

# Taiji

N° 116  
06/2020



@ skitterphoto.com

*Le farniente est une merveilleuse occupation.  
Dommage qu'il faille y renoncer  
pendant les vacances,  
l'essentiel étant alors de faire quelque chose.*

*(Pierre Daninos, vacances à tout prix)*

# Se reconnecter à la matière pour entrer en résonance

**D**ans cette période de grande incertitude, il est plus que jamais nécessaire de préserver notre liberté de penser, de ressentir et d'agir. Le tai chi chuan libère le geste, éveille les sens et stimule l'imagination. En favorisant la perception du vivant en nous, il nous montre le chemin de la reliance. À partir de la posture de l'arbre (enracinement dynamique), il nous permet de ré-habiter notre monde afin de ré-enchanter le monde.

Dans cette période d'épuisement, de délitement caractérisée par une surabondance de discours creux et inutiles, le tai chi chuan nous initie au primat de l'expérience. Il nous montre comment passer du penser au faire. Plutôt que de discourir sans fin sur l'importance de l'environnement (écologie), cet art de vie nous invite à agir de l'intérieur pour entrer dans l'écosophie. Cet art du geste juste nous pousse à inscrire nos pensées dans l'ordre de l'efficacité selon les 3 voies ouvertes par Félix Guattari : écologie environnementale, sociale et mentale.

Le tai chi chuan nous ré-ancre dans la terre, dans la réel. En nous re-connectant à la matière, en apprenant à l'écouter et à discerner son élan vital, nous redevons artisan (qi gong), en faisant corps avec elle et en anticipant ses mouvements nous redevons artistes (nei gong). En accompagnant ses transformations nous nous adonnons à l'art royal /alchimie (gong fu).

Dans cette période de grandes transformations, nous avons, nous aussi, expérimenté le travail à distance. Nous nous sommes exercés aux mains collantes et aux applications sans contact physique. Les pratiquants moins expérimentés ont ainsi découvert leur capacité incroyable d'extension de leur sphère, la puissance de la perception et de l'intention dans les gestes d'enveloppement, d'assimilation et de projection.

Le véritable intérêt du tai chi chuan se trouve dans la redécouverte du subtil. Nous ne pouvons entendre le monde et interagir avec lui qu'après s'être accordé avec

nous-mêmes et mis en résonance avec notre environnement social et naturel. Les choses répondent beaucoup mieux lorsqu'il y a adhérence/adhésion ce qui implique des rapports élastiques et fluides.

Le tai chi chuan nous montre que l'essentiel se trouve dans les relations. Aucun des pôles n'est fécond séparément. Le grand ultime provient de l'interaction permanente et sans cesse changeante entre les deux polarités. Cette pratique transforme notre manière d'entrer en relation (avec nous-mêmes, les autres et le monde).

Le travail à distance avec un partenaire nous sensibilise aux ajustements rythmiques réciproques nécessaires à la synchronisation. L'attention conjointe alliée à la fluidification gestuelle permet aux deux protagonistes d'entrer en résonance.

Cette mise en résonance profonde bouleverse notre rapport au monde qui, à l'instar des formes en tai chi chuan, n'est pas préformé. Le sujet et le monde se constituent dans et par leur interrelation. L'adepte du tai chi ne se tient plus face au monde mais dans le monde, un monde auquel il est inextricablement lié avec des frontières extrêmement mouvantes. Le mouvement d'ouverture/fermeture devient expansion de l'être tout autant qu'assimilation du monde.

Pour Harmut Rosa, La vie bonne (...) est le résultat d'une relation au monde caractérisée par l'instauration et le maintien d'axes de résonance stables, grâce auxquels les sujets peuvent se sentir portés et protégés dans un monde accueillant et responsif.

***« Il est vain de s'asseoir pour écrire  
quand on ne s'est jamais levé pour vivre. »  
Henri David Thoreau.***

## Printemps confiné mais pas inactif !

Le numérique a pris le relais et la vie de l'école a continué sous la forme de vidéos didactiques d'Éric Caulier et de cours sur la plateforme zoom.us donnés les lundis (style Yang), mardis (style Sun) et mercredis (style Chen) par Georgette pour les élèves de tous les centres de l'école. Succès enthousiaste dès la première séance. La semaine du 20 avril a été celle du plus fort taux de participation : 92 en Yang, 44 en Sun et 50 en Chen ! Au total, du 6 avril au 13 mai, c'est le style Yang qui a réuni le plus de participants (314). Les styles Chen (224) et Sun (183), plus complexes, ont fait le bonheur des anciens. Pour en savoir plus sur ces semaines d'absence/présence : voir page 9.

3 mai

## Fête annuelle

À notre corps défendant, et pour la première fois, la fête annuelle a dû être annulée mais ce n'est que partie remise. Rendez-vous est pris pour le 2 mai 2021 !

## Prendre du temps pour soi

### STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ 1-5 AOÛT

Abbaye de Saint-Denis – 4 rue de la Filature (7034 Saint-Denis)

L'été est propice pour prendre du temps pour soi. Le lieu et l'activité que nous choisirons ne seront pas anodins et point n'est besoin de courir bien loin.

Du 1<sup>er</sup> au 5 août l'abbaye de Saint-Denis en Broqueroie (Mons-Obourg), nichée dans son écrin de verdure, nous accueillera pour notre stage international d'été, dans une ambiance sereine et conviviale.

Que vous soyez néophyte complet, ou que vous ayez de 1 à 15 ans (ou plus) d'expérience en taijiquan (tai chi chuan), ce lieu est idéal pour se poser, dans son corps et dans son mental.



PHOTO CAP

#### Programme

**Débutants :** découvrir comment la lenteur et la rondeur du mouvement posent petit à petit le corps et le mental. Les trois centres (corps, émotion, esprit) se réalignent sans effort ni entrave.

**Intermédiaires :** forme du petit bâton (style Yang)

**Avancés :** changements de paume du Baguazhang (3<sup>ème</sup> art interne chinois) – tuishou

*Pour en savoir plus : voir p. 17 (agenda)*



PHOTO MARC GINOUX

# Un engouement médical pour le taijiquan <sup>1</sup>

Claude Fournier <sup>2</sup>

Deux parutions antérieures dans cette chronique, « Du taijiquan à la Fondation du cœur Louis-Georges Fortin » et « À Lac-Etchemin, bon pied bon œil grâce au taijiquan », ont fait état de certains bienfaits de la pratique de cet art martial sur la santé. Cet article désire maintenant préciser le contexte dans lequel ce mode d'intervention alternatif a fait son apparition dans le courant de la médecine officielle.

Introduit depuis quelques années déjà au Pavillon de prévention des maladies cardiaques de l'Hôpital Laval et du Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, c'est cependant par la porte de la gériatrie que le taijiquan a fait son entrée en médecine occidentale.

## L'étude FICSIT

Aux États-Unis, un grand projet de recherche subventionné par l'Institut national du vieillissement (NIA) s'est déroulé de 1984 à 1996 pour investiguer divers moyens de prévenir les chutes chez les personnes âgées. C'était l'étude FICSIT pour « Frailty and Injury Cooperative Study for Intervention and Technique »; un projet colossal. Il a regroupé pendant trois ans huit universités triées sur le volet dont celles de Harvard et de Yale.

En 1996, Wolf et ses collaborateurs ont publié un article dans le *Journal of American Geriatric Society* communiquant certains résultats tirés d'une partie de ce projet réalisée à l'Université Emory (Atlanta, Géorgie). Leur papier fit un tabac. Il mentionnait que la pratique du taijiquan avait réduit la fréquence des chutes de 47,5% chez des gens âgés qui s'y étaient adonnés. L'influence de cet article fut si grande sur la pratique de la gériatrie qu'il reçut



PHOTO CAP

1. Article publié dans l'espace TAIJI 72 (06/2009), pp. 3-4, avec l'aimable autorisation de la revue canadienne L'actualité médicale, du site [www.enbeauce.com](http://www.enbeauce.com) qui a publié cet article le 14 mai 2007, et de l'auteur.

2. Claude Fournier est clinicien au Centre de santé et de services sociaux de Beauce où il enseigne le qigong et le taijiquan. Un partenariat avec la Fondation du cœur Louis-Georges Fortin et Accueil-Sérénité lui permet de transmettre ces enseignements à des personnes respectivement atteintes de maladies cardiaques et pulmonaires et de cancer.

de l'Association américaine de gériatrie la mention du meilleur article de son journal pour la décennie '90. Une retombée directe au Québec fut la création du programme PIED dont nous avons déjà parlé.

Depuis dix ans, suite à cet article, l'attrait pour le taijiquan dans le monde médical ne cesse de croître (...). Uniquement entre 1995 et 1999, on fit plus que doubler le nombre de recherches publiées durant les quinze années qui précédèrent et, en trois ans, nous aurons probablement rejoint ce qui en avait pris cinq à se réaliser juste auparavant. Seulement en 2004, quatre revues de littérature tentèrent de faire le point sur les données probantes surtout en gériatrie et en cardiologie. L'une d'entre elles révisé systématiquement 17 études contrôlées (certaines étaient aussi randomisées) effectuées entre 1985 et 2003 et présente une synthèse des modalités les plus étudiées et favorablement influencées par le taijiquan. On s'aperçoit que l'amélioration de l'humeur s'y démarque (7 études sur 17), suivie par celle de la condition physique comprenant le conditionnement aérobique.

### Un retour dans l'histoire

La science n'a fait que mettre en évidence ce qui était su depuis fort longtemps par les adeptes du combat suprême. Dès son origine, il y a trois ou quatre siècles, le taijiquan fut étroitement associé à la santé. La tradition veut que ses premiers créateurs y aient inclus des mouvements du jeu des cinq animaux, une forme de qigong développée il y a mille huit cents ans par Hua Tuo, un célèbre médecin de l'antiquité chinoise. Ajoutons à cela que certains maîtres contemporains renommés furent ou sont encore médecins et il apparaît moins étonnant de redécouvrir aujourd'hui les bienfaits médicaux de cet art.

### La double nature du taijiquan

Pratiquer le taijiquan, c'est exercer physiquement son corps tout en entraînant son esprit. Techniquement, on peut considérer cette discipline comme une forme de qigong appliquée aux arts martiaux. Ses bienfaits pour la santé ayant été constatés dès 1779, le taijiquan est maintenant incorporé dans la médecine traditionnelle



PHOTO CAP

chinoise et reconnu pour faciliter la circulation du qi (énergie vitale).

Tant la tradition martiale que les scientifiques lui reconnaissent des aspects méditatifs. Selon une définition opérationnelle contemporaine de la méditation de pleine conscience (vipassana, mindfulness) et un modèle théorique de celle-ci, le taijiquan peut en être perçu comme une forme en mouvement puisque l'attention est délibérément maintenue d'instant en instant sur chaque posture de manière détendue, sans juger.

Lors d'une pratique de groupe, son aspect extérieur peut ressembler à une « danse de ligne chinoise ». Nous assistons à une lente chorégraphie caractérisée par une alternance de postures impliquant tour à tour le support d'une ou des deux jambes couplées avec des mouvements réciproques des bras, des rotations de la colonne vertébrale et une coordination de la respiration. Cette forme d'exercice n'excède pas 55% de la consommation maximale en oxygène et occasionne une dépense énergétique moyenne de 4 équivalents métaboliques (METs). Le rythme cardiaque durant la pratique du taijiquan augmente typiquement de 56 à 70 % de la fréquence maximale ajustée pour l'âge; ce qui le place dans la catégorie d'un exercice aérobique d'intensité modérée.

Le taijiquan aide à faire comprendre la valeur de la modération; ce qui en a toujours fait un exercice des plus sécuritaires.

Dès son origine, il y a trois ou quatre siècles, le taijiquan fut étroitement associé à la santé.



PHOTO J-CH. KREBS

# Mon cancer, mon taichi et moi, émoi, émois ...

**L**a ville d'Arlon a été bâtie sur un oppidum romain surplombant la vallée, certaines rues sont donc bien pentues. Celle qui monte vers l'hôpital n'est pas bien ardue mais il me semble peiner sur les versants de l'Himalaya. Il y a 35 ans, c'était le mal de montagne qui me laissait sans ressources sur les sentiers du Zanskar (Ladakh, Inde du Nord, province du Cachemire), maintenant c'est un cancer du sein qui me demande d'aller chercher dans mes réserves.

C'est pendant les vacances, sous la douche, parfaitement détendue et heureuse, qu'une grosseur suspecte me questionne. Retour en Belgique, rendez-vous sans attendre avec le médecin traitant, mammographie et échographie la même semaine, bilan complet la semaine d'après. Avant la mammo j'espérais encore une tumeur bénigne, le premier coup d'œil sur le cliché me montrait que j'avais tort et que l'affaire était sérieuse. En même temps, je sentais que j'allais m'en sortir et j'y crois toujours.

Le cocktail thérapeutique qui m'est proposé est chimio, deux séries différentes, intervention plus ou moins large en fonction de l'évolution, immunothérapie pendant un an et rayons dès que j'aurai récupéré de l'opération. C'est dans cette phase, 8 mois après la découverte, que je me situe maintenant. Et comme dans les hautes montagnes, c'est un long voyage initiatique que j'accomplis.

Je ne suis pas d'accord avec le discours très militaire utilisé par le corps médical pour parler des cancers qu'il

faut « combattre », « éradiquer », « anéantir »... comme s'il s'agissait d'un ennemi extérieur.

Je ne suis pas d'accord non plus avec le vocabulaire populaire qui désigne ma tumeur comme une « saloperie », « quelle misère », « c'est une catastrophe », etc.

Mon cancer ne m'est pas étranger, c'est une partie de moi un peu erratique mais j'ai suffisamment marché en dehors du cadre pour éprouver de la sympathie pour mes cellules un peu folles, du moment qu'elles ne se permettent pas de prendre trop de place.

Au début, je lis beaucoup. De nombreux ouvrages mentionnent le rôle des émotions dans la genèse du cancer. Mes traumatismes précoces, je les connais et je m'en suis occupée il y a 30 ans déjà. Je continue à faire des démarches de développement personnel et mon taichi en fait partie.

J'ai l'impression que beaucoup d'ouvrages ont une façon trop simpliste d'aborder l'humain tellement complexe, inséré dans une histoire personnelle, familiale, sociétale, relié à un environnement de plus en plus pollué, à une terre-mère de plus en plus souffrante. Je décide de ne plus lire ce type d'ouvrages et de suivre mes intuitions.

Chercher avec obstination un sens précis à ce qui m'arrive est un piège, je pense. La vie est un processus de transformation permanent, ça se fait. Tout au plus s'agit-

il de laisser partir les obstacles (peurs, ambitions, idées préconçues, etc.) qui empêchent que ça se fasse de manière harmonieuse.

Attendre des compensations conséquentes à ce « mauvais coup » est un autre piège. La vie ne me doit rien et somme toute le cancer est fréquent et banal, un business bien rodé à beaucoup de points de vue également.

En Tuishou, la première réaction est d'accueillir, adhérer, accepter ce qui est donné et c'est exactement ce que je ressens devoir faire. La révolte ou la plainte m'enlèveraient des forces dont j'ai bien besoin.

Pendant une visualisation en méditation mon cancer m'apparaît sous forme d'une petite méduse plutôt gracieuse. Mes globules blancs l'entourent d'une coque moelleuse où elle rétrécit en devenant fleur. La fleur se condense en un minuscule diamant étincelant que je garde dans le cœur.

Suivre la propension des choses ne veut pas dire obligatoirement « être pris en charge » intégralement. Je sens l'approche allopathique juste et adéquate pour moi et laisse aux médecins le choix du traitement qu'ils estiment le plus efficace. Moi, je m'occupe de ma qualité de vie au jour le jour en utilisant les ressources des huiles essentielles, de l'homéopathie et tout ce qui me semble utile et qui n'est pas contre-indiqué, en transparence totale. Cette démarche est acceptée, parfois avec scepticisme, un soupçon de suffisance, un rien de désinvolture mais je ne me heurte pas à des interdictions.

Au soir de la première chimio, je suis complètement bousculée dans le corps mais surtout dans l'âme, c'est comme si un alien s'est faulfilé à l'intérieur de moi. La seule chose qui peut m'aider est l'attitude wuji: faire le

***La seule chose qui peut m'aider  
est l'attitude wuji: faire le vide,  
observer sans juger,  
être "spectateur" de ce qui m'arrive,  
de cette violence qui m'est faite,  
de cette faiblesse qui m'envahit.  
Être prête à tout ...***

vide, observer sans juger, être « spectateur » de ce qui m'arrive, de cette violence qui m'est faite, de cette faiblesse qui m'envahit. Être prête à tout... Accepter d'avoir besoin d'une demi-heure pour boire quelques gorgées d'eau, les rejeter quelques minutes plus tard, réessayer encore... L'intuition me guide: l'eau pétillante passe mieux, le gingembre aide à calmer les nausées, je jeûne avant et après les séances pour diminuer les effets secondaires. En quelques semaines je perds 12 kilos, heureusement j'ai des réserves !

La première cure est la plus dure et la dernière séance en est supprimée; la deuxième passe mieux.

Pendant toutes ces semaines, je maintiens autant que possible la vie qui fut mienne « avant », qui est toujours mienne quoi qu'il arrive. Je continue donc à assurer les cours et je suis fière de ne pas en avoir raté un seul. Mes élèves m'entourent avec bienveillance. Quand je suis obligée de m'asseoir un peu les anciens prennent la relève, les enrhumés s'abstiennent de venir partager leurs virus. J'ai toujours adoré enseigner et ce contact bihebdomadaire me fait un bien fou.

Les 15 cures de chimio s'achèvent, l'intervention se prépare. Je propose des alternatives qui bousculent; faire sous anesthésie locale ce qui se fait habituellement sous générale, sortir en post-op précoce avec mon drain, m'occuper seule des soins et de la surveillance, décider du rythme des ponctions...

Certaines copines et connaissances estiment que je suis bien orgueilleuse de vouloir discuter les us et coutumes du corps médical mais un cancer ne rend pas obligatoirement idiot, incompetent et incapable. La pratique des mains collantes me fait sentir les espaces de liberté à explorer, la pratique de l'arbre me donne la ténacité et la patience pour arriver à mes fins. Calmants et antidouleurs sont souvent remplacés par de la relaxation et de la méditation.

Et puis vint le Covid-19... Ce que le cancer n'était pas arrivé à obtenir, le confinement l'impose; je m'arrête. Plus de cours de taichi, plus d'ateliers de dessin, pas de petits-enfants en vacances, pas de repas de famille, de visites d'amis, la vie désormais se passe dans un tête à tête avec Mathias dans le cocon de la maison. Congé de maladie pour Mathias pour pouvoir s'occuper de moi et me protéger après l'intervention, ensuite télétravail essentiellement.

Jamais on n'a passé un tel laps de temps ensemble, c'est une avant-première à sa mise en retraite qui arrivera bientôt et que nous attendons désormais avec confiance dans notre capacité à nous adapter à ce changement aussi.

Je ne « fais » plus grand-chose. Je n'ai plus vraiment besoin de « faire » quoi que ce soit. Plus de formes ou postures taichi, plus de dessin ou peinture, plus d'écriture, pas de projets de vacances...

Nous passons beaucoup de temps au jardin, nous nous promenons un peu. Le crochet est une forme de méditation qui me convient pour l'instant.

En n'ayant plus d'envies, plus de projets, plus d'obligations, de contraintes ou de charges, je peux me laisser porter par le flux de la vie et j'apprends à profiter pleinement du moment présent; l'odeur d'un tilleul en fleurs, une tache de soleil sur une feuille de nénuphar, la première gorgée de la bière du soir, une photo de mes petites-filles nées en début d'année et que je n'ai pas encore pu serrer dans les bras, une vidéo de mon grand Daïzo, mon petit-fils de 15 ans, les messages d'encouragement de mes copines, la main de Mathias sur mon épaule et sa présence qui me fait tant de bien.

Quand les cours sont de nouveau autorisés, mais seulement en extérieur, Martine reprend celui du jeudi soir et j'y vais en élève libre, en touriste en somme et je suis bien contente de pouvoir encore un peu m'alléger. Merci, Martine !

La salle peut de nouveau accueillir les participants, je retourne en master class à Mons, j'entame mes 25 séances de rayons. Il y a les trajets, les horaires, l'attention parfois focalisée sur les autres désormais. Mes pieds sont de plomb mais en même temps me poussent des petites ailes dans le dos.

Cette année, nous étudions la forme du petit bâton. Dans la grosse farde de documentation remise à l'issue du bilan se trouve un fascicule élaboré par les kinésithérapeutes. Ils y proposent des exercices post-opératoires à réaliser avec... un bâton! Et ils ressemblent beaucoup à ceux que je propose en guise d'échauffement et de Wu Gong. Joli clin d'œil de la vie ou étrange hasard, selon vos croyances.

Voilà quelques pensées autour de mon cancer et mon taichi, éléments de la vie courante, de ma vie unique et fugitive où tout demande soins et énergie pour grandir et fleurir et qui me comble de moments de plénitude.

Quand j'étais petite, l'implantation de mes cheveux faisait une mèche vers la gauche. Quand ils ont repoussé, ils ont tourné vers la droite... Je ne regarde plus (trop) vers le passé, l'avenir m'appelle.

Une joie tranquille m'habite.

**Marie-Thérèse BOSMAN**  
(Battincourt)

# Printemps hors normes

## Vous nous avez écrit...

**C**ours suspendus dans tous nos centres à partir de la mi-mars, ordre de rester chez soi à partir du 18 jusqu'à une date qui sera plusieurs fois postposée. Nous voilà un peu déroutés, chamboulés dans nos habitudes, orphelins de nos cours et de la convivialité qui nous a toujours unis. Alors, vous avez été nombreux à nous écrire pour garder le lien, nous dire comment vous avez adapté votre quotidien à ces circonstances ou nous transmettre des textes que vous avez-vous-mêmes reçus et qui vous ont touché(e)s et aussi combien vous avez apprécié le soutien technique mis en place par Éric Caulier et Georgette Methens durant cette période.

**19 mars, Fabienne:** Je propose que nous gardions notre rythme de cours et que chacun chez nous pratiquions le jeudi de 18h30 à 20h. Cela ferait de nous une communauté de pratiquants.

**23 mars, Catherine:** ... je me balade, je fais du taiji tous les jours !! J'essaie d'apprendre un peu d'espagnol...

**24 mars, Sylvie:** De mon côté, j'essaie de rester sereine (...). Heureusement, le beau temps me permet de pratiquer chaque jour et cela fait du bien.

**24 mars, Henri:** Bien sûr, en manque de taiji, mais je pratique en solo tous les jours ou presque. Pour le reste, (...) je ne suis pas si mal dans ma tanière.

**25 mars, Anita:** On fait du Qi Qong le matin et on revoit son tai chi. C'est le moment de faire tout ce qu'on a remis à plus tard.

**27 mars, Waudru:** Je vis seule mais j'ai la chance d'avoir un bois derrière chez moi, je vois les feuilles qui poussent !!



PHOTO @ VISUALHUNT.COM

**27 mars, Gérard:** C'est vrai que pour certains le confinement relève de l'épreuve. Nous en sortirons tous et toutes changés. Pour ma compagne et moi pas de problème: elle donne cours et corrige les travaux d'élèves plus de 6h par jour, j'aquarelle à qui mieux mieux! Nous profitons du soleil.

**27 mars, Annie:** Heureusement, malgré le confinement, avec internet, gsm... on évite l'isolement qui rendrait dépressif. C'est déjà ça. Au jardin, on s'aère aussi. Cela fait quatre jours que je fais les dix avec Éric sur son site.

**28 mars, Colette:** C'est vrai que le temps est long, mais c'est pour notre santé à tous. Le tai-chi me manque, je fais des exercices comme tu nous as appris, mais sûrement pas aussi bien que quand tu es là! Sûrement que c'est moins bien. Tes cours me manquent, mais nous reprendrons plus tard.

**28 mars, Odette:** C'est sûr que les mesures de confinement ne sont pas égales pour tous: avoir un jardin est, en effet, un privilège, surtout en ce moment où le

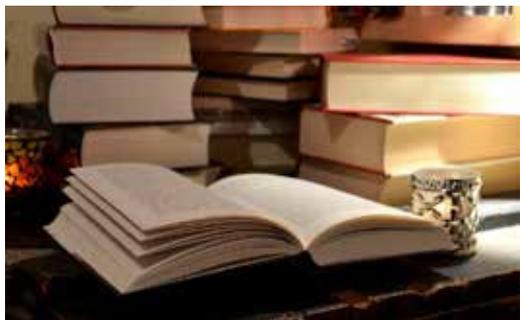


PHOTO @ VISUALHUNT.COM

printemps éclate de partout. Le mien est entièrement voué à la nature sauvage. Pour éviter la jungle, il faut bien intervenir, mais les plantes sont toujours les bienvenues chez moi. (...) mon jardin est un refuge pour les oiseaux, ils sont nombreux cette année. C'est un plaisir toujours renouvelé de regarder mes oiseaux en pleine liberté alors que je suis dans ma cage cuisine. Les petites abeilles foncées ont investi les hôtels à insectes qui frémissent sous un bourdonnement incessant, ce qui inquiète fortement la petite chatte tricolore d'une voisine qui, téméraire, tape dans cette nuée au risque de se faire piquer...

Regarder cette nature, par chance ensoleillée, est une forme de méditation. Souvent nous oublions les gestes essentiels, ceux qui nous viennent du plus loin des temps. Cette période fera peut-être réfléchir certains sur notre mode de vie parfois tellement artificiel. Nous sommes si souvent aspirés par des préoccupations futiles et puis cette course à la performance qui nous sape au cours de notre existence.

L'épidémie nous met en retraite forcée mais, comme dans toute situation inattendue, cela n'a pas que des désavantages : se retrouver soi-même est souvent le meilleur moyen de se sentir plus serein, plus équilibré. Je sais que ce n'est pas facile pour tout le monde : du jour au lendemain, plus de sorties, de promenades culturelles, d'excursions. (...)



Il y a les livres, ces compagnons de tous les moments de la vie. Moi qui suis addict, j'ai des réserves pour de longs confinements. Il est vrai que souvent je ne résiste pas, tellement de choses m'intéressent, trop peut-être mais à tout prendre cela vaut mieux qu'aucune.

**28 mars, Éliane :** (...) je prends les choses avec le plus de philosophie possible. J'estime être privilégiée, je n'ai pas de problème d'emploi (restaurateurs, chômage technique...) ni de santé. J'ai la chance de ne jamais m'ennuyer.

Ayant travaillé 40 ans en milieu hospitalier et beaucoup voyagé sac au dos dans des pays où le manque d'hygiène

et les maladies étaient très présents font que la panique ambiante ne m'a pas atteinte et que je garde mon esprit critique vis-à-vis de la pollution médiatique. Je trouve que se protéger du coronavirus c'est aussi éteindre sa TV...

Ce virus a aussi des impacts positifs, j'ai téléphoné à des amies perdues de vue et resserré les liens avec d'autres. Je fais du Tai Chi tous les jours, j'ai trouvé une vidéo de la forme des 10 d'Éric, ensuite je fais Wuji 10 min (j'ai trouvé une méditation guidée Wuji). J'espère que je garderai cette habitude après la quarantaine.

**29 mars, Jenny :** Comme pour beaucoup, nos repères ayant été modifiés, nous devons en créer d'autres. En ce qui me concerne ne plus avoir à m'occuper de mes petits-enfants c'est assez frustrant. Heureusement que j'ai ma tablette et que nous nous voyons régulièrement. Je continue la marche quotidienne.

**30 mars, Anny :** En ce qui me concerne, le confinement et la solitude ne me pèsent pas. De plus, grâce à mon chien, j'ai un prétexte, une obligation même, de faire une balade chaque jour. Je serai néanmoins contente de retrouver notre groupe de taiji dès que cela sera possible.

**30 mars, Ghislaine :** Ce n'est pas facile d'être privés de la visite de nos enfants et de la présence des petits mais il faut bien prendre patience. Je suppose qu'il n'est pas évident pour toi d'avoir dû renoncer à tes cours. Nous aussi, notre rendez-vous du mercredi nous manque. Heureusement que le soleil est généreux, c'est bon pour le moral.

**3 avril, Stef :** Le confinement nous apporte beaucoup de silence et la nature prend tout à coup ses quartiers, c'est vraiment une sensation intéressante.

**5 avril, Barbara :** Un grand MERCI de nous maintenir unis envers et contre tout. Suis toujours pas très maligne avec l'ordinateur. Me concernant, je pratique tous les jours comme d'habitude avec bonheur. Je vais essayer d'aller sur les vidéos. La plateforme Zoom Us, on fait comment ?

**5 avril, Eve :** Très bonnes idées et en plus de se retrouver sur zoom.us plusieurs fois semaine. Bravo à tous ceux qui organisent ces moments de rencontre.

**6 avril, Eve (à propos de Zoom.us) :** Superbe expérience... C'est un moment privilégié que tu m'offres. Ça

fait du bien de pratiquer ensemble.

**6 avril, Sophie (à propos de Zoom.us) :** Merci beaucoup Georgette pour ce chouette cours. Cela m'a fait un bien fou et puis c'est sympa de voir des gens... Je te remercie de tout coeur de m'y avoir invitée.

**6 avril, Patrice (à propos de Zoom.us) :** Pour une première c'était top. (...) Encore bravo pour ton initiative.

**6 avril, Patrick (à propos de zoom.us) :** Merci pour la leçon de taichi en vidéo. C'était bien sympa. Les exercices de base étaient faciles à suivre. L'enchaînement était un peu plus compliqué à suivre pour moi malgré que les explications étaient claires. Le fait d'être dans un espace plus petit et de vouloir regarder l'écran pour observer certains détails, du coup je me perdais un peu. Les personnes avec un plus grand espace ont probablement eu plus facile. En tout cas, c'était bien plaisant de pouvoir suivre en live et communiquer en vidéo.

**7 avril, Rita (à propos de zoom.us) :** Bravo, Georgette, pour ta mise à feu sur ZOOM !!!

**9 avril, Henri (à propos de zoom.us) :** J'ai suivi avec beaucoup de plaisir ton cours «safe» d'hier. Malheureusement je n'ai pu être présent en «son et lumière»... Je vais arranger ça pour la prochaine séance. C'est Chen, c'est... super!

**9 avril, Nicole :** (...) l'attente de nous retrouver et pratiquer ensemble le Taiji sera sans doute une petite épreuve qui je l'espère renforcera nos liens. Ici, au pays des licornes, les jardins distribuent un immense bonheur avec cette pleine lune rose qui nous a ravi l'âme et les yeux.

**9 avril, Martine (France) :** Un peu de nouvelles de France. Jusqu'à présent tout va bien, hormis ce confinement qui se prolonge et qui met nos nerfs à rude épreuve. Eh oui! Plus de cours, plus de stage, plus de sortie. Non, j'exagère, nous pouvons sortir une heure dans un rayon d'un kilomètre avec attestation et justificatif. J'ai l'impression de purger une peine de prison. Mais bon, c'est pour la bonne cause paraît-il, alors patientons.

**10 avril, Monique :** (...) le confinement est un peu dur à vivre. Nos rencontres hebdomadaires me manquent. Ici à Mons, tous les parcs sont fermés. Pour s'aérer ou faire des balades avec le chien, ce n'est pas confortable.

**14 avril, Marielle :** Un grand merci pour ces chouettes

initiatives pour nous permettre de rester sereins à distance. Je me suis emmêlée les pinceaux avec le lundi férié, donc je ne saurai pas participer à une réunion zoom cette semaine... Mais du coup, je vais profiter des vidéos d'Éric.

**14 avril, Hélène (France) :** Les Français ont appris hier que le déconfinement se fera par étapes à partir du 11 mai... et avec les gestes ou précautions nécessaires – ce qui semble difficile à respecter – mais nous n'en sommes pas là. Ces 4 semaines supplémentaires de confinement seront très difficiles pour certains!

Pour moi ce confinement n'est pas trop difficile, il me manque de pouvoir marcher dehors : nous sommes limités à quelques minutes par jour, seuls, et sur 1 kilomètre seulement.

Heureusement, je peux pratiquer tous les jours le Qi Gong et le Tai Chi : j'ai entrepris d'apprendre, avec les vidéos de Éric, les 10 Wu, puis les 10 Yang (je connais une forme 10 Yang différente, je crois que c'est celle de Men Hui Feng) et j'envisage de travailler aussi les 10 Chen.

Je me suis par ailleurs remise au piano, je pratique tous les jours et je constate (n'ayant pas travaillé depuis de nombreuses années) que le Tai Chi m'aide beaucoup dans les positions du dos et des bras, dans les appuis, dans l'énergie la plus juste pour chaque style, dans le centrage et la concentration, la souplesse, ainsi que pour les moments de silence ou de suspension du son... Je perçois l'importance du geste précis, associé au ressenti, et à ce qui est transmis par l'oreille : l'interprétation me fait travailler cette unité que je n'avais pas expérimentée de cette façon auparavant.



PHOTO @ VISUALHUNT.COM

**18 avril, Hélène (à Éric) :** J'ai commencé à visionner tes leçons très appréciables, car courtes et précises. L'association pratique/réflexion théorique est tout à fait appropriée en cette période où nous pouvons nous interroger

sur le sens que nous souhaitons donner à notre recherche personnelle (dans l'immédiat et à plus long terme) par la pratique du Tai Chi.

**20 avril, Daniel (à propos de zoom.us) :** (...) j'ai participé avec beaucoup de conviction à la séance de ce soir. J'en avais déjà fait une, souviens-toi. Tu fais ces séances chaque lundi alors ? Cela permet de se revoir (...).

Chaque matin, je fais les 10 postures sur le site d'Éric, et ensuite je poursuis avec les séances des liens que Éric nous a fait parvenir : 2 premières de Taiji Chen et 2 séances de Taiji Yang... J'aime beaucoup, parfois j'ai plus difficile, mais bon c'est normal. J'aimerais être plus sûr de ce que je fais, correspond bien. Nous verrons cela à la rentrée.

**20 avril, Axel (à propos de zoom.us) :** Mille excuses d'être arrivée à la dernière minute, comme une voleuse, et repartie de la même façon Pas eu la possibilité de saluer tout le monde mais le coeur y était. C'était mon premier « zoom » ! Je serai plus au point la prochaine fois, j'espère ! Mais cela m'a fait grand bien...

**21 avril, Philippe :** (...) encore merci pour cette séance d'hier qui m'a fait beaucoup de bien.

**22 avril, Vincent (France – à propos de zoom.us) :** Je tenais à te remercier pour les cours en ligne, c'était vraiment très bien fait et organisé. Merci pour le temps que tu y consacres. Pour ma part, c'est un plaisir de pouvoir participer à un cours sans avoir la contrainte du déplacement. Cela permet aussi de me conforter dans ma pratique et d'avoir un œil critique par rapport à ma pratique et aux formes que j'ai vues avec vous et surtout de revoir des mouvements après les avoir pratiqués presque plusieurs années seul. Je serai des vôtres si d'autres sessions sont organisées la semaine prochaine, bien entendu.

**22 avril, Anne (à propos de zoom.us) :** (...) merci pour les géniales « leçons ».

**24 avril, Mathieu :** (...) je pratique souvent. Tous les jours, la quintessence... Et moins régulier les 10 formes. Et ça fait du bien !!

**26 avril, Géraldine :** Les cours de tai chi me manquent un peu. Mais en revanche je trouve que l'école a mis en place pas mal de choses. C'est pas pareil que de vrais cours, bien sûr, mais bon. (...) Je n'ai pas beaucoup d'expérience en tai chi. Depuis le confinement j'en fais 1 fois par semaine et me base sur la vidéo sur le site de l'école,

notamment la forme des 10 Yang. Et récemment je me suis aventurée avec ces 2 vidéos qui sont très bien faites (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> leçon de tai chi faites par Éric Caulier récemment).

**26 avril, Stéphanie (à propos de zoom.us) :** Merci beaucoup à vous et Éric pour ces généreux partages et pour le temps que vous consacrez à toutes ces vidéos.

En ce qui me concerne, j'assiste du mieux que je peux au cours sur Zoom (Sun). Il semble que beaucoup se connaissent et sont donc plus bavards que moi mais, même discrète et silencieuse, j'apprécie réellement l'initiative et j'aimerais vous le redire grâce à cet email. Vous êtes un plaisir à regarder pratiquer et c'est très agréable de suivre votre façon d'enseigner. Quelle sublime beauté dans le geste, j'adore. Ce n'est probablement pas évident non plus pour vous de donner cours comme cela face à une caméra et c'est donc d'autant plus appréciable.

Pour ma part, la pratique du tai chi m'aide à garder le cap d'un bien-être quelquefois plus fragile, mais loin de moi l'envie de me plaindre car je réalise combien je suis chanceuse !

**29 avril, Jean-Christophe (à propos de zoom.us – France) :** (...) je me demande si j'aurai assez de temps de travailler sur toutes les vidéos émises, le déconfinement approche !

Je ne résiste pas à faire suivre ce poème reçu ce matin de gens de théâtre :

*De tout, il resta trois choses :*

*La certitude que tout était en train de commencer,*

*La certitude qu'il fallait continuer,*

*La certitude que cela serait interrompu avant que d'être terminé.*

*Faire de l'interruption, un nouveau chemin,*

*faire de la chute, un pas de danse,*

*faire de la peur, un escalier,*

*du rêve, un pont,*

*de la recherche...*

*une rencontre.*

*(Fernando Pessoa)*

**3 mai, Aline :** Je les (Éric et Georgette, NDLR) remercie infiniment pour tout ce qui a été mis en place pour continuer la pratique. De mon côté, j'essaie de ne pas perdre les bases, à mon rythme.

**7 mai, Eve :** À mes heures avec l'univers... J'ai aimé l'écrire, j'avais envie de le partager.

Printemps 2020

*La Vérité Est Propre À Chacun*

*Journées de soleil*

*Temps de songes*

*Partages virtuels*

*Bien chez soi*

*Confinement*

*Partages intérieurs*

*Jardins en fleurs*

*Herbes folles*

*Allées dégagées*

*Promenades en Forest*

*Végétations inconnues*

*Découverte dans le dictionnaire*

*Apprendre de tout*

*Se renseigner*

*S'instruire, pourquoi pas!*

*Temps libre*

*Se recentrer plus tard*

*Vivre le partage virtuel*

*La liberté est une prison*

*Le confinement aussi*

*Vivre, bien ou mal*

*L'Homme a voulu*

*Le confinement est venu*

*Le changement viendra!*

*Respect-Simplicité-Gratitude*

**8 juin, Hélène (France):** (...) comme tous, j'attends avec impatience que nos dirigeants nous autorisent à passer les frontières (y a-t-il une frontière entre la France et la Belgique?). Les liens que vous entretenez sont tellement précieux! Les énergies des professeurs de l'École parviennent jusqu'à nous; les vidéos nous permettent d'apprendre et de continuer à progresser dans la pratique.

Pour moi, les pratiques ont repris depuis 2 semaines, le matin sur la plage, devant la mer. Les groupes sont limités à 9 personnes, selon les consignes pour les sports en plein air. Même si nous respectons les distanciations physiques, nous nous sentons plus proches les uns des

autres, avec cette volonté commune de surmonter les épreuves récentes, et d'en sortir grandis, disponibles, conscients de nos possibilités collectives... et heureux de pratiquer ensemble à nouveau.

## ÉPILOGUE

Dans les coulisses du confinement, et dans la plus grande discrétion, 67 élèves et enseignants de notre école ont participé au projet de la vidéo de remerciement à Éric et Georgette pour qui la surprise a été totale lors de la projection, le 20 juin, à l'abbaye de Saint-Denis. Projet mené avec détermination par Mee-Jung, assistée de sa fille Lise ... et du reste de la famille !



PHOTOS CAP

# Xingyiquan, la boxe du corps et de l'esprit<sup>1</sup>

## Les 12 animaux

### Rappel des fondamentaux

La base du Xingyiquan est la posture des 3 points, nez-index-pied, correspondant respectivement aux sections tête-tronc-membres supérieurs et inférieurs.

### Les caractéristiques en sont :

- l'alignement des 3 points,
- la poussée de la jambe arrière dans le sol pour générer l'énergie et la poussée de la jambe avant. Il y a donc un échange de la poussée des jambes arrière-avant, avec le poids du corps 60 % arrière.
- le bassin est lâché et ouvert, simultanément avec le serrage des genoux,
- la poussée du dos, des épaules et de la nuque vers l'arrière ET l'étirement de la tête vers le haut,
- la poussée de la main haute ET la poussée de la main basse (sous l'ombilic) qui rentre dans le bas-ventre,
- les coudes sont serrés (l'angle du coude supérieur étant de 135-150°),
- la flexion et l'ouverture du poignet,
- les mains ont une certaine rondeur (différente de celle de la paume englobante du taijiqian) avec les doigts en griffes (le tigre ou l'aigle qui fond et attrape sa proie),
- le type de regard en fonction de l'intention (le regard du tigre est un regard qui flamboie comme une torche),
- le son...du tonnerre qui roule et annonce l'éclair qui va jaillir.

Tous ces éléments travaillent en synergie. La force vient des jambes (énergie terre), se répand dans le corps (énergie ciel), et est canalisée par les bras pour finalement être transmise par les mains ou les poings.

L'alignement des 3 points du corps forme une UNITÉ. Suite au travail de cet alignement, vient la notion de DÉTENTE. On descend alors dans son centre. Cette détente permet de trouver l'équilibre dans la position statique mais aussi de la stabilité dans la marche en ligne droite du Xingyi. Elle permet le travail des mouvements de plus grande fermeture et de plus grande ouverture.

Ces mouvements de grande compression, de réunification et de grande expansion vont développer une force ÉLASTIQUE.

Donc, d'une énergie tenace dans le maintien de la posture, on peut par la détente aboutir à un travail d'énergie élastique et la mise en route de la force du souffle.

Le second niveau du Xingyi est la prise de conscience du schéma corporel; le besoin d'être de plus en plus présent dans son corps, d'habiter son corps.

Ensuite, par la PENSÉE CRÉATRICE – on utilise une image pour une représentation intérieure –, on peut créer l'image d'un flux, d'un ressort... qui va entraîner une réalité de cela et va entraîner une modification physiologique. La pensée fait bouger le souffle.

Le travail du Xingyiquan se fait donc à 3 niveaux :

- le tantien inférieur, où il y a transformation de l'essence en souffle,
- le tantien moyen, où il y a transformation du souffle en intention,
- le tantien supérieur, c'est le retour à la vacuité, le retour à la matrice de tous les possibles.

Cette posture des trois points, exigeante en elle-même, avec ce travail d'unité, de structure, de détente et de force élastique, permet de se recentrer et de ne considérer que l'essentiel.

Il n'y a pas si longtemps que je ressens la confiance nécessaire pour pratiquer le xingyiquan avec plaisir et pour commencer à l'enseigner. Il faut dire que les animaux du Xingyi n'ont pas été, de prime abord, très rassurants pour moi. Ils demandent un état d'esprit particulier qui donne accès à des mondes intérieurs que notre société actuelle ne nous a pas habitués à visiter. Ils n'attendent pourtant qu'à être explorés et apprivoisés. On se rend vite compte que le travail est énorme.



PHOTO CAP

L'appréhender dans sa globalité est difficile et il est donc naturel de le faire de manière fragmentée.

Ce monde sera donc vu par le prisme des douze animaux. On a alors accès à des ressources insoupçonnées. Il est bon de rester prudent car certaines choses auxquelles on ne s'attendait pas peuvent occasionnellement remonter. Un travail personnel de lâcher prise et de confiance en soi est donc nécessaire.

Le fait que le travail à produire soit gigantesque implique que l'on n'en verra probablement jamais la fin mais peu importe. Une ligne de pratique est tracée et si le chemin est très long, il est, pour un pratiquant, plus important d'avancer que d'arriver.

**Mee-Jung LAURENT**  
(Soignies)  
**Évaluation**  
**des Master class 2018-19**  
**Sun-Xingyi**  
**10 novembre 2019**

1. Ce texte reprend en bonne partie celui publié dans l'espace Taiji 83 (03/2012), p. 15



Choisir d'abord un endroit agréable, paisible.

Par exemple à l'ombre du frêne étalant ses branches à bonne distance d'un tronc fort et néanmoins gracieux. Et puis attendre. Faire le vide... Se remplir. Non, il n'y a pas de cage dans l'arbre. Enfin, rassembler pour partager, coucher sur le papier les raisons pouvant pousser un pratiquant à abandonner les 40 postures le temps d'une autre forme alors qu'elle est insuffisamment intégrée.

À ceux qui sont critiques sur leur pratique et soucieux de leur évolution, que répondre ?

Et pourquoi pas ?

Après une ou deux années de taichi, il n'est pas anormal d'éprouver des doutes quant à la qualité de son vol oblique, du déploiement de son éventail ou encore de la qualité de l'apprentissage d'une autre partie de la forme.

Ce doute va éveiller l'esprit de celui qui se mettra dans une dynamique permettant de combler les lacunes, le doute devenant un des moteurs de l'apprentissage.

Découvrir une nouvelle forme, c'est placer une nouvelle initiation dans la lumière d'une pratique antérieure et intérieure. Chacun ayant acquis plus que ce dont il a conscience. Les différentes formes ont cet heureux avantage de « fraterniser » entre elles pour mieux guider l'apprenant.

Répéter une forme, c'est apprendre par la similitude. « Relâche ton bassin, Alain. Étire ta colonne, Yvonne. Écarte les doigts, Benoît. » Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est le plus parfait reflet de son professeur.

Découvrir une nouvelle forme, c'est d'abord repartir d'une feuille blanche mais c'est aussi confronter un vécu antérieur à la nouveauté pour mieux le conscientiser, l'affiner et découvrir une nouvelle voie par laquelle mieux assimiler et s'appropriier l'ensemble de sa pratique.

Passer de la « pratique intellectuelle » au lâcher prise peut nécessiter un certain temps. Le questionnement sur le mouvement, les échanges de ressenti, la confrontation des différentes formes permettent de se remettre en question pour mieux progresser.

Remiser sa pratique le temps d'une autre forme permet de la redécouvrir avec une autre sensibilité, un autre état d'esprit tout en étant enrichi d'une nouvelle expérience qui met le vécu en lumière. Pour en faire un tout cohérent et ancrer ses savoirs.

Alors le mouvement n'est plus mécanique, il n'est plus une simple répétition. Il s'installe naturellement dans le corps, lentement, harmonieusement...

**S.D. (Soignies)**

1. Texte paru dans l'Espace TAIJI 69 (09/2008)



10 JUILLET

## LES [ RENCONTRES ] INATTENDUES DE TOURNAI



PHOTO CAP

<https://lesinattendues.be/evenement/pratique-inspirante-pour-imaginer-et-creer-dautres-possibles/>

### Atelier de taichi

animé par **Éric Caulier** (tout public à partir de 15 ans, sans prérequis)

*Pratique inspirante pour imaginer et créer d'autres possibles*

**17 h – 20 h**

Lieu : Centre de la Marionnette  
(r. St-Martin, 47 – 7500 TOURNAI)

1-5 AOÛT

## STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

Lieu : Abbaye de Saint-Denis

4, r. de la Filature - 7034 Saint-Denis (Mons) 10h-17h



PHOTO JULIEN CROMBEZ

### Participation

(pauses café/tisanes et repas de midi inclus)

Week-end : 150 €

Stage complet (5 jours) : 320 €

\* acompte : 80 €

\* solde : merci de libérer le solde pour le 25/07 au plus tard

### Renseignements et inscriptions

tél : 065/84.63.64 - [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be) -

Formulaire d'inscription en ligne

[www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be)

Confirmation de l'inscription par virement d'un acompte de 80 €

compte C.A.P.

BIC BBRUBEBB – IBAN BE29 3700 8031 3764

30 AOÛT (10 H – 18 H)

## JOURNÉE DU TEMPS LIBRE

Parc du Waux Hall (Mons)  
stand 48

\* 13 h : démonstration

Contact : Georgette Methens  
(0477/577 806)

[info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be)

## REPRISE DES COURS DANS NOS CENTRES

- ARLON : mardi 8 septembre
- BATTINCOURT : jeudi 10 et vendredi 11 septembre
- HENSIES : mardi 8 septembre
- JURBISE : lundi 7 septembre
- MONS : mercredi 2 septembre
- MONTIGNY : lundi 7 septembre
- SOIGNIES : jeudi 3 septembre
- TOURNAI : lundi 31 août
- UCCLE : mardi 1<sup>er</sup> septembre

13 SEPTEMBRE (10-12 H ET 14-17 H)

## PORTES OUVERTES DU CENTRE DE PEPINGEN

**En collaboration avec  
tous les centres de l'école**

Lieu : château du parc Ter Rijst  
(Terrest z/n - 1670 Heikruis,  
PEPINGEN)

15-16 JUILLET

## Martial Arts, Religion and Spirituality (MARS)

En raison de la situation sanitaire actuelle, les organisateurs ont le regret de retirer la conférence physique de Marseille. Cependant, l'événement est maintenu sous une forme virtuelle (<https://mars2020.hypotheses.org/about>)



Les études d'arts martiaux sont un domaine de recherche émergent au carrefour de plusieurs thèmes saillants en sciences humaines et sociales. Parmi les sujets constituant cet objet – dans la complexité culturelle, religieuse, politique et économique qui le caractérise – on peut notamment noter la transmission des savoirs et savoir-faire, les techniques corporelles, les activités physiques et sportives, les rapports à l'autorité, les questions de sécurité, le don (comme acte), les échanges commerciaux, mais aussi et surtout: les pratiques rituelles et initiatiques, les pratiques mystiques et spirituelles, les philosophies existentielles.

Concernant ces trois derniers thèmes, les arts martiaux sont parfois interprétés comme des «voies de paix» paradoxales, (...).

Cet aspect particulier révèle dans une certaine mesure que l'efficacité martiale généralement invoquée ne peut être complètement séparée des valeurs sociales, morales, éthiques et pratiques. L'apprentissage s'inscrit dans un processus – initiatique et rituel à différents degrés – visant autant l'intégration de techniques que l'intégration d'idées et de valeurs, toutes marquées et combinées idéologiquement à la suite de phénomènes de transposition et d'adaptation.

**PANEL 6 : Intervention d'Éric Caulier.** *Ce panel explorera les différentes façons dont les pratiquants d'arts martiaux ont pu se transformer. Ces voies vont de la recherche de l'harmonie avec le cosmos, l'équilibre des sens, le développement de l'intuition (...).*

**Présentateur : Marceau Chenault**, coordonnateur du centre de formation de Taiji-santé, faculté de médecine de Lyon 1

### Intervenants :

- **Spencer Bennington** (University of South Florida) - Embodying the Dao : Tae Kwon Do Pumsae as Moving Meditation.
- **Ron Dziwenka** (Salisbury University) - Martial Art Spiritual Practice: From Process to Praxis to Intuition
- **Matteo di Placido & Lorenzo Pedrini** (University of Milan) - Change Yourself, Change the World: Engaged Spirituality in Boxe Popolare and Odaka Yoga
- **Éric Caulier** (Côte d'Azur University) - Taijiquan: Tradition, Esotericism and Authenticity
- **Amy Tapsfield** (Goldsmiths, University of London) - Pain as Method : Embodied Learning in a Tokyo Aikido Dojo
- **Bertrand Fincoeur, Margaux Bazarganpour, Diana Mendes Fonseca, Lara Rech, Jessica Rullo, Louise Seppey & Louis Trolliet** (University of Lausanne) - The Practice of Cutting Weight and Extreme Dehydration before an MMA Fight : Analysis of a Controversial commonplace

### INACC (Institut des Arts Chinois du Corps) - Toulouse

Pour son lancement, l'Inacc innove avec un programme mené par un groupe d'experts familiers de la Chine, reconnus internationalement dans leur pratique et/ou dans leur domaine d'étude. Savoirs pratiques et théoriques, corps et esprit, se répondent et s'enrichissent mutuellement au fil de cette première édition qui se déroulera durant 5 week-end à Toulouse. Voir le programme... <https://www.inacc.fr/>

# Master class 2020-2021

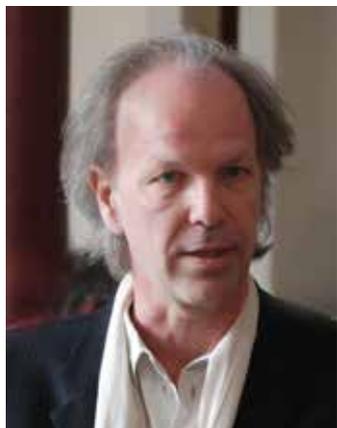


PHOTO CAP

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

## Master class 1 – Chen - Baguazhang

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

**Dates :** *19-20 décembre 2020 lieu à déterminer,  
20-21 février 2021, 27-28 mars, 22-23 mai*

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



PHOTO CAP



PHOTO CAP

## Master class 2 – Yang - Tuishou

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

**Dates :** *3-4 octobre 2020  
16-17 janvier 2021, 13-14 mars, 17-18 avril, 19-20 juin*

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

---

# 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<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Uccle, Tournai) ;

**Marie-Thérèse Bosman**, 7<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt) ;

**Michèle Van Hemelrijk**, 7<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Soignies, Uccle) ;

**Paul Lauwers**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Uccle) ;

**Marco Pignata** 6<sup>ème</sup> Duan  
(Taranto, Italie) ;

**Michelle Cornelis**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Pepingen) ;

**Jean Coton**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons) ;

**Fabrice Dantinne**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Montigny-le-Tilleul) ;

**René Getti**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Xivry-Circourt).

**Josefa Fernandez Rodriguez**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Tournai) ;

**Mee-Jung Laurent**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Soignies) ;

## Instructeurs

**Isabelle Bribosia**, 4<sup>ème</sup> Duan  
**Luc Deknop**, 4<sup>ème</sup> Duan

(Pepingen) ;

**Martine Dukan**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Xivry-Circourt, F) ;

**Mathias Kaes**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt) ;

**Monique Naeije**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Hensies) ;

**Michel Senelle**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Tournai).

**Luc Vekens** ; 4<sup>ème</sup> Duan

**Martine Andries**, 3<sup>ème</sup> Duan  
(Maubeuge, F) ;

**Walid Benahmed**, 3<sup>ème</sup> Duan  
**Gautier Ravet**, 3<sup>ème</sup> Duan

(Toulouse, F) ;

**Philippe Sautois**, 3<sup>ème</sup> Duan  
(Jurbise, Mons) ;

## Initiateurs

**Henri Behr**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Soignies, Tournai) ;

**Caroline Coppée**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Montigny-le-Tilleul) ;

**Vincent Gallé-Fontaine**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt) ;

**François Glorie**, 2<sup>ème</sup> Duan  
**Hélène Horeau**, 2<sup>er</sup> Duan

(Saint-Nazaire, F) ;

**Henri Lavie**, 2<sup>er</sup> Duan  
(Lille, F).

**Rose Hupez**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Jurbise) ;

**Martine Puttaert**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt, Arlon) ;

**Jacques Badin**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Le Conquet, F) ;

**Pascale Decoster**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Pepingen) ;

**Jean-Christophe Krebs**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Paris, F)

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

Albert Einstein



## SOMMAIRE

ÉDITO	2
LE PRINTEMPS EN BREF	3
STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ	3
SANTÉ	
Un engouement médical pour le taijiquan	4
Mon cancer, mon taichi et moi, émoi, émois...	6
CE QU'ILS EN DISENT	
Printemps hors normes. Vous nous avez écrit	9
Xingyiquan, la boxe du corps et de l'esprit. Les 12 animaux	14
CE QU'ILS EN ONT DIT	
Apprendre une autre forme !? Pourquoi pas ?	15
AGENDA	16
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJICUAN	19



Le sens du mouvement