

Taiji

N° 120
06/2021



@ HANS-PIXABAY.COM

*Au fond, voilà pourquoi j'ai voyagé à pied :
par simple amour du vent et de la terre.
La terre est le corps du voyage, le vent en est l'âme...
J'aime la terre et l'air d'un amour égal et, en moi,
leurs puissances s'accordent.*

(Henri BOSCO, Un rameau de la nuit)

Réflexions sur des questions qui dérangent

Quoi que l'on fasse, on a toujours l'impression d'être trop tard. Le courriel vient à peine d'être envoyé, que l'on attend déjà la réponse de l'interlocuteur. Autrefois, nombre de métiers se transmettaient pendant plusieurs générations, puis chaque génération a choisi son métier. Aujourd'hui, on passe d'un job à l'autre : ceux qui démarrent dans la vie professionnelle risquent de changer une dizaine de fois d'activité.

Comment développer un ancrage, concevoir une stabilité, trouver une continuité, donner du sens ? Lorsque les repères extérieurs deviennent flottants, voire inexistantes, nous devons oeuvrer à partir de l'intérieur. Les arts internes nous ouvrent l'accès à cette dimension oubliée.

Le moteur de toutes ces accélérations, c'est la compétition : les états, les régions, les villes, les divers groupes, les différentes personnes : c'est le combat de tous contre tous. Ce climat général amène même l'individu à être en lutte permanente avec lui-même.

De plus, les multiples confinements/déconfinements/re-confinements ajoutent un peu de piment à une situation déjà bien complexe.

Dans cette ambiance surchauffée, les propositions ne manquent pas. Nombre de personnes en décrochage ont découvert les effets positifs des pratiques d'épanouissement personnel. N'ayant plus la capacité d'être dans la course, elles se reconvertissent parfois pour le meilleur, souvent pour le pire. Cela correspond rarement à une envie profonde, à quelque chose de longuement mûri. On propose ce qui est dans l'air du temps : la méditation par exemple, de préférence assis, plutôt comme une coupure quand ce n'est pas une fuite. Sans s'en rendre compte, on alimente le système en place. Encore un peu plus de sédentarité, chacun dans sa bulle, surtout ne pas remettre en cause l'ordre établi.

Nous avons certes besoin de méditer : on peut le faire en bougeant, cela s'appelle du tai chi chuan, on peut le faire

en se synchronisant avec un partenaire, cela se nomme les mains collantes, on peut le faire en respirant ensemble (conspirant) pour inventer d'autres possibles, cela se présente comme des enchaînements de gestes habités et vivants dénommés formes.

Cette démarche pour d'abord se retrouver (s'enraciner, s'aligner, s'unifier, s'ouvrir) afin d'entrer dans un autre rapport à l'autre (s'écouter, se comprendre, se suivre pour recevoir et donner) sont les fondements d'une mise en accord/résonance avec le lieu où l'on vit et avec ses rythmes. C'est une quête qui demande du temps, qui ne s'improvise pas. Dans notre École, nous avons fait le choix de nous inscrire dans des temps longs. Nous avons choisi de privilégier les jeux qui engendrent la joie, ceux dans lesquels l'échange est plus important que le résultat. Nous remettons en question et ré-inventons les notions fondamentales.

Nous n'invoquons pas la tradition pour maintenir l'apprenant dans une relation de dépendance en lui livrant le savoir au compte-gouttes. Nous proposons une multitude de supports dont une grande partie est en accès libre.

Quand la majorité des cours de tai chi chuan évite l'exercice difficile de la poussée des mains, quand la plupart de ceux qui le pratiquent en font un moyen de domination « douce », nous choisissons de l'expérimenter pour vivre des relations d'empathie extraordinaire. Nous découvrirons ainsi une autre façon d'être en relation/au monde.

Nous creusons des styles et des arts mineurs (du point de vue de la masse) mais majeurs (de par leurs capacités de transformation).

***« C'est dans la rosée des petites choses
que le coeur trouve son matin et se rafraîchit »***

Khalil Gibran.

Le printemps humide et frais, pour ne pas dire froid, n'a pas empêché la pratique en extérieur de nos centres qui, l'un après l'autre et après autorisation des autorités communales, ont repris leurs activités. Jurbise a migré dans le splendide bois de Baudour, Uccle a repris ses quartiers au parc de Wolvendael - partageant l'immense pelouse avec les promeneurs et leurs chiens ravis de jouer et de courir-, Hensies a opté pour le bois de Blaton... Tournai et Montigny-le-Tilleul ont dû longuement patienter mais la reprise a finalement



Soignies, école St-Vincent - PHOTO Damien PELS



Bois de Baudour, Ronde Maison - PHOTO Rose HUPEZ

eu lieu pour le plus grand bonheur de tou.te.s.

De même, les master classes n'ont repris en présentiel à l'abbaye de Saint-Denis que fin mai.

À l'instar des oiseaux migrateurs, les participants des cours sur Zoom ont



Uccle, Parc de Wolvendael - PHOTO Marc GINOUX

progressivement migré vers le présentiel qui est redevenu notre mode principal de fonctionnement. Seuls trois cours en ligne subsistent encore.

Stage International d'été (31/07 - 4/08)

APPEL À HÉBERGEMENT

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

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

CONTACT :

(michele.vh@gmail.com 0476/46 01 21)



PHOTO Marc GINOUX

Taijiquan en maison de repos

Voici un peu plus de 14 mois que j'assure la fonction de coordinateur d'une maison de repos dépendant du CPAS. Ad interim m'avait-on dit! Plus de médecin responsable depuis 1 an... Covid oblige, il fallait d'urgence trouver quelqu'un. La situation sanitaire était catastrophique et inédite.

Me voici donc participant, comme tous les mois, à une réunion multidisciplinaire. L'ergothérapeute propose de créer un atelier consacré aux troubles de l'équilibre chez la personne d'âge. Problème majeur s'il en est car la chute débouche fréquemment sur une fracture du col du fémur avec toutes les conséquences plus que problématiques et dramatiques que cela peut entraîner.

Comment ne pas proposer une initiation au Taijiquan? Une heure trente de conférence entrecoupée de pratique. Le sujet est aussitôt adopté. Il faut dire que lors d'une première réunion de crise à laquelle participait une grande majorité du personnel le climat avait été pour le moins tendu: angoisses, inquiétudes quant à l'avenir. On pouvait le comprendre. J'avais proposé quelques exercices de Qi Gong pour détendre l'atmosphère et ramener un peu de Zénitude parmi l'assemblée. Tous étaient partis un peu plus sereins, me remerciant de leur avoir fait découvrir ces exercices de détente. (...) L'atelier est annoncé à grand renfort de publicité.

«Mais que suis-je venu faire dans cette galère?» Question angoissante que je pourrais me poser. D'autant plus que je ne sais pas du tout quel sera mon public, leurs attentes, leur état physique. Mais non, c'est l'inverse qui se passe. Mes années de pratique commenceraient-elles à produire quelque effet? (...)

Les résidents arrivent, plusieurs amenés en chaise roulante par le personnel infirmier. Certains dorment déjà à poings fermés. Ils continueront probablement leur sieste tout au long de la séance... D'autres en boitillant, en



PHOTO P. LAUWERS

soufflant au moindre effort. Certains tiennent difficilement debout. Les plus vaillants se comptent sur les doigts d'une main. Moment de mélancolie, je sais que certains d'entre eux sont bien plus jeunes que moi...

C'est parti. Quelques mots d'introduction. Le salut. Cela les étonne. Quelques mouvements d'échauffement, d'éirement et puis le Qi Gong. L'arbre, monter et descendre les mains, ouvrir-fermer s'y prêtent bien, même assis sur une chaise. J'insiste sur l'ancrage et leur propose de le ressentir par petits groupes, toujours encadrés pour éviter les pertes d'équilibre. Le temps passe bien vite, de petits exercices assez courts leur permettent de garder l'attention, de ne pas se fatiguer. Je termine par de l'auto massage (qui a son petit succès) et par quelques exercices de respiration lente et profonde.

Conclusion: il n'y a certainement pas de cours type à proposer. Il est indispensable de s'adapter, plus que dans tout cours classique, en fonction de l'âge, des possibilités cérébrales et physiques. Bref, pas facile du tout mais une fois de plus extrêmement enrichissant. Également ne pas proposer de séances trop longues. La personne d'âge est fort vite fatiguée. Ce qui me semblerait peut-être fort utile, ce serait de pouvoir intégrer quelques mouvements lors d'autres ateliers, des séances de gymnastique, etc. Quelques minutes à certains moments de la journée. Mais là se pose évidemment la question de la qualification des encadrants. (J'entends déjà quelque mauvaise langue me dire que je pourrais prendre une chambre en location, mais à vrai dire je ne suis pas trop pressé et préfère attendre encore.)

Et pour la suite? Une demande a été faite par une maison de repos d'Uccle. Vinciane y a répondu. Une aventure à continuer...

dr Paul LAUWERS
(Uccle)

La posture de l'arbre : zhanzhuang¹ (2^{ème} 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.

4. Discours de pratiquants sur leur expérience de zhanzhuang

À travers les recueils de discours des pratiquants présentés ci-dessous, nous relevons quatre types d'interprétations de l'expérience de la pratique de *zhanzhuang*. En effet, selon la finalité recherchée par le pratiquant, différents sens peuvent être attribués à l'exercice de *qigong*.

4.1. Une finalité martiale

Les premiers extraits qui suivent sont tirés d'un entretien réalisé avec deux pratiquants de *dachengchuan* – encore appelé *yichuan*, la « boxe de l'intention » – dirigeants du centre que nous avons présenté dans la partie précédente. Le rôle de l'exercice *zhanzhuang* est évoqué à plusieurs reprises dans leur discours. Dans un premier temps, l'un des deux explique que « l'homogénéité de la force est considérée comme l'aboutissement de la transformation physiologique et du changement musculaire généré par la pratique de base, *zhanzhuang* » (Chenault, 2008, p. 369). Plus loin, il précise : « Quand elle pousse, ce n'est pas son bras qui pousse, ni sa force musculaire, c'est l'homogénéité du corps, c'est-à-dire tout le corps, complètement réuni et unifié. Wang Xiang Zhai nous disait que chaque cellule est une batterie; d'ailleurs, les scientifiques commencent à se poser des questions : les cellules et leurs

électrons sont considérés comme une énergie atomique, c'est extraordinaire! Chaque cellule est une batterie et chaque batterie est réunie sur tout le corps, il y a donc des milliards de batteries réunies: c'est une bombe et cette bombe-là est en force de maintien, une force qui est prête à exploser comme un arc et à lâcher d'un seul coup » (*ibid.*).

Dans cet extrait, la posture est interprétée comme un temps de concentration des forces physiques et psychiques. Le principe serait d'accumuler « l'énergie » stimulée dans la posture pour pouvoir, au moment voulu, la décharger de manière maîtrisée et orientée. La position statique contribue à l'image d'un corps composé de « cellules », qui se recharge comme une « batterie » prête à exploser à travers un mouvement d'attaque ou de défense. On trouve également dans ce discours la référence au « scientifique » qui apparaît parfois dans le discours de pratiquants: soit elle vient légitimer la pratique en confortant certaines idées sur l'énergie corporelle, soit elle est utilisée comme symbole d'une pensée rationnelle qui ne peut pas appréhender la réalité des phénomènes qui existent dans la pratique du *qigong*. Dans ce cas précis, on fait référence à la cellule et à l'énergie de ses molécules pour expliquer la concentration énergétique des cellules et du corps. La force du combattant serait implicitement liée à cette capacité à accumuler l'énergie dans toutes les cellules du corps.

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

Dans un autre passage, les pratiquants de *dachengchuan* précisent les différents stades qui attestent d'une progression dans l'exercice de *zhanzhuang*:

« On sait qu'on a fait l'étape du pilier: on le fera à vie, mais le pilier on le fait depuis quinze ans, tous les jours on est debout, on le pratique et c'est devenu une hygiène personnelle; ce n'est plus un truc extraordinaire "mystico-gélatineux", c'est un truc normal... parce qu'au début ça peut paraître curieux d'avoir les bras en l'air! Après, on sait travailler l'épreuve de l'énergie: quand on a cette énergie dans le bout des doigts, tout le corps chauffe, vibre et on va la faire bouger tout doucement. Il y a plusieurs façons de la faire bouger: ce sera vers le ciel, pour les chocs ou autres, donc on va pouvoir lever. Si tu mets la main, tu vas dire "c'est bizarre, c'est lourd", donc cela signifie que tout est réuni, toute la chaîne musculaire. Après, ce sera pour l'écrasement, puis pour la poussée et enfin pour les côtés. Donc, on va travailler cette deuxième phase au niveau des sensations: on vit alors des choses que l'on n'imagine pas... parce qu'il y a plein de sensations de plus en plus subtiles qui apparaissent. Après l'épreuve de l'énergie, tu as encore des phases. Il va y avoir l'épreuve du son, parce qu'en même temps on va réunir les vibrations acoustiques: on va avoir une épreuve du son, c'est-à-dire qu'on va avoir une expulsion d'énergie, avec un son, mais la bouche fermée, donc c'est le diaphragme qui va être secoué un peu vers le bas et on a un "huhh!", tu sais quelque chose qui fait qu'on va réunir à ce moment-là, par les vibrations acoustiques, l'ensemble du corps dans la même action: l'énergie et la vibration acoustique vont, pendant un millième de seconde, exploser grâce au son... ça c'est fabuleux! Dans les arts martiaux, les gens poussent des "kiaï", ce

n'est pas du tout pour faire peur à qui que ce soit; je te donne l'exemple de l'éternuement "atchaa!": tu sais, c'est le ventre et ce n'est pas la gorge, on sent que du ventre pousse un truc très fort, et à ce moment-là, le sang, les os, les tendons, les nerfs, les ligaments... tout ça va devenir une boule d'énergie » (*ibid.*, p. 374).

La posture renvoie également à l'image du « pilier » où le corps est considéré comme un tout homogène. La fréquence et la durée de pratique permettent de retrouver les sensations de cette homogénéité à travers les tensions physiques qui se produisent lors de l'exercice. Il s'agit ensuite d'appliquer cette force homogène dans le contexte du combat martial. L'évolution dans l'exercice est marquée par différentes étapes pour le pratiquant de *dachengchuan*: l'épreuve de la posture, c'est-à-dire faire le « pilier » quotidiennement, « l'épreuve de l'énergie » et de sa mise en mouvement, mesurée à travers la poussée des mains puis manifestée spontanément par « l'expulsion d'énergie », tant physique que sonore, dans le combat.

4.2. Une finalité thérapeutique

D'autres recueils d'expériences attribuent un sens différent à l'exercice de la posture de l'arbre. Nous rapprochons ce type d'évocation de celui du discours médical traditionnel. Par exemple, un pratiquant déclare: « Un jour, j'ai eu un moment d'état de grâce: dans la position de l'arbre, j'ai eu un courant de chaleur, le long des méridiens de la taille aux talons. C'était une sensation très perceptible de l'énergie qui circule! » (Chenault, 2008, p. 438).



Dans un autre entretien, une personne décrit ce qu'elle ressent parfois dans la posture *zhanzhuang* : « par exemple, en posture de l'arbre, on va être en méditation, on va suivre le souffle et, en même temps, il y a un truc qui vient, une colère par exemple ; cette colère, je la ressens vraiment dans le corps, c'est-à-dire que je commence à trembler, au niveau du foie... autant je sens de l'énergie qui monte dans les jambes et dans tout le corps, autant ici je sens que ça bloque : ça voudrait monter mais ça ne monte plus ; mes muscles se crispent et puis j'ai envie de tout envoyer promener, j'ai envie d'exploser, crier, je le sens vraiment, et à l'intérieur, je sens une énergie énorme, de la chaleur qui monte et aussi quelques sueurs froides » (*ibid.*, p. 407).

Dans le premier extrait, l'expérience de la pratique est reliée à une circulation précise dans le corps, un méridien. Dans le deuxième extrait, elle est reliée à la perception d'une émotion, une forme de colère localisée au niveau du foie. Les deux cas se rattachent à une conception de circulation ou de blocage énergétique du corps, qu'elle soit émotionnelle ou liée au méridien. Pour les pratiquants, l'exercice de la posture de l'arbre permet de faire circuler l'énergie à travers le corps. Cette fluidité est signe de vitalité et elle se fait à travers le circuit des méridiens décrit par la médecine traditionnelle chinoise. Mais l'exercice peut également révéler des faiblesses ou blocages, comme l'exprime la deuxième personne. Les « cinq émotions » ou les « cinq organes », propres à la conception des cinq agents peuvent être porteurs de ces blocages ; dans ce cas, la pratique régulière de l'exercice doit permettre de faire circuler le *Qi* normalement et d'équilibrer l'état de santé.

4.3. Finalité spirituelle

Voici le recueil d'un autre pratiquant évoquant la conception d'un macrocosme et d'un microcosme propre à la pensée taoïste : « Mon maître nous emmenait le dimanche soir pratiquer le *qigong* dans le Champ de Mars, à côté de la tour Eiffel, car c'est vrai que le métal est un des cinq éléments fondamentaux ; [...] il avait une certaine façon de pratiquer, on faisait les sons thérapeutiques d'abord et puis ensuite on enchaînait trois séries de mouvements gymniques du vol de la grue et on terminait par la posture de l'arbre ; après, le groupe se séparait comme ça, chacun à sa vitesse, et on restait donc en posture de l'arbre autant de temps qu'on voulait... et dans la posture de l'arbre, je suis parti, je suis véritablement parti, c'est-

à-dire que j'étais vraiment rentré dans mon corps, je me baladais dans mes organes et il n'y avait plus de notion de temps, je sentais qu'il faisait un petit peu plus frais, mais en fait je n'avais pas compris qu'il faisait nuit ; mon maître est venu, il s'est mis derrière moi, il m'a dit que c'était très bien – je me souviens très bien de ses paroles – que j'avais très bien pratiqué et il m'a dit : « attention, ça va pousser un petit peu » et puis là j'ai senti son énergie me pousser vers l'avant, vraiment rentrer au niveau des lombaires mais sans contact physique, j'ai senti vraiment qu'il rentrait son énergie à lui... un petit peu comme un tsunami, comme une vague à la fois douce et puissante, alors absolument rien de violent, extrêmement agréable, extrêmement confortable, j'ai avancé probablement de trois ou quatre mètres comme ça sans le vouloir, je me suis retrouvé complètement cambré en arrière, donc en fait j'avais le dos à l'horizontale au-dessus du sol, toutes mes vertèbres ont craqué, j'étais suspendu comme au-dessus du sol. Puis, il m'a dit « c'est très bien, maintenant il faut maîtriser, il faut revenir », et je suis revenu à la verticale, à peu près droit. Donc c'est vraiment une sensation très bizarre, évidemment j'ai arrêté la posture, je l'ai regardé un peu bizarrement. C'était une expérience très forte, et puis après ça s'est reproduit mais je canalisais un petit mieux » (Chenault 2008, p. 328).

Dans ce type de témoignage, on retrouve la présence d'éléments appartenant à la conception d'un équilibre macrocosmique (les éléments environnementaux comme le fer de la tour Eiffel) et microcosmique (les différents organes du corps). Plus encore, ce cas révèle l'intensité de certaines expériences dans l'exercice *zhanzhuang*. L'impression d'être « parti » dans la posture s'accompagne ici d'une perte de repères temporels. Cette caractéristique rejoint certaines analyses faites par Abraham Maslow sur les *expériences paroxystiques* ainsi que par Mihaly Csikszentmihalyi sur le phénomène du flow.

Dans un autre discours, un pratiquant précise : « Après avoir tenu longtemps la même posture, durant 15 minutes, j'ai eu l'impression de quitter mon corps physique et d'être libre et épanoui à l'intérieur. » Comme dans le témoignage précédent, on retrouve l'idée d'un départ : le pratiquant a « l'impression de quitter » son corps. Nous caractérisons ce type d'expérience évoquée par une notion de spiritualité : au-delà d'un simple bien-être ou d'une idée de blocage ou de fluidité liée à la santé de l'organisme, il se dégage de ce type de témoignage l'adhésion à une dimension autre que le soi quotidien, qu'il soit physique ou mental.

4.4. Finalité d'un mieux-être

Dans certains cas, l'exercice de *zhanzhuang* est clairement utilisé comme un moyen pour se sentir mieux : « Lors d'une grande fatigue provoquée par une station debout prolongée (en visite à Paris), j'ai pris la posture de l'arbre, minimisée par les bras, et ainsi j'ai pu rester plus longtemps et chasser la fatigue » (Chenault, 2008, p. 440).

Dans un autre recueil, un pratiquant précise : « Lors d'un cours, je faisais l'arbre (la variante des cinq mouvements de maître Zhang) ; à la fin de la posture statique, j'ai ressenti une vague d'énergie, de joie qui emplissait toute ma tête ; j'étais très bien, rempli de joie » (*ibid.*, p. 439).

Ces deux témoignages nous renseignent sur le type de sentiment de bien-être qui peut être vécu durant l'exercice. Ce peut être la diminution d'une sensation désagréable, comme la fatigue par exemple, ou ce peut être le ressenti d'une émotion agréable, comme la joie.

Les discours suivants éclairent plus précisément le bien-être physique de relâchement et de renforcement du corps : « Il faut déjà lâcher tout ce qui sert au mouvement, c'est-à-dire que les gens qui débutent une posture de l'arbre, d'emblée pour eux c'est trop ; donc arriver à lâcher les épaules, réussir à ne rien faire, ce qui est déjà un travail pour l'esprit... et puis la posture a une forme ; alors là aussi il y a des étirements : on imagine des étirements, tiré par le coude, suspendu par le poignet et puis on s'aperçoit au bout de cinq minutes que ça ne tient pas, il faut se remettre en place, déjà structurer la posture et la construire ; donc déjà, ça occupe un certain temps et c'est évidemment guidé par la parole ; je peux montrer mais il y a le temps qui joue, encore qu'en cours, les deux ou trois premières années, on ne dépasse pas dix minutes en posture, parce que le travail statique n'a pas la même valeur que le travail en mouvement. Le travail en mouvement débloque, assouplit, mobilise et met en circulation le *Qi*. Le travail statique le densifie et le renforce, donc si on densifie quelque chose de tendu, on remet de l'énergie dans ces tensions. Donc, c'est d'abord le mouvement qui suppose des temps d'étirements ; ensuite, à la fin d'une séquence de mouvements, on peut faire un minimum de travail statique, pour se rassembler quoi » (*ibid.*, p. 323).

Au-delà d'une émotion, le bien-être peut être envisagé comme une meilleure conscience d'une forme de schéma corporel : « Quand tu fais faire l'arbre, c'est-à-dire la position de l'arbre, les gens qui ne sont pas dedans se fatiguent très vite, ils se demandent ce que c'est, ils ne se re-

lâchent pas, c'est difficile car normalement ils travaillent physiquement avec le mouvement ; là c'est plus difficile pour une personne de rester comme ça et de sentir, parce que le travail statique oblige à chercher à l'intérieur et donc les gens qui commencent à travailler le statique, à voir cela, commencent sur des bonnes bases ; à mon avis, je pense qu'il faut les faire travailler statique dès le début, parce que c'est une façon de montrer le schéma » (*ibid.*, p. 380).

5. CONCLUSION

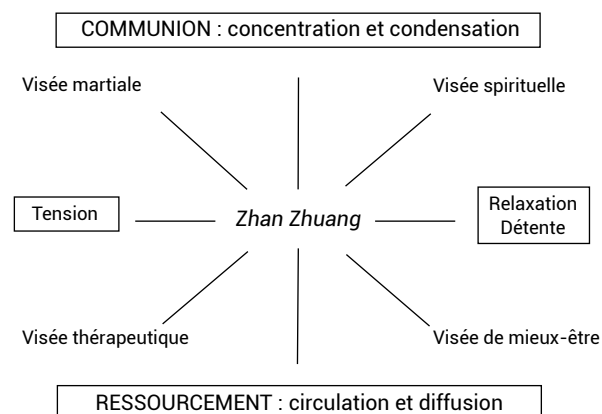
La technique du corps *zhanzhuang* a été décrite selon trois niveaux de description. Tout d'abord, les ouvrages de vulgarisation permettent de décrire le sens attribué à la finalité de l'exercice. Ces textes contribuent à construire une idéologie partagée sur la conception énergétique du corps : la posture permet de faire circuler une énergie, le *Qi*, et la posture de l'arbre devient une hygiène nécessaire à la vitalité de cette force interne. On peut interpréter la fonction de l'exercice comme un *ressourcement* ou une *communion* : tantôt l'esprit doit s'ouvrir au monde sensible de l'organisme et de son environnement, tantôt il s'agit d'atteindre une acuité opérationnelle et efficiente.

L'observation de la pratique en école nous renseigne sur l'exécution de *zhanzhuang*. La posture est simple et pourtant difficile à tenir. Le corps est aligné dans une position « équilibrée », où les bras et les jambes sont tenus symétriquement ; le pratiquant doit intégrer des placements segmentaires et articulaires peu habituels. Ceux-ci doivent devenir spontanés au fil de l'entraînement. Tout l'enjeu est d'intégrer la mise en *tension* d'une « posture naturelle » construite. Dès lors que la posture devient plus confortable, l'équilibre du pratiquant s'installe dans une *détente* dépendante de l'exercice : elle comprend une organisation sociale pour donner un temps à la pratique et un plaisir de progression – dans la compréhension des phénomènes qu'il vit – qui réclame l'entretien de la tension originelle.

Enfin, les discours de pratiquants nous permettent d'observer différents sens attribués à la posture de l'arbre. Utilisé à des fins *martiales*, *Zhanzhuang* peut rendre optimale l'efficacité de sa force au combat. Pratiquée pour ses fins *thérapeutiques*, la technique permet de débloquent certains « nœuds énergétiques » propres à des crispations musculaires, tendineuses et articulaires souvent liées à des traumatismes de la psyché. En tant qu'exercice de concentration spécifique, il est utilisé également pour ses fins

spirituelles: à travers l'épreuve du corps, l'esprit s'éprouve à développer une perception différente de soi et propice à saisir le monde sous forme d'expérience intense. Finalement, la posture de l'arbre est pratiquée pour l'effet relaxant qu'elle procure: forme de mieux-être qui rayonne dans la perception agréable du corps après une séance de pratique.

Figure 4. Schéma de synthèse



Le schéma récapitulatif (cf. figure 4) offre une vision globale des différentes caractéristiques de conscience corporelle qui peuvent se constituer à travers l'expérience de la technique du corps *zhanzhuang*. Comme le soulignent Nancy Midol et Sébastien Baud (2009), l'interprétation d'un état de conscience varie selon le contexte culturel, selon que l'on se situe en France, en Amérique du Sud ou en Mongolie, par exemple. Plus localement, une même technique du corps peut véhiculer une expérience corporelle orientée différemment selon la nature de la transmission et la trajectoire de l'apprenant.

Comme toute technique s'inscrivant dans le champ d'intersection de nouvelles formes de spiritualités et de thérapeutiques alternatives, *zhanzhuang* offre un support pour constituer une expérience personnelle à partir d'un mythe collectif (Weidner Maluf, 2007). Pour Lioger (2009), le discours des nouvelles pratiques travaillant sur «l'énergie» s'inscrit clairement dans des formes de religiosité contemporaine post-industrielle. Elles permettent ainsi au pratiquant de retrouver un pouvoir individuel que l'on peut qualifier de bio-sujetif (Andrieu, 2004), relatif au pouvoir centralisé ou décentralisé de la société porteuse de ces pratiques. Comme le rappelle Jean-François Billetter (2004), la pensée de l'Un fondamentale à la culture chinoise et à ses pratiques traditionnelles a été transmise historiquement par une élite

impériale dont l'empereur était l'unique centre. C'est un facteur de l'évolution sociale d'une pensée chinoise du *détour* qui agit dans l'attente de la situation efficiente plus que par opposition frontale directe (Jullien, 1995). Ainsi, la «tradition inventée» du *qigong* dès 1949 est devenue une «modernité alternative» intériorisée aux multiples facettes, tout comme la médecine traditionnelle chinoise (Hsu, 2003), faisant écho au nouveau marché écologique et alternatif du bien-être et de la santé en France.

L'étude de l'intrication des événements sociaux, des parcours individuels et des subjectivités dans l'exercice de la posture de l'arbre suscite un questionnement pédagogique digne d'intérêt pour le champ de l'éducation physique française, notamment pour éclairer l'usage rationnel de croyances tacites dans la transmission de pratiques corporelles, qu'elles soient exotiques ou plus conventionnelles comme la gymnastique traditionnelle (Cizeron & Gal-Petitfaux, 2002). Dans le cas des Activités Physiques de Développement Personnel (APDP) – que Geneviève Cogérino cadre avec une prudence nécessaire aux effets psychosomatiques de détente et de relaxation (MEN, 2001) –, l'enseignement d'une technique comme *zhanzhuang* pose la problématique délicate, mais essentielle, d'un éveil anthropologique aux symboles et croyances constitutifs de l'expérience corporelle, terreaux des phénomènes anterationnels (Husserl, 1931) propres à la genèse d'une conscience corporelle citoyenne et laïque.

BIBLIOGRAPHIE

- ANDRIEU, B. (2004). *Le corps en liberté*. Bruxelles, Labor.
- ASSOCIATION CHINOISE DU QIGONG POUR LA SANTÉ (2009). *Ba Duan Jin*. Beijing, Foreign Langage.
- ASSOCIATION CHINOISE DU QIGONG POUR LA SANTÉ (2009). *Yi Jin Jing*. Beijing, Foreign Langage.
- BAUD, S. & MIDOL, N. (2009). *La conscience dans tous ses états*. *Approches anthropologiques et psychiatriques: cultures et thérapies*. Issy-les-Moulineaux, Elsevier-Masson.
- BIACHE, M.-J. (2008). La construction de l'expérience corporelle: de l'expérience subjective à l'expérience transcendante. In M. Chenault & M. Zicola (éds), *Corps, cultures et différences: du handicap au développement corporel*. Actes des Journées d'études 5/6 avril 2006, Orléans, P.U.O., pp. 45-52.

- BILLETER, J.-F.** (2006). *Contre François Jullien*. Paris, Allia.
- CHENAULT, M.** (2008). *Les états de conscience du corps dans la pratique du Qigong : approche psycho-phénoménologique*. Thèse de doctorat, STAPS, Université d'Orléans.
- CHENG, A.** (1997). *Histoire de la pensée chinoise*. Paris, Seuil.
- CHIA, M.** (1992). *Chi Kung : la chemise de fer*. Paris, Trédaniel.
- CIZERON, M. & GAL-PETITFAUX, N.** (2002). Croyances factuelles et croyances représentationnelles en enseignement scolaire de la gymnastique. STAPS, 59, 43-56.
- La posture de l'arbre : zhanzhuang 41*
- DESPEUX, C.** (1996). Le corps, champ spatio-temporel, souche d'identité. *L'Homme*, vol. 36, n° 137, 87- 118.
- GOOSSAERT, V.** (1998). L'alchimie intérieure réhabilitée? (notes critiques). *L'histoire des religions*, 1998, vol. 215, n° 4, 493-507.
- GRANET, M.** (1988). *La pensée chinoise*. Paris, Albin Michel (1934).
- HSU, E.** (2007). La médecine chinoise traditionnelle en République Populaire de Chine: d'une tradition inventée à une modernité alternative. In Anne Cheng (éd.), *La pensée en Chine aujourd'hui*, Paris, Gallimard, pp. 214-238.
- HOUANG DI** (1990). *Nei Jing Su Wen*. Traduction et préface de J.A. Lavier. Puiseux, Pardès.
- HUSSERL, E.** (1931). *Méditations cartésiennes*. Introduction à la phénoménologie. Paris, Vrin.
- JAVARY, C.J.-D.** (2008). *Cent mots pour comprendre les chinois*. Paris, Albin Michel.
- JULLIEN, F.** (1996). *Traité de l'efficacité*. Paris, Grasset.
- KE, W.** (2009). *Entrez dans la pratique du qigong*. Paris, Trédaniel.
- LAM, K.C.** (1994). *La Voie de l'énergie: maîtriser l'art chinois de la force interne par l'exercice du chi kung*. Paris, Courrier du Livre.
- MASPERO, H.** (1971). *Le taoïsme*. Paris, Gallimard.
- MICOLLIER, E.** (1996). Entre sciences et religion, entre modernité et tradition : le discours pluriel des pratiquants de qigong. In Jean Benoist (éd.), *Soigner au pluriel, essais sur le pluralisme médical*. Paris, Karthala, pp. 197-216.
- MAUSS, M.** (1936). Les techniques du corps. *Journal de Psychologie*, 32 (3-4), 271-293.
- PALMER, D.** (2005). *La fièvre du Qi Gong: guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*. Paris, EHESS.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE** (2001). Éducation Physique et Sportive (1): Classe de seconde,

première et terminale, Accompagnement des programmes – Lycées: *voies générales et technologiques*. *Accompagnement des Programmes*, CNDP.

REQUENA, Y. (1989). *Qi Gong, médecine chinoise de santé et de longévité*. Paris, Trédaniel.

REQUENA, Y. (1999). *à la découverte du Qi Gong*. Paris, Trédaniel.

ROBINET, I. (1991). *Histoire du taoïsme : des origines au quatorzième siècle*. Paris, Cerf.

SCHIPPER, K. (2008). *La religion de la Chine : la tradition vivante*. Paris, Fayard.

WEIDNER MALUF, S. (2007). Des mythes collectifs et des récits personnels : guérison rituelle, travail thérapeutique et émergence du sujet dans les cultures du Nouvel âge. *ethnographiques.org*, 14, [<http://www.ethnographiques.org/2007/Maluf.html>]



PHOTO Faruk ORSZÁGH

La perception de mon corps sensible ? Mais tout dépend de ce que je fais !



PHOTO Marc GINOUX

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.

Quand je suis en classe, je développe une certaine sensibilité qui diffère de celle qui m'habite lorsque je soigne mes plantes ou encore que je me balade en forêt, de même qu'elle se traduit différemment suivant que je pratique seule, en groupe ou en tant qu'enseignante.

En classe, c'est une sensibilité de mon corps dans celui de «l'enfant de la classe». C'est-à-dire que tout ce que le groupe véhicule me parvient et cette perception me permet d'ajuster ma position, ma voix, ma respiration afin de garder un équilibre : des élèves actifs sans être ni amorphes ni surexcités.

Avec les plantes, c'est une sensibilité plus liée à l'empathie et à l'observation visuelle ou autre. Empathie car j'ai conscience que les plantes de nos intérieurs ne sont pas là où elles devraient naturellement se développer et donc les toucher, leur parler, les soigner est pour moi une manière d'entrer en contact afin de garder une harmonie. Le contact est surtout «externe» (toucher, voix, observation, ressenti). Alors qu'en forêt, c'est l'échange qui prime et la sensibilité va plutôt se manifester par des courants internes subtils et une proximité de «conscience» ou d'«âmes».

Finalement, la sensibilité du corps qui m'est la plus difficile est celle que j'exerce vis-à-vis de moi-même. L'introspection, tourner le regard vers l'intérieur, sont choses nouvelles dans leur concrétisation. Pourquoi ? Je me suis posé la question pour la première fois quand justement j'ai senti la force de la terre qui m'était restée inconnue si longtemps. Et donc, le développement de cette sensibilité

passé par la prise de conscience de l'existence de «choses» que l'on ne perçoit pas, puis par le travail ciblé qui nous emmène vers sa perception et enfin la conscience de l'infini (on peut toujours en découvrir plus). Pour y arriver, il y a l'écoute des mots des autres qui donnent des clés, des pistes à explorer. La construction d'images qui permettent aussi d'entrer en contact avec les parties les plus internes du corps. Un exemple : en ce qui concerne la recherche de l'étirement de la colonne, j'imagine deux cylindres creux coulissants qui jouent en sens opposé. À l'inspir, le cylindre externe monte vers le ciel alors que le cylindre interne descend afin de garder l'ancrage et inversement à l'expir. À l'intérieur de ces deux cylindres, je perçois mes vertèbres qui s'écartent, qui respirent. Et enfin le travail.

Quand l'image disparaît pour ne laisser place qu'au ressenti, c'est que l'exercice a déjà été travaillé souvent et alors une dimension interne/externe s'installe sans qu'il n'y ait besoin de quoi que ce soit pour l'alimenter. À ce moment, le ressenti n'est plus uniquement intérieur mais il se propage et se diffuse autour de moi. Je garde cependant la sensation de «jusqu'ou ça va» en restant consciente que, sans doute, cela va plus loin mais là s'arrête mon ressenti, ma sensibilité.

Un corps sensible est pour moi un corps capable à chaque instant de percevoir toutes les infos qui lui sont apportées tant par l'extérieur que par l'intérieur. Il peut alors les faire siennes et s'en servir au mieux pour s'adapter aux situations vécues et vivre en harmonie avec celles-ci.

Vaste programme, celui d'une vie !

Martine PUTTAERT
(Arlon, Battincourt)

Corps sensible

Corps relâché, conscientisé, unifié, écoutant



PHOTO Marc GINOUX

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.

Dans ce texte, quelques anecdotes personnelles seront la meilleure expression de l'histoire de l'éveil à mon corps global, de la prise de conscience progressive :

- de chacun de ces segments de mon corps, de sa structure interne, de sa nécessaire coordination, des lignes de force qui le parcourent (gravité ou poussées), des zones relâchées et celles restées crispées ;
- mais aussi et en même temps, lors d'un mouvement mainte fois répété (Tai Ji, Feldenkrais, inventé), du déroulement global de celui-ci ainsi que de sa décomposition ;
- et aussi de la capacité de mon intention portée par mon regard à générer le mouvement ;
- et encore, de mon regard intérieur qui balaye tout cela (segments, déroulements, intentionnalité) ;
- et au-delà, du corps des autres dans nos relations (notamment tactiles).

À l'origine

À 50 ans, dans un contexte difficile (3 enfants, un travail intense, un divorce) je me suis rappelé que j'avais un corps. Je l'occupais mais je ne m'en occupais pas, sauf à aller tous les 6 mois chez l'ostéopathe pour décoincer ma colonne qui était totalement verrouillée.

Je me suis alors tourné vers le Tai Ji Quan car il me semblait que ces mouvements lents, précis (et élégants) me conviendraient. C'est ainsi que je pratique le Tai Ji Quan depuis 15 ans, que j'expérimente personnellement, que je

suis des stages diversifiés (dont l'anatomie) et que je me suis lancé dans le Feldenkrais depuis 4 ans.

Relâchement

Plusieurs années furent nécessaires au déverrouillage de mon dos, de mes hanches ; et ce n'était que le début...

Le maître mot de « relâchement », si souvent répété, interprété et réinterprété, a fini par résonner dans tout mon corps et est devenu la première considération de chaque mouvement, de chaque recherche des causes d'un mouvement non fluide.

Eurékas & prise de conscience

Dès la première année et depuis, à intervalles variés (en mois), je suis allé de « eureka » en « eureka ».

J'ai nommé « eureka » ces moments extraordinaires où surgissent :

- soit la conscience d'une partie de mon corps (ex. un peu plus d'amplitude grâce à un peu plus de relâchement)
- soit la compréhension, issue du corps même, d'une consigne ou d'un principe longtemps entendu ou lu mais resté jusque-là de l'ordre de l'intellect inatteignable voire mystérieux.

Conscience de l'apprentissage

Un jour, lors de l'apprentissage d'un mouvement complexe (repousser le singe) j'ai compris comment apprendre.

Grâce à une bonne décomposition proposée par l'enseignant, nous exécutons patiemment les différentes sections du mouvement, avec des points de repère (ex-

ternes) des segments corporels les uns par rapport aux autres; puis on exécutait le tout avec une concentration héroïque pour ne pas perdre tous ces points (mon voisin était rouge écarlate). On s'épuisait pour un résultat ânonnant le mouvement.

Il ne restait que 2 choix: abandonner ou s'abandonner. C'est donc dans l'absence volontaire de garder la volonté de tout contrôler que j'ai trouvé le chemin d'un mouvement qui commençait à être fluide.

En vérité, ce jour que je relate a été précédé de bien d'autres jours d'échecs, semi-échecs ou semi-réussites, pour aboutir à ce jour-là.

Nécessité du mouvement (dynamique interne)

Les eurêkas sont comme des passages à un niveau de compréhension supérieur, des cliquets où je me dis que cette découverte est un acquis qu'il est impossible de perdre car inscrit en moi.

De tous les eurêkas, le plus essentiel est celui où j'ai senti que je ne réalisais pas un mouvement fluide parce que chaque étape était respectée, ni même parce que chaque segment était positionné selon les instructions, mais parce que la dynamique interne (terme que j'ai utilisé à ce moment et que je garde) du mouvement s'est imposé / proposé à moi.

Je dis proposé car c'est plus une expression nécessaire qu'une obligation contrainte. En effet, cette dynamique ressentie s'accompagne de la plus grande liberté d'exécution; à partir de là des variantes naissent ayant chacune leur nécessité, et elles transcendent la rigidité des styles de Tai Ji Quan enseignés.

Unité et Écoute (ex. ancrage, arbre)

À 5h, un matin, après 6 jours de stage intense, il fallait que je sorte et que j'évacue les trop-pleins. Là, seul dans l'obscurité, faisant les pas de base, j'ai trouvé un ancrage puissant jamais senti, une connexion de tout le corps à travers des lignes de force convergeant vers le sol. Quel eurêka!

Cependant, encore maintenant, il m'arrive de ne pas trouver d'emblée une posture juste (ex. arbre) ou un transfert de poids équilibré, parce que la détente n'est pas présente partout (corps non échauffé, fatigue, soucis, adducteurs ou fessiers verrouillés, etc.).

J'en ai tiré 2 leçons :

- l'écoute de la répartition du poids sur l'ensemble des plantes de pied est le meilleur indicateur de la situation de l'alignement de tous les segments (unifiés et convergeant versus séparés et engendrant un déséquilibre)
- « une partie bouge, tout bouge » ; le pendant est que, si une partie reste bloquée, alors toute la mécanique coince.

Écoute & analyse

Avec l'expérience, j'ai pris l'habitude de considérer un mouvement (court) et de le décomposer (sur 1 heure ou sur plusieurs mois).

Je ne suis donc plus passif dans la prise de conscience (un eurêka surgit), mais actif, testant, disséquant, cherchant l'ordre nécessaire dans un temps où soi-disant tout est simultané, traquant les conditions nécessaires (quel angle, quelle longueur de pas...) en vue d'une exécution meilleure que la précédente.

Unité avec le groupe

Le Tai Ji Quan est aussi une danse tribale.

Lors de ma 2^{ème} année, il est arrivé quelquefois qu'à la fin de l'exécution d'une petite séquence avec comme modèle, dans un coin, une personne, aussi débutante, mais très tranquille, nous nous regardions ébahis avec le sentiment d'avoir vécu un moment de communion très fort. Dans certains groupes où les pratiquants sont expérimentés mais concentrés sur leur propre pratique, on ne vit rien de cela (il n'y a aucune synchronisation).

Découvertes en touchant l'autre

- Un exercice à deux consistait à rechercher le relâchement; mon partenaire portait à deux mains mon bras gauche qui devait se détendre. Sauf que, malgré plein d'années de relâchement seul, le fait d'être saisi par un inconnu me faisait garder une crispation non négligeable. Les yeux fermés, j'ai choisi d'orienter mon attention sur mon bras droit; une partie, puis toute, et c'est alors que, comme une montagne s'écroule, mon bras gauche s'est totalement abandonné.

- L'autre en posture de l'arbre, je pose mes 2 avant-bras sur les siens et je relâche progressivement pour peser de plus en plus. J'ai senti le verrouillage des épaules, puis avec la détente, le transfert dans les reins, et enfin, au grand étonnement de l'autre, l'arrivée du poids dans ses pieds.

Quand et comment cette capacité d'écoute de mon côté s'est-elle développée ?

– Des exercices simples et doux de toucher de l'autre en statique et en dynamique (beaucoup moins dans le Tui Shou mal maîtrisé) sont des moments de découvertes extraordinaires (et générant de fortes émotions) des sensations de l'autre, des siennes propres, de l'unité formée par soi et l'autre.

Conclusion

En rédigeant les différentes parties de ce texte, ont émergé les notions reliées d'unité, d'écoute, de conscientisation : perception globale externe et interne, coordination de tous les segments dans l'exécution, résonance réciproque au contacts (visuel ou tactile) des autres...

Condition fondamentale : le relâchement (parfois l'abandon) qui permet à la fois l'écoute et la fluidité de l'exécution.

Questions

– Combien avons-nous de sens (un sens = un capteur spécifique) ? Quelle synergie entre eux ?
– Comment se développe la capacité de développer l'écoute du retour (ou de la construction restituée par l'interprétation du cerveau) de ces sens ?

Le Feldenkrais

Du point de vue de la découverte de son corps, le Feldenkrais a l'avantage par rapport au Tai Ji Quan :

– d'avoir les chaînes posturales au repos puisque l'on est allongé
– de ne pas avoir de maître comme modèle de perfection à copier puisque seule la voix de l'enseignant nous guide
– de ne réaliser que des mouvements très courts et simples sans séquences à retenir
– de concerner toutes les parties du corps dans des positions souvent bizarres et donc bien au-delà des limites imposées par la fonction martiale

Jean-Christophe KREBS
(France)



PHOTO MARC GINOUX

Essais et erreurs dans l'apprentissage et dans la transmission

À la demande d'Éric Caulier lors d'une Master Class, les participants ont été invités à réfléchir sur la notion d'essais et erreurs dans l'apprentissage et dans la transmission.

Pour moi, l'enseignement est une aptitude maintes fois testée. Toutefois, lorsqu'il s'agit de transmettre le taichi, il est évident que passer de celui qui reçoit à celui qui apporte change beaucoup les données. Il m'a fallu beaucoup de travail, de vérification via les outils que tu (Éric, ndlr) nous mets à disposition, d'échanges de précision auprès des plus avancés. Et tout ce travail s'est fait particulièrement par essais/erreurs. Mais ça, ce sont des impressions déjà éloignées.

Ce qui nous est tout proche, à savoir les cours à distance, m'ont obligée à oser le travail en miroir. Maintes fois, j'avais essayé toute seule et je me trouvais si maladroite que j'avais vite fait de passer à autre chose et essayer avec les élèves me mettait dans un inconfort épouvantable.

Avoir réorienté l'apprentissage en de multiples boucles m'a permis de me concentrer sur quelques mouvements et puis de les tester en miroir. Et de mouvement en mouvement le miracle s'est produit !

Aujourd'hui, je sais faire les trois premières parties Sun en miroir et jongler avec un retour dans le sens des apprenants lorsqu'on se trouve dans des positions latérales. Il y a encore à peaufiner mais je suis très contente de cette avancée.

J'ai commencé l'apprentissage du Sun sur zoom de dos, je termine de face, c'est une belle avancée que je n'aurais pas franchie sans cette malicieuse aventure et puis, j'aime regarder les choses en face !

Rose HUPEZ
(Jurbise)

Enseigner, c'est

Déjà quelques années que le relais de la transmission m'a été remis. Quelle confiance de la part d'Éric et Georgette! Et quelle sacrée prise de conscience! Il me fallait voir les choses en face, j'avais beaucoup de chemin à parcourir pour transmettre. Vivre cette nouvelle aventure allait me demander une grande implication, mais «vivre c'est choisir» et j'ai choisi.

J'ai choisi, car qu'importe, le taijiquan m'apportait tellement de bien-être que la transmission est vite devenue pour moi un plaisir. Un plaisir, oui, mais pas sans recherche, pas sans entraînement! Enseigner le taiji, c'est aller à la rencontre de soi et en même temps à la rencontre de l'autre.

Enseigner, c'est montrer.

L'élève copie, imite le mouvement. Ces mouvements sont enseignés, sont répétés au fil des séances. L'apprentissage technique demande beaucoup d'attention de la part de l'enseignant.

Enseigner, c'est corriger.

Je dois porter mon attention sur la posture de chacun afin d'y apporter les corrections nécessaires. Corriger permet à l'élève d'adopter un meilleur positionnement et donc un meilleur confort.

Enseigner, c'est être attentif.

Il est important de déceler les blocages afin que le mouvement devienne plus confortable et se fasse plus naturellement.

Enseigner, c'est pousser plus loin.

Étudier d'autres formes, d'autres styles suscite l'envie et la curiosité de l'élève.

Enseigner, c'est recevoir.

Lorsque je corrige un élève et qu'il parvient à ressentir plus de confort dans sa posture, il arrive qu'il soit tellement reconnaissant qu'il en devient rayonnant. Sa joie



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

est immense et cela me fait plaisir. Recevoir ses remerciements, sentir la confiance du groupe, répondre à leurs questions, c'est gratifiant.

Enseigner amène à grandir.

Malgré mes limites dans mes connaissances du point de vue historique et philosophique du taichi, lors des moments de pause le «petit peu» que j'apporte intéresse et contente l'élève mais je me consacre plus à la pratique de cet art martial qu'à ces aspects-là. Donner un aperçu des applications aide le pratiquant à mieux comprendre le geste et à y donner du sens. Je me sens alors grandir! Transmettre, c'est exigeant, cela demande de la recherche, de la pratique, du dépassement de soi mais cela me procure beaucoup de joie.

En 2010, mes débuts de la transmission. Cela me faisait 20 ans de pratique et je vous disais «20 ans... ce n'est qu'un début. Nous voici en 2018, je ne vous ai pas menti! Voilà déjà quelques années qu'Éric et Georgette me demandent d'enseigner et de présenter le grade de professeur lors de l'évaluation formative des connaissances. Voilà 2018. Cette année j'ai répondu oui et j'en suis fière.

**Josefa FERNANDEZ-RODRIGUEZ
(Mons)**

**Évaluation formative des Master Class 2017-2018
18 novembre 2018**



21 JUILLET - 11h

Site du Grand-Hornu

Rue Sainte-Louise, 82 - 7301 Hornu

« Les Expériences optimales » par le Tai Chi sur le terril N°9

Une autre attitude... pour une autre vision de l'exposition *Après la sécheresse. L'état aquatique !*

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

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

Éric Caulier et Georgette Methens-Renard nous éveilleront aux gestes rituels de différents arts internes chinois qu'ils ont incorporés à la thématique de l'exposition.

31 JUILLET - 4 AOÛT

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

Lieu : Abbaye de Saint-Denis

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



PHOTO MARC GINOUX

Participation

(pauses café/tisanes et repas de midi inclus)

Week-end : 180 €

Stage complet (5 jours) : 370 €

* acompte : 90 €

* solde : merci de libérer le solde pour le 24 juillet au plus tard

Confirmation de l'inscription par virement d'un acompte de 90 €

Renseignements et inscriptions

tél : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be -

compte C.A.P. BIC BBRUBEBB – IBAN BE29 3700 8031 3764

SEPTEMBRE

Reprise des cours dans nos centres

- * Arlon : mardi 7 septembre
- * Battincourt : jeudi 9 et vendredi 10 septembre
- * Hensies : mardi 7 septembre
- * Jurbise : lundi 6 septembre
- * Mons : mercredi 1er septembre
- * Montigny : lundi 6 septembre
- * Soignies : jeudi 2 septembre
- * Tournai : lundi 6 septembre
- * Uccle : mardi 7 septembre

19 SEPTEMBRE

10 h – 18 h

Évaluation formative des Master Class 2020-2021

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

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

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

Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.

Repas : 12 € (Merci de veiller à vous inscrire : info@taijiquan.be – 0476/46 01 21)



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

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 (suite)*

Dates : *11-12 décembre 2021, 5-6 février 2022, 26-27 mars, 14-15 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 (suite)*

Dates : *8-9 janvier 2022, 5-6 mars, 2-3 avril, 18-19 juin*

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

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

À BRUXELLES : le mardi

Centre Sportif du Collège Saint-Pierre
Avenue Coghen, 205 - 1180 UCCLE
de 19h00 à 20h15 et de 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1 - 7000 MONS
(en face du parking de l'hôpital Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 21h00

Des cours sont donnés par des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier à :

ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)
Entrée par la rue Netzer
Le mardi de 20h00 à 21h30

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Salle St-Martin - Rue de l'Eglise, 37
Le lundi de 19h30 à 21h00

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 20h00 à 21h30
Le vendredi de 13h45 à 15h15

PEPINGEN

De Kring - Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

HENSIES

École communale du Centre - Av. de l'Europe
Le mardi de 17h30 à 18h45

SOIGNIES

École Saint-Vincent - Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 18h30 à 19h45

JURBISE

École communale de Masnuy-St-Jean
Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 19h00 à 20h15

TOURNAI

Centre Saint-Paul - Rue Saint-Paul
Le lundi de 19h00 à 20h30

À l'étranger :

FRANCE : Maubeuge (Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel (derrière la piscine) Quartier de l'Épinette.
Jeudi: 18h30 à 20h30). Xivry-Circourt (Rue Jules Ferry 11. Lundi: 19h00 à 22h00).
Saint-Nazaire, Toulouse.

ITALIE : Tarente

Inscriptions - Cotisations :

Inscriptions :

sur place en septembre - octobre de l'année académique en cours.

Affiliation annuelle :

30 € / personne / année.

Cette cotisation inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle.

Cotisation des cours/compte bancaire : consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h
065/84.63.64 - C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin E-mail : info@taijiquan.be - www.taijiquan.be

Présidents d'Honneur :

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

Éric Caulier, diplômé en arts internes,
Université d'Education Physique de Pékin, fondateur.

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

Georgette Methens-Renard, 7^{ème} Duan
(Mons, Uccle, Tournai) ;
Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} Duan
(Battincourt) ;
Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} Duan
(Mons, Soignies, Uccle) ;
Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle) ;
Marco Pignata, 6^{ème} Duan
(Taranto, Italie) ;
Michelle Cornelis, 6^{ème} Duan
(Pepingen) ;
Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons) ;
Fabrice Dantinne, 5^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;
René Getti, 5^{ème} Duan
(Xivry-Circourt).
Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai) ;
Mee-Jung Laurent, 5^{ème} Duan
(Mons, Soignies) ;

Instructeurs

Isabelle Bribosia, 4^{ème} Duan
Luc Deknop, 4^{ème} Duan
(Pepingen) ;
Martine Dukan, 4^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, F) ;
Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
(Battincourt) ;
Monique Naeije, 4^{ème} Duan
(Mons, Hensies) ;
Michel Senelle, 4^{ème} Duan
(Tournai).
Luc Vekens ; 4^{ème} Duan
Martine Andries, 3^{ème} Duan
(Maubeuge, F) ;
Walid Benahmed, 3^{ème} Duan
Gautier Ravet, 3^{ème} Duan
(Toulouse, F) ;
Philippe Sautois, 3^{ème} Duan
(Jurbise, Mons) ;

Initiateurs

Henri Behr, 2^{ème} Duan
(Soignies, Tournai) ;
Caroline Coppée, 2^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;
Vincent Gallé-Fontaine, 2^{ème} Duan
(Battincourt) ;
François Glorie, 2^{ème} Duan
(Saint-Nazaire, F) ;
Hélène Horeau, 2^{er} Duan
(Lille, 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	
Taijiquan en maison de repos	4
REGARD	
La posture de l'arbre : zhanzhuang (2 ^{ème} partie)	5
CE QU'ILS EN DISENT	
La perception de mon corps sensible ? Mais tout dépend de ce que je fais !	11
Corps sensible Corps relâché, conscientisé, unifié, écoutant	12
Essais et erreurs dans l'apprentissage et dans la transmission	14
Enseigner, c'est...	15
AGENDA	16
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19