

# Taiji

N° 118  
12/2020



@ FARKAS ORSZAGH

*L'hiver, saison aux longues nuits profondes  
propices au voyage intérieur.*

*Au solstice, la lumière émerge doucement  
de l'obscurité qui la couve.*

*Noces silencieuses porteuses de renouveau.*

# Un produit de luxe à un prix modique

**L**es crises actuelles nous questionnent : quels sont nos besoins essentiels ?

Selon certains experts, les pratiques corporelles, relationnelles et spirituelles n'en font pas partie. Pour diverses traditions, ces pratiques sont pourtant vitales. Quand les repères extérieurs disparaissent, elles nous fournissent les repères intérieurs indispensables pour ne pas « perdre le Nord ». Quand la majorité est désorientée, ces pratiques de soi nous aident à conserver un Orient.

Les arts internes nous permettent de nous transformer pour transformer le monde. Ils en ont la potentialité s'ils n'ont pas été récupérés par la grande machine consumériste. Pour être porte-voix sur la toile, il faut accumuler les clics, utiliser les mots « magiques » dans des formules toutes faites... produire du prêt-à-penser viral. Dans ce système aliénant, les styles et les approches un peu marginales, originales, créatives, vivantes sont écartées.

Je le sais depuis longtemps. Avec les anciens de l'École, nous avons fait des choix. Pour conserver notre âme (ce qui nous anime), ça nous en a coûté. La liberté a un prix. En passant au distanciel, nous ré-affirmons ces orientations qui sont notre ADN, notre identité.

Les piliers de notre École sont des rêveurs, des idéalistes. Georgette tourne le dos à une brillante carrière, Marie-Thérèse réalise un investissement colossal dans la « Grange de la chouette », Michèle s'engage corps et âme dans le développement durable et moi dans mes études-recherches qui n'en finissent pas. Ensemble nous élaborons et diffusons une pratique de soi qui n'entre dans aucune catégorie. Nous sommes aujourd'hui soutenus par plusieurs générations montantes d'enseignants impliqués, dynamiques qui s'engagent sans compter. Escompter un retour sonnante et trébuchant pour un tel investissement est impossible. Dans tous les domaines, il y a le bas de gamme, le moyen de gamme, le haut de gamme et puis le hors catégorie (le luxe). Ce que nous proposons relève du luxe... rare, singulier et intemporel (en dehors des modes).

Luxe doublement paradoxal puisqu'il est accessible à un prix modique et qu'il se fonde sur des formes standardisées (dénigrées par les pratiquants traditionalistes).

Nous refusons les formules toutes faites du prêt-à-penser, nous investissons dans des styles et des approches marginales (par exemple le style Sun de taijiquan, le xingyiquan/voie du corps et de l'esprit). Nous proposons du nei gong, bien plus ancien et complet que le qi gong qui a pourtant la cote. En plus, nous ne nous parons pas des attributs du maître traditionnel : le costume chinois, le jargon exotique et la mise en avant des formes « traditionnelles ». Aucun des adeptes de ces formes longues, répétitives, déséquilibrées n'a pu me donner de raison valable de l'intérêt de tels schémas... juste « les anciens savaient ».

La standardisation peut aussi avoir des aspects vertueux. J'ai eu le grand privilège d'étudier la plupart des formes que j'enseigne avec les architectes concepteurs. Ils m'ont initié à leurs « technologies conviviales » – selon l'expression d'Ivan Illich – celles qui ne prédéterminent pas leurs usagers. Men Hui Feng m'a instruit à l'art de la déconstruction-reconstruction des postures, des mouvements fondamentaux et des formes. L'art de créer des boucles de quelques mouvements permet de s'exercer dans des espaces réduits (très utile pour la pratique via Zoom). Cette approche cultive des qualités inestimables : elle augmente l'autonomie et la créativité des pratiquants et des enseignants.

Pour répondre aux besoins essentiels de gestes libérés stimulant la relation et l'ouverture au plus-que-soi, nous avançons dans la voie du sacrifice (faire sacré) librement consenti.

**« *Moi-même  
à moi-même donné.* »**

**Odin (Edda Poétique, Havamal 138).**

## L'automne de cette année se résume à quelques mots :

2<sup>ème</sup> vague, 2<sup>ème</sup> confinement, nouvelles mesures sanitaires pour une durée indéterminée. De notre côté, reprise des cours sur Zoom car le présentiel n'est plus de mise. Ce n'est pas un copier-coller de la 1<sup>ère</sup> édition : choix des matières élargi et toute une équipe d'enseignants pour vous permettre de continuer à pratiquer votre/vos style(s) de prédilection, voire découvrir ceux vers lesquels vous avez peut-être un jour lorgné.

Les réactions, une fois encore, sont enthousiastes et témoignent d'une reconnaissance régulièrement exprimée : *Super de pouvoir nous connecter, de nous voir et de partager... de rester en contact. Un grand merci pour cette façon de nous retrouver. (...) Les vidéos d'Éric, super pour commencer la journée (...)*

(Eve, Uccle)

*Et voilà, c'était une première pour moi ce cours en vidéo. (...) Malheureusement, en me levant ce matin j'ai compris que je ne serai pas en pleine forme dans la matinée. (...) Je n'ai pas pleinement profité de la leçon, bien que vers la fin cela allait mieux. Depuis, je ressens le bienfait, l'effort fini je me sens mieux. Donc, ce n'est que du positif.*

(Mimi, Énéo Mons)

*Dans cette période étrange, je tiens à vous remercier pour l'initiative Zoom et les nombreuses vidéos qu'Éric publie sur YouTube.*

(Ermelinda, Pepingen)

*J'attends le lundi matin et l'ouverture de la boîte mails avec l'impatience intriguée de nos pères à l'arrivée de leur journal dominical et de nos enfants à celle du père Noël. Merci pour cette profusion de bonne lecture, de vidéos didactiques et de programmation soutenue de cours par zoom.*

(Marc, Uccle)

*Merci encore pour la leçon de ce soir ! Je crois que je commence à faire la différence entre le coude et le poignet.*

(Dominique, Uccle)

*C'était une première expérience sans présence directe, devant l'écran. Sinon c'est bien agréable de se reconnecter « socialement ».*

(Martine, Soignies)

*Merci beaucoup de nous avoir transmis ce beau discours du vice-président de Bolivie, il interpelle énormément. Merci aussi pour les cours en ligne, qui font un bien fou ; c'est très important en cette période d'isolement de maintenir un lien social. Merci pour le dynamisme (communicatif) des intervenants et les nombreuses vidéos d'Éric.*

(Lili, Énéo Mons)

*J'apprécie beaucoup le dévouement de toute votre équipe pour continuer à nous maintenir en contact et en forme ! Je travaille régulièrement en me posant devant Éric et toutes ses vidéos ; j'ai beaucoup aimé celle sur le travail sur l'imagination qui m'a bien sûr plongée dans le travail artistique et l'imagination créatrice chère à Louis ! Puis j'ai rejoint régulièrement Georgette le mardi dans le Yang et le Chen, le jeudi aussi et le vendredi avec Henri, en regrettant de ne pas avoir assez de recul pour que l'on puisse me voir en entier... mais c'était tout de même très instructif ! De tout cœur merci pour votre dévouement et votre investissement à tous dans l'école, ça nous permet de rester « accroché » à vos locomotives !!!*

(Catherine, Soignies)

*Éric Caulier, Georgette Methens  
et toute l'équipe des enseignants  
vous présentent leurs meilleurs vœux  
pour cette fin d'année si particulière.  
Que la lumière brille dans vos cœurs  
et éclaire votre chemin.*



# Le taijiquan reconnu comme Patrimoine culturel immatériel de l'humanité

Juste un peu avant le solstice d'hiver 2020, le taijiquan est reconnu par l'Unesco. Il fait dorénavant partie du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Le dossier présenté par la Chine met en évidence les points suivants.

Cet art martial cultivant le corps et l'esprit est inspiré par la philosophie chinoise du Yin et du Yang. C'est une remarquable pratique de préservation de la santé. L'objectif général du taijiquan est de comprendre les lois de la nature.

Cette pratique traditionnelle caractérisée par des mouvements souples et circulaires met l'accent sur la maîtrise de l'esprit et de la respiration. Elle engendre l'harmonie au sein de la communauté.

Cet art martial interne, par ses mouvements lents et détendus, développe une puissance douce. L'enracinement et la fluidité permettent d'engendrer une énergie interne qui traverse le corps sous la forme d'une onde.

Apparu au 17<sup>ème</sup> siècle dans le centre de la Chine, le taijiquan est influencé par les pensées taoïste et confucéenne ainsi que par les théories de la médecine chinoise traditionnelle. Plusieurs styles portant le nom de leur clan d'origine ont vu le jour. Les caractéristiques communes sont un apprentissage fondé sur le respect (rigueur et humilité) et le sentiment d'appartenance à une même famille.

*Cette reconnaissance permettra d'enrichir la connaissance des lois qui régissent l'univers, la nature et le corps humain, en favorisant par là son application et sa récréation dans le domaine des sports, de la santé, de l'art, de la littérature et de*

*la recherche scientifique à travers différentes expressions (dossier de présentation UNESCO).*

Je me souviens qu'au début des années 1990, lors des premiers championnats du monde à Pékin, un dirigeant chinois disait cette phrase qui a fait écho en moi : « le wushu est né en Chine et appartient au monde entier ». Lors de ces championnats, Georgette avait d'ailleurs été la première Européenne.

Quelques années plus tard – en 1995 – lors du premier congrès mondial de Wushu (ensemble des arts martiaux chinois) à Rome, je proposais une vision du développement du taijiquan mettant en évidence ses différentes facettes et son potentiel d'unification (corps/esprit, théorie/pratique, art martial/art de vie, individu/environnement). J'insistais pour ne pas le limiter au carcan « sport » mais de l'ouvrir à sa dimension « culture » et de l'introduire dans les milieux académiques. Bien que ma communication ait été un succès, les institutions n'étaient pas prêtes. J'ai donc nourri et cultivé cette vision au sein de notre École et au travers d'échanges avec quelques compagnons de route.

Cette conception a continué à m'habiter. En 2005, j'ai accouché de *Taijiquan, mythes et réalités*. À part le grand soutien des pratiquants de notre École et la complicité avec quelques pratiquants/enseignants « marginaux », je me sentais encore bien seul. J'avais sorti *Voyage au coeur du taijiquan* en 1998 chez Guy Trédaniel (éditeur spécialisé dans ce type d'ouvrages). J'avais un contrat spécifiant qu'il avait la priorité pour mes 2 ouvrages suivants. Lorsque je lui ai soumis le texte, il a trouvé que c'était « trop novateur ». J'ai rencontré

Jean-Jacques Lacot, directeur de collection chez Dervy. Il a toute de suite été enthousiasmé par mon manuscrit. Il a insisté pour rédiger lui-même le texte de la 4<sup>ème</sup> de couverture (repris ci-après) :

L'ouvrage d'Éric Caulier démontre que le taijiquan, plus qu'une école de pensée est une école à penser, base de tout apprentissage stimulant l'intelligence du corps, du cœur et de l'esprit. L'objectif d'Éric Caulier est d'intégrer le taijiquan en Occident et d'intégrer l'Occident dans le taijiquan. Taijiquan peut être traduit « par poing du grand ultime » ou « boxe du faîte suprême ». Il est à la fois un art du mouvement, un art de combat (wu shu) et un art de vie (gong fu) permettant une meilleure gestion de l'énergie (qi gong). Le taijiquan synthétise en lui les grands courants de la culture, de la pensée et de la tradition extrême-orientale. Il contient, à des degrés divers, des traces et des influences des grands courants traditionnels chinois : Universisme, Wouisme, Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme. Mais que ce soit au niveau des personnes, des écoles ou des écrits, les références claires nettes et précises manquent et peu d'ouvrages explorent les multiples champs de compréhension et se cantonnent à des schémas types.

Dans le dernier chapitre du livre (Les leçons de Georges, les enseignements de Zhang San Feng), je rapproche les mythes et légendes de la création du taijiquan et le combat de Saint Georges avec le dragon. Ces histoires nous livrent l'essentiel : les mythes sont des histoires exemplaires tandis que le mot légende vient du latin *legenda*, « ce qui doit être lu ». Dans les deux cas, nous trouvons une montagne (lieu éloigné du bruit et de la fureur du monde), un sage/saint, un combat communion entre les forces de vie (serpent) et les forces de l'esprit (oiseau). Le combat devient communion. Je rappelle que le dragon (à la fois serpent et oiseau) ne doit pas être tué mais terrassé (ramener son énergie à la terre). La route de saint Georges est un réseau de villes et régions européennes célébrant le mythe de saint Georges en tant que mythe fondateur.

Avant de terrasser les dragons, saint Georges est mort à plusieurs reprises en traversant les épreuves de la terre, de l'eau, de l'air et du feu. Au travers de ces métamorphoses successives, il transcende les composants matériels en éléments spirituels. L'analyse des textes (plomb, calcination, dissolution, etc.) montre que nous sommes bien en présence d'un processus alchimique. Dois-je rappeler que le travail intérieur (nei gong) en taijiquan provient de l'alchimie taoïste chinoise ? Georges – patron des chevaliers – et Chang San Feng – patron des arts internes – sont maintenant réunis dans un même cénacle.

Je suis infiniment heureux que le taijiquan rejoigne le Combat du Lumeçon (combat entre saint Georges et le Dragon) reconnu depuis 2005 comme chef-d'oeuvre du patrimoine immatériel de l'Humanité. Les pratiquants de notre École qui m'ont suivi dans cette voie se sentent aujourd'hui moins seuls, moins marginaux.

Les manifestations initiées au Mundaneum à Mons en 2018 et se poursuivant aujourd'hui à l'Université de Toulouse témoignent de l'énorme richesse culturelle du taijiquan et du rôle qu'il a à jouer dans les multiples crises que nous traversons. Je remercie mes amis de longue date avec qui j'ai nourri ces approches : Catherine Despeux, Jean-Jacques Sagot et Georges Favraud.

Ce patrimoine immatériel n'est pas une pièce de musée, il recèle de remarquables capacités de mise en relation et de transformation pour que nous sortions d'une alchimie inverse. Notre modernité est devenue experte dans l'art de transformer l'or en plomb. Des pratiques comme le taijiquan et le Lumeçon nous permettent de réhabiliter notre corps, notre communauté et de retrouver inspiration et aspiration.

Je reprendrai en conclusion ces quelques mots : L'homme, s'il veut être acteur, doit donc entrer en contact avec ces « forces structurantes », avec ces « énergies organisatrices » (*Taijiquan, mythes et réalités*, p. 222).

Éric CAULIER

# Petite histoire de la médecine chinoise traditionnelle<sup>1</sup>

(1<sup>ère</sup> partie)

Catherine Despeux  
Professeur émérite à l'INALCO  
(Institut National des Langues et Civilisations Orientales)

Nous remercions l'auteure et l'éditeur de nous voir aimablement autorisés à publier cet article.

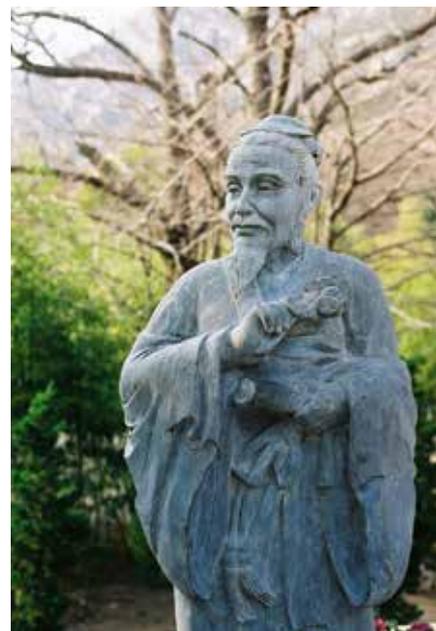
## Résumé

*L'ampleur de la période (quatre mille ans) et l'étendue territoriale de la Chine mettent l'histoire de la médecine traditionnelle chinoise sous le signe d'une diversité à peine soupçonnée en Occident. On observe tout d'abord une complexité croissante des systèmes de cosmologie et de corrélations sur lesquels la médecine chinoise est fondée, puis des échanges techniques et théoriques avec d'autres médecines d'Asie, principalement la médecine ayurvédique mais aussi la médecine arabe et d'autres moins connues comme la médecine mongole, et enfin une confrontation avec l'Occident et la science.*

*Plusieurs facteurs contribuent à forger le paysage médical en Chine. C'est avant tout la politique impériale et ses décisions multiples, les échanges avec d'autres médecines, les progrès techniques comme la fonte du fer ou l'invention de l'imprimerie, la création d'une classe d'élite de médecins lettrés, la remise en question timide de théories du passé et l'émulation d'esprits aiguisés qui essaient de théoriser les nouvelles observations qu'ils notent avec finesse.*

*La médecine traditionnelle chinoise a ainsi développé un vaste arsenal de méthodes thérapeutiques diverses qui, pour certaines, sont proches de celles que nous connaissons, pour d'autres présentent une originalité certaine. Sa*

*confrontation avec la biomédecine, médecine adoptée officiellement par le gouvernement chinois au début du XX<sup>ème</sup> siècle, aurait pu lui être fatale. Mais des articulations entre les deux systèmes de médecine ont été mises en place, ce qui a certes eu pour conséquences des modifications importantes de la pratique contemporaine de la médecine chinoise traditionnelle, mais lui a permis de perdurer.*



© SWISS JAMES VISUALHUNT.COM

1 Catherine DESPEUX, *Petite histoire de la médecine chinoise traditionnelle*, *Ethnopharmacologia*, n°54, 2015, 15-22. Actes du colloque sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, *Enjeux et Réalité* organisé par la Société Française d'Ethnopharmacologie (SFE).

On ne peut que donner un bref aperçu historique de la médecine traditionnelle de la Chine, pays dont la superficie (9 596 500 km<sup>2</sup>) est actuellement le double de celle de l'Europe (4 382 629 km<sup>2</sup>) et dont les frontières ont souvent varié, pays qui n'a pas constamment connu l'unité, qui a souvent dû se défendre contre des invasions venues d'Asie centrale, qui a été à plusieurs reprises gouverné par des ethnies étrangères, et qui a été peuplé d'ethnies très diverses (on en distingue dans la Chine d'aujourd'hui cinquante-cinq).

C'est dire que, d'une part la médecine traditionnelle chinoise connaît une diversité que l'on soupçonne à peine et que, d'autre part, elle a été, à plusieurs périodes de l'histoire, enrichie par des apports extérieurs. L'image que nous en avons actuellement est déformée, en raison d'une connaissance très partielle que nous en avons, du fait que cette connaissance est en partie véhiculée de manière propagandiste par les autorités et les institutions officielles de la Chine, et aussi de ce que cette médecine, grandement modifiée au contact de la biomédecine, n'a plus le même visage qu'auparavant.

Pour prendre un exemple, c'est la pharmacothérapie et non l'acupuncture qui a toujours été la thérapie prédominante en Chine. En 1822, quand un lettré osa écrire que l'acupuncture et la moxibustion n'étaient pas ce qui convenait pour servir le Prince, le département d'acupuncture et de moxibustion de l'Académie impériale fut supprimé. Cette technique, controversée à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, a de fait toujours occupé une place mineure (Despeux, 1989).

J'essaierai de donner une idée de cette diversité, du rôle majeur de la pharmacothérapie et des interactions entre la médecine traditionnelle chinoise et d'autres médecines, en présentant six périodes clés de son histoire: 1) l'antiquité, période de la médecine chamannique (XV<sup>ème</sup> - III<sup>ème</sup> siècle avant notre ère); 2) l'élaboration des théories fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise à la formation d'un empire (II<sup>ème</sup> siècle avant notre ère - III<sup>ème</sup> siècle); 3) l'essor de la médecine traditionnelle et l'élaboration des principaux textes classiques (III<sup>ème</sup> - VI<sup>ème</sup> siècle); 4) son rayonnement en Chine et à l'extérieur et les interactions avec d'autres médecines d'Asie (VII<sup>ème</sup> - X<sup>ème</sup> siècle); 5) l'innovation et la naissance de courants divergents (XI<sup>ème</sup> - XIX<sup>ème</sup> siècle); 6) la confrontation avec la biomédecine à la période moderne et contemporaine.

## **I. L'antiquité : Période de la médecine shamanique (XV<sup>ème</sup>-III<sup>ème</sup> siècle avant notre ère)**

Il est assez amusant de constater que c'est par l'intermédiaire de la médecine que l'on connaît les plus anciens documents écrits en Chine: des inscriptions divinatoires sur os et sur écaille de tortue datées de 1324 à 1266 avant notre ère. En effet, les premières de ces inscriptions qui se comptent maintenant par dizaines de milliers ont été découvertes en 1899 par le chef de l'école impériale Wang Yirong qui, malade, était allé dans une pharmacie chercher un remède appelé « os de dragon », c'est-à-dire un os fossilisé qui était gravé d'inscriptions. Ces inscriptions contiennent les plus anciennes informations dont nous disposons pour la médecine, puisque la divination concernait souvent différents types de maladie. Ce sont, avec les écrits classiques datant du VII<sup>ème</sup> au III<sup>ème</sup> siècle avant notre ère, les principaux documents anciens. Ils révèlent que la médecine était alors étroitement liée aux activités culturelles, religieuses et divinatoires alors aux mains de shamans.

Les Chinois distinguaient dans la haute antiquité trois origines principales des maladies: le souverain d'en Haut (Shangdi) et les divinités célestes, qui envoyaient les maladies soit directement, soit par l'intermédiaire de la pluie; les ancêtres défunts devenus des puissances maléfiques, et divers parasites ou insectes appelés gu. Ce sont donc les puissances surnaturelles et démoniaques qui étaient considérées à l'époque comme les facteurs pathogènes principaux.

Aux méthodes chamanniques qui consistaient à expulser le mal par des exorcismes, incantations, pratiques sacrificielles et rituelles, s'ajoutaient des modes de soin par l'absorption de drogues médicinales. En 1973, on a découvert sur les vestiges d'un site de la dynastie des Yin (ca 1450 - ca. 1050) à Gaocheng tai (province du Hebei), des remèdes tels que les amandes des noyaux de pêche et de prune et autres drogues, dont la préparation était déjà bien élaborée. Mais l'on faisait aussi usage des massages, emplâtres et poinçons de pierre, ancêtres des aiguilles d'acupuncture (Despeux, 1989).

À partir du V<sup>ème</sup> siècle avant notre ère, période à laquelle la Chine était morcelée en plusieurs royaumes, les innovations techniques se sont multipliées, notamment dans le domaine de la fonte du fer; l'économie connut

un nouvel essor et les grands textes des philosophes de l'antiquité se formèrent. C'est une période charnière pour la médecine ; elle prépare le passage d'une médecine chamanique à une médecine fondée sur une pensée cosmologique.

## II. Élaboration des théories fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise à la formation d'un empire (II<sup>ème</sup> siècle avant notre ère - III<sup>ème</sup> siècle)

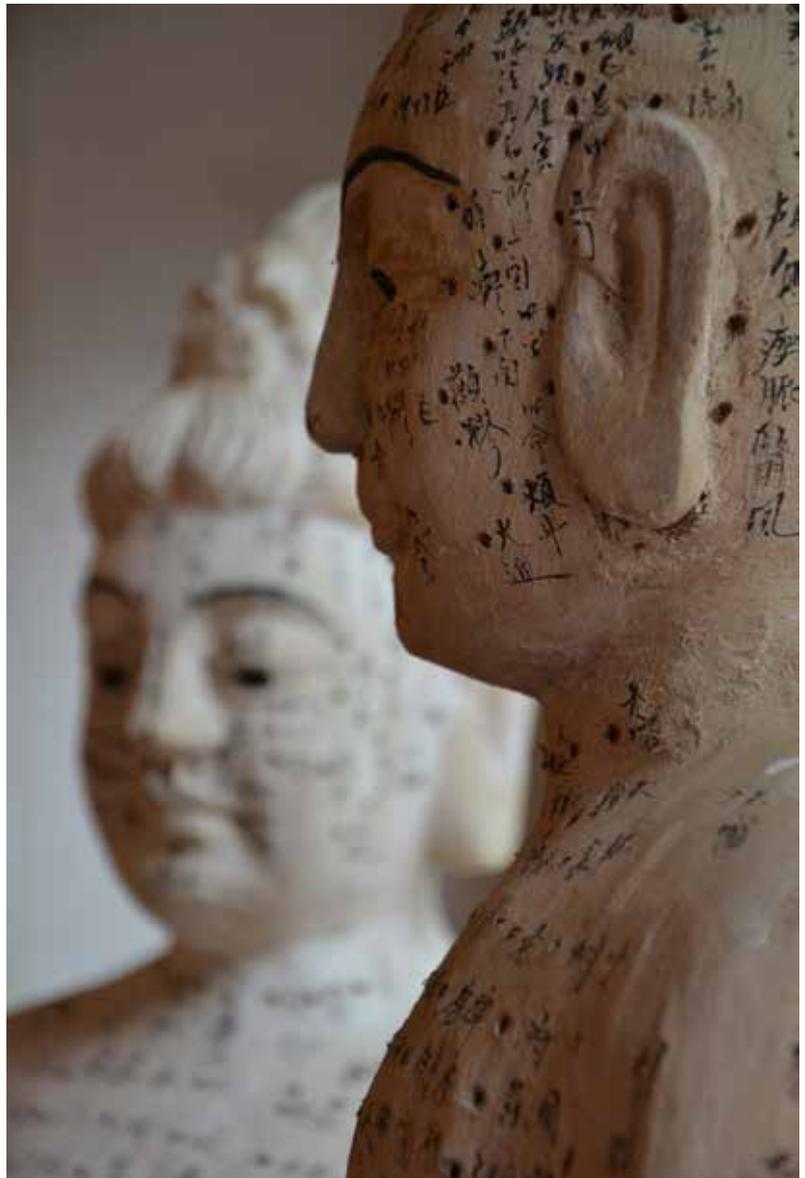
Lorsque la Chine devient un grand empire unifié, à partir du fameux empereur Qin Shihuang (r. 221 – 210) et agrandit son territoire sous la dynastie suivante des Han (206 av. J.-C. – 218 ap. J.-C.), des théories de correspondances entre toutes les choses de la manifestation classées par catégories s'imposent comme fondements essentiels de la pensée et des techniques diverses. Les mêmes modèles sont appliqués à la nature, au corps humain, à la société et à l'État (on a pu parler de cosmologie politique). Des systèmes de corrélations entre les choses, fondés sur la numérologie, systèmes de deux, trois, cinq, six, huit, neuf, douze catégories, sont mis en place, notamment en médecine, le plus important étant le système des cinq agents ou cinq éléments, élaboré progressivement entre le V<sup>ème</sup> et le I<sup>er</sup> siècle avant notre ère.

Avec la formation de théories cosmologiques complexes, la notion typiquement chinoise de *qi* (*ch'i* ou *ki*) acquiert une importance toute particulière dans la pensée chinoise et en vient progressivement à désigner un principe cosmique. En cela, cette notion est proche de celle de pneuma en Grèce au sens où l'entend Chrysippe, philosophe stoïcien du III<sup>ème</sup> siècle avant notre ère. Elle peut aussi être rapprochée de la notion grecque d'air « aer » comprise par le présocratique Anaximène comme « ce à partir de quoi toutes choses apparaissent, sont et seront : les choses et les dieux, tout vient à exister à partir de cela » (Brunschwig et Lloyd, 1996, p. 334). En effet, lorsque le *qi* devient en Chine un concept lié à la cosmologie, il désigne bien ce à partir de quoi toutes choses apparaissent : à l'origine se trouve le chaos d'où émerge le *qi* unique, lequel se multiplie et donne apparition à toutes

choses. C'est le *qi* qui en s'accumulant produit la vie et le même *qi* qui en se dispersant amène la mort.

Ces fondements théoriques de la médecine chinoise ancrés dans la pensée cosmologique ont été réunis dans un écrit devenu un grand classique de la médecine traditionnelle chinoise : le *Huangdi neijing* (Canon interne de l'empereur Jaune) qui, s'il est attribué au mythique empereur Jaune qui aurait vécu des millénaires avant notre ère, a été élaboré au III<sup>ème</sup> - II<sup>ème</sup> s. avant notre ère.

Les principales méthodes thérapeutiques employées à l'époque sont : l'acupuncture, la moxibustion, les massages, la pharmacothérapie mais aussi des thérapies magico-religieuses et yogiques telles que l'usage de prières, d'eau consacrée, séances exorcistes, pratiques gymniques et respiratoires, méthodes de visualisation et de concen-



© MATTHIAS FRANK PIXABAY.COM

tration mentale, pratiques que l'on a englobées en Chine moderne sous le terme de *qigong* « travail et efficacité du souffle » (Hsü, 1999).

L'acupuncture est un exemple intéressant de la façon dont la médecine chinoise est passée du stade chamanique à celui d'un système théorique bien élaboré. Primitivement, l'aiguille était bien souvent un poinçon de pierre. Avec le progrès des techniques de fonte des métaux, les poinçons de pierre, les aiguilles d'os ou d'épines qui servaient à pratiquer des saignées ou des incisions pour extirper des éléments étrangers de la partie superficielle du corps, ont été remplacées par des aiguilles de métal, qui servirent alors à effectuer un certain nombre de manipulations : aller chercher le mal, l'attirer avec l'aiguille et le faire sortir ou encore le trancher, comme on décapite un démon. Puis, lors du passage à une médecine des corrélations, l'aiguille fut employée pour rétablir l'harmonie du ou des *qi* dans le corps ainsi que les corrélations entre l'individu et son environnement.

La pharmacothérapie, très élaborée en grande partie grâce aux taoïstes, utilisait alors plus de quatre cents remèdes minéraux, végétaux, animaux et humains. La première pharmacopée connue est le *Shennong bencao jing* (Matière médicale du Divin laboureur), un ouvrage anonyme constitué vers le II<sup>ème</sup> siècle. Celui-ci comprend à la fois des ingrédients pour la longévité et des remèdes pour soigner les maladies.

Une attention toute particulière était portée à l'action combinée de plusieurs remèdes en présence, leur action pouvant se renforcer ou, au contraire se contrarier, s'annihiler, voire devenir nocive. En effet, un remède était rarement employé seul, le thérapeute composait une formule constituée en fonction de l'individu et de chaque cas pathologique, utilisant un « remède souverain » pour le symptôme principal, et des remèdes ministres et assistants pour les symptômes secondaires.

### **III. Essor et spécialisation de la médecine dans les domaines de l'acupuncture, du diagnostic, de la clinique, de la nosologie, de la pharmacopée et des recueils de recettes (III<sup>ème</sup>-VI<sup>ème</sup> siècles)**

À la chute des Han, la Chine connaît quatre siècles de morcellement. Si une des conséquences est la perte d'un grand nombre d'écrits, d'un autre côté, cela permet aux intellectuels de se libérer du joug de l'orthodoxie anté-

rieure. Les échanges avec l'étranger, les controverses sur toutes sortes de domaines, les débats entre représentants des trois principaux courants de doctrine que sont le bouddhisme, le taoïsme et le confucianisme sont alors propices à l'enrichissement de la théorie et de la pratique médicales. Cela se traduit notamment par l'élaboration d'ouvrages qui deviendront des classiques.

Le premier est un ouvrage d'acupuncture qui fera autorité jusqu'à une époque récente : le *Zhenjiu jiyi jing* (ABC de l'acupuncture et de la moxibustion) (ap. 256) de Huangfu Mi (Milsky, 2004). C'est le texte de base de l'enseignement officiel de l'acupuncture au cours des siècles, celui qui sera transmis au Japon et en Corée, celui qui de nos jours encore fait office de référence. Des planches d'acupuncture sont élaborées ; les premières à nous être parvenues sont celles d'un manuscrit de Dunhuang sur la moxibustion : or, celles-ci ne comportent que des points isolés et aucun trajet de méridien. Il faut attendre le XI<sup>ème</sup> siècle pour être en présence d'un réseau bien formé de méridiens.

Le deuxième ouvrage essentiel est le *Shanghan lun* (Traité des atteintes du froid), le plus ancien traité théorique expliquant le mode de combinaison des remèdes entre eux dans la formation d'une prescription, et les changements à y apporter selon l'évolution de la maladie (Despeux, 1985). Bien qu'il ne concerne qu'un type de pathologie, les *shanghan* ou « atteintes par le froid », rubrique pathologique recouvrant des symptômes aussi divers que les refroidissements, les comas, les fièvres typhoïdes ou paludéennes, il devint un classique car il fournit un modèle d'analyse des recettes. C'est à ce titre qu'il deviendra plus tardivement, à partir du XI<sup>ème</sup> siècle environ, l'ouvrage de base de l'enseignement théorique de la pharmacothérapie maintes fois commenté.

Les progrès de la médecine se traduisent aussi dans le domaine du diagnostic. Si, par la suite, la tradition définit quatre modes principaux de diagnostic – l'observation, l'interrogatoire, l'écoute et le sentir, et la prise des pouls – c'est, aux époques qui nous occupent, avant tout l'observation et la sphymologie qui prédominent. La sphymologie devient une discipline à part entière, qui s'affirme avec la parution du *Maijing* (Classique des pouls) de Wang Shuhe (210 ? - 286), fixant un système de vingt-quatre pouls principaux. Considéré sous la dynastie des Tang (618 - 907) comme le classique officiel pour l'enseignement de la sphymologie, cet ouvrage exerce une profonde influence sur l'étranger et est introduit en Corée et au Japon au VI<sup>ème</sup> siècle.

La nosologie, elle, connaît un développement sans précédent au VI<sup>ème</sup> siècle. Pour la première fois, la Chine se dote d'une nosologie complète, le Zhubing yuanhou lun (Traité sur l'origine et les symptômes des maladies), rédigé par une équipe sous la direction de Chao Yuanfang et présenté à l'empereur Yang des Sui en 610. La nomenclature et la classification des maladies tiennent plus compte des corrélations des phénomènes entre eux que des faits isolés. Des tableaux cliniques sont dressés. Non seulement on distingue les symptômes principaux des symptômes secondaires, comme auparavant, mais de plus, on établit des corrélations entre eux pour en déduire les processus ayant conduit à la maladie (Despeux et Obringer, 1990).

La pharmacopée s'enrichit beaucoup pendant cette période, grâce là aussi aux taoïstes, d'autant plus prédisposés à développer leurs connaissances de la nature et des plantes qu'ils demeuraient souvent dans un environnement propice à cela : la montagne, lieu de refuge aux périodes de troubles de l'histoire, et lieu de vie érémitique pour certains adeptes à la recherche de la voie. Un taoïste aussi très féru de bouddhisme, Tao Hongjing (486 - 536), double la pharmacopée existante, élaborant un texte qui présente plus de sept cents remèdes, dont beaucoup proviennent de pays étrangers. Il met au point un système de sept types de compatibilité des associations de remèdes et décrit minutieusement les caractéristiques des produits (Engelhardt, 2010, p. 185-237). (À suivre)

## À PARAÎTRE

### 1. Formes et applications en tai chi Chen - Développer des racines

Le style Chen est le style le plus ancien de tai chi chuan. Ses postures ancrées, sa fluidité, ses légères déstructurations couplées à des changements de rythme sont particulièrement adaptées à l'anatomie et à la physiologie du corps humain. La pratique des formes et des applications du style Chen, en nous re-connectant à nos racines profondes, nous donnent des ailes.

En Chine, le Professeur Kan Gui Xiang est l'un des professeurs les plus éminents de ce style. Elle a notamment créé la forme des 56 postures: structuration et synthèse des anciennes formes. Véritable initiatrice, elle a transmis non seulement la pureté des formes mais aussi le rythme vital de cet art merveilleux.

Durant les années 1990, Éric Caulier est devenu un élève proche de cette dame exceptionnelle. Il nous montre dans cet ouvrage cette forme particulièrement équilibrée ainsi que ses applications avec partenaire. Les courts textes introductifs présentent les multiples facettes du tai chi, son mode opératoire et les possibilités d'application de ses principes au quotidien.

Diplômé de l'Université des Sports de Pékin en arts internes et Docteur en anthropologie, Éric Caulier enrichit l'enseignement traditionnel reçu en Extrême-Orient avec des modèles scientifiques occidentaux (biomécanique, physiologie, sciences cognitives).

Prix : 24 € + 6 € frais d'envoi

(à verser sur le compte du C.A.P. BE29 3700 8031 3764 avec la communication Formes et applic. Chen + nom)



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

## Vers une vision holistique du *religieux vécu*.<sup>1</sup>

(2<sup>ème</sup> partie)

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.

---

### Une vision holistique du *religieux-vécu*

À première vue, cette culture de la quête spirituelle, dans laquelle le pratiquant d'arts martiaux chemine, semble suggérer un éclatement des croyances et des pratiques chez les jeunes générations. Mais derrière cette quête spirituelle se cache en fait une recherche d'unité, d'ordre et d'harmonie, une vision globale et unifiée de l'être-dans-le-monde. John J. Clarke résume bien l'attrait des traditions d'arts martiaux chinois en Occident dans un contexte de spiritualité holistique en prenant l'exemple de la pratique du *taiji quan* (communément appelée tai chi en Occident), probablement l'art martial chinois le plus pratiqué dans le monde actuellement :

*Un tel concept [holisme], qui suggère une façon plus harmonieuse de vivre, renvoie à une dimension quasi religieuse dans l'attitude occidentale face aux gymnastiques*

*chinoises. Non pas que le taiji quan soit un substitut à la religion proprement dite, ou que sa pratique soit incompatible avec les credo orthodoxes occidentaux. Néanmoins, l'intégration de l'esprit et du corps qu'on y professe, de même que l'importance mise sur la concentration mentale et les qualités méditatives, sont conçus pour produire un sentiment d'harmonie interne et de bien-être, de même qu'un état de conscience supérieure, c'est-à-dire des effets qui sont traditionnellement associés à l'expérience religieuse et qui ont été une finalité, sinon un accompagnement, de la quête religieuse. Dans ce contexte, la gymnastique chinoise peut être vue comme une tendance, même si elle est minoritaire, vers une religiosité sans dieux ou croyances, ainsi que vers le développement d'un sentiment de bien-être et d'auto-transcendance qui n'implique aucun engagement dogmatique ou appartenance institutionnelle, une religiosité dans laquelle on ne perçoit aucune séparation claire entre le dé-*

---

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.

*veloppement physique et l'excellence spirituelle (Clarke, 2000 : 138-139. Traduction de l'auteur)<sup>2</sup>.*

Dans cette perspective, la perception holistique des arts martiaux tels qu'ils sont pratiqués par les jeunes Occidentaux s'apparente fortement à la philosophie holistique que l'on trouve dans les médecines alternatives contemporaines telles que l'homéopathie, la naturopathie, l'acupuncture, l'herboristerie ou la radiesthésie. On peut d'ailleurs identifier trois éléments fondamentaux qui caractérisent l'holisme dans ces deux domaines : l'importance d'unité entre le corps, l'esprit, l'âme et l'univers, l'importance du thème de la guérison, et l'importance de la notion d'« énergie<sup>3</sup> ».

On a pu constater la place toute particulière que prend le corps dans le cheminement spirituel des pratiquants d'arts martiaux qui ont répondu au questionnaire. Cette attention portée au corps s'accompagne néanmoins toujours d'une attention aux autres dimensions de l'être humain qui sont tout aussi essentielles pour les répondants : l'état psychologique du pratiquant, le cadre moral et éthique qui sous-tend la pratique, la relation que le pratiquant entretient avec lui-même et avec les autres, la



© IVANNIAARELLO PIXABAY.COM

relation qu'il entretient avec la nature, etc. Comme pour le domaine des médecines alternatives, la philosophie holistique que l'on trouve dans les arts martiaux consiste à voir l'individu (le pratiquant ou le patient) comme un tout indivisible. L'être humain est perçu comme un système qui fonctionne en harmonie et la pratique des arts martiaux vise à conserver (ou, plus souvent, à retrouver, si elle est perdue) cette harmonie.

La spiritualité ou le sens du religieux chez une majorité de pratiquants d'arts martiaux passe par un équilibre et une harmonie entre les différents agrégats de l'individualité, ainsi que par la relation que l'individu entretient avec le reste de l'univers, avec un cosmos sacré ou avec une énergie universelle qui lierait tous les êtres entre eux. En reprenant un thème cher aux traditions asiatiques, en particulier dans les traditions philosophico-religieuses chinoises, le corps devient un microcosme calqué sur un macrocosme sacré. La préservation d'une harmonie dans le corps est garante d'une harmonie sociale, elle-même garante d'une harmonie universelle. Cette perception de la place de l'être humain dans l'univers s'est par ailleurs bien intégrée au discours écologique de plus en plus présent dans les sociétés occidentales et qui place l'être humain, non pas en haut de l'échelle planétaire, mais bien comme une partie d'un tout, une roue d'un engrenage qui doit être harmonisée pour que le système fonctionne correctement.

La spiritualité holistique dans la pratique des arts martiaux passe aussi par un besoin de guérison, guérison du corps, mais également guérison de l'esprit et de l'âme. Les réponses au questionnaire montrent bien l'importance que prennent la mise en forme et la santé dans les bienfaits recherchés par la pratique. Mais encore ici, l'attention portée au corps doit être comprise dans une recherche plus globale de bien-être à la fois physique,

2. « Such a concept, which suggests a more harmonious way of living, points to a quasireligious dimension in the Western attitude to Chinese callisthenic practices. This is not to suggest that taiji quan has become a substitute for religion, or that its practice is incompatible with orthodox creeds in the West. Nevertheless, its integration of mind and body, along with its emphasis on mental concentration and its meditational quality, are designed to produce a sense of inner harmony and well-being along with a heightened state of consciousness, both of which have traditionally been associated with religious experience and have been seen as at least the accompaniments, if not the goals, of the religious quest. From this point of view, Chinese callisthenics might be seen as part of a tendency, albeit a minority one, toward a religiosity without gods or beliefs, a cultivation of a sense of well-being and self-transcendence that implies no credal commitment or institutional identification, and which sees no clear break between the cultivation of physical and spiritual excellence. » On voit également, dans les propos de Clarke, de quelle manière la pratique des arts martiaux s'inscrit bien dans la culture de la quête spirituelle telle qu'elle est décrite plus haut.

3. Je dois remercier M. Benoît-Luc Simard, de la Faculté de théologie et de sciences religieuses de l'Université Laval, qui m'a donné accès à une partie de sa recherche doctorale portant sur la notion d'holisme dans les médecines alternatives et qui fut une grande inspiration pour cette section du texte.



© LUISSELLA PLANETA LEONI-PIXABAY.COM

psychologique et spirituelle. Dans ces circonstances, la guérison (qu'elle soit physique ou psychologique) offre une preuve concrète et tangible que la spiritualité fait son œuvre. Jean-Louis Schlegel fait remarquer que cette notion de thérapie spirituelle n'est pas nécessairement nouvelle et qu'on la trouve par exemple depuis longtemps dans la prière chrétienne ou le pèlerinage religieux. Dans les traditions judéo-chrétiennes, elle reste cependant secondaire face à la foi : « Dans les nouvelles dynamiques religieuses, la guérison – corporelle et/ou psychologique – tient une place centrale. On peut même conjecturer, sans beaucoup de risque, que, dans une société où le souci de la santé et de la “forme” est central, beaucoup de retours et d'arrivées dans le religieux (au sens vaste) sont dus à cette demande de guérison et plus encore de mieux-être ou de bien-être psycho-corporel » (Schlegel, 2000 : 2396). Meredith B. McGuire aborde la question dans la même perspective en faisant un lien entre l'aspect thérapeutique de la spiritualité et la perception holistique du *corps-âme-esprit* : « Sainteté, santé physique et émotionnelle, développement spirituel, salut, et sentiment de bien-être sont entrelacés dans un rapport fondamentalement holistique du mental, du corps et de l'esprit » (McGuire, 1993 : 145. Traduction de l'auteur<sup>4</sup>). Dans ce contexte, la pratique des arts martiaux chinois, telle qu'elle est décrite par les répondants du questionnaire, s'inscrit dans cette perspective holistique de guérison et peut devenir, pour certains, une porte d'entrée vers le spirituel ou le religieux.

L'holisme, dans une perspective spirituelle et dans le cadre de la pratique des arts martiaux, renvoie finale-

ment à la notion d'« énergie », importante tant dans les médecines alternatives que dans les arts martiaux, les traditions philosophico-religieuses asiatiques, ainsi que dans plusieurs traditions contemporaines relevant de la mouvance dite « Nouvel Âge ». Les réponses au questionnaire attestent en effet que cette notion s'est bien implantée dans les cultures occidentales. La majorité des répondants prétendent que la notion d'« énergie » est essentielle (21) ou importante (13) à la bonne pratique des arts martiaux chinois. De même, une majorité (18) considère le *qi* (« énergie vitale » dans la tradition chinoise, souvent traduit par « souffle ») comme « une force vitale qui est à l'origine de l'univers et qui est contenu dans tout ce qui existe ». En effet, le développement de cette notion en modernité tardive témoigne, selon plusieurs spécialistes, d'un « réenchantement du monde », après le grand désenchantement né, au début des temps modernes, de l'essor des sciences humaines » (Schlegel, 2000 : 2396). Comme le fait remarquer Schlegel, ce phénomène s'inscrit dans une tendance qui consiste à délaisser la notion de dieu personnel (comme proposée par les monothéismes historiques) au profit d'une divinité impersonnelle représentée par une force ou une énergie universelle qui témoigne d'une unité de la réalité (Schlegel, 2000 : 2397).

### Conclusion

Cette analyse sommaire des réponses obtenues à notre questionnaire tend à confirmer l'hypothèse que John J. Donohue avait énoncée en 1994 au sujet de la pratique des arts martiaux japonais aux États-Unis : « Plus important que la recherche d'auto-défense, je crois que la quête d'identité constitue ce que la plupart des pratiquants d'arts martiaux recherchent à travers leurs études<sup>5</sup> » (Donohue, 1994 : 13. Traduction de l'auteur). Pour les répondants, la pratique des arts martiaux ne remplace pas une pratique religieuse traditionnelle, mais elle ne se résume pas non plus à une simple activité visant à apprendre à se défendre ou à frapper un adversaire. Il existe incontestablement, dans la pratique des arts martiaux chinois une dimension, difficile à caractériser précisément (que ce soit une dimension spirituelle, religieuse ou philosophique) mais qui tend à indiquer une reconstitution de

4. « Holiness, physical and emotional health, spiritual growth, salvation, and sense of wellbeing are intertwined in an adamantly holistic linkage of mind-body-spirit. »

5. « More important than the search for self-defense, I believed that the quest for self-definition is one which many martial artists pursue through their studies. »

l'univers de sens des jeunes adultes. Bien plus, il est de mon avis que le phénomène des arts martiaux en Occident peut constituer un cas (parmi d'autres) qui nous oblige à redéfinir la religiosité des jeunes générations en fonction de nouveaux cadres de références et de nouveaux signifiants qui se sont développés avec la modernité tardive.

En effet, l'attrait des arts martiaux chinois au Québec ne vient peut-être pas spécifiquement de leurs origines asiatiques (quoique cette dimension ne soit pas à négliger et fasse partie de cet attrait pour tout ce qui, depuis plusieurs années, est « oriental »), mais peut-être davantage du fait qu'ils ont justement su être adaptés parfaitement au contexte religieux moderne du Québec des quarante dernières années. La popularité des arts martiaux chinois au Québec atteste bien, en effet, du passage d'un *religieux-cru* à un *religieux-vécu* chez les jeunes adultes qui forment la majorité de la clientèle des écoles d'arts martiaux chinois actuellement. Pour beaucoup de pratiquants, les arts martiaux ouvrent une porte vers une forme particulière de spiritualité, un réenchantement de leur univers de sens, ou du moins une quête de sens et d'identité. À travers la pratique, l'individu se place délibérément dans une situation (l'entraînement au combat) où il est confronté aux questions fondamentales de tout être humain : la peur, la mort, les relations avec soi et avec les autres, la morale, etc.

La pratique des arts martiaux offre le choix (non obligatoire) d'une forme de spiritualité (un univers de sens) qui ne s'inscrit pas dans une tradition religieuse (orientale ou occidentale) bien définie, mais davantage dans une forme de bricolage autour de « vagues dénominateurs communs » à saveur orientale (Braunstein, 2001 : 251) : le vide, le *wu wei*, le zen, le *yin* et le *yang*, le *taiji*, le samsara, le karma, les chakras, les cinq éléments (*wu xing*), les huit trigrammes (*ba gua*), etc. Par conséquent, il s'agit d'une pratique qui ne s'inscrit pas dans un cadre institutionnel défini, autoritaire et dogmatique. C'est une forme de spiritualité qui n'implique pas une croyance en une force supérieure personnifiée, mais qui s'inscrit dans une forme de croyance rationalisée misant sur l'accomplissement de soi. On a donc affaire à une forme de transcendance (ou d'auto-transcendance) qui s'inscrit dans le corps, dans le ressenti, dans l'émotionnel et dans la guérison ; c'est une pratique qui s'inscrit dans la vie de tous les jours en mettant en évidence une union entre le corps, la psyché et l'esprit. Finalement, les arts martiaux offrent une vision holistique de l'être humain, de sa place dans l'univers, et

du salut en insistant sur l'influence d'une énergie vitale et universelle.

## BIBLIOGRAPHIE

**Boelli, Daniele** (2003), *On the Warrior's Path. Philosophy, Fighting, and Martial Arts Mythology*, Berkeley, Frog Ltd., 184 p.

**Braunstein, Florence** (2001), *Les arts martiaux aujourd' hui. États des lieux*, Paris, L'Harmattan, 336 p.

**Clarke, John J.** (2000), *The Dao of the West. Western Transformations of Daoist Thought*, London, Routledge, 270 p.

**Donohue, John J.** (1994), *Warrior Dreams. The Martial Arts and the American Imagination*, Westport, Bergin and Garvey, 144 p.

**Freymond, Bertrand** (2000), *Le guerrier du troisième millénaire*, France, Budo, 157 p.

**Lenoir, Frédéric** (2003), *Les métamorphoses de Dieu. La nouvelle spiritualité occidentale*, Paris, Plon, 402 p.

**Maliszewski, Michael** (1996), *Spiritual Dimension of the Martial Arts*, Vermont, Charles E. Tuttle, 173 p.

**McGuire, Meredith B.** (1993), « Health and Spirituality as Contemporary Concerns », *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, vol. 527, *Religion in the Nineties*, p. 144-154.

**Schlegel, Jean-Louis** (2000), « La nouvelle religiosité occidentale », dans Frédéric Lenoir et Ysé Tardan-Masquelier (dir.), *Encyclopédie des religions*, Paris, Bayard, p. 2393-2398.

# Confinée en Australie...

## Hi folks<sup>1</sup>,

Comme certainement beaucoup d'entre vous, j'ai eu de nombreuses sessions « privées » avec Éric Caulier. Je n'irai pas jusqu'à dire merci à cette affreuse pandémie qui vous touche plus que nous, ici en Australie, mais ses vidéos me permettent de travailler le Chen et le Bagua en profondeur, la méthode bien spécifique d'Éric. Et j'en profite pour vous remercier encore (« vous » car le trio du bureau y a œuvré aussi).

J'aime entendre les débuts et fins de ces petits films: *Bonjour, bienvenue dans...* Je vous remercie pour cette leçon, à très bientôt. Pendant ses explications ou monologues en fin de partie, je répète les mouvements: combien de tours, autour du pupitre de la paroisse qui nous accueille, n'ai-je pas fait dans « mon » hall, trop grand pour moi toute seule? Mais je ne fais pas que du Chen et du Bagua, loin de là.



PHOTO CAP

Tout d'abord, un bref raccourci de notre<sup>2</sup> parcours depuis que nous avons quitté la Belgique pour nous installer le 1<sup>er</sup> janvier 2020 à Pékin. Nous n'y sommes restés que le temps

1. Expression qu'utilise mon ami et professeur Brian Corless quand il s'adresse à ses élèves en début de mail ou sms.

2. Patrice, les enfants, Cyril et FlorElise, et moi.

de chercher une école, un appartement, prendre nos repères, apprendre d'amis quelques recettes de jiaozi et, pour ma part, rencontrer l'ami d'Éric et Georgette, Luc Bendza. Nous avons pratiqué ensemble trois fois le Chen mais, là, le Covid nous a empêché de nous revoir. Dès que nous avons récupéré nos passeports au service d'émigration, nous avons pris chacun notre plus petite valise pour filer vers la Thaïlande, pays d'où on espérait pouvoir aller en Australie où un de mes cousins nous invitait. J'ai donc laissé toute la bibliothèque « Caulier » à Pékin et j'en rage encore !



PHOTO CAP

Après un mois d'aventures, nous sommes arrivés à Sydney, le 8 mars, et le 9 à Berry. Avant de vous raconter mes rencontres, je vous glisse une carte faite maison d'Australie pour vous donner une petite idée des lieux et des distances. Quelques mois de découvertes, de confinement, d'installation dans un ancien couvent et me voilà prête à chercher un plan pour donner des cours de taijiquan. Mais voilà, il y a déjà dans ce petit village deux cours de taiji: un pour débutants et un pour avancés. Comme nous ne savions jamais combien de temps nous allions rester en Australie<sup>3</sup>, je ne

3. Patrice a son boulot à Pékin mais les frontières sont restées plusieurs mois fermées.

me voyais pas m'imposer. J'ai eu une belle conversation téléphonique avec le professeur de taiji, Brian Corless - cela me rappelle ma première heure au téléphone avec Éric. Rapidement, j'ai saisi que ce monsieur savait de quoi il parlait. Je lui ai alors demandé si je pouvais suivre ses cours de Yang, style qui, en ce moment de ma vie, m'intéresse moins. Mais... retourner dans un cours de débutants en style Yang est intéressant. Rien de tel que les fondamentaux n'est-ce pas ?

Il faut dire que l'enseignement de Brian est intéressant, certes de manière plus chinoise. Il a eu une formation - et se forme toujours - avec des maîtres chinois expatriés en Australie, dont Daniel Wang. Brian est à l'écoute de tous, vigilant et très patient, la passion du Taichi émane de lui : aimer enseigner le Taichi, peu importe de répéter tant et tant de fois le même mouvement ; il y a toujours de quoi le corriger, le ressentir, le vivre pleinement... Pratiquer en anglais était aussi important pour moi, sans oublier les nouveaux contacts sociaux !



PHOTO CAP

Le groupe des expérimentés étudie la forme des 28, toujours dans le style Yang : je n'affectionne pas cette forme, créée je pense pour des compétitions. Mais bon, je m'y applique (seulement au cours).

Brian commence ses cours, comme tout bon professeur se doit, par des exercices d'échauffement, puis des mouvements préparatoires d'un style inconnu car enseigné dans la province du Shandong, au sein d'une famille maître en Kungfu, le Tai Yi Taichi.

Je ne sais pourquoi mais, dès les premiers mouvements, j'en ai ressenti un plaisir, un bien fou ! Il me fallait en savoir davantage ! Était-ce dû au fait que c'était juste nouveau pour moi, que c'était (enfin) autre chose que du Yang ? Un caprice ? Non, non ! Ce style se rapproche du Chen, style que certains d'entre nous affectionnent tant.

Les spirales internes sont plus rondes, j'ai envie de dire plus aquatiques... L'élément EAU est omniprésent. J'ai l'impression que ma féminité peut davantage s'exprimer dans ce style... Je m'y sens tellement bien. Les efforts mis dans l'étude du Tai Yi Taichi ne sont dus qu'au fait que je ressens un bien-être ou une cohérence de ce style avec ma person-

nalité. Sans le départ à partir du centre, le relâcher, l'intention (et non la force musculaire), il est encore plus clair que les spirales ne peuvent se faire sans dommage corporel. Mais ces points sont évidemment essentiels dans n'importe quel style, forme ! Comme je pratique tous les jours quasiment, je rentre peut-être enfin dans une strate plus profonde de ce monde magnifique que sont les arts martiaux internes.

Avec les exercices de Tai Chi Ball, je retrouve les impressions d'une extension du corps comme lors des formes Yang étudiées avec l'épée ou avec le bâton. Chacun des apports externes du corps apportent un « focus » sur nos mouvements : ici le ballon m'aide à ressentir le cheminement du mouvement depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête, jusqu'au bout des doigts, pour l'extérieur, mais aussi depuis le ventre, ou Dan tien, jusqu'à la balle déterminée par toutes les extrémités de mon corps. Le ballon m'aide à unifier les mouvements du corps comme l'épée m'aidait à aligner les mouvements, à les rectifier dans les directions.



Réf : <https://www.kungfu-republic.com.au/special-courses/tai-chi-ball-training/>

Les mouvements, en faisant tourner le ballon de toute sorte, font travailler pleinement le cardiovasculaire, ils renforcent le dos, les articulations, les tendons...

Seule, je pratique avec le ballon de Patrice (ou des enfants) qui est léger, mais avec Brian il me prête une balle de taiji de 1,5 kg. À Sydney, dans la salle de Daniel Wang, il y a des balles de poids divers. Jusqu'à présent, quand j'y suis allée, je n'ai pratiqué que le Tai Yi Taichi avec lui.

Daniel Wang a commencé son apprentissage en Kung fu dès l'âge de 6 ans. À partir de 8 ans, à côté d'une éducation normale, il a travaillé intensivement le Kung fu avec son grand-père, Fan Shu Long. Il a aussi étudié toutes sortes d'arts martiaux et a été pendant 10 ans instructeur pour la garde de l'armée chinoise. Invité en Australie pour un événement, il y est resté et a ouvert en 2000 son académie de Kung fu à Sydney. Il est également médecin en médecine traditionnelle chinoise (MTC) qu'il pratique dans un hôpital de Sydney.

**Isabelle BRIBOSIA**  
(Berry, Australie)

16-17 JANVIER

## Master class 2 (Yang-Tuishou)

Public: élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p18

(sous réserve de levée du confinement)

30-31 JANVIER ET 20-21 FÉVRIER

## Master class 1 (Chen-Bagua)

Public: élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p18

(sous réserve de levée du confinement)

2 MAI (sous réserve de levée du confinement)

## Fête annuelle de notre école



PHOTO CAP

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Plus d'information dans le prochain espace TAIJI (n° 119 . 03/2021)



31 JUILLET-4 AOÛT

## Stage international d'été

Lieu : Abbaye de St-Denis (Mons)

(4, r. de la Filature - 7034 St-Obourg)



En partenariat avec



## Taiji Quan & Ergonomie Applications en institutions

Autour de **Eric Caulier**



**6 & 7 février 2021**

Université Toulouse Jean Jaurès - Le Gymnase

Samedi 8h45 - 18h00

Dimanche 8h45 - 16h00

Tarif : 200 €

Infos

Inscriptions

www.inacc.fr

contact@inacc.fr

06 20 94 78 93

Facebook



6e dan de taijiquan  
Diplômé de l'Université des Sports de Pékin  
Docteur en anthropologie  
Université de Nice - Sophia Antipolis  
Fondateur d'un réseau belge de 13 écoles de taijiquan  
Ergonome et intervenant en entreprises

**ERIC CAULIER**

### Au programme - 2/3 pratique & 1/3 théorie

- Les arts martiaux internes dans un monde en crise
- Taijiquan et qualité de vie au travail (QVT)
- Troubles musculo-squelettiques (TMS) et Risques psycho-sociaux (RPS)
- Management de soi et de son environnement
- Nouveaux paradigmes anthropologiques

### Avec les interventions complémentaires de

#### Georgette Methens-Renard

Ingénieure polytechnicienne, ergonome et enseignante de taijiquan  
De l'exosquelette au flux apaisé du mouvement

#### Michel Catlla

Maître de conférences en sociologie (CNRS - CERTOP)  
La QVT : un enjeu au quotidien, une démarche équilibrée

#### Stéphane Kersuzan

Consultant QVT, ingénieur R&T aéronautique et pratiquant de taijiquan  
Les risques psycho-sociaux et leurs enjeux. Suis-je concerné ?

# Master class 2020-2021

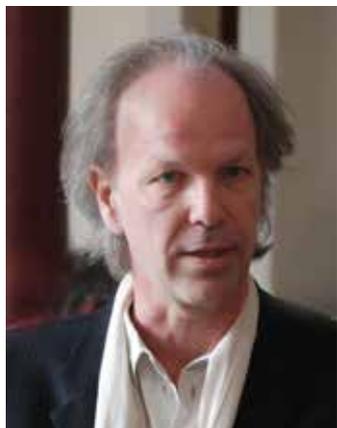


PHOTO CAP

*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 :** *30-31 janvier 2021, 20-21 février, 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 :** *16-17 janvier 2021, 6-7 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 :**

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<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)



*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' AUTOMNE EN BREF - VOEUX	3
RECONNAISSANCE Le taijiquan reconnu comme Patrimoine immatériel de l'humanité	4
SANTÉ Petite histoire de la médecine chinoise traditionnelle	6
À PARAÎTRE Formes et applications en tai chi Chen	10
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>	11
CE QU'ILS EN DISENT Confinée en Australie	15
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJICUAN	19