

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 109
09/2018



©patma 145 – Fotolia.com

L'automne est une saison sage et de bon conseil.

(Félix-Antoine Savard, La Minuit)

Déchiffrer les formes

Le tai chi chuan s'est constitué dans la deuxième moitié du 19^{ème} siècle. La famille Yang popularisa la pratique du clan des Chen tandis que la famille Wu lui apporta son support théorique. Dans un empire en pleine décomposition – occupé par des puissances étrangères et affaibli par des rébellions internes – les concepteurs incorporèrent les valeurs les plus sublimes de leur culture millénaire dans un rituel martial.

De nos jours, cet art du geste se pare souvent de jolis vêtements et de jolis mots exotiques. En devenant divertissement dans une société atomisée, il produit un peu plus de diversion et de dispersion. C'est en déchiffrant les formes que nous trouverons le chiffre de la vie qui les anime. Cette quête des principes essentiels réclame un certain type d'accompagnement : méthode, éthique, art de la transmission.

Au-delà de l'harmonie des formes extérieures (apparences), il s'agit de découvrir la cohérence des formes intérieures (moules). Derrière la mise en scène esthétique, les images mobilisées par l'imagination active permettent la mise en sens du monde intérieur.

Notre devise « le sens du mouvement » nous rappelle ainsi l'importance de la direction, de l'orientation et de la signification. En effet, dans ce voyage au cœur du tai chi chuan ces balises nous protègent des interprétations fantasmées et de la séduction par le chant des sirènes.

Comprendre les formes, c'est se comprendre dans notre corps à corps avec elles. Les formes sont faites pour nous ouvrir à un soi plus vaste nous permettant de mieux répondre à l'appel du monde. Notre interprétation des formes dévoile le récit secret inscrit au plus profond de notre être. En m'inspirant de la *Métaphysique de l'imagination* de Cynthia Fleury, je dirais qu'on n'explique une forme qu'en s'expliquant soi-même devant cette forme. Pour moi, pratiquer une forme de manière authentique,

« La seule volonté de construire ne suffit pas à ériger. »

Cynthia Fleury

c'est la ré-inventer. Une forme ne peut m'orienter qu'en devenant mienne. Avant d'être habitée, une forme, à l'instar d'une maison, doit être bâtie.

L'approche développée au sein de notre École pendant plus de trois décennies se caractérise par :

- des balises claires et précises (5 exercices, 8 techniques, forme des 10) facilitant l'accès aux formes et leur déchiffrement
- une pratique de différents styles de tai chi chuan ouvrant à différents espaces et temporalités (rythmes)
- un travail intérieur spécifique permettant une meilleure circulation du souffle, de multiples modulations de l'énergie, une capacité d'attention accrue et une conscience amplifiée
- un transfert des principes actifs des arts internes dans diverses activités et dans la vie quotidienne.

En fait, tout notre travail vise au déchiffrement des formes. Celles-ci nous amènent à dépenser le minimum d'énergie et à obtenir le maximum de résultats. Le secret réside dans l'art du positionnement juste : la distance appropriée, l'angle optimum, les appuis en relation avec le centre, le timing judicieux, la mobilisation du corps entier à partir du centre.

Les premiers mois de pratique sont capitaux. Traditionnellement, l'élève cherche pendant plusieurs années le professeur qui lui convient. Lorsque vous bâtissez/choisissez la maison dans laquelle vous allez vivre, quels sont vos critères ? Sont-ils différents ou moindres dans l'édification de votre demeure intérieure ?

28 juillet – 1^{er} août

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Fort heureusement, la canicule qui sévissait jusqu'alors a un peu modéré ses ardeurs durant les 5 jours de ce stage qui, comme chaque année, rencontra un grand succès : 89 inscrits pour le w-e, dont 41 pour l'intégralité du stage. Et 20 à loger dans 7 lieux différents. Une équipe cuisine très taiji qui a serré les coudes pour assumer la déferlante quotidienne des stagiaires affamés.

En page 11 et 13, Christophe et Rudi, marmiton malgré lui, vous font part de leur ressenti.



PHOTO CAP

8 septembre

20 ANS À BATTINCOURT

Deux stages sur la journée, l'un pour les débutants, l'autre pour les anciens, sous la houlette d'Éric Caulier. Découverte de notre pratique et de la merveilleuse salle de notre centre à Battincourt pour les premiers, joyeuses retrouvailles pour les seconds. L'année 2018-2019 a commencé sous de bons auspices pour Marie-Thérèse Bosman et ses élèves.



PHOTO JULIEN GROMBEZ

13 et 15 septembre

CHINE- carnets de voyage

Mundaneum (Mons)

Le 13 a eu lieu le lancement du cycle *Voyages au coeur du tai chi chuan – Voyages au coeur de soi*.

Pour l'occasion, une très belle démonstration avec mise en scène des différents styles et accompagnée par le violoncelliste et compositeur Jean-Paul Dessy.

Applaudissements chaleureux du public venu en nombre, souvenir impérissable...

(<https://youtu.be/5hH9JQQEdKE>)

Très conviviale et menée rondement par Ph. Basquin, la première table-ronde (« Arts internes et santé intégrative ») a réuni, le 15, un public certes plus restreint, mais ô combien attentif et motivé. En guise de conclusion, Éric Caulier a brièvement fait découvrir aux participants les exercices de base du style Wu Hao. La deuxième table-ronde (« Voyages en Chine - Rencontre avec une altérité transformante »), toujours sous la houlette de Ph. Basquin, aura lieu le 7 octobre (10 h -12.30 h). Ne tardez pas à vous inscrire !



PHOTO CAP

Les fondamentaux du style Sun de tai chi L'essence des arts internes

Préface de Catherine Despeux

Dans tout art, l'intégration des gestes les plus fondamentaux constitue la porte d'accès à la maîtrise. Éric Caulier considère la pratique des arts internes comme un laboratoire d'expérimentation des lois du vivant. Le véritable enjeu est de transférer cette compréhension dans notre vie quotidienne.

Dans cet ouvrage, fruit de plus de 30 ans de pratique, de recherche et de transmission, Éric Caulier nous entraîne dans la découverte des principes actifs du tai chi chuan de style Sun. Il nous propose une forme simple (10 postures) pour les assimiler. Il nous livre ensuite quelques clefs pour les appliquer dans divers contextes.

Cet apprentissage par corps nous montre les limites de l'approche frontale, l'inanité de notre course effrénée épuisant toutes nos ressources. Nous découvrons comment s'enraciner, ralentir, favoriser l'empathie, économiser l'énergie. Agir au moment opportun avec le geste approprié et l'intention juste permet d'obtenir le maximum d'effet avec le minimum de force.

L'auteur nous montre que sagesse, intelligence, efficacité et santé peuvent cohabiter.

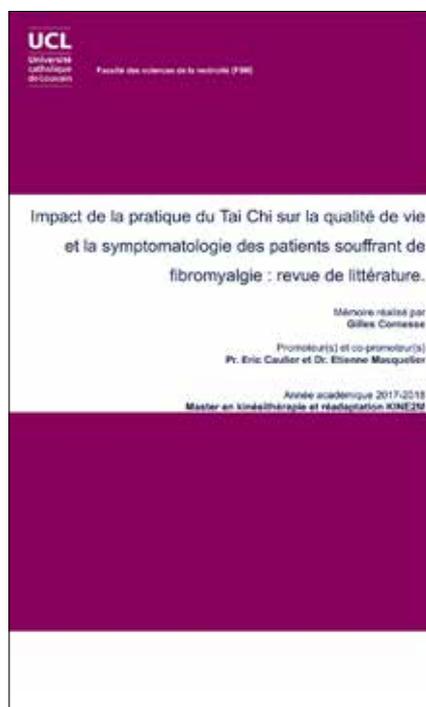
Possibilité d'une commande groupée :

1. réserver votre exemplaire en envoyant un courriel à info@taijiquan.be
2. verser la somme sur le compte BE29 3700 8031 3764 (CAP, 107 r. Brunehaut – 7022 Mesvin en précisant en communication la version choisie et le nombre d'exemplaires (ex : 1 Fond.Sun couleur)

Version couleur (papier blanc) : 22,50 € - Version noir et blanc (papier recyclé) : 8,50 €



PHOTO CAP



Impact de la pratique du Tai Chi sur la qualité de vie et la symptomatologie des patients souffrant de fibromyalgie : revue de littérature.

Mémoire réalisé par Gilles Cornesse
Promoteur(s) et co-promoteur(s) : Pr. Éric Caulier et Dr. Étienne Masquelier
Année académique 2017-2018
Master en kinésithérapie et réadaptation KINE2M

Objectifs : Cette revue de littérature poursuit trois buts. Le premier, de constater si la pratique du Tai Chi influence la symptomatologie et la qualité de vie des patients fibromyalgiques. Le second, d'évaluer l'impact de cette pratique sur la qualité de vie, le sommeil, la douleur, l'anxiété et la dépression chez ces mêmes patients. Le troisième, d'expliquer les mécanismes réparateurs de cette pratique.

Méthodes : Cinq bases de données électroniques ont été utilisées pour effectuer la recherche documentaire. Seuls les essais contrôlés randomisés et les études pilotes disponibles en anglais ou en français et répondant aux critères PICO ont été inclus dans cette revue de littérature.

Résultats : Seules 8 études des 217 ont répondu aux critères d'éligibilité. L'analyse qualitative des résultats a majoritairement montré une amélioration significative de la qualité de vie, du sommeil, de la douleur, de l'anxiété et la dépression.

Conclusion : Les résultats obtenus corroborent ceux de la littérature antérieure. Cependant, la grande hétérogénéité entre la nature des essais, la nature des protocoles, les questionnaires et les groupes contrôles ne permet pas de tirer de conclusions précises sur l'amélioration de la qualité de vie et la réduction des symptômes, ni sur l'intensité de traitement optimale. Des recherches ultérieures avec des protocoles standardisés seraient nécessaires pour quantifier les effets de cette thérapie.

Pour obtenir ce mémoire :
gilles.cornesse@student.uclouvain.be

3. Les fondamentaux du style Wu de tai chi Oser le changement

Éric Caulier
Préface de Alexandre Legendre



PHOTO CAP

Le fondateur du style Wu n'a pas hésité à remettre en cause nombre de postulats. La forme de Wu Jianquan porte à leur apogée les principes les plus fondamentaux du tai chi chuan : fluidité, douceur, efficacité. Elle permet ainsi de cultiver une perception aiguisée de soi, de l'autre et du monde.

Au début du 20^{ème} siècle, à Shanghai, une association renouvelle la pratique des arts martiaux traditionnels avec des méthodes scientifiques et pédagogiques venant de l'Occident. Le fondateur du style Wu et ses disciples proches, baignant dans cette atmosphère, revisitent leur pratique à la lumière de la mécanique, de la physiologie, de la psychologie.

Éric Caulier (6^{ème} duan en tai chi chuan) incarne cette tradition vivante qui s'enrichit constamment des connaissances les plus contemporaines. Depuis trois décennies, il conjugue pratique, recherche et transmission. Il nous entraîne dans la découverte des principes actifs du style Wu. L'auteur nous livre une série d'outils pour mieux habiter notre corps et être plus présent dans nos activités quotidiennes.

Diplômé de l'Université des Sports de Pékin en arts internes et Docteur en anthropologie, Éric Caulier enrichit l'enseignement traditionnel reçu en Extrême-Orient avec des modèles scientifiques occidentaux (biomécanique, physiologie, sciences cognitives).

4. Les fondamentaux du style Wuhao de tai chi Unifier le corps et l'esprit

Éric Caulier
Préface de Jean-Jacques Wunenburger



PHOTO CAP

Le fondateur du style Wuhao était un lettré. De nombreux textes des « classiques » ainsi que l'invention du nom « tai chi chuan » sont attribués à Wu Yuxian et à son neveu Li Yiyu. Le tai chi chuan a été façonné au milieu des cendres d'un empire en plein effondrement. Les concepteurs ont élaboré un véritable art d'unifier les forces les plus opposées. Leur coup de génie fut d'incorporer les valeurs les plus sublimes d'une culture séculaire dans un art martial.

Dans un style fluide et infiniment subtil, le style Wuhao témoigne d'un travail énergétique interne puissant et d'une efficacité martiale redoutable. Dans les multiples crises contemporaines que nous traversons, il représente une réelle source d'inspiration.

Éric Caulier (6^{ème} duan en tai chi chuan), a eu le privilège d'assister à toutes les étapes clés de la création de la forme des 46 postures du style Wuhao à la fin des années 1990. Il nous livre ici l'essence de ce style compact et confidentiel.

Diplômé de l'Université des Sports de Pékin en arts internes et Docteur en anthropologie, Éric Caulier enrichit l'enseignement traditionnel reçu en Extrême-Orient avec des modèles scientifiques occidentaux (biomécanique, physiologie, sciences cognitives).

Vous êtes à la recherche d'informations sur le taijiquan et sur la matière que vous étudiez pendant le cours ? Voici deux outils fort utiles à consulter sans modération.

• **Site internet <http://www.taijiquan.be/>**

Notre site internet a été complètement revu en 2017 : textes, photos, présentation. Alexandre est l'acteur de cette transformation majeure, tandis qu'Émilie en assure la mise à jour régulière. Vous pouvez y lire des textes courts sur nombres de thématiques : bienfaits, différents styles, caractéristiques de notre École, grades, master classes, évaluation formative, développement durable, etc.

• **Blog d'Éric Caulier <http://www.eric-caulier.be/>**

Vous y trouvez des analyses de mouvements, des citations, des fiches de lecture et des réflexions sur des thématiques en rapport avec les arts internes. Nombre de textes sont également en accès libre dans la rubrique *À propos* dans laquelle vous trouverez *Articles, Communications et Publications*.

N'hésitez pas à les visiter, à cliquer sur tout, à les partager/recommander à vos amis, connaissances. Vos remarques constructives sont les bienvenues (info@taijiquan.be).

Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit ? Un examen systématique des changements d'expression génique induits par la méditation et les pratiques connexes (3^{ème} partie)

Ivana Buric^{1,2 *}, Miguel Farias¹, Jonathan Jong¹, Christopher Mee³ et Inti A. Brazil^{1,2,4,5}

1 Cerveau, croyance et comportement, Centre de psychologie, Comportement et Réalisation, Faculté de la Santé et des Sciences de la vie, Université de Coventry, Coventry, Royaume-Uni; 2 Institut Donders pour le Cerveau, la Cognition et le Comportement, Université Radboud, Nimègue, Pays-Bas; 3 Centre des Sciences Biologiques et Physiques Appliquées, Faculté de Santé et Sciences de la Vie, Coventry, Royaume-Uni; 4 Centre psychiatrique médico-légal Pompestichting, Nimègue, Pays-Bas; 5 Institut collaboratif de recherche psychiatrique d'Anvers, Université d'Anvers, Anvers, Belgique

Nous remercions Mme Ivana Buric de nous avoir autorisés à traduire et publier cet article paru en anglais en juin 2017 dans la revue *Frontiers in Immunology* (Juin 2017 | Volume 8 | Article 670 1 Avis publié: 16 juin 2017 doi: 10.3389 / fimmu.2017.00670 *Frontiers in Immunology* | www.frontiersin.org)
Pour consulter les références reprises dans l'article : se référer à la version en ligne.

Effets génomiques et cliniques associés à une RR MBI chez les patients atteints du syndrome du côlon irritable (IBS) et la maladie inflammatoire de l'intestin (IBD)

Kuo et al. (38) ont entrepris un essai non contrôlé avec un échantillon mixte de 19 patients atteints d'IBS et de 29 patients atteints d'IBD. IBS et IBD sont toutes deux des maladies chroniques du système digestif qui sont exacerbées par le stress, bien qu'elles aient une physiologie et des symptômes sous-jacents différents. Des études antérieures ont montré que des interventions sur le plan psychologique telles que la psychothérapie et la gestion du stress peuvent réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie en cas d'IBD (48) et plus encore dans l'IBS (49). Dans cette étude, les chercheurs ont cherché à savoir si une intervention corps-esprit basée sur la réponse à la relaxation (RR-MBI) pouvait impacter la qualité de vie, les marqueurs inflammatoires et l'expression génique chez les patients IBS et IBD. La RR-MBI comprenait neuf séances collectives hebdomadaires de 1,5 h et une pratique quotidienne à domicile de 15 à 20 minutes. Les séances rassemblaient différentes compétences pratiques induisant la RR (par ex. concentration sur le souffle, pensée créatrice, pleine conscience et yoga) et des compétences cognitives qui aident à faire face au stress. La

partie théorique comprenait des exposés sur la physiologie du stress et de la digestion, ainsi que la promotion des comportements de santé. Les participants ont réalisé une série de mesures d'auto-évaluation des symptômes communs à l'IBS et à l'IBD (symptômes de la douleur et catastrophisme, état et anxiété) et une série de mesures d'auto-évaluation spécifiques à la maladie (qualité de vie, gravité des symptômes). L'inflammation a été prise comme mesure du taux de sédimentation des globules rouges (taux de sédimentation des érythrocytes, ESR) et des niveaux de CRP.

Immédiatement après la RR-MBI et après un suivi à court terme 3 semaines plus tard, les patients IBS et IBD ont montré une meilleure qualité de vie et une réduction significative des symptômes de leur état et d'anxiété. Ils ont révélé une meilleure adaptation à la douleur, mais aucun changement dans la façon dont la douleur interfère avec leur fonctionnement. En ce qui concerne les mesures biologiques, il n'y a pas eu de modification de la VS et de la CRP. Dans le groupe IBD, un total de 1059 gènes avait changé. Ceux-ci étaient liés à des améliorations de la réaction inflammatoire, de la croissance cellulaire, de la prolifération et des voies liées au stress oxydatif – kinases, inflammation, cycle cellulaire et prolifération. Dans le groupe IBS, 119 gènes liés à la régulation du cycle cellulaire et aux lésions de l'ADN

avaient changé d'expression. L'analyse bio-informatique des gènes qui ont changé d'expression (en utilisant l'analyse de réseau interactive) a révélé que NF-κB est une molécule clé pour IBS et IBD.

Biomarqueurs de la résilience dans la réduction du stress chez les soignants de patients atteints de la maladie d'Alzheimer

Ho et ses collègues (39) ont choisi un groupe représentatif de soignants, population stressée, pour tester les effets de la MBSR. L'intervention a été légèrement modifiée en raccourcissant la durée des séances hebdomadaires de 2,5 h à 1,5 h pour répondre aux horaires quotidiens exigeants des soignants, mais le contenu est resté le même. Il n'y avait pas de groupe témoin dans cette étude et l'échantillon se composait uniquement de 25 participants. Les résultats psychologiques ont été mesurés avec un questionnaire détaillé d'auto-évaluation des soignants (QIA) portant sur la dépression, le fardeau, le stress, le deuil et représentatif de la détresse psychologique globale. Après la MBSR, les soignants ont montré des améliorations sur le QIA en corrélation positive avec le résultat de pleine conscience, ce qui signifie que les avantages étaient plus prononcés chez ceux qui ont augmenté leur niveau de pleine conscience.

En fonction des différents résultats de la QIA, les chercheurs ont classé les 25 participants en trois catégories de réponders de la MBSR: mauvais répondeur, répondeur moyen et bon répondeur. C'est sur ce classement qu'a été basée l'analyse de l'expression génique. Les chercheurs ont identifié 194 gènes différenciellement exprimés pouvant être utilisés pour prédire à quelle catégorie de réponders appartient chaque soignant. Ces gènes étaient liés à l'inflammation, à la réaction au stress, et la dépression, ce qui suggère que les avantages psychologiques de la MBSR pourraient appa-

raître grâce à la diminution de ces variables. De plus, les chercheurs ont identifié 91 gènes pouvant être mesurés au départ et permettant de prédire avec une précision de 94,7% la probabilité qu'un soignant tire des avantages psychologiques de la MBSR. Ces gènes étaient liés aux fonctions du système immunitaire, telles que l'insuffisance coronarienne et l'insuline, ce qui suggère que la probabilité de bénéficier de la MBSR dépend du statut immunologique.

Réponse rapide Changements d'expression à l'échelle du génome dans un état supérieur de conscience

Ravnik-Glavač et ses collègues (40) ont examiné les changements dans l'expression des gènes chez deux praticiens très expérimentés (l'un avec 23 ans d'expérience et l'autre avec 25) qui affirmaient pouvoir atteindre occasionnellement un état de conscience supérieure (un état de «conscience pure» sans pensées, sentiments ni perceptions) pouvant persister plusieurs jours après une seule séance de méditation. Ils ont tous deux pratiqué des formes similaires de méditation qui découlent de traditions bouddhistes et visent à étendre la conscience (Zen, Kriya yoga, yoga Kundalini et pranayama). Les chercheurs ont prélevé des échantillons de sang alors que les méditants étaient dans leur état «normal» de conscience et qui ont été utilisés comme échantillons de contrôle. Quand chacun des méditants a estimé qu'il était entré dans un état de conscience «supérieur», il a été invité au laboratoire pour faire un électroencéphalogramme (EEG) pendant qu'il méditait. À cet effet, l'un des participants pratiquait le Zen et la méditation Kundalini, tandis que l'autre méditait sur la quiétude mentale et une visualisation de Bouddha. Des échantillons de sang ont été prélevés après la méditation au même moment de la journée (à pas plus 1,5 h d'intervalle) afin de contrôler les changements dans l'expression du gène circadien.



© SAKHORN38 - FOTOLIA.COM

L'électroencéphalographie a montré des profils presque identiques dans les deux méditations : augmentation de la gamme de fréquences thêta et alpha. Les gènes dont l'expression a été modifiée à 30% ou plus après l'entrée dans la conscience supérieure ont été considérés comme significatifs. Pour l'un des participants, 1 688 gènes ont changé d'expression (1 559 à la baisse et 109 à la hausse) et 608 pour l'autre (338 à la hausse et 270 à la baisse). Bien que le nombre de gènes modifiés diffère entre les méditants, ils ont partagé 118 gènes. Les gènes qui ont changé chez les deux méditants suggèrent une régulation à la baisse du métabolisme et du processus du cycle cellulaire. De plus, certains gènes impliqués dans le système immunitaire, la mort cellulaire et la réaction au stress ont été régulés à la baisse. Cependant, les deux profils d'expression géniques étaient trop différents et donc difficiles à comparer pour tirer des conclusions généralisables.

Changements rapides d'expression génique des lymphocytes dans le sang périphérique lors de la pratique d'un programme complet de yoga

Qu et al. (41) étaient intéressés par les changements rapides dans l'expression des gènes survenant immédiatement après la pratique contemplative. L'intervention consistait en postures douces de yoga, des exercices de respiration et de la méditation qu'ils ont appelé Sudarshan Kriya, ainsi que des pratiques connexes (SK & P). Ils ont eu 10 participants, tous recrutés lors d'une retraite de yoga, et dont l'expérience en SK & P allait de 1,5 mois à 5 ans. Au cours des 2 premiers jours, les participants ont pratiqué le SK & P sous la conduite de professeurs expérimentés pendant 2 h. Durant les 2 jours restants, ils se sont promenés dans la nature (pour contrôler l'aspect physique du yoga en SK & P) et ont ensuite écouté pendant 2 heures de la musique relaxante (pour contrôler l'aspect relaxation de la méditation et de l'exercice de respiration en SK & P), à la même heure dans la journée. Les chercheurs ne s'intéressaient qu'à l'expression des gènes et aucune autre mesure n'a été prise en dehors des échantillons quotidiens de sang pour obtenir des PBMC. Les profils de gènes ont été comparés pour chaque participant, avant et après chaque journée de pratique. La classification hiérarchique a montré que SK & P changeait l'expression de trois fois plus de gènes que le programme de contrôle : 111 gènes après SK & P (54 régulés à la hausse et 57 régulés à la baisse), 38 après la musique, la marche et la relaxation et 14 gènes après les deux interventions. Trente-six pour cent des gènes qui ont été modifiés après la marche et la musique relaxante ont également changé après SK & P, ce qui suggère qu'un programme de yoga a plus d'avantages que ceux fournis par l'activité physique et la relaxation. Bien qu'il y

ait eu de nombreux changements significatifs d'expression génique, l'analyse bio-informatique (en utilisant différentes méthodes d'analyse d'ontologie génétique) n'a pas trouvé de piste significative (par exemple, NF- κ B comme communément trouvé dans d'autres études).

Conceptions mixtes Modifications du contre-stress génomique induit par la RR

La RR a été définie comme un état physiologique qui représente l'état contraire à celui de la réaction au stress (50). Il est caractérisé par une diminution de la consommation d'oxygène et de l'élimination du dioxyde de carbone, une réduction de la pression artérielle et du rythme cardiaque et respiratoire. La RR est obtenue en se concentrant sur un mot, une phrase, un son ou un mouvement tout en essayant de se dégager de ses pensées. La méditation n'est qu'une des nombreuses méthodes pour induire la RR, avec le yoga, le Tai Chi, le Qi Gong, les exercices de respiration, la méditation, la relaxation musculaire progressive et la prière répétitive. Les effets cliniques bénéfiques de la RR ont été amplement rapportés [pour une revue, voir réf. (51)], et dans cette étude transversale les chercheurs ont exploré les différences dans l'expression des gènes qui se produisent suite à une pratique régulière de cette MBI (42). Premièrement, ils ont comparé des praticiens à long terme ($n = 19$) avec des témoins appariés selon l'âge et le sexe et ont trouvé des différences dans l'expression de 2 209 gènes (1 275 à la hausse et 934 à la baisse). Ensuite, le groupe témoin ($n = 20$) a suivi 8 semaines de formation RR et l'analyse des différences dans leurs profils de gènes avant et après la formation a révélé que 1 561 gènes ont changé d'expression (874 à la hausse et 687 à la baisse). Cependant, il y avait des chevauchements importants de gènes différenciellement exprimés entre les trois groupes : seuls 595 des 2 209 gènes modifiés chez les praticiens de longue durée étaient uniques à ce groupe. Les analyses bio-informatiques ont montré que les praticiens à long terme ont présenté une régulation négative de l'ubiquitine, de la protéase, et de la réponse au stress, une régulation positive du ribosome protéines, et des directions mixtes de changement dans l'apoptose et du système immunitaire. D'autre part, 418 des 1 561 gènes ont été modifiés après seulement une brève pratique : après 8 semaines de pratique RR par les participants novices, est apparu un enrichissement significatif des ensembles de gènes liés aux réponses au stress et au métabolisme. Cela signifie que la pratique de la RR à court et à long terme peut mener à différents changements dans l'expression des gènes.

Les résultats ont été validés dans une analyse indépendante

distincte avec un nouvel ensemble d'échantillons dérivés des groupes précédents (cinq contrôles, cinq praticiens à court terme et six praticiens à long terme). Les résultats de la validation étaient similaires aux résultats initiaux de l'échantillon complet, ce qui soutient l'hypothèse que ces changements ne se produisent pas au hasard.

La RR induit des modifications du transcriptome temporel dans le métabolisme énergétique, la sécrétion d'insuline et les voies inflammatoires

Bhasin et ses collègues (43) ont exploré les différences dans les changements d'expression génique après une session de RR chez des méditants expérimentés et novices. Ils ont évalué les effets à long et à court terme de la RR. Les participants expérimentés avaient entre 4 et 20 ans d'expérience en RR, alors que les novices n'avaient aucune expérience et ont entrepris la formation RR dans le cadre de l'intervention de l'étude; celle-ci consistait en huit séances hebdomadaires privées avec un clinicien expérimenté et un enregistrement audio de 20 minutes de RR pour la pratique quotidienne à la maison. La séquence RR comprenait la respiration diaphragmatique, le scan corporel, la répétition du mantra et la méditation de pleine conscience. Les pratiquants expérimentés comme les novices ont écouté le même enregistrement audio lors d'une session en laboratoire. Avant la formation RR, les novices ont écouté un enregistrement audio d'éducation à la santé de la même durée qui a servi comme intervention de contrôle. Dans les deux cas, des échantillons de sang ont été prélevés à trois moments : avant, immédiatement après et 15 min après l'écoute de l'enregistrement audio. Les seules mesures de résultats furent l'expression du gène et la quantité de fraction d'oxyde nitrique (FeNO) expiré qui influence la pression artérielle. Les résultats ont

montré qu'un plus grand nombre de gènes ont été modifiés chez les expérimentés que chez les praticiens à court terme ou chez les novices et que la différence de groupe était la plus prononcée 15 min après la RR. Ils ont ensuite procédé à diverses analyses, y compris les analyses d'enrichissement des fonctions moléculaires et l'analyse d'enrichissement d'ensemble de gènes.

Les résultats ont montré que les expérimentés et les praticiens à court terme avaient, à la base, des profils d'expression génique différents. Après une session de RR, les expérimentés ont montré un changement dans l'expression des gènes plus cohérent et prononcé que les praticiens à court terme. Tant les expérimentés que les praticiens à court terme ont présenté des changements qui ont été liés au métabolisme énergétique, à la chaîne de transport des électrons, à l'oxydation biologique et à la sécrétion d'insuline – toutes ces voies sont cruciales pour la mécanique de l'énergie mitochondriale, la phosphorylation oxydative et le vieillissement cellulaire. L'analyse de la biologie des systèmes a permis de découvrir que les molécules critiques les plus en hausse étaient la synthase ATP et l'insuline, qui favorisent la production et l'utilisation (résilience) de l'énergie mitochondriale, et que les gènes les plus en baisse étaient les NF- κ B. Les changements étaient généralement plus prononcés chez les expérimentés. Les gènes en augmentation étaient liés au métabolisme énergétique, à la fonction mitochondriale, la sécrétion de l'insuline et l'entretien des télomères. Les gènes en diminution étaient liés à la réaction inflammatoire et au stress. Enfin, le FeNO était en hausse ou montrait une tendance à l'augmentation pendant la RR chez tous les praticiens indépendamment de l'expérience.

(À suivre)

Traduction : Chantal Peselli et Michèle Van Hemelrijk



PHOTO FARKAS ORSZAGH

ANNEXE

TABLEAU A1 Abréviations communes et leur définition

BMI	Indice de masse corporelle (IMC), calculé comme suit : poids corporel divisé par la taille au carré
CBT	Thérapie comportementale cognitive, l'approche la plus courante en psychothérapie
CREB	Protéine de liaison à l'élément de réponse cAMP, un facteur de transcription qui régule les gènes impliqués dans la neuroplasticité et la mémoire
CRP	Protéine réactive C, une protéine produite par le foie et qui peut être mesurée à partir du sang comme un indicateur de l'inflammation
CTRA	Réponse transcriptionnelle à l'adversité et conservée, une signature moléculaire du stress
FeNO	Oxyde nitrique fractionnellement expiré, une mesure de l'inflammation des voies respiratoires
GR	Récepteur des glucocorticoïdes, un facteur de transcription qui affecte l'inflammation et la prolifération cellulaire
GSEA	<i>Gene Set Enrichment Analysis</i> , un type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
HPA	Hypothalamus-pituitaire-adrénaire (axe), le réseau principal impliqué dans la réponse au stress
IBD	Maladie inflammatoire de l'intestin, terme qui inclut la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, qui sont des maladies inflammatoires chroniques du côlon et/ou de l'intestin grêle
IBS	Syndrome de l'intestin irritable, une maladie inflammatoire chronique qui provoque des symptômes tels que des crampes, des ballonnements, de la diarrhée ou de la constipation
IL	Interleukine, une protéine qui régule les réponses immunitaires
IPA	<i>Ingenuity Pathway Analysis</i> , un type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
IRF	facteurs de régulation de l'interféron, une famille de facteurs de transcription qui régulent les réponses antivirales
KKM	Kirtan Kirya Méditation, une forme de méditation qui comprend le chant d'un mantra et une gestuelle des doigts (mudras)
MAP	Pratiques de sensibilisation à la pleine conscience, une intervention normalisée de 6 semaines de pleine conscience
MBCT	La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, une approche qui combine la CBT et la pleine conscience
MBI	Pratique corps-esprit, un terme générique pour la méditation, le yoga, la pleine conscience, le Tai Chi, le Qigong et la relaxation
MBSR	<i>Mindfulness Stress Reduction</i> , une intervention normalisée de 8 semaines de pleine conscience
miRNA	microARN, une petite molécule d'ARN non codante qui peut interférer avec l'expression d'un gène après sa transcription
mRNA	messenger ARN, une grande famille d'ARN qui transporte des informations génétiques de l'ADN aux ribosomes
NF-κB	Facteur nucléaire Kappa B, un facteur de transcription régulant un grand nombre de gènes liés à la réponse immunitaire, la survie cellulaire, la différenciation et la prolifération
PBMC	Cellules mononucléées du sang périphérique, cellules sanguines ayant un noyau rond : lymphocytes et monocytes
RR	Réponse de relaxation, elle se réfère à toute pratique qui peut provoquer une réponse physiologique inverse à la réponse au stress
RT qPCR	La réaction en chaîne de la polymérase quantitative en temps réel est une technique de laboratoire qui détecte l'expression des gènes
SK & P	Sudarshan Kirya et les pratiques connexes comprennent des poses de yoga, des exercices de respiration et de la méditation
SNS	Système nerveux sympathique, active la réponse de combat ou de fuite lorsque le stress est détecté
TELiS	<i>Transcription Element Listening System</i> (système d'écoute d'éléments de transcription), type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
TLR	<i>Toll-like receptor</i> , protéine jouant un rôle dans le système immunitaire
TM	La méditation transcendantale, une forme de méditation basée sur la répétition d'un mantra
TNF	<i>Tumor necrosis factor</i> , une cytokine pro-inflammatoire prototypique qui joue un rôle central dans l'inflammation, le développement du système immunitaire et l'apoptose
TOA	<i>Transcript origin analysis</i> , une analyse bioinformatique qui détermine l'origine cellulaire des changements détectés dans l'expression des gènes
TSST	Test de stress social, test comportemental de la réactivité au stress qui consiste à faire un discours et des opérations arithmétiques devant des juges

Pause propice

L'été, pendant les vacances, il n'y a pas de cours de tai-chi... L'école est finie, la salle est fermée. C'est la pause estivale.

C'est alors que commence, pour quelques pratiquants montois, une école buissonnière un peu particulière. Quelques aventuriers se retrouvent sous les arbres, en contrebas du boulevard face à la prison : même jour, même heure mais autre lieu pour faire une pause propice et pratiquer.



Fidèles au rendez-vous ou touristes au retour de vacances, nous sommes une dizaine environ à nous retrouver. La séance commence par une petite pause propice à la dégustation d'une spécialité apportée par l'un de nous puis, sous l'œil vigilant et bienveillant de Monique, nous

dilection... Tiens, tiens, tiens! Le temps du partage, du papotage est venu.

Ce dernier mercredi et malgré le temps grisonnant, ce verre de l'amitié nous a surtout donné le plaisir de remercier Josefa qui nous a accompagnés dans notre apprentissage depuis bon nombre d'années. Pause propice à l'émotion, aux souvenirs, aux rires et aux échanges en attendant de se revoir...



Merci à chacun et à chacune, membre de la « bande buissonnière des mercredis des vacances » d'avoir été au rendez-vous et d'avoir partagé ces moments. Et petit appel à vous tous pour venir « marauder » avec nous l'an prochain!

Thérèse VAN DEN NOORTGAETE (Mons)

nous mettons à la pratique. C'est sans façon, avec expérience ou non, avec curiosité et confiance que chacun, à son niveau, intègre une forme oubliée ou méconnue parfois... Tout y passe: la forme des 10 et des 40 Yang, le Sun, l'épée ou le petit bâton sont pratiqués selon les envies ou les mercredis! C'est ainsi qu'Henri nous a fait découvrir la lance, mise au programme d'un soir pour une « grande première » pour la plupart d'entre nous. Plaisir de la découverte et attention à l'autre sont au rendez-vous...

Et puis, rassasiés de notre séance hebdomadaire commune, nous faisons une autre pause propice en nous retrouvant au café situé juste en face de notre aire de pré-



PHOTOS CAP

L'espace de la forge



PHOTO CAP

Le Xingyiquan... Il faudrait que je parvienne à inventer une autre langue pour rendre compte de ma récente découverte de cet art martial interne. Une langue qui puisse faire écho aux vibrations de l'air après une frappe, une langue en forme de Zuan Quan (drilling fist) qui vrillerait les mots, les pulvériserait pour les faire éclater en petites particules de matière. Une langue qui se passe de narration, de syntaxe et de grammaire. Une langue seulement faite de signes, de rythmes et de sons qui pourrait évoquer le chaos des éléments et leurs entrecroisements : métal, bois, eau, terre, feu...

Le Xingyiquan... – cette image s'est imposée à moi dès le premier jour – c'est l'espace de la forge : le carré de terre, battue par le labeur des hommes, où on manipule le métal en fusion ; le bois dont on nourrit la braise insatiable, le soufflet qui anime les flammes ; le marteau qui fait jaillir les étincelles ; la lame incandescente qu'on trempe dans

l'eau ; les muscles saillants tout entier recouverts de sueur. Tout y est : métal, bois, eau, terre, feu... On devient Vulcain. (Se) forger. Le Xingyiquan comme processus alchimique.

Laisser tomber la cohérence, les structures trop lourdes, juste filer droit d'une idée à l'autre, d'une sensation à l'autre comme en Xingyi : on enchaîne – déchaîne ? – les éléments, en une ligne de fuite de pure énergie.

Le Xingyiquan... c'est aussi actualiser en soi les puissances d'un corps différent, les pouvoirs d'une autre forme de vie : ne pas faire du feu, ne pas faire comme le feu... être feu. Et puis être eau, terre, bois et métal. Faire encore attention à la langue... se débarrasser de articles définis. Être matière brute, indéfinissable. Une fois la vie des éléments re-

jouée au plus profond de soi, faire la même chose avec les animaux. Le vide et puis les 12 animaux... À nouveau réinventer la langue... créer un idiome qui rendrait compte des grognements, des hurlements, des feulements intérieurs... Le Xingyiquan c'est se faire, l'espace d'un instant, pure intensité animale. L'animal, c'est par excellence l'être tout entier voué à son action, l'être intégralement tendu vers le pur déploiement de son geste. C'est cette vitalité là qu'il faut reconquérir.

Se tapir au fond de mon obscurité et surgir à la vitesse de l'éclair. Fondre sur sa proie, dit-on. Expression bénie. Être si rapide et intense qu'on se désintègre pour entrer en fusion. Dissoudre son être et former un tout indistinct où les contours de la personne s'effacent.

Christophe LAZARO (Uccle)



PHOTO CAP

Se hâter lentement ...

Les coulisses du stage d'été

Se hâter lentement. Que voilà une idée pour le moins saugrenue ! Peut-être n'a-t-elle de sens que pour quelques initiés. Il était bon le temps où l'on pouvait voir Bruce Lee s'agiter à la télévision. Il distribuait ses coups si vite que, pour en apprécier toute la subtilité, il était sage d'enregistrer le film afin de le revoir au ralenti. Pour un gamin, c'était là un vrai plaisir et souvent j'ai souhaité que Bruce fût moins prompt à l'expédier. La vie, toujours pleine de malice, ne tarda pas à m'exaucer.

Qu'elle était belle la première forme de taiji que j'ai pu observer ! Elle était réalisée avec tant de grâce et semblait apporter beaucoup de paix au groupe qui l'exécutait. Bruce eût probablement été hypnotisé. C'était pourtant un bien étrange Kung Fu, pratiqué par des boxeurs aux piles presque plates. La question me vint alors : "Mais comment s'y prennent-ils pour les coups de pied sautés ?" Une bonne âme m'expliqua qu'il s'agissait de la forme des quarante. On eût pu croire qu'il était question du nombre d'années pour la terminer. Il n'en est rien et c'est fort heureux, car la forme des cent huit en deviendrait un choix de vie pour le moins téméraire.

Les années ont passé et j'ai appris à aimer cette lenteur qui permet d'observer le temps s'écouler, un bon livre à la main. Mais la vie guette avec son sac plein de surprises. C'est alors que j'ai reçu un appel au secours d'une jeune cheffe de cuisine fraîchement promue. Me voici donc filant comme le vent vers l'abbaye de Saint-Denis.

*« Voici donc deux mondes,
extérieur et intérieur,
que tout oppose et qui se jouxtent
sans se mélanger.
Comme c'est curieux ! »*



Arrivé sur place, la paix habituelle régnait dans le verger, les pelouses et sur l'esplanade. Mais dans la salle et en cuisine, tout change. Une fois la porte franchie, l'agitation est maître. Tout le monde court dans tous les sens et si chacun se dévoue à un même but, la préparation des repas, la paix et l'harmonie semblent avoir disparu.

Les formes taiji si précises font place aux recettes improvisées ou aménagées. Les groupes si harmonieux se sont mués en une troupe frénétique dont les mouvements semblent définis par les ricochets sur les murs et seule compte la vitesse afin que tout soit prêt pour l'heure convenue. Il aurait été bien pratique d'avoir quelqu'un





d'aussi rapide que Bruce pour nous aider, même si le risque eût été grand pour la vaisselle.

Voici donc deux mondes, extérieur et intérieur, que tout oppose et qui se jouxtent sans se mélanger. Comme c'est curieux ! Encore une de ces étranges chinoiseries, me dis-je. Mon étonnement n'allait que croître.

Parfois, des membres de la zone paisible viennent dans la salle ou en cuisine. L'apport d'un peu de calme dans notre monde survolté est, à priori, une bénédiction. Mais rien ne se passe jamais comme "prévu" en cuisine et c'est le malheureux visiteur qui semble envoûté par l'atmosphère des lieux. Un clin d'œil et des ingrédients disparaissent. Parfois, un plat se voit ponctionné à la vitesse de l'éclair. C'est alors que l'objectif de l'agitation change. Peu importe l'heure du repas, seule compte désormais la sauvegarde de ce qui a déjà été réalisé et la préservation des matières premières. Le malheureux retourne alors dans son monde, satisfait ou pas, et la quiétude le gagne à nouveau.

Quelle est donc cette étrange frontière qui transmute les êtres ? Le répit n'est que de courte durée car l'heure du repas arrive. C'est alors une horde qui s'abat sur le buffet, tel le ciel fondant sur l'enfer. Le brouhaha se fait intense et le chaos dévaste en un instant les plats si longuement préparés. La troupe affamée est à nouveau possédée par les lieux.

Une fois repues, les âmes repartent dans leur royaume, apaisées, laissant derrière elles les traces du festin. Des agents doubles agissent dans la plus grande discrétion. Bien que provenant du monde des lumières, ils récupèrent, avec la complicité du monde des fourneaux, le nécessaire pour avancer le travail du lendemain. D'autres participent assidûment aux activités "vaisselle" organisées plusieurs fois par jour. Un pont est jeté.

Peut-être devrions-nous exiger de travailler dans le verger afin de bénéficier, nous aussi, de cette paix qui nous fait tant envie. Nous céderions la place à un groupe que l'hystérie du lieu guiderait sur les pas du grand Bruce. Mais ce n'est hélas pas possible. Dans notre monde, chaque chose doit être à sa place. La pratique des formes taiji est une tâche bien noble. La cuisine, quant à elle, l'est peut-être moins. Mais j'aime à croire que cette proximité n'aura pas été stérile et aura laissé en moi quelques traces. Je crois même en avoir reçu une preuve mercredi soir, car lorsque l'occasion me fut enfin donnée de retourner à la paix de mes livres, et bien que j'aurais souhaité le faire à la vitesse d'un coup de pied de Bruce Lee, mes jambes m'ont rappelé que je devais me hâter... lentement.

Rudi MATHIEU,
que les circonstances ont promu Marmiton malgré lui



L'automne dernier...

Me présenter à l'évaluation a constitué une épreuve pour moi.

Je n'en avais pas l'intention au départ, ma grande émotivité me faisant douter de moi, mais je me suis laissée convaincre par les deux Michèle et par Éric.

Faute d'avoir travaillé suffisamment entre chaque session, j'avais tout oublié.

Il a donc fallu que je reprenne totalement l'apprentissage de la forme avec un sentiment d'urgence.



PHOTO CAP

Un merci très sincère à Rose pour la main qu'elle m'a tendue, pour sa patience et sa générosité.

J'ai travaillé avec elle dès septembre avec sérieux et persévérance, tentant de retrouver l'esprit dans lequel j'étais lors des 4 étapes de la formation.

J'avais choisi la forme du Petit Bâton Yang pour expérimenter le prolongement du geste par un instrument. Cela a changé mon rapport à l'espace dans la perception nouvelle d'être « agrandie ». J'ai aimé cette sensation amplifiée de mon « espace ». J'ai trouvé dans la forme du Petit Bâton Yang une concision et une densité dans la gestuelle qui me conviennent.

J'ai pu inscrire dans mon corps les figures, le mouvement, et tendre vers une intention la plus juste possible. J'en éprouve une certaine satisfaction en dépit des imperfections de ma prestation. Lors du stage de l'été dernier, pour les mêmes raisons, je me suis initiée à la pratique de la lance avec intérêt et sérieux malgré ma difficulté à « incorporer » les postures.

J'ai vérifié qu'une pratique régulière, voire quotidienne, est nécessaire pour contrer cette difficulté à mémoriser. Je suis déterminée à m'y employer... La discipline à laquelle je me suis tenue pour cet engagement pris à me présenter devant vous m'a aussi aidée dans plusieurs aspects de ma vie personnelle.

L'automne dernier, une amie m'a prêté l'essai de François Jullien *Nourrir sa Vie – À l'écart du bonheur*. Cette lecture a opportunément accompagné ce que j'avais à vivre sur différents plans. Je me permets d'en recommander la lecture à tous.

Pierrette SYLLEBRANQUE (Mons)
Évaluation des Master Classes 2016-2017
Module Petit Bâton - 19 novembre 2017

SEPTEMBRE

Nouveau cours hebdomadaire à Bruxelles

Lieu : Institut Libre Marie Haps (rue de Trèves, 84 – 1000 Bruxelles)

Quand : tous les mercredis à partir du 26 septembre

Horaire : 18.45 h – 19.30 h

Prix : 5 séances : 105 € - 10 séances : 195 € - 15 séances : 280 €

- **STAGE Taiji Qigong** : 17 novembre 2018 et 19 janvier 2019, de 10 h à 17 h
- **CONFÉRENCE d'Éric Caulier** : 7 novembre (19h00)

(Institut Marie Haps, site Les Tilleuls, chée de Wavre 249 – en face du Musée des Sciences Naturelles)

OCTOBRE

20 octobre - 8.30 h – 12 h

Matinée scientifique de neurologie et de neuropsychologie

« **Maladie de Parkinson : du diagnostic à la prise en charge** »

11 h : **Conférence d'Éric Caulier** - *Les effets du taijiquan sur les patients parkinsoniens*

Lieu : EPICURA - site de Baudour (Espace Conférence : -1)
r. Louis Caty 136, 7331 Baudour

Inscription (avant le 11/10) :
ludivine.bluart@epicura.be

21 octobre - 10 h – 17 h

Stage tous niveaux



PHOTOS CAP

Lieu : École communale (1, rue du Bois de Genly – 7050 Masnuy-St-Jean)

Participation : 65 € (pauses café/tisanes de la journée et repas de midi inclus)

Inscription : info@taijiquan.be – 065/84.63.64 ou 0476/46.01.21

Confirmation de l'inscription par le versement d'un acompte de 20 €

Compte : C.A.P. – IBAN : BE29 3700 8031 3764

NOVEMBRE

Évaluation constructive des master classes 2018

18 novembre - 10 h – 18 h

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant sur les étapes franchies et sur celles qu'il lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.

L'évaluation fait partie intégrante du processus de formation et participe au mouvement d'autonomisation des apprenants. (Éric CAULIER, *Comprendre le Taijiquan, Tome 1, p. 150*)

Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.

Lieu : IDEA, 1 rue des Droits de l'Homme - 7000 Mons



PHOTO FARKAS ORSZAGH



Mundaneum (Mons)

CHINE Carnets de voyages

Inscription obligatoire : www.taijiquan.be

Dimanche 7 octobre – de 10 h à 13.00 h La voie du chaman

- **table ronde** : *Voyages en Chine* – Rencontre avec une altérité transformante (avec P. Giot, enseignante de langue et culture chinoise – D. Yernaux, M-Th Bosman, É. Caulier).
- **Initiation au style Wu.**
 Animateur : Philippe Basquin (grand reporter)
 P.A.F. : 10 € (+ collation 5 €)

Jeudi 11 octobre – 19 h La voie du scientifique

- *Voyage au cœur du mouvement – High tech, expérience intérieure et éthique* : présentation des mouvements fondamentaux du taijiquan avec des images en 3D (avec M. Tits, UMons – professeur Chr. Lazaro, UCL – Éric Caulier)
 P.A.F. : 5 €

Samedi 13 octobre – de 10 h à 17 h La voie de l'alchimiste

- **table ronde** : *Actualité du tai chi chuan dans un monde en crise* (avec C. Despeux, sinologue – J-J Sagot, prof. de tai chi chuan – G. Favraud, dr en anthropologie, Univ. de Toulouse J. Jaurés – É. Caulier)
 Animateur : Philippe Basquin (grand reporter)
- **démonstration** avec mise en scène des différents styles de taijiquan
 P.A.F. : 15 € (+ collation 5 €)

Dimanche 14 octobre – de 13 h à 15 h

- **démonstration** avec mise en scène des différents styles de taijiquan, pratique, échanges informels.
 P.A.F. : 7 €

Modules de master class



PHOTO CAP

Les modules de master class sont enseignés par *Éric Caulier* en personne. Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque module de master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à un module engage le candidat pour la totalité de celui-ci. Une lettre de motivation adressée à *Eric Caulier* est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be

Module 1 – Sun et Xingyiquan (2^{ème} partie)

Programme : *Forme des 10 postures du style Sun Xingyiquan (la voie du corps et de l'esprit) : formes des 12 animaux.*

Dates : *15-16 décembre 2018, 16-17 février 2019, 6-7 avril (résidentiel), 18-19 mai*

Lieu : *Abbaye de Saint-Denis (4, rue de la Filature – 7034 Saint-Denis)*

Résidentiel : *Grange de la Chouette (2, rue des Sept Fontaines – 6792 Battincourt)*



PHOTO CAP

Module 2 – Wu de Shanghai (2^{ème} partie)



PHOTO CAP

Programme : *travail intérieur, les 8 techniques fondamentales, forme des 45 postures.*

Dates : *5-6 janvier 2019, 2-3 février, 16-17 mars, 4-5 mai (résidentiel)*

Lieu : *École communale fondamentale de Hyon (r. Louis Piérard, 1 – 7022 Hyon)*

Résidentiel : *Grange de la Chouette (2, rue des Sept Fontaines – 6792 Battincourt)*

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

À BRUXELLES : le mardi

Centre Sportif du Collège Saint-Pierre
Avenue Coghen, 205 - 1180 UCCLE
de 19h00 à 20h15 et de 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1 - 7000 MONS
(en face du parking de l'hôpital Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 21h00

Des cours sont donnés par des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier à :

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 20h00 à 21h30
Le vendredi de 13h45 à 15h15

NAMUR (Vedrin)

Place de Longuenesse, 5
Le jeudi de 18h00 à 19h30

GENT

Graaf van Vlaanderenplein, 2
Le vendredi de 10h15 à 11h45

PEPINGEN

De Kring - Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

HENSIES

Ecole communale du Centre - Av. de l'Europe
Le mardi de 17h30 à 18h45

SOIGNIES

Ecole Saint-Vincent - Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 18h30 à 19h45

JURBISE

Ecole communale de Masnuy-St-Jean
Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 19h00 à 20h15

TOURNAI

Centre Saint-Paul - Rue Saint-Paul
Le lundi de 19h00 à 20h30

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Ecole St Jean Berchmans - Rue de l'Eglise, 39
Le lundi de 19h30 à 21h00

En France :

XIVRY-CIRCOURT(F)

Rue Jules Ferry 11
Le lundi de 19h00 à 22h00

MAUBEUGE (F)

Salle des fêtes PierreLouis Fresnel (derrière la piscine)
Quartier de l'Épinette
Le jeudi de 18h30 à 20h30

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy

Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

Éric Caulier, diplômé en arts internes,
Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} dan

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4^{ème} dan
(Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} dan
(Battincourt) ;

Michèle Van Hemelrijk, 3^{ème} dan
(Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3^{ème} dan
(Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2^{ème} dan
(Pepingen) ;

René Getti, 2^{ème} dan
(Xivry-Circourt).

Instructeurs :

Isabelle Bribosia, 2^{ème} Duan
(Gent) ;

Jean Coton, 2^{ème} Duan
(Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;

Luc Deknop (Pepingen) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Vincent Evrard ;

Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} Duan
(Mons, Tournai) ;

Mathias Kaes, 2^{ème} Duan
(Battincourt) ;

Mee-Jung Laurent (Soignies) ;

Luc Vekens ;

Martine Andries, 2^{ème} Duan
(Maubeuge, F) ;

Monique Naeije (Hensies) ;

Michel Senelle (Tournai).

Initiateurs :

François Glorie (Bruxelles) ;

Philippe Sautois (Jurbise) ;

Jacques Badin (France) ;

Henri Behr (Soignies) ;

Pascale Decoster (Pepingen) ;

Vincent Gallé-Fontaine (Battincourt) ;

Hélène Horeau (France) ;

Martine Puttaert (Battincourt).

*« Aucune catégorie n'est nécessaire,
mais il est nécessaire qu'il y ait des
catégories ».*

Albert Einstein



Le sens du mouvement

Pour tout renseignement
complémentaire,
vous pouvez joindre le secrétariat
tous les jours,
du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,

au **065/84.63.64**

C.A.P. asbl,

rué Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin

E-mail : info@taijiquan.be

Inscriptions - Cotisations :

Inscriptions :

sur place en septembre - octobre de
l'année académique en cours.

Affiliation annuelle :

30 € / personne / année.

Cette cotisation inclut l'assurance
individuelle, les frais administratifs et
la brochure trimestrielle.

**Cotisation des cours/compte ban-
caire :** consulter votre professeur ou le
triptyque de votre cours.

SOMMAIRE

ÉDITO	2
L'ÉTE EN BREF	3
LU POUR VOUS	4
À PARAÎTRE BOÎTE À OUTILS	5
SANTÉ	
Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit (3 ^{ème} partie)	6
CE QU'ILS EN DISENT	
Pause propice	11
L'espace de la forge	12
Se hâter lentement	13
L'automne dernier	15
AGENDA	16
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19

<http://www.taijiquan.be>