

Taiji

N° 115
03/2020



© Visualhunt.com

*Regarde mes jardins où les jardiniers vont dans l'aube
pour créer le printemps, ils ne discutent point
sur les pistils ni les corolles: ils sèment des graines.*

(A. de Saint-Exupéry; Citatelle)

Prenez soin de vous !

Des lois humaines aux lois universelles : apprendre la justesse

Les anciens maîtres de Gong Fu transmettaient les secrets de leur art non pas aux élèves les plus habiles physiquement mais à ceux qui faisaient preuve de qualités morales.

Les arts du Dao nous montrent le chemin pour agir en conformité avec les lois universelles. Les formes de tai chi chuan (conventions humaines) créées, transformées, adaptées par les générations successives des transmetteurs nous apprennent la justesse du geste/de nos actions.

L'incorporation des fondamentaux cultive diverses vertus indispensables pour l'étude et la compréhension des formes. Une certaine pratique de ces œuvres exemplaires nous ouvre les portes de notre intériorité, prélude à une adhésion aux lois qui régissent le vivant.

L'acquisition technique n'est que la partie visible de l'iceberg. Le plus important sont les qualités mobilisées par cet apprentissage : rigueur, patience, constance, curiosité et attention (l'une des ressources les plus rares à notre époque). Les formes nous éveillent aux multiples jeux des énergies. Elles nous montrent comment faire corps avec un groupe sans s'y diluer, comment suivre la propulsion des choses en s'accordant avec l'univers.

En tai chi chuan, l'adepte ne cherche plus à imiter les formes ; il recherche l'élan vital qui donne naissance aux formes. Il s'accomplit en participant au Dao. Son geste vivant est caractérisé par la puissance et la mise en résonance des souffles. Les vertus cultivées durant son apprentissage sont le combustible d'une transmutation intérieure qui transforme sa relation à autrui et son rapport au monde. Son attention ne se porte plus sur les choses, mais sur le mouvement qui les anime. Immérgé dans les fake news, il a pris conscience de la relativité du vrai et du bien, sa quête est celle de l'harmonie et de la justesse.

La morale ici évoquée n'est pas un carcan de règles fondées sur la culpabilité visant à se donner bonne

conscience, ce que Nietzsche appelait la moraline. La première question d'ordre moral pour Paul Ricœur n'est pas « que dois-je faire ? » mais « comment voudrais-je vivre ma vie ? ». La question cruciale devient alors comment concilier règle(s) et liberté(s) ? Les tenants d'une conception dualiste se sentent écartelés, le choix entre Norme et Sans-Norme n'inquiète pas le pratiquant de tai chi qui a appris à concilier les contraires dans une dynamique féconde.

La première démarche de la justesse en action est de refaire d'abord l'unité en soi, c'est l'objectif de l'exercice du souffle compris comme « ce qui relie ». Les fondamentaux nous rendent plus présents, plus vigilants. Progressivement, nous retrouvons notre pouvoir d'agir. En redécouvrant le mode de fonctionnement des choses, nous réalisons que nos actes ne sont que recompositions d'invariances (les principes directeurs). Pourtant, par nos choix quotidiens, nous transformons le hasard en destin. Pour ré-harmoniser en nous et autour de nous les forces chaotiques nous devenons des veilleurs permanents. Le juge en nous se transforme en juste qui a compris la valeur de l'incarnation et de l'exemplarité. Pour Spinoza, la volonté est un facteur clé, la crainte de la punition ne suffit pas à définir un homme juste. Son éthique délaisse le fardeau des obligations contraignantes, elle est une invitation à agir dans la joie.

La lucidité est indispensable afin que le combat ne devienne pas un leurre tel celui de Don Quichotte. Le tai chi libère des tensions inutiles tout autant que des préjugés aveuglants.

**« La liberté d'être soi est la plus haute
forme de justice envers les autres. »**

Malcom De Chazal



FÊTE ANNUELLE : 03/05/2020

INSCRIPTION : en ligne (sur notre site) ou bulletin papier (consulter le responsable de votre centre).

Date limite d'inscription : 26 avril 2020

INFO : michele.vh@gmail.com

Abbaye de Saint-Denis
4 rue de la Filature - 7034 Obourg

La fête annuelle du 3 mai nous réunit, tous groupes et centres confondus, dans la convivialité et la bonne humeur. Entre le buffet et le dessert, la pratique commune des différents styles et formes à découvrir ou à partager, mélange de sérieux et de fous-rires...

**SOUS RÉSERVE
DE LEVÉE DU CONFINEMENT
DÛ AU CORONAVIRUS**



© Dae Jeung Kim - Pixabay.com

VOUS SOUHAITEZ DONNER UN COUP DE MAIN ?

3 équipes vous attendent :

* **préparation salle : samedi 2 mai**

(contact : Mee-Jung 0472/59 29 29 –
michele.vh@gmail.com)

* **préparation apéro : dimanche 3 mai – 11.30 h**

(contact : Michèle VH 0476/46 01 21 –
michele.vh@gmail.com)

* **service buffet : dimanche 3 mai**

(contact : Michèle VH 0476/46 01 21 –
michele.vh@gmail.com)

Stage International d'été (1/08 - 5/08) - APPEL À HÉBERGEMENT

Chaque année, 15 à 20 participants sont logés chez quelques-uns de nos pratiquants.

Nous sommes à la recherche de personnes pouvant héberger 1 ou plusieurs participants durant le stage (1 à 4 nuits).

CONTACT : Michèle VAN HEMELRIJK
(michele.vh@gmail.com 0476/46 01 21)



Ceci ne vaut que le temps d'une sieste...

PHOTOS CAP

19 janvier - 16 février - 1^{er} mars Nature morte/Nature vivante

Grand Hornu (Mons)

Assurément, il n'est pas courant de pratiquer du taijiquan lors d'une exposition. À 3 reprises, une initiation a été proposée au public venu visiter l'expo Nature morte/Nature vivante au Grand Hornu. Suite à



PHOTOS PH. BASQUIN

l'intérêt du public, l'expérience sera renouvelée au même endroit les 26 avril, 10 mai et 21 juin dans le cadre de l'exposition Serial Eater. food design stories. (plus d'info page 17)



26 janvier Stage tous niveaux

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Stage: moment privilégié pour découvrir le taijiquan ou affiner sa perception si on est déjà pratiquant. L'immersion dans la pratique pendant une journée complète permet d'ouvrir des portes qui n'ont que le temps de s'entrouvrir durant le cours de semaine. La magie du lieu participe pleinement à cette expérience. Ce stage de janvier était dans la continuité de celui d'octobre et des cours hebdomadaires. Nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous pour notre grand stage international d'été (voir en page 17).

Vous êtes plusieurs à avoir signalé que les courriels envoyés à partir de l'adresse électronique de notre école (info@taijiquan.be) ne vous parviennent pas toujours. Certes, il se pourrait que vous ne figuriez pas dans la liste d'envoi car vous avez omis de remplir votre formulaire d'inscription (même si vous fréquentez les cours depuis plus d'un an). Mais il se peut également que votre anti-virus identifie nos courriels comme un spam à cause du mot info. Pensez à marquer cette adresse comme acceptable ou vérifiez régulièrement votre dossier des indésirables (spams), voire même la corbeille. Cela nous permettra de mieux vous informer en temps utile.

PHOTO @ BURST-SHOPIFY.COM



Pour les lecteurs en allemand, Éric Caulier a publié un article dans le Journal Taijiquan & Qigong.

<https://tqj.de/alle/alle-ausgaben-von-2020-an/tqj-1-2020-heft-79/>

À NOTER

Le parc du bien-être : rite d'immersion chinois (fin)

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.

3) Une expérience corporelle de bien-être

Je me place dans le petit square à côté d'eux et débute mes exercices. Je fais quelques mouvements de qigong classique d'ouverture avec l'inspiration et fermeture avec l'expiration. J'exécute ensuite un enchaînement que je teste pour mes nouveaux enseignements de danse à l'intérieur et à l'extérieur de l'Université. Après quelques instants, la morsure du froid lâche son emprise. La chaleur s'installe dans le corps, le bassin devient plus souple et mobile. Les bras s'allègent. Le « Qi commence à circuler » dirait-on dans le jargon du qigong. La sensation diffère de peu de ce que j'ai connu en entraînement de judo, de course ou d'autres activités physiques : après un certain moment d'activité, le corps s'échauffe. Cette sensation de chaleur va de pair avec la sensation que mes membres et mes articulations se réveillent et se dégourdissent. Les rotations deviennent plus fluides et esthétiques. Mes mains commencent à être chaudes également.

Mon premier professeur de wushu et de qigong, Yuan Laoshi 源老师, directeur de l'école d'arts martiaux Jing Wu à Paris, commençait ses premiers cours théoriques de l'année en différenciant les pratiques externes et sportives des pratiques de qigong dites internes. Les premières renforceraient le physique d'un point de vue

de la condition physique et mentale, mais dépense- raient de l'énergie, tandis que les secondes nourriraient « l'énergie interne » à travers l'exercice de la respiration et la conscience de l'échange énergétique du corps avec l'environnement. Cette distinction peut paraître ésotérique, sur le plan des « énergies subtiles », mais peut également s'envisager de manière pragmatique à travers le phénomène de la sudation : une pratique adaptée ne doit pas produire d'excès de sueur, alors qu'une activité physique intense peut parfois mener à un état de sudation extrême. J'ai pu constater, en tant que compétiteur puis enseignant, que l'exercice du randori japonais (combat aménagé) durant un entraînement de judo mène presque systématiquement à un état de sudation et d'épuisement élevé. En contraste, les mouvements lents du qigong invitent à une pratique modérée. On retrouve également cette idée dans l'ouvrage publié par l'Association Nationale de Chine et dirigé par Yu Ding Hai 虞定海 (directeur du département de wushu de l'Université des Sports de Shanghai). Hua Tuo (25-220), le légendaire médecin créateur du jeu des cinq animaux, aurait écrit que les exercices doivent être effectués jusqu'à ce qu'une légère sueur apparaisse. « L'idéal est d'effectuer une quantité d'exercices suffisants pour que le pratiquant ressente une plaisante sensation de confort. [...] Un manque de modération dans la pratique des exercices pourrait être nui-

sible» (Chinese Association, 2005:19). On trouve là une frontière intéressante pour délimiter une activité dite de bien-être d'une activité de compétition sportive. L'effort s'arrête lorsque le corps est suffisamment ébranlé. Dans une activité d'entraînement sportif, en général, cet état de première transpiration signifie que le corps est échauffé et que l'on peut passer à un régime supérieur d'activité. Si «le sport est justement le lieu par excellence de la sueur positive dans nos sociétés, de sa rationalisation et de sa justification» (Raveneau, 2011:51), la sudation est beaucoup plus discrète dans des pratiques comme le qigong, censées représenter une certaine image du bien-être.

Je n'ai jamais vu de traces de sueur visibles chez les pratiquants de qigong du parc. Toutefois, j'ai déjà vu Zhang Laoshi prendre parfois une petite serviette pour s'essuyer le front, durant ses exercices de travail interne. Je l'ai vu suer réellement à des occasions spéciales, lorsque Ma nous emmenait improviser des danses libres avec un groupe de danse en couple du parc, pour nous relâcher, une fois la pratique finie. Autres cas d'exception parmi la majorité de mes observations, j'ai déjà vu suer un partenaire d'entraînement du Tuishou (poussées des mains) du Luxun Parc qui me montrait avec intensité l'enchaînement du taiji du serpent. Il m'avait d'ailleurs précisé en épongeant son front que la sueur était la preuve de son «travail interne» (neigong 内功) durant l'enchaînement. Durant chaque mouvement, il place une force interne qui se concrétise comme une rentrée du ventre et un arrondissement de la zone des reins, mingmen 命门, lié à l'enracinement de ses pieds dans le sol, et qui se diffuse jusque que dans ses bras et ses mains. Par comparaison, les entraînements de tuishou vécus dans le groupe d'entraînement des étudiants de l'Université des Sports de Shanghai sont d'un autre ordre: on y retrouve le sens sportif ou martial de l'affrontement et le désir de vaincre des adolescents. Dans ces rites de combat, le souffle s'accélère et la sudation apparaît rapidement.

Lors du premier stage de formation de l'Association Nationale de Chine pour le Qi Gong Santé, l'intervention d'un professeur de Wuhan University concernait l'évaluation des pratiques de qigong en compétition. Sa conférence portait sur les règles à respecter pour orga-



PHOTO CAP

niser une compétition d'ordre international¹. Les critères d'évaluation des démonstrations se font sur «une respiration douce, l'esprit concentré, esprit de la forme, l'harmonie des mouvements avec le groupe, l'harmonie avec la musique». Il précise que les manifestations d'épuisement (une respiration bruyante, une face rouge, sueur...) sont des signes de non maîtrise de la pratique. Évidemment, ces types de manifestations physiques sont beaucoup moins susceptibles d'apparaître dans une majorité de cours donnés en Europe, où il faut parfois se couvrir lorsqu'on fait une pratique statique par exemple. Les exercices de qigong échauffent, mais par climat froid, les doigts et les pieds peuvent parfois rester froids (selon l'intensité de pratique et son niveau).

J'essaie donc d'entretenir ce régime d'intensité adapté au climat matinal, à la limite de la sudation, sans non plus m'éxténuer dans le mouvement. Une fois cet exercice d'échauffement fini, j'éprouve une fluidité dans mes mouvements. La sensation du «qi» passe d'une perception vague de chaleur dans les articulations et le corps à

1. Conférence donnée le 18 décembre 2011, au Centre international Spa et Fitness de Beijing, 北京国际温泉体育健身中心, pour le premier stage de formation international des instructeurs de Qigong de santé, 健身气功海外教练员培训班责任声明书.

une fluidité fine et agréable dans les membres et le tronc. Tandis que je continue d'onduler, j'observe l'évolution de la pratique de Ma et Zhang. Comme d'habitude, Zhang finit plus tôt l'exercice d'ondulation avec les mudras et commence l'enchaînement de qigong du Baduanjin, dans le style du Wudang. Je suis maintenant ses mouvements. Je ne maîtrise pas encore cette forme de pratique, mais les gestes m'étirent progressivement chaque partie du corps. Les exercices de doigts me procurent des sensations nouvelles dans les mains. Je suis plus dans l'observation que dans le ressenti à ce moment-là. Puis Zhang finit son enchaînement et commence l'exercice de frapper des mains au sol. Je reprends alors un exercice de zhangzhuang 站桩, traduit généralement en France par la « posture de l'arbre » ou « exercice 健身 du pilier » (Chenault, 2010). En gardant une légère ondulation, je descends lentement sur mes appuis en pliant très progressivement les genoux, jusqu'à me retrouver les fesses près du sol, en « posture de cavalier » basse. Cet exercice me chauffe rapidement les cuisses. Je sens également les petits muscles du bassin et du périnée s'étirer et bouger; je garde une ondulation presque invisible du bassin pour vraiment détendre et relâcher « la porte de la vie », mingmen 命门 (2^{ème}-3^{ème} lombaire). C'est à la fois pénible car les muscles des jambes se contractent fortement mais aussi agréable de sentir toute la zone pelvienne souple et forte, en assise. C'est également une sensation de sta-

bilité maximale car le centre de gravité est bas et équilibré entre les appuis écartés, comme une grande force qui se répartit dans le dos arqué, les épaules et les bras arrondis vers l'avant. Ma m'a expliqué que zhangzhuang permet de transformer la force physique (Huan Li 换力) pour changer la maîtrise de la force (Bian Gongli 变功力). Passé cette étape de raffinement (Lian Kungfu 练功夫), on peut débiter un exercice spécifique de guidage et d'étirement (daoyin 导引) afin de stimuler la circulation de la « petite circulation céleste » (xiaozhoutian 小周天).

Je remonte progressivement et finis par une posture vraiment statique et méditative. Il y a du soleil et c'est très agréable. Les yeux fermés, je laisse la luminosité au travers mes paupières remplir mon front et mon visage. Cette sensation me vide le centre de la tête, appelé champ de cinabre supérieur ou Shang Dantian 上丹田. Je me focalise maintenant sur Xia Dantian 下丹田 (zone du ventre) et Zhong Dantian 中丹田 (zone du plexus). J'ai l'impression que ma tête et mon tronc jusqu'à mon bassin sont pleins, légers et liés entre eux. Les genoux légèrement écartés renforcent la sensation de lignes de chaleur qui passent derrière et entre les jambes jusqu'au périnée et bassin. Je profite de cet instant au moins cinq bonnes minutes, peut-être plus. Comme presque à chaque fois, c'est le moment d'état de bien-être le plus remarquable durant mon entraînement avec Ma et Zhang. Cette



PHOTO CAP

sensation se diffuse puis rayonne comme une émotion joyeuse qui détend mon corps et mon visage, les rendent plus légers, comme transparents, et à la fois très présents.

Après environ 45 minutes de pratique, Zhang Laoshi arrive avec son épée sur la petite place pavée de quelques dizaines de mètres carrés. Je lui laisse la place en plein air et vais me placer derrière, sous le petit pavillon. Ma et Zhang viennent pratiquer sous le pavillon lorsqu'il pleut, ou lorsque le groupe de yoga prend la petite place devant, sinon ils restent toujours dehors. Une fois son enchaînement terminé, elle m'invite à faire les 24 mouvements du Yang ensemble. Nous exécutons l'enchaînement et je garde toujours un œil attentif sur quelques transitions de mouvement auxquelles elle ajoute toujours des rondeurs subtiles. Nous faisons ensuite le début des cinquante-six mouvements du Chen Taiji, puis nous répétons plusieurs fois. Nous refaisons ensemble les dix premiers mouvements. Je lui demande de me remonter la transition entre les deux premiers. Elle exécute un geste souple et très esthétique. Elle maîtrise sa posture et c'est toujours un plaisir de la suivre. Zhang surveille de temps en temps Ma Laoshi qui finit son enchaînement de Baduanjin, à son endroit habituel, dans la petite allée. Lorsqu'il a fini son enchaînement, il revient vers nous et nous nous saluons. Zhang prépare la musique, puis ils s'installent tous deux sur la petite place pour dérouler l'enchaînement de taijiquan du Wudang. Je continue pendant ce temps-là de répéter le début des cinquante-six mouvements de la forme Chen que m'a enseignée Zhang Laoshi.

4) Discussion sur la pratique d'immersion

Prendre le rythme de se lever tôt pour venir pratiquer chaque matin fut l'une des étapes les plus difficiles de ma démarche ethnographique. Outre le fait de ne pas être matinal, sortir tôt à peine réveillé, parfois dans le froid, la pluie ou le vent n'a rien de très motivant. Le devoir ethnographique fut plus convaincant que l'exigence de la pratique personnelle. C'est après quelques mois que, finalement, le rythme acquis, le besoin de pratiquer au parc devint un besoin au moins aussi aigu que le désir d'ethnographier. Après deux années de visite matinale au parc, je reste toujours curieux de la vie intense qui s'active chaque jour dans le parc.

L'immersion dans le parc commence par une stimulation sonore à travers les bavardages à voix haute, les chants, les musiciens, les petits haut-parleurs qui crachouillent des musiques traditionnelles classiques, modernisées ou techno pour les danses toniques en groupes. Les premières fois que j'arrivais au parc, j'étais interpellé par des cris venant de toutes parts. Encore aujourd'hui, il me faut un certain temps avant de reconnaître « les crieurs » qui font leur exercice dans les arbres touffus de la petite montagne artificielle, accentuant la dimension primale de leurs expressions.

Cette stimulation sensorielle continue avec la perception visuelle d'un grand nombre d'activités que seul l'espace public du parc peut offrir. Des groupes de personnes âgées discutent en marchant en avant, en arrière, en se tapotant les bras, le ventre ou le dos, en chantant ou même en criant. Le regard est accroché à tout moment par des corps qui ondulent lentement, jonglent, crachent, crient, s'étirent, courent, dansent, etc. Il n'y pas de place pour le spectateur car le parc est l'immense scène d'un spectacle vivant !

Après la stimulation sonore et visuelle des corps en action, un troisième effet consécutif aux deux premiers apparaît. Sur la majorité des gens présents dans le parc, la très grande majorité y vient en tant qu'acteur, pour s'exercer, jouer, discuter. On croise peu de passants. Si bien que l'émulation corporelle devient sympathique puis contagieuse. Lors de mes premières promenades au parc, je marchais avec la distance de l'observateur curieux, mon appareil photo à la main. Mais j'éprouvais souvent le sentiment mal assumé de déranger les gens. Prendre directement les gens en photo, en passant, ne les rend pas souriants, ils tournaient même la tête parfois. Par contre, il suffit de s'arrêter auprès de n'importe quel groupe et de commencer ses propres exercices ou d'imiter leur mouvement pour susciter une curiosité pétillante dans leur regard. Dans ces cas-là, très souvent un membre du groupe qui parle anglais ou le professeur vient directement m'accoster. L'entrée dans l'action modifie la relation aux acteurs du parc. À partir du moment où j'ai pris l'habitude de faire quelques exercices de bras en marchant ou d'avoir une marche tonique plutôt qu'observatrice, j'ai senti ma place se faire dans les regards portés sur moi. Spontanément, lorsque un groupe m'intéresse, je m'ap-



proche et imite quelques mouvements ; quelques regards surpris puis amusés et complices émergent alors rapidement, souvent avec des sourires.

Autant la peur du ridicule et de perdre la face est souvent mentionnée comme un trait caractéristique de la culture chinoise, autant le parc est un lieu d'expression spontanée et décomplexée assez surprenant. Il paraît inimaginable de voir en France des femmes d'environ 80 ans se frotter contre un arbre ou danser librement sur des musiques modernes portées par des petits postes radio usagés, dans un espace public. Ce jeu rituel matinal semble accepté et encouragé par le phénomène de masse. En d'autres termes, cette attitude est possible dans la mesure où chacun joue le jeu. Paradoxalement, ne pas rentrer dans ce jeu et rester observateur devient dès lors une attitude « anormale » ou plutôt « hors collectif ». Cette réflexion doit être contrastée cependant : l'exception confirme la règle. Il existe quelques véritables « mateurs » dans le parc. Un matin, alors que je m'entraînais devant le pavillon nord, attendant Ma et Zhang qui s'exerçaient sur le petit chemin de pierre, un homme s'est arrêté à un mètre de moi, regardant fixement mes gestes.

J'étais évidemment troublé, même si j'ai appris à apprivoiser ces regards curieux et impudiques fréquents dans les rues shanghaiennes. L'homme est parti comme il est venu. Souvent aussi des promeneurs s'arrêtent au pavillon lorsque je m'entraîne avec Zhang ; ils ralentissent, reviennent sur leurs pas. Parfois, ils restent en tant qu'observateurs, ou alors commencent quelques exercices tout en continuant d'observer d'un œil cette Chinoise enseigner à un étranger, *laowai* 老外.
[...]

Références

- Andrieu, B. (2009). « Entretien avec Richard Shusterman », *Corps*, 2009/1, n° 6, 5-10.
- Andrieu, B. (2010). *Philosophie du corps: expériences, interactions et écologie corporelle*. Paris : Vrin.
- Baryosher-Chemouny, M. (1996). *La quête de l'immortalité: alchimie et paysage intérieur sous les Song*. Paris : Dervy.
- Biache, M.-J. (2008). « La construction de l'expérience corporelle: de l'expérience subjective à l'expérience transcendante ». In M. Chenault & M. Zicola (dir.), *Corps, Cultures et Différences: du handicap au développement corporel - Actes des Journées d'études 5/6 avril 2006* (pp. 45-52). Orléans : P.U.O.

- Chen, N. (2003). *Breathing Spaces. Qigong, Psychiatry and Healing in China*. New York, Columbia University Press.
- Chenault, M., Hamard, A., Hilpron, M., Grison, B. (2012), « Les techniques de conscience du corps: éthique non compétitive entre Orient et Occident », *Sport & Ethique, L'âge d'Homme* (à paraître).
- Chenault, M. (2010), « La posture de l'arbre: zhanzhuang » *STAPS*, n°89, 27-39.
- Chinese Health Qi Gong Association (2007). *Ba Duan Jin*. Beijing, China: Foreign Language Press.
- Csordas, T. J. (1990). « Embodiment as a Paradigm for Anthropology ». *Ethos*, Vol. 18, n° 1 (Mar., 1990), 5-47.
- Despeux, C. (1996). « Le corps, champ spatio-temporel, souche d'identité ». *L'Homme*, vol. 36, n° 137, 87-118.
- Grison B., & Rosselin C., 2006. « Schéma corporel ». In *Le dictionnaire du corps en sciences humaines et sociales*, Andrieu (dir.). Paris, CNRS éditions, 457- 458.
- Franck, A. (2001), « Experiencing Qi: Methodology, Mad Scientists, and the Anthropology of Bodily Experience ». *Text, Practice, Performance* 2, 2000,13-31.
- Huet, B. & Gal-Petitfaux, N. (2010). *L'expérience corporelle*. Editions Revue EPS.
- Hsu, E. (2007), « La médecine chinoise traditionnelle en République Populaire de Chine: d'une tradition inventée à une modernité alternative », In Anne Cheng (éd.), *La pensée en Chine aujourd'hui*. Paris, Gallimard, 214-238.
- Hobsbawm, E. (1983). « Introduction: Inventing Tradition », In E. Hobsbawm & T. Ranger (dir.), *The Invention of Tradition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Julien, M.-P., Rosselin, C., Warnier, J.-P. (2006). « Le corps: matière à décrire ». *Corps*, 2006/1 n° 1, 45-52
- Mangeol, A. (2011). *La place du corps dans les Instructions Officielles en vigueur en EPS: l'introduction de la notion d'expérience corporelle dans les programmes de la maternelle au lycée depuis 2008; signification, divergences et conséquences pédagogiques*. Mémoire de Master sous la direction de Bernard Andrieu, Université de Nancy.
- Ministère de l'Éducation Nationale (2001). « Éducation Physique et Sportive (1): Classe de seconde, première et terminale, Accompagnement des programmes – Lycées: voies générales et technologiques ». *Accompagnement des Programmes*, CNDP.
- Micollier, E. (2007). « Qigong et "nouvelles religions" en Chine et à Taiwan: instrumentalisation politique et processus de légitimation des pratiques », *Autrepart*, 2007/2 n° 42, 127-144.
- Micollier, E. (1996). « Entre sciences et religion, entre modernité et tradition: le discours pluriel des pratiquants de qigong », In Jean Benoist (éd.), *Soigner au pluriel, essais sur le pluralisme médical*. Paris, Karthala, 197-216.
- Lim, C.-H. (2009). *Purging the Ghost of Descartes: Conducting Zhineng Qigong in Singapore*. Thesis Submitted for the degree of Doctor of Philosophy, Australian National University.
- Ots, T. (1994). *The Silenced Body – the Expressive Leib: On the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing*. In *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self* (Thomas Csordas, ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Pordié, L. (2011). « Se démarquer dans l'industrie du bien-être. Transnationalisme, innovation et indianité », *Anthropologie et santé* [En ligne], 3 | 2011, mis en ligne le 28 novembre 2011, consulté le 4 janvier 2012. URL: <http://anthropologiesante.revues.org/805>
- Ownby, D. (2006). « Qigong, Falun Gong, et la religion de l'État moderne chinois », *Sociologie et sociétés*, vol. 38, n° 1, 2006, 93-112.
- Palmer, D. (2005). *La fièvre du qigong. Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Paris, EHESS.
- Raveneau, G. (2011). « Suer » *Traitements matériels et symboliques de la transpiration*, *Ethnologie française*, 2011/1 Vol. 41, 49-57.
- Shusterman, R. (2007). *Conscience du corps – pour une soma-esthétique*. Paris: L'éclat.
- Schipper, K. (2008). *La religion de la Chine: la tradition vivante*. Paris, Fayard.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1993), *L'inscription corporelle de l'esprit – sciences cognitives et expériences humaines*. Paris: Seuil.
- Wacquant, Loïc (2010). « L'habitus comme objet et méthode d'investigation, retour sur la fabrique du boxeur », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 2010/4, 184, 108-121.
- Xu, J. (1999). « Body, Discourse and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong », *Journal of Asian Studies*, vol. 58, n° 4, 961-991.

Portrait de famille

Dans ces temps si particuliers où chacun est confiné chez soi, certains gestes oubliés refont surface: prendre dans sa bibliothèque un ouvrage lu il y a bien longtemps et le relire avec d'autres yeux, choisir un CD que l'on a tant apprécié à un moment donné et le réécouter avec d'autres oreilles, ouvrir un album de photos du temps où le numérique n'avait pas encore supplanté l'argentique et se remémorer des moments passés. Les souvenirs s'activent et nous interrogent. Je vous propose de parcourir l'album de famille de notre École de Taijiquan commencé en 1987.



PHOTO CAP

Comme dans beaucoup de familles, il y a un papa et une maman, Éric Caulier et Georgette Methens-Renard. Et la famille est particulièrement nombreuse aujourd'hui avec près de 400 enfants.

C'est le papa, Éric, qui, il y a fort longtemps, s'est intéressé à une pratique martiale chinoise que l'Occident com-

mençait à découvrir et dont la particularité était de ne pas dissocier le corps de l'esprit. Ses interrogations sur cette pratique l'ont amené à faire un jour le grand saut jusqu'à Pékin où on ne parlait fort heureusement pas encore de SRAS ni de Coronavirus... C'était en 1988. Premier voyage d'une série de 15, pas toujours faciles mais



PHOTO CAP



PHOTO CAP

riches d'une expérience précieuse. Il avait auparavant rencontré la maman, Georgette, avec qui il avait fondé son école de Taijiquan. Le bébé, né en 1987, s'appelait à l'époque IRAPH (Institut de Recherche et d'Actualisation du Potentiel Humain). En grandissant, il est devenu C.A.P. (Centre d'Actualisation du Potentiel).

Rigueur dans l'enseignement du papa qui, chemin faisant, est également arbitre international en taijiquan et dynamisme de la maman dont le rire sonore agrémente cours et stages. Comme toute maman, elle est attentive à la santé des nombreux enfants de la famille. Le bonheur et l'épanouissement de chacun lui importent. Gourmande par nature, partageant le souci de qualité du papa, elle est aux fourneaux lors des stages et s'est assurée de la collaboration de Caro(line) pour le volet desserts. Personne ne s'en plaint... Hyperactive, jonglant dans l'art de faire minimum 3 choses en même temps, Georgette assure également dans un premier temps toute la gestion administrative de l'école.

Petit à petit, la famille s'élargit et les enfants deviennent parents à leur tour: les différents centres de l'école naissent les uns après les autres. Certains ont arrêté leurs activités. Une naissance a récemment eu lieu avec l'ouverture du centre d'Arlon en septembre dernier.

S'il fallait faire un arbre généalogique des enfants et des centres actuels, cela donnerait ceci:

Michelle (Pepingen, 1990),
 Marie-Thérèse (Battincourt, 1998)
 et Martine (Arlon, 2019),
 Michèle (Quaregnon, 1998-1999 et Soignies, 2000),
 Fabrice (Montigny-le-Tilleul, 2003),
 Isabelle (Gent, 2005-2019),

Monique (Hensies, 2013),
Philippe (Jurbise, 2017).

Quant aux parents, ils ont créé dès 1987 les centres d'Ucle et de Mons. La maman a ouvert celui de Tournai en 2004. De plus, 2 centres, dont les responsables – René et Martine(s) – ont été formés dans notre école, existent depuis longtemps dans le Nord de la France.

Une solide équipe d'enseignants s'est constituée au fil du temps et avec elle celle des assistant(e)s, ce qui permet de proposer plusieurs niveaux dans différents centres. Ils/elles s'appellent Paul, Mee-Jung, Jean, Josefa, Henri, Rose, Michel, Martine(s), Vincent, Caroline, Monique, Viviane, Luc.

Il n'y a pas de scène sans coulisses. Tous ceux qui œuvrent dans cet espace invisible du public sont tout aussi essentiels au bon fonctionnement que ne le sont les enseignants de notre école. Une petite équipe administrative a vu le jour à son tour permettant de libérer un tant soit peu Georgette des charges administratives. Joseph a assuré en partie le secrétariat et l'affichage dans les commerces pendant plusieurs années.

Pas à pas, la structure de l'École s'est renforcée à divers niveaux grâce aux compétences de certains des enfants de la grande famille qui s'est constituée au fil du temps: informatique (Fabrice, Emily), infographie (Anne-Marie), hébergement lors des stages et formations (Marie-Thérèse, Mee-Jung, Rose et Philippe, Michelle, Michèle, ...), repas des stages, formations et fête annuelle (Georgette, Marie-Thérèse, Alexandre et Soizic, Caroline, Marie-Claude, Michèle), photos (Alexandre, Farkas, Paul, ...), fête annuelle (Michèle, Mee-Jung), secrétariat (Michèle), salons (Marie-Thérèse, Michèle).

Dès 1988, notre école a édité une revue trimestrielle, Espace CAP qui deviendra plus tard Espace Taiji, principalement à destination de ses élèves. Georgette en a assuré la réalisation jusqu'en 2008, année où j'ai repris le flambeau. Est alors entrée en scène la discrète Anne-Marie qui nous a proposé ses compétences ô combien précieuses d'infographe.

Les élèves avancés de Soignies la connaissent depuis longtemps. Anne-Marie se dispute depuis toujours avec sa gauche et sa droite, interroge régulièrement ses mains et ses pieds qui ne semblent pas vouloir lui obéir mais s'y entend pour mettre en page tous les textes que je lui envoie pour l'Espace Taiji, même s'ils comportent des

idéogrammes chinois ou japonais. Quand il le faut, elle a recours au chausse-pied pour faire rentrer tous les textes sans qu'ils deviennent pour autant illisibles... Pendant des années, elle a conçu les affiches des cours et des stages. Les triptyques, ces feuillets d'information de chaque centre, sont également le fruit de son travail. Elle est en outre intervenue dans le traitement des photos du tome 2 de *Comprendre le Taijiquan*.



PHOTO CAP

Quatre syllabi (73 Sun, 32 épée et petit bâton Yang, 45 Wu Hao) sont le fruit du travail précis d'une petite équipe: Éric à la pratique avec arrêt sur posture, son fils Alexandre à la prise de photos et supervision de Georgette, Anne-Marie pour la mise en page (traitement des photos et tracé des nombreuses flèches, dessinées au préalable à la main, indiquant mouvements et directions).

Le site internet de notre école en est à sa 3^{ème} version. Outil de communication indispensable à notre époque, sa 1^{ère} version a été entièrement réalisée par Fabrice dont les compétences professionnelles en marketing numérique ont été accueillies à bras ouverts. La version actuelle est celle d'Alexandre, également professionnel dans ce domaine. Photographe passionné, il a réalisé un nombre considérable de photos de son père que l'on peut voir dans les nombreux syllabi de cours et livres d'Éric; il a en outre réalisé le blog.

La gestion du site et de la newsletter-infolettre ont été repris avec brio par Emily, tout aussi discrète que Anne-Marie. Geek dans l'âme, elle bichonne notre site au sujet duquel nous avons régulièrement des retours très positifs. C'est grâce à ses compétences que nous pouvons mettre des formulaires d'inscription en ligne, que ce soit pour les cours, les stages ou la fête annuelle. La newsletter est l'objet de ses soins attentifs. Elle vous informe en temps voulu de nos activités et autres nouvelles.

Michèle VAN HEMELRIJK

L'expérience du Xingyi



PHOTO CAP

L'an passé, lors du premier module, j'ai fait mes débuts en Xing Yi et j'ai pu constater à quel point c'est un apprentissage difficile. Ce deuxième module m'a permis d'en apprendre d'avantage mais je reste avec cette impression de n'avoir effleuré que la surface de cet art.

Nonobstant (j'adore ce mot!), cette nouvelle année de pratique confirme ma sensation d'une lente transformation de moi-même. Elle passe par différents canaux: le Tai Chi en est un, le Xing Yi, un autre. Je le sens comme complémentaire, il vient renforcer la ligne, la compression interne, le commencement, si modeste soit-il, d'une sortie de force. Je sens qu'il correspond à mon tempérament direct. Le Tai Chi vient à son tour nourrir mon Xing Yi pour garder la rondeur, la souplesse, les sensations internes sinon il deviendrait vite une boxe vide, forcée, de fausse vitesse.

Plus j'avance dans ma pratique, plus j'ai l'impression que mon corps se transforme à mon insu. Je passe par l'intellectuel, la volonté, l'imagination active pour lui imposer une pratique et, lui, absorbe par couches, par strates et me le restitue par des sensations nouvelles, inattendues, parfois fabuleuses! Je reçois cela comme un cadeau et un héritage dont je mesure pleinement la valeur. Pour tout cela, je remercie infiniment Éric et tous les professeurs de l'école!

Caroline COPPÉE
(Montigny-le-Tilleul)

**Évaluation des Master Class
2018-19 Sun-Xingyiquan
10 novembre 2019**

La page blanche¹



PHOTO CAP

La page blanche ne saurait le rester longtemps! C'est une invitation bien reçue!

En effet, voici que Georgette, depuis le début de cette année scolaire, après nous avoir initiés au style Yang lors de nos tout débuts – intéressés, enthousiastes, gourmands quoique pleins d'appréhension – puis au Sun – toujours aussi désireux de connaître et d'apprendre, de suspendre notre vol à celui des oiseaux du monde – Georgette donc a rêvé de nous faire découvrir et même aimer les beautés du style Chen.

La terre et le ciel trop souvent se déroberont à notre perception, s'éloignent ou nous ont depuis longtemps dépassés! Mais ici, nous devrions nous envoler avec ces nuages légers, virevoltants, aussi insaisissables que surprenants.

La terre et le ciel trop souvent se déroberont à notre perception, s'éloignent ou nous ont depuis longtemps dépassés! Mais ici, nous devrions nous envoler avec ces nuages légers, virevoltants, aussi insaisissables que surprenants.

Nous en sommes donc réduits à suivre pas à pas, geste à geste, les mouvements amples et déliés, dont la complexité nous échappe, mais qui nous relie à l'horizon d'un côté comme de l'autre, pour entrer en nous-même. Ce délié me rappelle l'écriture de mes grand-mères qui apprenaient les pleins et les déliés: ainsi va la vie, lignes et courbes, afin d'atteindre au centre de soi la sensation de terre et de vent.

Moi, la terre et le vent je les connais par nature, non comme des concepts abstraits! La boue de mon parcours est toujours humide et laisse de grosses traces sur mon passage!

Caresser la crinière du cheval sauvage n'est pas une image inventée ni un langage imagé: c'est ma réalité depuis quelque temps! J'ai fait naître mon cheval, un poulain est forcément toujours un peu sauvage; né de parents inconnus, j'ai pu tout mettre sur son dos porteur: espoirs, frustrations, désillusions, qualités et surtout défauts d'une cuirasse, fragile comme un biscuit.

Son regard porte le ciel et tous les nuages en partance, ses naseaux sont plus doux que les baisers d'une mère, ses pieds courent au-devant des jours, à la rencontre du ciel, emporte dans un même élan les soleils à venir et les tragédies d'antan. D'aucuns vous diront que sauter un ruisseau n'est rien (sauter un repas non plus!). L'envol seul subsiste.

Thérèse POLLET (Tournai)

1. cf Espace Taiji 112, page 16

Approcher un (des) monde(s) intérieur(s) à travers le Taijiquan

Tout au long de ma pratique du Taijiquan j'ai eu la chance, lors d'instant fugaces, de vivre certaines expériences de connexion à un monde plus vaste. J'appelle ici ces expériences des *portes de passage*. Elles se sont notamment manifestées :

- Lors de la pratique seul du Taijiquan, lorsque je me sentais bercé par un flux qui traverse le corps, quelque chose d'un autre ordre qui se met en place et vit l'espace de quelques respirations ;
- Lors du travail à deux, quand soudainement un ensemble de paramètres semblent s'aligner et qu'une poussée non voulue, de l'ordre du non-agir, déploie une vague à travers le partenaire qui, jusqu'à se tarir, l'emmène au loin ;
- Lors d'exercices de Xingyiquan, lorsque je me sentais incarner l'animal que j'invoquais à travers mon intention et mes gestes, ou quand spontanément un animal venait s'incarner dans un instant hors du temps.

Ces expériences se sont accrues au cours des derniers temps, et la question du rapport à celles-ci s'est alors posée. Comment rendre ce phénomène passif actif afin de les renouveler ?

J'ai alors décidé de commencer, de manière concomitante au module Xingyiquan, à pratiquer seul, dans les parcs. C'est en effet un aspect que je sentais manquant à ma pratique et que je savais important : pouvoir travailler soi-même de manière régulière hors du groupe. C'est, si je ne me trompe pas, le tour de force d'Éric dans sa jeunesse que de s'être nourri d'enseignement en Chine et d'avoir travaillé ceux-ci de retour chez lui.

J'ai donc entamé une pratique régulière, parfois trois à cinq fois semaine durant la période 2018-2019. Il y a alors eu des moments de haut, de bas, de questionnements, voire de remises en question. Il y a en effet un écueil dans lequel il est facile de tomber, c'est celui de vouloir du résultat, et c'est celui qui m'a quelque peu happé.

Marie-Thérèse m'a alors montré une facette différente de la chose : « Il n'y a pas de corrélation entre l'effort que tu réalises et le résultat, pas de rapport direct entre *input* et *output* », m'a-t-elle dit, avant de préciser « Il n'importe pas tant le temps que tu accordes à la pratique que l'état d'esprit avec lequel tu t'exerces ». C'est une sorte d'ancre que je garde à l'esprit afin de continuer ce voyage avec sagesse.

J'ai donc par la suite entamé une démarche de réflexion vis-à-vis de la recherche de ces portes, et fais ici allusion à la thèse d'Éric « *Du passage à la maîtrise à la maîtrise du passage* », si ce n'est qu'au cas présent ces expériences tiennent lieu et place de la maîtrise.

Je m'attelle donc en ces jours sur deux chemins de réflexion.

Le premier peut s'exprimer comme suit : « *Comment rendre ces instants fugaces et inattendus, des moments choisis, déclenchés consciemment afin de les matérialiser à souhait ?* »

Le deuxième m'est venu quelques semaines avant le passage de grade et est peut-être le plus important. Il peut être formulé comme suit : « *Quelle est parmi toutes ces portes celle qui entre le plus en résonance avec moi-même ?* » En effet, à vouloir travailler pour ré-ouvrir chaque porte, je ne pourrai certainement que dépoussiérer l'ancre de chacune d'elles, et user force et temps à vouloir toutes les incorporer. Le résultat sera très certainement un ensemble d'expériences non abouties, et il ne me sera point possible de parcourir l'entièreté du chemin qui s'étend derrière. Je pense donc que si nous sentons une affinité avec une dimension nouvelle, découverte à travers la pratique, il est judicieux de s'y pencher afin d'ouvrir sa porte et de parcourir le chemin qui serpente derrière.

Walid BENAHMED (Mons)
Évaluation des Master Class 2018-19
Sun-Xingyiquan
10 novembre 2019



PHOTO CAP

Il est bien plus facile d'apprendre par cœur que d'apprendre par corps

À propos du Xingyi sur deux sites internet :

« Style dur car il met en action des mécanismes physiques rapides et puissants comparables en apparence aux styles externes. Il a pour origine un style externe qui s'est transformé en interne au cours de l'histoire. »¹

« Le Xingyi c'est quand même une histoire de poings... Cinq éléments qui expriment un mouvement de plein corps. Un mouvement qui exprime une verticalisation suivie d'un effondrement, une remise en terre ou un mouvement rapide en diagonale. Tous ces mouvements ont une ouverture et une fermeture du corps... »²

Effectivement, Xingyi c'est une histoire de poings ! Un poing à l'envers, un poing à l'endroit ! Et même si nous ne sommes pas là pour une séance de tricot, on commence malgré tout l'apprentissage en « tricotant des pattes des quatre sabots. »³

Si ma technique d'apprentissage commence toujours par une longue phase d'imitation (singer le Maître), elle est très vite suivie par une imitation plus intérieure, plus profonde. La force, la concentration, l'énergie déployées par l'enseignant, je la ressens, je la vole et je l'imité par un procédé mental suivi d'une restitution ! Restitution certes maladroite parfois, déséquilibrée car le corps n'obéit pas spontanément à des demandes impératives mais une restitution empreinte du processus de mentalisation. La mentalisation ou l'évocation permet de ressentir en esprit la force, la puissance, l'intention, le geste habité ! C'est cette évocation qui permet d'aller de l'assimilation d'une nouveauté à l'assimilation d'une connaissance. Toutefois, ce passage du geste mental à la restitution est extrêmement difficile. Et ce particulièrement en Xingyi !

Dans ce découlement, quelques expressions et citations d'Éric me font bel et bien écho :

« Spiritualiser le corps et corporiser l'esprit. »

« Incrire, imprimer à l'intérieur de soi ce qui est enseigné. »

« Rechercher quelque chose qui a toujours été là. »

« Rechercher quelque chose qui a toujours été là ». J'ai eu beau chercher et rester longtemps devant la pierre brute du sculpteur. Même si, comme lui, j'ai pu intérioriser l'image recherchée, mes outils n'ont pas pu déceler la bonne « adresse ». J'ai martelé et martelé. Plus le sol que la pierre, je crois !

Oh bien sûr, j'ai quand même intégré certains paramètres ! Bien sûr ! Bien sûr ! La posture des trois points : l'index, la racine du nez, le gros orteil dans un même plan sagittal ! Condenser l'énergie vers le centre et la laisser s'échapper vers les extrémités. Serrer les coudes (Ah ça avec quelques amis, on s'est bien serré les coudes !) et les coudes... et les genoux... serrés, spiralés ! L'appui de la main sur le ventre quelques centimètres sous l'ombilic, appui avec le talon du pouce. Appui qui provoque la poussée de l'autre main vers l'avant. Poussée jambe arrière, jambe avant... poussées qui se neutralisent.

C'est un bel apprentissage qui demande comme l'arbre un temps d'intériorisation et donc de mise en situation régulière pour en incorporer les bienfaits.

Viennent ensuite les 5 éléments : métal, bois, eau, feu, terre ! Arrêtons-nous sur le bois ! C'est parlant ! C'est tellement Xingyi ! Y'a deux bouts au bout de bois... Et quand on en a compris un bout, on se dit « c'est bien » :

1. <http://www.kungfuparis.com/Le-Xing-yi-Quan-Hsing-I-Chuan>

2. www.yizong.org/index.php/arts-martiaux-internes

3. Raymond Fau

4. avec la « patte » de Raymond Devos

on prend le bout et on le met en poche! Mais quand on reprend le bout qui reste... Y'a encore deux bouts! Alors, on travaille encore un bout et quand on a compris le bout du bout, on met ce bout-là en poche et on se dit «c'est bien»! C'est à l'infini! Lorsqu'on s'arrête et qu'on regarde le fond de sa poche, on a beaucoup de bouts... et... ils ont chacun deux bouts! C'est effrayant! Vous suivez? Bon!

Mais dans la pratique des 5 éléments qui initialisent les mouvements des 12 animaux... synchroniser, pousser, aspirer, épier, étirer, inspirer, expirer, expirer, expirer, Initiator des mouvements rapides en diagonale, ... verticalisations, étirements, effondrements, mise en Terre. Aaaah ça, mise en terre... bien retenu!

Un jour, je chus dans ma progression! Et je chus mal! Pas d'évaluation Xingyi pour moi, je suis au «bout du bout»! Mais, c'était sans compter sur mon école du «choir» (fiction)⁴:

– Éric, qu'est-ce que tu penses de ma pratique Xingyi ?
– Mmmm, ce n'est pas que tu choisis mal mais tu choisis raide! Choisis souple, choisis comme un chat, choisis comme lui et tu choisiras bien! Parce qu'un chat sait choir!

– Oui, mais il n'y a pas de chat dans les 12 animaux!
– Ben, fais le singe!

Oh bien, le singe ça me va très bien!

L'an dernier je disais: «Xingyi, il te faudra m'appivoiser mais ne désespère pas, il m'a fallu de longues années pour tenir sur une jambe alors... Tous les espoirs sont permis!»

Xingyi, je ne suis toujours pas apprivoisée, je vais me permettre de refermer ton chapitre quelques temps. J'ai cependant quelques «bons bouts» en poche. Je les garde avec précaution. Ça peut toujours servir car il est important, même si l'incorporation est difficile, de se mesurer dans des domaines nouveaux. Et même si j'ai besoin d'un long temps d'infusion, ce fut une aventure nourrissante!

Merci Éric, merci Georgette et merci à tous mes compagnons de travail.

Rose HUPEZ (Mons, Jurbise)
Évaluation des Master Class 2018-19
Sun-Xingyiquan
10 novembre 2019



PHOTO FARKAS ORSZAGH

GRAND HORNU

Une autre attitude... pour une autre vision de l'exposition !

Serial Eater, food design stories

Les dimanches 26 avril, 10 mai et 21 juin 2020 - 12h15-18h00 (plus d'info : voir page 3 et sur l'invitation)

Les expériences optimales/flow experiences se caractérisent par des sensations d'expansion de soi, de suspension du temps, de plénitude.

Découvrons ensemble comment stimuler la perception en activant l'imagination !

Éric Caulier et Georgette Methens-Renard nous éveilleront aux gestes rituels de différents arts internes chinois qu'ils ont incorporés à la visite de l'exposition *Serial Eater. food design stories*.

Gratuit moyennant le droit d'entrée à l'exposition (10 €, 6 € et 2 €)

Informations et réservations : +32 (0)65/61 39 02 reservations@grand-hornu.be

3 MAI 12h15-18h00

Fête annuelle de notre école

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

Plus d'info : voir page 3 et sur l'invitation



PHOTOS CAP



1-5 AOÛT

Stage international d'été

*5 bonnes raisons
pour s'offrir des vacances
pas comme les autres !*



PHOTOS MARC GINOUX

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

- 1) un cadre unique : l'abbaye de Saint-Denis en Brocqeroie (Hainaut)
- 2) une formule souple : week-end ou plus, 5 jours pour les plus gourmands
- 3) un accueil chaleureux
- 4) un enseignement de qualité adapté au niveau de chacun
- 5) un repas de midi dans l'air du temps : produits de saison, bio et producteurs locaux.

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, 16-17 mai (lieu à préciser), 21-22 juin 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 : *Abbaye de St-Denis (4, r. de la Filature - 7034 St-Denis)*

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
Fête annuelle de notre école	3
L'HIVER EN BREF	4
À NOTER	4
REGARD	
Le parc du bien-être: rite d'immersion chinois (fin)	5
PORTRAIT	
Portrait de famille	11
CE QU'ILS EN DISENT	
L'expérience du Xingyi	
La page blanche	13
Approcher un (des) monde(s) à travers le taijiquan	14
Il est bien plus facile d'apprendre par coeur que d'apprendre par corps	15
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19



Le sens du mouvement