

# Arts internes

## Stage trans/inter/pluri-disciplinaire

### Ateliers en chorale ?

**Toulouse - samedi 12 octobre 2019**

**09h30 – 10h00**      **ACCUEIL**

**10h00 – 11h15**      **Eric CAULIER**  
***Xingyiquan : réveiller nos ancestralités animales***

Le *xingyiquan* - voie du corps et de l'esprit - est un style d'arts martiaux internes. Direct, structuré et structurant, il nous apprend à activer des forces vitales profondes. La coordination des trois arcs du corps (jambes, tronc et bras) avec les trois dynamiques internes (respiration, intention, énergie) propose des postures ergonomiques et des sorties de force puissantes. Ce style du Hebei a été transmis par le maître Meng Huifeng et conjugue des apports anciens et modernes. En réduisant au silence nos ancestralités animales, l'Occident tend à réduire notre corps à une matière désenchantée et nos mouvements à des artifices mécaniques. Bien d'autres traditions, en imitant les gestes du tigre, du singe, du cheval, du faucon ou du serpent, savent mobiliser des forces enfouies. Des apports des sciences contemporaines (biomécanique, importance de l'imagination dans les processus cognitifs, états attentionnels) confirment et enrichissent ces savoirs anciens.

Docteur en anthropologie cognitive, diplômé de l'Université des sports de Pékin en Arts internes, Eric Caulier est 6<sup>e</sup> *duan* en *taijiquan*. Créateur d'une approche innovante en ergonomie, auteur d'une douzaine de livres, il enseigne le *taijiquan* et forme les enseignants au sein du réseau de 13 centres associatifs qu'il a fondé en Belgique. Il intervient en conseil d'entreprise (réduction des TMS, management de soi, design d'expérience).

**11h30 – 12h45**      **Catherine DESPEUX**  
***Respiration et méditation***

L'art du cœur-esprit exposé par Zhuangzi, penseur taoïste du IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, consiste à être l'esprit vide, dans l'oubli du moi. L'homme d'exception utilise son esprit comme un miroir. La volonté une fois unifiée, l'esprit est vide et réceptif. « On n'écoute pas avec l'oreille mais avec le cœur ; on n'écoute pas avec le cœur, mais avec le souffle », dit Zhuangzi. Le travail sur le souffle (*qi* 氣), à la fois celui de la respiration externe et celui de la respiration dite interne, est associé dans la méditation taoïste à l'observation de ce qui se passe en soi (corps, émotions, esprit), en dehors de soi (objets des organes des sens) et entre soi et l'autre.

Professeur émérite à l'Institut national des langues et civilisations orientales (Inalco), Catherine Despeux est l'auteure de nombreux livres académiques, de traductions et d'analyses portant sur l'histoire des techniques d'entretien du principe vital (*yangsheng*) et d'alchimie interne (*neidan*) du taoïsme, ainsi que du bouddhisme Chan (Zen) et de la médecine chinoise.

**12h45 – 14h15**

**REPAS**

**14h15 - 15h30**

**Georges FAVRAUD**

***Hunyuan quan : boxer en cercles avec l'origine***

Les arts taoïstes du corps et de l'esprit conjuguent des techniques thérapeutiques, méditatives et martiales. Ils se fondent sur le paradigme rituel chinois selon lequel la mobilisation et le façonnement du geste mènent à une transformation de soi et de ses relations. Des exercices appris auprès de moines taoïstes et adaptés au contexte du quartier (*daoyin, wuxingquan, taijiqian, baguazhang...*) nous permettront, entre rituels et répétitions, jeux et expérimentations, de comparer des formes géométriques et animales de base qui peuvent structurer et animer le corps-personne. La pratique en solo vise à expérimenter les pôles du calme et de la tonicité suivant l'adage « au centre du mouvement, la quiétude » (*dongzhong youjing*). La pratique en duo fournit le cadre pour travailler les fondamentaux de la relation à l'autre, entre harmonisation et confrontation constructive.

Docteur en anthropologie sociale et culturelle, enseignant des arts chinois du corps et formateur d'enseignants, Georges Favraud a vécu durant sept ans en Chine, où il étudie auprès de maîtres taoïstes depuis 2003. Il est directeur de l'Institut Confucius de Pau – Pyrénées et travaille au sein d'équipes du Cnrs, de l'Unesco, des universités de Toulouse et de Pau, et de l'association Corps & Dao.

**15h45 – 17h00**

**Georgette METHENS-RENARD**

***Le style Chen de taiji quan, Nourrir le principe vital***

Le style Chen se caractérise par des postures très assises, des changements d'amplitude, d'intensité et de rythme, des rotations de la taille et des spirales, ainsi que de légères déstructurations-restructurations qui facilitent la circulation du souffle. Le rapport au partenaire dans ce style plus ancien (posture du cavalier) est moins frontal que dans le style Yang (posture du pas de l'arc). Les différents systèmes du corps (cardio-vasculaire, respiratoire, musculo-squelettique, etc.) y sont davantage stimulés. Cet atelier sera l'occasion d'étudier les fondements de ce style, la pédagogie progressive élaborée par la professeure Kan Guixiang, ainsi que l'ergonomie du geste expert.

Ingénieure Polytechnicienne, masters en Innovation et en Ergonomie. Georgette Methens-Renard est 4ème Duan en *taijiqian* de l'Association chinoise de *wushu*, multiple championne de Belgique et médaillée internationale. Elle intervient en conseil d'entreprise (gestion du stress, réduction des troubles musculo-squelettiques).

**17h00 – 17h30**

***Tuishou, travail libre et/ou échanges conclusifs ? Atelier unique ou plusieurs ? plus ou moins formel ou informel ?***

Lieu : salle Corraze (place de l'Ormeau, 31500).

Inscription (stage + repas) : 60 €

Avant le 30 septembre 2019 pour permettre l'organisation (après cette date : 70 €)

Facilité de paiement ou aide, sur demande motivée.

Renseignements et inscriptions : [corpsdao@gmail.com](mailto:corpsdao@gmail.com)