

Taiji

N° 123
03/2022



@ Georg Schober - Pixabay.com.jpg

*C'est toi le printemps que j'attendais,
La vie multiple et brillante
Où chaque instant est plein et parfait.*

(Sophia de Mullo Breyner Andresen,
Malgré les ruines et la mort)

Transmettre et entretenir la flamme

Le taijiquan est surtout connu comme une technique de bien-être, comme une remarquable méthode de santé préventive. Les gestes en taijiquan ont cependant trois fonctions principales : santé, combat et rituel. Ces trois fonctions ne sont pas séparées, elles s'enchevêtrent et se fécondent mutuellement. Le taijiquan nous fait découvrir l'approche de biais. Il s'agit de s'accorder avec l'adversaire, d'utiliser sa force afin de la transformer pour le neutraliser. De même, le pratiquant accueille la maladie comme une possibilité de croissance intérieure. Les rituels/formes de la voie de l'unité du yin et du yang mettent l'adepte en résonance avec les énergies et rythmes universels.

Le taijiquan se limite trop souvent à un travail du souffle/ qì gong. La pratique d'autres arts internes comme le xingyiquan/ *la voie du corps et de l'esprit* et du baguazhang/ *la méthode des métamorphoses* nous montre que le travail de transformation intérieure caractéristique de ces disciplines reprend les trois étapes de l'ancienne alchimie taoïste. Les enseignants chevronnés peuvent certes indiquer les ingrédients nécessaires et communiquer les méthodes. Le grand secret est le régime du feu. Seul un maître peut montrer comment utiliser l'imagination, la conscience, l'esprit. Les formateurs dans la plupart des domaines ont oublié l'essentiel. En n'indiquant plus comment activer, entretenir et économiser le feu intérieur, les cas de burn-out flambent. La maîtrise du feu passe par différentes phases : allègement (œuvre au noir), lucidité (œuvre au blanc), don de soi (œuvre au rouge).

Dans la séquence d'ouverture du style Chen, le plus ancien, «le garde des cieux/le garde d'or pile le mortier» rappelle le marteau de Thor/dieu du tonnerre, le plus puissant des dieux guerriers. Son marteau avec lequel il crée la foudre protège les humains face aux forces du chaos. Le créateur mythique du taijiquan, le «guerrier

véritable», s'est annexé le dieu du tonnerre sur une montagne sacrée.

Aux quatre mouvements (parer, tirer, presser et repousser) de la séquence «saisir la queue de l'oiseau» sont associés les quatre symboles clés de l'alchimie intérieure (ciel, terre, eau, feu).

Les forgerons, maîtres du feu, sont les précurseurs des alchimistes. La maîtrise de la dimension intérieure du xingyiquan ne peut être atteinte qu'après avoir compris comment activer le feu en soi.

Le feu est vivant, intime, universel. Il vit dans notre cœur. Il est présent dans les entrailles de la terre, il jaillit du ciel, sous forme d'éclairs.

Pour transmettre les arts internes dans notre École, l'éthique, la rigueur technique ainsi qu'une connaissance des diverses facettes sont nécessaires. Elles ne sont pas suffisantes. Sans qualités de cœur, il n'y a pas de réelle transmission possible. Les passeurs que nous sommes ont éveillé et entretiennent le feu sacré/secret qui anime et fait vivre les choses et les êtres.

Le Feu doit être modéré, ininterrompu, lent, égal, humide, chaud, blanc, léger, embrassant toutes choses, renfermé, pénétrant, vivant, intarissable, et le seul employé par la nature

Axiome alchimique

Cet hiver-ci s'est fort heureusement démarqué du précédent du fait que les cours ont tous pu être donnés en présentiel pour notre plus grand bonheur. La température plutôt fraîche des salles systématiquement aérées et l'incontournable CST n'ont pas démotivé les troupes, que du contraire ! Votre présence dans ces conditions témoigne de votre appréciation de nos cours. Merci à tou(te)s !

30 avril 11 : 00 - 18 : 00

LA FÊTE ANNUELLE

FÊTE ANNUELLE DE NOTRE ÉCOLE

Si pendant 2 ans la pandémie a mis entre parenthèses la fête annuelle de notre école, celle-ci fait cette année son grand retour le 30 avril dans le cadre bucolique et inspirant qu'est l'abbaye de St-Denis (Mons).

Cette journée, fort conviviale, permet aux pratiquants de nos différents centres de se rencontrer et de faire connaissance avec Éric Caulier et l'équipe de ses enseignants.

Au programme : apéro, buffet et pratique commune dans la bonne humeur et la complicité.

Infos et inscription en avril.



PHOTO CAP

LU POUR VOUS

De la poussée des mains aux mains collantes

Les mains collantes représentent une possibilité d'échange et de partage de l'autre incroyable, inimaginable, inconcevable, inouïe. Les pratiquants avancés deviennent la moindre intention de leur partenaire avant que celui-ci n'ait effectué le moindre micro mouvement extérieur.

Percevoir les dynamiques à l'œuvre dans son propre corps ainsi que celles animant le corps du partenaire afin de les rendre complémentaires font entrer de plain-pied dans une relation d'empathie.

Les gestes fluides des deux protagonistes qui s'écoutent, se comprennent et se complètent dans un état d'attention conjointe, leur fait découvrir un état de flow partagé.

Cet ouvrage présente les 14 séquences d'une forme créée au début des années 1990 par le Professeur Men Hui Feng. Le travail progressif permet d'intégrer les différentes étapes de la mise en résonance avec l'autre.

Pédagogie reconnu, Éric Caulier a étudié cette forme avec le créateur. Son partenaire d'entraînement était Huang Kanghui, multiple champion de Chine de poussée des mains.

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

prix : 30 € (+7 € de frais d'envoi)



Au revoir Vincent



PHOTO CAP - E. BRUTOUT

Stage d'été, 4 août 2021

Tu as rejoint le club de Battincourt en octobre 1999, le mois de tes 27 ans. Tu es parti paisiblement la nuit du 14 au 15 février 2022. 1999 était ma deuxième année d'enseignement et tu es un de ceux qui sont restés fidèles au poste depuis tout ce temps.

Fidélité, engagement, constance, attitude positive sont des valeurs qui te caractérisent. Comme tous les piliers tu étais de presque toutes les démos, présence sur les stands des salons, activités de promotion communales ou autres. Pendant les cours ton intérêt, qui n'a pas faibli jusqu'au bout, et tes petits hochements de tête encourageants m'ont bien soutenue. Les débutants profitaient de ton aide ponctuelle, bien adaptée. Tu as fait un nombre impressionnant de stages et master classes au sein de l'école, faisant partie des initiateurs (deuxième duan).

Homme de peu de paroles et plutôt discret, tu aimais cependant la rigolade, les bonnes bières, les desserts de

Caro, la serre de Michèle, le rire de Georgette, la culture d'Éric. Mathias a perdu un pote, un vrai. Tu n'as jamais été avare en conseils pour le jardinage et en aide pratique quand nous en avons besoin.

Tu nous as raconté tes tribulations, ton amour pour la nature, ton intérêt pour la méditation, l'émerveillement à la naissance d'Anaïs, ta fille, l'immense chagrin lors du décès de Tyron, le fils de Pascale, ta compagne.

Et puis vint ce cancer, en plein été 2019, trois semaines avant le mien. On en a passé des bons après-midis à discuter pendant que coulaient nos chimios respectives! Une occasion supplémentaire de mieux se connaître, des raisons supplémentaires pour moi de t'apprécier encore davantage.

Tu as accepté tous les traitements proposés, tu as combattu avec ténacité et courage et, quand le moment était venu, tu as accepté et préparé ta fin avec une immense sérénité.

Je sais que tu as connu beaucoup de douleur et je suis heureuse que tu ne souffres plus. Tu ne t'es jamais plaint et en cela je veux suivre tes traces.

Gardons donc en mémoire ta présence lumineuse, boute-en-train, jamais médisante. Tu fais partie des énergies de la Grange de la Chouette, ta mort ne coupe pas les liens qui nous lient.

*Repose en paix,
corps de lumière qui retourne à la lumière
Longtemps tu fus néant, longtemps tu seras néant.
Ce fut déjà tant qu'entre deux néants
Tu fus tant.*

(Michel Onfray, Un requiem athée)

**Marie-Thérèse et Mathias
(Battincourt)**

La boîte BCBG

Taiji et phénoménologie (3^{ème} partie)

Erik HOOGCARSPEL¹

5. La réduction

Husserl, le fondateur de la phénoménologie actuelle, considérait la réduction comme un rejet radical de tout ce qui ne fait pas partie de l'expérience directe. Cette réduction phénoménologique nous laisse avec ce qui apparaît directement à notre conscience, les phénomènes, tout le reste est ignoré. Pour comprendre ce que sont les phénomènes, pour connaître leur essence, nous devons effectuer une autre réduction eidétique, qui consiste à laisser de côté tout ce qui est coïncidant. Cela fait de la phénoménologie un outil très puissant pour toute tentative de comparaison des aspects de différentes cultures, car ce qui est ignoré est précisément le monde culturel. En outre, la concentration particulière qui survient quand on pratique le taiji entraîne une attitude similaire à celle de la phénoménologie. Le champ de conscience est réduit au corps en mouvement. Tout ce qui n'est pas le mouvement et tout ce qu'il implique est ignoré. Ce focus intérieur donne au taiji sa tendresse. Le champ de l'attention est restreint au corps et à son diagramme et, en plus, il y a un déplacement de la conscience que j'appelle

une «transposition intentionnelle». Merleau-Ponty écrit : «La perception m'ouvre le monde comme un chirurgien ouvre un corps, apercevant, par la fenêtre qu'il a pratiquée, des organes en plein fonctionnement, pris dans leur activité, vus de côté.»² Dans un premier temps, la réduction limite d'abord l'attention à l'expérience du corps et de ses activités, toutes les préoccupations concernant la cause et l'effet, le gain et la perte, et d'autres choses dont les gens s'inquiètent habituellement, sont reportées ou laissées de côté. Ensuite, le monde s'ouvre dans son fonctionnement intérieur. Dans le taiji, les mouvements, l'espace et les tensions se manifestent, mais «vus de côté», c'est-à-dire non pas du point de vue d'un sujet volontaire, ni d'un scientifique complètement désintéressé. L'intention de chaque mouvement est déplacée de l'effet attendu vers l'expérience de sa propre exécution. Les mouvements ne sont pas exécutés dans le but d'obtenir un résultat, ils sont faits pour le plaisir des mouvements eux-mêmes. En ce sens, la pratique du taiji est tout à fait inutile, comme l'arbre inutile dans le Zhuangzi³. Se promener est également inutile, car la raison pour laquelle on l'entreprend est l'activité même de la marche. Il est

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 *Le visible et l'invisible*, p. 271.

³ «Huizi dit à Zhuangzi : Je possède un grand arbre appelé 'l'arbre du ciel'. Son tronc est si noueux et si tordu qu'un charpentier peut difficilement le mesurer avec sa ligne inique ; ses branches sont si tordues que l'on peut difficilement leur appliquer des équerres et des compas... Maintenant, vos paroles sont comme mon arbre - si grandes et inutiles que personne ne se soucierait de vous écouter. Zhuangzi dit : ...Pourquoi ne pas le planter dans le pays du néant, une contrée sauvage où rien ne pousse et où personne ne vient ? Là, tu pourras te promener oisivement autour de lui et dormir insouciant sous lui. Personne ne lui donnera un coup de hache ou ne lui fera de mal. Inutile comme il l'est, comment pourrait-il jamais faire du mal ? » (Zhuangzi, chapitre 1.7). Il s'agit peut-être d'une interprétation cachée de la phrase de Confucius dans les Analectes, livre V, chapitre 9, §1 : Tsai Yu étant endormi pendant le jour, le Maître dit : « On ne peut pas sculpter du bois pourri ; un mur de terre sale ne recevra pas la truelle. Ce Yu - à quoi bon le réprimander ? »

cependant impossible d'améliorer sa marche, et l'activité de la marche nous maintient à la surface du monde. Faire du taiji est inutile à un degré supérieur car, à chaque fois, il y a l'intention de s'améliorer et l'état d'harmonie visé n'est pas différent de l'activité. L'avantage d'une technologie du soi est qu'elle est centrée sur soi, visant à soigner le soi pour le bien du soi.

Il n'est pas impossible, bien sûr, de pratiquer le taiji pour devenir un meilleur PDG, comme l'a fait Jack Ma, mais de cette façon, vous n'atteindrez jamais un quelconque niveau de compétence. Si l'on oublie tout de ses affaires pendant la pratique, on peut constater a posteriori que l'on a effectivement mieux réussi dans les affaires. Cependant, à un moment donné, il est inévitable que l'on perde tout intérêt pour les affaires et que l'on développe un intérêt croissant pour la pratique du taiji. Jack Ma s'est lui-même retiré d'Alibaba l'année dernière. Une technologie du soi ne peut être vraiment efficace que si elle transforme l'exécutant, si elle l'incite réellement à travailler sur lui-même, comme le dit Socrate dans l'Apologie : *epimeleia heautu* (soccie-toi de toi-même).

L'essentiel de la question de savoir pourquoi le taiji craint en tant que méthode d'autodéfense est que, dans un combat, on essaie de transformer l'adversaire au lieu de soi-même. Pendant un combat, la mutualité et l'intériorité sont bloquées par la peur et la confrontation. Dès que cela s'estompe et que l'on cesse d'essayer de blesser l'adversaire, le combat devient un jeu. Simultanément,



© mains collantes/Christophe Lazaro

on se transforme de combattant en joueur. Cette transformation est un pas décisif pour ne pas se contenter d'apprendre un tas de trucs astucieux ni se vanter d'être un vrai maître selon l'exemple donné par les films d'arts martiaux.

L'essence du taiji est une sorte de liberté, et elle peut être trouvée dans «le pays du vide». Ce vide est dynamique, il vit, il se remplit et se vide continuellement, il est le lieu où les phénomènes apparaissent tout en disparaissant déjà. Il se manifeste par le flux du qi, l'énergie vivante. La liberté et le mouvement vivant sont inséparables. Le vide statique ou le néant absolu, par contre, ne peut être expérimenté, il ne peut être que pensé ou représenté, c'est le vide du nihilisme. La chair du monde est vide, mais ce n'est pas une simple matière qui gît quelque part. Ce mouvement de vidage et de remplissage a une structure : le schéma corporel. Quand on dit que dans le taiji les mouvements et les postures du corps sont naturels, cela signifie qu'ils sont adaptés au schéma corporel. Le corps a sa propre signification, ses propres intentions dynamiques. Les intentions de la chair font partie d'elle-même, il n'y a pas de cibles extérieures et elles n'ont aucune signification scientifique ou artistique. Ils sont totalement inutiles, mais cette inutilité garantit la liberté de mouvement qui, dans le Zhuangzi est appelée *xiaoyaoyou*⁴. Scott Phillips, un maître de taiji expérimenté, enseigne souvent le taiji en laissant ses étudiants débutants faire une sorte de valse, car cela donne la sensation de faire partie d'un mouvement global qui entraîne les deux partenaires de manière ludique et libératrice. Cela ne signifie pas que le taiji peut être remplacé par des cours de danse. Les formes et les styles du taiji sont le résultat d'une longue tradition d'expérience et d'étude de la chair du monde ainsi que du schéma corporel.

6. Style

Le taiji est un moyen de réaliser la liberté de mouvement et s'ouvre à la chair du monde. Pour développer cette liberté, il faut vaincre les résistances. La résistance est le résultat d'un rapport entre une force et sa contre-force. La méthode du taiji consiste à rejoindre la contre-force afin de l'intégrer dans son mouvement. Cette méthode nécessite que le pratiquant prenne conscience des contre-forces dans son propre corps. Lors de l'exercice des arts

4. C'est le titre du premier chapitre du Zhuangzi.

martiaux «externes», la contre-force est dépassée par l'accroissement de la force, de la puissance musculaire. C'est ce que Sartre appelle la «violence»⁵, car l'adversaire est obligé de succomber. La violence sartrienne se produit lorsque la liberté d'une conscience libre est brisée, mais il s'agit d'une violence abstraite. Elle conduit cependant souvent à une violence concrète, comme nous l'avons mentionné précédemment : infliger des dommages physiques et des souffrances à l'adversaire contre sa volonté.

Le taiji travaille avec l'intégration et la conscience. L'intégration est une manière non violente de faire face à la résistance et à la menace de violence. L'idée est de laisser le corps à lui-même et d'inviter les mouvements à se développer de manière naturelle. Dans la philosophie chinoise, on l'appelle souvent le principe du taiji. L'autodéfense n'est donc pas le principe (li) du taiji mais une de ses manifestations (fen). Le philosophe chinois du XII^{ème} siècle Zhu Xi écrit : «Le principe est un, les manifestations sont nombreuses» (liyi fenshu). Le principe est la prise de conscience de la chair, la manifestation dans le domaine des arts martiaux est le combat sans résistance, mais il en existe bien d'autres. Dans la Doctrine du Milieu (Zhongyong, l'un des textes confucéens les plus influents), il est dit : «Ce que le Ciel (tian) transmet à l'homme est appelé nature humaine (xing). Suivre notre nature s'appelle la Voie (dao). Cultiver la voie s'appelle l'éducation.» En d'autres termes, l'apprentissage et l'étude visent à se développer soi-même (cultiver la voie) à travers sa propre nature. Dans les *Quarante traités de Taichiquan*, il est dit : «La compréhension est le noyau (substance, ti) tandis que l'art martial est l'application (fonction, yong) (wen zhe ti ye wu zhe yong ye)».⁶

La nature humaine est le corps humain qui appartient à la chair du monde. Merleau-Ponty écrit : «Il va falloir de la même manière réveiller l'expérience du monde tel qu'il nous apparaît en tant que nous sommes au monde par notre corps, en tant que nous percevons le monde avec notre corps. Mais en reprenant ainsi contact avec le corps et avec le monde, c'est aussi nous-même que nous allons trouver, puisque, si l'on perçoit avec son corps, le corps est un moi naturel et comme le sujet de la perception.»⁷

Comment relier le principe et la manifestation ? Le Zhongyong suggère que dans une vie humaine, la nature humaine est le facteur de liaison qui unit l'universel au particulier. (Dans le monde de la matière, les deux choses sont toujours naturellement liées). Merleau-Ponty est confronté à un problème similaire, et il évoque le concept de «style». Il écrit : «Un style est une certaine manière de traiter les situations que j'identifie et que je comprends chez un individu ou chez un écrivain en le reprenant à mon compte par une sorte de mimétisme, même si je suis incapable de le définir. Toute définition, si correcte puisse-t-elle être, ne fournirait jamais une description précise et n'aurait d'intérêt que pour ceux qui en ont déjà fait l'expérience.»⁸

Un style est donc dynamique et ne peut être compris par des concepts, il est au-delà des mots, on ne peut que le démontrer. Les autres ne peuvent le comprendre qu'à travers leur imagination. Il est même possible de comprendre un style sans être capable de l'imiter. Nous connaissons le style de comportement de certaines personnes, mais nous ne sommes pas tous capables de le reproduire de manière convaincante. De la même manière, le taiji s'exprime par différents styles corporels, dont l'apprentissage prend du temps. Ces styles ont été développés par les générations successives de maîtres qui les ont enseignés à leurs élèves et ces styles incorporent le taiji. Même si l'élève ne comprend pas tout de suite le style, il doit répéter les mouvements encore et encore jusqu'à ce que le style prenne vie dans son corps. C'est ainsi que le style se développe, un processus qui est sans fin. Les différentes formes, les séries de mouvements, ne sont que des représentations différentes d'un style. Le maître Taiji Éric Caulier écrit : «La répétition use les résistances, défait les barrages. Expérimentation, elle devient mise à l'épreuve du geste et de soi-même. Elle permet dans un premier temps la conformité aux formes extérieures. Les multiples réitérations des mêmes gestes conduisent à l'imitation de la dynamique intérieure. Elles nous dévoilent le moule, nous emmènent de la forme formée à la forme formante. et nous conduisent de la forme formée à la forme en formation.»⁹

5. Jean-Paul Sartre, *Cahiers pour une Morale*, (1983), p. 181 et suivantes.

6. Yang, Jwing-Ming (2001), *Forty Taichiquan treatises*, pp. 67 ; voir aussi *A sourcebook in Chinese philosophy*, p. 791

7. *Phénoménologie de la perception*, p. 239

8. *Phénoménologie de la Perception*, p. 378

9. *Espace Taiji* n° 76 (<https://www.taijiquan.be/espace-taiji/>)



PHOTO CAP

7. Conclusion

Que nous apprend le taiji sur la violence? Nous savons que la violence fait partie de la vie humaine. Dans une société où les points de vue et les intérêts sont nombreux, le changement ne peut pas toujours se faire en douceur. Il est toujours possible qu'une partie développe une forte envie de changement et que la partie adverse soit attachée au statu quo ou envisage le changement d'une manière différente. Le changement ne se produit pas sans conflits. La violence pose toutefois un problème, car elle est difficile à contrôler. Il existe une différence entre la violence apprivoisée et sauvage, et entre la violence chaude et froide. La violence apprivoisée est plus ou moins maîtrisée, même si elle a tendance à dépasser ses limites. Dans le sport, la violence apprivoisée se transforme en compétition et devient même une source d'amusement. L'économie politique néolibérale guidée par la concurrence est également une transformation de la violence¹⁰. Dans cette économie, les êtres humains sont ennemis les uns des autres et la « lutte » consiste à être le maître (un leader du marché) ou l'esclave. C'est une manifestation de violence parce que l'économie est liée à la politique et que la politique est, selon les mots du philosophe de la guerre

du 19^{ème} siècle Clausewitz, «une extension de la guerre par d'autres moyens.»¹¹ Parce qu'il ne peut y avoir que quelques maîtres, les seules chances pour la plupart des êtres humains d'avoir une vie satisfaisante se trouvent dans le domaine de la religion ou de l'auto-pratique.

Il reste un problème à aborder. Il semble qu'il n'y ait aucune liberté dans l'exécution d'une forme de taiji, car le professeur ne cesse de corriger l'élève et l'adepte doit respecter une séquence de mouvements sans avoir le choix. Il est tentant de dire que la pratique de la forme est une répétition stupide des mêmes mouvements encore et encore, qui peut tout au plus induire un sentiment d'euphorie temporaire. Le seul effet bénéfique peut être que c'est meilleur pour la santé que de rester assis sans bouger. Cela peut en fait être vrai pour la plupart des débutants, et ce serait vrai pour toute pratique s'il n'y avait pas la réduction, l'ouverture de la chair du monde et «le regard de côté» selon les mots de Merleau-Ponty, que j'ai appelé la transposition intentionnelle. C'est le tournant décisif vers la liberté et l'inutilité. C'est une sorte de liberté cachée qui est toujours là, non pas une liberté au sens où l'on peut choisir ce que l'on veut, mais le fait d'être libéré de la nécessité de choisir, une paix de l'esprit, une *ataraxie*

10. Selon certaines théories, l'esclavage est à l'origine le résultat de guerres tribales. Les membres de la tribu battue devenaient les esclaves des vainqueurs et étaient les précurseurs du prolétariat.

11. <https://www.militairespectator.nl/thema/strategie/artikel/relevance-clausewitzs-war-todays-conflicts> partie [59]

comme l'appelaient les Grecs anciens. C'est comme la liberté de respirer, personne ne se plaint de la contrainte d'expirer après avoir inspiré parce que c'est juste ce que chaque être humain aime faire. Même le *tuishou* ou la poussée des mains, un duel taiji, n'est pas une question de victoire, mais d'amitié, deux personnes jouant un jeu et apprenant à mieux se connaître.¹²

Enfin, les philosophes pourraient être sceptiques quant à la fiabilité de cette tentative de comparaison entre les idées philosophiques et les arts martiaux chinois. Les deux paires de termes philosophiques chinois dont il est question ici, substance – fonction et principe – manifestation, ont une longue histoire d'interprétations différentes par les philosophes chinois qui ont tous essayé d'éviter toute forme de dualité. En Occident, la méthode de réduction eidétique de Husserl et son platonisme caché ont fait l'objet de nombreuses critiques. Son «platonisme» est impensable dans la philosophie chinoise¹³. Merleau-Ponty rappelle cependant que nous ne pouvons pas percevoir quelque chose sans connaître ce que nous percevons, et que nous ne pouvons donc pas nous passer des essences. Dans sa phénoménologie cependant, celles-ci ne sont pas l'objet de la connaissance, comme dans le platonisme, mais simplement le moyen d'égaliser notre réflexion avec la «vie non réfléchie de la conscience» ou «de décrire la perception du monde comme ce qui est pour toujours le fondement de notre idée de la vérité».¹⁴ Ceci éloigne clairement la philosophie de Merleau-Ponty de l'idéalisme ou du rationalisme dans l'orientation du mode de pensée chinois en général. Pourtant, il semble manquer un solide terrain d'entente conceptuel. C'est comme une enquête sur un meurtre qui n'aboutit qu'à des preuves circonstanciées. La seule façon de traduire le meurtrier en justice est de considérer les résultats de

la recherche médico-légale et ces «données médico-légales» proviennent dans notre cas de la réduction factuelle et de la transposition intentionnelle qui ont lieu dans la pratique du taiji. Sans cette réduction, le taiji ne serait qu'un exercice de santé, et la phénoménologie ne serait que descriptive. La réduction dans le taiji ouvre la voie à une extension dans le domaine du yoga et de la méditation taoïste (que les matérialistes appellent «spiritualité»), où apparaissent de nombreux problèmes qui se posent également en phénoménologie. C'est peut-être l'une des façons dont les technologies du moi et la phénoménologie peuvent se stimuler et se soutenir mutuellement. Le meurtrier peut être traduit en justice, ce qui signifie dans ce cas que l'homme peut comprendre de manière nouvelle ce que signifie être humain.

Dans une perspective plus large encore, nos réflexions limitées indiquent la valeur de la phénoménologie et de l'anthropologie phénoménologique pour la philosophie interculturelle et comparative, surtout dans les cas où différentes institutions symboliques ou cultures sont impliquées. La phénoménologie traite des fondements de ces différentes institutions symboliques, et peut aider à expliquer les différences et les points communs.

La violence est la limitation de la liberté interhumaine ou mutuelle. L'essence ou le principe du taiji est de restaurer la liberté. Il ne s'agit pas de transformer les gens en machines de combat ou de leur offrir un tas de mauvais tours. La violence est enracinée dans la chair du monde et on peut l'éliminer en donnant naissance à ce que Merleau-Ponty a appelé un «moi naturel» et Zhuangzi *xiaoyaoyou*. Le principe du taiji est ce *xiaoyaoyou*, il s'agit de la liberté de vivre, d'être chez soi dans la chair du monde.

Traduction : Chantal Peselli

12. Adam Frank. *Taijiquan and the search for the little old Chinese man: understanding identity through martial arts*.

13. Joseph Needham écrit par exemple que le philosophe chinois Zhuxi n'a jamais conçu ses formes comme étant métaphysiques, comme certains auteurs l'ont suggéré. Voir *A source book in Chinese Philosophy* p. 640-641.

14. la vie irréfléchie de la conscience, ... décrire la perception du monde comme ce qui fonde pour toujours notre idée de la vérité (ma traduction) *La phénoménologie de la perception*, Avant-Propos p. XI

Bibliographie

- Allen, Barry. 2015. *Striking beauty*. New York: Columbia University Press.
- Bahktim, Michael M. 1968. *Rabelais and his world*. Boston: M.I.T. (tr. Helene Iswolsky)
- Confucius (2003) *Confucius Analects* (E. Slingerland tr.). Hackett Publ. Cy, Inc. India- napolis/Cambridge
- Despeux, Catharine. 1981. *Tàijí quan art martial, technique de longue vie*. Paris: Guy Trédaniel
- Dodd, James. 2018. *Phenomenological Reflections on Violence*. New York: Taylor & Fran- cis (CAM) Epub,
- Foucault, Michel 1994. *Dits et Écrits IV 1980-1988*. Paris: Gallimard
- Frank. Adam D. 2006. *Taijiquan and the search for the little old Chinese man: understanding identity through martial arts*. New York: Palgrave Macmillan
- Foucault, Michel 1982. *L'herméneutique du sujet*. *Annuaire du Collège de France, 82^e année, Histoires des systèmes de pensée, année 1981-1982, 1982*, pp. 295-406.
1994. *Dits et Écrits IV 1976-1988*. Paris: Gallimard p. 1172
1988. *Technologies of the Self, 16-49*. Univ. of Massachusets Press,
- Hansen, Chad. 1992. *A Daoist theory of Chinese thought: a philosophical interpretation*. New York: Oxford U.P.
- Hong, Youlian 2008. *Tai Chi Chuan, State of the art in International Research*. Hong Kong, Karcher
- Liao, Waysun 2007. *The essence of T'ai Chi*. Shambala, Boston & London
- Merleau-Ponty, Maurice 1953. *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard.
1945. *Structure du comportement*. Paris: PUF
- Miller, Rory 2011. *Facing Violence: Preparing for the Unexpected*. Boston: Ymaa Publica- tion Center
- Phillips, Scott Park. 2016. *Possible Origins*. California: Angry Baby Books
- Pietrobon, Xavier. 2012. *L'équilibre des opposés*. Paris: Université de Paris Ouest Nanterre
- Rabelais. 1964. *Pantagruel*. Paris: Gallimard (tr. Jacques LeClerq. 1964. The Heritage Press)
- Raposa, Michael L. 2003. *Meditation and the martial Arts*. Charlottesville: University of Virginia Press
- Sartre, Jean-Paul. 1943. *L'être et le néant*. Paris: Gallimard
1983. *Cahiers pour une Morale*. Paris: Gallimard
1985. *Critique de la Raison Dialectique II*. Paris: Gallimard.
- Schipper, Kristofer 2007. *Zhuang Zi, De volledige geschriften*. Augustus, Amsterdam/Antwerpen
- Slingerland, Edward 2014, *Trying not to try*. Edinburg: Canongate
- Wacquant, Loïc. 2005: *Canal Connections: On Embodiment, Apprenticeship, and Membership*. *Qualitative Sociology*, Vol. 28, No. 4, Winter 2005. (Springer Science + Busi- ness Media, Inc.), p. 445 – 474
- Wile, Douglas. 1996. *Lost t'ai-chi classics from the late Ch'ing Dynasty*. Albany: SUNY Press,
- Yang, Jwing-Ming 2001. *Tai Chi Secrets of the Yang Style Chinese Classics, Translations, Com- mentary*. Boston: Ymaa Publication Center
- Zhuangzi 1999. *Zuangzi* (R. Wang, X. Qin, T. Sun vert.) Hunan People Publ. House



PHOTO CAP

Le C.A.P. en Chine

30 juin - 16 juillet 2005¹

Le voyageur occidental qui se rend en Chine doit comprendre et accepter l'idée que ce pays ne ressemble en rien à son univers familier.

Jeudi 30 juin 2005, grand départ. Il faudra près de 29 heures pour relier Bruxelles à Pékin. D'entrée de jeu, le ton est donné ! En tête de liste des vertus du voyageur en Chine : la patience, suivie de près, de très près même, par un goût très prononcé pour les avions et aéroports.

Pendant des siècles, la Route de la Soie a servi de voie d'échanges commerciaux et culturels entre l'Orient et l'Occident. La soie, connue de l'Occident dès le 4^{ème} siècle avant JC était la principale marchandise circulant tout au long de cet itinéraire d'environ 10 000 km. C'est grâce aux marchands et aux pèlerins en provenance de l'Inde que le bouddhisme fut introduit en Chine au 1er siècle. La Route de la Soie demeure la principale liaison entre l'Orient et l'Occident jusqu'à l'ouverture au 15^{ème} siècle de la voie maritime vers l'Asie.

En Chine, la Route de la Soie part de Xian – où nous nous rendrons dans les jours qui suivent –, rejoint le fleuve Jaune à Landzhou, puis s'enfonce à l'Ouest à travers les plateaux du désert de Gobi. Elle se divise en 2 branches, Nord et Sud, à l'oasis de Dunhuang, où nous nous rendrons également. Nous parcourrons l'itinéraire Nord puisque celui-ci s'approche d'Urumqi pour arriver à Kashgar.

C'est dimanche, nous prenons la mesure d'un week-end chinois en nous rendant dans un parc. Et là, c'est une petite merveille. Les Chinois exercent une foule d'activités : taiji, jeux, dégustations mais surtout danses d'origine et de rythme très différents. Les Chinois se côtoient et se parlent à travers la musique : danses ouïghour, tibétaine, kazakh, chants, rires, ... Nous écarquillons les yeux et nous laissons porter par la force, la puissance et la joie



PHOTO CAP

qui émanent de ce peuple. Nous quittons le parc après avoir, en tant que bons Belges, uni nos forces pour déplacer un véhicule qui bloquait notre car.

Nous partons pour un campement ouïghour appelé *La prairie de la Montagne du Sud*. Le paysage a quelque chose de déjà vu, dans le plus pur style des montagnes suisses, et non pas russes ! La plaine est très verte, parsemée de fleurs multicolores. Les Ouïghours vivent ici dans des yourtes dans un confort très rudimentaire. Ils s'adonneront spécialement pour nous à une coutume ancestrale intitulée *courir après la fille*. Il s'agit d'une



PHOTO CAP

Courir après la fille. Sport dangereux: la fille a un fouet !

1. Texte publié dans l'espace CAP - info 57 - Septembre 2005, p.12

coutume que nous pratiquons également mais pas de la même manière... Les costumes sont éclatants mais aussi détonants dans ce décor.

Tout comme ces vaches à qui il ne manque que la cloche...

Urumqi. Nous visitons une vieille ville. Nous sommes ici aux frontières de l'Afghanistan, du Pakistan, du Kirghizstan et du Tadjikistan. Les rues et les ruelles, bâtiments délabrés et belles façades, tous ces différents corps de métier évoquent le Maroc. Nous nous y sentons bien. Nous dégustons du pain cuit sur la pierre avant de craquer pour des haches et des couteaux merveilleusement sculptés. Près de 15 haches se retrouveront ainsi déguisées en bananes afin de passer incognito dans les aéroports.

Nous décernons la palme d'or du meilleur guide à Zofia. Zofia est Ouïghour, elle n'a pas 25 ans et a tout de suite compris que nous ne supportons pas les sentiers battus touristiques habituels. Elle est géniale, Zofia. Elle se dépensera sans compter pour nous emmener dans des petits endroits qui nous enchantent. Comme par exemple cette fête de mariage où nous assistons ce soir à des danses et des chants. L'ambiance est joyeuse. Mais déjà nous devons reprendre l'avion pour Kashgar. Nous déjeunons calmement à l'ombre des grands arbres. Il fait chaud et la pijo (comprenez bière du pays) désaltère définitivement mieux que le thé. Le vin est exquis. Journée de rêve, nous pouvons même faire une petite sieste. Quel luxe !

Séance de taiji. Et nous repartons en direction d'une famille ouïghour. L'endroit est charmant et calme. C'est le dernier soir que nous passons avec Zofia.

Elle va se marier, Zofia, avec un Ouïghour et non pas un Chinois. Ses parents ont insisté. Elle en a finalement trouvé un pas trop fainéant. Elle a l'air amoureuse. Elle est pétillante. Nous profiterons de ce repas pour lui offrir notre présent au son de la marche nuptiale chantée en cœur par tous les membres du groupe. L'émotion règne et si certains se mouchent, ce n'est pas à cause de l'air conditionné qui a déjà causé des ravages. Direction l'aéroport.

Jour de repos ou instauré nettoyage des chaussettes. Tout est permis aujourd'hui et le taiji nous réunit encore et toujours. Après le petit déj, les groupes se disperseront. Certains iront visiter la forêt de pierre, vaste site de 80

ha parsemé d'étranges cheminées obtenues par les pluies et l'érosion. D'autres flâneront dans des petits marchés à travers les rues de Kunming. Mais tous, nous apprécions à l'unanimité le magnifique spectacle de danses et de chants tibétains auquel nous assisterons le soir dans un restaurant typique. Nous revenons enchantés. Nous danserons et vibrerons au son des instruments et de ces voix chaudes et puissantes.



À chaque jour sa visite d'un magasin d'État. Une marchandise, à peu près la même partout : cachemire, soie, jade, perle, « cloisonné », ... Le magasin d'État sur la route de Dali à Lijiang avait la particularité de vendre aussi des épices et de proposer cacahuètes et fruits à consommer avec le thé (gratuit, le thé !).

Au monastère Yufeng, de la secte des Bonnets rouges du bouddhisme tibétain, un camélia 5 fois centenaire doit d'être toujours là à Mao. Lors de la Révolution Culturelle, de nombreux temples ont été réduits en cendres. Alors, quand les gardes rouges arrivèrent au monastère, le vieux moine qui gardait les lieux plaça un gigantesque portrait du Grand Timonier devant l'arbre. Les gardes rouges n'y virent que du feu... Heureusement, la Chine commence à prendre conscience de la valeur de ses trésors culturels... (Unesco)

En soirée, un magnifique spectacle illustrant les légendes du peuple Naxi. Nous nous rendons à l'Institut de recherche Dongba où des chamans Naxi se consacrent à la traduction d'anciens manuscrits religieux et à la transmission de leur culture. Le peuple Naxi, originaire du Tibet, a immigré dans la région de Lijiang il y a de cela 1.000 ans. Leur religion, Dongba, évoque un culte de la nature mêlé de lamaïsme, la confession tibétaine

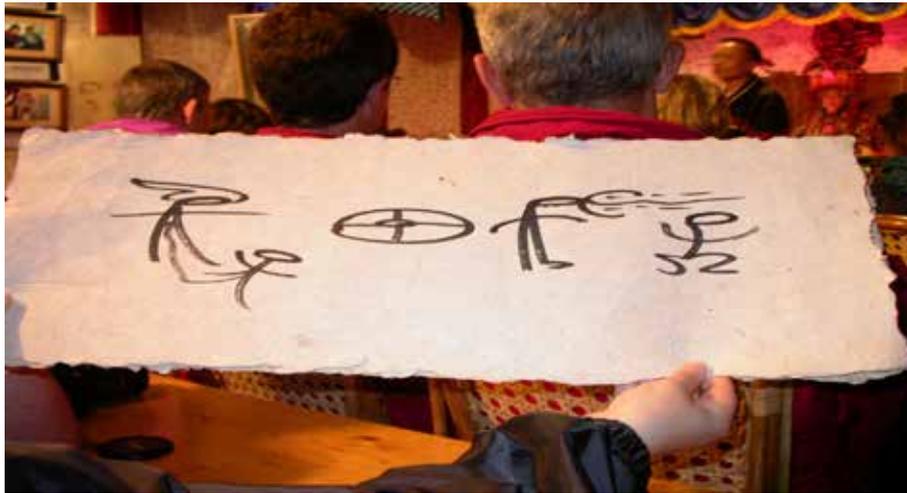


PHOTO CAP

Pictogramme Dongba.

Le jour cyclique de la naissance où l'on chante et danse : Joyeux anniversaire !

qui précéda le bouddhisme. Cette religion passionne les érudits à travers le monde, notamment à cause des pictogrammes utilisés par les dongbas (chamans) pour la transcription des textes religieux.

Le parc Heilong Tan, *l'étang du Dragon Noir*, est l'endroit idéal pour la pratique, un tantinet pluvieuse, du tai chi...

Le barrage des 3 Gorges sur le fleuve Yang Tse... Une merveille du monde moderne ? L'édifice est tout simplement gigantesque. Et, pour vous faire un peu plus tourner la tête, voici les chiffres. Le barrage fait plus de 2 km de long et sa hauteur maximale approche les 200 m. Le réservoir du barrage peut contenir près de 4 milliards de m³ d'eau et, lors de crues importantes, le barrage peut encore absorber un peu plus de 20 milliards de m³ d'eau. Les 26 unités de la centrale hydroélectrique fournissent un total de 18 200 mégaW (contre 1 400 mégaW pour Tihange). Malgré les crues, souvent violentes, la région des 3 Gorges est assez densément peuplée. La construction du barrage a donc nécessité le déplacement forcé de 3 millions de personnes...

Vendredi 13 juillet : Shanghai. Treize millions de climatiseurs ont trouvé leur place à Shanghai. Ils pompent tellement d'énergie que certaines entreprises sont obligées d'interrompre leurs activités, faute de courant !

L'environnement – et sa préservation – représente un nouveau défi majeur pour la Chine. Ainsi, de même que les Chinois ne crachent plus, SRASS oblige, ce qui est appréciable, ils ne roulent quasi plus à vélo. La voiture a

envahi les routes et la Chine, autrefois autonome, doit maintenant importer du pétrole en provenance des pays voisins, principalement la Russie.

Le matin, sur le *Bund*, Les Chinois profitent de la brise venant du fleuve Huangpu. En groupes ou seuls, ils font quelques exercices de mise en forme ou de la danse de salon, ou bien envoient leurs cerfs-volants très haut dans le ciel.



PHOTO CAP

Pour clôturer, notre voyage en Chine en quelques chiffres :

- 31 393 km parcourus
- 22 kg de riz mangés
- 1 080 tasses de thé bues
- 210 b^{TELLES} de bière bues

Nathalie DANIEL et Sophie WILBAUX (Uccle)
31 juillet 2005

Le taïchi vu par une débutante

Suite à un accident de vie, je dois me réapproprier un temps « différent », un temps de jachère, un temps de changement. Et avec un fond hyperkinétique, ce n'est pas simple !

Thérapeute du développement, à l'écoute du corps des enfants, j'ai oublié d'écouter le mien. Il m'a vite envoyé des signes, des insomnies, des maux de dos. Au moindre bruit, je sursaute... bien plus que d'habitude.

Lors d'un séjour vers un Ailleurs, dans une maison d'hôtes, nous avons rencontré Alain et Cécile. De bien belles personnes ! Très vite des partages autour du repas et puis d'un autre...

Cécile pratique le taïchi. Cela me parle, bien que je ne connaisse pas cette pratique ! Très vite, elle propose de me montrer quelques mouvements. Fluidité, aisance, visage concentré et serein... le bonheur ! Elle me propose ensuite de suivre ses mouvements et là, je ressens un ancrage corporel et une énergie que je n'ai plus éprouvés depuis longtemps.

Je la rejoins ainsi plusieurs matins, elle me corrige, m'apprend à lâcher les tensions. Ces tensions qui reviennent au fil de la journée et qui me renvoient au corps des enfants que je guide en thérapie.

Retour en Belgique. Je cherche un cours, bien décidée à poursuivre la découverte. Le hasard et la chance sont avec moi ! L'école Éric Caulier a un centre à Jurbise et une initiation est bientôt prévue.

Initiation ! Je me trompe ! Dyslexique je suis et resterai. Le temps de penser... ma droite ? ma gauche ? le groupe est plus loin ! Je me recentre !

Enfin, je m'inscris. Un nouveau temps à l'écoute de mon corps, une nouvelle page à écrire. Même si les lundis soir je dois m'extraire de la maison avec difficulté, j'y vais ! J'apprends doucement à laisser mes pensées à l'entrée du cours et à les reprendre ensuite avec plus de recul. Un moment pour moi et où chacun prend le temps d'approfondir chaque

mouvement dans la rondeur et la lenteur sous le regard bienveillant de Philippe qui nous aide à aller un peu plus loin. Un moment pour moi où je prends conscience de mes racines dans la posture de l'arbre, à les ancrer plus profondément dans la terre et prendre ce temps, ici et maintenant ! Un temps riche dans un monde qui me semble tourner de plus en plus vite.

Je n'oublie pas l'importance du groupe, les échanges et questionnements de chacun, les regards interrogatifs lors de l'apprentissage d'une nouvelle posture. On se sent un peu moins seul dans la répétition de chaque mouvement. Groupe que je retrouve avec sérénité après quelques rencontres.

Dans le travail postural « Mouvoir les mains comme les nuages » j'ai juste le ressenti d'être un éléphant plutôt qu'un nuage ! J'ai bien compris « le Wuji est l'état de chaos indifférencié qui précède la création ». Il me rejoint souvent le lundi soir...

Mon mouvement sera peut-être plus fluide la semaine prochaine... ou pas ! Recommencer encore et encore... se tromper, oublier encore et encore... mais, tout le groupe soutient et on apprend à marcher sur le chemin de la découverte du taïchi, à être plus attentif à l'écoute de son corps. Doucement, les postures s'ancrent en moi, en nous, certains gestes s'installent dans le quotidien pour prendre soin de soi dans la globalité.

Même si je ne serai jamais 6^{ème} Duan, ni 1^{er}... d'ailleurs, le taïchi m'incite à aller un peu plus loin, à mon rythme dans le plaisir et la sérénité.

Et... si on me propose une activité les lundis soir ? Aaah non, j'ai taïchi !

Catherine VAN EYLL
(Jurbise)

Et pourquoi pas le Taijiquan ?

Caterpillar Gosselies, 01-09-2016, grande réunion de la division logistique. Félicitations à toutes et tous, nous avons enfin atteint tous les objectifs définis par la Corporation. « Vos efforts ont payé depuis le plan industriel en 2013 et nous sommes sur la bonne voie pour rendre notre usine pérenne. »

Caterpillar Gosselies, 02-09-2016, j'arrive au bureau, le sourire aux lèvres et le cœur léger des nouvelles positives de la veille. Tiens, ils en font une tête les collègues déjà présents. « Chef, que se passe-t-il? Un accident dans l'usine? » Et là, la nouvelle impensable, inimaginable tombe et tout s'effondre : la maison mère a décidé de fermer l'usine de Gosselies pour fin mai 2017!

Bon sang, quel cadeau d'anniversaire pour mes 54 ans! Voilà 30 ans que je travaille chez Cat, je ne connais que ça, que vais-je pouvoir faire de ma vie maintenant ?

Je voudrais pouvoir aller à la danse africaine, me défouler, extérioriser ma colère, ma tristesse et ma rancœur à travers mon corps dans des rythmes effrénés, mais je ne peux plus suite aux lourdes opérations aux pieds.

Côté professionnel, on nous rassure, on sera encadré par une cellule de reconversion Forem. OK. Mais je dois aussi trouver un moyen de rebondir, de reprendre ma vie en main, de retrouver un second souffle...

Coïncidence? Un petit documentaire télé me fait un signe... Et pourquoi pas le Taijiquan? Ça a l'air doux et lent mais au moins ça bouge! Tiens, quelle chance, il y a un cours qui se donne à Mons! Allez, je ne risque rien à essayer. Je me renseigne, je peux faire un cours d'essai. Début novembre, premier cours avec Michèle. Quelle sérénité, quel calme... euh, c'est même très calme... Dis, on bouge quand? Je l'aime bien ton arbre mais bon... Hi-hi... Ah ça y est, on commence les mouvements. Repousser le singe, de face, ça va. Cool. Ouille, « fille de Jade », une fois à droite, une fois à gauche, pas si facile que ça

tout compte fait. « Ton poids sur l'autre jambe, Chantal. Inverse tes mains. Ne pousse pas ton genou si loin... » Mais comment fait Michèle pour ne pas s'énerver avec des débutants aussi gauches que moi? Pfff, je n'y arriverai jamais, j'ai toujours l'impression d'être à l'inverse des autres. »

Pourtant, grâce aux encouragements de Michèle, à ses paroles apaisantes et ses bons conseils, au fait aussi de l'ambiance positive du groupe, du non-jugement et de la convivialité, je me suis accrochée, j'ai persévéré et aujourd'hui je ne pourrais plus m'en passer.

Cours après cours, j'ai réussi à réapprivoiser mon corps, à le découvrir même et, surtout, à accepter de ne pas devoir être infailible, toujours forte et à réussir à lâcher prise. Du point de vue physique, le taiji m'a aidée à corriger 2 choses primordiales pour moi car j'en souffrais beaucoup : la position du bassin et le relâchement des épaules. Fini les douleurs lombaires insupportables dans les files d'attente grâce à la position wuji, bassin relâché et introversé. Fini les épaules crispées dans une position « Avec qui voulez-vous lutter? » à la moindre contrariété ou au moindre effort à fournir. Merci Georgette! Cette conscientisation de la position du corps est devenue, au fil des semaines, mois et années, instinctive et protectrice.

Dans ma reconversion professionnelle aussi, le taiji m'est souvent d'un grand secours. Dégarnir et regarnir des fauteuils demande souvent un geste répétitif. Je recherche alors la position la plus confortable possible pour éviter les tensions musculaires. Quand je dois retourner le fauteuil, plutôt que de le faire à la seule force de mes épaules, comme je l'aurais fait auparavant, mon corps cherche de lui-même la jambe d'appui qui ira puiser la force dans la terre.

Du point de vue psychologique, apprendre à faire le vide et à respirer en toute conscience, se concentrer sur tous

les détails qui permettent de réaliser un mouvement qui pourrait sembler si simple, oblige à être dans le moment présent et à oublier tout ce qui n'est pas taiji.

Répéter une forme, un morceau de forme même, encore et encore, revient pour moi à une méditation en mouvement. Et réussir à le faire en groupe, en harmonie et en synchronisation est un pur bonheur. La cohésion du groupe nous porte et nous emporte, et si notre mémoire « bugge » à un moment, la capacité acquise au fil des exercices des mains collantes nous permet alors de passer outre et le corps parvient à « coller » au mouvement collectif comme par magie.

Complément incontournable des cours hebdomadaires, le stage d'été ! Pur moment d'évasion dans un magnifique écrin de verdure qu'est l'abbaye de Saint Denis, le stage permet de découvrir d'autres styles et de faire la connaissance d'autres personnes. C'est aussi un moment de partage et d'échanges, et, ne l'oublions pas, de ravir nos papilles gustatives !

La première fois, on ne peut s'empêcher d'avoir quelques doutes sur le fait d'apprendre un nouveau style en seulement 5 jours. C'est sans compter sur les capacités pédagogiques de nos professeurs ! Bien sûr, il serait vaniteux de prétendre à une parfaite maîtrise, mais les bienfaits sont réels. L'expérience du petit bâton par exemple, lors de mon tout premier stage avec Marie-Thérèse, a mis en exergue l'importance de la position du corps, en prolongeant les bras et en révélant ainsi l'orientation correcte à adopter.

L'apprentissage d'un autre style ne doit en aucun cas être source d'appréhension mais doit être considéré comme une complémentarité. Parfois, un nouveau style vous fait même découvrir des muscles insoupçonnés. Si si, essayez donc un stage de Baguazhang, vous verrez... Par expérience personnelle avec le Chen, je dois avouer que l'apprentissage d'un style peut être source de multiples frustrations malgré notre meilleure volonté. En admiration devant Georgette dans le style Chen, j'étais impatiente de le découvrir. Fichtre, c'est quoi ça pour un style ? Je n'arrive pas à me « mettre dedans », je ne parviens pas à le « sentir ». Chaque semaine, je termine le cours à cran, je sors de là d'une humeur exécrable, prête à exploser. Je suis confuse et gênée face à Philippe et aux autres pratiquants du groupe. Je suis prête à abandonner mais Philippe continue à m'encourager, avec toute la patience qui le caractérise. Alors, j'ai regardé Georgette prendre tellement de plaisir dans le Chen, j'ai suivi le 2^e cours avec elle chaque mercredi, j'ai lâché prise et accepté de ne pas réussir « comme elle », j'ai laissé venir et, à force de patience, c'est arrivé. Ce ne sera peut-être pas mon style préféré, désolée Georgette, lol, mais je prends maintenant plaisir à le pratiquer. Il en va de même pour le changement de professeur. Chacun apporte quelque chose et permet aux pratiquants d'évoluer un peu plus.

En résumé, je me dis que, tout compte fait, je dois à la fermeture de mon entreprise la découverte de ma nouvelle passion professionnelle bien sûr mais surtout celle du taiji, véritable révélation de mon moi profond. Je suis enfin moi, je fais ce que j'aime et je suis prête à apprécier tout ce que la vie aura à m'offrir.

Chantal PESELLI
(Mons)



PHOTO CAP - Julien Crombez

30 avril (11h-18h)

Fête annuelle de notre école

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Apéro, buffet, dessert

Pratique commune tous centres confondus

Plus d'infos en avril (newsletter)



11-12 JUIN

Taijiquan et qualité de vie au travail (Toulouse, France)

autour de **Éric Caulier**

avec la participation de Georgette-Methens Renard, Stéphane Kersuzan et Michel Cattla.

Le monde du travail est régi par des rythmes et des processus (post-)industriels éprouvants. Les arts martiaux et de santé peuvent contribuer de multiples manières au bien-être sociétal et plus particulièrement aux dispositifs de qualité de vie au travail qui se développent dans les institutions. Le travail sur les aspects biomécaniques (TMS) et psycho-sociaux (RPS) nous amènera à une réflexion sur le management de soi, de l'autre et des environnements de travail.

Organisation : INACC (Institut des Arts chinois du Corps)

Tarif et inscription : <https://www.inacc.fr/programme>



17-23 JUILLET

Village d'été des Arts Martiaux chinois (Kungfu, Taiji, Qigong)

Stage interdisciplinaire avec, e.a., **Éric Caulier**, Georges Favraud, Jean-Jacques Sagot

Pratique, réflexion, échange

Le projet de village d'été des arts martiaux chinois est né des parcours complémentaires de Renping Su-Goarzin et de Georges Favraud qui se sont rencontrés par leurs travaux avec la sinologue Catherine Despeux.

Lieu : Domaine de Lembrun (proche d'Agen, France)

Organisation : INACC (Institut des Arts chinois du Corps) <https://www.inacc.fr/>

30 JUILLET-3 AOÛT

Stage international d'été

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons, Belgique)



PHOTO CAP - Marc Ginoux

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)

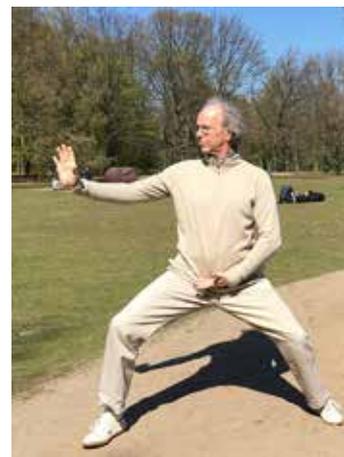


PHOTO CAP



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 (résidentiel)

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

*Résidentiel : Grange de la Chouette (2 r. des Sept Fontaines
6792 Battincourt)*

Formation parallèle aux master class

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignez 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 FÊTE ANNUELLE LU POUR VOUS	3
IN MEMORIAM Au revoir Vincent	4
REGARD La boxe BCBG Taiji et phénoménologie (3 ^{ème} partie)	4
CARNET DE ROUTE Le C.A.P. en Chine 30 juin-16 juillet 2005	11
CE QU'ILS EN DISENT Le taichi vu par une débutante Et pourquoi pas le Taijiquan ?	14
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19