

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

Taiji

N° 125
09/2022

Éditeur responsable : Georgette Meihens-Renard, 107 rue Brunehaut 7022 Mesvin - Rédac. et graphisme : Michèle Van Hemelrijk - Périodique trimestriel Bureau de dépôt : Mons 1



kajetan-sumila-unsplash.com

Automne Le post-scriptum du soleil

(Pierre Véron, Le Carnaval du dictionnaire)

Des pratiques taoïstes

Quelques événements récents m'ont amené à renouer avec la sagesse taoïste. D'abord l'écriture de mon ouvrage *Entre Orient et Occident*, puis la rencontre avec Marc Lebranchu qui, pendant une dizaine d'années, s'est penché sur les représentations et la réception du taoïsme en Europe (sujet de sa thèse soutenue en 2017). J'ai rencontré cet amoureux du taoïsme lors du magnifique village d'été des arts martiaux chinois à Lembrun, dans la région de Toulouse.

L'ambiance de ce village est très proche de celle que nous connaissons lors de nos stages d'été. Les experts rencontrés là-bas, bien qu'ils soient de remarquables techniciens, privilégient l'esprit et les valeurs. Dans la plupart des autres manifestations, on y trouve principalement l'esprit de clocher et l'exacerbation des rivalités.

Un échange avec le responsable d'un cercle à propos d'une conférence que je donnerai l'année prochaine m'a amené à me replonger dans les écrits de mes auteurs favoris, spécialistes des pensées chinoises.

Le taoïsme intègre les courants les plus différents dans une unité cohérente. Il est un répertoire des choses connues tout autant qu'une matrice de découverte des phénomènes inconnus. La pensée taoïste est une pensée ouverte qui a fait sienne la complexité du réel. Elle privilégie les relations et préfère l'intégration à l'exploitation et la domination. Les taoïstes accordent une grande importance au corps.

Au cours de sa longue histoire, le taoïsme n'a pas développé de dogmes, ni connu de luttes intestines entre les diverses tendances. Pour Kristofer Schipper, cette réussite est due au fait que l'adepte prend modèle sur le Tao et son œuvre dans la réalité la plus immédiate : son corps physique. Le sinologue rappelle la formule des sages : « Le Tao n'est pas loin, il est dans notre corps ». Il s'explique : la priorité du corps humain sur les systèmes sociaux et culturels se traduit par la prédominance du monde intérieur sur le monde extérieur et par le refus de chercher l'absolu dans la pensée.

Nous avons vécu cela au plus haut point lors de notre stage d'été : cet ancrage dans le corps et dans le réel,

cette plongé dans l'intériorité, socle d'une ouverture incroyable aux autres et au monde. Les exercices avec partenaires ont permis à certains de vivre une expérience inoubliable : l'écoute et l'acceptation de l'autre exemptes de toute tension, la disparition de la moindre volonté de domination. Les échanges dans la bienveillance sans souci d'imposer ses vues à l'autre ont enrichi les participants.

Les balises du taoïsme sont les nôtres. Comme Laozi/le vieil enfant, nous recherchons l'alliance de la souplesse moelleuse et de la spontanéité. Comme le boucher du Zhuangzi, nous sommes intéressés par le mode de fonctionnement des choses. L'exemple de Liezi qui, à la fin de sa vie, s'implique dans la cuisson des petits poissons (c'est-à-dire met tout son esprit dans la réalisation des petites choses) nous inspire.

Il semble bien que nos pratiques et nos méthodes de transmission soient taoïstes.

« Le mot Tao désigne l'art de mettre en communication le Ciel et la Terre. »

Max Kaltenmark

17-23 juillet

**Village d'été des arts martiaux (kung fu, taiji, qigong)
Lembrun (France)**

Sympathique et paisible petit village au bord de la Garonne, en France, Lembrun fait d'abord penser à un grand camping avec ses nombreux mobil homes et tentes. Semaine fort active pour Éric Caulier et Georgette Methens qui y ont animé pas moins de 6 ateliers et donné 4 conférences en 3 jours ! Semaine de très belles rencontres également avec des pairs, dont Ren Ping Su Goarzin qui enseigne le wushu dans son centre à Brest et qui connaissait Éric de vue quand il suivait les cours particuliers de Professeur Men Hui Feng à Pékin tandis qu'elle suivait les cours collectifs à l'Université des Sports de Pékin où elle terminait sa formation. Semaine enfin où des amitiés sont nées et ont interconnecté différentes disciplines (photo, de g à dr : Willy Mangin, Emmanuel Agletiner, Éric Caulier et Marc Lebranchu).



Photo CAP

30 juillet - 3 août

**Stage international d'été
Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Premier jour de stage, l'air est chaud mais pas encore à l'excès. Les 70 inscrits arrivent seuls, en couple, ou en covoiturage et se répartissent en 3 groupes selon leur niveau. Les grands espaces arborés de l'abbaye permettent une pratique confortable malgré la température qui monte de jour en jour jusqu'à devenir caniculaire. Au menu de la pratique : Chen et mains collantes pour les anciens, Wuhaio pour les intermédiaires, découverte des bases de 3 des 5 styles majeurs du taijiquan pour les débutants. Mais également atelier découverte de l'aquarelle sous l'égide de Marie-Thérèse pour les 4 jeunes.

Marie-Thérèse et Lucio vous en disent plus en page 8 et 10.



Photos CAP - Marc Ginoux



27 août

Intérieurs (Festival des Rencontres Inattendues de Tournai)

Devant un public venu nombreux, la cour de l'Évêché a accueilli une nouvelle fois Éric Caulier et Georgette Methens pour une rencontre avec la philosophe Coralie Camili, entretien mené par Philippe Basquin. Accompagnées avec beaucoup de complicité par la musicienne chinoise Ma Jane au guzheng, la cithare ancienne, Georgette Methens et Mee-Jung Laurent ont illustré par les mouvements du taichi les propos des orateurs.



Photo Jeanne-Marie Vanderwinkel

Le stage d'été en photos



Photos CAP - Marc Ginoux

Taiji Quan et sources scientifiques

Willy MANGIN

Diététicien nutritionniste, Willy MANGIN est président de la Société Française de Nutrition du Sport. Pratiquant et enseignant en Wushu (Qi Gong, Taiji Quan style Chen et Taiji Tang Lang Quan), il est également expert en Wushu Santé et membre de la commission Wushu Santé de la FFK. Il intervient au DU Sport et Cancer de Poitiers et pour la Ligue contre le Cancer de la Vienne.

Le Taiji Quan et le Qi Gong sont souvent présentés comme des pratiques de santé. À en croire les pratiquants, enseignants et même certains maîtres, elles sont quasi miraculeuses et un remède efficace à toutes les pathologies.

En matière de santé, certaines obligations se rajoutent à celles des pratiques sportives puisque les élèves sont aussi des patients avec des fragilités propres et des retentissements plus importants en cas d'accident. Le code de déontologie médicale français rappelle cette nécessité dans l'article 39 (article R.4127-39 du code de la santé publique).

Les médecins ne peuvent proposer aux malades ou à leur entourage comme salutaire ou sans danger un remède ou un procédé illusoire ou insuffisamment éprouvé. Toute pratique de charlatanisme est interdite.

L'enseignement du Taiji Quan ne déroge pas à la règle et il ne s'agit pas d'une opposition de la médecine occidentale (moderne) et de la médecine chinoise (traditionnelle) car, dans les deux cas, la volonté est de soigner au mieux des patients.

Comment donc faire le tri entre les croyances et l'efficacité sans dogmatisme ?

La méthode scientifique

Je précise tout de suite que la méthode scientifique permet de savoir si un phénomène produit un résultat plus souvent que la chance ou un effet contextuel (souvent placebo), sans avoir à expliquer le « comment » d'une méthode.

Cette démarche respecte des principes qui permettent d'évaluer la qualité d'une étude et de la replacer dans le contexte des études sur le sujet. C'est une approche auto correctrice qui permet d'améliorer les connaissances.

La pensée taoïste appuie sur la notion de justesse. La pensée juste, la parole juste et l'action juste. La démarche scientifique suit cette logique en cherchant à se départir des différents biais qui peuvent nous donner une illusion de connaissance.

Toutes les études n'ont pas la même qualité méthodologique et font l'objet d'un classement des moins bonnes aux plus fiables (les méta-analyses).

Les sources

Certains auteurs publient des livres sur le Taiji Quan ou le Qi Gong ; normalement ils s'appuient sur des études publiées et revues par des pairs. Mais comment être sûr que le choix de l'auteur n'est pas orienté en choisissant uniquement les articles qui vont dans le sens qu'il veut promouvoir ou juste qu'il a mal interprété une étude ?

Autant aller directement à la source : les études scientifiques dans le domaine de la santé sont publiées sur le site PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>) mais aussi sur Google Scholar (<https://scholar.google.com/>).

Il est possible, via des mots clefs de trouver des études sur les sujets qui nous intéressent. « Taiji », « Tai Chi » ou encore « Qi Gong » ainsi que les pathologies à étudier.

La revue Cochrane s'est fait comme spécialité de produire des rapports complets sur des sujets précis, elles sont néanmoins en anglais.

Que dit la science sur le Taiji Quan ?

En 2016, Huston & McFarlane publient une méta-analyse dans la revue Canadian Family Physician. Intitulée « Health : Benefits of tai chi: What is the evidence ? », elle reprend 45 années d'études (soit 500 études et 120 revues systématique). Ce travail met en évidence différents niveaux de preuve.

Les pathologies spécifiques

Excellent niveau de preuve des bénéfices du Taiji pour :

- La prévention des chutes
- L'arthrose
- La maladie de Parkinson
- La réhabilitation des BPCO
- Améliorer les capacités cognitives des personnes âgées

Bon niveau de preuve pour :

- Les dépressions
- La réhabilitation cardiaque
- La démence

Niveau de preuve acceptable pour :

- L'amélioration de la qualité de vie des patients atteints de cancer
- La fibromyalgie
- L'hypertension
- L'ostéoporose

Pas de preuve significative de bénéfices pour :

- Les diabètes
- L'arthrite rhumatoïde
- La déficience cardiaque chronique

Plus largement,

Sur l'amélioration de la santé générale et de la condition physique montrent :

- Excellent niveau de preuve dans : l'amélioration de l'équilibre et de la capacité aérobie pour les personnes ayant une faible condition physique.
- Bon niveau de preuve pour : l'augmentation de la force des membres inférieurs.
- Niveau de preuve acceptable pour : l'amélioration du bien-être et l'amélioration du sommeil.

En outre, aucune étude n'a montré la dégradation de la condition générale pour la pratique du Taiji, les possibles effets négatifs sont mineurs et musculosquelettiques.

Cette méta-analyse généraliste commence à dater un peu et elle présente le livre de Peter Wayne, « The Harvard Medical School Guide to Tai Chi : 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind, Harvard Health Publications » qui fait un amalgame entre l'intensité de pratique du Taiji Quan et du Qi Gong.

Il convient donc d'apporter des précisions

La plupart des études proposent du Taiji Quan de style Yang et certaines études ont montré que le style Chen, quoique plus fatiguant en séance, pouvait produire des effets meilleurs à long terme (est-ce dû à l'intensité du travail musculaire qui est plus élevée, aux sorties de force qui mobilisent les muscles expiratoires ou au travail cognitif plus exigeant ?).



Photo CAP

Là encore il faut regarder au cas par cas et non en faire une généralité. De plus, cela ne veut pas dire que le style Yang n'a pas d'effet, mais que contrairement à l'idée reçue, ce n'est pas forcément le style le plus adapté pour une pratique santé.

De plus, ce n'est pas parce que le Taiji Quan montre des effets sur différentes pathologies que la pratique a des effets thérapeutiques. Même en tenant compte des particularités de chaque patient. Cela relève plus de l'animation que du Wu-shu Santé. Les anglais parlent d'« Exercise Therapy », et cela demande autant d'être formé aux pathologies que l'on souhaite accompagner (protocoles, intensité, fréquence, etc.) que de savoir s'intégrer dans une équipe de soin. Ne pas respecter ces règles peut conduire à une perte de chance pour le patient.

Ainsi, plusieurs études ont montré que l'utilisation de soins complémentaires en plus des traitements classiques pouvait doubler la mortalité dans certains cancers. Les pistes envisagées sont les refus de soin, les retards de soin, les arrêts de soin, les interactions avec les traitements, voire la toxicité des produits. Et la médecine chinoise ne fait pas exception.

L'idée qu'il vaut mieux une pratique douce que de ne rien faire semble logique ; à ceci près qu'il peut y avoir des contre-indications. Même pour la méditation en fait. Ainsi, alors que le niveau de preuve est très élevé dans son efficacité pour le soin du stress, 4 cas sont non adaptés à son utilisation :

- Les troubles psychiatriques
- Les situations de sevrage en cours
- Les phobies sociales diagnostiquées
- Des états émotionnellement intenses

De la même manière, la respiration ventrale/dorsale du Taiji Quan pose problème si le patient est à risque d'éventration (notamment avec des poches de stomies) ou s'il a reçu un traitement endommageant le périnée.

Les métastases osseuses ne sont pas qu'un risque de fracture plus élevé. La sur-vascularisation par la tumeur risque d'entraîner une hémorragie si elle se fait endommager par l'os brisé.

Lorsque l'on suit des cours en ligne avec les facultés chinoises, il est intéressant de constater que bien souvent les enseignants prennent la peine de rappeler que telle ou telle pratique ne remplace pas une chimiothérapie et sont bien moins prompts à faire des promesses de miracle. (Qui a dit Qi Gong anti-covid ?)

Se former pour encadrer ce type de population est donc une nécessité. Les formations proposées par les fédérations sont souvent trop courtes (2 à 4 jours) et très parcellaires ; donnant une illusion de compétence. En France, les facultés de médecine et de sport proposent des diplômes universitaires par spécificités. Elles sont en général d'au moins 120h avec un mémoire, des examens, voire des stages pour les valider.

Mon histoire sans air mais avec Oxygène¹

Fin de l'été, je pratiquais le taijiquan dans la campagne où on venait de faucher. Ayant oublié que j'étais une adepte du rhume des foins, après quelques jours me voilà éternuant et sniffant ! « Je connais », me suis-je dit. « Quelques pffft pffft de spray nasal, ce sera fini. » Hélas, cette allergie est descendue sur les poumons et s'est transformée en asthme.

Je fonce chez le pneumologue. Celui-ci me fait entrer dans une machine, genre cabine de téléphérique, pour connaître ma capacité thoracique. Il blêmit et me dit :

- Pour votre gabarit (texto), 1m72, 90... kg, il ne vous reste que 45 % de votre capacité théorique. Vous allez passer la nuit en clinique sous surveillance.

Horreur ! Et mon chien, mon chat et mon mari ?

- Cependant, ajoute-t-il, on doit refaire un taux d'oxygène dans votre sang. Le résultat que je vois ici n'est pas logique.

Anxieuse, je lui demande alors pourquoi.

- Parce que je lis ici 92 % d'oxygène, mais avec vos 45 % de capacité ces deux taux ne coïncident pas. Mais que faites-vous dans la vie ?

- Je suis kiné, prof. de gym et même aquagym.

- Ce n'est pas cela, me dit-il.

J'ajoute fièrement :

- Je pratique un art martial, le taijiquan.

Il en a entendu parler, mais « kesako ? » me demande-t-il. Là, je lui sors ce que Éric nous fait ressentir et pratiquer tout au long de ses cours au sujet de la respiration, de l'effet du taiji sur le cœur. Éric nous parle de l'effet « pompe cardiaque » : grâce au cœur le sang riche en oxygène va nourrir les muscles. Je lui dis aussi que j'avais lu que des études-recherches sur le taijiquan ont identifié des changements au niveau respiratoire et cardiovasculaire (université de Miami, School of Medicine).

Dans mon travail de kiné j'ai souvent adapté avec succès auprès de patients présentant des pathologies cardio et respiratoires ce que Éric Caulier m'a enseigné au cours de nos soirées tai chi. Cela a eu le même excellent effet sur moi-même.

J'en déduis que les barres de force sur lesquelles Éric s'appuie pour nous enseigner le taijiquan m'ont aidée dans mon problème d'asthme mais ont aussi une action positive sur toutes mes activités. Le taijiquan a appris à mes poumons à mieux respirer et à mon cœur à mieux pomper.

Nota bene : j'ai pu rentrer chez moi le jour-même.

Michèle DEJONGHE (Uccle)

1. Texte publié dans espace CAP - info 59 - mars 2006, p. 6

Wuji et stage d'été

J'ai été élevée dans une culture familiale de travail acharné. Une des phrases favorites de mon père était : « il n'y a pas de gens fatigués, il n'y a que des gens qui s'écoutent ». Et comme c'était dit avec un profond mépris j'en conclus, enfant, que s'écouter n'était pas admissible.

Bébé souhaité, je fus un enfant décevant ; rien qu'une fille d'abord, turbulente et maladroite, fantasque, n'aimant pas jouer avec les poupées, même pas féminine quoi. Très vite, j'ai compris que j'avais de la valeur par ce que je faisais, car ce que j'étais ne plaisait pas. Donc, je me suis transformée en une petite fille sage et une force de travail fiable et largement exploitée.

Vint le temps des études supérieures, du travail à l'hôpital d'abord, à l'école d'infirmières et accoucheuses ensuite. J'y travaillais beaucoup en assumant couple, ménage, enfants, parents vieillissants et malades, divorce... Ce qu'on appelle une vie bien remplie.

Remplie de plein de choses à faire.

Remplie de choses urgentes à faire.

Remplie de tellement d'urgences que j'en perdais l'essentiel de vue : apprendre à m'écouter.

Pendant deux ans, j'ai vécu à la frontière de la dépression mais « show must go on ». Puis j'ai compris que j'avais besoin d'aide. Après une psychothérapie brève (deux ans quand même) la pratique du taiji a continué à me « travailler » lentement mais sûrement. Dans cette toute jeune école, je fus rapidement sollicitée pour m'occuper des échauffements pendant que Georgette peinait à se garer, pour remplacer le temps d'un voyage en Chine, pour assister Éric quand les gens venaient plus nombreux, etc.

Comme ma pratique à mes yeux n'était pas terrible, comme je n'étais pas de taille à remporter des médailles aux compétitions, comme ma mémoire était (et est toujours) plutôt défailante, je me consolais en me disant qu'au moins j'en faisais beaucoup pour faire tourner la boutique.

À l'époque où les dinosaures n'existaient pas encore, j'ai demandé un jour à Georgette quelle était ma place dans l'école. Réponse lapidaire : « bouche-trou universel ». Le bouche-trou est devenu dinosaure et pendant longtemps les dinosaures ont assumé les groupes pendant les stages d'été.

Cette année, Monique a proposé de s'occuper des débutants en leur faisant découvrir plusieurs styles. Ce projet me plaît et je suis partante pour lui donner un coup de main. Covid oblige, elle ne sera là qu'à partir du lundi ; je m'occupe donc du groupe le week-end.

Le lundi, je sens très vite que la manière la plus pertinente d'être utile est de m'effacer. Et je me retrouve après la première pause en situation de vacance, de vide. Plus de place à occuper, plus de rôle à tenir, plus rien à faire de précis ; je n'ai presque jamais connu ça de ma vie.

Au début il y a un peu de flottement. Et puis, la notion de wuji s'impose : être prête à tout, éventuellement à rien, ne pas m'accrocher, suivre la propension des choses, remplacer le vouloir par la disponibilité, la mission par la présence. Me laisser habiter par ce vide qui n'est pas absence de tout mais matrice de tous les possibles.

En cuisine, tout roule. Chez les avancés, ils sont en nombre pair pour le tuishou ; chez Monique tout le monde a l'air heureux... Je propose à Anaëlle, Lucio, Harry et Hana de partager le plaisir de jouer avec de l'eau et des pigments. L'après-midi, je rejoins le groupe de Michèle et je me laisse porter tranquillement dans la pratique du Wu Hao.

Le lendemain, ce sera papote avec Irma, m'éclater avec Hana dans le maniement de l'eau (beaucoup), des pinceaux (puissamment écrasés) sur du papier complètement détrempe. Un peu de pratique pour rester en mouvement couronne le tout mais je n'ai plus peur de ne pas en faire assez, je peux aller là où ma sensibilité me guide, où l'envie profonde me mène.

Il n'y a plus de place à prendre, plus d'obligation à faire quoi que ce soit, il suffit d'être là, pleinement. Le bouche-trou universel peut de temps en temps rester dans le placard, il ne risque pas de se dessécher.

Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)

Renouer avec le taiji

J'ai rencontré le Taiji voici des années lorsque Éric et Georgette ont ouvert leur école à Mons. Cela m'a parlé instantanément et j'y ai suivi et pratiqué diverses formes une fois semaine pendant des années.

Un jour, pour raisons de santé, j'ai dû cesser les cours. J'ai alors rencontré la méditation de pleine conscience selon l'enseignement de Thich Nhât Hanh, éminent maître zen vietnamien qui, dans les années 70, a amené la pratique de ce type de méditation en Occident ; un enseignement basé sur l'écoute profonde, le non-jugement, la bienveillance et la non-dualité ; qui nous invite à voir au-delà des apparences, à renouer avec notre être intérieur et à ressentir notre connexion au Tout et à tous, ce qu'il a nommé l'Inter-être... Quoi que l'on fasse, où que l'on se trouve, la pratique est « simple » : être présent dans l'instant... Cette pratique permet de prendre le recul nécessaire et ainsi apporter une réponse plus juste à une situation donnée.

Cet été, durant le stage, j'ai pleinement senti que les deux enseignements allaient de pair en moi. S'ancrer... Écouter et laisser la respiration guider le mouvement... Apprécier la circulation des énergies... Ressentir la connexion de l'intérieur avec l'extérieur et de l'extérieur avec l'intérieur... Être partie d'un tout en changement constant...

Bref, une évidence m'a frappée : pour moi ces deux enseignements se rejoignent et qualifier le Taiji de « méditation en mouvement » trouve ainsi tout son sens.

Durant ce stage, pratiquer en conscience les mouvements de Taiji, ressentir l'énergie et l'élan de la pratique en groupe, pouvoir profiter de l'enseignement d'Éric et de l'éclairage qu'il nous donne sur les différentes formes, leurs origines et leur application... ça a été un réel bonheur que de retrouver tout cela durant ces quelques jours, parmi tant de personnes chaleureuses.

Au fait, j'ai découvert le stage « par hasard » 3 jours avant son début et, malgré une grosse crise de douleurs, je devais y participer ; tant pis, je ferais des pauses... Eh bien, j'ai fait très peu de pauses et, après 3 jours de Taiji « en conscience », je n'avais plus aucune douleur...

Chantal LEBLANC (Hensies)



Photo CAP - Marc Ginoux

« Mais quelle belle expérience ! Un vrai bonheur ! »

C'est exactement par ces mots que Lucio a conclu sa participation à notre stage d'été ! Cette année, pour la première fois, j'ai emmené mon fils de 14 ans à notre traditionnel stage estival. Il en est revenu avec des étoiles dans les yeux, une banane d'enfer et une folle envie de revenir ! Mais trêve de blablas, c'est encore lui qui en parlera le mieux, je lui file ma plume... à son tour d'en jouer ! Je n'ai pas changé une virgule à son texte ! Quant à moi, au-delà de la joie profonde ressentie tout au long de ces 5 jours, j'ai tellement savouré de pouvoir la partager avec Lucio ! Il a perçu la vraie vibration et l'authenticité qui émanent de notre « famille taichi » comme il l'a lui-même appelée. Sa joie d'être là était sincère et je l'ai rarement vu aussi épanoui. Merci à tous de l'avoir accueilli et chouchouté. Je pense qu'il en est sorti grandi et enrichi.

Caroline COPPÉE (Montigny-le-Tilleul)

Bien que je n'aie pas participé aux cours de Taichi, j'ai pu voir une formidable cohésion de groupe ainsi qu'un respect admirable. Débutant ou expert, il n'y avait aucune notion de jugement et tout le monde était super sympa. On pourrait comparer ça à une famille. De plus, on y mange comme un roi !

Le matin, j'aidais avec mon amie Anaëlle à la cuisine ; les cuisiniers, Alex et Sozic, sont très forts et m'ont appris plein de petits trucs. Ils ont deux enfants, Hana et Harry de 2 et 4 ans, dont nous nous sommes occupés; ils sont adorables.

Durant le repas, nous avions pour mission de vérifier s'il ne manquait de rien sur le buffet. Pendant l'après-midi, j'ai appris à faire de l'aquarelle avec Marie-Thérèse, une prof de Taichi mais aussi une dessinatrice hors pair. J'ai eu droit à quelques conseils d'Anaëlle car, dans ce domaine, elle savait déjà y faire. Petite anecdote : à la fin du stage, Marie-Thérèse m'a offert 5 pinceaux et 2 palettes d'aquarelle et je l'en remercie encore ! Pour finir la journée, nous nous installions à l'ombre des arbres pour jouer un peu de guitare dans le parc, qui est si beau et si calme.

Je remercie toute la famille Taichi de m'avoir intégré aussi facilement. J'ai pu faire de chouettes rencontres, m'amuser un max et apprendre plein de choses.

Lucio



Photo CAP - Marc Ginoux

Pratique estivale

Tai chi chuan au parc de Wolvendael

Nous étions cette année-ci souvent plus d'une douzaine d'irréductibles « Ucclois »* à nous retrouver, le mardi soir au parc de Wolvendael. Il faut dire que nous avons été gâtés par une météo exceptionnelle. Pas une goutte de pluie n'est venue gâcher notre rendez-vous hebdomadaire. Désolé, messieurs les agriculteurs, messieurs les jardiniers d'en avoir été heureux, nous savons combien cette saison est catastrophique pour vous.

Depuis quand avons-nous lancé cette pratique des vacances ? Plus de 20 ans ? Probablement, peut-être même 25 ou 30. Impossible pour moi de fixer une date. Peu importe d'ailleurs.

Une pratique de vacances qui n'est pas un cours mais qui se veut être la rencontre d'amis qui répètent les formes, pratiquent dans un superbe cadre verdoyant. Ceci, bien évidemment, pour ne pas oublier les formes que nous avons (péniblement) mémorisées pendant toute l'année. Certes, mais surtout pour entretenir, conserver tous les bienfaits que nous apporte la pratique de notre superbe discipline.

* Je soupçonne Astérix et Obélix d'avoir en fait implanté leur village pile à cet endroit-là un mardi soir de l'an 20 av. JC. On y emmagasine un tel plein d'Énergie !

Paul LAUWERS (Uccle)

Rendez-vous entre la prison et le « Chalet suisse » ?

Voilà une proposition de lieu de rencontre un peu étonnante, inquiétante peut être... mais qui est proposée chaque année pendant les vacances d'été à tous ceux qui veulent continuer leur pratique de taichi chuan en attendant la rentrée, qu'ils soient de la région montoise ou non.

Les nouveaux arrivent sur la pointe des pieds, un peu en avance (on ne sait jamais, ai-je bien compris ? est-ce une blague ?) Ouf, arrivent les « habitués » ... On se prépare à commencer et puis autre arrivée, avec armes et bagages : sac réfrigéré, gobelets, serviettes ; la mise en route !

Mise en route variable et différenciée suivant l'inspiration de chacun. Surprise ! Et alors, on ne fait pas de taichi ???

C'est comme ça en été. Pendant les vacances, la pratique se love confortablement entre une « mise en route » de nos papilles gustatives et un verre au « Chalet suisse » pour terminer... suivant l'inspiration de chacun et, je vous assure, celle-ci est très variée. Pas sérieux ?

Et pourtant, sous des arbres magnifiques nous pratiquons très sérieusement en essayant de rafraîchir notre mémoire et de retrouver nos appuis dans un échange permanent au gré des demandes qui peuvent varier suivant les présences : un peu plus de Yang, de Chen ?

Ces moments sont pour moi très riches par nos rencontres et échanges en dehors du « cadre » habituel ; on se découvre, on tisse du lien.

J'aime ce petit morceau de parc entre la prison et le Chalet suisse, contre le ring de Mons et sa circulation dense, sur une herbe encore un peu verte et sous des arbres qui nous permettent de respirer malgré la canicule et nous protègent ! J'aime cet espace que nous avons créé et délimité au cours d'années de pratique de taichi, au cours de nos rencontres de vacances.

À l'année prochaine !

Monique NAEIJE (Hensies, Mons)

Redécouvrir le taijiquan en Belgique

Je m'appelle Liu Haiming (Himi), j'ai 34 ans et je viens de Harbin (nord-est de la Chine).

Arrivée en Belgique fin août 2021, j'y vis depuis 11 mois et y pratique le Tai Chi depuis 7 ou 8 mois. J'avais auparavant eu plusieurs opportunités de le découvrir et le pratiquer en Chine, mais pour diverses raisons je n'ai pas persévéré. Étonnamment, c'est dans un pays étranger que je me suis intéressée au taijiquan de mon pays d'origine et que j'ai décidé de continuer mon apprentissage et la pratique régulière. D'après un vieil adage chinois suivant lequel tout dépend du bon moment, du bon endroit, avec les bonnes personnes, ma véritable rencontre avec le taijiquan s'est produite naturellement ici même.

Je suis honorée d'avoir l'opportunité de partager dans les lignes qui suivent mon expérience personnelle du taijiquan. Je décrirai mon expérience et mon ressenti dans le cadre de la pratique du taijiquan, les changements et les bénéfices que j'en ai tirés, dans un premier temps en Chine, puis en Belgique. Le contenu de cet article ne représente bien sûr que mon point de vue personnel.

Trois opportunités pour pratiquer le taijiquan en Chine

La plupart des Chinois de mon âge ont déjà entendu parler du Taiji mais ne l'ont jamais pratiqué. Par le fruit du hasard, j'ai eu 3 opportunités de le pratiquer en Chine.

Je suis née en 1988. À l'école, dans le cadre des cours de philosophie traditionnelle chinoise, il y avait relativement peu de matière sur le taoïsme de 老子 (Lao Zi¹) et 庄子 (Zhuang Zi²) car on se concentrait principalement sur le confucianisme de 孔子 (Kong Zi³) et 孟子 (Meng Zi⁴). En dehors de l'école, je n'ai pas vraiment pris l'initiative de découvrir et d'approfondir les concepts liés au taoïsme. Par conséquent, pour moi, la notion de 太极 (Tai Ji) provenant du taoïsme est toujours restée très vague, voire mystérieuse. Au-delà du concept théorique ou de l'ancienne pensée philo-

sophique chinoise, je le voyais aussi comme un art martial lent et gracieux favorisant la concentration et l'optimisation de la forme physique.

Le terme 太极拳 (Tai Ji Quan), quant à lui, n'est pas étranger aux Chinois, quel que soit leur âge. Certains le pratiquent encore, inspirés par les séries télévisées du moment dans lesquelles le taijiquan est souvent présent. La plupart des Chinois partent du principe que 张三丰 (Zhang San Feng) est le fondateur du taijiquan, sans avoir pour autant fait les recherches nécessaires pour l'affirmer avec certitude. Jadis, il y a environ 20-30 ans, les parcs étaient remplis de personnes âgées pratiquant le 太极拳 (Tai Ji Quan) et le 太极剑 (Tai Ji Jian⁵), revêtues de leurs amples et confortables tenues traditionnelles en soie, sans oublier les souliers fins traditionnels prévus à cet effet.



Photo CAP

On les voyait pratiquer sereinement, dans un flot continu de mouvements doux et lents. Malheureusement, le taijiquan et taijijian sont actuellement considérés par la majorité comme étant une forme de gymnastique pour le troisième âge. Aujourd'hui, l'ambiance des parcs et les bruits de la nature d'autrefois ont été remplacés par les chansons joyeuses des postes radio mobiles. La pratique du taijiquan a ainsi laissé sa place au 广场舞 (Guang Chang Wu⁶) où les personnes âgées et quelques jeunes dansent sur le rythme de ces chan-

1. Lao Tseu

2. Tchouang Tseu

3. Confucius

4. Mencius

5. Alors que le Taijiquan se pratique à main nues (Quan = poing), le Taijijian est quant à lui pratiqué avec une épée (Jian = épée).

6. Littéralement « Danse de square ». Partout où c'est possible (parc, parvis, petite place, ...), des rassemblement de personnes naissent spontanément, dansant en rythme autour d'un poste radio mobile sur des chansons joyeuses.

sons. On peut cependant encore apercevoir dans les parcs, très tôt le matin, quelques personnes âgées pratiquant le taijiquan et le taijijian, avant le réveil de leurs petits-enfants dont ils ont la charge pendant que les parents travaillent.

La première fois que j'ai découvert le taijiquan, j'avais 15 ans. C'était à l'école secondaire, dans le cadre des « pauses sportives » imposées par le Ministère de l'Éducation à toutes les écoles. Le choix des activités était laissé libre à chaque établissement et la direction de mon école avait décidé de nous faire pratiquer la forme des 24 postures du style Yang pendant 10 minutes chaque jour. En guise d'initiation de départ, le professeur d'éducation physique a consacré 6 heures de cours pour la mémorisation des mouvements globaux que nous avons répété ensuite quotidiennement en mimant un élève qui connaissait déjà la forme, bien visible en face de nous, sur un podium. C'est ainsi que j'ai commencé à pratiquer le taijiquan, avec toute l'énergie et la tonicité inhérentes à cet âge, comme s'il s'agissait d'un art martial externe. À ce moment-là, les mouvements les plus techniques (ex : aller chercher la lune dans la mer) ne me posaient aucun problème, et je trouvais cela particulièrement cool ! Il en a résulté 2 années de pratique dure, comme l'accomplissement d'une tâche régulière, sans aucune correction du professeur, avec l'intime conviction que j'avais déjà acquis la pratique du taijiquan.

Avec le recul, je réalise qu'à ce moment-là je n'avais aucune idée de la notion de la balle et du lien qui nous relie au ciel et à la terre. Je n'avais pas non plus saisi le sens de la synergie du Yin et du Yang et l'utilisation des forces dynamiques tangentielles au lieu de la force brute.

La seconde fois que je suis entrée en contact avec le taijiquan, j'avais 22 ans. Dans le cadre de mes études universitaires j'avais sélectionné un cours d'éducation physique optionnel de 3 mois, avec une professeure qui semblait encore novice et apprenait en même temps qu'elle nous l'enseignait. Elle mettait l'accent sur la mémorisation des mouvements et le rythme, sur base desquels nous étions cotés pendant les examens. C'est à cette occasion que j'occupais fièrement la position de première de classe, grâce à ma première formation de l'école primaire, malgré l'absence de suivi de notre professeure et les nombreux cours annulés.

La troisième fois, c'était en 2021. Avant de venir en Belgique, je travaillais à Pékin et j'habitais à 天通苑 (Tiantongyuan

gyuan⁷), le quartier le plus densément peuplé d'Asie, véritable forêt de grands immeubles parfois interrompue par des magasins et des centres commerciaux. La vie quotidienne y est extrêmement pratique car on n'y manque de rien, avec un service 7j/7-24h/24.



Photo Farkas Orszagh

L'abondance y était à portée de doigts depuis mon smartphone, que ce soit pour les transports, le logement, la nourriture, les vêtements et tous les paiements.

Malgré ces facilités, je me sentais déprimée et vide quand je me reposais le week-end. Au-delà du divertissement et de la consommation, j'aspirais à me replonger dans un environnement naturel en allant jusqu'au parc olympique (le plus proche) à 3-4 km de chez moi. Malheureusement, c'était souvent bondé. Au réveil, entre 5 et 6 h, pour éviter de déranger l'oiseau de nuit qu'était ma colocataire qui se couchait vers minuit et donc ne se levait qu'à 8-9h, j'avais pour habitude de descendre de ma tour et me promener à l'intérieur de la communauté⁸ où je rencontrais régulièrement des personnes âgées pratiquant le taijiquan.

Un jour, j'ai fait la connaissance d'une dame dans la soixantaine qui pratiquait seule, avec légèreté, vigueur. Alors qu'elle souffrait de raideur et fébrilité dans tout son corps, la médecine traditionnelle chinoise ne lui avait pas été d'un grand secours. C'est avec 3-4 années de pratique du taijiquan qu'elle a réussi à améliorer sa condition physique générale

7. Tiantongyuan est un quartier de 6 km² situé au nord de Pékin, avec 300.000 habitants enregistrés et une population réelle estimée à 700.000 d'habitants.

8. Groupement d'immeubles de logement formant un enclos avec accès limité et contrôlé par le comité de quartier. Avec un peu de chance, un espace vert est aménagé entre les tours. C'est alors le jardin commun de tous les habitants et toute une vie extérieure s'y développe, principalement les grands-parents qui ont la charge des petits-enfants.

de manière significative. Elle avait appris de manière spontanée sur base de vidéos et avait littéralement rajeuni. Je l'ai ainsi accompagnée dans sa pratique quelques matins avant 6h, après quoi elle retournait s'occuper de son petit-fils.



Photo Farkas Orszagh

Ces 3 expériences en Chine se sont produites de manière spontanée mais relativement superficielle. D'après l'ancien adage chinois que j'ai cité au début, j'avais l'impression qu'il manquait systématiquement un des trois éléments pour pouvoir m'accomplir.

Redécouverte du taijiquan en Belgique

En Chine, il est habituel de prendre une semaine pour visiter nos familles respectives à l'occasion du nouvel an chinois. Nous sommes à la fin du mois de janvier 2020. Un nouveau virus⁹ a été découvert à Wuhan et commence déjà à se propager dans le monde entier. Je me suis alors empressée de rentrer chez nous à Pékin, de justesse avant la fermeture de tous les transports en Chine. C'était le début du confinement et du travail à domicile. Mon compagnon, quant à lui, était en Belgique et avait décidé d'y rester et d'observer l'évolution de l'épidémie avant de revenir à Pékin. Lorsque les choses se sont tassées en Chine, en mai, il a tenté sans succès de revenir chez nous car son permis de résidence avait expiré et le renouvellement s'est avéré impossible suite à la fermeture totale des frontières de la Chine aux étrangers. Après un an et demi de séparation forcée, j'ai pris la décision en août 2021 de quitter mon travail à Pékin et de le rejoindre en Belgique. Alors qu'il était impossible d'obtenir des visas touristiques pendant que l'épidémie faisait rage dans le monde, l'ambassade de Belgique délivrait un visa spécial pour permettre le regroupement des couples, grâce à quoi j'ai obtenu l'autorisation de venir ici.

C'est ainsi que je me suis retrouvée à Mons, vivant chez mon compagnon et sa maman, Michèle, qui enseigne le taijiquan et s'occupe de l'administration de l'école d'Éric Caulier. En-

tourée d'un grand jardin, sa maison est située en périphérie de la ville, au calme. Michèle s'occupe quotidiennement de la maison (très propre et bien rangée !) et des affaires de l'école de taiji avec plein d'énergie, telle une petite abeille travailleuse.

En raison du contexte actuel, notre séjour provisoire en Belgique a été prolongé pour une durée indéterminée. Après un mois d'oisiveté intense, j'ai entrepris d'apprendre le français et de participer aux cours de taijiquan de Michèle. J'ai ainsi traversé 4 étapes, physiquement et mentalement. D'abord, une fatigue physique et mentale intense, puis une détente progressive au niveau physique, ensuite est venue la détente mentale, et finalement un début de plénitude.

Au début, je pratiquais le Tai Ji avec Michèle pour passer le temps et rester active, sans y accorder trop d'attention. J'ai ainsi suivi ses cours deux fois par semaine, tantôt à Soignies, tantôt à Mons.



Photo Farkas Orszagh

Je me souviens du premier cours de Soignies, où tout le monde commençait le cours par quelques mouvements d'échauffement avant de se lancer dans la pratique en tant que telle. J'ai directement reconnu le mouvement 白鹤亮翅 (Bai He Liang Chi¹⁰) que j'avais appris à l'école auparavant, et donc conclu que je n'aurais aucun problème à suivre les cours. J'ai néanmoins vite réalisé que j'ai été aveuglément confiante, car j'avais oublié la plupart des mouvements et ceux dont je me souvenais étaient quasiment tous incorrects. Au-delà de la barrière linguistique à cette époque, j'étais nerveuse durant tout le cours. J'ai des problèmes d'arthrose cervicale et mes épaules étaient constamment crispées, ce qui rend les mouvements d'épaules assez durs. J'étais épuisée à

9. Le SARS-CoV-2, coronavirus de Wuhan ensuite rebaptisé COVID19 par l'OMS.

10. La grue blanche déploie ses ailes

la fin de chaque cours, je n'avais qu'une idée en tête, rentrer à la maison !

Au fil des cours, je me suis concentrée sur la mémorisation et l'apprentissage de nouveaux mouvements. Mon objectif était l'efficacité de mon apprentissage : le plus possible, le plus vite possible. En constatant que chaque cours tournait autour de cette grue blanche qui déploie ses ailes, je me demandais sérieusement combien de cours il faudrait pour apprendre l'ensemble des 40 postures... Par conséquent, la détente n'était pas au rendez-vous et mes épaules demeuraient toujours aussi dures, d'où la fatigue à la fin de chaque cours. À ce moment-là, j'aurais espéré qu'on consacre un cours par mouvement, histoire d'avancer un peu. Ceci dit, je suis partie du principe que Michèle procédait de la sorte en considérant les personnes âgées qui auraient des problèmes de mémoire et pour éviter d'embrouiller ceux qui auraient raté des cours. Il en résulte une « longue bataille » consistant à répéter sans cesse les mêmes mouvements, et j'ai fini par abandonner progressivement cet objectif consistant à avancer rapidement dans la matière. Étrangement, c'est à ce moment-là que j'ai senti mon corps se détendre, et tout devenait confortable.

Un peu plus tard, alors que je me préparais pour un examen, j'étais si stressée que je n'arrivais pas à me concentrer pour me préparer. Par moments, j'allais me promener dans le jardin, et je refaisais les exercices d'échauffement et la grue blanche, tels que je l'avais appris au cours. Alors que je pratiquais, je pouvais percevoir les murmures lointains du vent et le gargouillis de l'eau dans l'étang, résonnant délicatement dans mes oreilles. Je me suis retrouvée, moi aussi, entre ciel et terre, participant aux frémissements de la nature. Mon esprit a pu se reconnecter à mon corps, retrouvant ainsi une voie plus sereine. Le fait de suivre régulièrement les cours de taijiquan a permis de détendre mon corps et mon esprit au cours de cette période de préparation. Ah oui, au fait ... j'ai finalement réussi mon examen !

C'est donc ainsi que j'ai réalisé que je n'avais pas saisi certains concepts élémentaires du taijiquan, comme par exemple la balle qui lie notre corps à son environnement, ou encore le lâcher prise et la gestion de la respiration. Cela peut s'expliquer par le fait que la méthode d'enseignement de mon ancien professeur chinois consistait à montrer la forme complète, ensuite la décomposer par mouvement, et finalement laisser les élèves imiter par eux-mêmes ce qu'ils ont vu, sans aucune explication supplémentaire sur le fond. Ce type d'enseignement pouvait convenir aux élèves ayant un niveau de compréhension plus élevé que la moyenne et, une fois qu'ils avaient saisi l'essentiel, leurs mouvements étaient très beaux. En ce qui me concerne, je faisais partie de la majorité des élèves avec un niveau de compréhension ordinaire,

et personne n'était là pour corriger ma pratique, tandis que je ne me suis pas renseignée sur le sujet pour approfondir de manière autodidacte. Par conséquent, j'ai pratiqué suivant une mauvaise logique que je pensais correcte.



Photo Farkas Ország

J'ai également réalisé que l'essentiel ne consistait pas à mémoriser rapidement les mouvements de chaque style, mais plutôt prendre le temps de ressentir et maîtriser les bases du taijiquan, en commençant par les étirements, puis l'arbre, la position des mains et des jambes, l'ouverture des hanches et le relâchement des épaules ... guidée par le professeur au fil d'une pratique continue. À présent, je comprends pourquoi Michèle répète tout le temps les mêmes mouvements. Ce n'est pas uniquement pour ceux qui auraient des difficultés à mémoriser, mais surtout pour construire les bonnes fondations pour soutenir une pratique de qualité. Pour moi, le taijiquan est devenu un processus reposant sur la symbiose entre la pratique physique et l'état d'esprit qui l'accompagne.

Bien plus que le taijiquan en tant que discipline

La pratique du taijiquan en Belgique m'a fait découvrir le charme du taijiquan, bien au-delà de ces arts martiaux que l'on voit dans les films, séries télévisées ou dans les romans, ou encore ces programmes de fitness organisés pour personnes âgées dans les parcs. Pour moi, c'est devenu un exercice philosophique que je continuerai à pratiquer à l'avenir.

Je voudrais profiter de cette occasion pour remercier Michèle, Éric, Georgette, Mee-Jung et tous mes camarades de classe pour leur aide attentionnée. Outre l'apprentissage du taijiquan, je me suis fait beaucoup d'amis et je vous remercie tous de m'avoir accueillie avec patience malgré mon français boiteux.

Je vous souhaite à tous paix et joie.

Himi (Mons, Soignies)

Le relais pour la vie Arlon 2022, un chaleureux weekend de partage

Une première édition pour la ville d'Arlon qui a rassemblé durant 24 heures des patients souffrant d'un cancer, des familles, des bénévoles, 12 équipes dont notre École de Taijiquan Éric Caulier.



Photo CAP

Le coup d'envoi du relais est lancé ce samedi 24 septembre à 15 h, qui s'ensuit par une allocution, comme sait le faire Marie-Thérèse, en décrivant son parcours, sa force à rester ancrée dans sa pratique, dans son lâcher prise, entourée de sa famille et de ses élèves au détour des heures de chimio. Ce fut aussi un moment important pour se souvenir de Vincent qui a malheureusement perdu cette bataille et lui rendre hommage.

15h30 : c'est au tour de notre équipe de monter sur scène pour présenter les différentes formes. Yang, épée, Chen, Sun, Tuishou, pour terminer par les 8 brocards.



Photo MŌMŌ.ΘUT

Nous ne pouvions pas en rester là ! Le Taichi dans le corps, l'esprit et le cœur, ce fut donc 24 heures de pratique autour du brasero. C'était aussi l'occasion pour certains de préparer



Photo CAP

l'évaluation formative des master classes du 9 octobre ou de participer à quelques pas de danse avec d'autres équipes.

Nous nous sommes néanmoins octroyés des moments de repos, entre autres dans les tentes de Philippe et Mee-Jung, mais le « garde des cieux » restait éveillé pour surveiller le feu.

C'est dans cette ambiance chaleureuse que nous avons tenu notre stand avec, au menu, une bonne soupe chaude, une lasagne de légumes et quelques tartes aux fruits préparées par Ludovine. À côté, les bijoux de la Castafiore et les tableaux de Marie-Thérèse ont permis de compléter les dons pour la Fondation contre le Cancer.

En conclusion, un fabuleux week-end de partage, de solidarité, d'amitié représentative de l'École Taijiquan Éric Caulier. Encore un grand remerciement pour votre participation.

Patrice DE MONTE (Battincourt)



Photo MŌMŌ.ΘUT



Photo CAP

8 octobre
15h30

Conférence - conversation à bâtons rompus de Catherine DESPEUX
(professeur émérite à l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales)

L'aiguille d'acupuncture comme arme exorciste

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

Participation : 10 € (à verser sur le compte C.A.P. BE29 3700 8031 3764 - communication : conf. Despeux + nom)



9 octobre
10 h - 18 h

Évaluation formative des master classes 2021-2022

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

Participation au repas de midi : 15 €
(compte C.A.P. BE29 3700 8031 3764 - communication : repas éval. + nom)



Photo CAP - Eve Brutout



Photo Farkas Ország

23 octobre
10 h - 17 h

Stage tous niveaux

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

Participation : 70 €
(pauses tisanes/café et repas de midi inclus)

Acompte : 30 €
Confirmation de l'inscription par le versement de
l'acompte sur le compte C.A.P.

IBAN : BE29 3700 8031 3764 - BIC : BBRUBEBB

Inscription : formulaire en ligne (www.taijiquan.be)

info@taijiquan.be - 065 84 63 64 / 0476 46 01 21

MASTER CLASSES 2022-2023

3-4 décembre 2022
Master class 1 - Sun

21-22 janvier 2023
Master class 2 - Wu de Shanghai et tuishou

Infos : voir page 18

Master classes 2022-2023

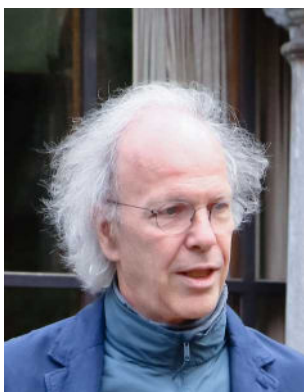


Photo Barbara-aufildemes flashes

Les master classes 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 - Sun

Programme :

Dans la continuité de la master class Chen- Baguazhang (2021-22) : style Sun, avec des bases/rappels de Wuhao, xingyiquan et baguazhang.

Dates : 3-4 décembre 2022
18-19 février 2023 (résidentiel Battincourt)
25-26 mars 2023
20-21 mai 2023

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)
Résidentiel : 2, r. des Sept Fontaines - 7092 Battincourt



Photo Almereca



PHOTO CAP

Master class 2 - Wu de Shanghai

Programme :

Dans la continuité de la master class Yang - Mains collantes (2021-22) : style Wu et applications des mouvements fondamentaux (avec les principes et le toucher des mains collantes).

Dates : 21-22 janvier, 4-5 mars, 15-16 avril, 17-18 juin 2023

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

Formation parallèle aux master classes

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

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

BELGIQUE

ARLON

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

JURBISE

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

SOIGNIES

École Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 19h30 à 21h00
Le vendredi de 13h30 à 15h00

MONS

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1
Le mercredi de 18h00 à 19h15
de 19h15 à 21h00

TOURNAI

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

BRUXELLES (UCCLE)

Centre Sportif du Collège St-Pierre
Avenue Coghen, 205
Le mardi de 19h00 à 20h15
de 20h30 à 21h45

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

HENSIES

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

FRANCE

MAUBEUGE

Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel
Quartier de l'Épinette
(derrière la piscine)
Le jeudi de 18h30 à 20h30

XIVRY-CIR COURT

Rue Jules Ferry 11
Le lundi de 19h00 à 22h00

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

ITALIE

TARENTE

Inscription :

En ligne via notre site www.taijiquan.be (1ère séance gratuite)

Cotisation :

- Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)
- Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

Contact :

Centre d'Actualisation du Potentiel (CAP) asbl
Rue Brunehaut 107, B-7022 Mesvin

065 84 63 64
info@taijiquan.be
www.taijiquan.be



kajetan-sumila-unsplash.com

Sommaire

ÉDITO	2
L'ÉTÉ EN BREF	3
LE STAGE D'ÉTÉ EN PHOTOS	4
SANTÉ	5
Taijiquan et sources scientifiques	5
Mon histoire sans air mais avec Oxygène	7
CE QU'ILS EN DISENT	8
Wuji et stage d'été	8
Renouer avec le taiji	9
Mais quelle belle expérience !	10
Pratique estivale	11
Redécouvrir le taijiquan en Belgique	12
Relais pour la vie	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et **Paul Schmitt**

Direction Conception des cours

Éric Caulier, diplômé en Arts internes de l'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

Caroline Coppée, 3^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Rose Hupez, 3^{ème} Duan
(Jurbise)

Henri Lavie, 3^{ème} Duan
(Lille, France)

Martine Puttaert, 3^{ème} Duan
(Battincourt, Arlon)

Initiateurs

Vincent Gallé-Fontaine, 2^{ème} Duan
(Battincourt)

François Glorie, 2^{ème} Duan

Hélène Horeau, 2^{ème} Duan
(Saint-Nazaire, France)

Viviane Rooselaer, 2^{ème} Duan
(Pepingen)

Jacques Badin, 1^{er} Duan
(Le Conquet, France)

Patrice De Monte, 1^{er} Duan
(Battincourt)

Pascal Decoster, 1^{er} Duan
(Pepingen)

Marc Ginoux, 1^{er} Duan
(Uccle)

Annabelle Hellinckx, 1^{er} Duan
(Uccle)

Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan
(France)



Le sens du mouvement

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