

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 119
03/2021



© MARC GINOUX

*C'est le printemps,
la nature chante des psaumes.
(Félix Leclerc)*

Chevaucher le tigre

«**C**hevaucher le tigre» est un mouvement que l'on retrouve à la fin des formes des 5 styles majeurs de tai chi chuan.

C'est également le titre du dernier écrit de Julius Evola, un iconoclaste qui dresse une critique implacable des idoles, des structures, des théories et des illusions de son époque de dissolution (livre publié en 1961).

Relevons le fait que cet ouvrage a été traduit de l'italien en français par Isabelle Robinet, spécialiste du taoïsme et plus particulièrement de l'alchimie intérieure. Ce livre éclairant, après avoir établi un état des lieux qui n'a fait que se dégrader ces 50 dernières années, trace la figure d'un être humain capable de «chevaucher le tigre», c'est-à-dire de transformer les processus destructeurs en remèdes en vue d'une libération intérieure.

C'est bien ce que nous propose la pratique du tai chi chuan. Après avoir ouvert le corps pour réveiller notre puissance vitale, après nous avoir appris tout au long de l'enchaînement à canaliser nos énergies, après nous avoir fourni les méthodes de prise de conscience et de transformation de nous-mêmes et de notre environnement, nous sommes devenus aptes à «chevaucher le tigre».

Julius Evola souligne qu'à son époque et depuis longtemps déjà il n'existe plus de vrais souverains animés par un idéal humain supérieur; les vrais chefs ont disparu, ceux qui restent commandent en simulant des vertus d'esclaves.

Ce mouvement «chevaucher le tigre» nous montre que la seule façon de réagir face à un adversaire d'une puissance inouïe est de le chevaucher pour l'empêcher de se jeter sur nous et de nous dévorer. Une fois sur son dos, si l'on maintient la prise, on finira peut-être par avoir raison de lui. Cette histoire fait écho à celle de Mithra qui saisit le taureau par les cornes et monte sur son dos. Même tombé, Mithra continue à s'accrocher jusqu'à ce que l'animal n'en puisse plus.

Dans les multiples crises que nous vivons, nous avons plus que jamais besoin de nous «accrocher» et de «tenir bon» jusqu'à ce que l'énergie adverse s'épuise. Rester critique et lucide est plus que jamais indispensable. Les fondamentaux du tai chi chuan nous apprennent à rester ancrés et centrés en toutes circonstances. Ils nous apprennent à écouter, à comprendre et à rester fluide.

Cultiver la mémoire et l'intelligence dans cette période de diffusion exponentielle d'opinions ne tenant aucun compte du réel avec pour seule visée d'influencer les consciences s'avère être une démarche salutaire et salvatrice.

D'une part, nous manquons de dirigeants dignes, responsables, humains qui privilégient les actes aux formules incantatoires inconséquentes. D'autre part, un climat de méfiance grandissante à l'égard des instances de pouvoir rend toutes les structures, institutions, États ingouvernables.

Que pouvons-nous faire? Le Laozi (Le Livre de la Voie et de la Vertu) nous encourage à redevenir souverains de notre propre royaume. Nos arts nous indiquent que la véritable transformation ne peut venir que de nous-mêmes. En nous reconnectant à la terre, nous nous ré-insérons dans la réalité; en nous reliant au ciel, nous retrouvons une inspiration. À partir de notre centre, nous redéployons un espace dans lequel nous pouvons œuvrer et participer à la création d'autres possibles.

**« La fatalité triomphe
dès que l'on croit en elle. »
Simone de Beauvoir.**

Début novembre, coup d'arrêt généralisé

Début novembre, coup d'arrêt généralisé. Nos cours en présentiel n'y échappent pas et la fin de l'automne indique clairement que l'hiver se passera en mode Zoom pour ce qui est de la pratique.

17 cours Zoom/semaine, 6 matières différentes, 9 enseignants, environ 150 personnes/semaine : tout le monde est sur le pont et garde le contact. Le virtuel abolit les distances physiques : chaque cours sur Zoom réunit des pratiquants venant de différents centres.



PHOTOCAP

Nous devons en effet continuer à pratiquer les 3 P, comme prudence patience persévérance, avant de nous retrouver en vrai... Perso, tous les liens sont énormément précieux, et très appréciés, pour traverser cette période très « particulière » : le groupe WhatsApp, les Newsletters, les cours en ligne, les vidéos d'Éric, le nouvel ouvrage Chen ... Merci à toi et aux enseignants qui nous proposent tous ces cours Zoom avec tant de cœur, constance et compétence. De plus, la grille horaire est franchement riche et attractive. J'ai beaucoup aimé participer aux cours de Chen le mercredi et d'épée le jeudi. (Eve, Uccle)

Il y a aussi les valeureux, en Gaume, que la t° basse ne rebute pas. Cinq fois par semaine, Marie-Thérèse accueille sur sa terrasse, à Battincourt, un groupe limité à 3 personnes chaudement vêtues pour pratiquer durant 1 heure.

La pratique sur terrasse a, quant à elle, fait des émules : Jurbise (Rose) et Arlon (Martine) ont inauguré également cette formule dans l'attente de la reprise officielle.

À Hensies, ce sont quelques amies qui se sont retrouvées dans le parc de Blaton pour une pratique commune : nous avons fait une balade et tout en promenant on s'est dit qu'on n'en pouvait plus, alors la météo aidant, j'ai contacté quelques membres d'Hensies et c'est la deuxième fois que nous nous réunissons dans le parc de Blaton. (Maryline, Hensies)

Fin février, la nouvelle tant attendue arrive enfin : la pratique sportive est à nouveau autorisée en extérieur à partir de 19 ans moyennant des consignes strictes : absence de tout contact physique, 10 m²/personne, 4 (puis 10, pour revenir ensuite à 4) personnes/groupe, 6 groupes étant autorisés. Le tout conditionné à l'accord du/de la bourgmestre. Voilà qui va combler les attentes de beaucoup, à commencer par ceux qui n'ont pas pu suivre les cours sur Zoom.

En voici une nouvelle, qu'elle est bonne ! (...) J'ai hâte de reprendre les cours en présentiel. (Anne, Mons). Chouette !!!! (...) Hâte de m'y remettre, même dans le froid (Sandrine, Soignies). Hooo quelle bonne surprise ! C'est avec plaisir et bien couverte que je me joindrai à vous ! (Valérie, Soignies).

24 février : le centre de Mons est le 1^{er} à reprendre la pratique en extérieur avec 13 élèves et 3 enseignants.



PHOTOCAP

Petite histoire de la médecine chinoise traditionnelle¹

(2^e 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.

IV. Rayonnement de la médecine traditionnelle chinoise en Extrême-Orient et échanges intensifs avec des médecines d'Asie Centrale (VII^{ème}-X^{ème} siècles)

Sous les Tang (618-907), la Chine est à nouveau réunifiée. C'est un empereur d'origine semi-étrangère (sa mère était d'une tribu protomongole, les Xianbei) qui en est le fondateur et cela va avoir une incidence sur cette période, marquée sous le sceau des échanges avec les autres pays d'Asie, d'une grande influence de l'Asie centrale sur la Chine et d'un rayonnement de la Chine en Asie centrale, en Corée et au Japon.

Cette dynastie consolide le système administratif et les institutions, notamment médicales. Elle développe le système des examens pour le choix des fonctionnaires, ce qui contribue à l'amélioration de la qualité de l'enseignement médical, de la transmission du savoir et à la constitution d'une médecine savante. Les grands ouvrages du passé déjà cités, auxquels il faut ajouter pour cette dynastie trois immenses recueils de prescriptions médicamenteuses et une nouvelle pharmacopée accroissant celle de Tao Hongjing, deviennent les textes de référence pour l'enseignement médical.

Par ailleurs, la coutume initiée par un empereur étranger au siècle précédent (Shizong, r. 500-515) de diffuser dans

tout l'empire des textes médicaux se poursuit et gagne de l'ampleur. On a l'exemple de recettes gravées vraisemblablement sous le règne de Gaozong, entre 650 et 653, dans une grotte du site bouddhique de Longmen (Henan), baptisée de ce fait « la grotte aux remèdes ». L'existence de telles inscriptions médicales publiques sous les Tang nous est confirmée par les récits d'un marchand arabe, Abu Zayd, selon qui il était de coutume en Chine au IX^{ème} siècle (stèle de 851) d'élever sur la place publique une grande tablette de pierre sur laquelle étaient inscrites les principales maladies et les traitements appropriés. En 723, l'empereur en personne rédigea des « Recettes pour sauver la multitude » (*Guangji fang*) diffusées dans tout l'empire (Despeux, 2010, p. 333-381).

Tandis que la civilisation chinoise d'une manière générale et la médecine en particulier exercent une grande influence sur la Corée, le Japon et un peu plus tard sur plusieurs pays d'Asie du Sud-est, à l'inverse, la médecine traditionnelle chinoise reçoit une influence de la médecine ayurvédique, de la médecine arabe et de médecines locales des divers royaumes d'Asie centrale. L'Asie centrale reste encore une région dont l'histoire ancienne est mal connue. Pourtant, on sait que, en partie peuplée de nomades, les échanges entre l'est et l'ouest n'ont jamais cessé, notamment par la route de la soie, qui joignait l'Italie à la Chine en passant par les pays du Moyen-Orient et d'Asie centrale. Sur cette route, des oasis telles

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).

que Turfan, Dunhuang, Kharakhoto, Koutcha et Khotan furent des lieux cosmopolites où se côtoyèrent parfois plus de cinquante communautés différentes. Elles étaient composées de grandes familles chinoises installées depuis longtemps en ces lieux, de populations établies par vagues successives à des périodes différentes, avec une domination tantôt de populations turco-mongoles, tantôt de populations arabes ou tibétaines. Parmi les oasis citées, celle de Dunhuang joue un rôle essentiel pour notre connaissance de l'histoire de la médecine traditionnelle chinoise, car on y a trouvé plusieurs centaines de manuscrits concernant la médecine (Despeux, 2010).

Sous les Tang, des recettes sont entrées, certainement en nombre important, dans la médecine traditionnelle chinoise. Un exemple rapporté par l'histoire officielle des Tang est instructif, car il concerne l'empereur Taizong (r. 627-650) guéri par une recette étrangère. Celui-ci souffrant d'une diarrhée sévère soignée sans succès par une bande de médecins, il avait émis l'ordre d'interroger les gens. Un chef de sa garde impériale, qui avait jadis souffert de la même maladie, dit à l'empereur qu'une recette étrangère, l'absorption de lait dans lequel on avait chauffé du poivre long, avait été efficace ; Taizong suivit la prescription et fut guéri (Despeux, 2010).

Si l'influence de la médecine ayurvédique est importante dans le domaine de la pharmacothérapie par l'introduction de nouvelles recettes et de nouveaux remèdes, elle l'est aussi dans le domaine de la clinique. L'époque des Tang se caractérise par des progrès importants en ophtalmologie grâce à l'introduction par l'intermédiaire du bouddhisme de connaissances de la médecine ayurvédique alors plus avancée dans ce domaine que la médecine chinoise ou dans le soin des hémorroïdes. L'influence du bouddhisme et de la médecine ayurvédique se fait encore sentir dans l'attention plus grande portée à des catégories de malades tels que les enfants, les vieillards et les femmes : l'éthique caritative du bouddhisme imprégnait certains médecins, dont l'exemple le plus représentatif est certainement Sun Simo (581 - ca. 682), divinisé en Chine sous le titre de Roi des médecins.

V. Innovation et développement des théories et des pratiques (XI^{ème}-XIX^{ème} siècles)

Il n'est pas exagéré de parler de renaissance de la médecine sous les dynasties des Song et des Yuan (960-1368). Cette période marque le début d'un renouveau pendant

lequel se fixent les grandes tendances médicales, qui persisteront jusqu'à nos jours.



© WILD PIXELS-VISUALHUNT.COM

Le développement de l'imprimerie, s'il n'est pas le seul facteur à prendre en compte, joue certes un rôle important dans le formidable essor des sciences à l'époque des Song. On remarque en effet un accroissement significatif des ouvrages qu'on considérerait maintenant comme scientifiques ou techniques, tels les ouvrages médicaux 3,5 fois plus nombreux qu'à l'époque des Tang. En outre, la production se diversifie et se multiplie dans les régions, donnant une plus grande autonomie à des individus qui ne gravitaient pas forcément dans le milieu proche du palais impérial. Il est indéniable que cette période est marquée par un changement d'échelle à la fois dans la quantité d'ouvrages produits et reproduits, et dans la floraison de pensées et de théories nouvelles (Hinrichs and Barnes, 2013, 32.2).

En médecine, l'écart entre les théories médicales et les problèmes pathologiques rencontrés n'est certainement pas étranger à cette évolution ; les praticiens ressentent le besoin d'un appareil conceptuel et de moyens thérapeu-

tiques mieux adaptés à leurs problèmes. Les anciennes recettes ne conviennent pas pour les maladies nouvelles disent les uns ; il est indispensable pour un bon médecin de ne pas s'appuyer uniquement sur la tradition, de chercher à améliorer son savoir et de le renouveler, disent les autres. Ce besoin de renouveau débride la réflexion, l'esprit critique se révèle : médecins et lettrés cherchent à vérifier la justesse du système qu'ils appliquent, et la précision devient un élément recherché. Ainsi, par exemple, confectionne-t-on en 1027, sur ordre impérial, un homme de bronze comportant l'emplacement des points d'acupuncture pour fixer la norme avec précision.

Le contrôle des connaissances des médecins se généralise. Les institutions médicales présentes dans chaque province organisent des examens vérifiant non seulement le savoir théorique des candidats sur les sujets classiques tels que la physiologie ou la sphygmologie, mais aussi leur aptitude à résoudre un cas clinique donné, pour lequel ils doivent trouver l'origine des symptômes, les processus en jeu, et la thérapie appropriée. Le fait qu'il y ait des écoles et des examens locaux entraîne une plus grande perméabilité entre les différentes catégories de médecins : les médecins de district, les médecins de campagne, et les médecins du palais (Hinrichs and Linda Barnes, 2013, table 2 et 32.2).

Les médecins comme les lettrés sont à la recherche de théories nouvelles. L'une d'elles apparaît vers le X^{ième} siècle : le système des « cinq révolutions et des six souffles » (*wuyun liuqi*), qui n'aurait probablement pas vu le jour sans le renouveau à la même époque de la pensée cosmologique et des techniques de calcul et d'élaboration du calendrier. Ce système est surtout mis à contribution pour les maladies de nature épidémique, dont la nature collective est énoncée et attribuée à un dérèglement du cours du ciel auquel on peut remédier si l'on comprend à quelle déviation l'on a affaire. Mais, bien qu'adopté officiellement, il est critiqué, soit partiellement, soit totalement. Certains praticiens déclarent que rien ne vaut le savoir-faire développé à force d'expérience clinique et de pratique, avec l'aide de maîtres compétents.

On assiste ainsi sous les Song et les Yuan à l'émergence d'une classe de lettrés-médecins. Ceux-ci sont aussi bien des lettrés ayant échoué aux examens, que des lettrés prenant la médecine comme activité annexe. Les courants de pensée médicale se multiplient ; ils sont réduits par l'histoire à quatre principaux sous les Yuan. Mais chacun

d'eux connaît de nombreuses ramifications aux dynasties postérieures des Ming (1368 - 1644) et des Qing (1644 - 1912), donnant naissance à de brillants esprits ayant développé par exemple les connaissances des maladies du sang, des maladies digestives et bien d'autres (Unschuld, 1985).

Petit à petit, les médecins ne se contentent plus d'appliquer des recettes sans les analyser et montrent des réticences à l'utilisation des anciennes prescriptions, car ces dernières ne correspondent plus, disent-ils, aux besoins des nouvelles affections pathologiques. Non seulement les recueils de prescriptions pour la plupart donnent désormais des cas précis d'application d'une formule, mais aussi ils s'enrichissent d'explications théoriques sur leur mode d'action, lequel n'est plus seulement exprimé en termes des systèmes de correspondances quinaires ou duodénaires, mais selon une vision plus complexe des mécanismes physiologiques.

VI. Confrontation de la médecine traditionnelle chinoise avec la biomédecine au XX^{ème} siècle

La dernière grande période d'évolution de la médecine traditionnelle chinoise est la période moderne et contemporaine, c'est-à-dire celle de la confrontation entre médecine chinoise traditionnelle et médecine occidentale, qui a débuté en Chine dès le XVIII^{ème} siècle, mais prend surtout de l'importance lorsque le modèle occidental est adopté officiellement par ce pays au début du XX^{ème} siècle.

Après l'avènement de la République de Chine en 1912, la biomédecine devient progressivement la médecine offi-

Pharmacie traditionnelle Hong-Kong



© ROSS HONG KONG-VISUALHUNT.COM

cielle, bien que, dans les campagnes, on continue à pratiquer la médecine ancestrale qui continue néanmoins à être fortement condamnée et taxée de superstition; son enseignement est d'ailleurs interdit en 1929 par le Guomindang. À l'avènement de la Chine populaire, en 1949, Mao redonne progressivement de l'importance à la médecine traditionnelle. Mais il faut attendre l'ère post-maoïste pour que cette dernière acquière une indépendance malgré tout relative. À l'issue d'un congrès tenu en 1980, le ministère de la santé décide de développer trois sortes de formation médicale: biomédecine, combinaison de la biomédecine et de la médecine traditionnelle, et médecine traditionnelle seule (voir Hsü, 1999).

Dans les essais de combinaison des deux médecines, les médecins partent d'une catégorie nosologique de la biomédecine pour établir des analogies avec l'analyse pathogénique de la médecine traditionnelle. C'est la méthode employée par exemple, lorsque, plus d'une décennie après que Mao eut préconisé la combinaison des deux systèmes médicaux, au moment de l'établissement des médecins aux pieds nus, plusieurs manuels furent édités pour leur formation. Prenons l'exemple de la bronchite; l'analyse pathologique sommaire est tout d'abord dans le mode occidental, puis vient l'analyse traditionnelle, avec une distinction entre deux sortes de bronchites: celles dues à l'agression d'un vent, celles dues à l'agression de la chaleur. Pour ces deux sortes de bronchites sont indiquées des prescriptions d'acupuncture et deux formules de phytothérapie, l'une qui chassera le vent, l'autre qui agira contre l'excès de chaleur. Ensuite sont énumérés les médicaments occidentaux qui peuvent être prescrits, en l'occurrence la pénicilline à 400 000 unités par injection intramusculaire une à deux fois par jour, ou 0,25 mg de terramycine par prise orale 4 fois par jour.

Une autre démarche consiste à partir de la pharmacopée traditionnelle pour chercher des substances actives contre telle ou telle maladie selon la nosographie de la biomédecine. Des recherches sont menées sur les principes actifs des plantes de la pharmacopée, en général sur leur action thérapeutique pour des maladies encore difficilement curables, comme le cancer, le sida, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, le diabète, etc.

Mais l'articulation majeure entre les deux types de médecine se fait dans une répartition des thérapies selon le type de maladie, en établissant une sorte de complémentarité entre les deux. Les maladies aiguës sont plutôt

traitées par la biomédecine, les maladies chroniques par la médecine traditionnelle chinoise. L'acupuncture serait très efficace et donc privilégiée pour certaines douleurs, rhumatismes, problèmes articulaires, les massages pour les problèmes de parésie, la pharmacopée pour certaines maladies du foie, de l'estomac, ou des reins, etc.

De cette confrontation, la médecine traditionnelle sort modifiée, elle revêt un caractère scientifique et s'adapte à la modernité. Les traits chamaniques, très importants dans les pratiques ancestrales, sont estompés, même s'ils tendent à revenir en force; les préparations rituelles des remèdes sont remplacées par des préparations plus hygiéniques et mécanisées. La forme traditionnelle des décoctions est souvent remplacée par une présentation en comprimés, en gélules ou en extraits de plantes, par exemple.

Au XXI^{ème} siècle, la médecine traditionnelle chinoise continue de se développer, des investissements importants sont effectués, les capitaux privés affluent, le gouvernement continue à habiller cette médecine de l'habit scientifique et l'exporter dans le monde. Dans une véridique querelle entre conservateurs et modernistes, ses opposants posent le problème de savoir si elle est scientifique ou pas, tandis que ses défenseurs, non seulement acceptent son caractère non scientifique, mais de plus présentent cela comme un avantage, revendiquant dans son entièreté la valeur de cet héritage culturel chinois.

Conclusion

Dans les échanges quels qu'ils soient avec d'autres médecines, tout au long de l'histoire, des éléments économiques, politiques et commerciaux entrent en jeu dans l'évolution de la médecine traditionnelle chinoise. La structure de la société fondée sur une organisation clanique et centrée sur la transmission ancestrale influe aussi. Les familles perpétuent des valeurs et des savoir-faire ancestraux. On a longtemps cru que les superstitions seraient éradiquées en Chine, de même que les activités religieuses et rituelles; il n'en est rien. Ainsi, dans le domaine médical, des pratiques de santé autrefois de type religieux ont été modernisées et dégagées de leur contexte en les regroupant sous le terme moderne de qi-gong. Non seulement elles sont revenues en force dans la Chine, mais de plus elles sont exportées à l'étranger.

Encore de nos jours, les croyances de la société civile ont leur influence sur le développement de la médecine traditionnelle chinoise, sur le choix par les individus de telle médecine plutôt que telle autre, sur la sauvegarde et le renouveau de pratiques médicales traditionnelles. Il y a au fond une très grande diversité, comme par le passé, au sein même de la médecine traditionnelle chinoise à l'époque contemporaine ; la médecine de certains villages ou certains médecins de famille ne ressemble pas à celle transmise officiellement à travers les instituts de médecine et la littérature officielle.

La Chine a été de tous temps confrontée à l'instabilité, aux changements, à d'autres civilisations et n'a cessé de s'enrichir et de se modifier à leurs contacts en intégrant des éléments souvent de manière imperceptible. Il en est de même pour sa médecine, qui a su assimiler subrepticement les éléments étrangers et dissimuler ces apports ; elle a su aussi se défendre, résister et apporter sa contribution aux médecines d'Asie, et désormais, aux médecines du monde.



© VISUALHUNT.COM

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Brunschwig J. et Lloyd G. (1996) *Le savoir grec*, Paris, Flammarion, 1100 p.

Despeux C. (1985) *Shanghan lun. Traité des «coups de froid»*, Paris, éd. De la Tisserande, 203 p.

Despeux C. (1989) *Histoire de la médecine chinoise* in Pierre Cornillot (dir.) *l'Encyclopédie des médecines naturelles. Acupuncture médecine traditionnelle*, Paris, Éditions techniques, 1-30.

Despeux C. (éd.) (2010) *Médecine, religion et société dans la Chine médiévale. Etudes de manuscrits de Dunhuang et de Turfan*, Paris, institut des hautes études chinoises / Collège de France, 1386 p.

Despeux C. (2010) *Les recettes médicamenteuses de Dunhuang*, in Catherine Despeux (éd.), *Médecine, religion et société dans la Chine médiévale. Etudes de manuscrits de Dunhuang et de Turfan*, Paris, institut des hautes études chinoises / Collège de France, p. 333-630.

Despeux C. et Obringer F. (1990) *Conceptualisation d'un*

état pathologique dans la médecine chinoise. Exemple de la toux, *Revue d'histoire des sciences*, 43-1, 35-56.

Engelhardt U. (2010) *Pharmacopées de Dunhuang et de Turfan* in Catherine Despeux (éd.) *Médecine, religion et société dans la Chine médiévale. Études de manuscrits de Dunhuang et de Turfan*, Paris, institut des hautes études chinoises / Collège de France, p. 185-207.

Hinrichs T.J. and Barnes L. (eds.) (2013) *Chinese Medicine and Healing. An Illustrated History*, Cambridge, Harvard University Press, 480 p.

Hsü E. (1999) *The Transmission of Chinese Medicine*, Cambridge, Cambridge University Press, 308 p.

Milsky C. (2004) *Zhenjiu jiyi jing (2 vol.)*, Paris, Guy Trédaniel, 825 p.

Unschuld P.U. (1985) *Medicine in China. A History of Ideas*, Berkeley and Los Angeles, University of California Press, 464 p.

La posture de l'arbre : zhanzhuang¹ (1^{ère} partie)

Marceau CHENAULT
College of Physical Education and Health,
East China Normal University, Shanghai

Nous remercions l'auteur de nous voir aimablement autorisés à publier cet article.
Les sinogrammes n'ont pas pu être reproduits. Nous prions l'auteur de bien vouloir nous en excuser.

Résumé

Cet article présente une technique du corps, *zhanzhuang*, telle qu'elle peut être expérimentée en France dans la pratique du *qigong*. L'objectif est d'apporter trois niveaux de description de la technique à travers l'observation : du discours de pratiquants sur leur expérience, de la gestuelle d'une école et, enfin, de certains textes de référence. La finalité est d'illustrer les valeurs significatives qui constituent l'expérience corporelle partagée par les pratiquants de *qigong* dans cet exercice. Il s'agit d'apporter des éléments de réflexions sur la genèse d'une conscience du corps, dans la perspective d'une éducation physique.

Figure 1

Le pictogramme primitif de « l'arbre » puis son idéogramme moderne (Mù) évoquent une ramure, un tronc et ses racines (Javary, 2010). L'idéogramme est présent dans l'écriture du caractère zhuang de l'expression zhanzhuang.

On y trouve tous les éléments analogiques de l'exercice de « la posture de l'arbre » : aligner l'homme (le tronc de l'arbre ou du corps) entre le ciel (les ramures ou la tête et les bras) et la terre (les racines ou les jambes).

Ci-contre, la peinture de cet arbre aux branches amenuisées, peint par Hu Jing Tang en 1877, représente le peuple chinois intoxiqué et affaibli par la deuxième guerre de l'opium d'un commerce occidental oppressant. Par contraste yin/yang, le vide du tronc empli de Qi laisse transparaître la vitalité intérieure d'une population résistante qui en viendra à la révolte des « boxers » en 1900.



(Collection privée de M. Wu Jian Guo, Fei Yuan, province de Sha-an'xi, 2010). Cliché : M. Chenault

1. Article publié sur le site de CAIRN.info : <https://www.cairn.info/revue-staps-2010-3-page-29.htm>

1. Introduction

Historiquement, les adeptes du *qigong* prennent comme première référence le *Nei Jing Su Wen*. Cet ouvrage attribué à l'empereur Jaune, Huang Di, symbole paternel de la civilisation chinoise, remonterait à 2600 avant notre ère (Lavier, 1990). On trouve, dans ce texte clé pour les médecins traditionnels et acupuncteurs, les premières traces d'existence d'exercices du souffle qu'Henri Maspero (1971) identifiait en tant que techniques taoïstes de *Longue Vie*.

Chronologiquement, suit la présence du Bodhidharma au sixième siècle après J.-C., au temple Shaolin, sur le mont Songshan. La venue du moine bouddhiste aurait été essentielle dans la genèse des premières pratiques de *wushu* qui évolueront au fil du temps vers une riche diversité d'arts martiaux (Association chinoise du *qigong* pour la santé, 2009). Ainsi, l'enchaînement du *yijinjing*, également appelé « exercices d'assouplissement des muscles », serait un héritage de l'être éveillé repris par les moines combattants du temple pour accroître leur force et leur santé (*ibid.*).

Sous la dynastie des Song, le général Yue Fei (1103-1142) aurait également repris et adapté certains exercices laissés par le Bodhidharma (cf. figure 2). Ainsi serait né, selon Requena (1989), le populaire *baduanjin* – ou *qigong* des huit pièces de brocart – afin que les soldats se préparent physiquement et mentalement au combat. Ce personnage important des armées aurait par ailleurs contribué à l'émergence de nouvelles formes d'arts martiaux, dont notamment le *yichuan*.

Pour s'entraîner à l'art du « poing » (*chuan*) avec « intention » (*yi*), le maître fondateur de cette boxe chinoise, Wang Xiang Zhai (1886-1963), préconisait le fameux exercice *zhanzhuang*: *zhan*, « se tenir debout » dans une station d'attente, et *zhuang*, « pieu en bois » qui maintient les fondements d'une bâtisse, d'où vient la métaphore symbolique de « posture de l'arbre » (cf. figure 1). Les pratiquants d'arts martiaux et de *qigong* attribuent différentes vertus à cette technique statique, dont celle par exemple de contribuer au développement de la *chemise de fer*, selon Mantak Chia (1992). Le sous-titre de son ouvrage témoigne de l'évolution de sa pratique: « Autrefois art martial, à présent pratique qui fortifie les organes internes, enracine solidement les personnes et unifie la santé physique, mentale et spirituelle ». En effet, à l'image

du *wudang qigong* hérité du mont Wudang, lieu référent du taoïsme et des arts internes chinois, les techniques de *qigong* diffusées en France depuis les années 1980 ont été accueillies par une population plus intéressée pour entretenir sa santé et « nourrir la vie » ou *yangsheng* (Javary, 2010), que par l'aspect martial.



Cliché :
C. Chenault

Figure 2

La statue du général Yue Fei (1103-1142) dans son mausolée, à Hangzhou, dans la province chinoise du Zhejiang. Modèle de l'esprit martial et du sentiment patriotique face à l'envahisseur mandchou, on lui attribue communément la naissance du *baduanjin* et du *yichuan*: pratiques où l'on retrouve l'exercice *zhanzhuang*. Même si cette paternité pourrait être mythique comme celle de l'empereur jaune pour la culture traditionnelle chinoise, il est probable qu'il ait utilisé dans la formation de ses soldats des techniques du corps que l'on retrouve illustrées dans le tombeau de Mawangdui de l'époque des Han (206 av. J.-C. à 220) à Changsha. La paternité attribuée au Bodhidharma concernant le *yijinjing* serait probablement du même ordre, puisque beaucoup de mouvements de ce *qigong* sont également déjà brodés sur le manuscrit funéraire. (Association chinoise du *qigong* pour la santé, 2009).

Au sein de cette culture philosophique du *yangsheng* propre à l'ensemble des arts traditionnels chinois, apparaît pour la première fois le terme *qigong* dans un texte taoïste de la dynastie des Tang (618-910), avec le sens de « procédés des souffles ». Mais il ne désigne réellement un art autonome qu'à partir de 1949 en tant que « travail (*gong*) du souffle (*qi*) » ou encore « maîtrise de l'énergie », lorsqu'il est reconnu comme discipline par les cadres du gouvernement chinois (Palmer, 2005).

Si ces techniques de méditation, de respiration et d'étiement ont été concentrées historiquement dans des

hauts lieux d'arts martiaux et montagnes sacrées, comme Songshan, Wudangshan, Qingchengshan ou Huashan, on doit également considérer leur développement parallèle dans les écoles de médecines traditionnelles ou simplement comme pratiques d'hygiène populaires (Granel, 1988). Il faut donc appréhender le *qigong* dans une complexité sociale où la politique, la religion (taoïsme, bouddhisme, confucianisme), la médecine traditionnelle, la culture populaire et aujourd'hui la recherche scientifique influencent la structuration et la diffusion des techniques. Évelyne Micollier (1996) souligne combien le discours pluriel des pratiquants reflète les empreintes de ces diverses écoles.

La pratique de *zhanzhuang* retient notre attention car c'est une technique populaire, connue généralement de tous les pratiquants: simple à reproduire et en même temps difficile à perfectionner. Le recoupement des observables obtenus à partir du discours produit dans les ouvrages de référence, de la gestuelle d'un centre d'arts martiaux en France et le recueil du discours des pratiquants sur leur expérience, offrent différents niveaux de description de la technique du corps (Mauss, 1936). Grâce à cette démarche, nous pouvons mieux appréhender les valeurs significatives qui contribuent à la constitution de l'expérience corporelle (Biache, 2008) partagée par la communauté des pratiquants de *zhanzhuang*, notamment à travers les symboles et croyances véhiculés par la technique.

2. Finalités de *Zhanzhuang* selon des ouvrages de vulgarisation

L'exercice de *zhanzhuang* est cité et décrit dans plusieurs ouvrages de vulgarisation du *qigong*. Dans *La voie de l'énergie*, Lam Kam Chuen présente cette technique comme «un exercice unique qui [...] accumule et libère un flux extraordinaire d'énergie naturelle restée jusqu'alors en veille, amenant le corps et l'esprit à des niveaux de forme et de santé étonnement élevés» (Lam, 1994, p. 12).

Mantak Chia (1992) présente *zhanzhuang* à travers l'exercice de *l'embrassement de l'arbre*. Il intègre la posture dans un système de pratique qu'il nomme *la chemise de fer*. Ce système d'exercices contribue à développer trois dimensions. Sur le plan physique, il s'agit de fortifier une structure faible en une structure forte pour que

le *Qi* puisse circuler dans le corps; sur le plan émotionnel, condenser le *Qi* en une masse contrôlable d'énergie, en le transformant en énergie positive; enfin, sur le plan spirituel, *zhanzhuang* contribuerait à condenser, fortifier et créer plus de *Qi*, asseyant la fondation spirituelle (ou l'enracinement) de la pratique terrestre.

Les détails de la posture sont codifiés par Yves Requeña (1999): il faut fléchir les genoux pour capter «l'énergie de la terre», tandis que la tête est étirée pour capter «l'énergie du ciel». Le bassin est en légère rétroversion pour remplir la zone abdominale du *dantian* («champ du cinabre») et effacer la cambrure lombaire en ouvrant *mingmen* («porte de la vie»). Les bras écartés en cercle au niveau de la ceinture scapulaire permettent d'ouvrir la septième vertèbre cervicale et les deux méridiens principaux qui y sont liés (*dumai* et *renmai*).

En conclusion, Ke Wen évoque de manière poétique la posture où «le corps devient l'image d'un arbre, ses racines sont les jambes et les pieds connectés avec la terre qui contient la force et sa source inépuisable [...]. Les bras sont remplis de l'énergie qui circule autour du dos et dans l'extérieur des bras, comme la poussée et les feuilles de l'arbre qui bougent selon le vent» (Ke, 2009, p. 59).

En résumé, ces quatre ouvrages de vulgarisation laissent entendre que *zhanzhuang* est un exercice fondamental. Il permettrait d'agir sur les plans physique, émotionnel et mental. L'objectif est d'accumuler et de faire circuler une certaine tension énergétique dans le corps à travers différents foyers et trajets afin de procurer une détente, un équilibrage de la structure corporelle et organique et, finalement, un renforcement interne profond. Pour cela, le pratiquant doit veiller à corriger son attitude afin d'entretenir une posture propice à le connecter avec son environnement et à ouvrir certaines circulations internes au corps «statique à l'extérieur et dynamique à l'intérieur» (Wen, 2009, p. 58).

On constate à travers ces exemples combien la conception de «la posture de l'arbre» repose, comme le *qigong*, sur le *dynamisme principal* du *Qi* (Robinet, 1991). Celui-ci s'introduit dans *l'histoire de la pensée chinoise* comme un «principe de réalité unique qui donne forme à toute chose et à tout être dans l'univers, ce qui implique qu'il n'existe pas de démarcation entre les êtres humains et le reste du monde» (Cheng, 1997, p. 252). De ce fait, le *Qi* induit le développement d'une subjectivité dilatée

au-delà de l'espace corporel individuel : le pratiquant est amené à concevoir son organisme comme un microcosme dans le macrocosme, c'est-à-dire à cultiver une *transformation intérieure* propre à une écologie spirituelle taoïste en harmonie avec les éléments de son environnement (Schipper, 2008). Ainsi, « lorsqu'un individu pratique des exercices gymniques ou de concentration pour nourrir sa vie, il devient l'univers entier et s'y fond » (Despeux, 1996, p. 95).

La transformation métaphorique du paysage corporel intérieur en paysage cosmologique est un héritage de la tradition taoïste du *neidan* ou « cinabre d'or ». En effet, les exercices de *qigong* comme la posture de l'arbre ne sont que quelques éléments d'une démarche d'alchimie interne, qui fut fleurissante en Chine entre le sixième et le quatorzième siècle, visant l'immortalité, ou tout du moins, une longue vie (Goossaert, 1998).

3. Posture observée dans un centre de pratique

Il existe plusieurs postures de *zhanzhuang* (cf. figure 3). Selon les enseignements et les écoles, les précisions peuvent différer légèrement. Mais la posture à laquelle nous nous référons reste fondamentalement la même. Nous décrivons ici le placement corporel tel que nous avons pu l'observer et le pratiquer dans une école située en Auvergne, près de Clermont-Ferrand. Ces descriptions sont la retranscription de situations observées, vécues et de discours produits lors de séances de pratique. Le couple qui dirige cette école enseigne principalement le *dachenchuan*, (« boxe du grand accomplissement »), autre dénomination du *yichuan* précédemment cité : c'est une pratique martiale interne transmise dans la lignée du maître fondateur Wang Xiang Zhai cité en introduction. Dans ce cas d'observation, l'apprentissage de l'exercice *zhanzhuang* s'inscrit dans un contexte martial.

Ce centre est dirigé par un couple passionné d'arts martiaux. L'homme et la femme ont pratiqué le *judo* et le *taekwondo*. Ils enseignent durant quelques années le *kempo* en région Centre. Ils y créent le centre d'arts martiaux du Vajra et fondent la Fédération de Lutte Contact. Parallèlement, ils séjournent régulièrement en Chine pour se former aux techniques de *dachenchuan* auprès du maître Wang Xuan Jie, disciple direct de Wang

Xiang Zhai. Le couple s'installe finalement près de Clermont-Ferrand, proche d'un temple bouddhiste tibétain. Ils y ont récemment fait une retraite de deux ans. Ils se concentrent actuellement sur l'enseignement du *dachenchuan*, en se rendant régulièrement en Chine et en s'ouvrant de plus en plus à la pratique et à l'enseignement du *yangsheng*.

Ce centre propose des formes de retraite pour des groupes ou des personnes autonomes. J'ai participé à plusieurs stages organisés sur quelques jours. L'un des stages durait trois jours. Chaque jour, l'emploi du temps s'organisait de la même manière. Nous pratiquions une heure la posture *zhanzhuang* ou une assise de méditation, au lever du soleil, de 6 h à 7 h. Puis, nous pratiquions différentes postures de *dachenchuan*, des exercices de « poussée des mains » ou « mains collantes » (*tuishou*) et enfin des exercices de marche.

Fidèle à sa signification, *zhanzhuang* donne l'image et la sensation d'être planté comme un pieu. Le pratiquant écarte ses pieds, de manière à les aligner par rapport à la largeur des épaules. Les genoux sont légèrement fléchis, comme si l'on s'asseyait sur le rebord d'une table. Toutes les articulations sont légèrement fléchies. Le bassin est un peu en rétroversion et le menton tombe légèrement : la position est censée étirer la colonne vertébrale, c'est-à-dire diminuer ses courbures. La tête est étirée, comme suspendue par un fil. Les bras sont « posés » comme deux branches, paumes face à la poitrine, avec la distance minimum de deux largeurs de poing. L'angle des coudes et des poignets n'est pas trop saillant, il reste arrondi. On peut parfois imaginer que les bras et les genoux entourent un tronc d'arbre, d'où l'image communément employée de « posture de l'arbre ». Une certaine tension doit être présente dans les mains, jusqu'au bout des doigts, à l'image de griffes ; paradoxalement, la détente dans les épaules, les bras, le tronc et les jambes doit rester perceptible. La respiration peut devenir plus profonde et plus ample, mais elle reste toujours douce.

L'installation de la posture physique peut prendre quelques minutes. Une fois la posture installée, c'est-à-dire le placement physique contrôlé, l'exercice débute réellement. Avec la durée, des tensions apparaissent généralement aux épaules, aux jambes ou autres articulations. Les tensions s'installent car tenir la posture demande un effort considérable au fil du temps. L'épreuve

consiste à garder l'esprit calme, c'est-à-dire qu'il ne doit pas être diverti par des pensées autres que ce qui est ressenti au moment présent de l'exercice; il ne doit pas non plus s'endormir dans une posture trop confortable ou, inversement, être dépendant de crispations physiques trop intenses. Certaines manifestations de chaleur dans les paumes et sous les plantes des pieds, de picotements, de contraction ou de détente peuvent survenir.

Zhanzhuang est pratiqué dans un contexte martial dans le cas de cette école. Différents points sont donc accentués : les bras et le dos sont tendus comme des arcs. Les doigts de pieds s'agrippent fermement au sol, comme des ventouses. Cette sensation d'enracinement est tenue de

telle manière que, si une personne pousse le pratiquant en position dans le dos ou même sur n'importe quelle partie du corps, celui-ci ne doit pas subir de déséquilibre, car il est comme « vissé » dans le sol.

Les disciples, devenus maîtres dans leur art, insistent sur la sensation de lourdeur qui doit progressivement se faire sentir dans les membres du corps. Celui-ci doit progressivement s'homogénéiser comme un bloc uni et souple. Ainsi, la chair est disponible pour réagir d'une seule masse à l'intention de l'esprit, prêt à se défendre ou attaquer. Cette capacité se forge à l'épreuve de la posture statique.



PHOTO CAP



PHOTO CAP

Figure 3

Zhanzhuang - « posture de l'arbre » vue de profil. Il existe différentes positions de *zhanzhuang*: les paumes peuvent être placées faces aux dantian (« champ de cinabre ») inférieur, moyen ou supérieur qui correspondent à trois cavités anatomiques du corps: la zone abdominale, la cage thoracique et le crâne. L'assise peut également être plus ou moins prononcée. Il existe également des postures asymétriques. Les postures les plus courantes sont celles avec les paumes au niveau de la poitrine (photo ci-contre) ou au bas du ventre.

Stage international d'été -
École de Taijiquan Éric Caulier
Abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie (Belgique)



PHOTO CAP

Le corps sensible



À la demande d'Éric Caulier lors d'une master class, les participants ont été invités à réfléchir sur la notion de corps sensible et comment ils percevaient celui-ci.

Le corps sensible, c'est un corps à l'écoute, le regard intérieur. Le corps sensible, c'est tourner le regard en moi, c'est une prise de conscience comprenant l'écoute sensible et bienveillante envers mon corps, envers mon « moi », mes émotions, mon environnement, mes multiples identités car je suis à la fois danseuse, femme, pratiquante de Tai Chi et bien d'autres facettes encore.

Je cherche à découvrir ce qu'il y a en dehors de mes propres représentations, mes pensées et mes habitudes en faisant un voyage intérieur et en étant à l'écoute des sensations vécues. Regarder en moi, être en accord avec mon corps et mes sensations, visualiser et prendre conscience du pouvoir de l'imaginaire ouvrent la voie à la créativité. Car être à l'écoute de mes sensations et de mon corps, c'est créer la place pour de nouvelles perceptions et découvertes corporelles, affectives, émotionnelles et spirituelles. Ouvrir la voie vers la transformation.

Je suis consciente de ce que je « dicte » à mon corps, ce que je lui dis de faire tout en étant à l'écoute de ce que mon corps me suggère et me donne comme indications. En étant consciente de cela, j'accepte les moments de joie, d'accord et d'union avec mon corps mais j'accueille aussi les réactions physiques difficiles comme la réactivation de symptômes liés à un traumatisme, ou encore des souvenirs d'un moment difficile et les sensations corporelles ainsi que et les émotions rattachées à cette expérience. Accueillir mais rester à l'écoute de ce que je suis capable d'accepter à ce moment et à cet endroit précis, toujours avec bienveillance pour ne pas perdre mon enracinement.

Le corps sensible c'est réveiller mon **sens proprioceptif**. Je suis consciente de mon corps, de la façon dont il se déplace dans son environnement tout en tenant compte de ce qui m'entoure, la nature, les êtres, la vie... Je m'adapte à ces différentes variantes et changements tout en gardant ma verticalité et mon ancrage.

Dans le monde de la danse, la proprioception fait partie intégrante de la discipline. Lors d'un spectacle, je suis en accord avec les sensations de mon corps, la scène, le sol, les éclairages, les coulisses, le chef d'orchestre, les différents balcons du théâtre.

Danseuse du corps de ballet, je dois percevoir les distances à parcourir tout en gardant les alignements avec mes collègues, placer mon pied exactement derrière celui de la danseuse devant moi, mon épaule gauche alignée à son épaule gauche, mon port de tête orienté de la même façon que les 20 autres danseuses sur scène, au millimètre près, en bougeant comme un seul corps en suivant le rythme de la musique. Je ne me mets pas en avant, nous formons un corps uni.

Danseuse soliste, je suis dans ma bulle lors du solo, dans mon monde tout en gardant la notion de ce qui m'entoure, de mon environnement. Lors des pas de deux, je suis en symbiose avec mon partenaire, je suis à l'écoute de mon corps tout en étant à l'écoute du sien et de ses émotions, m'adaptant à lui, lui à moi pour instaurer un climat de confiance et d'aise afin de pouvoir accomplir les prouesses techniques, vivre des émotions partagées et les faire vivre au public. C'est aussi m'adapter aux différents théâtres, aux scènes et aux aléas. Parfois je me détache de tout le travail et la pratique qui a été nécessaire avant la représentation, je laisse la place à l'intuition, au ressenti, je vis des sensations d'unité, d'harmonie, je voyage dans un autre monde.

Lors de la pratique du Tai Chi, je revis ces expériences proprioceptives. En groupe, nous nous accordons tous afin de synchroniser nos mouvements et bouger ensemble avec élégance, légèreté sans perdre notre puissance. Je sens la présence de mon corps et sa verticalité au sein du groupe ainsi que la présence des pratiquants autour de moi.

Le corps sensible c'est faire appel à **l'imaginaire et la visualisation**. Le Tai Chi me permet de trouver l'ancrage et mon centre par le travail corporel et par la puissance de la visualisation.

Dans la position de l'arbre, j'imagine mes racines profondément ancrées dans la terre, je sens ma verticalité et la présence du ciel. J'imagine que mes racines rejoignent et s'accordent aux racines de l'arbre imaginaire majestueux qui se trouve devant moi. J'imagine ET je ressens les sensations de mes racines qui sont la continuation naturelle de mes pieds, de tout mon corps. Je sens le contact de la terre et toutes les bonnes choses offertes par la terre et la nature qui remontent le long de mes racines, des pieds, jambes, bassin, par le plancher pelvien, la colonne, les muscles profonds, organes, système nerveux, fascias, jusqu'au haut de mon axe central, la tête puis le ciel.

Danseuse, je me prépare mentalement avant de monter sur scène pour un rôle de soliste. Je ferme les yeux, je me mets en état d'écoute. J'imagine que je suis sur scène, je visualise mon environnement, je prends mes repères en incluant les sensations proprioceptives, je prends contact avec toutes les sensations et les émotions ressenties lors des répétitions en studio. Je ne me vois pas effectuer les mouvements mais j'habite mon corps. Je sens qu'il se met en mouvement, les muscles s'activent, le regard est

présent, le contact du sol sous mes pieds, j'intègre le son de la musique et je danse.

En ces temps de crise sanitaire, la pratique des mains collantes Tuishou se fait à distance numérique sur les plateformes en ligne. Lors des Master Class, nous travaillons à deux, chacun sur notre écran. Je m'ancre au sol, je prends connexion avec mon ou ma partenaire en imaginant qu'il/elle se trouve devant moi, dans la même pièce. Nos mouvements et notre respiration s'accordent et nous ressentons tous deux qui effectue la poussée et qui absorbe la puissance de l'autre. Ayant travaillé la poussée des mains en présentiel l'année passée tout en gardant les distanciations sociales, nous nous sommes familiarisés à ressentir la présence de l'autre sans le toucher. Je sens la mémoire corporelle de cette pratique ancrée en moi, l'écran ne constitue de ce fait aucun obstacle et l'expérience sensorielle s'affine de plus en plus !

Lors de la dernière journée de Master Class, Éric nous a donné la consigne de pratiquer les mains collantes en imaginant une personne de notre choix comme partenaire. Intuitivement, mon meilleur ami apparaît devant moi. Nous sommes sur scène, ce qui fait appel à mes souvenirs et sensations vécus lors de ma carrière de danseuse, sentiment de bien-être, de légèreté, confiance en moi et en mon corps, ancrage, climat de bienveillance



PHOTO MARC GINOUX

mutuelle et d'harmonie entre mon ami et moi. Le Tai Chi devient un pas de deux, le pas de deux devient Tai Chi. Le corps sensible est présent !

Le corps sensible c'est avoir l'aptitude à recréer le vivant dans son corps après un traumatisme. Faire resurgir des souvenirs corporels et des émotions agréables et m'identifier à eux, j'accepte que toutes les fibres de mon corps réactivent les sensations physiques liées à ses expériences corporelles et émotionnelles du passé, comme si je les vivais en ce moment présent.

Ayant subi des paralysies partielles et autres symptômes, ma rééducation a vraiment avancé quand j'ai développé la capacité à sentir un membre bouger sans le faire réellement. Je sens les muscles qui s'activent, je guide le membre dans la direction souhaitée, je sens l'espace qu'occupe mon corps dans son environnement, je recrée des connexions.

La pratique du Tai Chi et les conseils de Georgette et Éric m'amènent plus loin sur cette voie tout en incorporant la puissance de l'ancrage au sol et à mon centre. Dernièrement, Éric nous a parlé de la place de la dimension

spirituelle au sein de la pratique des arts internes. Ayant pratiqué plusieurs arts corporels et ayant subi des traumatismes physiques graves, je ressens moi-même l'importance de la dimension spirituelle dans mon parcours personnel et de la puissance de guérison qu'elle représente. Le corps sensible, c'est accepter la puissance créatrice de guérison qui est en nous.

À mon sens, la pratique du Tai Chi fait appel à toutes ces facettes que représente le corps sensible : l'ancrage, le travail interne, la conscience du corps, l'imaginaire vers la rééducation de la perception. Je vais au-delà de la perception de mon corps, j'observe les changements qui se passent à l'intérieur, je les accepte.

Je trouve et j'apprivoise « mon buffle », j'accepte et je crée de la place pour mon chaos interne, j'apprivoise le buffle, je suis en symbiose avec lui, je vis sereinement avec ce chaos, je libère le buffle, je me libère de mes peurs et de ce qui me retient de vivre pleinement, je suis en contemplation et forme un avec le tout : le ciel, la terre, la vie. Et puis le recommencement.

Annabelle HELLINCKX
(Uccle)



PHOTO MARC GINOUX

2 MAI

Fête annuelle de notre école**Annulée
pour raisons sanitaires**

PHOTO CAP

31 JUILLET - 04 AOÛT

Stage international d'été**Abbaye de Saint-Denis - 4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis (Mons)****5 bonnes raisons pour s'offrir des vacances hors des sentiers battus, dans le respect des normes sanitaires**

1. Un cadre ressourçant : fondée en 1081 à la demande de la comtesse du Hainaut, l'ancienne abbaye bénédictine de Saint-Denis en Brocqueroie, avec son bois de 15 ha, ses bâtiments séculaires et sa rivière, l'Obrecheuil, est un lieu inspirant pour la pratique du taijiquan.
2. Une formule souple : week-end ou plus. 5 jours pour les plus férus.
3. Un accueil chaleureux, une atmosphère conviviale.
4. Un enseignement de qualité adapté au niveau de chacun, dans le respect des normes sanitaires du moment.
5. Un repas de midi dans l'air du temps : produits de saison majoritairement bio, producteurs locaux.

Participation :

* week-end : 180 €

* stage complet : 370 €



PHOTO ABBAYE DE ST DENIS



PHOTO CAP



PHOTO CAP



PHOTO CAP

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 : 30-31 janvier 2021, 20-21 février, 27-28 mars, 22-23 mai, 3-4 juillet (Centre de l'Hêtre - Jurbise)

Suite aux mesures sanitaires, ces dates ont dû être réorganisées en mode virtuel (Zoom). Nous reviendrons en présentiel dès que possible.

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

Suite aux mesures sanitaires, ces dates ont dû être réorganisées en mode virtuel (Zoom). Nous reviendrons en présentiel dès que possible.

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'HIVER EN BREF	3
SANTÉ Petite histoire de la médecine chinoise traditionnelle (2 ^{ème} partie)	4
REGARD La posture de l'arbre : zhangzhuang (1 ^{ère} partie)	9
CE QU'ILS EN DISENT Le corps sensible	14
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19