

Taiji

N° 121
09/2021



@ Matthew Henry - burst.shopify.com

*On ne sait jamais ce qu'on va trouver
derrière une porte.
C'est peut-être ça, la vie :
pousser des portes.*

(Albert Espinoza)

La recherche du juste milieu

Dans une société déboussolée valorisant les extrêmes, nombre de nos contemporains aspirent à trouver un juste milieu. Pour beaucoup, les sagesses et pratiques originaires d'Orient incarnent cette recherche du juste milieu.

Cette quête n'est pas nouvelle, comme en témoigne le proverbe latin: *In medio stat virtus*/Dans le milieu se trouve la vertu. Platon, se référant aux sages de la Grèce antique, déclarait que la modération est la meilleure des choses.

Le tai chi chuan est une méthode extraordinaire pour expérimenter comment équilibrer les contraires dans une unité dynamique. Nous découvrons ainsi que le juste milieu n'est pas fixé une fois pour toutes, il est à redéfinir et à réinventer en permanence. Cette justesse dépend du contexte. Les gestes du tai chi nous font vivre dans notre chair l'interdépendance: chaque micro-ajustement réorganise l'ensemble de notre posture, de notre mouvement ainsi que notre relation à l'environnement. Ce qui était juste hier ne l'est plus forcément aujourd'hui. L'enseignement du tai chi, pour être vivant, doit éviter les programmes. Pourtant, il ne peut se passer de séquences types. Il faut donc naviguer en permanence entre Norme et Sans-Norme.

Le milieu se réfère à l'espace mais aussi au temps; on parle du milieu de la journée, du milieu de la nuit. Les arts internes, outre l'amélioration de la santé, ont aussi pour objectif de nous faire accéder au sacré. Entrer dans le flow, c'est pénétrer dans un temps suspendu, dans un espace amplifié, dans une dimension où l'espace et le temps sont interconnectés. La notion de milieu ramène à celle de centre. Toutes les cultures traditionnelles se percevaient comme «centre du monde». L'Empire du Milieu/La Chine l'a inscrit dans son nom *Zhongguo*/Pays du milieu. *Zhong* désigne le centre, l'axe, le milieu. C'est bien ce que nous propose le tai chi chuan: retrouver un axe (entre ciel/esprit et terre/matière/corps), se mouvoir et rayonner à partir de son centre pour s'inscrire et agir

dans notre milieu. Car le milieu, c'est aussi notre milieu intérieur (liquides organiques dans lesquels baignent nos organes) tout autant que le milieu extérieur (l'espace naturel ou aménagé qui nous entoure). En astrophysique, on parle de milieu cosmique.

De toute l'histoire de l'humanité, jamais l'être humain n'a été aussi coupé de tout milieu que depuis l'instauration de la modernité. Dans cet isolement ultime, la seule manière d'exister est de consommer.

Malgré les avertissements de plus en plus évidents, telle la crise sanitaire que nous vivons, un nombre élevé de nos concitoyens continuent à penser que l'univers ne les concerne pas. Ils semblent appartenir à une espèce qui n'a pas besoin de penser sa place dans les milieux naturels et cosmiques et surtout de s'y tenir.

Non seulement nous avons oublié la Genèse, le plus grave est qu'aucun mythe signifiant ne la remplace. Adam signifie la terre glaise. Le divin l'a animé(e), lui a donné vie par son souffle. L'humain est donc l'alliance de la terre et du ciel.

Des pratiques comme le tai chi, si elles n'ont pas été récupérées par les formatages du sport, du bien-être ou de l'efficacité martiale ont le potentiel de nous réunifier. Elles nous montrent diverses manières de réveiller nos perceptions, de retisser du lien, de trouver progressivement la voie de la justesse.

**« Retourner à la nature,
c'est recouvrer sa nature,
dans l'unisson de la spontanéité individuelle
et du cours naturel des choses. »**

Yuanming cité par Augustin Berque

31 juillet-4 août

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Qui l'eût cru ? Une météo que tout le monde s'accordait à dire qu'elle était pourrie, à laquelle s'ajoutaient les normes sanitaires du moment, puisque Covid jouait les prolongations, n'ont pas découragé les 74 personnes inscrites pour le week-end dont plus de la moitié avaient opté pour l'intégralité du stage. Ambiance garantie !

Une équipe performante pour faire tourner la boutique : 4 enseignants dont Éric Caulier, 2 assistants, 2 cuistots aguerris aux fourneaux, assistés de 3 paires de petites mains, la pâtissière attirée toujours aussi dynamique et joviale et Maria pour le service et l'entretien.

Les averses répétées et drues inaugurèrent le mois d'août ; le soleil avait pris ses quartiers ailleurs. La toile plastifiée des 4 grandes tonnelles, telles des voiles de navire, s'était muée en orchestre à percussions et, n'était-ce la couleur de la grande pelouse, on aurait pu se croire sur une mer démontée. Souvenir inoubliable pour le groupe des intermédiaires que ce dimanche du 1^{er} août...

Le soleil ne nous avait cependant pas totalement abandonnés et régulièrement la pratique a pu se faire en extérieur.



PHOTO CAP - Marc GINOUX

13 août

COLLOQUE EN LIGNE

SUR LA VOIE DE LA TRANSFORMATION PAR LE QI GONG -

Recherches, expériences et transformations dans la pratique des arts énergétiques.**Organisé par Les temps du Corps, Paris**

Fondée en 1992 à Paris par le dr Ke Wen et Dominique Casaÿs, l'école Les temps du Corps propose diverses formations relatives à la culture chinoise. Durant ce colloque spécial, 10 mémoires de fin de formation en arts énergétiques ont été présentés par leurs auteurs et commentés par plusieurs experts dont le Dr Ke Wen, Dominique Casaÿs, le Dr Alain Campan et le Dr Éric Caulier.



PHOTO JAYEB BENAMARA

ÉVALUATION FORMATIVE DES MASTER CLASSES 2020-21

ABBAYE DE SAINT-DENIS

D'habitude programmée en automne, l'évaluation formative des master class a clôturé cet été si particulier cette année. Journée intense riche en émotions diverses, rires et franche convivialité ; c'était une grande première pour plusieurs candidats.

Les passages de grade ont également lieu. Le groupe des instructeurs.trices s'est agrandi avec Henri Behr (Soignies, Tournai), Rose Hupez (Jurbise, Mons), Henri Lavie (Lille), Martine Puttaert (Arlon, Battincourt) et Gautier Ravet (Toulouse). Fabrice Dantine (Montigny-le-Tilleul) et Mee-Jung Laurent (Soignies, Mons) ont, quant à eux, reçu leur diplôme de professeur.e.



PHOTO CAP-Ch. LAZARO

L'effet du Tai Chi et du Qi gong sur la qualité de vie des patients cancéreux¹ (extraits)

MORTIER Julian ; LOISY Vincent

INTRODUCTION

[...] Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en 2015, 91 pays sur 172 analysés avaient le cancer comme première ou seconde cause de mortalité avant l'âge de 70 ans. Alors que l'Europe ne représente que 9,8% de la population en 2018, elle représente 23,4% des nouveaux diagnostics de cancer (Bray et al., 2018). Sachant que 1/5 des nouveaux cas sont en Europe, cela nous incite à nous intéresser aux patients atteints de cancer ainsi qu'à leur traitement de manière globale. De plus, avec l'augmentation de la population mondiale et son vieillissement, ces chiffres risquent de s'accroître encore plus (Bray et al., 2018).

Ce contexte général ayant été présenté, il sera à présent question de la maladie de manière plus précise et de son impact négatif sur la qualité de vie des patients.

Le diagnostic d'un cancer et son traitement sont une grande source de stress, qui affectent tous les aspects de la vie et donc la qualité de vie du patient (Chaoul et al., 2014). Comme symptômes les plus courants, on retrouve une forme de fatigue persistante (80% des patients en souffrent), le stress chronique, la dépression et des troubles cognitifs (Chaoul et al., 2014; Pachman et al., 2014; Sprod et al., 2012).

Sachant que des études ont démontré que le stress et la dépression sont en lien avec une diminution du taux de survie des patients cancéreux, il devient important de travailler sur ces symptômes également. L'ensemble de ces deux symptômes peut amener les patients à renoncer

à une alimentation saine ainsi qu'à la moindre activité physique (Chaoul et al., 2014).

Concernant la fatigue que ressentent les patients cancéreux, il s'agit d'une forme de fatigue persistante qui semble plus forte et pénible que la fatigue classique. Pour exemple, le repos n'a aucun effet sur cette forme de fatigue (Pachman et al., 2014; Zhou et al., 2018).

Les effets secondaires peuvent être handicapants et persistants dans les mois et années (parfois plus de 10 ans) qui suivent le diagnostic et le traitement. Il est donc très important de ne pas considérer uniquement les résultats du traitement contre le cancer, comme la rechute ou la rémission, mais également l'impact du cancer et de son traitement sur le bien-être du patient. Surtout quand on sait que ces effets secondaires peuvent également avoir un impact sur la rechute ou non d'un patient cancéreux (Sprod et al., 2012).

Que signifie le terme « qualité de vie » ? Il a été défini par l'OMS comme « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. Il s'agit d'un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement. »

Bien que la qualité de vie soit un concept difficile, un consensus a été établi sur les principaux aspects à

1 Mortier, Julian ; Loisy, Vincent. *L'effet du Tai Chi et du Qi gong sur la qualité de vie des patients cancéreux*. Faculté des sciences de la motricité, Master en kinésithérapie et réadaptation, Université catholique de Louvain, 2021. Prom. : Caulier Éric. <http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:27828>

prendre en compte lorsqu'on évoque celle-ci. D'abord l'aspect multidimensionnel, qui comprend l'état physique et somatique, l'état psychologique et les facteurs sociaux. Ensuite, il y a l'aspect subjectif, qui dépend de sa propre personne. Pour finir nous avons l'aspect dynamique et flexible, relatif à la qualité de vie qui varie en fonction de l'âge de la personne et de son environnement (WHO Quality of Life Assessment Group, 1996).

[...]

Suite à cette définition, il est clair que tous les effets secondaires cités précédemment font partie intégrante de la qualité de vie. En d'autres mots, la qualité de vie diminue chez les patients cancéreux.

Ceci nous amène à parler du Tai Chi, cet art martial, dit interne, traditionnel chinois, combinant des séquences de mouvements lents et contrôlés. C'est à la fois un travail de l'énergie, une méthode de transformation intérieure (intéroception) et un art de vivre. Le terme Tai Chi, Tai Chi Chuan ou Taijiquan de son nom complet, symbolise le Yin et le Yang, la conciliation des opposés. Le « quan » signifie « poing », se référant à l'auto-défense, rassembler son énergie et ainsi se préserver face aux différentes agressions, comme la maladie par exemple. Dans le Tai Chi, il y a le concept de Qi, l'énergie. Le flux de Qi est favorisé par cette pratique, restaurant l'équilibre de l'énergie corporelle. Le Qi gong, traduisez littéralement par « travail de l'énergie », qui est également une ancienne pratique chinoise, travaille sur le souffle et l'intériorisation de l'image de soi et permet à celui qui le pratique, d'atteindre un état de relaxation. Le Tai Chi

est donc une forme de Qi gong, les deux termes sont en lien en combinant l'aspect mouvement (corps) et l'aspect méditation, contrôle du souffle (esprit). (Carlson et al., 2018; Lan et al., 2013; Satija & Bhatnagar, 2017, 2017; Caulier E, 2017).

Actuellement le Tai Chi se base sur 5 principes: (1) la souplesse, la détente, la fluidité; (2) tout mouvement part du centre; (3) un alignement des différents segments corporels qui favorise l'unité du corps; (4) le souffle et le Qi; (5) la pensée, imaginer le mouvement tout en l'effectuant.

Surnommé « boîte de l'ombre », le Tai Chi a pour vocation de permettre à son pratiquant de maîtriser l'ombre en lui, comme un combat interne contre ses propres faiblesses afin de les apprivoiser. (Caulier E, 2017).

Le Tai Chi est donc un art martial, perçu à la fois comme une méthode thérapeutique et également comme une méditation en mouvement.

La pratique du Tai Chi Qi gong dans le domaine médical occidental est assez récente et peu pratiquée, alors que des bénéfices dans l'équilibre et la mobilité ont été prouvés (Carlson et al., 2018).

Des études ont également montré que le Tai Chi avait un effet sur la plupart des systèmes du corps humain tels que le système immunitaire, endocrine, neurotransmetteur et même sur l'expression des gènes (Chaoul et al., 2014).



PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Suite à quoi une question s'est posée: « Quel apport auraient le Tai Chi et le Qi gong pour aider les patients cancéreux contre le cancer et ses effets négatifs qui impactent leur qualité de vie ? »

Cette revue systématique a donc pour but d'analyser les essais contrôlés randomisés et la littérature sur l'effet que pourraient avoir le Tai Chi et le Qi gong sur la qualité de vie des patients cancéreux, à la fois son impact au cours du traitement mais également après le traitement.

[...]

DISCUSSION – résumé des résultats, les limites

[...]

Concernant les articles, on peut constater une grande variabilité dans la durée des interventions, allant de 21 jours (Chuang et al., 2017) à 20 mois (Zhou et al., 2018), qui peut être ici considérée comme un biais dans cette revue.

La durée des séances est, elle aussi, variable et certaines se pratiquent en autonomie (Chuang et al., 2017; Yeh & Chung, 2016; Ying et al., 2019; Zhou et al., 2018). On peut alors se poser la question sur l'acquisition des bonnes pratiques dans ces conditions. En effet le Tai Chi et le Qi gong, qui allient la maîtrise de la respiration, des mouvements et de la pleine conscience, demandent souvent des années afin d'être maîtrisés. On peut donc s'interroger sur l'impact d'une pratique débutante dans ces études, une étude sur le long terme serait donc plus adéquate.

[...]

Concernant le Tai Chi, il en existe plusieurs styles. Le Yang, le plus répandu, alliant des mouvements lents et amples. Le Chen, qui alterne des mouvements lents et rapides. Le Sun, qui privilégie la mobilité et la légèreté. (Eric Caulier, entrée dictionnaire Taijiquan).

Dans une étude portant sur la comparaison entre le style Chen et le style Yang sur les fonctions cognitives, la condition physique et l'équilibre chez des adultes de plus de 55 ans, les chercheurs ont trouvé que les deux styles de Tai Chi étaient efficaces dans ces trois domaines. Cependant, le style Chen est plus efficace que le Yang dans l'amélioration de la condition physique et des fonctions cognitives. De par sa plus grande complexité de mouvements, le style Chen favoriserait une meilleure plasticité cérébrale, plus de neurotrophines dans le cerveau ainsi

qu'une meilleure vascularisation corticale. Tout ceci expliquerait que le Chen ait de meilleurs résultats dans ces deux domaines comparés au Yang. La conclusion des chercheurs est qu'une forme complexe de Tai Chi serait plus optimale dans l'amélioration des paramètres de santé (Zhou et al., 2018).

Dans une autre étude, une revue systématique qui traite de la prévention de chutes chez l'adulte, les chercheurs ont comparé le style Sun et le style Yang avec un groupe contrôle. Les deux styles ont réduit significativement le nombre de chutes (20 %) et le taux de chutes (31 %). Ils ont ensuite comparé les deux styles entre eux et il semblerait que le Yang ait de meilleurs résultats que le Sun concernant la prévention de chutes (Huang et al., 2017).

Tout ceci laisse penser qu'il serait intéressant à l'avenir, dans le cadre de ce sujet, d'essayer de comparer les différents styles de Tai Chi entre eux pendant un traitement de cancer et ainsi d'associer un style de Tai Chi en fonction d'un cancer précis. Car, comme écrit plus haut, les différents cancers n'ont pas le même impact sur la qualité de vie des patients (zone atteinte et traitement).

CONCLUSION

Concernant une future étude sur le sujet, il serait intéressant d'avoir une étude d'une durée d'au moins 1 an afin que les patients aient le temps de maîtriser réellement la pratique du Tai Chi. Il faudrait également éviter les séances en autonomie, surtout en début de traitement. Il faudrait pouvoir débiter cette étude au début du traitement et la continuer après la guérison du patient, et ainsi pouvoir évaluer l'effet du Tai Chi pendant le traitement et voir son effet post-traitement sur les mêmes patients. La mise en place d'un style de Tai Chi en fonction d'un type de cancer pourrait être une idée intéressante pour les futures études sur le sujet.

Tout ceci pour dire que la place du Tai Chi et du Qi gong chez les patients cancéreux doit encore être analysée en profondeur via de nouvelles études.

Pour conclure cette revue systématique, sur base des 5 ECR (ndlr: Essais Contrôlés Randomisés) analysés, le Tai Chi et le Qi gong ont bien un impact positif sur la qualité de vie des patients cancéreux, particulièrement sur certains aspects, comme la fatigue, la qualité du sommeil, la dépression et l'anxiété.

La boxe BCBG

Taiji¹ et phénoménologie (1^{ère} partie)

*Je voy que les callibistrs des femmes de ce pays sont à meilleur marché que les pierres.
Diceulx fauldroit bastir les murailles...*

Rabelais (Pantagruel XV)²

Erik HOOGCARSPÉL³

Introduction

Cet article traite de la manière dont le système chinois de la “shadow boxing” (boxe de l’ombre) appelée taiji appréhende la violence. Le taiji est qualifié d’art martial, mais assez étrange de par son attitude ambivalente envers l’utilisation de la violence. De plus, de récents combats entre maîtres de taiji et maîtres d’autres arts martiaux ont soulevé des doutes quant à son efficacité. La pratique du taiji semble manifester un certain type de violence, il est clair que des coups de pied et de poing sont donnés et que des armes sont utilisées. Je soutiendrai cependant, en utilisant la différence entre principe et manifestation dans la philosophie chinoise, que l’autodéfense n’est qu’une partie mineure de ce que représente le taiji. Je décrirai d’abord le taiji comme une technologie du soi et j’étudierai comment la pratique factuelle du taiji appré-

hende la violence d’un point de vue phénoménologique. Je soutiendrai le fait que la pratique du taiji entraîne une expérience silencieuse de ce que Merleau-Ponty appelait « la chair du monde ». Je montrerai comment un changement de conscience transforme une situation de combat en une situation ludique où la violence et la résistance sont transcendées. Enfin, cet article montre l’utilité de l’anthropologie phénoménologique dans la recherche interculturelle.

Mots clés: taiji, art martial, transcendance, violence, technologie du soi, phénoménologie

1. La violence

On compare souvent le taiji à de l’autodéfense, mais pour ceux qui le pratiquent, c’est par-dessus tout un véritable

1 Il ne nous a pas été possible de reproduire les accents du système de translittération Pinyin utilisé par l’auteur, ni les caractères chinois. Nous le prions de bien vouloir nous en excuser.

2 Rabelais 1964 : 217-219 (« J’ai remarqué que les chattes de plaisir des femmes de cette partie du monde sont beaucoup moins chères que les pierres, donc les murs de la ville devraient être construits en chattes. »)

3 E. Hoogcarpel a étudié la philosophie phénoménologique et orientale à l’Université de Groningen et de Leiden (Pays-Bas). Il a enseigné l’hindouisme à l’Université Radboud de Nimègue et la philosophie dans des lycées. Il a pratiqué différents styles de taijiquan pendant une trentaine d’années et est l’auteur de plusieurs ouvrages traitant de la philosophie orientale.

Nous remercions l’auteur de nous avoir aimablement autorisés à publier cet article.

moyen d'amélioration de soi, une technologie du soi (au sens de Michel Foucault)⁴. Dans les textes chinois, une technologie du soi est généralement appelée « xiu shen ». Partout dans le monde, les gens pratiquent le taiji dans les parcs, et cela semble tout sauf violent, alors que les vidéos de taiji sur internet ont souvent un aspect bien différent. On peut y voir des hommes habillés comme des soldats du XVI^{ème} siècle ou comme des moines qui font des mouvements impressionnants et menaçants au ralenti, sur fond de musique douce. On peut y voir des femmes vêtues de pyjamas en soie, pratiquant dans des paysages à couper le souffle, comme si elles répétaient le prochain round de violence domestique et avaient déjà choisi un lieu de sépulture approprié pour leurs victimes. En outre, le taiji est parfois pratiqué en utilisant des armes historiques, comme une épée, un sabre, un bâton et même un éventail. Cela montre que le taiji est, d'une certaine façon, lié à la violence, mais pas de manière directe.

Si le taiji quan (boxe dans l'absolu, taiji en abrégé) c'est de la violence, c'est de la violence BCBG. Il ne présente pas ce côté sale que l'on retrouve habituellement dans les combats, comme les blessures et le sang versé. C'est assez remarquable pour une méthode de boxe. En général, la boxe a pour but de blesser l'adversaire, et l'agression semble donc inévitable. Comment la boxe peut-elle ne pas être agressive ? Certaines personnes affirment⁵ que le



© CAP



© CAP

taiji est différent de la boxe ordinaire parce que le combattant se contente de neutraliser les attaques de l'adversaire au lieu de le blesser. Si ça se résume à ça, comment le taiji pourrait-il être un moyen de transformer quelqu'un en un être humain meilleur, comme le prétend la tradition ?

La violence dans le monde réel est très différente de celle que l'on voit dans les films. Dans son livre «Striking Beauty», Barry Allen qualifie la boxe en général de «violence apprivoisée», signifiant par là que ce type de violence se limite à un sport structuré par des règles et des conventions. En outre, pendant un match, un arbitre veille à ce que les règles soient respectées. L'objectif d'un participant à un combat de boxe est néanmoins d'infliger suffisamment de blessures à son adversaire pour qu'il abandonne. Il s'agit évidemment de violence, bien que l'adversaire s'engage dans le combat par sa propre volonté et qu'il puisse abandonner quand il le souhaite. Allen utilise le terme «violence brute» pour les combats qui ne sont pas structurés ou limités, comme un combat de rue ou une bataille. J'appellerai cela la «violence sauvage».

La violence sauvage est chaotique, il n'y a pas de règles, pas de restrictions, tout est permis tant que cela aide le combattant à gagner ou même à survivre. Une personne qui vous attaque dans la rue ne veut pas juste se battre avec vous, elle veut simplement vous éliminer. Elle utilisera tout ce qui lui tombe sous la main et aura recours à tous les moyens imaginables. Dans plusieurs ouvrages,

⁴ Foucault utilise ce terme dans le sens de prendre soin de soi, selon les mots de Socrate : epimeleia heauto. Voir «Technologies du soi», 1988.

⁵ Barry Allen, *Striking Beauty* (2015) Ebook : loc 166 et suivants.

Rory Miller décrit les nombreux types de violence sauvage, allant des bagarres de statut au vol et au meurtre pathologique⁶. Selon de nombreux combattants expérimentés, la violence sauvage est une question d'hormones, d'instincts, de colère, de peur, de détermination et d'opportunisme. Dans la violence sauvage, l'existence même d'une personne est en jeu, il est donc très difficile de ne pas se figer. De nombreux pratiquants d'arts martiaux admettent qu'ils ne savent pas comment ils se comporteraient dans la rue. La violence sauvage est imprévisible et vous devez être sur le qui-vive. Elle est plus physique que ce que le cerveau peut supporter. Allen écrit : «À quelques exceptions près, les gens, même les bagarreurs aguerris, sont tendus et ont peur lorsque la violence est imminente».⁷ Ce n'est clairement pas une occasion de pratiquer le taiji. S'engager dans la violence sauvage n'est certainement pas un moyen efficace de se transformer en un meilleur être humain.

2. Le taiji comme technologie du soi

On définit le taiji comme un art martial «doux» mais, dans la façon dont il est pratiqué aujourd'hui, il n'implique aucun combat. La plupart du temps, il est pratiqué sans adversaire, et lorsqu'un adversaire est présent, comme dans le duel de la poussée des mains, il n'y a aucune intention de blesser. Il implique des coups de poing et des coups de pied, mais ceux-ci ne sont pas lancés contre un véritable adversaire. La méthode consistant à utiliser la force de l'adversaire contre lui-même n'est appliquée que dans la poussée des mains. La plupart des auteurs (Wile, par exemple) supposent que le taiji a évolué d'un art martial vers une technologie du soi ; c'est ce que disent les manuels. Il ne faut cependant pas oublier que ses principes sont issus de textes taoïstes⁸ comme le Laozi et le Zhuangzi. Le mythe de Zhang Sanfeng, qui aurait mis au point cette technique après avoir observé un combat entre un oiseau et un serpent, confirme les liens étroits entre le taiji et le taoïsme. Si cela est vrai, alors le taiji serait une technologie du soi qui utilise les mouvements des arts martiaux à des fins non violentes. Wile propose une autre explication :

«Que les arts martiaux soient un système d'autodéfense est une évidence, et de là aux avantages médicaux de l'exercice martial il n'y a qu'un pas. Cependant, la culture chinoise a fait franchir plusieurs étapes aux arts martiaux internes, les combinant à de la méditation et de l'alchimie intérieure, pour finalement les présenter comme une voie d'autoréalisation ultime à travers le dao.»⁹

L'argument est le suivant : pour être un bon combattant, il faut être en bonne santé et donc il faut pratiquer le taiji et même méditer. Cela ne semble pas très logique. Connaître quelques astuces d'autodéfense est bien sûr très utile, surtout si l'on doit passer beaucoup de temps en voyage. Et il est vrai que de nombreux agriculteurs ont été formés pour se défendre contre les voleurs. Cela explique l'entraînement aux arts martiaux en dehors de l'armée, mais cela n'explique pas la «douceur» du taiji. Cela ne vous aide pas beaucoup lorsqu'il s'agit de violence sauvage. Par ailleurs, il est vrai qu'un combattant a besoin de s'entraîner et que cet entraînement est sain dans une certaine mesure, mais le but de cet entraînement reste néanmoins de développer force et rapidité.

(À suivre)

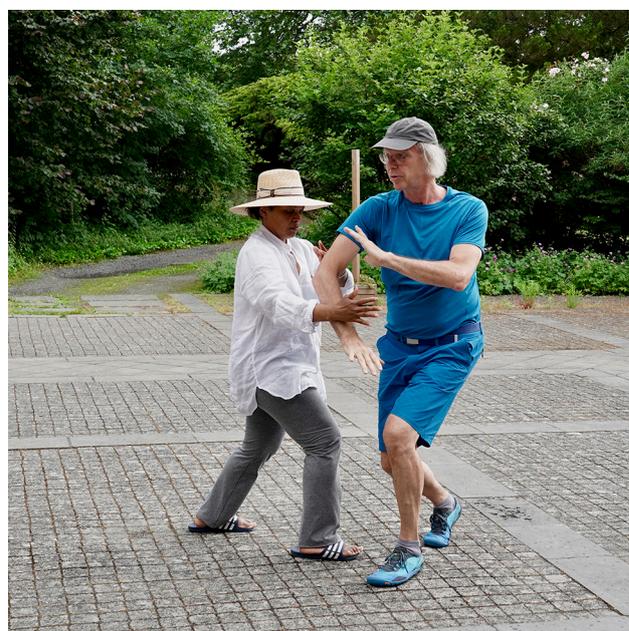


PHOTO CAP - Marc GINOUX

⁶ Rory Miller, *Facing Violence : Preparing for the Unexpected*.

⁷ *Striking Beauty* Ebook : loc. 396

⁸ «Daoïsme» s'écrivait auparavant «Taoïsme», la nouvelle orthographe est basée sur le système Pinyin de translittération.

⁹ Douglas Wile (1996). *Lost tai-chi classics from the late Ch'ing Dynasty*. p. 64

Le corps sensible



PHOTO CAP - M. 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.

Le corps sensible n'est pas souvent aimé dans notre culture

Juste pour dresser le décor, d'une manière générale la sensibilité physique ou émotionnelle, bien que de mieux en mieux acceptée, n'a pas toujours été et n'est toujours pas vraiment vue comme quelque chose de positif dans notre société. Elle peut déranger, être subie, être niée, être combattue et remplacée par la dureté et la rigidité, être ignorée ou dans des cas qui me semblent plus rares être acceptée et utilisée. Je pense être passé par un grand nombre de ces modes de fonctionnement en commençant par subir les effets multiplicateurs de cette sensibilité. De mon enfance, des souvenirs de moments de perception amplifiée refont surface dans ma mémoire (ambiance, ressenti de quelque chose de très obscur en accompagnant mes parents lors de la visite d'une maison à louer, ressenti de la souffrance d'un homme ayant perdu un bras en le croisant dans le village voisin, etc.). Vis-à-vis des autres personnes, la sensibilité met les pieds dans des zones qui sont précautionneusement cachées. Cela est perçu et échangé à un niveau plus subtil que les mots. Pendant des années je rêvais de ne pas être à la merci des événements extérieurs pour vivre quelque chose de plus paisible en moi. Mais en fait j'étais à la merci de la perception d'un monde de souffrances et cela m'empêchait de vivre sereinement.

Mais est-ce vraiment une pathologie, un handicap d'être fort sensible ?

Cette aspiration à vivre en paix m'a progressivement guidé à développer d'autres manières de vivre ma sensibilité en passant par la méditation, le yoga, le tai chi. Là, le corps sensible amplifiait des états bienfaisants. Quelle heureuse découverte ! Passer au tout perception de la souffrance à l'alternance avec des états magiques était mieux. Mais comment atteindre le toujours en paix et dois-je chercher à éviter les perceptions plus pénibles ? Mais qu'est-ce qui est pénible en fait ? Après m'être posé ces questions (sur

plusieurs années), mon point de vue a changé de manière importante pour voir le corps comme un outil au service de quelque chose et la sensibilité comme un moyen évolué de mesure. Plus mon corps est sensible et plus mon outil est précis. Alors, avoir un corps non sensible c'est comme avoir un outil qui manque de précision ? Oui, et on est loin des croyances que j'avais assimilées. En plus, c'est un outil à mon service mais aussi qui peut aider les autres. Mais comment j'en suis arrivé à ce point de vue ? Allons-y...

Au-delà du physique et au service de...

Le corps sensible n'est pas limité au corps physique. Dans des cas extrêmes et heureusement rares (accident, blessure), ma perception de la douleur physique a été totalement déconnectée pour s'amplifier dans les autres sens afin d'assurer ma survie : chaque événement était ainsi perçu avec une grande acuité comme si tout se déroulait au ralenti. La perception visuelle mais aussi kinesthésique excluant la zone blessée avaient repris le relais et mon cerveau (je suppose que c'est lui) était aux commandes de manière exemplaire pour ma survie sans être encombré de la moindre pensée. Voilà une découverte vécue également par la méditation : certaines de mes pensées influencent ma perception. C'est ce qui me fait dire souvent aujourd'hui : « Attention, mes perceptions peuvent être faussées par mes pensées, tel un outil de mesure dérégulé ». Plus mes pensées sont neutres (ce qui peut dire absentes ou non accrochées) plus la mesure est juste. C'est une notion qui me semble importante pour progresser. Je peux utiliser mes pensées pour créer, mais les laisser passer sans m'y accrocher pour l'aspect perception.

L'ancrage que j'ai découvert il y a plus de 20 ans et que je redécouvre encore (merci Marie-Thérèse et merci Éric) me permet d'être dans un état moins influencé par les pensées et où la perception est plus juste et plus précise. Dans cet état, le corps devient un outil précis qui s'adapte de manière remarquable. Ainsi, au travers des exercices de base que nous travaillons en détail dans les cours et dans la master class, je perçois qu'il y a un potentiel im-

portant qui est à découvrir derrière la simplicité apparente et à l'abri des délires de l'égo. La perception renvoie des milliers d'informations et je peux percevoir quand j'approche les bons alignements, que je peux relâcher des tensions musculaires et mentales, que le flux d'énergie en tant que conséquence (pas besoin d'en faire toute une histoire, c'est juste naturel comme la respiration) m'indique la justesse du mouvement.

Le corps sensible c'est aussi percevoir à d'autres niveaux que le physique, avoir des images, être attentif à l'intuition, des impressions, des états émotionnels. Tout est lié et interdépendant, jusqu'à la perception à distance du ressenti et émotions d'autres personnes. Cela forme une foule d'informations utiles ou pas, souvent difficiles à exploiter correctement, c'est à-dire de manière juste et utile. La dimension spirituelle devient importante à ce niveau me semble-t-il, l'esprit doit être ouvert à des choses, non

appries à l'école mais dont la perception sensible et juste perçoit des traces lointaines enfouies au plus profond de nous.

Je pourrais écrire et témoigner encore beaucoup des services que le corps sensible bien géré m'a apportés ou peut m'apporter au niveau santé, développement personnel, partage, entre-aide, etc. S'adapter est un besoin essentiel pour survivre et le corps sensible est un allié indispensable pour cela.

Le corps est un outil pour communiquer, échanger, vivre, partager dans ce monde. Autant qu'il soit précis (sensible) et juste (ancré, aligné, centré).

Patrick BENIMEDOURENE
(Battincourt)

Investigateur d'un nouveau paysage intérieur

Que dire de ces premières années de master class 1 Chen – Baguazhang ?

Pourquoi avoir choisi ces 2 formes plutôt que Yang/Tuishou ?

Ce qui a déclenché mon choix vient d'un stage portant sur le Chen et donc c'était l'opportunité d'approfondir, de rentrer au cœur de ces deux formes, prêt à découvrir de nouvelles sensations intérieures. Me voici donc investigateur d'un nouveau paysage intérieur.

Quelle surprise, mais aussi quel plaisir !

La surprise a été de retrouver des similitudes avec un autre art martial que je pratique depuis plus de 50 ans et qui est le judo. Des liens tels que les changements de direction, des manœuvres à gauche à droite, le relâchement des épaules et travail des hanches, des positions pour offrir le vide et amener le partenaire dans une position instable, ...



PHOTO CAP - BRUTOUT

Maintenant est-ce que le taichi m'a amené à changer mon judo ? Il m'a amené à prendre encore plus conscience entre autres de l'importance du pied d'appui, de l'interdépendance hanches/épaules. Un message que j'essaie de faire passer à mes élèves de même que d'être moins rigide pour une plus grande efficacité de l'énergie.

Le judo, c'est la voie de la souplesse, mais je pense que le taichi, c'est aussi une voie de la souplesse, de la fluidité.

J'ai encore beaucoup de choses à apprendre pour avoir ce «flow». De même que je n'ai pas trouvé dans mon paysage intérieur ce dragon qui fouette avec sa queue et pourtant j'ai suivi les séries de Game of Thrones. Mais j'apprécie ces images que Georgette fait surgir de son imaginaire pour un meilleur ressenti du mouvement.

Je vais donc reprendre mon bâton de pèlerin pour poursuivre ce chemin dans mon paysage intérieur.

Patrice DE MONTE
(Battincourt)

Évaluation formative des master class 2020-21
MC 1 Chen-Baguazhang
19 septembre 2021

Le taijiquan, remède à l'insignifiance ? ¹

Le taijiquan, qu'au début je ne vivais que par une approche mécanique, extériorisée, devient pour moi progressivement une réponse juste et appropriée à mes questionnements.

Un constat : la vie quotidienne devient, ou plutôt est, absence de sens vrai. Nous vivons, je vis, dans une société qui est entrée dans une époque d'illimitation, de tout « tout de suite », sans retenue ni mesure. Et cela a un prix que nous payons par la destruction de notre environnement, par les laissés pour compte de plus en plus nombreux, que ce soit dans notre ville ou à l'autre bout du monde et également par les dérapages économiques et financiers comme en témoigne la crise actuelle.

Illusion de liberté, mais asservissement réel aux objets, à l'image qu'ils véhiculent : c'est le règne du paraître, de l'avoir et de la camelote, du toujours plus et moins cher... une liberté qui est uniquement apparente.

**« Arriver progressivement
à faire le tri entre ce qui est essentiel,
utile et accessoire. »**

J'ai été impressionné par la lecture de Cornelius Castoriadis² qui parle, lui, de l'imaginaire de la société actuelle qui est devenu celui de l'accumulation et fait référence à la montée de l'insignifiance, celle de la société occidentale livrée au mercantilisme, l'individualisme, sans pour autant parvenir à une autonomie par rapport à cet état de fait.

Cette insignifiance, pour reprendre ses propres termes, « ce n'est pas simplement un état de la société qui s'est installé, mais comme une espèce de désert qui progresse dans le monde contemporain. »



PHOTO CAP

C'est justement contre la progression de ce désert humain et spirituel et en direction de l'apprentissage de la liberté vraie que le Taijiquan est devenu pour moi une source d'enrichissement. Par son retour à ma centralité : racines, axe, espace, toujours, qui me ramène ainsi à l'essentiel, la recherche du mouvement et du non-mouvement juste.

Le Taijiquan, et le Chen en particulier, me permet de rentrer en moi-même, d'y mettre de l'ordre et de me situer par rapport au monde et à son insignifiance. Je trouve, et retrouve, ma centralité, avec une économie de moyens, une avancée pas à pas vers une unité du corps, de l'esprit et de l'âme, pour arriver progressivement à faire le tri entre ce qui est essentiel, utile et accessoire.

**François GLORIE
(Uccle)**

**Évaluation des connaissances,
module Chen,
26 octobre 2008**

1. Texte publié dans l'espace TAIJI 70 (12/2008), p. 10

2. Cornelius CASTORIADIS, L'institution imaginaire de la société, Paris, Le Seuil, 1975

Première master class

Première évaluation formative

Voilà maintenant un peu plus de 2 ans que j'ai découvert cet art magnifique, le Tai Chi Chuan.

– Les fondamentaux YANG font partie intégrante de ma pratique. Lors des Master class, j'approfondis ce travail dans le détail, faisant des liens avec les heures passées à perfectionner ma pratique de la danse, de la pointe des pieds jusqu'au bout des doigts.

Dernièrement, le réveil de différents blocages liés à d'anciennes blessures a renforcé l'attention portée à l'incorporation de ces bases et au travail interne: je suis à l'écoute de mon corps et j'entends ses peurs et ses frustrations. Que puis-je mettre en place pour faire face à ces émotions et ce ressenti lors de ma pratique du Tai Chi ?

Je me connecte au plus profond de mon être, je sens une force présente et vivante dans mon Dantian, l'ancrage à mon corps, à la terre. Je sens mon tigre intérieur se réveiller sans pouvoir s'exprimer ni franchir une porte. Je respecte ce « confinement », j'accepte de rester là, de renforcer mon ancrage et de revenir aux bases.

Les bases YANG m'aident à retrouver et renforcer mon assise et l'ancrage en restant dans un cadre bien défini d'alignements des articulations et de directions précises tout en cherchant grâce et fluidité ainsi que le flux intérieur. Je reviens vers quelque chose de connu et sécurisant.

Je suis face à ma situation actuelle: j'accepte mes limitations, j'écoute mon corps et les solutions qu'il me propose. J'ouvre doucement une porte pour faire sortir la puissance du tigre, sans perdre mon ancrage. Je joue avec cela pour reprendre petit à petit confiance en mon corps et débloquer ce qui peut l'être à ce moment précis.

D'où l'importance pour l'élève d'acquiescer les bases et de les faire siennes afin d'évoluer de façon consciente et harmonieuse dans les formes et les styles plus exigeants.

Une des forces de l'enseignement d'Éric et des professeurs de l'école est d'amener le pratiquant vers l'autonomie, l'amener plus loin en respectant ses possibilités du moment présent. Ces derniers mois, faisant face à mes propres limitations, cette observation a pris tout son sens.

– Lors de la pratique des mains collantes, je mets en place tout ce que j'ai intégré lors de la pratique des bases YANG: l'ancrage, la transmission de la force des pieds au bassin, du bassin vers la colonne vertébrale et la tête. Je fais un avec mon partenaire, mes sens proprioceptifs sont en éveil, j'intègre sa bulle à la mienne.

La puissance de mon centre active mes bras et repousse le bras de mon partenaire, les poignets en contact pour permettre la transmission et la réception du mouvement en gardant un mouvement léger et fluide.

Le travail pour harmoniser cette pratique est encore long, mais je me réjouis du chemin parcouru depuis le début de la Master class, où accueillir le toucher d'un partenaire me paraissait impossible.

Pratiquer le Tuishou en respectant les règles de distanciation fut pour moi une précieuse aide pour recouvrer la confiance du travail avec partenaire. Mais quelle joie de pouvoir de nouveau pratiquer en se rapprochant... !

Annabelle HELLINCKX
(Uccle)

Évaluation formative des master class 2020-21
MC 2 Yang-Tuishou
19 septembre 2021



PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Présence

Mon objectif premier était de pouvoir être là, présente.
Simplement présente
... ici et maintenant au milieu de mes pairs
... ici et maintenant dans ce lieu d'accueil, réceptacle de nos évolutions depuis tant d'années
... ici et maintenant, accompagnée de guides bienveillants et exigeants, respectueux des parcours de chacun.

Mais

... être présent ce n'est pas si simple!
Cela demande une disponibilité.

... être disponible n'est pas si simple!
Cela demande un nettoyage, un déparasitage, de faire le ménage dans son esprit et dans son corps pour se permettre de recevoir, de faire ou ne pas faire, d'accueillir ou d'attendre...

... faire le ménage ce n'est pas si simple!
Cela demande un choix : qu'est-ce que je garde ? Qu'est-ce que je laisse ??? Si je garde trop je n'ai pas de place pour recevoir ; si je laisse trop je me mets en danger dans ma sécurité de base, tout va se bousculer... Je me mets en danger ??? Je dois faire confiance...

Pas simple !

Tout travail corporel et certainement celui que l'on propose à l'école Éric Caulier a comme dénominateur commun une remise en question de sa personnalité profonde et celui qui s'y engage prend le risque d'être bousculé dans ses certitudes et ses appuis. Il faut lâcher le contrôle, accepter d'être ce que l'on est, où on est.

C'est entreprendre une route longue et sinueuse pleine de plaisir et joies mais aussi d'irritations, de déceptions et de doutes. De questions ?
Qu'est-ce que je fais encore ici ? Que puis-je encore partager ? Enseigner pour quoi faire ? Suis-je encore à la hauteur... pour, enfin, être simplement là ?

Cette année fut très particulière. Elle m'a secouée profondément et à plusieurs niveaux : au niveau privé et social. Elle a bouleversé complètement mes habitudes d'apprentissage ; j'ai failli renoncer à de multiples reprises, coincée

devant mon écran dans la solitude de mon living, priant le dieu de la technique informatique de pouvoir accéder au «zoom» proposé et d'entendre et voir les séquences prévues... J'ai détesté être loin de vous, de votre présence physique qui m'enveloppait si bien pour m'ouvrir à de nouveaux horizons. Ce n'est pas pareil de se trouver devant un écran plat... Mais c'était le prix à payer pour «rester présente» parmi vous, garder un lien et puis d'avoir de bonnes surprises, des rencontres nouvelles avec des personnes que je ne voyais pas beaucoup en «live», des découvertes aussi comme l'intérêt du recours aux espaces bilatéraux...

Les 2 master classes m'ont passionnée.

Le Chen et le Bagua par leur complémentarité : ancrage pour les deux, envol pour le Bagua mais en gardant sa piste d'atterrissage. Tous deux exigent une justesse absolue dans les postures de base. J'aime ce travail corporel exigeant.

Le Yang pour ses boucles. L'exercice des courtes séquences de mouvement des deux côtés est très formatif. J'ai été fort surprise de constater que là où j'hésitais du côté non dominant, je manquais de précision aussi de mon «bon côté». Le travail bilatéral ouvre donc non seulement mon espace mais précise les trajectoires et affine le geste. Il me replace dans des problèmes à résoudre d'apparence «élémentaires» qui font écho aux difficultés de mes élèves donc m'oblige à plus de patience, d'empathie. Il permet en plus l'enseignement en miroir précieux pour les enseignants.

En m'inscrivant cette saison-ci j'avais espéré apprivoiser enfin le tuishou : c'était sans compter avec les mesures sanitaires. En situation zoom, j'ai dû d'abord accepter l'écran, la distance obligée en deux dimensions, il a fallu que je m'accroche pour pouvoir passer de l'autre côté du miroir vers de nouveaux canaux de communication. Cela m'a pris une bonne part de mon énergie, donc de mes possibilités d'apprentissage. À suivre...

Monique NAEIJE
(Hensies)

Une histoire d'en-CHENnement

Aujourd'hui, j'ai décidé de me prendre au sérieux et... d'accepter mon manque de sérieux! Parce que mon manque de sérieux c'est... du sérieux!

Mais ça, c'est une autre histoire. J'y reviendrai.

Enroulements, spirales, hélices, volutes, arabesques, voilà bien des ans que le Chen bataillard m'attire! Entre les rameaux arbustifs, je surprends, je vois, j'observe! Phil s'exerce! Chapeauté pour le soleil ou emmitoufflé pour le froid, Phil s'exerce, tournoie en de multiples volte-faces, en retenues d'équilibre, en coups de pied vibrants. Il volute, spirale, enroule.

En vidéo surprise sur une plage, enfouardée, glissant sur le vent, Georgette exprime un corps à corps avec un



PHOTO CAP - E. BRUITOUT

Chen idolâtré,... Je visionne plusieurs fois. Des gestes prégnants!

Et voilà que le Chen apparaît au cours de Mons. Soupir de satisfaction! Chouette programme! Toutefois, il ne vient pas seul, un audacieux micro-organisme s'invite lui aussi, s'installe au pouvoir. Le monde arrête de tourner!

Zoom se révèle alors une plateforme, une arche sauve-resse sur laquelle s'embarquent tous les assoiffés, les assidus, les contestataires, les tous de taichi!

N'avais-je pas soif? Si mais, en ces mêmes moments, nous avons à lutter contre un autre organisme, macro celui-là, tout aussi toxique, ravageur et destructeur qu'inutile. Pardon Georgette, pardon Caroline, je n'ai pas suivi vos cours. Ils ont pourtant eu un franc succès bien mérité.

En mars, nom évoquant le printemps, lors d'une première éclaircie sanitaire, nous avons pu nous revoir en Vrai, reprendre des cours en Vrai, des cours de Chen en Vrai et là, je me suis rendue compte que j'étais au pied d'un sacré défi à relever... j'étais dé-CHENée! Après quelques tentatives d'auto-sauvetage, j'ai opté pour le Lâcher-prise. Ce lâcher-prise qui est un des tout premiers bienfaits que le taichi m'a apporté. C'est qu'elles avaient bien travaillé sur zoom, Georgette et Caroline, sacré couple de forces! Me voilà quand même à l'eau! (L'arche sauve-resse, l'embarcation zoom). Toutefois, je sais nager.

Mais ça, c'est une autre histoire. J'y reviendrai.

J'aime bien Peter Pan, non pas pour son célèbre syndrome, car pour moi c'est trop tard! Quoiqu'au vu de certains de mes comportements comme de me cacher dans le fond d'une armoire pour jouer à cache-cache avec mes petits-enfants sous le regard réprobateur de leurs parents, on peut douter, mais j'aime bien Peter Pan parce qu'il vit le monde autrement, il l'invente, la nature est sa respiration et l'espièglerie son refuge. Il prend de la hauteur avec humour et avec tendresse. C'est donc en juillet, nom évoquant l'été, que Phil et moi prenions de la hauteur (pour de vrai!). En grim pant droit, on rejoignait



la vie sauvage et on sentait en soi monter l'ivresse de la liberté. Silencieux, absorbés par la beauté du paysage, on s'invitait à se laisser surprendre, à accueillir ce que notre errance allait nous amener.

Nos jambes «baguassées»¹ nous portaient allègrement, solides, tantôt poussantes, tantôt retenues. C'est alors que je pris conscience de la balle du pied ! Déposer balle du pied, déposer talon, sous la poussée de la jambe arrière, glisser, libérer la cheville, avancer. La brume musicale de « Out of Africa » envahit l'arrière-plan cérébral tel un léger coussin sur lequel reposer la tête et la senteur suave de la reine des prés chapeauta cette fresque, cette bienfaisante marche devenue méditative ! C'est alors que d'autres images se libérèrent, fantasques peut-être, sans retenue sûrement.

Celles du YANG, carré, damier, rapporteur, quadrature,

1. Nous avions eu un week-end de master class de baguazhang
2 jours plus tôt.

lignes. Celles du SUN, rond, balle, circulaire, cerceau, cadence, capricant, sautillant. Wu de Shanghai élané, avancé, déclive, incliné, maîtrisé, penchant. WUHAO ... rien ! Fin des images, fin de la transmission !

15 août, nom évoquant l'été, il me fallait remonter sur le radeau. Ah oui ! Je sais nager ! Le teint aigre de l'atmosphère n'invitant pas aux programmes extérieurs, il n'était pas désagréable de se replonger dans ma boîte à outils constituée par le travail énergisant, récurrent et régulier d'Éric. De quoi se ré-en-CHENée ! Un opuscle, une quinzaine de vidéos, des leçons d'apprentissage séquencées, balisées, précises sur le Chen... et me voilà partie pour un décryptage patient, à tester et à pester ! Mais j'ai vite pris conscience des évidences, du mouvement découlant d'un autre, du rôle du bassin, du pied porteur, du bras propulseur... du déjà là et puis... j'avais toutes ces images ! Ce sont les Masters class avec tout ce travail sur les bases et les fondamentaux auxquels Éric tient tant, qui finissent, telle une source, à creuser son chemin... même dans la roche ! Je ne pensais pas pouvoir arriver à combler « ce trou de matière » seule ! Seule ? Non ! Avec tous ces outils de précision dans ma boîte, je n'étais plus seule ! Merci Éric !

Bien sûr, après, il y eut Phil, ami de tous les moments, qui de précisions, de corrections, d'orientations ! Merci à toi Phil.

Patience, rigueur et soumission, Rose ! Dur !

Septembre '21, c'est parti pour la troisième partie ! Mais ça, c'est une autre histoire. J'y reviendrai !

Rose HUPEZ
(Jurbise)

Évaluation formative des Master class 2020-21
Master class 1 - Chen-Baguazhang - 19/9/2021

2^{ème} Forum international (en ligne)
organisé par l'Université des Sports
de Beijing/Pékin

Promouvoir la santé physique et mentale
de la population.

Exploration de la valeur éducative du Wushu (Wu Dao) et d'autres arts martiaux pour faire face à divers obstacles comme la crise écologique, la détérioration de l'environnement, les catastrophes naturelles, les guerres et les maladies modernes. Identifier les problèmes, chercher les réponses et unir les pratiquants d'arts martiaux afin d'établir une communauté éducative et culturelle de Wushu. Partager le Wushu originaire de Chine et joyau de l'humanité afin d'améliorer à la fois la santé physique et mentale.

Intervention d'Éric Caulier : Application des principes du taijiquan en entreprise. Prendre l'ergonomie comme exemple.



3 OCTOBRE

Stage gratuit tout public (25 personnes max.) 14h - 16 h

Lieu : Grange de la Chouette (r. des Sept Fontaines, 2 - 6792 BATTINCOURT)

Info et inscription : Marie-Thérèse BOSMAN
mtbosman2@gmail.com 063/38 45 40

Inscription en ligne
(<https://www.taijiquan.be/fête-annuelle-au-centre-de-battincourt/>)

* Verre de l'amitié et repas « auberge espagnole » après le stage (apporter un petit plat salé ou sucré).



PHOTO CAP- FORSZAGH



PHOTO CAP-J-M DEJONGHE

28 NOVEMBRE

Stage tous niveaux 10h - 17 h

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

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

Inscription : info@taijiquan.be –
065/84.63.64 ou 0476/46.01.21

Confirmation de l'inscription par le versement d'un acompte de 20 €

Compte : C.A.P. – IBAN : BE29 3700 8031 3764

1-5 DÉCEMBRE

Forum international en ligne organisé par la World Taiji Science Federation, en collaboration avec plus de 60 experts et chercheurs (dont Éric Caulier) de 32 universités réputées dans 16 pays et régions, ainsi que plus de 10 héritiers du patrimoine culturel immatériel du Taiji à l'occasion du 1er anniversaire de la reconnaissance du taijiquan par l'UNESCO.

Thèmes :

1 - Résultats de la recherche scientifique sur le Tai Chi et discussions sur l'orientation du développement de la science du Taiji.

2 - Exposition en ligne (vidéo) des maîtres du Taiji, patrimoine culturel immatériel mondial, à laquelle participent les maîtres du Taiji des principaux styles. Présentation des caractéristiques de chaque style de Taiji, ainsi que les effets sur la forme physique, la santé et les arts martiaux.

Inscription : toutes les activités sont gratuites et ouvertes au public.

S'inscrire sur le site <https://wtjsf.org>

11-12 DÉCEMBRE

Master class 1 (Chen-Baguazhang)

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p.18

Master class 2021-2022



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 une master class engage le candidat pour la totalité de celle-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 :

Style Chen : perceptions intérieures et variations.

Baguazhang : fondements et exploration du milieu.

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 – Style Yang - Mains collantes

Programme :

Style Yang : perceptions intérieures et variations

Mains collantes : écoute et compréhension de l'autre

Dates : 8-9 janvier 2022, 19-20 février, 5-6 mars, 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 des Sports 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) ;
Fabrice Dantinne, 6^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul) ;
Mee-Jung Laurent, 6^{ème} Duan
(Mons, Soignies) ;
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) ;
René Getti, 5^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France).
Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai) ;

Instructeurs

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

Walid Benahmed, 3^{ème} Duan ;
Rose Hupez, 3^{ème} Duan
(Jurbise) ;
Henri Lavie, 3^{er} Duan
(Lille, France).
Martine Puttaert, 3^{ème} Duan
(Battincourt, Arlon) ;

Initiateurs

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) ;
Jacques Badin, 1^{er} Duan
(Le Conquet, F) ;
Pascale Decoster, 1^{er} Duan
(Pepingen) ;
Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan
(Paris, F)



Le sens du mouvement

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

Albert Einstein



SOMMAIRE

ÉDITO	2
L'ÉTÉ EN BREF	3
SANTÉ	
L'effet du Tai Chi et du Qi gong sur la qualité de vie des patients cancéreux	4
REGARD	
La boîte BCBG Taiji et phénoménologie (1 ^{ère} partie)	7
CE QU'ILS EN DISENT	
Le corps sensible	10
Investigateur d'un nouveau paysage intérieur	11
Le taijiquan, remède à l'insignifiance ?	12
Première master class	
Première évaluation formative	13
Présence	14
Une histoire d'enCHENnement	15
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJICUAN	19