

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 117
09/2020



@ Iva Villi-freeimages.com

Au Music-hall de la Nature,
on donne chaque année le strip-tease de l'automne
avant que ne tombe le rideau de l'hiver.

(Sylvain Tesson,
Aphorismes sous la lune et autres pensées sauvages, 2008)

Accompagner un ordre émergeant

Selon l'antique sagesse chinoise, le Tai chi/Faîte suprême provient du Wuji/Sans faite. Notre formule latine « Ordo ab chao » évoque elle aussi cet ordre émergeant de la matrice de tous les possibles.

Cet aspect de la pratique est particulièrement indiqué dans les temps de grande confusion que nous traversons. Confronté à la cacophonie dés-informations et à la sidération ambiante, comment garder de la distance, prendre de la hauteur, conserver son bon sens et son esprit critique ? Comment absorber ces ondes de chocs déstabilisatrices et dévastatrices ?

La pratique du tai chi nous apprend à nous ancrer, à nous aligner, à développer une unité souple, élastique et résiliente. Elle nous montre comment s'accorder avec l'environnement afin d'utiliser le potentiel de la situation.

Au fur et à mesure de sa progression, le pratiquant découvre comment conserver son intégrité dans des situations de plus en plus difficiles : dans des mouvements simples d'abord, complexes ensuite, seul puis avec un objet et enfin avec un.e partenaire qui, au fur et à mesure des progrès, se transforme en un.e adversaire.

La dimension martiale du tai chi, trop souvent négligée, oubliée, me semble essentielle dans ces temps de crise. Celle-ci fait partie de son ADN, cet art de vie s'est structuré au moment où la Chine était en plein effondrement. Il est particulièrement approprié au type d'agressions contemporaines : approche de biais, puissance douce, imagination active, conscience éveillée pour réagir aux forces de déstructuration physiques, psychologiques et mentales qui prolifèrent.

Le tai chi stimule la liberté du geste, la puissance de l'imagination et la reliance au vivant. Les applications nous montrent comment, lorsque nous perdons notre liberté de bouger, notre souffle se bloque et notre pensée se fige. Regardez autour de vous, c'est ce qui se passe à grande échelle.

Notre stage d'été a été pour tous les participants autant que pour les animateurs une réelle bouffée d'oxygène, un moment de convivialité et de complicité régénérant.

Cet été, j'ai perdu l'un de mes maîtres : notre groupe a perdu son second Président d'honneur, Monsieur Alfred Lavandy. Magistrat honoraire, Alfred Lavandy a été très actif au Comité Olympique Belge, à la base militaire de Florennes et dans les associations d'anciens combattants.

J'ai appris beaucoup en Chine. J'ai reçu un héritage technique exceptionnel. Comme me le disait récemment un pratiquant évoquant Georges Brassens « sans technique le talent n'est qu'une sale manie ». Mes deux maîtres d'Occident - Paul Schmitt et Alfred Lavandy - ont parachevé cet apprentissage en ouvrant mon cœur et mon esprit.

Tous les deux étaient non seulement des cavaliers mais aussi des chevaliers. Alfred Lavandy était né le jour de la Saint-Georges, le 23 avril. Humanistes et spiritualistes, ils étaient. Paul Schmitt possédait une maîtrise exceptionnelle de l'énergie. Alfred Lavandy incarnait l'éthique en action, il prônait le dépassement de soi et la redistribution des acquis. Tous les deux ont créé des liens indissolubles avec leurs épouses. Alfred Lavandy est parti juste après Françoise. Nombre de pratiquants ont apprécié la puissance douce et généreuse de celle-ci.

Mes deux maîtres m'ont encouragé et montré le chemin pour lutter contre ce qui divise et combattre les tyrannies de tous ordres. Ils m'ont ouvert à la dimension chevaleresque du tai chi. Ils resteront à jamais dans ma mémoire, dans la mémoire de notre groupe.

**« Là où est le danger,
croît aussi ce qui sauve. »
Hölderlin.**

1-5 AOÛT

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ**Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Le suspens a duré un certain temps : serions-nous autorisés à maintenir notre traditionnel stage d'été compte tenu des circonstances sanitaires que nous connaissons depuis le printemps ? L'accord des autorités communales a été un grand soulagement, la situation s'étant fort heureusement améliorée. Avec, en prime, une météo favorable : les 2 vagues de chaleur se sont produites avant et après le stage.

Près de 60 personnes pour le week-end, la moitié pour le restant du stage, immédiatement réparties en 3 groupes selon leur niveau ; un horaire par groupe pour les pauses et le repas afin de réduire le nombre de personnes présentes. Les grands espaces de l'abbaye ont permis de respecter la distance sociale entre chacun durant la pratique tandis que la grande pelouse, devenue une spacieuse salle à manger, évoquait *Le déjeuner sur l'herbe* de Monet.



PHOTOS Marc GINOUX



Recomposition de l'univers philosophico-religieux chez les jeunes adultes pratiquants d'arts martiaux chinois au Québec.

Vers une vision holistique du *religieux vécu*.¹

Dominic LaRoche
Chargé de cours
Faculté de Théologie et de Sciences religieuses
Université de Laval

Nous remercions l'auteur et la directrice de la collection *Regard sur la jeunesse du monde* aux presses de l'Université Laval, Madeleine Gauthier, de nous avoir aimablement autorisés à publier ce texte.

Les arts martiaux chinois (communément appelés « kung fu » ou « gong fu » en Occident) ne diffèrent pas tellement des pratiques de combat provenant d'aires géographiques non occidentales et avec lesquelles nous sommes un peu plus familiers : le karaté, le judo et le jiu-jitsu japonais, le taekwondo coréen, etc. Qu'on parle des techniques calquées sur les mouvements d'animaux dans l'école shaolin ou l'école *hung gar*, des techniques linéaires et plus restreintes de l'école *wing chun*, de la « boxe des huit trigrammes », le *bagua zhang*, ou de la « méditation en mouvement » du *taiji quan*, tous ces arts offrent un entraînement au combat qui s'attache à des valeurs philosophiques, morales et religieuses particulières. Dans les sociétés occidentales contemporaines, on ne peut

que constater l'importance qu'ont prise ces traditions chinoises depuis les années 1960².

Dans le présent chapitre, on se demandera comment la pratique des arts martiaux chinois peut constituer une nouvelle instance productrice de sens chez les jeunes adultes québécois. En effet, les arts martiaux chinois se parent traditionnellement de tout un discours philosophico-religieux qui tire ses origines des traditions religieuses et philosophiques asiatiques, en particulier du bouddhisme et du taoïsme. On est alors confronté à un discours légitimateur qui cherche à intégrer la pratique d'un art de combat dans un cheminement philosophico-religieux, donnant ainsi à cette pratique un sens

1. Texte paru en 2008 dans l'ouvrage collectif dirigé par François Gauthier et Jean-Philippe Perreault *Jeunes et religion au Québec*, chapitre 6, pp 87-100, Presses de l'Université Laval.

2. À preuve, le nombre grandissant de productions cinématographiques depuis une quinzaine d'années portant sur les arts martiaux chinois : *Crouching Tiger, Hidden Dragon* (2000), *Hero* (2002), *House of Flying Daggers* (2004), *Fearless* (2006). Ces films sont évidemment en continuité avec la popularité des films de Bruce Lee dans les années 1970.

plus profond que le simple objectif d'acquérir des aptitudes martiales. En fonction de ce discours traditionnel, les arts martiaux sont devenus pour bien des pratiquants chinois une « voie » (*dao*) vers une forme de salut bouddhique (éveil, illumination) ou taoïste (recherche d'immortalité physique et métaphysique). L'intégration des arts martiaux chinois dans les sociétés occidentales, à partir des années 1960³, a également favorisé le transfert de ce discours à saveur spirituelle vers une nouvelle aire géographique et culturelle. On peut alors se demander comment ce discours module l'univers philosophico-religieux des pratiquants d'arts martiaux occidentaux, et principalement des jeunes pratiquants au Québec. Mon argument sera ici que la pratique des arts martiaux chinois (comme de toute tradition venant d'une autre culture) constitue une nouveauté dans le paysage culturel québécois qui atteste une reconfiguration de l'univers de sens des jeunes. Or, il faut comprendre que cette reconfiguration ne s'opère pas en adoptant tels quels les pratiques, les croyances, les doctrines et les discours de ces traditions chinoises, mais bien en procédant à des sélections et à des réinterprétations à partir de signifiants qui sont déjà à la disposition des pratiquants québécois. En bref, la pratique des arts martiaux chinois au Québec s'inscrit à mon sens dans ce que d'aucuns ont nommé la « culture de la quête spirituelle », une culture influencée par une vision très « holistique » du religieux.

La pratique des arts martiaux chinois chez les jeunes adultes québécois : un profil

Cette brève étude a été menée à partir d'un questionnaire distribué à 38 pratiquants d'arts martiaux chinois inscrits dans deux écoles de la région de Québec⁴. L'échantillon retenu est, de façon générale, représentatif de la clientèle type des écoles d'arts martiaux chinois au Québec : de jeunes adultes, entre 18 et 35 ans, 33 hommes et 5 femmes⁵, qui cumulent respectivement entre une et dix années de pratique (donc de niveau débutant à niveau avancé) et qui accordent entre 5 et 15 heures par semaine à leur entraînement. La plupart (31) n'en sont pas

à leurs premières expériences dans les arts martiaux et ont fréquenté d'autres écoles avant de s'engager dans la pratique des arts martiaux d'origine chinoise. Ces jeunes viennent de tous les milieux sociaux, mais une majorité d'entre eux sont titulaires d'un diplôme universitaire (22) ou sont encore étudiants (13). De même, les répondants se définissent selon une appartenance religieuse qui se partage entre chrétien catholique (10), athée ou sans appartenance religieuse (15), ou « autre » (9), une catégorie relevant généralement d'un syncrétisme spirituel puisant à plusieurs traditions, en particulier asiatiques. Le questionnaire insistait particulièrement sur les rapports que les pratiquants entretiennent avec la philosophie, la morale, la religion et la spiritualité à travers la pratique des arts martiaux chinois. Il cherchait à mettre en lumière comment de jeunes adultes, ayant grandi dans la culture religieuse spécifique du Québec, pouvaient trouver, dans la pratique d'un art de combat asiatique, une forme de religiosité ou de spiritualité qui donne un sens à leur vie.

Premier constat : la quasi-unanimité des répondants (37) considère que la pratique des arts martiaux comporte une dimension philosophique ou morale et considère que cette dimension est essentielle (24), très importante (4) ou importante (8) dans leur pratique personnelle. De même, une majorité de répondants (31) considère que la pratique des arts martiaux comporte une dimension spirituelle ou religieuse et que cette religiosité/spiritualité est essentielle (15), très importante (5) ou importante (8) dans la pratique. En contrepartie, lorsqu'on pose la question : « Considérez-vous que votre pratique des arts martiaux répond à un besoin spirituel ou religieux particulier ? », seulement 22 des 38 personnes interrogées répondent par l'affirmative. Lorsqu'on demande aux répondants d'expliquer leur réponse, on se rend compte que ce besoin de spiritualité ou de religieux s'inscrit généralement dans une perspective qui est essentiellement centrée sur la vie individuelle quotidienne, sur le développement du jeune en tant qu'être humain, et sur le sens qu'il donne à la vie de tous les jours. Fait important à noter, dans toutes les réponses données, il n'y a aucune mention d'une transcendance située au-delà de la vie humaine. La

3. On suppose que les arts martiaux chinois sont « importés » en Occident avec les premiers immigrants chinois aux États-Unis au milieu du XIX^e siècle, mais ce n'est que dans les années 1960 que ces arts deviendront accessibles à la population occidentale en général, d'abord à travers le taiji quan, mais également grâce à la popularité du cinéma d'arts martiaux.

4. L'Institut d'arts martiaux chinois Yves Laprise à Québec et l'Institut d'arts martiaux chinois Denis Shink à Lévis. Ces deux écoles enseignent sensiblement les mêmes styles d'arts martiaux chinois dont les principaux sont le wing chun, le hung gar, le taiji quan, le xingyi quan et le bagua zhang.

5. Encore aujourd'hui, le domaine des arts martiaux, toutes disciplines et traditions confondues, est majoritairement dominé par des hommes.



PHOTO M. GINOUX

dimension spirituelle ou religieuse dans la pratique des arts martiaux aide certains pratiquants à donner un sens à leur vie, mais selon des besoins qui demeurent toujours au niveau de la vie personnelle terrestre. On cherche à devenir « plus humain », à « se transformer de l'intérieur », à « aller au-dessus de soi-même », à « se recentrer sur soi-même », à « se transformer de l'intérieur » ou encore à « se discipliner dans la vie courante », à « mieux se comprendre », à « se ressourcer d'une bonne énergie », « à transcender l'univers matériel⁶ ». Bref, la pratique des arts martiaux répond surtout à un besoin de bien-être concret et personnel dans la vie quotidienne des pratiquants. Elle ne semble pas répondre spécifiquement à un besoin de sens touchant la vie après la mort.

Ce phénomène se reflète également dans le code de conduite ou le « code d'honneur » qui est véhiculé dans les écoles d'arts martiaux chinois et que la majorité des répondants considère essentiel (33) ou important (5) dans la pratique des arts martiaux. Ceux-ci respectent toujours (17) ou la plupart du temps (19) ce code de conduite, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'école. Il s'agit essentiellement d'un code moral – c'est-à-dire d'un « comment agir dans le monde » – que les répondants essaient d'appliquer à leur vie de tous les jours. Lorsqu'on leur demande de définir ce code moral, les réponses tournent généralement autour des mêmes thèmes fon-

damentaux : respect des autres, respect de soi, respect de la tradition (thèmes qui se retrouvent dans pratiquement toutes les réponses), humilité, loyauté, honneur, persévérance, sagesse, droiture, courage.

La dimension philosophico-religieuse et la dimension morale des arts martiaux apparaissent également lorsqu'on demande aux répondants de décrire les bienfaits de la pratique des arts martiaux dans leur vie. Ces bienfaits tournent en général autour d'une recherche d'harmonie entre les aspects physique, psychologique et spirituel de la vie humaine. La dimension de la mise en forme, de l'augmentation des capacités physiques ou des aptitudes martiales est habituellement mentionnée en premier lieu, mais cet aspect est toujours additionné d'autres dimensions à caractère psychologique, social ou spirituel : la détente et le calme ; le simple plaisir de l'entraînement ; le sentiment de bien-être et la bonne humeur qu'on tire de la pratique ; le développement de la confiance en soi ; le sentiment d'accomplissement, de développement personnel, de satisfaction personnelle et de dépassement de soi ; la discipline ; la gestion des relations conflictuelles, l'écoute de soi et des autres, l'amitié et une meilleure sociabilité. La pratique des arts martiaux amène donc l'individu à se développer en tant qu'être humain, tant sur le plan physique (mise en forme et compétences martiales) que sur le plan psychologique (développement du carac-

6. Il est à noter que deux répondants ont répondu « non » à cette question mais en donnant des explications qui sont semblables à ceux qui ont répondu « oui ». On peut alors faire l'hypothèse que si la question ne s'en était pas tenue à la « spiritualité » ou à la « religion » et avait débordé sur la philosophie ou sur une dimension plus large sur le « sens de la vie », davantage de répondants auraient répondu par l'affirmative en donnant des explications semblables.

tère, de la confiance), social (meilleure gestion relationnelle avec les autres) et spirituel (sentiment d'accomplissement et plaisir de l'expérience de la pratique⁷).

Le terme « art martial » est lui-même chargé d'une sorte de contradiction entre l'aspect « artistique » et l'aspect « militaire », mais qui, du même coup, reflète bien la perception que les répondants ont des arts martiaux et de leur rapport avec la spiritualité et la religion. Les pratiquants semblent en effet bien s'accommoder de ce paradoxe et y voient généralement une façon d'intégrer la pratique des arts martiaux à toutes les dimensions de leur vie de façon harmonieuse. Cette dimension duelle, contradictoire et holistique (je reviendrai plus loin sur la teneur exacte de ce terme) apparaît en particulier dans la définition des arts martiaux donnée par chacun des répondants⁸. Dans la grande majorité des définitions, l'art martial est perçu comme une technique, un entraînement ou un art de combat, ou du moins comme une activité qui implique le développement d'aptitudes physiques. À nouveau, ce développement d'aptitudes inscrites dans le corps implique aussi le développement d'autres aptitudes et attitudes touchant des dimensions psychologiques, morales, sociales et spirituelles dans un cadre progressif. Toutes les réponses parlent en effet d'un « cheminement », d'un « développement », d'un « apprentissage », d'un « accomplissement », ou d'un « mode de vie » qui permet d'atteindre un équilibre entre des techniques corporelles et des techniques visant le développement de qualités humaines : valeurs morales et spirituelles, maîtrise de soi, bien-être, calme intérieur.

Bref, l'art martial devient pour beaucoup un « art de vivre », un art qui apprend aux pratiquants à devenir « plus humains » à travers ce que plusieurs spécialistes des arts martiaux appellent la « voie du guerrier ». Selon ces auteurs, le « guerrier » est celui qui sait utiliser les enseignements des arts martiaux, non pas pour dominer ou combattre un adversaire physique, mais bien pour devenir un être humain au sens honorable du terme, en menant à chaque instant un combat contre lui-même,

contre ses peurs, son ego, son orgueil, bref, contre tous les aléas et revers de la vie, en privilégiant toujours la paix au détriment de la violence. Cette « voie du guerrier » apparaît en filigrane dans la plupart des définitions des répondants.

On constate ainsi que la pratique des arts martiaux chinois pour les jeunes pratiquants mène à autre chose que le simple fait d'apprendre à frapper un adversaire ou à repousser ses coups. Ces arts sont imprégnés de toute une dimension philosophico-religieuse qui donne un sens à la vie du pratiquant. Dans ce qui suit, je tenterai d'analyser comment on peut expliquer cette perception particulière de la pratique des arts martiaux dans le contexte religieux québécois contemporain.

Les arts martiaux chinois dans la culture de la quête spirituelle

Contrairement à ce qu'on aurait pu penser au départ, les données recueillies par le questionnaire montrent que si la pratique des arts martiaux chinois comporte une dimension philosophico-religieuse, cette dimension n'est pas fondamentalement associée à des traditions religieuses asiatiques bien définies. Elle s'inscrit davantage dans un contexte religieux très occidental et très contemporain⁹. L'hypothèse qui sera défendue ici est que le phénomène des arts martiaux chinois, leur popularité chez les jeunes Québécois depuis quelques années, ainsi que les raisons de cette popularité, s'inscrit dans ce que Frédéric Lenoir appelle la « culture de la quête spirituelle » et peut s'expliquer par celle-ci. L'introduction des arts martiaux chinois en Occident dans les années 1960 coïncide d'ailleurs avec les débuts du développement de cette culture de la quête spirituelle¹⁰. Selon Lenoir, ce phénomène s'inscrit directement dans la modernité religieuse du XX^e siècle occidental caractérisé par le développement de l'individualisation, de la rationalisation et de la mondialisation.

7. Je reviendrai un peu plus loin sur les raisons qui me poussent à placer ces deux aspects à l'intérieur de la dimension spirituelle de la pratique des arts martiaux.

8. La question exacte était : « Pouvez-vous donner en une ou deux phrases votre définition personnelle de ce qu'est un art martial (indépendamment des styles, des écoles, des traditions ou de la provenance) ? »

9. Toujours en considérant que ce contexte religieux occidental contemporain a su intégrer d'une manière particulière ces traditions religieuses asiatiques.

10. Elle coïncide d'ailleurs également avec l'entrée en force des traditions asiatiques en Occident, en particulier à travers les mouvements contre-culturels (Beat generation, hippies, et un peu plus tard le Nouvel Âge).

L'individualisme religieux moderne se caractérise principalement par un refus des individus d'entrer dans une logique d'obéissance, en particulier devant le système institutionnalisé et doctrinaire typique des traditions judéo-chrétiennes, logique d'obéissance à laquelle on tente de substituer un paradigme de responsabilité (Lenoir, 2003:45-46). En modernité, l'individu se perçoit lui-même dans une logique où il fait maintenant ses propres choix et où il devient responsable de ses choix. On connaît bien au Québec ce phénomène qui amène, depuis les années 1960, un recul des institutions religieuses au profit d'une pratique plus personnelle, davantage axée sur le développement de l'individu et sur le libre choix des croyances et des pratiques. Il s'est donc développé toute une culture dans laquelle l'individu part en quête de sens, une quête et un sens dont il veut être responsable.

L'individu en quête de sens se trouve alors devant un « supermarché des sens ». La mondialisation des marchés et les échanges interculturels ont favorisé, particulièrement dans la deuxième moitié du XX^e siècle, une explosion de l'offre religieuse, cela tant sur le plan des traditions judéo-chrétiennes, qu'on revisite selon une perspective particulière, que sur celui de nouvelles traditions qui ont tranquillement fait leur (ré)apparition : traditions ésotériques, traditions amérindiennes, nébuleuse du Nouvel Âge, gnosticisimes, traditions asiatiques, etc.

Lenoir distingue trois caractéristiques fondamentales dans ce supermarché des sens (Lenoir, 2003 : 93). Tout d'abord, la dislocation croissante entre la dimension identitaire et la dimension du sens religieux : la croyance et le sentiment religieux ne sont plus systématiquement associés à un sentiment d'appartenance à une Église ou à un groupe religieux institué. On constate, par exemple, que la pratique des arts martiaux n'implique pas une adhésion institutionnelle à une tradition philosophique ou religieuse particulière, même si l'état d'esprit de la pratique renvoie souvent à des valeurs issues de traditions comme le bouddhisme ou le taoïsme. La quête spirituelle devient un cheminement individuel où chacun prend ce qui lui plaît et s'en approprie l'utilisation dans le contexte précis de la pratique des arts martiaux. Inclure des valeurs et des pratiques issues du taoïsme ou du bouddhisme dans la pratique des arts martiaux ne veut, dans ce contexte, aucunement dire qu'on s'identifie comme bouddhiste ou taoïste.

... l'art martial devient pour beaucoup un "art de vivre", un art qui apprend aux participants à devenir "plus humains" à travers ce que plusieurs spécialistes des arts martiaux appellent la "voie du guerrier".

En second lieu, on observe une précarité et une ponctualité des nouvelles croyances et pratiques spirituelles. Comme la pratique religieuse n'est plus liée à un sentiment d'appartenance, le quêteur-de-sens-devenu-consommateur, devant une offre toujours plus grande issue de la mondialisation des marchés, se donne le loisir de magasiner, de choisir ce qui lui plaît, de rejeter ce qui ne cadre pas avec ses besoins et ses attentes, de cheminer d'une tradition à une autre, de consommer pour un temps et de « jeter après usage », pour ensuite passer à autre chose. Les notions, croyances et pratiques que l'on associe avec la pratique des arts martiaux ne sont donc pas immuables et ne sont jamais constituées en dogmes. Elles sont symboliquement effectives mais, en un sens, fragiles et interchangeable. Il en résulte alors une sorte de bricolage : le quêteur bricole lui-même sa spiritualité à partir des recherches qu'il mène dans différents domaines touchant la religion, la philosophie, les « techniques du corps », la science, etc.¹¹. La pratique des arts martiaux devient dès lors un lieu privilégié pour mettre en valeurs des éléments provenant de traditions asiatiques et occidentales diverses qu'on reconfigure selon sa vision du monde et selon ses attentes à court terme, attentes qui sont constamment changeantes.

Finalement, toujours selon Lenoir, on observe dans la culture de la quête spirituelle une primauté de l'accomplissement de soi : on cherche d'abord à se réaliser, à se faire du bien, ici et maintenant. Cet accomplissement de soi repose sur l'idée de responsabilité individuelle mais également sur un besoin de rationaliser son univers de sens. En modernité tardive, les modes de croire représentent souvent, pour les jeunes générations, un refus de croyances aveugles et dogmatiques au profit d'une recherche d'expériences sensorielles et émotionnelles effi-

11. C'est ce qu'on a souvent qualifié de « religion à la carte ».

caces. La modernité reconfigure les pratiques religieuses en fonction d'un besoin pour l'individu de rationaliser ses croyances et concentrer sa pratique davantage sur sa personne et sur son bien-être psychique et physique dans l'« ici et maintenant ». À travers l'expérience des arts martiaux, on se rend responsable de son évolution physique, psychologique et spirituelle. On cherche à se réaliser, à s'accomplir en tant qu'être humain. On pourrait même y voir une forme de « transcendance horizontale » qui permet à l'individu de trouver une forme de salut, non pas dans une existence ou un état d'après-vie, mais bien dans sa vie terrestre.

Les réponses au questionnaire, particulièrement par rapport à la définition que les répondants donnent des arts martiaux et de leurs bienfaits dans leur vie, attestent bien de l'importance de ce phénomène. L'accomplissement de soi marque définitivement une forme d'« auto-transcendance » dans la mesure où les arts martiaux, par leur pratique d'ordre psycho-corporel, amène chez les pratiquants une sorte d'« altération de la conscience » que plu-

sieurs spécialistes de l'étude des arts martiaux associent à une forme d'« éveil » bouddhique (Maliszewski, 1996; Donohue, 1996; Freymond, 2000; Bolelli, 2003)¹². Si aucun des répondants n'a souligné cette idée d'éveil bouddhique, l'idée d'accomplissement individuel à travers la pratique reste cependant indéniable dans les réponses.

La pratique des arts martiaux chinois s'inscrit dans la culture de la quête spirituelle que décrit Lenoir dans la mesure où elle permet à l'individu occidental contemporain de s'engager dans une recherche de sens qui répond à des attentes spécifiquement occidentales: rejet de l'institutionnalisation dogmatique des croyances et des pratiques au profit d'une recherche personnelle, rejet des croyances aveugles au profit d'une rationalisation du sens, rejet d'une tradition unique au profit d'une multiplication des possibilités, rejet d'une transcendance ontologique au profit de l'accomplissement de soi dans l'« ici et maintenant ».

(À suivre)



PHOTO ALMERECA

12. Il est cependant important de noter ici une contradiction intéressante, largement répandue dans les milieux d'arts martiaux de toutes traditions. En effet, plusieurs pratiquants entretiennent une fausse association entre l'éveil bouddhique (entre autre associé au zen dans les arts martiaux japonais), visant traditionnellement la sublimation du soi, et le thème de l'altération de la conscience, typique du discours sur la pratique des arts martiaux, qui est lié au contraire au développement individuel et à l'accomplissement de soi pour bien des pratiquants occidentaux

Auprès de mon arbre

*« Auprès de mon arbre, je vivais heureux
J'aurais jamais dû m'éloigner de mon arbre
Auprès de mon arbre, je vivais heureux
J'aurais jamais dû le quitter des yeux. »*

(G. Brassens)

Dans le jardin de mon enfance, déjà je vénértais Mon Arbre, je ressentais son énergie, je m'abritais pour jouer sous ses larges branches. Et aussi je ramassais ses fruits, je collectionnais ses feuilles... Le rythme des saisons m'était donné par les changements que je constatais de l'été à l'hiver, de l'hiver à l'été. La vie s'exprimait, je comprenais que la perte des feuilles qui s'accumulent sur le sol n'est pas une mort mais un retour vers soi par la nudité, pour s'engager dans une lente et progressive renaissance.

Plus tard, dans la capitale française, j'ai voulu louer un petit appartement au 5^{ème} étage d'un immeuble au centre de la ville; par la fenêtre j'ai vu un arbre – un seul – et j'ai pensé: je pourrai suivre les saisons en observant ses branches et ses feuilles. Cet arbre me permettra de me maintenir en contact avec la nature.

Encore plus tard, je suis arrivée dans une maison entourée d'un jardin, et très rapidement j'ai planté un petit arbre aux feuilles persistantes. Je l'ai vu grandir, j'ai senti le développement de son énergie de plus en plus présente, de plus en plus large dans sa noblesse et son élévation, des racines au sommet de ses branches. Quand j'ai quitté cette maison, j'ai seulement demandé aux nouveaux habitants de ne pas couper cet arbre et j'ai précisé: «il est un gardien»...

Au printemps 2020, avec le confinement, j'ai passé des heures à observer un arbre – Mon Arbre actuel – derrière la fenêtre. J'ai vu ses branches dénudées accueillir un nid surveillé par le couple des oiseaux qui y ont pondu leurs œufs. Les bourgeons sont apparus, jour après jour je les ai vus s'élargir, s'ouvrir. Les feuilles de plus en plus nombreuses ont caché le nid. Les branches se balançaient dans ce silence et cette respiration de la terre que je n'avais jamais connus. En ouvrant la fenêtre, j'ai pu entendre le murmure, le chant du feuillage poussé par le vent.



PHOTO CAP

Des racines, un tronc, des branches, des feuilles: l'arbre est une unité organique qui nous enseigne la vie. De nombreuses civilisations ont pris l'arbre comme symbole de la Vie: l'Arbre de Vie a été représenté comme le centre qui permet de saisir la réalité essentielle – ou comme l'axe de l'élévation de la terre au ciel. L'arbre est source de connaissance, il nourrit, révèle, enseigne.

Le tronc est le médium qui fait s'élever la sève depuis le sol jusqu'à la faite des branches. Les forces linéaires s'y concentrent en un puissant courant qui rayonne vers l'extérieur pour envahir l'espace à l'air libre. Dès lors, ses articulations se ramifient

et s'ouvrent de plus en plus, pour tirer le meilleur parti de l'air et de la lumière. [...] Qu'il soit pour nous un exemple: celui d'une structure fonctionnant de l'intérieur vers l'extérieur ou vice-versa. Tirons-en la leçon: toute forme résulte d'une base unique, la base de la nécessité interne. (Paul KLEE, peintre et enseignant)

Quand j'arrive à l'abbaye de St Denis pour le stage, je salue MON arbre et ceux qui sont tout proches ; et je suis toujours touchée par leur persistance, leur présence, leur persévérance et surtout cette force tranquille qui leur permet de traverser le temps avec une infinie patience.

Dans la posture de l'arbre en Taiji ou en Qi Gong, je suis habitée par l'énergie de l'Arbre dans la Nature et dans le Cosmos: enraciné il s'élève, immobile et pourtant toujours en mouvement. Je sais que dans cette posture de l'arbre le corps et l'esprit doivent s'apaiser pour s'harmoniser à partir du souffle qui régit l'intérieur et ouvre vers l'extérieur. J'ai encore beaucoup de travail pour m'approcher de cet état de détente et de calme !

De nombreux scientifiques ont porté leur attention sur la vie des arbres dans les forêts, les bois ou les parcs des villes. Pendant le confinement (55 jours!) j'ai lu *Penser comme un arbre* de Jacques Tassin (éd. Odile Jacob), chercheur en écologie végétale.

Il nous dit: *Le corps que nos lointains ancêtres arboricoles nous ont légué reste marqué par le sceau des arbres. Ceux-ci demeurent notre premier monde anatomique. Ils ont laissé sur nous leurs empreintes, sculpté nos formes, guidé notre trajectoire évolutive. Nous vivons dans la mémoire de mondes anciens intimement peuplés d'arbres, où nous avons appris à nous mouvoir.*

J'ai pu aussi, pendant ce long confinement du printemps, visionner des vidéos YouTube de grands chercheurs qui se passionnent pour les arbres.

Vincent KARCHE, ténor lyrique international, organise des cures forestières en collaboration avec des médecins. Il chante devant les arbres. *Les arbres sont des maîtres de l'instant présent. On se met en position d'échange avec les arbres. Ils nous offrent toujours ce dont nous avons besoin. Ils nous connectent à la métaphysique à travers la matière. Les arbres du monde entier sont reliés par leurs racines.* Vincent KAR-

CHE a écrit *Les 12 sagesse des arbres* (éd. Leduc).

Ernst ZÜRCHER est ingénieur forestier en Suisse : *Les arbres sont puissants, ils forment une grande communauté. Il y a des arbres de sagesse, de paix; certains sont enseignants ou protecteurs. Ils sont sensibles et ont conscience de leur environnement. Les arbres sont des géants de l'espace et du temps. Ils sont reliés au Cosmos. La forêt est l'organe de protection de la terre. Être auprès d'un arbre nous permet d'entrer plus facilement dans un état méditatif.*

Peter WOHLLEBEN, forestier allemand : *Les arbres ont une mémoire, ils s'envoient des messages électriques. Ils communiquent avec des signaux électriques par l'intermédiaire des racines. Ils communiquent aussi par des odeurs. Ils sont des êtres sociaux.*

Peter Wohlleben a écrit *La vie secrète des arbres* (éd. Les Arènes) *Le plus souvent, l'arbre prend son temps. [...] Il ne se presse jamais. [...] La lenteur de l'arbre reste un libre ajustement au rythme propre du vivant.* (Jacques TASSIN, *Penser comme un Arbre*).

Avec la fin du confinement, nous avons repris la pratique du Taiji, en petits groupes, devant la mer ou dans un champ bordé de chênes verts et de quelques vieux séquoias.

Les arbres nous accompagnent et nous enseignent leur sagesse. Ils nous transmettent leur force tranquille séculaire et leur plénitude. Lorsque je pratique seule chez moi, je reçois l'énergie bienveillante de mon arbre, qui est relié à tous les arbres de la planète... et qui me relie à tous les humains de la planète.

Hélène HOREAU
(St-Nazaire, France)

Étude des œuvres - retour de pratique

1. Réflexion sur l'étape

Éric l'a souvent bien décrit, l'apprentissage d'un art peut être découpé en trois phases :

1. L'acquisition de la technique
2. L'étude des œuvres
3. L'émergence de la personnalité

Avec le recul, je me rends compte avoir commencé à toucher la deuxième phase il y a maintenant deux ans. Au départ, cela me fit en quelque sorte l'effet d'une *phase au noir*. Doutes, incompréhensions, frustrations, et j'en passe. Des sentiments suffisamment puissants que pour remettre en question la pratique même du Taiji.

Nietzche l'énonce bien : « *Il faut porter du chaos en soi pour accoucher d'une étoile dansante* ». C'est un chaos nécessaire par lequel je suis passé et duquel j'en sors fortifié. En écartelant des certitudes, en nuancant des croyances, l'étude des œuvres m'a finalement permis de tisser des liens entre des concepts qui restaient jusqu'alors isolés. Avec le recul, je la vois comme un coup de masse sur un puzzle que je tentais d'agencer, sans pouvoir dépasser un certain seuil. La remise en perspective de certaines pièces, de leur disposition dans l'espace et de leur qualité propre m'a alors offert un nouveau champ d'approche et de perception. Je vis un nouvel espace de possible dans la pratique, empli d'un jalonnement de pièces avec lesquelles je joue pour faire de nouvelles trouvailles.

L'étude des œuvres que j'explore est formidable en ce sens qu'elle m'offre une nouvelle perspective et une nouvelle dimension aux enseignements de l'école, qui eux-mêmes trouvent de nouveaux échos en se mêlant à d'autres œuvres.

Comme le décrit Billeter (merci à Éric pour la citation), l'intégration de la technique vise en fait à intégrer toutes les ressources de notre corps propre. Je pense que l'étude des œuvres nous offre la possibilité de sentir et de tester ce avec quoi nous ressentons une attraction, ces éléments de l'art avec lesquels nous entrons en résonance. C'est à ce moment, je pense, que nous pouvons avoir accès à de nouvelles dimensions de notre être et les matérialiser

dans la pratique afin de, petit à petit, jalonner la base qui entrainera l'émergence de la personnalité.

C'est dans ce cadre que je vais tenter de partager plusieurs retours d'expériences et de réflexions de cette nouvelle magnifique étape de cheminement.



PHOTO @ KAROLINA GRABOWSKA - PEXELS.COM

2. De la compréhension par la pratique, tel un Koan

Au cours de ces 15 années de pratique, j'ai, comme beaucoup de pratiquants, lu et entendu des principes chinois relatifs au Taiji :

*L'intention guide le Qi qui entraîne le mouvement
Le lourd est la racine du léger
Quand une partie du corps bouge, tout bouge*

Développer le souffle véritable

Etc.

Et pour longtemps, toutes ces citations sont restées un arcane impénétrable. Ensuite, petit à petit, j'ai pu commencer à imaginer leur signification, puis leur portée, afin de me dresser un schéma mental de leur sens et implication. Ce faisant cependant, la compréhension resta intellectuelle et non vécue.

Je me rappelle mon premier *Koan* en méditation Zen. Après une Sesshin d'une semaine, j'ai tenté d'en exprimer ma compréhension au maître Zen. Il m'a dit : « C'est tout à fait ça, tu l'as très bien compris intellectuellement. Cependant tu ne l'as pas vécu, cela s'entend dans ta manière de le décrire. Donc, tu n'y es pas encore. » Et il avait vu juste. Comprendre par l'intellect est une chose, le vivre en est une autre.

L'un de ces proverbes, j'ai longtemps cru le comprendre, jusqu'à le découvrir pour la première fois par le vécu durant un entraînement habituel, lors d'un éclair de lucidité. Comme Éric le relate parfois « *Il faut saisir et s'imprégner de la manifestation de ce quelque chose de profond lorsqu'il se produit subrepticement, l'espace d'un instant* ». Il peut s'agir d'un mouvement fait par notre professeur, d'une information verbale, d'un ressenti, ou même d'un oiseau qui se pose d'une manière particulière sur une branche... Quelque chose qui perce la barrière du conscient pour toucher une partie autre de nous, qui tisse des liens entre notre être, notre bagage de pratique et notre réflexion de travail. J'en ai expérimenté plusieurs ces dernières semaines et souhaite les partager par écrit ici.

Le premier sera le *non-agir* et *l'intention guide le Qi* qui entraîne le mouvement, ces deux concepts s'étant produits simultanément, le deuxième entraînant le premier.

Ce qui est désarçonnant, c'est que plus on veut y arriver moins y arrive. Lorsqu'on se couche, arrive-t-on à rester conscient du passage vers le sommeil, témoin de ce moment de rupture entre le conscient et l'inconscient ? On ne le peut, sinon on ne s'endort pas. On place juste l'ensemble des éléments nécessaires à la manifestation du sommeil, en espérant qu'il vienne... C'est le lâcher prise qui permet de s'y abandonner. De la même manière que la rupture à un autre niveau de perception, lors d'une transe ou d'un voyage chamanique, garder le conscient en observateur ne fait que, selon moi, retarder le passage. C'est d'une manière similaire que j'ai vécu cette expé-

rience, à travers des exercices de poussées en essais de force. Comme comprendre un *Koan* par le vécu, sentir par l'expérience ce qu'était l'intention et le non-agir, c'est une affaire formidable.

Les étapes qui m'ont permis de laisser place à la manifestation du non-agir seraient résumées comme suit :

– Premièrement, lâcher la volonté, ne plus chercher à atteindre un résultat.

– Deuxièmement, n'avoir que l'intention d'aller au point de résultat qui découle d'une poussée, i.e. s'imaginer traverser l'autre, marcher derrière lui.

– Enfin, rassembler les éléments de lourdeur, lâcher, ancrage, etc. propres au Taiji et ré-affirmer subtilement la même intention avant de tout lâcher mentalement et de laisser agir.

La poussée est formidable.

Ce qui s'est produit lors de ces entraînements est pour moi le résultat d'une intention et non d'une volonté. Ma compréhension de la différence entre les deux est, en ce moment, la suivante : quand je place une intention, j'imagine la réalité temporelle à laquelle j'aspire à l'instant $t+1$, mais je n'agis pas pour y arriver. Au contraire, j'aligne en moi les éléments pour y arriver, avant de transmettre la situation à mon inconscient (lâcher prise) qui, lui, se charge d'y arriver. Il n'y a donc plus de volonté car l'action est déléguée. C'est comme le général qui met en place toute la stratégie d'une attaque. Une fois celle-ci implémentée, elle est transmise à ses régiments et c'est l'entière responsabilité de l'armée qui réalise l'action.

Le fait de laisser faire crée une sublime unité, une entières unie dans le mouvement, car celui-ci n'est plus guidé par le conscient, mais par l'inconscient qui baigne dans ce lac de continuité intérieure. C'est selon moi un chemin offrant au mouvement juste la liberté de se manifester.

Voici pour ce premier retour d'expérience. L'étude des œuvres est pour moi formidable car elle me donne des clés qui, adjointes à mon bagage, ouvrent des portes vers de nouvelles dimensions du Taiji et embellissent ma pratique et ma personne.

Walid BENAHMED
(Ottawa, Canada)

Wu de Shanghai



PHOTO CAP

Mes enfants m'ont dit : « Mais pourquoi tu passes l'évaluation alors que tu n'es pas présente à tous les WE du module ? » Je leur réponds : « Oui, c'est vrai, mais il est important que chacun évolue par lui-même et découvre ses progrès à travers son travail personnel. »

Le sens de l'exercice n'est pas la réalisation rigide et automatique d'un geste ou d'une posture déjà connus mais son développement au moyen de la pratique d'une nouvelle sensibilité en relation avec l'espace et l'énergie cosmique. Pratiquer avec le cœur et sentir l'équilibre et la stabilité, sentir le silence du mouvement.

Souvent on dit de calmer l'esprit, le corps est suspendu par un fil, relâcher les épaules et faire tomber les coudes, les mains bougent comme des nuages. L'énergie ne se manifeste pas par la volonté mais elle provient du centre et des racines qui viennent l'alimenter. J'aime d'ailleurs l'image des racines profondes d'un grand et vieil arbre. Les mouvements peuvent être corrects mais il manque l'esprit, LE SHEN.

Comment arriver à cette notion de SHEN? Bien sûr, il faut travailler, répéter, travailler, répéter encore et encore. Le bonheur dans la difficulté. Le bonheur d'aider les autres. Le bonheur du moment présent dans la vie. Le

bonheur de se contenter de sa vie actuelle. Dans chaque circonstance peut résider un bonheur, une joie.

Quand j'enseigne je veux apporter santé et bonheur à mes élèves et je trouve du bonheur par la pratique avec eux. D'ailleurs, je suis fascinée quand je les regarde travailler, ils découvrent des choses que j'ai mis des années à comprendre. Le Tai CHI c'est de la patience et de la persévérance.

En conclusion, si je passe l'évaluation c'est aussi pour montrer où j'en suis et j'aime toujours les remarques que l'on me fait car après j'essaye de me corriger pour être encore mieux la fois prochaine. En xingyi, c'est plus court. Ce que j'ai essayé de ressentir, de m'identifier à l'animal, de le ressentir le retrouver en moi, Pour cela, il faut toucher l'intention. L'intention détermine le mouvement: envoyer le bon message à l'intérieur de soi et sentir le geste juste. Ce n'est pas encore gagné, il y a encore beaucoup de travail.

Josefa FERNANDEZ RODRIGUEZ
(Mons, Tournai)

Évaluation des Master Class 2018-19
Wu de Shanghai
10 novembre 2019



PHOTO CAP

Impressions de classe verte



PHOTO CAP

Il fait chaud, très chaud aujourd'hui ...

« C'est un trou de verdure »... Non, il n'y chante pas une rivière, ce petit parc n'est pas un hommage à Rimbaud mais plutôt à Verlaine. Hommage... Le poète eût certainement préféré que cet endroit ne lui soit pas dédié; il doit son nom à la proximité de la prison dans laquelle Verlaine a fait un séjour carcéral. Il y a écrit son fameux poème

*Le ciel est par-dessus le toit,
Si bleu, si calme !*

Preuve que le ciel montois garde ses charmes même aperçu de derrière les barreaux !

Voilà le lieu choisi par Michèle pour nous réunir en notre première séance déconfinée de Tai chi. Nous rejoignons un petit temple de verdure, tholos aux fûts d'arbres colonnes qui s'élèvent droits et majestueux vers une coupole de feuilles emmêlées où filtrent des bribes de soleil.

Bas les masques pour le salut !

L'échauffement doit déverrouiller tous ces membres ankylosés par un trop long confinement.

Il faut reprendre le rythme, rééquilibrer les forces. Nous redécouvrons les gestes clefs, la position essentielle de l'arbre, dans ce coin de nature dérobé à la ville. Une douce brise teintée d'odeurs d'aiguilles de pin foulées, mêlée aux subtiles senteurs des tilleuls, flatte nos facultés olfactives. Les oiseaux chantent, les papillons s'ébattent ivres de soleil sur

un fond de rumeur de la ville. Nous sommes en symbiose avec la nature, l'air qui inonde nos poumons est vivifiant et libérateur.

Doucement, il nous faut réinstaller nos postures, elles se repositionnent petit à petit. Après ce temps de malaise latent, nous retrouvons une quiétude oubliée, nous nous imprégnons de la détente de notre corps mis en harmonie avec notre moi profond. C'est un peu comme une forme de soulagement de nos êtres profondément agressés par des temps anxiogènes.

Oui, la vie reprend, nous évoluons, prudents cependant, dans un air de retrouvailles; il est bon d'émerger tout en se plongeant au plus intime de soi.

Bien sûr, il faut repeaufiner nos postures, leur rendre l'élégance dans la lenteur pondérée, nous sommes encore transis, hébétés par ces événements qui nous sont tombés dessus sans crier gare... mais il plane comme un air de liberté.

Alors, après cette séance en tout point bénéfique, ayant débuté sur des vers de Verlaine, je fais appel à Rimbaud pour une conclusion empreinte d'espérance :

*Qu'il vienne, qu'il vienne
Le temps dont on s'éprenne*

(Arthur Rimbaud, Chanson de la plus haute Tour)

Odette TROUILLET (Énéo, Mons)

Un corps cuirassé¹

Une cuirasse est censée protéger le corps des agressions extérieures en tant de guerre. Celle que je portais était intérieure, au niveau de mes muscles amidonnés, de mes articulations crispées, le tout recouvert par ma peau, tendue comme une étoffe sous traction.

Blocages physiques, résistances à la détente corporelle, mental domestiqué par des années de tensions psychologiques, vie stressée accompagnée d'une respiration abdominale absente, je vivais en quelque sorte comme un automate.

Le corps parle et un jour il m'a parlé : je me suis sentie prise de vertiges comme si j'étais prisonnière dans une essoreuse tournant au ralenti. Des douleurs sont apparues au niveau de mes vertèbres sacrées !

Que faire de ce corps-là et des diagnostics contradictoires lors des nombreuses consultations médicales ? Voilà le tableau de mon état général lors de mon arrivée à ma première séance de Taijiquan.

Durant cette période, les seuls moments d'apaisement corporel je les trouvais dans la pratique de mon activité artistique : malaxer et façonner l'argile plastique, la « terre » boueuse et humide. Boue réparatrice du corps et de l'esprit. Dans cet espace privilégié, fait de douceur et de sensualité, ma créativité s'épanouissait et mon mental lâchait ses ruminations intérieures. Sortir du mal être ! Apprivoiser mon corps sans le brusquer, sans le violenter.

Après avoir suivi une initiation à l'école du dos sur la manière de positionner ma colonne vertébrale, j'ai pris conscience de l'urgence de pratiquer une activité physique. Mais laquelle, moi qui n'ai jamais pratiqué de sport mis à part la gymnastique scolaire ? Occasionnellement un peu de marche, la natation plus rarement. Paresse familiale et parasite tout court !

Ma rencontre avec un ostéopathe a été salutaire car il m'a guidée vers la pratique du Taijiquan pour retrouver mon équilibre. Les premières séances ont été douloureuses.

Je redoutais de prendre la position de l'arbre car mon bassin et mes épaules résistaient à la moindre détente. Je préférais l'investir dans les mouvements proposés par la forme pratiquée. C'était ma « planche de salut » momentanée !

Cependant, séance après séance, balancée entre enthousiasme et découragement, j'ai senti mon bassin petit à petit s'assouplir, et cette mobilité nouvelle n'était pas sans évo-

quer les reptations sinueuses d'une anguille et, du même coup, mes crispations dorsales ont diminué ! Mes épaules et mes omoplates, quant à elles, restaient rebelles. Situation qui me posait évidemment problème lors de ma pratique du tournage de l'argile. En effet, mes mains « étranglaient » la terre molle au lieu d'être fermement déliées, condition sine qua non d'un travail harmonieux et équilibré.

Le tournage, c'est centrer la terre, se relier à son centre, le sien, le mien, monter la quille d'argile, la redescendre sur la girelle du tour puis la creuser, l'ouvrir, la monter en souplesse pour accueillir la structure naissante : le pot cylindrique, à la base de toutes les formes.

C'est du cylindre ainsi façonné que naissent les bols, les vases pansus et tubulaires, les coupelles, les cruches ventrues et les théières raffinées.

La relation avec le taiji est évidente : je perçois clairement les liens qui se tissent entre ces deux démarches, l'une martiale et l'autre artisanale. Toutes deux également artistiques en ce sens que celui qui pratique le Taiji se déploie dans l'espace comme un corps exprimant un signe.

Si mes mains reliées à mes épaules se crispent, ma pratique est laborieuse. Il ne s'agit pas ici d'une quelconque maladresse technique mais d'une impossibilité à détendre épaules, bras, mains et doigts.

La « fonte » des tensions musculaires dans les épaules, la nuque et au niveau des omoplates s'amorce depuis quelques semaines. Une agréable sensation d'un fluide qui coule et irrigue les parties de mon corps me laisse présager d'une amélioration progressive.

User les résistances, les limer, les abraser pour affiner les matériaux durs, arrondir les angles, assouplir le corps et broder au plus profond de la terre afin que le travail de transformation interne s'opère dans une lenteur bénéfique.

Patience, vingt fois sur le métier remettre son ouvrage dit l'adage. J'ose espérer qu'un jour, face à mon tour de potier, dans un élan de détente condensée, mes mains amoureuses de la terre ouvriront mon corps comme une vasque aux ailes déployées.

Viviane BECHOUX (Battincourt)

1. Texte paru dans l'Espace Taiji 86 (12/2012)

3 - 4 OCTOBRE

Master class 2 (Yang-Tuishou)

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

W-E déplacé suite au confinement. Voir page 18.

25 OCTOBRE

Stage tous niveaux

10h - 17h



PHOTO CAP

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

Participation : 65 € (repas de midi et pauses café/tisanes inclus)

Inscription : info@taijiquan.be – 065/84 63 64 ou 0476/46 01 21

Confirmation de l'inscription par le versement d'un acompte de 20 €. Merci de verser le solde au plus tard le 18 octobre

Compte : C.A.P.

IBAN : BE29 3700 8031 3764

BIC : BBRUEBB

15 NOVEMBRE

10h - 18h

Évaluation formative des master classes 2019-2020

Lieu : à définir



PHOTO CAP

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant sur les étapes franchies et sur celles qu'il lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.

L'évaluation fait partie intégrante du processus de formation et participe au mouvement d'autonomisation des apprenants. (Éric CAULIER, *Comprendre le Taijiquan*, Tome 1, p. 150)

Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.



www.inacc.fr

Juin 2020
naissance
de l'inacc



Recherche, enseignement et expertises professionnelles

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/>

Éric Caulier - 6-7 février 2021 - Arts internes, vers une ergonomie intégrée.

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

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, 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 :

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et 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
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
Gautier Ravet, 3^{ème} Duan
(Toulouse, F) ;
Philippe Sautois, 3^{ème} Duan
(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
Hélène Horeau, 2^{er} Duan
(Saint-Nazaire, F) ;
Henri Lavie, 2^{er} Duan
(Lille, F).
Rose Hupez, 2^{ème} Duan
(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)



Le sens du mouvement

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

Albert Einstein



SOMMAIRE

ÉDITO	2
L'ÉTÉ BREF	3
REGARD	
Recomposition de l'univers philosophico-Religieux chez les jeunes adultes pratiquants d'arts martiaux chinois au Québec. Vers une vision holistique <i>du religieux vécu</i>	4
CE QU'ILS EN DISENT	
Auprès de mon arbre	10
études des oeuvres – retour de pratique	12
Le taijiquan, remède à l'insignifiance	14
Impressions de classe verte	15
Un corps cuirassé	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19