

Taiji

N° 122
12/2021



© DORIS PECKA - PIXABAY.COM

Je tends l'oreille et j'écoute l'hiver.
Moi, je ne bouge pas, pourtant la neige est là,
elle tombe sur moi et de boutonner sa cape sur mon dos
et de nouer son écharpe à mon cou.

(Marie-Sabine Roger, *Tout blanc*, 2013)

Plusieurs acceptions de la notion d'universalité

Lorsque l'on dit que le taijiquan est universel, on sous-entend que cette pratique a vocation de s'étendre sur tous les continents. Un grand pas dans ce sens vient d'être effectué lors du premier Forum International de la Science du Taiji où j'ai eu la joie et l'honneur de présenter mon expérience de l'application du taijiquan en entreprise.

Je pense que la richesse et la réelle universalité font également référence à un autre aspect bien plus important que son développement mondial a parfois tendance à occulter. Le taiji est universel parce qu'il est fondé sur des archétypes universels/invariants propres à toutes les grandes traditions.

Son nom et son symbole font référence à la coïncidence des opposés. Cette logique d'union des opposés/complémentaires, selon Mircea Eliade, se retrouve toujours et partout, à travers tous les niveaux de culture.

Le taiji est l'union du yin et du yang, d'un mouvement d'assombrissement avec un mouvement d'éclaircissement. Comme dans l'échiquier, la disposition enchevêtrée de surfaces noires et blanches indique l'interpénétration et l'inséparabilité des deux aspects. Dans les deux cas, le tout forme un ensemble équilibré et harmonieux.

Les jeux de taijiquan et d'échecs se limitent souvent à des divertissements profanes. Ceux qui vont plus loin découvrent, dans l'un et dans l'autre, des chemins initiatiques permettant de comprendre des lois de fonctionnement universelles. La pratique de ces jeux vise à intensifier la connaissance du réel par le détour du symbolique. Elle permet aux adeptes de se ré-insérer dans un espace/temps sacré.

Chaque pièce du jeu d'échec, d'un point de vue symbolique, est particulièrement évocatrice et fait écho aux principes du taijiquan. La Tour, symbole axial reliant le Ciel et la Terre, renvoie à notre posture du pieu, de l'arbre. Le Fou : rien ne paraît plus folie que la sagesse pour celui qui ne connaît que le bon sens ; dans un monde d'accélération permanente, celui qui ralentit semble avoir per-

du la raison. Le Cavalier maîtrise sa monture, domine les forces instinctives ; dans le style originel (Chen), la posture du cavalier est la posture matrice. Le Roi et la Reine représentent des symboles majeurs dans l'iconographie alchimique ; le taijiquan est une voie royale pour redevenir souverain-e de son propre royaume. Notons également, dans les deux arts, la maîtrise du Centre et l'importance de l'Unité des parties. Les artistes évitent les blocages et les dispersions en combinant les stratégies offensives et défensives.

Le plateau du jeu d'échecs compte 64 cases comme le Yi Jing/Livre des Mutations comprend 64 figures (diverses combinaisons de traits yin et yang).

Pour certains, la forme circulaire du taiji évoque l'état originel des potentialités contenues dans l'Oeuf du Monde, tandis que la forme carrée de l'échiquier figure davantage un processus de fixation et d'achèvement.

Le symbole taiji illustre également le retour de la lumière lors du solstice d'hiver, période que je vous souhaite féconde.

Je me réjouis de pouvoir approfondir tous ces sujets lors des Master Classes qui redémarrent avec la possibilité de formations courtes.

« Le yin-yang, qui est également un symbole de l'Androgyne primordial et de l'Oeuf du Monde, peut aussi être comparé au caducée hermétique. »

Patrick Geay

3 octobre

STAGE TOUS NIVEAUX**Grange de la Chouette (Battincourt)**

Il y a donc eu un stage le 3 octobre à Battincourt, mais combien étaient-ils ? Ils ont pratiqué le Qi Gong des huit brocards avec intérêt et concentration.

Ensuite, ils ont mangé, bu, discuté, rigolé comme lors de chaque fête, avec l'immense satisfaction et le soulagement de vivre un moment parfaitement normal, habituel, oserait-on dire banal ?... Ce qui en fait un moment d'exception par les temps qui courent.

Ils s'adapteront quoi qu'il arrive pour garder ces précieux moments de joyeuse convivialité.

9 novembre

ZOOM

À l'initiative de Philippe Sautois (Jurbise), un cours pour débutants a lieu tous les mardis soirs depuis le 9 novembre sur la plateforme Zoom à l'intention des élèves qui ne peuvent plus suivre les cours en présentiel.

28 novembre

STAGE TOUS NIVEAUX**Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Journée bien automnale pour ce premier stage avec Éric Caulier. Les 17 participants se répartissent en 2 groupes : les avancés découvrent/approfondissent le style Chen, les débutants font de même dans le style Yang. Mixité des centres dans un même esprit de camaraderie et de rencontre de l'autre. La quiétude du site de l'abbaye charme instantanément celles et ceux qui découvrent ce lieu chargé d'histoire et inspire chacun(e) dans sa pratique.

4-5 décembre

1^{er} FORUM INTERNATIONAL**EN LIGNE****World Taiji Science Federation**

Éric Caulier a eu l'honneur de présenter en ouverture du forum son expérience de l'application du taijiquan en entreprise



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



© Myritams-Foto Pixabay.com

La boxe BCBG

Taiji¹ et phénoménologie (2^{ème} partie)

Erik HOOGCARSPÉL¹

3. Le mythe brisé

Le Taiji a été associé à des traditions considérées comme typiquement chinoises, comme le système de la médecine traditionnelle chinoise et l'alchimie interne taoïste (neidan). Il a ainsi combiné un art martial avec un art de la longévité et de la transcendance², souvent appelé immortalité en Chine. Cela a élevé la réputation du taiji à des proportions mythiques. Dans la masse de films de Kung Fu (gongfu) qui inondent les cinémas non seulement chinois mais aussi occidentaux, le taiji continue d'être propagé comme une sorte de magie. Il est pour la Chine ce que Harry Potter est pour l'Angleterre et Walt Disney pour les États-Unis. Dans la plupart des cas, ces films mettent en scène un combattant solitaire, qui est souvent un maître âgé et qui semble avoir appris des tours extraordinaires. Malgré son âge, ses capacités dépassent celles des jeunes hommes : il est capable de sauter à quatre mètres de hauteur ou plus, ou même de voler dans les airs, et il peut vaincre une armée entière d'un simple revers de la main.

Le monde réel semble toutefois bien différent. Lors d'un combat en 2017, il a fallu au combattant chinois de MMA (arts martiaux mixtes) Xu Xiaodong moins de vingt secondes pour battre le maître de taiji Wei Lei dans un défi public. Les médias chinois ont été submergés de protestations et d'accusations à l'encontre de M. Xu pour

avoir insulté la tradition culturelle chinoise³. Traditionnellement, le taiji est considéré comme le summum de la boxe, ce qui signifie qu'un vrai maître devrait être capable de gagner un combat contre n'importe quel spécialiste de n'importe quel art martial externe sans même s'exercer. Xu Xiaodong a pourtant fait exploser le mythe et il continue de casser la gueule des maîtres autoproclamés du taiji dans tout le pays, ridiculisant non seulement toute la tradition du taiji, mais aussi toute l'industrie cinématographique des arts martiaux chinois.

La raison pour laquelle le taiji est considéré comme un élément si précieux de la culture chinoise est bien connue. Bien que ses racines soient probablement beaucoup plus anciennes, il est devenu connu du public dans la seconde moitié du XIX^{ème} siècle, lorsque le sentiment national en Chine était soumis à une forte pression. L'affirmation des maîtres du taiji, selon laquelle la force intérieure est supérieure à la force extérieure, réaffirmait symboliquement l'espoir que la puissance culturelle chinoise serait capable de surmonter la domination du règne mandchou et l'envahissement par les forces militaires occidentales. La rébellion des Boxers a toutefois connu un désastre, car les Boxers, qui se croyaient protégés par des charmes magiques, ont été tués en grand nombre par les balles des fusils des envahisseurs occidentaux. Cela n'a cependant pas entamé la confiance dans les pouvoirs supérieurs de la culture chinoise en général et du taiji en particulier.

1 E. Hoogcarspel 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.

2 Catherine Despeux. (1981), *Taiji quan art martial, technique de longue vie*. Le titre est éloquent.

3 <http://www.bbc.com/news/world-asia-china-39853374>

<http://shanghaiist.com/2017/06/27/shanghai-fight-stopped.php>



PHOTO CAP - P. LAUWERS

Parmi les réactions face à la défaite des maîtres du taiji dans le domaine de la violence apprivoisée, Jack Ma, fondateur de la célèbre boutique en ligne Alibaba, a admis que le taiji n'a pas une réelle valeur en tant qu'art martial car il s'agit d'une technologie du soi. Cela souligne la question de la relation entre la violence et le taiji.

4. La chair du monde

Si le taiji n'est pas très efficace comme méthode d'autodéfense, en quoi est-il une technologie du soi? Pour répondre à cette question, je vais me tourner vers la méthode philosophique de la phénoménologie. La pratique du taiji implique une coopération continue du corps et de l'esprit, de la pensée et de l'action, au point que l'on peut presque parler d'intégration. Ce phénomène a été décrit en détail par le phénoménologue Maurice Merleau-Ponty dans son livre «Phénoménologie de la perception». Il est particulièrement mis en évidence dans le chapitre sur l'espace du corps, où il évoque le handicap intéressant d'un certain Monsieur Schneider⁴. En raison de blessures subies pendant la guerre, cet ancien soldat avait perdu la capacité de «faire comme si». Il ne rencontrait aucune difficulté pour accomplir les gestes quotidiens, comme se brosser les dents ou faire ses lacets, mais était incapable de simuler ces gestes simples. Il avait perdu son sens de la virtualité. Merleau-Ponty en conclut

que Schneider ne savait pas maîtriser sa conscience incarnée, c'est-à-dire la capacité de représenter ou de projeter des situations physiques. Cette capacité nécessite la présence d'un schéma corporel⁵, le réseau des capacités, des sentiments et des réactions qui guident notre comportement corporel tout au long de la journée. Ce réseau nous permet d'être en relation avec notre corps dans toutes les situations quotidiennes. Il est en partie inné et en partie acquis. Lorsque Monsieur Schneider se brossait les dents, c'était une réponse physique à la situation du moment, mais il ne pouvait pas envisager cette réponse par sa propre volonté, en dehors de la situation.

Lorsque quelqu'un pratique le taiji, il ne se bat pas, mais réalise les mouvements comme s'il se battait au ralenti, et autant que possible de manière fluide et sans effort. En outre, les mouvements ont un ordre fixe. Il existe différentes séries de mouvements, allant de 24 à 108 mouvements. Elles sont appelées «formes» et se déclinent en différents styles. Les mouvements sont effectués sans intention violente, contrairement au boxeur qui s'entraîne avec un punching-ball. Ils sont faits pour eux-mêmes en quelque sorte. Cela signifie une double virtualité: la pratique entraîne une réduction de la situation et une réduction de l'intention, ces deux facteurs étant simplement laissés de côté. La pratique du taiji incite ainsi le pratiquant à se concentrer sur son schéma corporel, à le développer et à accentuer des mouvements qui

4 (1953). *Phénoménologie de la Perception*, p.147 ff.

5 En 1911, le neurologue Henry Head a suggéré que notre corps possède une structure fixe inconsciente qui nous permet de le manipuler sans erreur, par exemple nous nous grattons automatiquement là où ça nous démange et nous pouvons manger les yeux fermés. Merleau-Ponty a montré que cette structure n'est pas un plan fixe, mais la façon dont notre corps est en dialogue constant avec lui-même et les objets qui se trouvent à proximité.

passent habituellement inaperçus. Chaque mouvement comprend le regard et l'attention correspondants. La conscience accompagne le mouvement du début à la fin et la fin de chaque mouvement coïncide avec le début du suivant. La forme est exécutée dans son propre espace virtuel, le monde est également laissé de côté. Le schéma corporel est vécu consciemment. L'accent est mis sur l'attitude mentale et physique. De cette façon, les postures et les mouvements du corps, ainsi que la concentration, deviennent l'objet de l'exercice. Il n'y a rien ou personne à frapper, rien à craindre ni rien contre quoi se mettre en colère. Il n'y a ni chaos ni tension comme dans un vrai combat, et le praticien n'est pas non plus un témoin désincarné et désintéressé de sa propre imagination. La performance se déroule dans l'espace d'action du corps, entre le monde extérieur des choses et le monde imaginaire des idées.

Merleau-Ponty décrit comment le schéma corporel intègre l'espace de l'action dans l'action elle-même. Un joueur de tennis, par exemple, n'a pas besoin de calculer sa position sur le terrain, ni la distance qui le sépare du filet ou de la ligne de fond de l'autre côté. Son corps sait où la balle qu'elle frappe va toucher le sol et, en voyant les mouvements de l'adversaire pendant le retour, son corps sait où la balle va toucher le sol de son côté. Merleau-Ponty lui-même mentionne⁶ l'exemple d'un joueur de football, le terrain de jeu n'est pas juste un endroit où le joueur est arrivé par hasard, c'est une extension de son propre corps (« il fait corps avec lui », écrit Merleau-Ponty). Le joueur de football est devenu maître de ses mouvements par la pratique. Ses mouvements ne sont pas les mouvements mécaniques d'une machine calculés par des algorithmes, ils sont définis et apprivoisés par son corps.

Cette description n'est pas sans rappeler l'histoire du cuisinier Ding dans le Zhuangzi⁷. Le cuisinier Ding est extrêmement habile à trancher la viande et son couteau (dao) est toujours bien aiguisé. C'est le résultat de nombreuses années d'entraînement au cours desquelles il a appris à renoncer à tout effort, laissant le couteau trouver sa propre voie. Merleau-Ponty dirait que le corps du cuisinier a absorbé son travail. Cela est possible parce que le corps n'est pas une prison rigide de l'âme qui doit être modifiée par la manipulation, mais une présence vivante

qui se développe à travers ses mouvements. De même, dans le taiji, le corps de l'adepte connaît toutes les positions et lorsqu'il utilise une arme, celle-ci est intégrée dans le schéma corporel. Ce schéma corporel n'est pas une image, comme un tableau des canaux d'acupuncture par exemple. Il ne s'agit pas d'organes ou de canaux spécifiques, il s'agit de mouvement et il est lui-même en mouvement perpétuel. Il s'agit de la façon dont toutes les capacités et possibilités du corps fonctionnent ensemble, de ce fait le corps englobe donc les endroits où nous nous déplaçons et les outils que nous manipulons.

Pendant la pratique du taiji, la conscience est tournée vers elle-même et orientée vers le processus des séries de mouvements, qui s'enchaînent autant que possible de façon fluide et sans effort. L'intention de la conscience est transposée du noëma (l'aspect objet de la cognition) à sa noësis (l'aspect processus de la cognition). En d'autres termes, l'accent est mis sur ce que Merleau-Ponty appelait : « la chair du monde ». La chair du monde est la « substance » même de notre existence, presque un archè, une « substance » que les premiers philosophes de la Grèce antique considéraient comme la matière originelle du monde. Aucun phénoménologue n'accepterait bien sûr l'idée que le monde est fait de « matière ». Le monde est l'horizon phénoménal du phénoménologue. Merleau-Ponty voulait cependant émettre l'idée de quelque chose qui engloberait l'ensemble de tous les phénomènes, constituant leur matrice et leur donnant un sens⁸. Il s'agit de l'environnement dans lequel nous vivons notre vie, qui nous unit au monde et aux autres. Il a la structure d'un chiasme, une référence croisée mutuelle donnant aux deux parties un sens et une existence. Dans la pratique du taiji, le monde est pour l'instant réduit à la forme, à la séquence des mouvements. La pratique est comme un mode spécifique d'incarnation, une façon de se laisser couler dans la chair du monde. On y fait l'expérience de la dépendance mutuelle entre l'intention, l'espace, le temps, le mouvement, la tension et la force. Le Taiji est donc assez différent de beaucoup d'autres techniques de soi, car il ne conduit pas le pratiquant vers un lieu transcendant hors du corps, un paradis ou une extase, il le conduit au contraire vers l'intérieur, dans le corps lui-même en tant qu'être-au-monde.

(À suivre)

6 *Structure du comportement* (1945), pp.182-183

7 Zhuangzi. Chapitre 3.11

8 L'archè qui se rapproche le plus de l'intention de Merleau-Ponty est celui d'Héraclite qui l'appelle « feu », mais il ne s'agit pas tant d'une « substance » que de la tension entre deux pôles opposés.

Il était une fois... un piètre danseur

J'avais 60 ans et quelques lunes quand un Maître s'est armé de patience et de tout son savoir pour m'enseigner les premiers mouvements de Taiji 108 (style Yang). Je dois avouer que l'envie de pratiquer cette discipline me trottait en tête depuis « un certain temps » : j'avais acheté un bouquin sur le sujet... 20 ans plus tôt¹. Mais il a fallu que ma « bonne vieille carcasse » me fasse comprendre qu'à force de ne pas m'intéresser à elle, je risquais de ne plus pouvoir compter sur elle.

Ni surtout de pouvoir conter avec mon corps. J'ai très vite compris que le Taiji serait indispensable pour l'équilibre et la posture correcte du corps, la fluidité et l'exactitude des mouvements, la respiration et l'endurance permettant de rester seul en scène pendant plus d'une heure.

Je savais que ma plus grande difficulté serait de retenir les mouvements des jambes. La gestuelle des membres antérieurs, ça irait bien. Quelques molécules chromosomiques, sans doute méridionales, me permettaient d'enregistrer les mouvements des bras sans trop de difficultés, même si le détail n'était pas parfait. Mais pour les gambettes, là, ce fut beaucoup plus dur. J'avais passé mon adolescence à essayer de retenir, sans grand succès, les pas des danses à la mode au début des années soixante. L'âge n'avait pas amélioré la situation. Heureusement, il y avait le slow.

L'initiation au Taiji fut donc longue, mais jamais lassante. Parce qu'au fur et à mesure que mon corps finissait par assimiler un mouvement complet (donc bras, jambes et le reste du corps), j'éprouvais un plaisir indicible à sentir l'équilibre de l'énergie qui circulait en moi. Je sentais que tel mouvement des bras entraînait naturellement, quasi instinctivement, un mouvement des jambes qui permettait au corps de garder son équilibre et à chaque membre de disposer de son maximum de force. Et l'énergie de fin d'un mouvement créait le début du suivant, de sorte que toute la forme ne devenait qu'un seul mouvement.

C'est vrai que les premières leçons sont désarçonnantes : cette répétition de la décomposition du mouvement peut être décourageante. Mais elles sont le passage obligé pour forcer le cerveau à se taire et laisser parler le corps. Le cerveau « rationnel » doit perdre son habitude de juger, vérifier,

corriger, vérifier le temps qui passe, et le corps, lui, va sentir chaque mouvement d'un membre pour le compléter par celui d'un autre membre avec la complicité du tronc, du bassin, de la colonne vertébrale et de la tête. Être là, attentif à ce que je fais, en contact avec ce qui se passe autour de moi, avec le « maintenant ».

Et puis, il y a la lenteur. Ou plutôt, cette permission qu'on se donne de prendre le temps de sentir le mouvement se déployer jusque dans les derniers replis de notre être, pour nous remplir d'énergie, celle que nous puisons dans nos racines et dans le ciel. Cette énergie qui nous envahit sans brutalité, presque tendrement. Comme au sortir d'un hiver trop long, on se remplit lentement mais à pleins poumons des nouvelles et subtiles fragrances du printemps. Comme nos caresses à notre chat, ou notre chien, quand nous regardons le feu dans la cheminée et qu'il s'est empressé de se lover contre nous dans le canapé, sachant bien que cela se terminera dans un échange paisible de douceur. Et cette énergie nous ne la brûlons pas. Elle est déjà prête à enchaîner un autre mouvement, à se répandre autrement en nous. Cette énergie, c'est bien plus que de la force. C'est une véritable source de vie, inépuisable et toujours présente même si, parfois, on baisse les bras, « parce qu'on n'a plus la force... » Mais il y a toujours une petite poussière d'étoile qui se balade au fond de nous, prête à nous faire redécouvrir nos chemins d'énergie. Cette énergie qui est bien autre chose que de la force, et que la pratique du Taiji nous permet d'approcher et, certainement, d'en faire un jour partie.

Je termine par une citation. Je ne savais laquelle choisir. Celle-ci nous montre que le Taiji est vraiment adapté aussi à notre période bousculée.

« Apprenez à accepter l'insécurité comme un fait réel et normal. Au plus fort de l'insécurité, vous pouvez vous détendre et trouver la sécurité. [...] L'insécurité et l'incertitude sont partout. Si vous ne les accueillez pas avec souplesse, vous serez toujours en train de vous battre en essayant de leur résister. [...] La joie qu'on a à faire du surf, du ski, ..., vient de la capacité à se maintenir dans ce qui est mouvant. Vous devez vous abandonner aux vagues pour pouvoir les chevaucher. » (op.cit. p. 230)

Pierre CDL (Soignies)

¹ « Tai Qi, danse du Tao » de Chungliang AL HUAN chez Trédanaïel (1973)

Des vertus de l'improvisation...

Sil y a bien une chose que l'on a dû apprendre lors de cette crise sanitaire, c'est l'improvisation !

Nous avons dû improviser de nouveaux modes de vie : notre façon de communiquer, notre façon de travailler, notre façon de pratiquer nos loisirs, notre façon de garder du lien et bien sûr, notre façon de pratiquer le Taichi.

Et dans le genre improvisé, l'évaluation 2021 fut un grand cru ! Entre mon retour de vacances, la rentrée scolaire, une petite gastro de passage, la recherche d'un partenaire (qui fut Monique, qui se transforma en Fabrice)... Bref, ces mille petites choses qui bougent, qui bousculent... et me voilà à 3 jours de l'évaluation avec une unique séance d'entraînement Tuishou¹ !

Place donc à l'improvisation !

Mais on n'improvise pas n'importe comment... L'improvisation laisse libre cours à une certaine créativité à condition d'avoir les bons ingrédients de base. C'est comme en cuisine pour improviser un plat, j'ai besoin d'ingrédients du placard, j'ai mes compétences acquises par ces petits gestes mille fois répétés et c'est maintenant que je peux faire jouer mon imagination ! Un peu de ceci, un peu de cela et hop ! la magie opère, le repas est prêt !

Si je transpose cela au Taichi, pour faire ma soupe Tuishou, j'ai ouvert mon placard et j'ai trouvé comme ingrédient : FABRICE ! Ah mais ça, c'est l'ingrédient de base parfait ! Fabrice adore le Tuishou, il le pratique de façon intuitive, on a l'habitude travailler ensemble et on partage le même intérêt pour cette pratique. Il y a des automatismes entre nous que l'on a installés au fil des ans. Ça va rouler, la soupe démarre bien !

Bon, il faut relever tout ça : nous avons donc saupoudré le tout d'un peu de Mee-Jung, de Rose, d'Éric pour nous rafraîchir la mémoire.

¹ Tuishou : mains collantes

Ça y est, ça démarre, je peux mettre en route ces acquis que plusieurs années de pratique ont installé en moi. Mon corps connaît la musique, je peux laisser agir, ça tourne presque tout seul ! On lie maintenant le tout avec l'imagination active qui va donner de la cohérence.

Ah ! j'oubliais un élément essentiel pour réussir notre soupe : la joie ! Elle ajoute ce

petit goût irremplaçable qui va donner une vraie saveur à notre pratique. Si vous nous aviez vu, Fabrice et moi, mercredi : joyeux comme deux gosses devant un jeu de lego.

Et voilà, tout y est, la soupe Tuishou est sur le feu. Ah ! c'est sûr qu'elle aura des défauts, elle aurait sans doute été mieux faite en suivant une recette à la lettre. Mais c'est cela qui est intéressant avec l'improvisation : elle agit comme un révélateur et seul ce qui est acquis peut émerger, pas moyen de tricher avec du par cœur ou des artifices. Elle laisse, par contre, l'espace pour l'imagination et la spontanéité.

Je vous l'avais dit : il en faut des ingrédients ! Finalement, improviser, cela ne s'improvise pas !



PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Caroline COOPPÉE (Montigny-le-Tilleul)
Évaluation formative des Master class 2020-21
Master class 2 (Yang-Tuishou)
21 septembre 2021

De Tokyo à Saint-Denis, changement de paradigme taichi

J'ai commencé la pratique du taichi peu de temps avant de quitter le Japon où j'ai laissé s'écouler 18 ans avant d'être introduit auprès de Tei Sei Ryu, grand maître des arts martiaux internes chinois sur l'archipel. Seul étranger parmi la centaine de pratiquants réguliers, j'ai appris par vagues, au rythme des séjours professionnels qui ont suivi ma relocalisation en Belgique.

Au dojo, après la rituelle séance d'échauffements et d'étirements musculaires, tous les pratiquants exécutent ensemble la première partie, voire l'intégralité de la forme. Les moins avancés tentent de se fondre dans la chorégraphie de groupe en se référant tant bien que mal aux copions répartis dans la salle. Dans cet exercice de mimétisme, le long miroir mural offre une fallacieuse assistance tant l'inversion optique trompe la latéralité et abuse le néophyte. C'est une phase de dur labeur et de désarmante mise à nu qui insuffle en même temps un stimulant challenge.

Ensuite arrive la séquence d'intense plaisir : pendant 15 à 20 minutes chacun travaille individuellement à son niveau, là où il en est resté, le plus débutant étant pris en charge par le plus gradé et ainsi de suite.

J'eus la chance en tant que grand débutant d'être longtemps pris en main par Sui Ren, maître exquise du style Swang Pian. Cours après cours, elle forgeait patiemment mes postures. D'abord telle une sculpteuse qui en façonnait les grands traits. Plus tard, comme une chiropraticienne s'efforçant à outrepasser mes limites morphologiques pour parfaire l'alignement des genoux et pieds, coudes et genoux, etc. avec une intraitable exigence millimétrique. Enfin, lors d'épisodiques moments de récompense, telle une ostéopathe qui ajustait d'une pression minimale du bout de ses longs doigts effilés l'une ou l'autre partie de mon corps pour l'amener ou la maintenir dans un juste équilibre postural enfin acquis et qu'il



PHOTO TEI SEI RYU KOKUJUTSU KAN

m'appartenait de photographier de l'intérieur dans l'espoir de pouvoir le reproduire au mieux.

J'ai ainsi mémorisé l'une après l'autre les postures clés de l'enchaînement des 99 mouvements de Chen Pan Ling, ensuite celles de la forme de l'éventail, puis du sabre. J'ai de la sorte étoffé l'attirail de mes connaissances au rythme de mes courts séjours intensifs. Plus exactement, j'y ai accumulé un répertoire de formes, plus ou moins correctement exécutées mais sans ressenti, sans vie intérieure, c'est-à-dire avec un mental volontaire qui domine un corps crispé de doutes, loin de la juste exécution d'une pratique adéquate.

Mes déplacements vers le Japon se raréfiant, mes acquis se sont déformés de plus en plus inexorablement sur la pente du *n'importe quoi*. Admettant l'évidence, je me suis résigné à chercher quelque enseignement dispensé par ici. Mais qui a fréquenté Grand Maître se fait difficile et exigeant dans le choix de ses allégeances.

Je finis par découvrir et tester l'école d'Éric Caulier après avoir parcouru son ouvrage « Voyage au cœur du Taji-

quan » duquel ressortit une inspirante authenticité dans la sobriété de l'écrit et dans les illustrations exécutées avec une justesse sans ambages.

J'ai compris, dès mes premiers cours débutants dispensés par Georgette, que je n'en menais pas large, que mes acquis japonais étaient une collection de poses figées, certes exigeantes dans la précision des directions et des alignements mais sans enracinement ni juste détente. Je ne savais pas encore ce que signifiait "s'asseoir dans son bassin" ni "ouvrir une hanche". La hanche...? Incapable de me la représenter mentalement, ni d'en ressentir le volume et la mobilité.

Trois éléments m'ont interpellé et marqué au fil de mes 3 ans passés à l'école d'Éric. D'abord la convivialité non feinte des membres, autant de personnes saines, humbles et bienveillantes nonobstant leur ancienneté ou leur vécu.

Techniquement ensuite, l'importance donnée sur le travail des fondamentaux, tels les exercices de base et les *apparemment anodines* séances d'étirements, préalables à une mise à disposition, à une contribution du corps entier (et du mental). Comme le chante avec humour Georges Brassens, sans technique le talent n'est qu'une sale manie.

Enfin, l'attention portée sur le travail du ressenti, sur une disponibilité pour l'écoute du mouvement intérieur qui façonne l'ancrage du bas, la dynamique des hanches et la juste tenseur¹ du haut. L'efficacité d'une bio-dynamique correctement énoncée et exécutée.

Arrivé sur le tard dans la masterclass Chen & Baguazhang grâce – ben oui ! – aux restrictions covid qui initièrent les séances de cours par Zoom, j'ai bu comme du petit lait chaque instant de cet enseignement privilégiant l'essentiel dans un dépouillement cinétique que ne renieraient pas les frères Dardenne. J'en redemande pour l'an prochain, et tant qu'à être gourmand, à 100% en présentiel cette fois !

Mes remerciements à Éric, Georgette, Mee-Jung ainsi qu'à tous les participants de ces master class.

Merci aussi à Michèle, Paul, Henri Behr et autres enseignants dévoués de l'école qui m'ont beaucoup appris.

Merci à Caro de m'avoir ouvert les premières portes du style Chen qu'il me paraissait prématuré d'aborder.

Merci à Philippe et Rose de m'avoir incorporé avec leur délicate générosité dans leur chorégraphie pour la journée d'évaluation.

Marc GINOUX (Uccle)

Évaluation formative des master class 2020-2021

MC 1 Chen-Bagua

19 septembre 2021



PHOTOTEI SEI RYU KOKUJUTSU KAN

1. Terme utilisé par So Cho Kun, maître du dojo *La Terre, le Ciel et l'Homme* (Bordeaux) qui désigne par là une juste force, entre ce qui serait mou sans muscle et crispé si trop musculaire. Il l'utilise pour représenter cette force minimale mais bien présente dans le haut du corps, dans la position de l'arbre par exemple, où, bien que détendus, les bras en arc de cercle offrent une armature résistante à une pression extérieure, une robustesse non musculaire.

Et maintenant ?

Que vais-je *faire*? Stop, plus de *faire*, que me reste-t-il de ces années d'apprentissage? Une accumulation de «savoirs» jamais assouvie ou un terreau fertile pour commencer à «produire» une réflexion dans mon propre cheminement: une route personnelle enrichie par toutes mes rencontres?

Le taichi m'a donné plus qu'espéré et me donne envie de continuer à partager ma pratique avec mes possibilités corporelles mais aussi émotionnelles, imaginatives, intuitives et conceptuelles. Et ce dans une véritable rencontre avec l'autre: donner et recevoir sans à priori dans une écoute réciproque. Peu importe le style et sa pureté s'il permet une mise en route personnelle. Pour cela les «bases» doivent être «intégrées» et personnelles.

L'apprentissage doit être soutenu par un «maître» pour se construire; après il faut se l'approprier, le digérer avant de pouvoir enseigner à son tour de façon «honnête». On enseigne ce que l'on est (Caulier, Comprendre le taijiquan). C'est aussi en enseignant que l'on se forme: en se trompant, en se désillusionnant, en se surprenant et surtout en communiquant et échangeant avec ses élèves! Les élèves forment le maître.

Ma trajectoire passe par le paramédical (kinésithérapeute) pour passer à la psychomotricité et la thérapie du développement. Relations d'aide, de rééducations, éducations, thérapies: un merveilleux parcours d'enrichissement personnel, de rencontres qui m'ont ouverte à la diversité de l'humain, sa force et sa créativité. Je servais de «tuteur» provisoire, «passeur» pour ouvrir d'autres chemins et pour «passer la main» à d'autres aventures! J'ai été souvent émerveillé par la créativité positive de l'humain.

Le taichi est arrivé en fin de parcours professionnel. Au départ avec des objectifs de soutien à ma pratique professionnelle: pour que je reste «compétente»! (toujours le faire!) et puis, la retraite arrivant, j'ai cependant continué

pour moi: d'abord pour ralentir mon arthrose naissante et puis, et puis... je me suis «prise au jeu». Le plaisir de retrouver des sensations oubliées ou enfouies; les perceptions du corps, sa structure, ses formes, ses mouvements, ses pleins et vides, sa circulation organique, sa respiration etc... La surprise de continuer à améliorer mes «sentis», mon évolution, mes progrès perceptifs malgré mon âge: les ressources continues de la vie au travers du vieillissement du corps. Surprise! Et puis, la maladie. Un de ses «bêtes cancers» très fréquents et bien «traités» ... Nouveau vécu, nouvelles attaques, nouveaux combats et puis... nouveaux ressentis corporels.

C'est par la pratique du taichi que j'ai pu retrouver un corps entier et sensible. C'est alors que j'ai pu reprendre l'idée d'enseigner ou plutôt d'accompagner des réalités corporelles pour les aider à se vivre mieux et à retrouver des ressources au lieu de s'enkyster dans un réel peu satisfaisant et délétère. C'est ainsi que j'ai démarré un groupe de pratique du taichi.

La boucle est bouclée? Non, elle se spirale pour un nouveau cercle pour un nouveau parcours ancré sur les précédents. Le *jing* se transforme en *qi*, le *qi* en *shen* et le *shen* retourne à la terre pour reprendre un nouveau cycle. La matière se réchauffe au cœur qui se distille en esprit. L'esprit s'ancre dans la matière pour ne pas s'évaporer et disparaître, pour se nourrir et grandir: jamais le même parcours, toujours renouvelé.

Notre matière est notre corps mais aussi corps social et corps astral: le corps taoïste. Corps relationnel: l'être humain existe par l'autre en donnant et recevant en des échanges complexes et variés. Je ne peux recevoir que ce que je perçois, je ne peux percevoir que si mon sentiment d'exister n'est pas mis en danger. Si on veut avoir des contacts véritables on ne peut les réaliser qu'en étant soi-même pleinement conscient de ses propres forces et faiblesses; cela s'acquiert en grandissant et en acceptant des variables personnelles dans une dynamique constante au

travers de différentes voies. Le taichi peut en être une. C'est ce que j'expérimente actuellement.

Après l'apprentissage de plusieurs styles me voici dans le difficile exercice de la digestion pour me nourrir des principes essentiels, pour les proposer aux autres au travers de mon filtre personnel. Il est construit par mon nid écologique, mes études diverses, ma vie sociale, familiale et professionnelle.

En tant que psychomotricienne je pars de la certitude d'une construction individuelle dès avant la naissance dans laquelle le corps tient le rôle principal. C'est au travers des ressentis corporels, de leur organisation et de leur évolution que se développe l'intelligence mais toujours en relation avec l'autre.

L'être humain seul meurt. Son existence dépend de l'autre. Un enfant sans contacts affectifs meurt : les soins de nursing ne suffisent pas à le maintenir en vie. C'est la qualité du soutien affectif dans son expérimentation de la vie qui déterminera l'adulte qu'il deviendra. Dans nos groupes de taichi nous travaillons avec des corps d'adultes. Ils ont chacun leur vécu structurel et affectif avec leurs cicatrices, leurs blessures plus ou moins oubliées, leurs attelles construites pour « tenir debout ». Nous venons leur proposer de refaire l'état des lieux de leur maison corporelle puis de la « nettoyer », la déparasiter de ce qui ne semble plus utile (à nous). Mais cela demande une observation très minutieuse et respectueuse avant de prétendre bouger ce qui tient parfois « étonnamment » en équilibre ! Sinon cela « ne marche pas » !

Il faut parfois accepter des retours de douleurs qu'on pensait avoir vaincues et qui réapparaissent pour protester contre une nouvelle organisation corporelle. Le corps aussi se contente de la « loi du moindre effort », d'un équilibre enfin trouvé sacrifiant des possibilités de mouvement que l'on croit souvent à tort définitivement perdues. Les causes de ces renoncements peuvent être multiples : vieillissement, maladie, accident. Avec patience il faut revisiter les différents lieux du corps pour s'étonner alors de quelques bonnes surprises. Pour moi, cela a été la redécouverte de mon bassin et de mon axe et de nouveaux lieux pour la respiration. À la dernière master class, ce fut grâce au Bagua, la combinaison terre-ciel : une plus grande pénétration de la terre pour s'ouvrir au ciel sans s'élever : l'esprit ancré dans la matière.



PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Le fait de continuer moi-même mon chemin en taichi me donne la permission de transmettre aux autres. Mes propres recherches avec leurs difficultés, succès et insuccès, nourrissent mon enseignement ; le retour de mes élèves, leurs succès et insuccès aussi. Nous pouvons nous soutenir mutuellement sur un chemin partagé.

Monique NAEIJE (Hensies)
Master class Chen-Baguazhang 2019-20

Où il est question de limites...

La vie contient son cortège d'incidents, d'accidents, d'événements traumatiques, de rencontres négatives voire toxiques mais aussi de sédentarité prolongée devant un écran ou encore un travail physique trop intense. Tout cela peut induire dans un corps un certain nombre de limites qui se déclinent en lésions mais aussi en tensions corporelles ou en barrières mentales. Ces limites, ces stratégies développées consciemment ou inconsciemment pour se protéger de la douleur peuvent être réductrices de nos libertés de mouvement, de pensées et finalement figer notre agir.

L'apprentissage du Taijiquan, lent, progressif, structurant permet d'identifier ces limites et de pouvoir les dépasser petit à petit. Le mouvement répété de multiples fois avec le souci de se questionner sur ces empêchements permet de cheminer vers une forme de délivrance. Peu à peu le corps et notre inconscient se libèrent, ils s'ouvrent, se détendent. Mouvements et pensées s'harmonisent.

Le corps roc devient eau et s'écoule alors fluide dans les ravines creusées par la vie...

Métamorphose !

À 35 ans, plusieurs traumatismes au niveau des vertèbres lombaires m'ont amené à développer un exosquelette qui a fait pâlir le physiothérapeute que je consultais. Je n'étais qu'un tronc rigide et douloureux – « Monsieur, je ne peux rien faire pour vous, je n'ai jamais vu un dos dans cet état ! » Charmant !

Il m'a envoyé chez un rhumatologue. Trois heures de kiné trois fois par semaine pendant un mois ... À l'issue de ce traitement j'avais certes moins mal mais il restait beaucoup de chemin à parcourir pour me débarrasser de cet exosquelette et de retrouver de la souplesse. Je m'inquiétais alors de ce que j'allais pouvoir encore faire avec mon corps.

S'ensuit un long et lent cheminement où mes questionnements allaient peu à peu trouver leurs réponses grâce à l'école du dos (en autodidacte), le taijiquan et un passage

salutaire chez un kiné spécialisé en Rééducation Posturale Globale (RPG).

25 années plus tard, je pratique le Chen et le Bagua avec bonheur et je parviens à effectuer des mouvements avec déstructuration et spirale du corps qui feraient certainement pâlir le physiothérapeute de l'époque ! Joie d'un corps délié et d'une souplesse retrouvée !

Métamorphose !

La pratique de ces deux disciplines m'a permis de redécouvrir les possibles de mon corps et de faire reculer ce que je croyais être des limites.

Toute cette expérience vécue me permet aujourd'hui d'être attentif aux difficultés des pratiquants, de pouvoir les amener sur les chemins de la découverte de soi, de leur témoigner qu'il y a un avenir possible après un épisode douloureux et que les limites d'aujourd'hui ne sont pas définitives.

Acceptation, patience, persévérance, respect et bienveillance avec soi-même permettront certainement de dépasser ses limites d'aujourd'hui... avec le temps.

L'enseignant doit avoir ces mêmes qualités, « cent fois sur le métier tu remettras ton ouvrage. »

« Qui ne force rien peut tout » et ce qui n'est pas acquis aujourd'hui le sera demain, ou après-demain...

Un homme qui se promenait vit un cocon dans un petit trou.

Il s'arrêta de longues heures à observer la chrysalide, devenue papillon, qui s'efforçait de sortir par ce petit trou. Après un long moment, le papillon semblait faiblir et lui donnait l'impression qu'il allait abandonner. L'homme était convaincu que le jeune papillon avait fait tout ce qu'il pouvait pour sortir de ce trou, sans succès. Alors, il décida de l'aider : il prit un canif et ouvrit le cocon.

Le papillon sortit aussitôt mais son corps était maigre, faible et engourdi, ses ailes étaient peu développées et bougeaient à peine. L'homme continua à l'observer, pensant que d'un moment à l'autre, les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter le corps du papillon pour qu'il puisse prendre son envol.

Il n'en fut rien !

Et le pauvre papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son maigre corps et ses ailes rabougries.

Jamais il ne put voler.

Ce que l'homme, avec son geste de gentillesse et ses bonnes intentions, ne comprenait pas, c'est que le passage par le trou étroit du cocon est un stade indispensable qui permet au papillon de se renforcer suffisamment pour sortir de façon autonome du cocon qui l'enveloppait. Cet effort est vital pour que le papillon puisse développer ses ailes pour pouvoir voler.

Les peurs, la colère, la répulsion, ces émotions quelles que soient leurs origines peuvent aussi être des limites auxquelles nous devons rester attentifs. Ces émotions peuvent surgir lors de la pratique notamment du tuishou, elles viennent altérer temporairement les fonctions cognitives : le corps se crispe, les pensées se figent, l'eau redevient roc.

S'obstiner sera contreproductif et exacerbera la répulsion. Lâcher prise est la meilleure chose à faire, « contournons le problème, nous y reviendrons plus tard... d'une autre manière... »

Autres limites seront les barrières mentales et les croyances limitantes. Il faut y travailler en douceur afin d'aider à leur déconstruction mais rien ne sert de vouloir convaincre, il n'y a rien de plus fort que les « Je n'y arriverai jamais », « Ce n'est pas pour moi », « Je n'ai jamais pu faire ça », « Je ne suis pas assez souple », ...

Par contre, il va falloir rassurer et rassurer encore, « cent fois sur le métier tu remettras ton ouvrage ». Nous y revoilà !

« Non ! Aujourd'hui tu n'y arriveras pas ! Mais demain, ou dans un mois, ou dans un an certainement ! »

Un peu de lecture et de pratique personnelle en autohypnose m'ont appris que parfois c'est notre inconscient que l'on doit rassurer, sécuriser. Ainsi durant la pratique, il faudra mettre les conditions nécessaires pour une approche



PHOTO CAP - M. GINOUX

progressive du tuishou en restant le plus ludique possible pour que l'apprenant y trouve du plaisir. Il faudra aussi rester vigilant et déceler les tensions naissantes, désamorcer le processus en lâchant prise et ramener le pratiquant dans une zone de confort. Éviter à tout prix de rester sur un échec ou une sensation désagréable dans les premiers temps.

Faut-il pour autant pratiquer l'évitement et exclure ces matières qui font sortir l'apprenant de sa zone de confort ? Certes non, côtoyer ses émotions régulièrement va permettre de les apprivoiser peu à peu, de canaliser leur énergie. Une correction bienveillante doit mener à l'acceptation d'un travail par essais erreurs où les multiples petits échecs consentis mènent progressivement au juste mouvement, à la réassurance, à une sécurité intérieure. Encourager, motiver, soutenir et mettre les conditions nécessaires afin que l'apprenant puisse trouver et mettre sa confiance en ses propres ressources internes.

Les saisons Covid que nous avons traversées n'ont pas aidé à la pratique du tuishou, quoique... ! Commencer par une pratique sans toucher, n'est-ce pas un bon moyen d'aborder de manière rassurante les techniques de mains collantes ? L'apprentissage des gestes et mouvements dans le vide sans le regard ou le toucher intrusif d'un partenaire est certainement une bonne entrée en matière...

Laisser le temps au temps. « Qui ne force rien peut tout. »

Reste une limite à respecter : nous pouvons montrer le chemin, mais c'est à chacun de le parcourir et de trouver sa propre voie... Ce sont les limites de notre intervention.

Philippe SAUTOIS (Jurbise, Mons)
Évaluation formative des Master class 2020-2021
Master class 1 et 2 - 19 septembre 2021

Le vide dans l'apprentissage du tai chi

Dans nos cultures modernes, le vide n'est pas bien perçu et pas perçu à sa juste valeur. On fuit le silence en allumant une TV en bruit de fond, on parle pour éviter le silence, on s'entoure du plus de possessions possibles et on surexploite la planète. Dans le monde du travail, c'est encore plus marqué : les pauses sont mal vues, les journées sont extensibles, il faut rester connecté pendant les congés, etc.

Mais l'univers ramène toujours à l'équilibre. Si ce n'est par la raison, c'est par d'autres moyens. Dans l'exemple du travail, c'est par la maladie, le burn out. Le tai chi nous apprend à vivre et mouvoir en harmonie avec cet équilibre.

Réapprendre le vide est indispensable voire vital. La posture Wuji est souvent sous-estimée. Or, cette étape est aussi l'occasion de se vider de préjugés, de résidus du passé, de jugements, pour être dans un état d'esprit ouvert à découvrir. C'est comme si on devait laisser son sac lourd et vider ses poches (décision à prendre) avant de franchir une porte qui mène dans un endroit sacré.

De ce vide vont germer tous les possibles dans un équilibre yin yang. Le yin est une forme de vide (même couleur). On le retrouve pour vider le souffle jusqu'au bout afin de laisser la place à une inspiration naturelle, relâcher les tensions et muscles extérieurs pour laisser la place à l'aisance et la sou-

plesse, l'action juste de la structure, relâcher l'accroche aux pensées pour laisser place à la paix et à l'écoute sensorielle, désapprendre nos croyances, nos automatismes, nos mécanismes psychiques, tout comme on viderait une maison trop encombrée, trop chargée.

L'interdépendance entre les niveaux corps-cœur-esprit fait que les pensées agissent sur les tensions dans le corps et, inversement, la posture agit sur les émotions, le mental et le psychisme.

L'apprentissage du vide a sa place dans un équilibre qui agit dans notre vie peut-être parfois de manière invisible vers plus d'harmonie et de bien-être, plus de vie. C'est l'apprentissage d'une manière de vivre en fait.



Patrick BENIMEDOURENE
(Battincourt)
 Évaluation formative des
 Master class 2020-2021
 Master class 2
 (Yang-Tuishou)
 19 septembre 2021

PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Lorsque les forces s'unissent ¹

Cette aventure, car c'en est une, a commencé en octobre dernier. Une opportunité qui m'était offerte dans le domaine professionnel où j'exerce exigeant, pour pratiquer une discipline sportive à l'intérieur de l'entreprise, un diplôme d'état.

Je soumetts l'idée à Éric qui accepte spontanément de m'aider. Une mobilisation générale s'organise et une distribution des rôles est faite: René pour l'apprentissage de la forme des 108 et toutes les applications martiales qui s'y rapportent, Marie-Thérèse pour la préparation à l'épreuve de Tui Shou et Georgette pour la partie administrative (support technique et préparation de mon cursus dans l'école).

À partir de ce moment-là commence un travail où tout le monde va s'impliquer activement. Les heures de travail s'accumulent et les séances d'entraînement s'enchaînent les unes derrière les autres. Il y a eu, bien sûr, pour amener un peu de piquant à l'affaire, quelques aléas dans le parcours, quelques tracasseries administratives sur le dossier transmis, une intervention chirurgicale m'obligeant à suspendre mes activités pendant plusieurs semaines, plusieurs reports de date d'examen sans parler des tâtonnements et nombreuses remises en cause sur le contenu de présentation de chaque épreuve.

À ce rythme, les semaines s'écoulaient rapidement et la tension continue de monter au fur et à mesure que l'on s'approche de la date fatidique. Et le jour de l'examen arrive... Comme tout examen officiel, nous sommes nombreux à nous présenter. Plusieurs disciplines des arts martiaux internes sont représentées et chaque participant est accompagné de son partenaire. Essentiellement du noir et du blanc dans les gradins: l'heure est au sérieux et la couleur n'a pas sa place dans cette assemblée.

Dans la salle, 8 tables, 8 jurys de 2 à 6 représentants gradés de la discipline. Tirage au sort du jury et de l'ordre de passage, puis une longue attente où les minutes nous permettent de mesurer l'élévation de la tension artérielle.

Lorsqu'arrive mon tour, c'est le vide, non pas la matrice de tous les possibles dont parle Éric mais un trou immense, je



PHOTO CAP

ne me souviens de rien... Et puis... le miracle s'opère, je me recentre et commence la forme. Plus de blocage ni d'hésitation, une fluidité naturelle, moment de grâce où le corps est porté et n'est que le prolongement de l'expression de votre esprit et de votre intention.

Les épreuves terminées s'engage alors une longue attente pendant laquelle vous ne voyez que les erreurs que vous avez probablement faites ou les propos maladroits que vous avez tenus lors de votre entretien avec le jury. Enfin, vient l'heure des résultats, l'on vous annonce que vous êtes reçue. Vous êtes sur votre petit nuage lorsque vous pénétrez radieuse dans les vestiaires où vous trouvez deux candidates en pleurs; ce qui vous fait rapidement revenir sur terre.

En conclusion, cette réussite est l'aboutissement d'une aventure partagée; seule je n'y serais pas parvenue. Cet élan de solidarité m'a non seulement permis de découvrir la grandeur d'âme de ceux qui m'ont aidée et soutenue, mais m'a également montré ce que veut dire transmettre, aussi bien dans l'apport des connaissances que dans l'accompagnement des élèves; que cela concerne la disponibilité, la pédagogie, la diplomatie sans oublier la patience et l'abnégation; qualités dont ont fait largement preuve mes professeurs dans cette aventure.

Qu'ils en soient remerciés et, pour tout ce qu'ils m'ont apporté, je leur dédie cette réussite.

Martine DUKAN
(Xivry-Circourt, France)

1. Texte publié dans l'espace TAIJI 80 (06/2011), p. 10

Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.
 Nous vous retrouverons en 2022 aux dates suivantes :

- * Arlon : mardi 11/1
- * Battincourt : jeudi 6/1 - vendredi 7/1
- * Hensies : mardi 4/1
- * Jurbise : lundi 10/1
- * Mons : mercredi 5/1
- * Montigny : lundi 3/1
- * Soignies : jeudi 6/1
- * Tournai : lundi 3/1
- * Uccle : mardi 4/1
- * Zoom débutants : mardi 11/1



© MONICORE - PIXABAY.COM

8-9 JANVIER

Master class 2 (Yang-Tuishou)

Public : élèves avancés
 et enseignants de taijiquan

Plus d'info : page 18



PHOTO CAP

1^{er} MAI

Fête annuelle de notre école

Lieu : Centre de l'Hêtre (Jurbise)

Apéro, buffet, dessert
 Pratique commune tous centre confondus

Plus d'infos
 dans notre prochaine édition (123 - 3/2022)



PHOTO CAP

À VENIR

11-12 juin : Qualité de vie au travail & Taijiquan (Toulouse, France)
 30 juillet-03 août : stage international d'été.

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)

Formation parallèle aux master class

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignes déjà une pratique corporelle (danse, yoga, art martial, etc). Vous avez envie d'approfondir, de compléter pour vous-même ou en vue d'enseigner des bases de ces arts internes, cette formation est pour vous.

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'AUTONNE EN BREF - VOEUX	3
La boxe BCBG Taiji et phénoménologie (2 ^{ème} partie)	4
CE QU'ILS EN DISENT	
Il était une fois... un piètre danseur	7
Des vertus de l'improvisation	8
De Tokyo à Saint-Denis, changement de paradigme taichi	9
Et maintenant ?	11
Où il est question de limites	13
Le vide dans l'apprentissage du taiji	15
Lorsque les forces s'unissent	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIGUAN	19