

Taiji

N° 126
12/2022



Matthias Groenveld-Pixabay.com

Les anciens textes chinois décrivaient l'hiver comme un temps de recueillement.

Une période pour se régénérer.

Ils décrivaient l'hiver comme le moment de fermer les portes

et de garder le trésor.

(Mélissa Da Costa, Les lendemains)

Redonner du sens

Notre École de taijiquan fête cette année ses 35 ans. Lors de nos 20 ans, Hervé Devillers nous a accompagnés pour faire le point : renouer avec notre utopie fondatrice et préciser notre mission en une phrase simple, « le sens du mouvement ».

Il suffit d'être dans l'incapacité de se mouvoir pendant quelques jours pour se rendre compte à quel point le mouvement c'est la vie et la vie c'est le mouvement. Quel mouvement ? Celui du corps, du souffle (âme, animation intérieure) ou de la pensée (intention, esprit) ? Le taijiquan permet une prise de conscience, un ressenti de ces différents types de mouvements. Progressivement il nous apprend à les orienter, à les canaliser, à les utiliser de manière plus juste.

Dans notre mode de vie contemporain, nous manquons trop souvent de mouvement. Pourtant, ce dont nous manquons encore davantage, c'est de sens. Déracinés, happés par un temps dévorant, soumis à une multitude d'informations contradictoires et mortifères, notre existence est devenue terne et désenchantée. La pratique du taijiquan développée au sein de notre École vise à retrouver un axe, un centre, à se réorienter (sens au niveau physique). Elle se présente comme une (ré)éducation à la perception (sens comme ressenti via nos différents capteurs sensoriels). Notre approche amène à une prise de conscience de la puissance de l'imagination active et de l'importance des mots/du verbe créateur (sens comme signifiante).

Notre civilisation obsédée par un progrès sans fin a oublié la loi des cycles, a zappé qu'un pôle poussé à son extrême engendre son contraire. Sa volonté de contrôle outrancière engendre un chaos généralisé. Les promesses d'épanouissement sont remplacées par des injonctions de réussite. Les désirs trop vite assouvis (commandé aujourd'hui, livré demain) génèrent une frustration grandissante.

Le taijiquan amène le pratiquant à lâcher prise, à accepter la part essentielle de l'ombre, à l'incorporer. Chemin faisant, l'adepte redécouvre l'importance de l'inconnu, du non-maîtrisable

pour profiter des mystères enchanteurs du monde. L'environnement devient moins hostile au fur et à mesure que le pratiquant devient moins conquérant. Il ne se sent plus obligé d'escalader les pics les plus élevés, de briller à tous les concours ou de battre son record du nombre de pas effectués pendant la journée. Il jouit de deux luxes incroyables : prendre le temps de faire les choses et prendre plaisir à les faire sans attente particulière. Au fur et à mesure qu'il prend de la distance avec toutes les fausses promesses devenues menaces, le pratiquant retrouve sa liberté de bouger, de sentir et de penser.

Je partage avec vous la conclusion de ma communication au deuxième Forum International de la Science du Taiji. Cette pratique corporelle, spirituelle, sociale et écologique peut nous aider à nous transformer intérieurement pour mieux répondre aux multiples crises que nous vivons aujourd'hui et qui se démultiplient les unes les autres non pas en singeant leurs aspects exotiques, non pas en les faisant entrer dans nos systèmes réducteurs mais en comprenant leurs modes opératoires et en pérennisant leur esprit.

Attention aux abus de logique, ils rendent aveugles à la labilité des choses.

Michel Maffesoli

8 octobre

**Conférence-discussion à bâtons rompus avec Catherine Despeux
Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Certains avaient déjà eu l'occasion de rencontrer la sinologue Catherine Despeux et de l'apprécier. Elle nous a fait l'honneur d'animer deux heures de discussion passionnantes à propos de la Chine, de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) et du taoïsme.

9 octobre

**Évaluation formative des Master classes 2021-2022
Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

De l'avis général, l'évaluation de cette année était de grande qualité tant au niveau de la pratique des 12 candidats qui présentaient les styles Chen et Yang, le baguazhang (un des 3 arts internes chinois) et les mains collantes (tuishou) - qu'au niveau des exposés. Les commentaires de Catherine Despeux, qui siégeait en tant que jury invité, ont été particulièrement appréciés. L'évaluation des Master class est également l'occasion pour certains de rejoindre officiellement l'équipe des enseignants (1er Duan : Annabelle Hellinckx, Marc Ginoux et Patrice De Monte) ou de passer en grade (2ème Duan : Viviane Rooselaer - 3ème Duan : Caroline Coppée).

Lire plus : pp. 12-16.



Photos CAP - Mee-Jung Laurent

23 octobre

**Stage tous niveaux
Abbaye de Saint-Denis**



Photo CAP - Farikas Országh

Tandis que les débutants découvraient le B A BA du taijiquan, les pratiquants avancés se sont initiés aux bases du style Wu, créé à Shanghai au début des années 1930 par Wu Jianquan et dont la particularité est l'inclinaison du tronc. Ce style « témoigne d'un réel esprit d'innovation. » (CAULIER, Les fondamentaux du style Wu de tai chi, Le livre en Papier, 2018)

3 décembre

2ème forum international en ligne de la World Taiji Science Federation

Co-organisé, entre autres, par l'Université de l'Illinois-Champagne (USA), l'Université normale de Hanzhou (Chine) et le World Taijiquan Website, ce 2ème forum international a réuni des invités de marque : membres du Comité Olympique International, doyens et académiciens de 32 universités réputées de 20 pays, grands maîtres d'arts martiaux chinois (9ème Duan), héritiers des différents styles du Taiji, champions du monde. Éric Caulier, qui avait eu l'honneur d'ouvrir le 1^{er} forum en décembre 2021, était également orateur invité dans cette édition. Rappelons que le taijiquan fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.



PHOTO Annette Meyre - Pixabay.com

Éric Caulier, Georgette Methens et toute l'équipe des enseignants vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'année nouvelle.

Que la lumière brille dans vos cœurs et éclaire votre route !

Zhanzhuang

L'optimisation du mouvement par l'immobilité

Emmanuel AGLETINER

Diplômé de l'INALCO en langue et civilisation chinoise, Emmanuel Agletiner a débuté les arts martiaux par le karaté en 1985 avant de se tourner vers les arts chinois 10 ans plus tard. Initié au Yiquan en 1996 par le maître Li Jianyu, disciple direct de Wang Xiangzhai, il a séjourné en Chine à de nombreuses reprises pour parfaire l'étude de cette école auprès de ce dernier et entreprendre des recherches sur le sujet. Il a alors eu l'occasion de rencontrer de nombreux maîtres de cette discipline. Depuis 2004, il s'est rapproché du maître Wang Shangwen, auprès de qui il continue de se perfectionner aujourd'hui.

La pratique du zhanzhuang (站桩), plus connue en Occident sous l'appellation de « posture de l'arbre », est un exercice bien connu des pratiquants de Qigong et d'arts martiaux chinois internes.

Les origines de cette pratique sont assez obscures. Un passage du Huangdi Neijing (黄帝内经, « Classique ésotérique de l'empereur jaune ») laisse penser qu'elle était déjà répandue sous la haute antiquité.

La sentence qui évoquerait l'exercice du zhanzhuang vient du Suwen - 素问·上古天真论 (« Livre sur les questions simples », dans le chapitre intitulé « Exposé sur la perfection céleste sous la haute antiquité »). Il mentionne le fait que les hommes de la haute antiquité étaient des êtres accomplis capables de :

« Respirer le Souffle originel, Se tenir debout, droit et solitaire, en conservant leur esprit vital, Ne faire qu'Un de tous les muscles de leur corps. »

吸精气，独立守神，肌肉若一呼

Cette hypothèse est soutenue par différents courants taoïstes ésotériques, essentiellement dans les lignées d'alchimie interne, qui interprètent un passage du Laozi (老子, « Le livre de la voie et de sa vertu ») comme faisant également référence à l'exercice du zhanzhuang. C'est l'expression 守中 « garder le centre » que l'on retrouve alors dans le cinquième chapitre du Daodejing. Une expression qui n'est pas sans rappeler celle utilisée dans le livre de l'empereur jaune évoquée précédemment.

L'expression 独立守神 / « Se tenir debout droit et seul en conservant son esprit vital » interpelle à juste titre les historiens qui estiment qu'il est ici fait

mention d'une pratique du souffle vital de la haute antiquité. En revanche il est bien difficile d'affirmer que c'est de l'exercice du zhanzhuang qu'il est fait mention dans ce passage du livre de l'empereur jaune. Et surtout, on peut difficilement relier la pratique du zhanzhuang transmise aujourd'hui à celle présumée de la haute antiquité chinoise pour la simple raison qu'il n'existe pas de lignée avérée remontant à l'Antiquité.

S'il semble que le zhanzhuang ait toujours fait partie des exercices du neigong (travail interne) de la plupart des écoles d'arts martiaux c'est pourtant le maître Wang Xiangzhai (王芗斋, 1885 – 1963) qui devint un des principaux vecteurs de diffusion de cette pratique à Pékin à partir des années 30. Considéré jusqu'alors comme un simple jibengong (exercice élémentaire) dans la plupart des écoles du Xingyiquan, le maître Wang Xiangzhai fit de cette pratique le pivot de son enseignement et se tourna dans les années 50 vers un développement de celle-ci dans un but prophylactique. Les pratiquants d'autres écoles commencèrent alors à accorder, à nouveau, une grande importance au zhanzhuang, redécouvrant ainsi la profondeur de cet exercice.

Comme Wang Xiangzhai y fait mention dans son ouvrage 拳道中枢 (« Le pivot central de la voie du poing »), le but de la posture statique est l'optimisation du mouvement :

« Un grand mouvement ne vaut pas un petit mouvement, un petit mouvement ne vaut pas l'immobilité. Le mouvement réalisé au sein de l'immobilité est un mouvement qui naît de manière permanente et ininterrompue. »

大动不如小动，小动不如不动，不动之动乃是生生不已之

Cette optimisation du mouvement par l'immobilité revêt alors plusieurs aspects et l'un de ces aspects est lié à la biomécanique du corps.

En prenant une position dans laquelle toutes les articulations du corps sont légèrement fléchies, on met en place une structure corporelle capable de produire un vecteur de force plus ou moins égal dans n'importe quelle direction de l'espace. On pourrait ainsi parler de se placer de manière à « garder le centre » (守中, l'expression utilisée dans le Laozi). Cette idée présente un intérêt prophylactique puisque la plupart des pathologies musculo-squelettiques sont dues à un déséquilibre structurel qui va engendrer un excès de pression sur une articulation ou bien sur une zone musculaire. La zone ainsi sollicitée à l'excès va finir par se détériorer ou par se bloquer provoquant déchirures musculaires, tendinopathies, subluxations ou bien encore arthrosités et autres formes d'usure prématurées des cartilages. On pourra alors considérer la pratique du zhanzhuang correctement exécutée comme une forme d'autocorrection ostéopathique qui va permettre de rééquilibrer le corps dans ses différents excès en générant un potentiel de mouvement dans les zones qui sont verrouillées ou spasmées. Cette façon de positionner les différents segments articulaires repose, en outre, sur le principe « d'étirer les tendons et de séparer les os » (伸筋拔骨), un principe central dans la

pratique des arts martiaux internes, lié au travail dit de « transformation des muscles en tendons » (易筋经).

Un autre des aspects de cette optimisation du mouvement concerne l'influx nerveux qui est à l'origine même du mouvement. Tout mouvement conscient est issu d'une sollicitation du système nerveux par l'intermédiaire de l'esprit qui le commande. Le « mouvement réalisé au sein de l'immobilité » (不动之动) évoque donc un travail d'intention qui se répercute sur le système nerveux central. Le fait de produire un influx nerveux commandant à l'ensemble des muscles du corps de se contracter pour réaliser un mouvement global du corps, mais sans laisser cet influx parvenir à son terme n'est sans évoquer l'idée de « conserver son esprit vital » (守神) évoquée par le Huangdi Neijing. On peut ainsi, par ce travail, être amené à prendre conscience de certaines zones du corps qui sont habituellement peu ou pas du tout sollicitées et, de cette manière, réactiver certaines connections synaptiques en sommeil.

L'intériorisation du mouvement dans l'immobilité amène également un travail sur la conscience du mouvement juste. Par un travail de visualisation et d'intention (意念) le champ de conscience est élargi jusqu'à en impacter le corps physique. Ce travail intérieur (内功) permet d'améliorer la capacité à produire une force importante dans n'importe quelle direction en s'appuyant sur les charnières clés qui sont à l'origine de chaque mouvement. L'intention de



1

produire un mouvement puissant mais sans effort va suggérer au corps la mobilisation de muscles profonds et créer de nouvelles habitudes pour engendrer un mouvement optimisé, dans lequel tous les segments du corps travaillent en synergie. Cette pratique permet de produire une force importante sans nécessité d'une grande amplitude de mouvement. Le but étant de ne pas engager le corps dans une direction particulière au détriment des autres, soit, à nouveau, l'idée de rester au centre (守中) évoquée dans le Laozi. Les principes de cette forme de pratique sont à mettre en rapport avec le travail dit « du lavage de la moelle » (洗髓法), qui vise à réorganiser les connexions neuronales pour reprogrammer les réflexes.



2

Le contrôle de l'équilibre général des tensions de l'ensemble de la structure musculo-squelettique constitue un troisième aspect de l'optimisation du mouvement. On pourrait considérer celui-ci comme un équilibrage dans la stimulation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique qui contrôlent l'état de tension nerveuse ou de relâchement d'un individu. La tradition chinoise décrit ce phénomène comme un travail conjoint et équilibré du corps (extérieur) et de l'esprit (intérieur) et on peut donc également y voir une façon de renforcer le lien entre les environnements intérieur et extérieur de l'être humain. L'équilibre entre intérieur et extérieur, entre tension et relâchement, entre vide et

plein ou, plus d'une manière plus générale, entre Yin et Yang, pouvant à nouveau être exprimé par l'idée de « conserver le centre » (守中).

Selon la cosmologie chinoise, essentiellement véhiculée aujourd'hui par le taoïsme, la station debout propre au travail du zhanzhuang permet d'ailleurs au pratiquant de développer et d'affirmer son statut de lien entre ciel et sol, donc entre forces yang et yin. L'être humain étant le seul être vivant à s'être dressé sur ses deux pattes arrière, la tête érigée vers le ciel pour capter les énergies cosmiques Yang et les deux pieds solidement plantés dans le sol pour se nourrir des énergies telluriques Yin. On pourra alors considérer que le pratiquant de zhanzhuang se tient debout, seul (独立), dans une position où il se doit de conserver le centre (守中) entre les forces du ciel et de la terre, soit entre ses énergies psychiques et physiques.

Enfin, le dernier aspect de la pratique du zhanzhuang que nous évoquerons est en rapport avec le travail sur l'esprit à proprement parler. Il consiste en une mise au repos de l'activité cérébrale selon le principe du Bouddhisme Chan « d'utiliser un radeau pour traverser la rivière », le radeau symbolisant l'outil, le véhicule, dont on a besoin pour atteindre l'autre rive, qui symbolise l'état de vacuité : Sans le radeau il est impossible de traverser la rivière et d'atteindre l'autre rive et, pourtant, une fois la rivière traversée, ce radeau n'est plus d'aucune utilité.

Ce principe s'appuie donc sur l'idée de maintenir son esprit dans une concentration sur un objet unique pour éviter la libre circulation des idées. Ainsi, pendant la pratique de l'immobilité dans le zhanzhuang, il est important de maintenir l'esprit dans une activité permanente, en imaginant des sensations comme celle d'être immergé ou bien de sentir la pluie qui nous tombe dessus afin de ne pas laisser à l'esprit la liberté de s'égarer dans des réflexions et autres pensées aléatoires. C'est donc une activité permanente du travail de l'intention qui permet à l'esprit de ne pas s'exprimer de manière désordonnée, reprenant ainsi à l'idée de « conserver son esprit vital » (守神) exprimée dans le Huangdi Neijing.

Le travail du zhanzhuang (站桩功) est donc, en réalité, bien plus qu'un simple exercice de pratique interne (内功). Il peut être exécuté dans le cadre de l'étude d'une école de l'art martial (拳学) ou bien dans le cadre de pratiques prophylactiques dites « de longue vie » (长寿) ou de « nourrir le principe vital »

(养生), mais constitue, également, un exercice spirituel que l'on retrouve en Chine, notamment dans l'enseignement de plusieurs lignées d'alchimie interne taoïste (内丹).

L'origine de cet exercice est incertaine et rien ne peut confirmer que c'est bien à lui que font référence les textes antiques que sont le classique ésotérique de l'empereur jaune (黄帝内经) ou bien le Classique de la voie et de sa vertu (道德经) du sage mythique Laozi. Sa diffusion au grand public fut, sans aucun doute, remarquablement aidée par l'enseignement public du maître Wang xiangzhai au début des années cinquante à Pékin. Finalement nous pouvons conclure qu'il constitue une forme d'exercice physique à part pouvant apporter de grands bénéfices tant sur le plan de l'optimisation du mouvement que sur celui de la plasticité cérébrale.

Photos Emmanuel Eglatiner

1. Pratique du zhanzhuang en Chine avec Maître Wang xiangzhai
2. Posture bouclier et lance (maodunzhuang)
3. Taoïstes du monastère Huang daxian en pleine pratique

3



L'ÉCOCIDE CONTEMPORAIN COMME RACINE SOCIÉTALE DE LA VIOLENCE

Intégration aux pratiques psychomotrices de ce méta-cadre.

Intervention lors du colloque : « Le psychomotricien face à l'agressivité. Face à la violence... Pratiques institutionnelles et résonance psychomotrice » organisé par l'UPBPF

Laurent Lievens

Psychomotricien

Chercheur transdisciplinaire et Chargé de cours UCLouvain

Cet article a été publié dans le N° 32 (mars 2022) de la revue Reliance Psychomotrice, pp 20-28, de l'Union Professionnelle Belge des Psychomotriciens Francophones (UPBPF) <https://www.upbpf.be/revue/>. Nous remercions l'auteur et l'UPBPF de nous avoir autorisé à le publier.

« Il y a trois sortes de violence. La première, mère de toutes les autres, est la violence institutionnelle, celle qui légalise et perpétue les dominations, les oppressions et les exploitations, celle qui écrase et lamine des millions d'Hommes dans ses rouages silencieux et bien huilés. La seconde est la violence révolutionnaire, qui naît de la volonté d'abolir la première. La troisième est la violence répressive, qui a pour objet d'étouffer la seconde en se faisant l'auxiliaire et la complice de la première violence, celle qui engendre toutes les autres. Il n'y a pas de pire hypocrisie de n'appeler violence que la seconde, en feignant d'oublier la première, qui la fait naître, et la troisième qui la tue. »

Don Helder Camara

Je vous propose tout d'abord un voyage en trois temps afin de nous décentrer et d'élargir le propos : être *lucide* sur l'état du monde, poser un *choix*, soigner et ajuster nos *actes*.

Nous ferons le pont entre la sphère sociétale et la salle de psychomotricité. Car si nous n'intégrons pas une série de constats liés au cadre planétaire, notre métier risque de louper l'essentiel et nos propositions de perdre en pertinence. J'estime que le métier de psychomotricien est fondamentalement un métier d'avenir à condition qu'il intègre et s'aligne sur une perspective ajustée de cet avenir. Dans le cas contraire, il nourrira - comme une majorité d'emplois, d'organisations, d'institutions - le problème.

Il s'agira ensuite de proposer des pistes de réflexions et d'actions pour notre pratique, susceptibles de donner lieu à un vaste programme de recherche.

GAGNER EN LUCIDITÉ

Notre premier pas est celui qui convoque la lucidité : ouvrir le regard et percevoir le monde qui nous entoure. Par simplification, je choisis ici une approche binaire me permettant de déceler deux énergies, deux orientations, deux polarités bien nettes dans leur essence. Elles donnent lieu à deux *topos*, deux mondes idéal-typiques au sens du sociologue Max Weber.

Je qualifie le premier de « *monde du pouvoir sur* ». C'est là où la relation - avec soi, avec l'autre, avec les êtres et les choses - se donne à voir comme une main qui se ferme pour saisir. Paradoxalement, ce monde du pouvoir *sur* est par essence celui des impuissants : celui où pour exister, j'ai à agripper, enfermer, et consommer l'autre. Je remplis alors mon vide par des possessions, des images, de l'accumulation. J'accapare, je prends, je viole, je parasite, j'écrase. Que l'autre ait la forme de l'enfant, de l'adulte, du vieux, du malade, du fragile, du vulnérable, de l'étranger, mais aussi du sol, des océans, de l'oiseau, du serpent, du climat, de l'air, de l'eau, du silence, etc., cela n'y change rien.



Photo Stocksnap-Pixabay.com

En économie, nous qualifions ce rapport au monde de *jeu à somme nulle* : tout ce que je prends, c'est autant

que l'autre n'aura pas. C'est le monde du gagnant-perdant, le monde où l'on prend au sérieux la compétition. Sur un plan plus macro, c'est le monde du capitalisme et du néolibéralisme, de l'extractivisme et du productivisme, de la financiarisation et de la marchandisation de la planète et du vivant. C'est le monde de la poursuite de la croissance sans limite où le plaisir matérialiste et consumériste sert de boussole. C'est le monde hérité du patriarcat et du colonialisme (Servigne, Luyckx, Stevens, 2020). C'est le monde où l'on se rassure en étiquetant tout, en définissant un normal étrié dans lequel tous et toutes doivent se modeler.

Ce monde broie l'ensemble du vivant et donne lieu aux rapports du GIEC¹, à la mort systématique des sols, au burn-out généralisé, aux inégalités les plus obscènes, aux épidémies mondiales dont la covid n'est sans doute pas la dernière. C'est le monde du rouleau compresseur de la Méga-machine (Munford, 1950) qui provoque structurellement l'*écocide* (la destruction de la planète) et le *biocide* (la destruction du vivant) (Chevalier, 2021) :

- L'indice Planète Vivante (WWF) 2020 indique une chute moyenne de 68 % des populations de mammifères, oiseaux, amphibiens, reptiles et poissons en 50 ans ;
- Le dernier rapport du GIEC indique que la concentration de CO2 est la plus élevée depuis au moins 2 millions (!) d'années, suite aux activités humaines ;
- Un rapport de la Banque Mondiale de 2018 évoque que le changement climatique va transformer plus de 143 millions de personnes en réfugiés climatiques, tandis qu'un rapport de l'ONU table sur 250 millions de personnes d'ici 2050 ;
- Le rapport Planète Vivante de 2014 analyse que si tous les habitants du monde vivaient comme un Belge, l'humanité aurait besoin de 4,3 planètes pour

subvenir à ses besoins. Cela appelle donc une diminution de plus de 4 fois notre consommation !

Cette liste est non exhaustive et témoigne de la multiplicité des crises dont le changement climatique est un symptôme parmi d'autres.

Ce monde ne cesse(ra) pas de s'effondrer (Servigne, Stevens, Chapelle, 2018). Ce monde est déjà mort mais ne le sait pas ou ne veut pas le savoir ni l'admettre. Il s'empresse - pour ne surtout pas muter - de proposer toute une gamme de fausses solutions technologiques, numériques, transhumanistes. Autant de fausses directions délétères car sans décroissance matérielle et énergétique conséquente, et sans poésie, sans mystère, sans beauté, nous continuerons à rendre la planète de plus en plus vite inhabitable (Albrecht, 2020).

Je qualifie le second de « *monde de la puissance* ». Il est aussi possible d'y rencontrer le pouvoir, mais c'est le pouvoir *de* et non le pouvoir *sur*. Ce monde est inscrit dans le vivant et fonctionne selon ses logiques : la jeune pousse qui sort de terre, du tout petit au plus complexe, la croissance naturellement limitée, les cycles de vie et de mort. Très peu de *jeux à somme nulle*, surtout de la coopération et de la symbiose, dans des relations tissées. La compétition est enchâssée dans une large base de coopération. Ce monde se construit par le dedans et non par l'extérieur. Il ne s'érige pas en tirant dessus pour qu'il grandisse, mais par les strates successives qui se déposent et constituent une colonne. Un monde enraciné dans le sol, en appui dans le réel et non dans les concepts. Il suffit de regarder un arbre, il suffit de regarder une colonne vertébrale, il suffit.

Ce monde est celui de l'épaississement de l'être et de son déploiement en adéquation avec le mouvement de l'univers. Bergson, Spinoza, Nietzsche l'ont mis au centre de leurs ontologies en parlant notamment

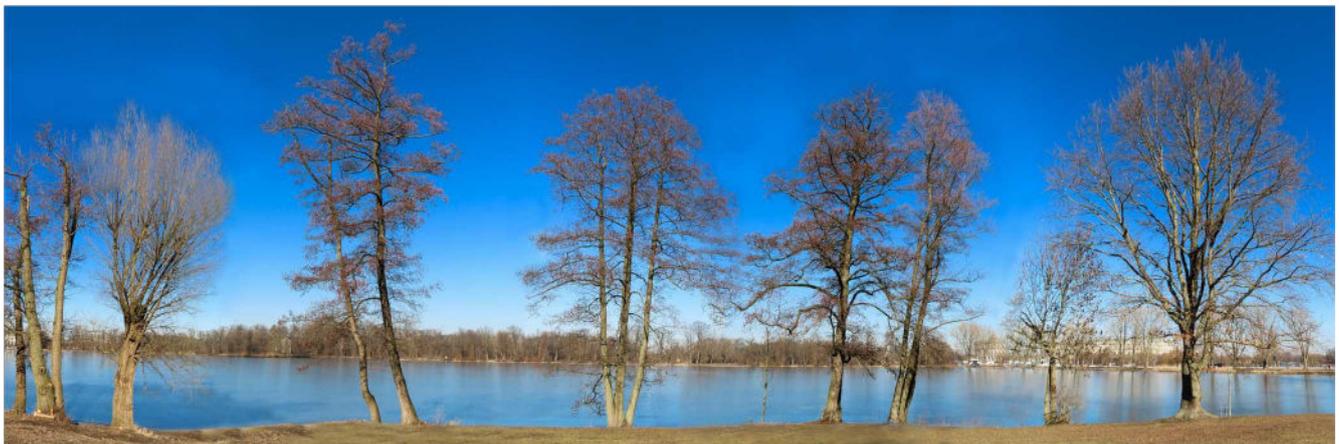


Photo: Gemart-Pixabay.com

1. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

d'énergie vitale. Ce monde est celui de la danse des polarités, de la joie toute épicurienne ou spinozienne en guise d'éthique personnelle. C'est d'ailleurs le monde originel de l'approche psychomotrice, qui n'est ni Bisounours ni perché. On y sait que l'usage protecteur de la force est parfois nécessaire, que la limite libère et que l'humain est un être de liens.

Ces deux mondes ne sont pas séparés. Ils se trament dans une infinie palette de nuances dès que l'on se rend perméable aux situations concrètes. On les traverse partout, on les rencontre, on s'y installe plusieurs fois dans nos journées. Dans le réel, pas de tout blanc ou tout noir. Juste des nuances multiples non binaires, contextuelles, situationnelles.

S'ils ne sont pas séparés, ils ne sont cependant ni côte à côte, ni équilibrés : le premier s'est répandu partout, devenu règle du jeu planétaire, devenu cadre de nos vies, pris au sérieux en tant que réalité par tous les pouvoirs... Le second monde – bien plus ancestral car organique, viscéral – semble en veille, avec quelques feux ici et là, parfois même éteint. Et il le sera bientôt si nous laissons perdurer le premier monde dans les dix ou vingt prochaines années.

Nous sommes baignés dans et par ce premier monde écocidaire et toutes nos constructions organisationnelles en sont pétries. À la manière d'une fractale, la même logique se retrouve, peu importe l'échelle : au niveau individuel, relationnel, groupal, organisationnel, institutionnel. (Re)lire Ivan Illich² et son analyse institutionnelle des contre-productivités : à un moment l'école abêtit, l'hôpital rend malade, la communication isole, le soin abîme, etc.

À tous les étages, la coloration habituelle, principale, injonctive est celle du pouvoir *sur*. Prendre le contrôle de mon corps, diriger la relation, être en haut de la pyramide, surtout ne pas être en bas de l'échelle, etc. C'est aussi le monde orwellien où les mots affichés veulent dire l'inverse, où les signifiants se vident de sens. La destruction du vivant est maintenant possible derrière l'écran de fumée verte, durable, éthique, responsable, engagée. La pleine conscience, la méditation, la résilience, la transition, la spiritualité, toutes seront vidées de leur sens profond, aplaties et linéarisées pour entrer au service du pouvoir, pour dresser, rendre docile, et continuer à entretenir le cadavre civilisationnel. Le premier monde a bien senti la puissance derrière toutes les traces du second et tente de se les approprier.

Je le redis, le premier monde englobe le second, il est partout, à l'image de *La Peste* camusienne. Il se répand en cascade, des plus hauts sommets jusque dans les vallées, des lieux institutionnels vers les

organisations, les groupes, les relations. Chacun endossant à certains moments une fonction de courroie de transmission, consciente ou non.

La violence est là, d'abord ! Héritée d'une mégastucture qui percole à tous les étages, qui éduque, enseigne, oriente, dirige vers sa logique propre. La violence du pouvoir sur l'autre, la violence d'un système qui en comprime un autre, la violence du mensonge d'une solution techno-scientifique, la violence de l'écocide de plus en plus perceptible et insupportable pour nos êtres profonds. Arrêter la destruction du vivant en cours doit devenir notre première préoccupation collective, tous et toutes, aujourd'hui, sinon il n'y aura pas de *demain enchanté*, ni de *demain*.

Dans notre pratique de psychomotriciennes et psychomotriciens, nous avons, selon moi, le devoir d'être lucides sur cette situation et de l'avoir intégrée. Je ne parle pas ici d'avoir simplement l'idée flottante que « la planète est en danger », mais d'avoir pris la mesure de ce que la science nous indique avec de plus en plus de force, de l'avoir in-corporée, mise au-dedans. Et si vous n'êtes pas passé (ou êtes encore) dans une phase de profond désespoir, de révolte, de dégoût, etc., c'est que cette réalité n'a pas encore atteint votre être profond, vos tripes, votre *âme*. C'est que vous résidez encore – comme une majorité d'institutions, d'organisations, de groupes – dans l'ignorance ou le déni.

Je vous invite à être lucides sur cela, être au clair avec ces deux énergies antagonistes, au-delà des querelles de mots, des signifiants, des clés de lecture. Sentir en dedans qu'un monde tend à me réduire tandis que l'autre *m'épaissit*. Sans cette lecture, le risque est de se perdre dans les situations, dans les oppositions de points de vue, dans l'anecdotique parfois. Se rassembler, de soi à soi, d'abord.

Nous parlons bien ici d'idéal-type, d'orientation particulière, d'énergie, etc. Et il n'est pas nécessaire pour envisager la suite du propos, de parvenir à classer chaque être, chaque centre, chaque équipe ou organisation dans l'un ou l'autre des mondes. À nouveau, ces deux mondes-énergies circulent, se côtoient, et l'on peut avant tout *sentir* la coloration d'une situation, d'un moment, d'un échange, d'une séance. Garder l'hypothèse que chacun fait de son mieux avec ce qu'il peut, que chacun tente – avec des modalités parfois catastrophiques – de répondre aux besoins que nous avons tous en commun.

CHOISIR UN POSITIONNEMENT

Le deuxième pas du chemin est celui du positionnement. Ici, je vous invite à ne garder aucune

2. Pour une introduction, le lecteur pourra se référer à ces trois ouvrages réédités : "La convivialité" (2014), "Une société sans école" (2015), "Némésis médicale. L'expropriation de la santé" (2021)

nuance. Quel est le choix que je laisse pousser en moi et que j'arrose ? À ce niveau, je ne peux pas nourrir les deux mondes, je ne peux pas avancer et reculer, je ne peux pas regarder dans deux directions opposées. Mon positionnement *existentiel* – celui du fond du ventre, qui colore le reste – dit quelque chose de notre unité, indivisible à cet endroit. Et dès que la lucidité a éclairé notre perception, vient la question intime, personnelle, douloureuse : à quel monde fais-je allégeance ? Et jusqu'où faut-il attendre pour qu'il soit suffisamment trop tard pour s'asseoir dans ce second monde et lutter activement contre le premier ?

Temps de pause, de respiration. La question ne s'adresse pas au mental. Laisser monter la chose des abysses de mon être. Accueillir. Ni optimisme, ni pessimisme, juste le tragique qui observe ce qui est et choisi.

Nourrir le deuxième monde passe par un choix, parfois fugace, parfois temporaire. Mais l'allégeance du *genou en terre* ne se fait pas sans conscience. J'ai

à dire non au premier monde pour dire oui au second et cela se passe d'abord dans mon ventre. Car ne pas se poser la question, laisser se poursuivre l'existant, quitter la lucidité me place *de facto* dans le premier monde, le plus opérant, le plus recouvrant. C'est la pente contemporaine d'aller dans cette direction.

Même si la réaction est saine, il ne s'agit pas de retourner directement la table, de partir en guerre, de militer partout, de s'agiter. Mais de conclure l'accord avec soi : *désormais le vieux monde ne passera plus à travers moi*. Le choix me met debout, me dresse face à la Méga-machine (Scheidler, 2020), me fait sentir son souffle, me fait garder les yeux ouverts. Peut-être que rien ne sera visible, que rien ne semblera changé dans mon attitude, mon quotidien.

Et pourtant tout aura changé.

(À suivre)



Photo Feroz Quazi - Burst.com

Passage

Cet été, Éric a posé la question « pourquoi faire du taichi ? ». Pour répondre à cette question, je pourrais prendre le problème à l'envers et me demander ce que le taichi a changé pour moi en ces 15 années de pratique. Et partir de deux anecdotes qui m'ont paru révélatrices.

Il y a quelque temps, j'ai retrouvé dans mes archives les notes d'une formation que j'ai suivie en 2008 et je suis tombée avec stupéfaction sur une phrase que j'avais griffonnée : « Je suis une incapable du bonheur. » Je suis restée choquée en lisant ces mots tant ils ne me parlent plus. C'est une autre que moi qui a tracé ces mots, une autre qui s'est transformée...

La seconde anecdote est plus récente : en feuilletant le catalogue de formation à destination des travailleurs sociaux, j'ai repéré un intitulé qui me parlait : « Mieux écouter mon ressenti pour mieux écouter l'autre. » OK, cela me parle, je m'inscris.

La formatrice, pratiquante de diverses techniques corporelles, propose plusieurs exercices de relaxation, respiration ... dans lesquels je me coule avec une aisance acquise par mon aptitude à me connecter à mon corps. Il y avait là, à côté de moi, des personnes que ces exercices simples plongeaient dans une souffrance que je n'imaginai pas possible. J'ai mesuré le fossé entre elles et moi et la chance qui est la mienne.

Ces deux anecdotes sont un peu comme le curseur de ma transformation intérieure. Mon être entier s'est développé, sans doute plus que ce que je suis en mesure d'identifier. Aujourd'hui, je me sens taichi dans toutes les sphères de ma vie : quand je jardine pour sentir mes limites et choisir mes positions, quand je pétris mon pain au rythme de ma respiration, quand je m'autorise un repos complet les jours où mon corps m'envoie un message de pause...

Je me sens taichi dans mes relations avec les autres, dans la qualité d'accueil et de présence que je peux donner dans mon métier, dans mes amitiés sincères et durables. Et encore dans le respect de ma sphère, de ma balle relationnelle. Finalement, peu de conflit m'entourne et je ne pense pas que ce soit un hasard. Je me sens taichi dans ma vision du monde et dans l'équilibre relatif que je parviens à maintenir malgré les nombreuses sources d'angoisse qui nous environnent. C'est comme si j'avais développé une balance intérieure qui m'aide à me réajuster

corporellement et spirituellement. Une sorte de sanctuaire, de lieu de ressourcement à partir duquel je me sens connectée au monde et aux autres.

Je dois toutefois ajouter une précision : je parle ici du taichi École Éric Caulier, tant l'enseignement d'Éric nous élève et nous nourrit. J'en mesure pleinement la valeur, elle est unique et essentielle. Je suis particulièrement fière d'appartenir au groupe d'enseignants. C'est à la fois un privilège et un investissement qui me comble.



Photo CAP - Christophe Lazaro

Il y a un an, quand Georgette m'a suggéré de présenter le grade d'instructeur, j'ai freiné des quatre fers. J'avais la sensation que ce n'était pas légitime... Cela m'a laissé un an pour y penser, pour apprivoiser l'idée, pour en toucher un mot à Éric qui a su trouver les bons mots : « C'est aussi une reconnaissance par tes pairs et ton travail le justifie. »

Merci à toi, Éric, pour ta confiance, à tous mes professeurs et à mes partenaires de répétition.

Caroline COPPÉE (Montigny-le-Tilleul)
Évaluation formative des master classes 2021-22
9 octobre 2022

Corps, accord, désaccord...

Parer, tirer, presser, repousser...

D'abord prendre contact, l'accepter, aller dans le même sens puis plus loin, tirer le partenaire « hors de sa zone de confort » mais avec « empathie »... Quel programme !

Le contact peau à peau commence avec une écoute tonico-émotionnelle réciproque. Il convient de s'ajuster avant de commencer, sentir si l'autre est prêt à dialoguer : resterons-nous dans un « bavardage social inoffensif » auquel cas chacun gardera sa zone de confort ou dans une recherche de territoire à conquérir ? Quels choix s'offrent à nous ? Pouvons-nous nous engager et jusqu'où ?

Jeux... d'équilibre et de déséquilibre, d'harmonie et de rupture. Faire confiance à l'autre sans se perdre ni se laisser envahir demande avant tout une belle confiance en ses propres possibilités ; donc déjà tout un travail préalable sur soi-même. Après seulement une conversation pourra s'installer dans un jeu réciproque sans perdants ni gagnants. Ce cheminement a été particulièrement long pour moi et très interpellant.

Comme psychomotricienne j'étais pourtant une professionnelle du corps, le contact peau à peau faisait partie de ma pratique. Que se passait-il donc pour que le tuishou devienne très rapidement insupportable ?



Photo CAP - Christophe Lazaro

Lorsque j'ai commencé le taichi, l'école transmettait d'abord des formes. Le travail corporel mettait surtout l'accent sur la prise de conscience de la statique de chacun et j'ai adoré cette exploration dans ma propre dynamique corporelle au travers des séquences chorégraphiques séduisantes pour moi qui aimait la danse : une danse sans musique...

J'ai le souvenir que ce n'est qu'après 2 ou 3 ans de pratique que le travail à deux fut proposé sous forme d'applications, puis du tuishou. Soudain m'apparut clairement la notion d'art martial et puis plus tard encore d'art martial « interne ». Fini les belles chorégraphies imprégnées d'Orient : elles avaient donc un « sens » autre qu'esthétique.

C'est là que mon travail dans les master classes fut déterminant. Je me retrouvai avec des passionnés d'arts martiaux qui adoraient ces échanges et en éprouvaient apparemment énormément de plaisir. Pour moi, je restais prudemment en retrait ; mon cerveau organisait un « black-out » qui m'isolait complètement.

Réaction de fuite, pas très glorieuse ! Je m'en voulais mais je ne savais pas faire autrement tout en sachant pertinemment bien que cet aspect du taichi était essentiel.

Je pense enfin avoir compris mon blocage. Dans mon parcours professionnel, le contact corporel était initié, développé, accepté et limité par moi. Je restais toujours le « maître du jeu », c'était ma fonction : c'est moi qui devais gérer les situations, c'est moi qui étais le garant de sécurité des personnes impliquées. Ici, je n'ai plus cette position, je suis responsable de ma sécurité et de celle de l'autre mais je dois accepter des parcours parfois non imaginés, non prévus. Je dois pouvoir lâcher prise sans avoir la sensation de « disparaître ».

Mes deux partenaires dans cette évaluation m'ont énormément aidée. Tous deux pratiquants d'arts martiaux, ils ont pu me guider et j'ai pu enfin les recevoir. Merci Michel, merci Henri.

*Monique Naeije (Hensies)
Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2022*

Dans quelles ressources puiser pour retrouver son ancrage et la plénitude ?

L'arbre regarde passer les ouragans, les intempéries, les guerres et la folie des hommes, reste droit et traverse les hivers. (Lorenzo Cappeddu)

Le Tai Chi nous apprend à cultiver et préserver un sentiment de plénitude, de bien-être et d'ancrage. D'un point de vue plus global, j'observe que le Tai Chi va plus loin que le travail interne personnel et agit également sur l'extérieur : les bienfaits que m'apporte cette pratique se transmettent à mon entourage et mon environnement. Si je ressens du bien-être et de la plénitude, ce ressenti est partagé autour de moi. Si nous allons encore plus loin, comment continuer cette chaîne de transmission de bienveillance et ancrage alors que les crises au niveau mondial atteignent leur paroxysme ?

Depuis que j'ai commencé la pratique de cet art, je me pose souvent la question : comment rester « Tai Chi » en dehors des cours hebdomadaires et de ma pratique personnelle ? Comment rester stable, ancrée et imperturbable comme l'arbre face aux aléas de la vie ? Comment accepter les changements, les perturbations sans perdre ma bulle protectrice ? Ou devrais-je plutôt dire, comment accueillir ces perturbations qui affectent tout mon être, les laisser émerger, pour les laisser repartir tout en observant que ce ne sont que des moments passagers et que la plénitude et l'ancrage referont vite surface ? La vie, la nature ne sont-elles pas faites de multiples cycles ?

Ces derniers temps, ces questions m'ont beaucoup travaillée lors de la pratique du tuishou . Quel plaisir de vivre l'échange de la poussée des mains quand elle se fait de manière fluide et en harmonie avec ma partenaire ! Mais lorsque j'ai du mal à être en accord avec cette harmonie, avec mon corps, mon esprit étant trop actif, cela se répercute sur ma partenaire. Dans quelles ressources puis-je puiser afin de retrouver ma bulle protectrice, mon ancrage, ma plénitude et accepter la présence de ma partenaire et lui laisser l'espace pour garder et cultiver sa propre bulle ? Je fais appel à mon vécu, à ma pratique personnelle, à mes acquis, j'accepte la bienveillance et le partage de ma partenaire, son savoir, elle me nourrit, je la nourris en retour.

Cette semaine, j'ai enseigné mes premiers cours d'initiation au Tai Chi style Yang au sein d'une école d'enseignement spécialisé à Bruxelles, les participants faisant partie du corps enseignant et du personnel de l'institut. Ces cours étant hétérogènes

en termes d'ambiance, énergie et concentration, j'ai dû m'adapter aux différents besoins de chacun de ces groupes. Ce qui me ramène à mes observations et questionnements : je reste « Tai Chi », j'accepte ces changements, je m'adapte, je me nourris de ces différences et de la présence des participants. La pratique du tuishou m'apprenant à faire partage avec l'autre, j'applique cela également pendant l'apprentissage aux groupes collectifs.

Le plaisir de transmettre le Tai Chi à d'autres, m'a renforcée dans l'idée que cet art n'est pas juste une pratique mais un savoir et un art de vivre qui se transmet à travers les âges. La pratique, les bases et le cheminement travaillés au sein de l'école de Taijiquan Éric Caulier en formant le socle.



Photo CAP - Christophe Lazaro

Parmi les différents styles de Tai Chi que j'ai découverts dans notre école, le style Chen me ramène le plus à ce que j'ai pu ressentir et vivre en dansant certaines chorégraphies pendant ma carrière de danseuse : avec ses déstructurations, ses impulsions ainsi que le jeu des différents rythmes.

Le style Yang m'ayant permis de reprendre confiance en mon corps, le Chen m'a réappris ce que c'était qu'être ancrée, ancrée à la terre mais aussi ancrée dans mon corps. Peut-être devrais-je préciser : le

Chen m'a appris ce que c'est qu'être vraiment ancrée à la terre !

Le Chen vient de la campagne et est réputé pour ses mouvements proches du sol, avec la lourdeur et la gravité de la terre dictant les enchaînements de mouvements, lourds et puissants tout en restant aériens. Reconnu comme étant moins « élégant » que le style Yang, je m'émerveille pourtant à chaque fois de l'élégance présente dans chacun des détails propres à chaque mouvement : de la puissance du sol remontant par les jambes et continuant le long de la

colonne vertébrale, du mouvement subtil d'impulsion du bassin, jusqu'au travail de la main, du poignet et des doigts. L'élégance vient aussi du bouillonnement intérieur qui ressort de manière tellement juste et maîtrisée que ce style représente pour moi, danseuse, la chorégraphie parfaite.

Annabelle HELLINCKX (Uccle)

*Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2022*

Une utilisation différente de son énergie

Chaque discipline, chaque art martial a ses propres caractéristiques et se démarque des autres par de nombreux facteurs. Ce qui vient immédiatement à l'œil ce sont les différences extérieures telles les formes, les techniques, les attitudes... Ce qui détermine une façon très différente d'utiliser le corps et l'esprit.

Quelques exemples. Observons un judoka qui préfère une courte distance et le contact avec son partenaire afin d'exprimer son efficacité, entre autres dans les projections. Le jujitsu va rajouter la distance, des coups de poing, des coups de pied. Au-delà de ces différences macroscopiques pures, il en ressort une grande utilisation du corps. En dehors de la partie spécifique technique ou tactique, ces deux disciplines sont basées sur le conditionnement organique et musculaire, et la culture de la qualité de la force, de la rapidité, de la puissance. Ce sont des connotations d'un *yang* fort. À la création du judo par maître Jigoro Kano, les choses étaient différentes, la sensibilité comptait plus.

Que m'apporte le Taijiquan ? C'est, entre autres l'aspect *yin*. Le singe fou qui foule les tatamis va se calmer.

Les cours de Marie-Thérèse, l'approfondissement de cet art grâce aux modules m'ouvre des portes vers la

perception et la réalisation du *yin*. J'abordais précédemment l'aspect contact avec le judo, mais les mains collantes m'offrent aussi la possibilité de me rapprocher de mon partenaire. Est-ce le bon terme ? Peut-être que *complice* est plus approprié, surtout si je parle de travail d'écoute, de connexion.

Une grande concentration portant sur le *yin* me permet d'aboutir entre autres à une profonde relaxation, un alignement structural tout en gardant une force interne élastique. Mais je reconnais que j'en suis loin.

En conclusion, je remercie encore une fois l'équipe qui a fait le déplacement à l'occasion du Relais pour la Vie qui a participé à la préparation de cette première édition à Arlon. Je remercie mon complice Marc pour cette présentation du Chen et du Bagua, Marie-Thérèse pour la préparation au grade d'initiateur (elle a encore du boulot) et tous les professeurs toujours indulgents avec moi et disponibles.

Patrice DE MONTE (Battincourt)

*Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2022*



Photo CAP - Marc Ginoux

Poussée des mains et mains collantes

« *S'il est ici question de pouvoir, c'est de pouvoir vivre ensemble.* » (Moi)

On voit actuellement des « grands » de ce monde se défier, gonfler le torse, frapper sur la table avec autorité, hausser le ton avec conviction : « Dieu est avec moi ! » (Dieu ou tout autre concept érigé en absolu qui justifie de tels comportements : Vérité, Justice, ...).

« Moi, je... », « Toi, tu... »

« Moi, je sais ; toi, tu as tout faux. »

«Moi » plus que « toi », « moi » mieux que « toi », « moi » contre « toi ». Cette confrontation, ce rapport de force, cette recherche de domination, de contrôle de l'autre, j'ai pu l'observer, tant dans ma vie professionnelle au contact d'adolescents dits caractériels, que dans la pratique de l'aïkido.

Il n'y a pas de compétition, en aïkido... officiellement, car la tentation d'utiliser la force physique n'y est pas rare. Perdre ou gagner voilà l'enjeu.

Assez tôt dans mon parcours je me suis demandé pourquoi je tenais absolument à mettre mon « partenaire au sol » et pourquoi je faisais tout pour ne pas tomber. Ce pouvait se comprendre comme un jeu, mais ce jeu, finalement, n'était pas si amusant, entraînant autant, sinon plus, de désagréments physiques (douleurs, blessures...) et psychologiques (frustration, perte d'estime de soi...) que de plaisirs.

Le plaisir, voilà le secret, mon secret ! J'ai découvert le plaisir dans le ressenti de mon corps en mouvement et non plus dans les gestes pour contraindre l'autre ou m'en défendre.

Le mouvement c'est la vie, c'est ma vie. Peu à peu, avec certains partenaires ce mouvement, que je le fasse ou que je le reçoive, devenait « facile », sans heurts, sans besoins de forcer. Cela semblait couler de source. Quel enchantement ! Ainsi le partenaire passait de rival à collaborateur (et portait dès lors bien son nom !).

En taijiquan, il y a les « « plaisirs solitaires » ! Quelle volupté, en effet de déployer nos ailes avec la grue blanche, de parcourir le ciel avec les nuages, ou de saisir délicatement la queue de l'oiseau...

La poussée des mains, c'est le plaisir à deux... À deux ? Non ! À trois : « Moi », « « Toi », et « Nous », une trinité dans laquelle toi et moi, sains d'esprit, nous conservons, au sein d'une relation non fusionnelle et égalitaire, nos personnalités, nos forces et faiblesses, nos certitudes et nos doutes... afin de collaborer à la création d'une œuvre commune, éphémère : le mouvement fluide, qui s'écoule « naturellement », qui apparaît et se déploie comme une évidence.



Photo CAP - Christophe Lazaro

Post-scriptum

Au cours d'un de nos entraînements, ma partenaire me dit, avec toute la gentillesse qui la caractérise : « Lors du dernier exercice (il s'agissait des « quatre coins ») je n'ai pas senti l'empathie que tu me témoignes habituellement ». « Waouh ! Euh... Ouais, d'accord... ». En effet, j'ai assez rapidement saisi de quoi il était question. Passablement mécontent de mes mouvements, j'ai insensiblement cherché à les améliorer. Ce faisant j'ai inconsciemment quitté le « Nous » pour me perdre dans le « Moi je... », causant ainsi une coupure et un manque chez ma chère et sensible coéquipière. Laquelle je remercie de tout mon cœur de m'avoir fait prendre conscience en douceur de ma ... distraction et de m'avoir donné à réfléchir.

Peu importe en effet, dans ce travail, nos petites imperfections. Corrigeons-les d'autre part (Éric nous a souvent parlé de ses longues répétitions de mouvements de poussée des mains exécutés seul et, d'ailleurs, nous fait faire également ces exercices régulièrement).

En effet, le « tuishou » nous propose un autre objectif, plus fondamental pour moi que toute autre acquisition : vivre le « Nous » (le monde ne serait-il pas différent s'il y avait moins de « Moi je... » et plus de « Nous, tous ensemble... »). Alors, maintenant, chère « Toi », recherchons et partageons un moment de plaisir, notre plaisir, à toi, à moi, à nous.

Henri BEHR (Soignies, Tournai)
Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2022

*Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.
Nous vous retrouverons en janvier 2023 aux dates suivantes :*



- Arlon : mardi 10
- Battincourt : jeudi 5 - vendredi 6
- Hensies : mardi 3
- Jurbise : lundi 9
- Mons : mercredi 4
- Montigny : lundi 9
- Soignies : jeudi 5
- Tournai : lundi 9
- Uccle : mardi 3

9 JANVIER
10h30

Séance d'information de la session de **10 cours de taichi** à la demande du **Centre Médical Eole (Asquillies)** qui souhaite renforcer son offre de soins préventifs et curatifs du cancer.

Lieu : Centre Médical Eole
route Provinciale, 28 - 7040 Asquillies (Quévy)

21-22 JANVIER
10h - 17h

Master class 2 - Wu de Shanghai

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : page 18



5 FÉVRIER
Stage tous niveaux
10h - 17h



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

Thème : éveil du souffle et ses applications

Participation : 65 € (pause café/tisanes et repas de midi inclus) - **acompte :** 20 €

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

22-23 AVRIL

à l'occasion des 25 ans du centre de Battincourt

Stage tai chi souffle et chant : de l'extériorité à l'intériorité

Plus d'infos dans le prochain *Espace TAIJI 127* et dans la newsletter de mars.

30 AVRIL

Fête annuelle de notre école (Abbaye de St-Denis, Mons).

Plus d'infos dans le prochain *Espace TAIJI 127* et dans la newsletter de mars.

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 Almerica



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-CIRCOURT

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



Matthias Groenveld - Pixabay.com

Sommaire

ÉDITO	2
L'AUTOMNE EN BREF - VCEUX	3
REGARD	
Zhanzhuang L'optimisation du mouvement par l'immobilité	4
L'écocide contemporain comme racine sociétale de la violence	8
CE QU'ILS EN DISENT	
Passage	12
Corps, accord, désaccord... Parer, tirer, presser, repousser...	13
Dans quelles ressources puiser pour retrouver son ancrage et sa plénitude ?	14
Une utilisation différente de son énergie	15
Poussée des mains et mains collantes	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)

Pascale 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