

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 114
12/2019



© Pitsch-Pixabay.com

L'hiver est un printemps qui s'ignore.

(Henri de Montherlant, Malatesta)

Consumation : premier pas vers un nouvel équilibre

Le burn-out n'est pas un trouble récent. Au Moyen Âge, une affection similaire touchait certains moines. Étonnamment, l'acédie frappait les plus dévoués d'entre eux, les plus vertueux. Ces moines fervents gagnés progressivement par la lassitude s'effondraient brutalement. Pour Pascal Chabot, le burn-out est une nouvelle acédie qui ne se limite pas à l'individu, mais qui touche la société dans son entièreté.

La motivation des employés les plus impliqués s'érode, le goût au travail des managers les plus zélés disparaît. Les uns et les autres perdent la foi dans le système.

Le burn-out reflète la tendance majeure de nos sociétés hypermodernes : l'excès, le trop, l'hyper. L'excès de travail se conjugue avec l'hyperconsommation. Le travail en miettes cohabite avec le culte de l'excellence. Une créativité prodigieuse est exigée dans un environnement soumis à des normes de plus en plus contraignantes.

Notre mode de vie contemporain provoque l'épuisement des individus, des collectifs et des ressources non renouvelables. Pour soigner cette pathologie du déséquilibre généralisé, le tai chi chuan, art de l'équilibre par excellence, est particulièrement indiqué. Cet art de l'équilibre transforme les pôles opposés en dynamiques complémentaires. Cet art du mouvement permet d'expérimenter un autre rapport au corps, à l'espace, au temps. Cette pratique de conscience par le corps favorise une utilisation plus équilibrée des ressources énergétiques. Cet art de vie favorise des relations plus harmonieuses avec les autres ainsi qu'avec nos environnements culturels et naturels.

Le burn-out c'est aussi l'occasion de brûler les illusions, de se dépouiller des fausses croyances dictées par les valeurs dominantes. C'est une remarquable opportunité de métamorphose. En cessant d'adhérer au paraître, on prend soin de l'être. On troque une extériorité factice pour une intériorité plus authentique.

Le tai chi chuan nous montre comment utiliser notre corps

comme guide plutôt que de l'asservir. En habitant mieux celui-ci, nous découvrons des espaces intérieurs inimaginables qui, en se dilatant, génère une joie spacieuse. La mort des deadlines nous plonge dans un temps ralenti, suspendu. L'art de danser avec les autres et la vie remplace les confrontations énergivores et stériles. Progressivement l'adepte transforme sa vision du monde : il préfère la symbiose régénérante à l'exploitation outrancière, la sensibilité respectueuse à la rationalité manipulatrice, les micro-ajustements aux grandes réformes. En passant du trop au juste, il délaisse un système mortifère pour laisser place à un subtil vivifiant.

Le tai chi chuan certes, mais pas n'importe lequel, pratiqué n'importe comment et enseigné par le premier venu. Celui dont je parle ouvre la perception et les horizons via différents styles, part et revient toujours aux fondamentaux et est transmis par des passeurs, ceux pour qui la technique est un moyen et non une finalité. Le monde du tai chi chuan regorge de Yang Cheng Fu (lourd, attaché à la forme, opportuniste) ; il manque cruellement de Sun Lutang (subtil, créatif, élitiste compris comme élite de coeur et d'esprit).

Le tai chi chuan est fondamentalement un art de la transformation, une alchimie. Son grand secret est le régime du feu. Le burn-out est une activation mal orientée du feu intérieur. La maîtrise du feu passe par différentes phases : allègement (œuvre au noir), lucidité (œuvre au blanc), don de soi (œuvre au rouge).

« Le burn-out est un déséquilibre et c'est pourquoi sur le plan personnel comme au niveau plus global de nos sociétés, seule une réflexion sur l'équilibre pourra indiquer les issues viables. »

Pascal Chabot

Duans

attribués par notre École

Le Professeur Men Hui Feng est considéré en Chine comme un trésor culturel. Ses élèves l'ont surnommé «L'Encyclopédie vivante des arts martiaux». Avec le Professeur Kan Gui Xiang, son épouse, il a participé à la codification de nombreuses formes de taijiquan.

Le Professeur Men Hui Feng fut à l'origine du premier programme des duans en taijiquan. Dès le milieu des années 1990, il a commencé à me parler de ce projet qui allait voir le jour quelques années plus tard. Ce système était complètement inspiré de sa propre méthode qu'il m'a transmise pendant une douzaine d'années. En 2006, j'ai ainsi été le premier Européen à recevoir un 6ème duan reconnaissant la maîtrise dans la pratique. Cette année-là, une quinzaine d'enseignants de notre École ont reçu des duans – du 1^{er} au 4^{ème} – de la Fédération Chinoise de Wushu. Les trois derniers duans, honorifiques, sont décernés pour des contributions au développement du wushu (ensemble des arts martiaux chinois).

Ces dix dernières années, les systèmes de duans se sont multipliés et sont progressivement devenus une référence dans nombre de fédérations et d'associations. Souvent hélas ces créations sont hybrides et manquent de cohérence.

Depuis environ 25 ans, nous avons développé au sein de notre École notre propre progression en 6 niveaux (certificat et diplôme d'Initiateur, d'Instructeur et de Professeur). Notre méthode est fondée sur les enseignements des Professeurs Men Hui Feng et Kan Gui Xiang complétés par mes propres recherches se réf-

rant à diverses sciences occidentales (biomécanique, physiologie, sciences cognitives, pédagogie, etc.).

Au vu de mon expérience et de la légitimité de ma filiation, j'ai décidé – en accord avec les anciens – d'établir une correspondance entre nos grades et les duans dans la lignée du projet initial du Professeur Men Hui Feng.

Le symbolisme des duans chinois est en rapport avec 3 animaux emblématiques :

- aigle (acquérir une vue d'ensemble)
- tigre (développer la puissance, approfondir)
- dragon (incorporer les différentes facettes)

Chaque animal se décline en bronze, argent et or : référence aux médailles dans le domaine du sport ou à l'alchimie ?

En ce qui concerne nos duans, j'ai choisi de les faire correspondre à des transformations intérieures (en rapport avec l'alchimie, fondement du travail intérieur en taijiquan).

- 1-2 désapprendre (œuvre au noir)
- 3-4 apprendre (œuvre au vert, queue de paon)
- 5-6 comprendre (œuvre au blanc)
- 7-8-9 rayonner (œuvre au rouge, multiplication).

Les 3 grades terminaux sont octroyés à des pratiquants-enseignants ayant incorporé les aspects techniques de l'art ainsi que nos valeurs et ayant des contributions exceptionnelles au rayonnement de notre École depuis nombre d'années.

Éric CAULIER

27 octobre

Stage tous niveaux

Abbaye de St-Denis (Mons)

Belle affluence pour ce premier stage de l'année académique: 33 pratiquants répartis en 2 groupes selon les affinités des uns et des autres pour la matière proposée: approfondissement ou découverte des fondamentaux du style Chen mais aussi du style Sun.



PHOTO CAP

10 novembre

Évaluation formative des Master Class 2018-19

Manège de Sury (Mons)



PHOTOS CAP

La fin de l'automne marque un moment important dans la vie de notre école avec l'évaluation formative des Master Class. Celle de cette année a été particulière par le nombre de personnes venues y assister, désireuses de voir en quoi consiste cette évaluation ou parce que un de leur proche faisait partie des candidats qui se présentaient. Particulière aussi parce que notre école a décidé d'octroyer ses propres duans. Vous les trouverez en page 20.



PHOTO: PIXABAY.COM

Vœux

Éric Caulier

Georgette Methens

et tous les enseignants de l'École de Taijiquan Éric Caulier vous souhaitent de chaleureuses fêtes de fin d'année ainsi qu'une nouvelle année riche en découvertes !

Ainsi va... ma vie

En fin d'année 2016, je me rends chez ma généraliste; je ne me sens pas très bien, j'ai des douleurs incessantes dans le dos, des crampes qui perturbent mon sommeil et ma marche se fait de plus en plus lentement; en bref une « petite forme » inhabituelle que je mets sur le compte des travaux effectués dans ma maison quelques mois auparavant.

Elle m'examine et son diagnostic tombe comme un couperet; elle pressent une maladie neurologique que vient confirmer la neurologue: maladie de Parkinson au stade initial.

Je ne sais pas ce que ce terme représente concrètement et des tas de questions se bousculent dans ma tête: pourquoi moi? Je ne comprends pas ce qui m'arrive, moi qui n'ai jamais été vraiment malade pendant les 65 ans passés, je prends conscience de la fragilité de mon existence. Ne pas me laisser abattre, telle sera dorénavant ma devise. Je décide de prendre le taureau par les cornes et de livrer bataille à ce co-locataire invisible mais ô combien destructeur.

Bougez un maximum et faites de la kiné et du sport, m'avait conseillé la neurologue. En plus du vélo et de la marche à pied, je décide de m'essayer à une activité que je connais à peine: le TAICHI. Cela tombe bien car ma commune propose justement une séance d'approche de la discipline.

Je décide de m'y rendre. La première impression ne me laisse pas à proprement parler un souvenir impérissable.

Cependant au fur et à mesure des séances hebdomadaires, je découvre un réel engouement pour ce sport. Petit à petit, j'apprends à être davantage à l'écoute de mon corps, à mieux respirer... Les mouvements souples et lents provoquent une réelle détente et libèrent des tensions accumulées pendant la journée. Les coachs ne ménagent pas leurs efforts pour inculquer au groupe les bases de ce sport trop peu connu et font preuve d'une patience et d'un dévouement sans limite.

À l'entame de ma troisième année de pratique, je commence à maîtriser les principaux mouvements: aller chercher la queue de l'oiseau, repousser le singe, les filles de Jade, caresser la crinière du cheval sauvage, la grue blanche... autant des termes qui me sont devenus familiers. J'apprends à les améliorer à chaque séance et j'en ressors le plus souvent avec un sentiment de bien-être et ce malgré les douleurs musculaires qui rendent certains mouvements difficiles voire impossibles. Aucun jugement n'est porté, aucune critique. Rien que des encouragements, de l'aide et une réelle amitié finit par se créer entre les élèves et les professeurs. Je ne regrette pas un seul instant le choix du TAICHI et si mon témoignage peut servir d'exemple aux personnes qui souffrent, j'aurai le sentiment d'avoir apporté ma pierre au fragile édifice de la vie.

Martine STALPORT (Jurbise)



Soigner

Les limites des techno-sciences de la santé

Jean-Jacques Wunenburger

Les avancées de la médecine comme ses risques, excès ou dysfonctionnements conduisent à nous interroger sur la primauté affichée du techno-scientisme dans le champ de la santé, sur les idéaux de performance et les idéologies de la toute-puissance rationnelle de la biomédecine.

À chaque étape de la recherche, du diagnostic, de la thérapie et du soin, la médecine n'est-elle pas toujours confrontée à la totalité d'un être vivant, à la complexité des pathologies, à l'ambivalence des thérapies, à la singularité personnelle du patient? Pour valoriser pleinement le potentiel de savoirs et de savoirs-faire, issu de ses progrès, la médecine ne devrait-elle pas ré-humaniser l'homme malade, pour mobiliser toutes ses ressources biologiques, psychiques et mentales sans lesquelles la médecine risque de manquer ses buts, la santé d'une personne humaine.

À l'opposé d'une polémique agressive et d'un scepticisme hostile, l'ouvrage tente de retisser des liens entre la froideur et la surenchère des technosciences de la santé et l'humanisme du soin, centré sur la psychologie relationnelle, l'éthique de la personne vulnérable, dans le contexte d'une anthropologie de l'homme intégral.

Jean-Jacques Wunenburger, est Professeur émérite de Philosophie à l'Université Jean-Moulin Lyon 3. Il est déjà auteur de Imaginaires et rationalité des médecines alternatives

(Paris, Les belles lettres, 2^e édition) en 2008.

Éditions EME,
collection Transversales Philosophiques,
2019, 19 €

Le parc du bien-être : rite d'immersion chinois (2^e partie)

Marceau Chenault, Ph.D.
Post-doctorant, Shanghai East China Normal University
Chercheur Associé, LAPCOS, Nice Sophia-Antipolis.

Nous remercions l'auteur de nous avoir aimablement autorisés à publier cet article publié dans *Bien-être ou être bien*, Dir. Benoit Grison, L'Harmattan, 2012, p 135-170.

2) Le parc, lieu d'activités du bien-être

Ce samedi matin 7 janvier 2012, je me rends au parc de Changfeng Gongyuan, comme j'ai coutume de le faire au moins quatre jours par semaine. L'entrée est à cinq cents mètres de ma résidence universitaire de l'East China Normal University (Huadong Shida Daxue), sur la rue Daduhe Lu 大渡河路. Il est 7h30, j'arrive par l'entrée Ouest du parc et je contourne le lac par le Nord. Le parc est généralement animé dès son horaire d'ouverture à 6h30, bouillonne vers 7h30, et se désimplite après 8h30. Je passe d'abord voir le groupe de Zhineng Qigong 智能气功. Le professeur ne semble pas présent. J'ai déjà eu l'occasion de pratiquer à plusieurs reprises avec une dizaine de personnes à cet endroit mais le groupe est aujourd'hui réduit à quatre hommes âgés d'environ soixante ans, en train de pratiquer le début du 2^{ème} niveau, avec la cassette audio enregistrée par le Maître Peng He Ming 庞鹤鸣. Le message circule parmi les pratiquants (en France et en Chine) que, depuis la crise de la Falun Gong, son célèbre centre de soins qui accueillait des milliers de personnes aurait été fermé et qu'il n'enseigne plus.

Je passe le groupe de danse de couple au bord du lac et arrive à l'emplacement de Zhen Laoshi qui pratique une forme de taijiquan du style Chen avec une quinzaine d'élèves. Je franchis le pont nord du parc, je continue

mon chemin entre les joueurs de badminton puis me faufile dans une importante chorale – environ cent personnes – qui entonne les anciennes « chansons rouges », seul patrimoine commun pour la majorité de ces personnes retraitées qui étaient aux premières loges de la révolution culturelle. Il y a généralement plus de monde le week-end, mais il fait froid depuis quelques jours. Je retrouve, çà et là, les exercices incontournables du parc : la marche en avant en se tapant les mains ou se balançant les bras, la marche en arrière, les promeneurs avec leur oiseau en cage. Je ne retrouve pas ce matin l'homme avec son peigne, aperçu dans la semaine. Cette activité est rare et assez remarquable ; je l'ai observée une fois dans ce parc et une autre fois dans le parc de Zhongshan Gongyuan 中山公园. Dans les deux cas, les hommes tapotaient leur peigne sur différents endroits (arbre, poteau, herbe, terre, etc.) avant de se peigner, comme pour « s'énergétiser » les cheveux et le crâne.

Sur les soixante et une activités que j'ai pu recenser, je distingue à ce jour une classification provisoire de sept familles dont je discuterai dans un prochain article au regard de celles de Pierre Parlebas ou de Christelle Marsault : exercices de base (marche, course, tapotement, étirement, etc.), exercice avec arbre (frotter-masser, griffer, taper avec pieds/mains, etc.), pratiques traditionnelles (qigong, taijiquan, wushu, etc.), pratiques modernes



PHOTO CAP

(badminton, tennis, etc.), danses et pratiques artistiques (chant, instruments, calligraphie, etc.), exercices avec objets (jonglerie au pied, à la main, armes spéciales, etc.), exercices du parc (pêche, oiseau en cage, barque, jeu de go, cerfs-volants, etc.).

Passé la chorale qui regroupe en moyenne cent personnes, je contourne la petite montagne du parc et tourne à gauche pour revenir vers l'entrée Est du parc, celle qui donne sur l'université. Je m'arrête juste avant le pont. Au milieu du petit carrefour, se trouve un arbre où deux femmes âgées se tapotent le dos sur le tronc. Je ne suis plus vraiment surpris, mais toujours admiratif. Il y a souvent une personne ou deux auprès de cet arbre planté au milieu du passage : elles se frottent ou tapotent leur dos, leurs mains, leurs jambes, et parfois griffent le tronc, comme des ours ! L'image de l'animal est encore plus évocatrice que dans le qigong du jeu des cinq animaux. Je passe derrière le restaurant, longeant le bras Est du lac, pour arriver à un groupe composé d'environ douze personnes. Il peut y en avoir jusqu'à vingt à cet endroit. Elles pratiquent les Huit Pièces de Brocart (Baduanjin 八段锦) sur la musique composée depuis 2003 par l'Associa-

tion Nationale de Chine du Qigong de la Santé. Je n'ai jamais vu ce type de pédagogie moderne dans d'autres parcs de la ville encore. Ces formes ont été diffusées à partir de 2003 par des experts implantés en Université ou en Institut d'éducation physique. Ainsi, la remise à jour de l'enseignement du Baduanjin a été dirigée par Yang Bei Long 杨白龙, premier disciple du professeur Zhang Guan De 张广德, qui dirige le centre de Daoyin Yangsheng Gong 导引养生功, dans la grande faculté des sports à Beijing qui fut très impliquée dans l'organisation des jeux olympiques.

Avant le pont qui conduit vers le parc des jeux d'enfants, je m'arrête pour pratiquer avec le groupe de Hexiang Zhuang Qigong, 鹤翔庄气功, ou «qigong de l'envol de la grue». C'est à travers cette pratique que Thomas Ots décrit son expérience de transe il y a quelques années (Ots, 1994; Franck, 2001). À trois reprises dans ce groupe, j'ai pu observer deux femmes qui, en fin de séance, avaient coutume de pratiquer une forme de qigong spontané, similaire à une forme de transe. Elles étaient visiblement en communication avec des formes invisibles. De manière répétée, elles semblaient tantôt

régurgiter des substances et tantôt en ingérer, les mouvements des mains et de la bouche étant significatifs. Ces formes de transe m'ont paru différentes des formes de possession ou « déviation » décrites par Nancy Chen (2003). Comme me le soulignait l'un des pratiquants de ce groupe, seuls les élèves avancés pratiquent cette technique pour évacuer en profondeur des émotions ou des « énergies perverses » localisées dans les organes à cause de l'accumulation des divers problèmes de la vie.

Les quelques vingt et une personnes que je compte ce matin ne risquent pas de se mettre dans cet état, mais plutôt de geler sur place vu la température matinale. Le thermomètre est loin d'atteindre les vingt degrés sous zéro de Beijing. Toutefois, l'air humide de Shanghai, proche de la mer, fait pénétrer le froid beaucoup plus facilement à travers les vêtements et saisit la peau. Chacun pratique dès lors avec ses gants, beaucoup enfilent leur bonnet et certains hommes portent des casquettes typiquement chinoises. Les rayons de soleil percent entre quelques branchages jusqu'aux pavés qui délimitent l'espace de pratique du groupe sur environ trente mètres carrés. Tout comme pour la pratique du Zhineng Qigong, le groupe suit une cassette audio assez usagée. Je ne vois pas le responsable du groupe. Il est peut-être parti fumer sa cigarette à côté, en discutant avec d'autres, comme je l'ai vu souvent faire. Certains professeurs de taijiquan ou de qigong fument sans complexe et certains élèves s'empresment parfois de leur offrir une clope pour avoir le privilège de parler avec eux. En tout cas, il est arrivé assez tôt pour placer, comme d'habitude, le petit poste de fortune accroché sur un arbre, à l'avant gauche du groupe. Le haut-parleur crachouille une musique traditionnelle enregistrée avec la voix d'une femme qui conduit les pratiquants de ses indications. Les mouvements sont analytiques et parfois semblables à la méthode du Zhineng Qigong. Pour cause, les deux pratiques populaires de qigong se sont inspirées de l'image de la grue, notamment avec les mouvements de bras qui montent et descendent comme des ailes sur l'inspiration et l'expiration, ou les postures d'équilibre sur une jambe. Plus encore, Lim Chee Han (2006) estime que le maître Pang He Ming aurait repris le style du Hexiang Zhuang Qigong pour élaborer le premier niveau du Zhineng Qigong, pengqi guanding 捧气贯顶, en 1986. Dans les deux approches, les pratiquants évoquent souvent un dernier niveau, non transmis par le maître, ou réservé aux initiés ayant atteint un certain niveau. Je pars à la fin d'une des séries de mouvements du Hexiang Zhuang Qigong, puis traverse

le pont pour arriver dans le coin Nord-Est du parc, où pratiquent Ma Laoshi 马老师 et Zhang Laoshi 张老师, proches du parc de jeux pour enfants. Sans surprise, leur silhouette apparaît entre les arbustes, à leur emplacement habituel, lorsque j'arrive sur le petit chemin en pierre. [...]

3) Le rite matinal

Tous les matins de 6h30 à 8h30 en été, et approximativement de 7h à 9h en hiver, Ma Laoshi 马老师 et Zhang Laoshi 张老师 s'exercent à ce même endroit, ou sous le pavillon en bois, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige. Ce rite matinal, à priori, ne s'apparente en rien à une pratique de bien-être, vu l'effort que je dois fournir pour me motiver et sortir à cette heure lorsqu'il fait froid ou qu'il pleut. Zhang a ses gants et une écharpe, mais Ma garde les mains nues.

a. L'espace-temps

Ce rite matinal s'inscrit dans un espace très précis. Que ce soit les groupes de qigong précédemment cités, de taijiquan ou de danse, chaque groupe conserve sa place. Le processus d'embodiment, commence par l'incarnation d'un espace dans une fenêtre temporelle précise. À titre d'exemple, chaque fois que je suis venu pratiquer avec le groupe de Hexiang Zhuang Qigong, le vieux monsieur à la casquette, l'un des élèves les plus âgés, était toujours placé au même endroit : près d'un arbre sur l'arrière gauche du groupe. Avec le temps, je reconnais certains pratiquants autant à leur visage qu'à leur emplacement. Presque chaque matin, je retrouve l'homme habillé d'un costume rouge et noir atypique, exécutant quelques mouvements de taijiquan, face à ce groupe de qigong, entre les arbres. Ma Laoshi et Zhang Laoshi s'installent toujours au même endroit, sur un petit chemin en pierre qui passe entre quelques bosquets d'arbres et de plantes. Ma se place invariablement au même endroit, face au soleil, pour son premier exercice. Il vient ensuite avec Zhang sur la place pavée, ou sous le pavillon s'il pleut, pour dérouler son enchaînement de taijiquan du Wudang 武当, composé d'une centaine de mouvements.

b. L'exercice

Chaque matin, l'exercice se déroule en plusieurs parties distinctes. Tout d'abord, Ma et Zhang font un entraînement de Liang Nei Gong 练内功 ou exercice du travail interne. Durant une heure, dans la même position, la main droite en mudra (majeur au centre) et la main



PHOTO CAP

gauche avec l'index et le majeur vers le ciel devant la poitrine, ils exécutent un mouvement d'ondulation du bassin et de la colonne. Ils inversent ensuite la position des mains. Ils se placent face au soleil pour absorber l'énergie solaire. J'ai déjà vu Ma Laoshi absorber l'air à plusieurs reprises comme s'il ingurgitait une substance invisible provenant du soleil. Cette technique vient d'un enseignement très spécial appelé bigu 辟谷 – ce « régime sans céréales » taoïste vise à réduire progressivement la nourriture pour revitaliser le mécanisme du corps. Ma a appris cette pratique d'alchimie interne auprès d'un maître de Wudangshan 武当山. Cela l'a amené à réaliser un jeûne de quarante-neuf jours l'année précédente. Peu après notre rencontre et mes premiers entraînements avec eux, il m'a donné à lire les examens de ses tests réalisés à l'hôpital pour suivre son état de santé durant cette épreuve. Il aime raconter qu'il a perdu dix kilos au cours de cette ascèse et guéri certaines anciennes blessures, à un doigt et à l'épaule. Grâce à cette discipline, il aurait également réussi à soigner une pratiquante régulière du parc qui avait un problème de santé.

Le bigu et d'autres techniques spéciales font partie des « capacités cachées » qui seront étudiées officiellement après 1980 en Chine. Les analyses scientifiques et médicales menées sur cette théorie des « fonctions exceptionnelles » paraîtront notamment en 1986 dans plusieurs quotidiens de la presse nationale et internationale (Palmer, 2005:162). L'engouement fiévreux mêlant croyances religieuses, démarches scientifiques et politique nationaliste mènera finalement à des débats et controverses intenses jusqu'à la crise sectaire de la Falun Gong. « L'ignorance profonde des réalités de la culture religieuse locale par l'élite dirigeante explique non seulement la création, mais la montée du qigong et du Falun Gong » (Ownby, 2006:100).

Vient ensuite l'exercice du frapper des mains sur le sol: Ma se déplace et frappe sur les marches plus lisses que les petites pierres qui dépassent sur le chemin. Zhang et Ma pratiquent après cela une forme de Baduanjin spéciale. Elle ressemble à la forme contemporaine diffusée par l'Association Nationale et apprise aujourd'hui en France

dans la plupart des écoles. Mais la finition des mouvements est différente. Les gestes sont beaucoup plus déliés et arrondis. Dans chaque mouvement, un exercice de doigt est inclus. Par exemple, sur le mouvement « lever le bras agit sur la rate et l'estomac » (Chinese Association, 2007), Ma ouvre les deux bras et s'étire, puis replie chaque doigt du pouce au petit doigt et inversement, avant de ramener les bras. Ma explique que le travail des doigts induit un travail interne qui permet de « débloquent/fluidifier la circulation des méridiens » (Da Tong Jing Luo 打通经络). Cette première étape achevée, ils viennent sur la place pavée pour exécuter leurs enchaînements de pratique. Zhang finit généralement plus tôt et commence parfois par une forme de Taiji Chen à l'épée ou à main nue. Ensuite, avec Ma, ils font un enchaînement rare du Wudang que je n'ai jamais vu, ni à Wudangshan ni ailleurs, avec une particularité dans le déplacement appelé « le pas du dragon ». Cette pratique peut durer entre quinze et trente minutes, selon le nombre d'enchaînements qu'ils répètent. Une fois la séance terminée, ils prennent leur sac et vont parfois danser librement dans un groupe de danse en couple, afin de relâcher tout le corps et de laisser venir leur mouvement spontanément.

c. La tenue

Il est environ 9h30 lorsque leur séance se termine, l'heure habituelle pour plier les affaires. En hiver, Ma Laoshi se change complètement. Il retire sa tenue en velours vert. Zhang porte la même d'une couleur un peu plus foncée. Dessous, il porte un pyjama « juste-au-corps » typique en Chine pour se protéger du froid. Depuis que je les connais, j'ai dû les voir avec environ cinq tenues différentes au total (blanche, jaune, bleu, velours vert foncé, velours vert clair). Ma et Zhang ont plus de cinquante ans. La première fois que je les ai rencontrés, j'ai cru qu'ils avaient une quarantaine d'années. Ils ont pris tous les deux une retraite anticipée pour s'adonner complètement à leur passion. Ils gardent un style et un look Shanghaien branché, avec casquette chinoise ou américaine (pour Zhang), souvent en jean ou treillis dans la vie civile. Ma ramasse ses cheveux en une queue de cheval, comme les moines de Wudang Shan. Zhang attache également ses cheveux lorsqu'elle pratique et porte parfois des chaussures en tissu militaire. Ce détail vestimentaire rappelle que la majorité des pratiques de combat (dont le taijiquan fait partie) ont toujours été proches des arts de la guerre, réellement ou symboliquement, et donc des mœurs militaires.

À Changfeng Gongyuan, la plupart des enseignants de taijiquan portent des tenues blanches ou de couleur. Les tenues noires plus courantes en France sont rares, réservées au maître ou peut-être trop austères pour une pratique conviviale. Ce ne semble pas être le cas des enseignants de qigong. Le professeur de Zheneng Qi Gong et celui du Hexiang Zhang Gong sont toujours en tenue civile. Les mouvements de qigong sont souvent perçus comme des exercices simples, de tous les jours, qui peuvent s'exécuter partout, à tout moment de la vie. Idem pour le groupe de pratiquants de Baduanjin cité précédemment. Les exercices de taijiquan jouissent d'une aura spécifique. Je n'ai jamais vu au parc une personne effectuer une pratique avec épée ou avec éventail sans porter un costume adapté. J'ai constaté cela aussi à Zhongshan Gongyuan, autre grand parc de pratiquants. En revanche, au parc Luxun Gongyuan 鲁迅公园 situé près de la Gare du Nord, Chen Laoshi, réputé pour la forme de taijiquan du serpent qu'il a créée, ne porte jamais de tenue. Il est souvent en jogging avec une casquette chinoise (il est en partie chauve). Mais il est surtout connu pour son habileté aux « poussées des mains » (tuishou 推手) et il est vrai que ce type de pratiquants que j'ai pu repérer également à Changfeng parc et Zhongshan parc sont le plus souvent en tenue de jogging ou en civil.

d. Musique et installations sonores

Comme tous les pratiquants du parc de Changfeng Gongyuan, Ma et Zhang ont amené leur haut-parleur portable. Ils l'utilisent du début à la fin de leur pratique. Petit appareil moderne où l'on peut brancher une clé USB ou un jack, la puissance est largement suffisante pour que l'on entende la musique à plusieurs mètres. Le son marque le territoire. Lorsque les températures sont plus clémentes et que les adeptes de yoga sont là, sous le pavillon, la musique du groupe se superpose avec celle de Ma et Zhang. De la petite place en pierre où je m'échauffe en les attendant, je peux entendre également la musique de deux autres groupes de taijiquan, situés derrière les arbres, sur la grande place aux jeux d'enfants (jeux de fête foraine miniatures). C'est un joyeux brouhaha. Surtout lorsqu'à 8h30 vient également s'ajouter la musique du grand aquarium pour attirer les promeneurs à l'entrée du magasin et voir le spectacle des bélugas. Le son marque également le temps. La durée des morceaux choisis donne un repère auditif à l'écoulement du temps. Certains morceaux suivent une chorégraphie de mouvements codifiés du début à la fin (comme pour le groupe de Hexiang Zhuang Qigong), tandis que d'autres

mélodies posent juste une ambiance sonore pour mieux entrer dans l'état de pratique.

Les morceaux choisis par Ma et Zhang sont modernes, tantôt traditionnels, tantôt avec des influences hindoues ou arabiques. Leur musique est plus contemporaine que les autres groupes de taijiquan qui évoluent sur des musiques aux variations traditionnelles. Toutefois, excepté les mélodies jouées par les musiciens du parc, j'ai rarement entendu des musiques réellement traditionnelles qui ne soient pas remixées ou discrètement accompagnées par un mix d'effets sonores. Les groupes de qigong, quant à eux, suivent des bandes sonores arrangées avec la voix du maître ou d'une personne qui énonce le nom de chaque mouvement exécuté afin que les pratiquants suivent mieux l'enchaînement. J'ai retrouvé cette forme d'arrangement son et voix pour deux groupes de taijiquan dans le parc. La musique n'est pas spécifique aux pratiquants d'arts traditionnels. Tous les groupes de danse ont évidemment leur musique qui invite à des rythmes métissés entre chacha, mambo, danses latines et de salon, ou remixes pop et techno. Deux professeurs de danse en groupe utilisent un microphone. Plus rare, l'un des professeurs de taijiquan du parc porte un micro portatif pour enseigner à sa dizaine d'élèves. Certains marcheurs portent également avec eux leur poste radio ou de musique. L'amplification est quelque chose d'assez naturel. Ainsi, j'ai déjà pu voir un joueur de flûte en solo, sur son banc, jouer avec un amplificateur portatif.

e. L'échange

Durant la première partie de leur entraînement, Ma et Zhang pratiquent en silence, les yeux fermés. Ils échangent ensuite quelques mots lorsqu'ils continuent leur enchaînement sur la place pavée. Certaines matinales, peu de mots sont échangés. D'autres fois, ils discutent tous deux en rigolant avant de commencer leur enchaînement, ou alors un ami ou des passants viennent sur la place discuter ou poser une question. Ma Laoshi devient alors très bavard.

Un jour, Zhang n'était disposée à me faire répéter que quelques mouvements de la forme Chen du taijiquan car Ma était déjà prêt à partir. Mais survient un ami de Ma Laoshi et ceux-ci se mettent alors à discuter pendant de longues minutes. Zhang Laoshi est alors revenue vers moi en souriant, me faisant répéter l'enchaînement et m'apprenant même de nouveaux mouvements. Il arrive aussi qu'un ami du taiji arrive et pose quelques questions

à Ma. Ce dernier en profite pour donner quelques explications techniques à tous, sur l'application martiale des techniques, par exemple. J'ai observé le même type de comportement avec Chen Laoshi qui enseigne le tuishou au parc Luxun. Hormis l'apprentissage des enchaînements de mouvements, l'enseignement n'a pas réellement de structure. Il évolue spontanément au gré des questions des pratiquants. D'une manière générale, le professeur profite d'une question ou d'une interrogation pour donner quelques explications. Il parlera rarement à l'élève qui ne pose pas de question et surtout qui ne s'exerce pas. Dans les pratiques de groupes de qigong, le professeur parle peu ; il vient corriger le mouvement pendant que l'élève suit avec les autres les gestes à exécuter.

L'échange se joue également dans les relations entre les différents acteurs qui côtoient une même place. Par exemple, là où évoluent Ma et Zhang, au Sud-Est du parc, il y a souvent un groupe de yoga qui vient s'exercer sur la place pavée ; dans ce cas, Ma et Zhang pratiquent sous le pavillon. Ils échangent souvent quelques mots avec les participants. Plus encore avec le calligraphe et le joueur de trompette, plus réguliers, qui arrivent généralement au moment où je déroule mon enchaînement derrière Ma et Zhang. Le calligraphe peint à l'eau sur le sol en fonction de l'endroit où nous pratiquons : soit sous le pavillon, soit sur la place pavée. Quelquefois il attend que nous finissions en faisant quelques exercices d'étirement. Un jeune homme chinois vient souvent pratiquer le week-end ; il ne peut pas venir en semaine à cause de son travail. C'est sans doute le motif principal de l'absence, le matin, de la génération active des non retraités ou des jeunes. Par ailleurs, les jeunes générations ne se sentent pas attirées par les activités du parc qui leur inspire l'image d'un club du troisième âge. Le jeune homme décrit parfois la puissance du Kungfu 功夫 de Ma Laoshi et évoque, non sans fierté, les moments d'entraînement où il s'est joint à Ma et Zhang, sous la neige ou la pluie, abrité sous le petit pavillon.

(À suivre)

Toujours et encore remettre sur le métier...

Enfant, j'habitais le long d'une chaussée fréquentée. Je ne pouvais sortir rejoindre les camarades que je ne voyais qu'à l'école. J'ai donc appris à jouer seul et à ne parler qu'à moi-même (ce que je fais encore très souvent maintenant). J'imaginai des aventures héroïques, je « m'imaginai ». Ma vie intérieure s'enrichissait d'idéaux et de questionnements mais qu'en était-il de ma vie sociale ? Enfant solitaire, j'étais plutôt timide. Adolescent, c'est en grande partie à l'aïkido que je dois mon ouverture au monde et à moi-même. Rencontre, parfois difficile, avec l'autre, le partenaire ; rencontre avec mes peurs, mes frustrations, mon ego... Rencontre avec une autre culture, lointaine et nimbée d'idéaux chevaleresques faisant écho à mes jeux d'enfants. Le temps passant, j'ai voulu comprendre qui j'étais à travers diverses lectures liées à des domaines variés : histoire, philosophie, sociologie et enfin psychologie...

Pourtant, maintenant je garde toujours une certaine réserve dans mes contacts avec les gens, surtout si je ne les connais pas ou peu.

C'est le fait d'enseigner qui me libère de celle-ci. J'aime enseigner, aider l'autre, celui ou celle qui m'accompagne sur le chemin. J'ai d'abord enseigné et j'enseigne toujours l'aïkido, j'ai enseigné la psychologie en cours de promotion sociale et j'ai la chance de pouvoir donner cours de taijiquan à Soignies et à Tournai. L'enseignement est pour moi un échange qui m'implique dans une relation que je veux égalitaire avec les personnes du groupe. J'essaie, en respectant au mieux le cadre, de leur offrir du vécu, du vivant plutôt, et non pas un savoir trop figé. Eux-mêmes me renvoient une image de moi, m'obligeant à me questionner, à me préciser aussi dans ce que je montre et dans ce que je dis. Ils m'obligent à une écoute bienveillante exempte de tout préjugé.

De plus, d'une manière l'aïkido m'a donné de l'assurance (par exemple dans mon travail avec les adolescents dits caractériels, mais ça c'est une autre histoire).

L'aïkido fit également le lien entre intériorité et extériorité. Après m'être débattu longtemps avec la gestuelle (j'étais plu-



PHOTO FARKAS ORSZAGH

tôt gauche et lourdaud) et avoir réalisé que l'ego constituait un frein et ne menait qu'à des frustrations, j'ai pu (processus long et jamais complètement achevé) me détacher de la confrontation pour une recherche de l'harmonie dans la relation avec le partenaire. Cette harmonie, en quelque sorte externe, je m'en rendis vite compte, provoquait à l'intérieur quelque chose d'un peu magique et absolument jubilatoire, un bien être, une joie du corps en mouvement. Ce ressenti, d'abord rare et ponctuel puis de plus en plus éprouvé, m'a amené à remettre en question une vision faussement martiale de l'aïkido (c'est alors que j'ai quitté la fédération) pour reconsidérer, avec un petit groupe de pratiquants, la façon de travailler à partir de quelques principes de base (que j'ai d'ailleurs retrouvés et que j'approfondis dans le taijiquan : enracinement, centration, travail du bassin, ...).

Il me manquait un guide, je l'ai trouvé en rejoignant le CAP (Je pense bien sûr à Éric mais je ne voudrais pas oublier Michèle, Georgette, Marie-Thérèse, Mee-Jung, Josefa et Mi-

chel Senelle qui m'ont aidé et le font encore dans mon développement).

Le taijiquan a aiguisé ma conscience, l'a mieux mise encore en rapport avec mon corps, mes sensations, mes émotions. Il m'apporte le même plaisir de pratiquer que l'aïkido. Il enrichit celui-ci, le polit en quelque sorte, le structure encore plus fondamentalement grâce, notamment, à l'expérience vécue d'espace intérieur et de « balle ». Il me donne en plus le plaisir d'apprendre, de redevenir débutant, m'obligeant chaque fois à de nouvelles remises en question.

Débutant, c'est bien ce que je suis dans l'art du Xingyiquan. Je ne peux donc pas encore en dire beaucoup à ce sujet. Je pourrais faire quelques comparaisons avec le travail des armes en aïkido: aïkiken (sabre) et aïkijo (bâton) mais cela me semble prématuré. Le fait de rester sur la jambe arrière après la poussée vers l'avant sera, je pense, une piste intéressante dans ma réflexion.

Mais, pour ressentir profondément sensations et émotions, je devrai affiner mon travail et pouvoir le nourrir suffisamment. Actuellement je suis encore trop dans une « intériorité fragmentée » c'est-à-dire que pendant le mouvement je suis encore à me rappeler une gestuelle particulière (Henri, ton pied parallèle au sol... Henri, maintenant redresse-toi, ...).

Je ne sais pas où le Xingyi va m'amener, ce que cela va changer en moi. Je m'attends à ce que ce soit plein de promesses et de surprises. Ce qui est sûr c'est que c'est encore et toujours du plaisir à l'état brut.

Henri BEHR (Soignies)
Évaluation des Master Class
2018-19 Sun-Xingyiquan
10 novembre 2019

La petite phrase

Ceux qui ont fait la master class avec moi pourront vous dire que je ne prends jamais de note. Pourtant, lors du premier weekend, une phrase qu'Éric a dite m'a interpellée plus que les autres. Elle a réussi à s'inscrire dans ma tête jusqu'au moment de la pause et, là, je l'ai écrite sur le petit carnet que j'ai dans mon sac. J'étais toute contente, j'avais l'impression de tenir là ce qui me permettrait d'élaborer la petite bafouille que je devrais vous sortir aujourd'hui.

Le reste de la journée passe... la semaine... et ma phrase reste sur mon carnet, dans le fond de mon sac. Une seconde semaine... et je finis par tourner la page de mon carnet pour écrire sur la suivante mais non sans relire cette phrase avant de le faire. Le mois passe, puis un deuxième... et bien sûr la page finit par se détacher du carnet; elle se froisse et vit tout doucement sa vie de petit papier au fond d'un sac de femme... Perdue entre d'anciens tickets de caisse ou d'anciennes listes de courses.

Il n'empêche que régulièrement, comme vous toutes mesdames, je vide mon sac et je fais le tri entre ce qu'il faut laisser en place et... ce que je porte pratiquement tous les jours... pour rien. Et donc, régulièrement je retombe sur mon petit papier et sur cette phrase que je relis et qui me redonne à penser.

Les mois passent et je me retrouve devant mon ordinateur en me demandant ce que je vais bien pouvoir raconter aujourd'hui.

Je ne peux pas me lancer dans une analyse des mouvements, de la technique ou de l'apport de celle-ci... je suis encore trop nouvelle en taichi pour me le permettre. Je pourrais vous donner mon ressenti... mais je l'ai déjà fait l'année passée... Et c'est alors que je repense à cette phrase, celle que j'ai si souvent retrouvée et qui m'a tant donné à penser depuis quelques mois. Que ce soit de l'éducation que j'ai reçue et que je transmets à ma manière à mes enfants... Au fait que je n'arrive jamais à suivre une recette sans la modifier alors qu'à la lecture elle m'avait plu telle qu'elle était...

Mais quel est le rapport avec le Wu de Shanghai me direz-vous ? Eh bien... je ne sais plus. J'avoue qu'une fois sortie de son contexte et après tant de temps, je ne me souviens plus. Mais à la limite, ce n'est vraiment pas ça le plus important. Ce qui est important, c'est la réflexion qu'elle a suscitée chez moi pendant tous ces mois.

Parce qu'en venant au cours dans notre école, ou à la master class, on vient d'abord pour apprendre des mouvements, des techniques ; on vient en pensant à son corps, pour soigner des bobos ou pour apprendre à ne plus s'en faire.

Et en réalité, on y trouve beaucoup plus que ça. Une transmission d'idées, d'analyses, de philosophie. Et on a beau y adhérer ou pas, ça raisonne en nous et ça ne peut que nous faire grandir. Et surtout, on y retrouve des gens formidables avec qui partager un petit bout de chemin, un petit bout de nous.

Alors maintenant, vous vous attendez sûrement à ce que je vous dise quelle est ma phrase... Mais là encore, ce n'est vraiment pas le plus important...

Emily VANDAELE (Mons, Soignies)
Évaluation des Master Class 2018-19
Wu de Shanghai
10 novembre 2019

Se centrer, se concentrer

Le centre se définit comme le point situé à égale distance de tous les points d'une sphère; c'est le milieu d'un espace. Centrer, c'est ramener au centre.

Si chacun de nous semble habiter au centre d'une bulle sphérique qui contient son espace énergétique, alors il s'agit, par le centrage, de revenir au centre de cet espace et de s'y réinstaller, comme dans une demeure où l'on peut s'ouvrir puis se rassembler.

Dans ma pratique du Taichi avec des apprenants, je porte une attention particulière au centrage et je m'interroge: comment, par le Taichi, se centrer, se concentrer, surtout en cette période de changements et d'instabilité?

Après l'échauffement, qui permet de reprendre contact avec soi par le travail du corps, vient la pratique des 5 exercices de base. Ce temps de préparation me paraît très important, car il précède tous les mouvements à venir et il contient déjà l'essence du Taichi.

La posture *wuji* nous amène vers le vide, le non-agir, le calme et la disponibilité avec l'alignement des jambes, du bassin, du tronc, de la tête. C'est la première manifestation du retour vers soi dans une conscience de l'unité du corps et de l'esprit, unité qui s'accroît souvent avec le temps.

Dans la posture de l'arbre, chacun



PHOTO PARKAS ORSZAGH

s'enracine en se relâchant pour sentir, dans les bras ouverts, la circulation de l'énergie. C'est le lien à la nature et à tous les êtres vivants. C'est l'interdépendance de l'humain et du cosmos pour une ouverture multidirectionnelle, comme pour embrasser l'univers.

La *fleur de lotus qui s'ouvre et qui se ferme* permet d'exprimer l'expansion et la condensation, d'ouvrir son cœur et se relier à soi et aux autres. Le cœur est le maître de notre individualité, capable de maintenir la vie et d'entrer en communication.

Réunir le ciel et la terre installe la respiration et la détente du bassin pour se mouvoir dans l'équilibre entre les jambes et les bras et pour sentir l'harmonisation des énergies universelles.

Et enfin *canaliser l'énergie*, c'est pratiquer un premier mouvement qui associe

- la prise de conscience de l'énergie qui circule
- le passage d'une posture à l'autre dans un rythme lent et régulier
- le travail de patience et de persévérance dans la répétition
- la sensation d'harmonie entre l'expansion et la condensation dans la fluidité et la souplesse
- la compréhension de la transformation extérieure et intérieure.

J'ai souvent constaté l'importance et la force extraordinaire de la concentration collective quand je propose la posture *wuji*. Il y a, dans les moments où le groupe de Taichi pratique le *wuji*, une suspension du temps et de l'espace. Après

ces instants de solitude et d'interconnexion, chacun entre en contact avec lui-même et en relation avec les autres : c'est une attitude d'écoute et d'observation pouvant aller jusqu'à la contemplation. Dans le silence et l'immobilité ; l'énergie circule de l'un à l'autre. Le mouvement est déjà palpable. On sent que l'unité s'installe en profondeur, avant même l'ouverture et les premières postures. Ces moments de wuji donnent déjà la perception de l'équilibre et l'harmonie collective. La concentration apporte la présence et la prise de conscience.

Le centrage est une invitation à

- entretenir la circulation de l'énergie et alimenter la vie en nous par

le souffle et le mouvement

- donner aux gestes un sens : une direction et une signification
- élever la conscience par l'écoute et la compréhension
- faire du Taichi un style de vie au quotidien dans l'unité personnelle et l'adaptation au monde.

En tant qu'enseignante, le témoignage des apprenants me confirme dans mon ressenti par rapport au Taichi. C'est par exemple Liliane qui, lors des manifestations en France, s'était sentie en insécurité, voire même agressée par tant de violence. Réalisant sa situation, elle a eu le réflexe de se centrer et de respirer, appliquant ainsi ce qu'elle avait appris au cours. Martine, quant à elle,

a rapidement découvert les bienfaits de la pratique tant sur le plan physique que sur le plan mental où elle se sent plus centrée.

Pour conclure, je me réfère au grand Lao Tseu. Il nous enseigne (je le cite) : *Le sage s'en tient à la pratique du non-agir. [...]. Il travaille sans rien attendre, accomplit des œuvres méritoires sans s'y attacher et, justement parce qu'il ne s'y attache pas, elles subsistent.*

Hélène HOREAU (France)
Évaluation des Master Class
2018-19
Wu de Shanghai
10 novembre 2019

Boxe " du corps et de l'esprit "

À la base, le xingyiquan...ce n'est pas mon truc !

Débutant, je n'aurais jamais fait le choix de m'inscrire dans une école pour pratiquer cette discipline. Mais bon, comme cela fait partie du cursus et qu'en tant qu'enseignant il est quand même utile de savoir de quoi il s'agit, de pouvoir en parler et accessoirement pouvoir guider des élèves ...

Et que, de plus, arrivé à un âge où l'on prend conscience de la précarité de l'existence, on commence à penser que l'on n'a plus toute la vie devant soi pour progresser et entrer dans la compréhension du fonc-

tionnement des choses ... alors, on accueille ce qui vient et on essaye d'y aller si ce n'est de bon cœur, avec courage, persévérance et en déployant toute sa curiosité.

Si la tâche s'avère complexe dans l'apprentissage du taijiquan, elle devient laborieuse pour le Xingyi. Heureusement, il y a les autres, chacun peine et souffre à différents niveaux mais on se soutient, on s'encourage sur ce chemin ardu où chacun se stresse le corps et l'esprit pour parvenir à bien faire ce p... de mouvement qui a pourtant l'air si simple.

Néanmoins, à force de patience, de

persévérance... et de répétitions, petit à petit les choses finissent par se mettre en place ; postures et mouvements s'incorporent, une certaine fluidité s'installe, la gestuelle se délie et le tout se grave dans la mémoire. La tempête intérieure s'apaise.

Enfin, presque... On pourrait, en effet, arrivé à ce stade se laisser porter comme un bateau sur des eaux tranquilles, lenteur et continuité, mode taiji... Mais NON !!!

L'efficacité redoutable de cette boxe ne peut se révéler que si l'on va puiser au fond de soi-même des forces archaïques endormies... Cette perspective peut effrayer !



PHOTO CAP

Pourtant, qui veut être maître du dragon et découvrir les trésors qu'il cache doit bien aller à sa rencontre. Après avoir longuement préparé le corps à canaliser le passage de cette énergie fulgurante sans se briser, on prépare l'esprit à l'accueillir sans se perdre.

« Votre vision ne devient claire que lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur, celui qui regarde à l'extérieur rêve, celui qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

C.G Jung

Ces deux années de formation ont donc été un chemin initiatique: redémarrer au stade d'apprenti. Dégauçhir, dégrossir, équarrir la matière première maladroitement au début puis sculpter, façonner, polir ensuite... Le geste s'affine et devient

plus sûr. Petit à petit, on redevient artisan de soi-même.

Nous avons déjà parcouru du chemin grâce au taijiquan; cette technique différente nous a emmenés plus loin, ailleurs... autrement... vers une connaissance de soi et à la découverte d'autres possibles qui viennent enrichir les autres pratiques internes.

Ancrage, enracinement, axe, intention, alignement, énergie qui se déploie dans toutes les directions, unité, imagination active, tonus et élasticité, utilisation de la gravité, coordinations internes et externes, attentions multiples... Grâce à ce parcours Xingyi tout cela prend de plus en plus de sens.

Si le Xingyi n'est toujours pas mon

truc, il y a aujourd'hui un certain contentement d'avoir trouvé plus d'aisance et de pratiquer avec les autres. L'émulation du groupe est très importante car, il n'y paraît peut-être pas mais il n'est pas certain que j'aurais persévéré si vous n'aviez pas été là. Merci les amis !

Et merci à toi, Éric, de nous avoir emmenés « hors de notre zone de confort », sur ces chemins que je n'aurais peut-être pas choisis.

**Philippe SAUTOIS
(Mons, Jurbise)
Évaluation
des Master Class 2018-19
Sun-Xingyi
10 novembre 2019**

Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.

winter - pixabay.com

*Nous vous retrouverons en 2020
aux dates suivantes :*

- * Arlon : mardi 7/1
- * Battincourt : jeudi 9/1 - vendredi 10/1
- * Hensies : mardi 7/1
- * Jurbise : lundi 6/1
- * Mons : mercredi 8/1
- * Montigny : lundi 6/1
- * Soignies : jeudi 9/1
- * Tournai : lundi 6/1
- * Uccle : mardi 7/1

4-5 JANVIER**Master class 2
(Yang-Tuishou)**

Public : élèves avancés
et enseignants de taijiquan.

Plus d'info : page 18

GRAND HORNU**Exposition Nature morte/Nature vivante****19 JANVIER – 16 FÉVRIER – 1^{er} MARS**

14 h et 16.30 h : *développer via quelques gestes fondamentaux des arts internes des qualités de présence et de ressenti pour mieux accueillir les œuvres et entrer en résonance avec elles.*

La visite de l'exposition, à la fois corporelle et sensorielle, créera des rituels stimulant l'imaginaire, ouvrant un espace intérieur et fera entrer le visiteur dans une temporalité différente.

Nous instaurerons les conditions d'apparition de l'expérience *Nature Morte/ Nature Vivante* en la chorégraphiant pour transformer ce monde en nous-même.

Lieu : Centre d'Innovation et de Design (CID) au Grand Hornu (82, r. Sainte Louise – 7301 HORNU)

« Dans cette exposition proposée par le CID, des designers, des architectes et des artistes témoignent de recherches intenses, concrètes ou expérimentales, qui questionnent la relation entre l'homme et la nature en convoquant indifféremment l'écologie, la science, la conscience morale et la création artistique. »

(http://www.cid-grand-hornu.be/fr/expositions/Nature_Morte_Nature_Vivante/317/)

26 JANVIER**Stage tous niveaux**

PHOTO CAP

Lieu : Abbaye de Saint-Denis

(4, r. de la Filature – 7034 Obourg)

Participation : 65 € pauses café/tisane 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

3 MAI**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 (111-3/2020)

Master class 2019-2020



PHOTO CAP

Les master class sont enseignées par Éric Caulier en personne. Elles 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 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 Éric Caulier est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be

Master class 1 – Chen - Baguazhang

Programme : *Forme des 10 postures du style Chen - Baguazhang*

Dates : *7-8 décembre 2019, 22-23 février, 28-29 mars, 16-17 mai 2020*

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

Résidentiel : *Exceptionnellement, il n'y aura pas de stage résidentiel cette année.*



PHOTO CAP



PHOTO CAP

Master class 2 – Yang - Tuishou

Programme : *Forme des 10 postures du style Yang - Mains collantes*

Dates : *4-5 janvier, 7-8 mars, 18-19 avril, 6-7 juin 2020*

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

Résidentiel : *Exceptionnellement, il n'y aura pas de stage résidentiel cette année.*

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 :

ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)
Entrée par la rue Netzer
Le mardi de 20h00 à 21h30

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Salle St-Martin - Rue de l'Eglise, 37
Le lundi de 19h30 à 21h00

BATTINCOURT

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

PEPINGEN

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

HENSIES

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

SOIGNIES

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

JURBISE

École 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

À l'étranger :

FRANCE : Maubeuge (Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel (derrière la piscine) Quartier de l'Épinette.
Jeudi: 18h30 à 20h30). Xivry-Circourt (Rue Jules Ferry 11. Lundi: 19h00 à 22h00).
Saint-Nazaire, Toulouse.

ITALIE : Tarente

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.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h
065/84.63.64 - C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin E-mail : info@taijiquan.be - www.taijiquan.be

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, fondateur.

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

Professeurs

Georgette Methens-Renard, 7^{ème} duan
(Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} duan
(Battincourt) ;

Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} duan
(Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 6^{ème} duan
(Uccle) ;

Marco Pignata 6^{ème} duan
(Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 6^{ème} duan
(Pepingen) ;

Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons) ;

Fabrice Dantinne, 5^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;

René Getti, 5^{ème} duan
(Xivry-Circourt).

Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai) ;

Mee-Jung Laurent, 5^{ème} Duan
(Mons, Soignies) ;

Instructeurs

Isabelle Bribosia, 4^{ème} Duan
(Gent) ;

Luc Deknop, 4^{ème} Duan
(Pepingen) ;

Martine Dukan, 4^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, F) ;

Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
(Battincourt) ;

Monique Naeije, 4^{ème} Duan
(Mons, Hensies) ;

Michel Senelle, 4^{ème} Duan
(Tournai).

Luc Vekens ; 4^{ème} Duan

Martine Andries, 3^{ème} Duan
(Maubeuge, F) ;

Walid Benahmed, 3^{ème} Duan
(Lyon, F) ;

Gautier Ravet, 3^{ème} Duan
(Toulouse, F) ;

Philippe Sautois, 3^{ème} Duan
(Colfontaine, Jurbise, Mons) ;

Initiateurs

Henri Behr, 2^{ème} Duan
(Soignies, Tournai) ;

Caroline Coppée, 2^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;

Vincent Gallé-Fontaine, 2^{ème} Duan
(Battincourt) ;

François Glorie, 2^{ème} Duan
(Bruxelles) ;

Hélène Horeau, 2^{er} Duan
(Saint-Nazaire, F) ;

Henri Lavie, 2^{er} Duan
(Lille, F).

Rose Hupez, 2^{ème} Duan
(Colfontaine, Jurbise) ;

Martine Puttaert, 2^{ème} Duan
(Battincourt, Arlon) ;

Jacques Badin, 1^{er} Duan
(Le Conquet, F) ;

Pascale Decoster, 1^{er} Duan
(Pepingen) ;

Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan
(Paris, F)



SOMMAIRE

ÉDITO	2
Duans attribués par notre école	3
L'HIVER EN BREF	4
SANTÉ	
Ainsi va ma vie	5
Les limites des techno-sciences de la santé	5
REGARD	
Le parc du bien-être: rite d'immersion chinois (2 ^{ème} partie)	6
CE QU'ILS EN DISENT	
Toujours et encore remettre sur le métier	12
La petite phrase	13
Se centrer, se concentrer	14
Boxe «du corps et de l'esprit»	15
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19



Le sens du mouvement