

ESPACE



PB-PP P705169  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# Taiji

N° 110  
12/2018



*L'hiver, cette saison de silence froid, mais aussi d'attente féconde.*

*(Danièle et Stefan Satrenkyi)*



Santa Claus - pixabay.com

*Éric Caulier, Georgette Methens  
et tous les enseignants de l'école  
vous souhaitent  
de très douces fêtes de fin d'année.*

# L'être humain est un être de relation

La pratique du tai chi chuan nous aide à nous enraciner non pas de manière statique mais de façon dynamique. Dès les premiers exercices, nous nous ré-alignons. Nous redécouvrons notre verticalité en éveillant nos capacités de perception et d'attention. Nous expérimentons le fait qu'un bon ancrage permet un meilleur déploiement dans l'espace. La lenteur nous réconcilie avec les rythmes de la vie.

L'apport le plus surprenant – et l'un des plus intéressants – est la découverte que l'être humain est foncièrement un être de relation. Le design des mouvements du corps coordonnés à ceux de la respiration et de l'intention met rapidement en relation notre monde intérieur avec notre environnement. Nous découvrons comment mieux assimiler les « nourritures » en tout genre de notre espace ambiant tout en nous projetant dans notre environnement. Nous nourrissons ce qui nous nourrit.

La sphère élastique que nous créons/devenons, au fur et à mesure de la pratique, devient de plus en plus interactive avec le vivant (humain, animal, végétal, minéral) et le non-vivant (objets, outils, technologies). Notre École de tai chi chuan a fait siens les principes essentiels des anciennes pratiques taoïstes : nourrir le principe vital, restaurer notre humanité et retisser du lien.

Notre École est un organisme vivant facilitant les échanges entre les différents acteurs – pratiquants, enseignants, organisateurs – dans une ambiance conviviale et dans une logique de collectif. Les fondateurs ont compris que les échanges de connaissances sont

*« Danser, c'est dessiner la musique avec son corps. »*

**Géraldine Hatchuel**

toujours à somme positive. En effet, lorsque l'on partage un bien matériel, on le divise, quand on partage une expérience authentique, on la multiplie.

En instaurant un espace et un temps propice à une synergie intra et inter personnelle, un groupe devient comparable à un écosystème vivant et organique qui se régénère et s'accorde en permanence avec son milieu. En nous affranchissant des règles et des structures trop stéréotypées des fédérations et institutions caractéristiques de l'ère industrielle, nous renouons avec l'antique vision du corps taoïste en interaction constante avec son environnement social et cosmique.

Le mouvement continu nous montre que la seule chose permanente, c'est le changement. Notre mode de fonctionnement ne peut donc être défini une fois pour toutes, il est à ré-inventer en permanence. L'enseignement que nous transmettons se construit au fur et à mesure des nouvelles expériences que nous vivons. Celles-ci contribuent à renforcer et enrichir les acquis de notre collectif. Ces vécus singuliers stimulent la transmission et renouvellent le capital sensoriel, émotionnel et intellectuel du groupe.



PHOTO CAP

(de g à dr) Catherine Despeux, J-J Sagot et Éric Caulier

## 7, 11 et 13 octobre CHINE CARNETS DE VOYAGES

### Mundaneum (Mons)

Les tables-rondes ont débattu du rapport qu'entretient le Taijiquan avec quelques grands thèmes de l'actualité: la santé, le développement durable, le numérique. Des intervenants de qualité, pour la plupart fins connaisseurs de la Chine, se sont aimablement prêtés au jeu des questions du modérateur et du public.

## 21 octobre STAGE TOUS NIVEAUX

### Jurbise

Apprendre à marcher dans la boue, apprendre à se poser dans la posture wuji et de l'arbre, suspendre le temps: premier stage tous niveaux de l'année dans un cadre franchement bucolique et charmant. Baguazhang pour les uns, fondamentaux Yang pour les autres. Et, comme d'habitude, une ambiance conviviale et bon enfant, quoique studieuse.

## 18 novembre ÉVALUATION FORMATIVE DES MASTER CLASSES 2017-18

### Mons

Dix-sept candidats, deux arts internes (taijiquan et xingyiquan), une belle variété de styles,

des exposés touchants et captivants, l'évaluation formative des master classes a une fois de plus révélé les talents des uns et des autres. Cette journée est également celle des passages de grade dans l'équipe des enseignants.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

## 31 octobre-15 novembre 4<sup>ème</sup> VOYAGE EN CHINE

Ils étaient 14 à participer au voyage en Chine organisé par Marie-Thérèse Bosman et son fils Jacques. Stress au départ du fait de la grève des bagagistes, mais ensuite visites passionnantes, paysages magnifiques et merveilleux souvenirs à gogo.

## Décembre INITIATION AU TAIJICUAN DANS UNE ÉCOLE DE KUNGFU AU NÉPAL

Profondément attachée au Népal où elle se rend régulièrement, la responsable du centre de Pepingen, Michelle Cornelis, a profité de son récent séjour pour donner une initiation au style Sun à l'intention des élèves d'une école de kungfu dont elle a pu apprécier le savoir-faire.



MICHELLE CORNELIS

# 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 (fin)

Ivana Buric<sup>1,2 \*</sup>, Miguel Farias<sup>1</sup>, Jonathan Jong<sup>1</sup>, Christopher Mee<sup>3</sup> et Inti A. Brazil<sup>1,2,4,5</sup>

*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, Nijmegen, 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, Nijmegen, 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.

## Changements rapides dans les histones déacétylases et l'expression des gènes inflammatoires chez les méditants expérimentés

Kaliman et ses collègues (44) ont étudié les effets immédiats chez des méditants expérimentés de 8 heures d'intense méditation pleine conscience sur l'expression de trois ensembles de gènes ayant des fonctions communes (7 gènes circadiens, 10 gènes modulateurs de la chromatine et 6 gènes inflammatoires) et sur la réactivité dans une situation de stress induite en laboratoire. Les méditants expérimentés ont été comparés à un groupe référence n'ayant aucune expérience en méditation et pratiquant des activités de loisir de même durée. Contrairement à leurs hypothèses, ils n'ont trouvé dans les gènes testés aucune différence entre les groupes experts et les novices avant la méditation. Par contre, après l'exercice deux des six gènes pro-inflammatoires (RIPK2 et COX2) étaient significativement moins actifs chez les méditants expérimentés uniquement. De plus, on a pu constater des changements significatifs dans la modification globale des histones (H4ac et H3K4me3), ainsi que l'extinction de plusieurs gènes d'histone déacétylase (HDAC 2, 3 et 9) qui régulent tous l'activité d'autres gènes. La mesure dans laquelle les gènes pro-inflammatoires ont été réduits au silence a été associée à une récupération plus

rapide du cortisol en situation de stress social. Par contre, l'expression des gènes circadiens n'a pas été affectée par la méditation intensive de pleine conscience.

## Les effets de la méditation et des vacances ont un impact sur les phénotypes moléculaires associés à la maladie

Epel et ses collègues (45) s'intéressaient essentiellement aux effets d'une retraite résidentielle de 6 jours sur des gens qui n'avaient pas d'expérience en méditation, mais ils voulaient contrôler ce qu'ils ont appelé « l'effet vacances. » Ils se sont dit que lorsque les gens vont en retraite, ils ne font pas que méditer mais sont également loin des exigences de leur vie quotidienne, ce qui devrait considérablement abaisser les niveaux de stress et modifier l'expression des gènes. Ils ont donc utilisé un groupe de contrôle actif qui résidait au même endroit pour une durée identique, mais sans participer à aucun programme de méditation ou de détente offert par le centre de retraite. L'autre groupe était composé de novices en méditation qui ont suivi un programme intensif de 4 jours de méditation mantra (4 h/jour), yoga (3 h/jour), conférences et exercices d'auto-réflexion. De plus, pour être en mesure de comparer les effets d'une méditation intensive

de 4 jours sur des méditants novices avec des méditants expérimentés, un groupe de méditants réguliers a participé à la même retraite. Les résultats psychologiques portaient sur la dépression, le stress, la vitalité et la pleine conscience – et tous furent améliorés pour tous les groupes après l'exercice et sont restés positivement changés lors du contrôle 1 mois plus tard. Après 10 mois, les méditants novices présentaient moins de symptômes dépressifs que le groupe «vacances», ce qui laisse supposer que l'apprentissage de la méditation peut avoir des avantages psychologiques qui durent plus longtemps que le simple fait de partir en vacances.

Le résultat biologique central de cette étude était l'expression génique. 390 gènes ont changé d'expression dans les trois groupes, probablement en raison de la relaxation, composante commune à tous les groupes. Ces changements d'expression génique se traduisaient principalement en une activité plus faible des gènes concernant à la réponse au stress, la cicatrisation des plaies et les blessures. Outre ces changements communs à travers les groupes, les méditants réguliers ont montré une activité plus faible des gènes impliqués dans la synthèse des protéines, l'expression virale et le cycle des infections virales, alors que les méditants novices ne présentaient aucun changement dans l'activité des gènes.

Les auteurs ont également évalué d'autres résultats biologiques, y compris la télomérase (une enzyme qui peut stabiliser ou allonger les télomères), le TNF alpha et le métabolisme amyloïde bêta ( $A\beta$ ). Un ratio plus élevé des protéines  $A\beta_{42}$  /  $A\beta_{40}$  est associé à un risque plus faible de démence (52), de dépression (53) et de mortalité (54). Le groupe «vacances» avait significativement plus de TNF- que les méditants réguliers et un peu plus que les méditants novices, ce qui suggère une réaction inflammatoire aiguë, peut-être due à l'exposition au soleil ou à l'exercice. Tous les groupes dans cette étude avaient un rapport  $A\beta_{42}$  /  $A\beta_{40}$  plus élevé après la retraite, probablement en raison de la relaxation. Une découverte inattendue a été que les méditants réguliers avaient des télomères plus courts, ce qui est associé au vieillissement, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à certains types de cancer.

## DISCUSSION

Les 18 études examinées indiquent que les MBI inversent la distorsion du transcriptome qui est lié à l'adversité, ce qui contrecarre les effets du stress sur le système immunitaire. Bien que la plupart des gènes pris individuellement ont montré une réaction faible à modérée, il ressort une tendance générale : les gènes et les processus pro-inflammatoires sont réduits (...). La plupart des études (81%) qui me-



Jackson Chou – Unsplash

surent l'activité des gènes liés à l'inflammation et/ou NF- $\kappa$ B, un facteur clé de transcription contrôle l'activité des gènes liés à l'inflammation, ont trouvé une tendance à la baisse significative. Les exceptions furent deux essais non contrôlés qui mesuraient les effets immédiats des MBI chez les praticiens expérimentés, ce qui est probablement dû à la taille des échantillons de 10 et 2 personnes (40, 41), la norme étant que 15 participants par groupe sont nécessaires pour fournir une puissance statistique supérieure à 80% pour le résultat de l'activité génique (32, 33). Une autre exception fut une étude contrôlée qui comparait 19 praticiens long terme avec 20 praticiens court terme de RR et qui n'a pas détecté de changements dans les processus inflammatoires (42). Cela pourrait être dû aux méthodes différentes de détection et d'analyse de l'expression génique, car toutes les études qui ont réalisé le profilage à l'échelle du génome par l'analyse bioinformatique de TELiS, ont systématiquement trouvé une régulation à la baisse de NF  $\kappa$ B. Par conséquent, les résultats des études examinées suggèrent que les différents avantages psychologiques et physiologiques des MBI peuvent être envisagés de par la régulation à la baisse des gènes et processus pro-inflammatoires. Cependant, pour que cette recherche puisse montrer avec une plus grande confiance que le niveau d'efficacité des MBI est basé sur ces changements d'expression génétique, nous devons tenir compte des limites importantes des études examinées.

Une lacune majeure de la documentation est le manque de groupes de contrôle actifs qui reflètent soigneusement les MBI (par exemple, la durée, la signification de la pratique). Cela devrait être une procédure obligatoire dans les études d'analyse de l'expression génique avec des interventions comportementales pour tenir compte des nombreux

effets non spécifiques des MBI, tels que le soutien social ou la relation enseignant-élève. Un groupe de contrôle actif a été inclus dans six des neuf études contrôlées randomisées, mais les conditions de contrôle allaient de la relaxation - qui produit des effets similaires sur les MBI concernant la réduction du stress - à l'éducation. Black et ses collègues (33) sont probablement parvenus à la plus équilibrée, puisque les groupes contrôles de méditation et relaxation pratiquaient à la maison avec un CD audio de la même durée et les yeux fermés, rendant ainsi les deux conditions très similaires. Les effets des MBI dépendent dans une large mesure de la quantité de pratique régulière, mais la plupart des études n'ont pas mesuré la fréquence de la pratique, supposant simplement une adhésion importante. Seules deux études (32, 36) ont contrôlé la fréquence de la pratique dans leur analyse de l'expression génique et ont trouvé que certains résultats biologiques devenaient significatifs lorsque les individus qui pratiquaient régulièrement étaient analysés séparément. Il est important que les futures études mesurent la fréquence de la pratique et rapportent les effets dépendants de la dose en plus des effets globaux des MBI sur l'activité des gènes.

Un autre problème à considérer est les différents facteurs de style de vie et environnementaux qui peuvent modifier l'expression des gènes comme le font les MBI. Par exemple, on peut observer des différences semblables quand on analyse l'expression des gènes à partir de cellules mononucléées du sang périphérique (PBMC) après l'exercice. Bien qu'au début il y a une augmentation de l'activité des gènes pro-inflammatoires due à la régénération des muscles après l'exercice, les effets à long terme montrent une diminution de l'activité des gènes pro-inflammatoires (55). En fait, 44% des interventions de cette étude systématique incluent une composante physique, rendant ainsi très difficile, voire impossible, de distinguer les effets des MBI des effets de l'exercice. De même, la nourriture peut contribuer à l'inflammation. Les régimes riches en graisses saturées sont associés à un profil d'expression du gène pro-inflammatoire qui est couramment observé chez les personnes obèses (56). D'un autre côté, la consommation de certains aliments pourrait réduire l'activité génique inflammatoire, par exemple boire 1l de jus de myrtille et de raisin par jour pendant 4 semaines change l'expression des gènes liés à l'apoptose, la réaction immunitaire, l'adhésion cellulaire et le métabolisme des lipides (57). De même, un régime riche en légumes, fruits, poissons et graisses insaturées est associé au profil du gène anti-inflammatoire, tandis que le contraire a été trouvé pour le régime occidental se composant des graisses saturées, de sucres et de produits alimentaires raffinés (58). Des changements similaires ont été observés chez les personnes âgées après seulement un repas de régime méditerranéen (59) ou chez des adultes en bonne santé après consumma-

tion de 250 ml de vin rouge (60) ou de 50 ml d'huile d'olive (61). Cependant, en dépit de cette documentation, seules deux des études que nous avons examinées ont vérifié si les MBI ont une influence sur le mode de vie (par exemple, le sommeil, l'alimentation et l'exercice) ce qui aurait pu expliquer les changements d'expression génique.

Une autre limitation est inhérente aux données d'expression génique. Par elles-mêmes celles-ci ne fournissent pas beaucoup d'informations utiles tant que la relation entre l'expression génique et les variables psychologiques ne sont pas directement explorées. Seules deux des études examinées (32, 44) ont tenté de trouver des associations entre l'expression génique des changements et les constructions psychologiques, telles que la réactivité au stress et la solitude. Quatre autres études (33, 36-38) comprenaient des mesures psychologiques, mais seulement pour tester l'efficacité de leurs programmes et non pour interpréter les différences d'expression des gènes observés.

La majorité des études (56%) ne comprenaient que des résultats biologiques, ce qui montre un besoin criant de collaborations interdisciplinaires afin de comprendre pleinement l'interaction entre les changements moléculaires et psychologiques associés aux MBI.

Les études ont présenté des variations considérables, tant dans leur type d'interventions que dans l'évaluation de l'expression génique. Les MBI variaient de la méditation assise à la maison au mouvement en groupe, avec des durées allant de 4 jours à 4 mois : la moitié d'entre elles s'adressaient à des adultes en bonne santé tandis que l'autre moitié s'adressait à des cas cliniques ou hautement stressés. Une hypothèse intéressante à tester est que les effets des MBI seront plus faciles à détecter sur les populations ayant des niveaux élevés d'expression génique inflammatoire au départ [comme les adultes plus âgés; (32)], même si cela reste à expérimenter dans de futures études, puisqu'il n'y a pas de données actuelles qui nous permettent de comparer l'ampleur des effets des changements d'expression génique dans les différentes populations.

Une autre source d'hétérogénéité dans les études examinées est le type de cellule à partir de laquelle les données d'expression génique sont collectées. Dans 72% des études examinées, les données ont été obtenues à partir du sang périphérique de cellules mononucléées (PBMC). Comme les PBMC se composent de sous-types particuliers de cellules qui ont différents modèles et fonctions d'expression génique, leur variété pourrait affecter l'interprétation des données. Les résultats des études qui ont analysé de quel type de cellules émerge l'expression du gène observé (TOA)



Afonso Coutinho – Unsplash

ont été mélangés. De ce fait, toutes les PBMC devraient être incluses dans les futures études.

Un autre aspect à garder à l'esprit est que les conséquences biologiques des changements d'expression des gènes observés n'ont pas été trouvées directement, car les études utilisant des protéines circulantes (par exemple, CRP, interleukines ou cortisol) n'ont généralement pas trouvé de résultats significatifs. En fait, 38% des études examinées mesuraient au moins une protéine inflammatoire et les résultats étaient non significatifs dans 76% des cas, et ceux qui ont été modifiés de manière significative (généralement TNF, CRP et IL-6) n'ont pas systématiquement diminué dans toutes les études. Notre étude systématique indique que les protéines circulantes sont rarement modifiées après quelques mois de pratique, ce qui correspond en général à la durée de l'étude (46% des études dans cette revue ont duré entre 6 et 12 semaines). Cela suggère que tant que les interventions de l'étude se limitent à seulement quelques mois de pratique, elle aura une valeur limitée pour la mesure des protéines. Heureusement, l'activité des gènes est plus sensible aux MBI qu'aux protéines circulantes. Les changements d'expression génique sont observés après quelques semaines de méditation [par exemple, Réf. (32, 33)], mais ils peuvent éventuellement apparaître même après quelques jours d'intervention. Par conséquent, la conclusion que les techniques MBI améliorent la fonction du système immunitaire est tirée indirectement en utilisant des analyses bioinformatiques qui sont basées sur des études antérieures dans d'autres domaines qui ont trouvé des associations entre les gènes et les résultats immunitaires (62).

Une dernière préoccupation méthodologique concerne l'évaluation de l'inflammation. Tout au long de cette revue,

nous avons rencontré 11 mesures différentes de l'inflammation. Ainsi, si une seule mesure inflammatoire a diminué après une intervention, nous ne pouvons pas conclure avec certitude que le système immunitaire est amélioré. Les études à venir devraient tenter de trouver directement les conséquences fonctionnelles de changements d'activité des gènes observés. Par exemple, les sous-types PMBC pourraient être isolés avant et après les MBI pour vérifier s'ils montrent différentes réponses *in vitro*.

Avant d'intégrer largement les MBI dans les soins de santé, davantage de recherches doivent être menées dans le but de construire et valider une théorie complète des MBI avec une approche multi-niveaux qui établit des liens entre les données génétiques et autres, notamment psychologiques et comportementales. C'est la seule façon de faire avancer la documentation sur les MBI et de répondre aux récentes critiques sur l'incongruité théorique et le manque de preuves cohérentes pour les avantages de ces techniques [par exemple, réf. (63)]. Bien que les études examinées ici fournissent des preuves préliminaires que les MBI sont associés à une diminution du risque de maladies liées à l'inflammation, on ne sait pas si elles sont plus efficaces qu'un changement de style de vie généralement recommandé dans le cadre d'un mode de vie sain et un régime méditerranéen.

## CONCLUSION

Les résultats des 18 études utilisant l'analyse d'expression génique dans la recherche sur la méditation et les MBI associés ont surtout révélé une régulation à la baisse des gènes ciblés par le NF- $\kappa$ B, qui peut être comprise comme l'inversion de la signature moléculaire des effets du stress chronique. Même si les conceptions de l'étude, la population et les types de MBI utilisés dans les études incluses dans cette revue varient, cela indique que certains bénéfices psychologiques et physiques des MBI sont soutenus par des changements biologiques dans les gènes NF- $\kappa$ B. Ces résultats doivent être reproduits dans de plus grands échantillons et avec des modèles de recherche plus solides qui contrôlent les effets non spécifiques de ces pratiques, ainsi que les facteurs de mode de vie confondants, tels que le sommeil, l'alimentation et l'exercice. Cette recherche ouvre les portes au développement et au test d'une théorie multi-niveaux des MBI, qui intègre les niveaux biologiques, psychologiques et environnementaux.

*(Traduction : Chantal Peselli et Michèle Van Hemelrijk)*



## 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-adrénale (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                              |

# Qu'est-ce que je désirais trouver dans le taiji ? Qu'ai-je trouvé ?

**J**e suis venu au taiji après un petit infarctus en 1993. J'avais à cette époque une vie assez active et avais vécu un stress important suite à un contrôle du fisc. Qu'est-ce que je désirais trouver dans le taiji ? Une détente, un relâchement, comme j'ai appris plus tard, un lâcher prise et aussi un certain entretien de ma condition physique.

Qu'ai-je trouvé ? D'abord une excellente ambiance, une grande famille et beaucoup d'amitiés sincères. Ce qui est important quand on travaille beaucoup et que les heures de liberté sont rares. Après 25 ans de pratique, voici quelques ressentis et vécus.

Si je décompose ma pratique, commençons par le début : le Wuji.

Position : pieds l'un à côté de l'autre, les bras le long du corps, je divise dans ma tête mon corps en deux. À partir de ma taille, j'essaie de faire descendre le poids dans mes jambes et mes pieds en pensant que cela descend dans le sol. J'imagine la partie haute de mon corps tenue par un fil au-dessus de ma tête ; j'étire ma colonne. C'est une liaison entre ciel et terre, dont je vais essayer de tirer de l'énergie respectivement par la tête et les pieds. C'est ce que l'on désigne littéralement par ce qui est sans limite, ou plus largement le néant d'où tout peut arriver.

Parlons de ma base, terme qui renvoie à l'enracinement de mes jambes, associé au centrage et à l'équilibre. On utilise souvent le terme « racine ». La sensation d'énergie interne que je ressens doit également pénétrer profondément le sol, au lieu d'être simplement en surface. Je ne suis pas dans la rigidité, mais dans une forme de souplesse consistante. Cet enracinement me permet d'accueillir une force, puis de l'utiliser. Si j'offre une base plus ou moins élastique à la partie supérieure de

mon corps, mes jambes agissent comme des absorbeurs de chocs. La partie physique du haut de mon corps est donc alternativement absorbée et relâchée par le bas de mon corps.

En Occident, nous avons développé nos facultés visuelles au détriment de la sensation ; ce sont les facultés sensibles latentes que nous devons chercher à développer ou plus exactement à réactiver. Catherine Despeux écrit qu'un des buts de la pratique du taiji quan est de ne plus se sentir « encombré » de son corps. C'est à partir des racines qu'il est possible de comprendre l'unité de son corps.

Ma base est certes décisive, mais elle prolonge mon action par l'intermédiaire de ma colonne vertébrale. Celle-ci est l'axe fondamental dans la pratique du Taiji quan, qui permet de se centrer. Pour autant que mon centre reflète l'idée de pivot central, il me rappelle la circularité, car mon centre est avant tout le centre d'un cercle. Mon axe vertical va induire naturellement des mouvements ronds et mon dos (donc ma colonne vertébrale) assure une liaison entre le haut et le bas de mon corps.

Plus que ma colonne vertébrale, c'est la manière dont elle va relier mes extrémités que je dois ressentir. Elle a fonction de vecteur qui relie les différentes parties de mon corps et transmet l'énergie.

Si je parle de circularité, j'entends par là les cercles, les spirales... En effet, en tournant sur mon axe, le pivot ne produit pas de mouvements linéaires, mais des mouvements toujours circulaires, utilisant la puissance de ma rotation dans une action en quelque sorte centrifuge. Ce que je ressens dans ma pratique du Taiji quan est justement un mouvement de rotation de la taille qui laisse



mes bras éprouver cette force centrifuge provenant de l'axe et non d'eux-mêmes. Ce principe devrait animer l'ensemble de ma pratique: mes mouvements partent du centre et de ce fait sont circulaires.

La pratique du taiji que j'ai essayé de transmettre m'a aussi appris la patience. Et la patience force souvent l'écoute. Alors que j'avais montré x fois un mouvement à un pratiquant et qu'il n'avait rien retenu, Éric m'a répondu: «Ça t'apprend la patience...»

La patience est plus qu'un moyen de prendre le temps, c'est un moyen de prendre conscience, car l'impatience est précipitation. La vitesse est précipitation. Et c'est dans la lenteur qu'il m'est possible de ressentir que c'est ma taille qui fait se déplacer mes mains, que le mouvement part de mes pieds, de ma colonne, et non de mes extrémités.

La patience et la lenteur que j'essaie de pratiquer me permettent de mieux me connaître, et d'accroître la précision de mon travail. Elle n'est pas une fin en soi. Le Taiji quan, en tant qu'art martial, tend vers la rapidité. Au final, l'impression de lenteur s'estompe au profit d'une forme de tranquillité. Le rythme s'accorde à ma nature de pratiquant et le temps n'est plus que le cours naturel des choses. M'y conformer, c'est l'intégrer en essayant de comprendre l'origine de la rapidité.

C'est bien tout ça, mais il faut que je mémorise! La répétition se décline selon diverses modalités, dont un objectif est la mémorisation.

Le problème provoqué par la répétition, et auquel il me faut prêter attention, c'est celui de l'inattention, de l'oubli. Un adage chinois dit: après mille répétitions d'une même technique, la loi du corps devient spontanée, naturelle. Ainsi, dans la répétition des formes, il s'agit non pas de copier le mouvement achevé du maître, mais de retrouver en soi les éléments de sa re-création. Car la pratique n'est pas une recherche quantitative se bornant à accumuler des connaissances. Elle est le développement de qualités. Ce qui veut dire que la pratique ne se limite pas à l'espace temporel du cours; elle requiert de travailler le

reste du temps, et doit même appartenir au rythme de la vie elle-même. De même que chaque jour nous mangeons, nous respirons, etc., chaque jour nous devrions nous entraîner car cela fait partie du rythme de la vie.

Et dans ma vie de tous les jours, qu'est-ce qui a changé? Je dis souvent que l'on ne se voit que par les yeux des autres. C'est ma famille proche qui a remarqué certains changements. Ils me disent: «Eh bien, toi qui était si nerveux comme tu es devenu beaucoup plus calme!» En effet, j'ai acquis une plus grande maîtrise de moi face à une situation stressante. Oui, j'essaie de vivre dans l'ici et maintenant, trois mots que j'ai appris à découvrir et surtout à faire miens si possible chaque jour.

Combien de fois avant de partir pour le taiji, le mercredi soir, je me suis dit: «Allez non, je ne me sens pas très en forme, suis fatigué. Bah non, je n'y vais pas. Et comme je sais très bien que des personnes m'attendent, j'y vais.» Vous ne savez pas, ô combien à la fin du cours je me sens bien, content d'être venu et en forme.

Ma condition physique s'est améliorée, un peu, beaucoup, plus de souplesse et surtout j'ai découvert l'espace dans lequel je vis, le tout proche mais aussi l'éloigné, la nature.

Et pour conclure en deux mots, merci Georgette, merci Éric et merci à vous tous pour cette belle aventure.

**Jean COTON (Mons)**  
**Évaluation des Master class 2017-18**  
**Passage de grade**  
**18 novembre 2018**



# Le dialogue du Neuf et de l'Ancien

Deux pratiquants discutent. L'un est « Neuf », l'autre « Ancien ».

*Pourquoi font-ils leurs courses en courant ?*

*Parce qu'ils sont fous !*

*Ils pourraient tout aussi bien faire leur marché en marchant !*

*Le fou n'aime pas la marche !*

*Pourquoi ?*

*Parce qu'il la rate !*

*Mais pourtant j'en vois bien un qui marche !*

*Oui, c'est un contestataire !<sup>1</sup>*

C'est un pratiquant de taichi !

– À l'heure où faire le plein coûte tant, commençons par faire le vide.

– Le temps c'est de l'argent. Dès lors, n'est-ce pas un superbe cadeau que de s'en offrir en chaque début de cours et en même temps d'en partager la dégustation avec tous les pratiquants, qu'ils soient neufs ou anciens ?

– Debout..., pieds parallèles..., jambes naturellement tendues..., bras pendant librement de chaque côté du corps..., épaules relâchées..., tête droite, menton rentré, regard posé..., respiration profonde..., se rendre présent à soi, ici et maintenant, faire le vide, ...

– Bref, ne rien faire. Holà, comment ça « ne rien faire » ? J'ai payé mes cours, moi, et ce n'est pas pour ne rien faire !

– En ne faisant rien, il n'y a rien qui ne se fasse. Ce n'est pas moi, c'est Laozi qui l'a dit.

– Prouvez-le !

– Je m'y applique ! Ce qui est para-



PHOTO FARKAS ORSZAGH

doxal en taijiquan c'est que, si on commence par faire le vide, c'est pour se préparer à faire le plein...

– Sauf qu'ici, ça va coûter moins cher, on change la pompe !

– En effet, quelles que soient nos occupations – gribouiller des papiers, pianoter la touche informatique, creuser la terre, formater le métal, battre les planches, pétrir l'être humain pour ensuite fabriquer les enfants et puis, quand ils sont faits, les entretenir beaux, nets et brillants, bien élevés, envoyés à l'instruction, le devoir fait propre et soigné –, nous avons reçu en héritage de la modernité l'obligation d'être des êtres hyper-performants, experts en gestion de l'urgence.

– « À force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on en oublie l'urgence de l'essentiel. »<sup>2</sup> Courir perpétuellement après le temps ! « D'ailleurs, vous êtes tous au courant, certains courent après les honneurs, celui-ci court pour la gloire et celui-là court à sa perte ! »<sup>3</sup>

– Oui, voilà, le temps..., matière impalpable qui nous glisse entre les doigts, invariablement fuyant au fur et à mesure qu'on lui court après.

– Mais quoi ! Et que faites-vous de toute la technologie mise à notre service pour nous faire gagner du temps ? Omniprésente dans notre quotidien, la technologie nous bichonne, nous enveloppe, nous...

– Humm oui, elle nous fait gagner du temps certes, mais on le lui rend bien ! Ça aussi c'est de l'argent mais pas pour nous... Notre temps, c'est de l'argent pour d'autres !

– Alors, le taichi c'est une valeur sûre ? On cesse de courir, on s'offre du temps ? Aaaaah, ben c'est un investissement alors ! Hum et avec des intérêts fort élevés !!!

– Absolument, c'est un cadeau pour chacun d'entre nous. Quand, en début de cours, on peut s'ouvrir à cet espace temps, pouvoir enfin prendre soin de soi, s'autoriser à ne rien faire, s'obliger, par corps, au non agir alors, peu à peu, on contribue à apaiser le tumulte

1. Raymond Devos, *Où courent-ils ?*, Matière à rire, éd. Plon, 1991

2. Edgar Morin

3. Raymond Devos, *Où courent-ils ?*, Matière à rire, éd. Plon, 1991

intérieur et à maîtriser le singe fou.

– Et donc, en début de cours, les pratiquants neufs, et anciens aussi d'ailleurs, sont amenés à prendre conscience de cet état intérieur ? Sans jugement, sans inquiétude ? Juste pour faire un constat ? « Comment est-ce que je me sens ? Quel est mon état émotionnel ? Dans mon corps, y a-t-il des tensions, des douleurs ? Quelles pensées me traversent ? Surtout, les laisser passer, ne pas les cultiver ! » C'est bien cela un début de cours taichi ?

– C'est bien ça et, aussi, c'est prendre conscience de sa respiration afin

- d'amener de la détente
- d'apaiser les émotions
- de canaliser l'attention
- de goûter ou d'installer la sérénité
- de se rendre disponible, se faire capacité d'écoute....

– Se faire capacité d'écoute... Oui, c'est ça...

- pour mieux recevoir,
- pour mieux mémoriser et
- pour développer une disposition intérieure et devenir.

– Parfaitement, cesser de penser, laisser tomber la tête dans le cœur et se remettre le cœur au ventre. Après être revenu à l'essence ciel, nous pourrions prendre soin de l'élément terre.

– C'est élémentaire mais pour quoi y faire ?

– Pour y planter une graine !

– Une graine ?

– Oui, pour que s'enracine et se déploie notre arbre. Mais ça, c'est une autre histoire ! ?

– Oui, tu as raison, commençons par Wuji. D'abord faire le vide ! L'arbre, c'est une autre histoire !

**D'après une idée originale de  
Philippe SAUTOIS (Mons)  
Et une mise en forme de  
Rose HUPEZ (Mons)  
Évaluation  
des Master Class 2017-18  
Module Wu de Shanghai  
18 novembre 2018**

## Équilibre(s)

Selon Pascal, c'est une maladie naturelle de l'homme de croire qu'il possède la vérité. En méditant sur cette citation, je me suis trouvé en accord avec celle-ci, autant sur ma vie civile que dans ma pratique du taijiquan. Je vais donc vous faire part de ma vision d'un pan de ma pratique en taiji.

Première réflexion : Taiji = maîtrise de la poutre faîtière.

Quelle est la relation entre une poutre faîtière et la pratique d'un art interne ? Après réflexion, la poutre faîtière ne tient pas la maison en équilibre, mais elle est la clé de voûte qui unit l'ensemble des murs et les pignons. De par sa position, elle répartit les contraintes extérieures subies par les murs et la toiture en les répartissant dans le sol et en gardant un équilibre stable à l'édifice.

Équilibre : voici un terme qui définit bien notre pratique. Bien sûr, il y a la force du taijiquan, la force élastique de la structure de notre corps, la force de l'alignement des os et des tendons en parfait alignement mais, sans équilibre, ce ne sera que fumée sans feu et, si l'on veut avoir accès au régime du feu, il faudra pouvoir nourrir celui-ci. Pour ce faire, il faudra être en équilibre. Bien sûr, je ne parle pas uniquement de l'équilibre gravitationnel, car par équilibre, je pense d'abord à la posture équilibrée en 3D : haut / bas – gauche / droite – avant / arrière en alignement avec les trois axes naturels. Je pense aussi à l'équilibre structurel, ferme, mais pas rigide, souple mais pas relâché. Il faudra encore que l'équilibre dans les ouvertures articulaires soit homogène, c'est-à-dire égal dans le bassin et les jambes, les épaules et les bras.

Plus subtil, il faudra encore un équilibre cognitif, hémisphères gauche et droit, impliqués pour que la posture soit dans les canons de la forme, mais aussi naturelle que possible, harmonisée, en accord avec la situation, le lieu, le besoin pour enfin être dans le yin et le yang, porte d'entrée du laisser agir et travailler dans le tiers inclus, pour approcher de la substantielle moelle du taiji.

Car, comme le dit le maître chinois Huang Shang Shuan, les secrets du taiji ne sont pas cachés, ils sont juste trop petits pour qu'on puisse les voir (gratuitement, sans travail).

Il faudra donc, pour y parvenir, progresser comme le fait l'eau sur le chemin du fleuve, remplir chaque trou, chaque vide, avant de continuer jusqu'au prochain, à son rythme, sans brûler les étapes, en travaillant encore et encore les bases de notre pratique, ensuite des morceaux de forme, etc., jusqu'à se réapproprier ce magnifique cadeau qu'est le taijiquan.

**Michel SENELLE (Tournai)  
Évaluation des Master class 2017-18  
Module Sun-Xingyiquan  
18 novembre 2018**



PHOTO FARKAS ORSZAGH

# Se construire grâce aux éléments

## Métal

Des cinq éléments le métal est celui qui représente le mieux l'aspect solide. Il compose la lame qui tranche, qui sépare le bon grain de l'ivraie, l'essentiel de l'accessoire, la réalité de l'illusion.

S'identifier au Métal, c'est selon moi travailler à me débarrasser de tout ce qui me freine dans mon cheminement : peurs, désirs, volonté d'agir, ...

Ainsi devrais-je idéalement débiter la ronde des éléments, l'esprit clair, débarrassé des scories de l'ego, et aller résolument vers l'avant, laissant avec naturel quelque chose trancher, comme le fit il y a bien longtemps, devant un prince médusé, le couteau du boucher.

## Eau

L'Eau est la source de la vie sur notre globe. Sa nature est fluidité.

Là, elle s'écoule paisiblement suivant la pente, contournant l'obstacle, sans paraître déranger quoi que ce soit. Elle est alors force tranquille capable pourtant d'user la pierre la plus dure.

Ailleurs, elle peut se précipiter avec une force brutale et tout emporter sur son passage.

Elle est, telle une déesse antique, source de vie et en même temps force destructrice !

L'Eau apaise notre soif. Elle nous lave et nous vivifie le corps et l'esprit, elle purifie notre âme.

S'identifier à l'eau, c'est d'abord, toujours selon moi, rechercher le « coulé » limpide et spontané du geste.

C'est encore cultiver une force tranquille tout en étant capable de la laisser jaillir quand nécessaire.

Ainsi devrais-je idéalement continuer la ronde des éléments, le geste fluide et parfait, pour aller résolument vers l'avant, laissant fuser, avec naturel, une onde limpide et tonique.

## Bois

Le Bois est une matière vivante, solide et souple à la fois.

Il fut longtemps le principal matériau de chauffage, a servi et sert encore à la construction de nos habitats. Il fut longtemps utilisé pour la confection d'armes.

Il fait référence à l'arbre (mon cousin proche avec qui je suis constamment en résonance), axe du monde, symbole de l'homme solidement campé entre la terre et le ciel.

S'identifier au bois c'est pouvoir habiter mon corps, puiser l'énergie dans le sol et l'étendre en conjuguant force et élasticité.

Ainsi devrais-je idéalement poursuivre la ronde des éléments et aller résolument vers l'avant, concentrant toute ma puissance et la laissant se libérer doucement tel l'arc qui se détend pour planter la flèche au centre de la cible.

## Feu

Le Feu a quelque chose d'immatériel, source de chaleur et de lumière.

Il a le pouvoir de modifier les corps, transformant le plomb en or.

Par le brûlis il fertilise la terre.

Mais son pouvoir peut être destructeur ! Il représente alors les passions violentes.

Maîtrisé, il réunit autour du foyer la famille ; autour du Feu de camp, les amis. C'est alors un Feu de joie.

S'identifier au Feu, c'est entretenir en moi une flamme



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

réconfortante et partager chaleureusement sa lumière avec autrui. C'est accepter qu'une partie de moi-même, la partie « grise », se consume afin qu'advienne, tel le Phénix se relevant éternellement de ses cendres fécondes, à chaque fois un homme un peu meilleur.

Ainsi devrais-je idéalement poursuivre la ronde des éléments, résolument porté vers l'avant et, contenant mes ardeurs, laisser se projeter une flamme régénératrice.

### Terre

La Terre est notre mère, elle nous soutient et nous nourrit.

C'est en elle que nous enfonçons nos racines pour y assurer notre équilibre, y puiser une part de notre énergie.

C'est sur elle et en elle que se développe et s'épanouit une nature riche et tellement diverse, source d'émerveillement permanent.

Mère des origines, c'est à elle que nous retournerons à la fin de notre vie, l'alimentant à notre tour de notre substance.

S'identifier à la Terre, c'est œuvrer à remplir les vides dans mon corps, dans mon esprit, sans pour autant y étouffer la trame du mouvement, de la créativité, de la joie, de la vie.

C'est, dans la société, tisser des liens, des échanges fertiles ou tout simplement agréables avec les autres.

Ainsi devrais-je idéalement achever la ronde des éléments et, avec allégresse, aller de l'avant, laissant mon énergie s'étendre sans entrave pour s'entremêler à celle de tous ceux qui sont ici présents.

**Henri BEHR (Soignies)**  
**Évaluation des Master class**  
**2017-18**  
**Module Sun-Xingyi**  
**18 novembre 2018**

# Xingyiquan et Taijiquan Sun, 2 arts internes

*Le tao d'origine engendre l'Un  
 L'Un engendre le Deux  
 Le Deux engendre le Trois  
 Le Trois produit les Dix mille êtres  
 Les Dix mille êtres s'adosent au Yin  
 Et embrassent sur leur poitrine le Yang  
 L'Harmonie naît au Souffle du Vide médian*

Livre de la Voie et de la Vertu, attribué à LAO-TSEU

François Cheng écrit dans un livre émouvant sur sa calligraphie  
 (*Le souffle devient signe*):

*Du Vide suprême, émane le Souffle primordial, qui engendre les Souffles vitaux que sont le Yin et le Yang lesquels, par leur interaction, régissent et animent les Dix mille êtres.*

*La pensée chinoise est cependant ternaire. La vraie transcendance, selon elle, ce n'est pas l'Un monolithique, ni le Deux de la dualité, mais le Trois.*

*Le Trois, ici, représente la combinaison des Souffles vitaux, le Yin et le Yang, et un troisième Souffle appelé Vide médian qui assure l'Harmonie. Le Vide est nécessaire au plein: sans lui le Souffle ne circulerait, ni se régénérerait.*

*Le tai chi chuan (comme la calligraphie) permet à celui qui le pratique de renouer avec le Souffle et de se resituer dans le courant vital universel.*

*L'exercice est spirituel. Il est perpétuellement en mouvement et se transforme indéfiniment.*

**V**oici que se termine ma dixième année de modules ou master class. J'avais déjà touché au Xingyiquan lors d'une session mémorable Xingyiquan et Baguazhang. J'en avais gardé le souvenir d'un « épuisement » physique et moral.

J'ai donc abordé cette nouvelle expérience avec méfiance mais confiante en l'association Sun et Xingyi, et j'ai eu raison. Comme déjà souvent dit et expérimenté, les années de Taiji en plus continuent leur « ouvrage » et je me suis sentie bien plus à l'aise: plus de plaisir corporel, de compréhension, de lâcher prise. L'envie aussi de comprendre un peu comment situer ces arts internes différents. Tous deux trouvent leur source de réflexion dans l'alchimie interne chinoise.

Le **Xingyiquan**, boxe du corps et de l'esprit, est un art interne qui se base sur les 5 éléments – le métal, l'eau, le bois, le feu et la terre – qui correspondent aux 5



PHOTO FARKAS ORSZAGH

viscères principaux – les poumons, les reins, le foie, le coeur et la rate. Leurs 5 souffles ont un trajet personnel dans le corps (les méridiens).

Sa qualité de mouvement est en « espace direct » (ligne droite) et en « poids lourd » (dans le sol), « flux » retenu et temps soutenu (selon les critères de Laban). Rencontre difficile pour moi qui suis dans une dynamique plutôt « espace flexible » et « poids léger ». C'est une belle expérience pour enrichir ma palette de dynamique corporelle, nouvelle preuve si nécessaire de l'évolution constante du possible corporel !

Le corps se déplace en ligne droite, il s'étire pour se rassembler et se projeter en avant ; ses appuis sur la balle du pied glissent parallèlement au sol en contact maximum. Il fend l'espace pour se développer dans un mouvement circulaire comme une roue de scie métallique qui taille en ligne droite. Bien exécuté, il développe une énergie qui se ressourçe à chaque cycle.

Nous sommes dans une nouvelle perception du déplacement qui demande une concentration maximale. Les trois centres d'énergie sont plus que jamais interdépendants et transformants, dans un mouvement circulaire sans cesse renouvelé : la terre relie le ciel. Les souffles se régénèrent. Ce style intense demande une bonne condition physique et concentration.

Le **Taijiquan**, boxe du faite suprême, est fondé sur le principe du Yin et du Yang, deux opposés qui se complètent en se transformant en une nouvelle réalité dans laquelle ils se retrouvent intacts au lieu de se diluer.

Le style Sun est un art martial interne de cette catégorie. Il me plaît par sa rigueur. Au premier regard il apparaît simple mais non... Ses postures sont d'une extrême finesse. Sans cesse en déplacement, il faut une bonne organisation spatiale et de bonnes bases. Ses pas rapportés demandent une parfaite notion d'équilibre par ses appuis justes au niveau du bassin en un ajustement constant. Il exige une bonne intégration de son axe vertical, un alignement des trois centres d'énergie qui permet une circulation optimale et fluide.

Pas de paraître mais de l'efficacité. Sun Lutang, le maître des trois paumes, a pratiqué trois arts internes : le Taiji du Wuhao, le Xingyi et le Bagua avant de créer son propre style, le Sun. Pour moi, on ressent particulièrement l'influence du Xingyi et du Wuhao (peut-être parce que je connais moins bien le Bagua ?).

La position wuji en Sun définit déjà le style et précise son exigence. Le pratiquant est debout dans son axe, les deux pieds écartés de la largeur d'un poing à 90°, le bassin s'ouvre, la stabilité est excellente. Elle installe la position de l'arbre comme une évidence avec une belle ouverture thoracique devant le coeur, la nuque est en appui pour étendre le sinciput vers le ciel. La forme peut se développer.

Le Taiji naît du wuji. Pour moi, le wuji est aussi un lâcher prise, un abandon de tout ce qui encombre l'esprit aussi bien des préoccupations de la vie que de soucis techniques (Suis-je dans le bon style ? Me suis-je trompée ? Je ne me souviens pas, etc...) pour être présente avec mon corps, mon esprit en relation avec les autres. La simplicité « compliquée » du « ici et maintenant ».

Le Taiji Sun est exigeant. Dans le cadre des master class, il complète le Xingyi et permet son abord plus justement. J'aime ce bel équilibre ; les changements se font dans la fluidité en permettant de respirer. Ouf, je suis partante pour la suite !

**Monique NAEIJE (Mons, Hensies)**  
**Évaluation des Master class 2017-18**  
**Module Sun-Xingyi**  
**18 novembre 2018**

**BIBLIOGRAPHIE**

CAULIER Éric, Les fondamentaux du style Sun de tai chi, éd. le livre en papier  
 CHENG François, Et le souffle devient signe, éd. L'Iconoclaste  
 DESPEUX Catherine, Le qigong de Zhou Lüjing, éd. Guy Trédaniel  
 LABAN Rudolf, La maîtrise du mouvement, éd. Actes Sud  
 LAO-TSEU, Tao te king, éd. Mille et une nuits





winter - pixabay.com

## Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.

*Nous vous retrouverons en 2019 aux dates suivantes :*

- \* **Battincourt** : jeudi 10 et vendredi 11 janvier
- \* **Hensies** : mardi 8 janvier
- \* **Jurbise** : lundi 7 janvier
- \* **Mons** : mercredi 9 janvier
- \* **Montigny** : lundi 7 janvier
- \* **Soignies** : jeudi 3 janvier
- \* **Tournai** : lundi 7 janvier
- \* **Uccle** : mardi 8 janvier

## 2019

5-6 JANVIER

### Master class module 2 (Wu de Shanghai)

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan  
Plus d'info : page 18

### Stage tous niveaux



PHOTO FARKAS ORSZAGH

19 JANVIER

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

20 JANVIER

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

**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

26 AVRIL

### Fête annuelle de notre école



PHOTO CAP

**Lieu** : Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Apéro, buffet froid, dessert.

Pratique commune tous centres confondus.

Plus d'infos dans notre prochain numéro (111-3/2019)

3-7 AOÛT

### Stage international d'été



PHOTO FARKAS ORSZAGH

# 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](mailto:info@taijiquan.be)**

## Module 1 – Sun et Xingyiquan (2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> duan

### Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4<sup>ème</sup> duan (Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;

Michèle Van Hemelrijk, 3<sup>ème</sup> duan (Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3<sup>ème</sup> duan (Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2<sup>ème</sup> duan (Pepingen) ;

Jean Coton, 2<sup>ème</sup> Duan (Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2<sup>ème</sup> Duan (Montigny-le-Tilleul) ;

René Getti, 2<sup>ème</sup> duan (Xivry-Circourt).

Josefa Fernandez Rodriguez, 2<sup>ème</sup> Duan (Mons, Tournai) ;

Mee-Jung Laurent (Mons, Soignies) ;

### Instructeurs :

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> Duan (Gent) ;

Luc Deknop (Pepingen) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Vincent Evrard ;

Mathias Kaes, 2<sup>ème</sup> Duan (Battincourt) ;

Monique Naeije (Hensies) ;

Michel Senelle (Tournai).

Luc Vekens ;

Martine Andries, 2<sup>ème</sup> Duan (Maubeuge, F) ;

Philippe Sautois (Colfontaine, Jurbise, Mons) ;

### Initiateurs :

Henri Behr (Soignies) ;

Caroline Coppée (Montigny-le-Tilleul) ;

Vincent Gallé-Fontaine (Battincourt) ;

François Glorie (Bruxelles) ;

Rose Hupez (Colfontaine, Jurbise) ;

Martine Puttaert (Battincourt) ;

Jacques Badin (France) ;

Pascale Decoster (Pepingen) ;

Hélène Horeau (France) ;

Henri Lavie (France).

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

Albert Einstein



### Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps



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](mailto: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 bancaire :** consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

### SOMMAIRE

VOEUX 2

ÉDITO 2

L'AUTOMNE EN BREF 4

### SANTÉ

Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit (fin) 5

### CE QU'ILS EN DISENT

Qu'est-ce que je désirais trouver dans le taiji ? Qu'ai-je trouvé ? 10

Le dialogue du Neuf et de l'Ancien 12

Équilibre(s) 13

Se construire grâce aux éléments 14

Xingyiquan et Taijiquan Sun, 2 arts internes 15

AGENDA 17

MASTER CLASS 18

PRATIQUER LE TAIJIQUAN 19

<http://www.taijiquan.be>