

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N ° 128
06/2023

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

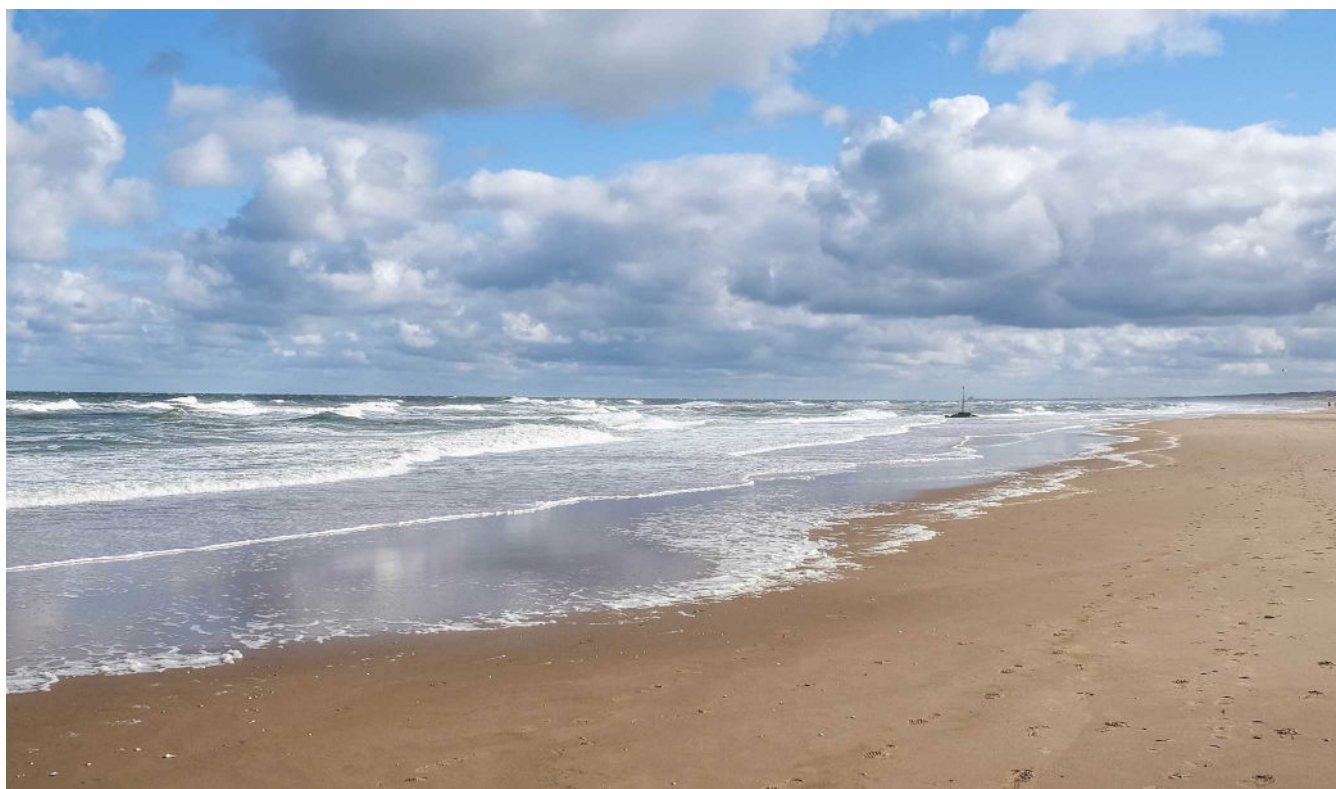


Photo Farkas Ország

*La promenade, ce n'est pas du tourisme. C'est le plaisir de marcher,
tranquillement, au gré de ses envies, sans objectif précis.*

Jiro Taniguchi, Le Promeneur

Le tai chi chuan : une pratique corporelle et spirituelle

Les quatre traités de l'Art de l'esprit datant de quelques siècles avant notre ère font partie des textes fondateurs du taoïsme. Cet ensemble d'exercices spirituels, respiratoires et gymniques visent à convertir la force physique en énergie spirituelle. Le tai chi chuan, art taoïste, se situe dans cette ligne. Cet art du geste propose en effet de convertir les essences corporelles en souffle et le souffle en conscience. Les arts internes chinois sont des pratiques de conscience du corps, mon domaine de recherche en anthropologie. Le spirituel, longtemps tenu à l'écart par nombre de bien-pensants, apparaît aujourd'hui comme un concept important en sciences humaines et sociales. Des colloques universitaires ont rassemblé des chercheurs de diverses disciplines qui ont créé le réseau Theorias dont l'objectif est l'étude du spirituel.

Ceux-ci considèrent le spirituel comme une Réalité à la fois intime et ultime, immanente et transcendante, mais aussi relationnelle car elle relie tous les aspects visibles et invisibles en une unité vivante, existentielle. Cette unité non dualiste apparaît comme une synthèse qui intègre toutes les contradictions sans les abolir dans une expérience, une connaissance et une éthique qui se fécondent mutuellement. N'est-ce pas là l'essence du symbole Taichi, union du yin et du yang compris comme l'ensemble des opposés complémentaires et de l'art qui permet cette intégration en une unité vivante, dynamique et relationnelle : le tai chi chuan ?

Ces chercheurs montrent que l'expérience de cette dimension induit des manières d'agir concomitantes d'une éthique vécue dans laquelle les transformations personnelles et sociales vont de pair. Les pratiques taoïstes facilitent la mise en résonance du corps humain et du corps social en s'harmonisant avec le Tao/mode de fonctionnement des choses.

L'exécution des gestes fluides animés par l'énergie de la vie amène la/le pratiquant(e) de tai chi chuan à réhabiliter le pôle féminin, à redécouvrir l'importance du corps et du sensoriel. Ces dimensions occultées dans notre société contemporaine sont mises en évidence dans la théorisation du spirituel.

Une partie du monde académique commence à percevoir les limites des approches exclusivement rationalistes dont le maître-mot est la séparation : séparer la matière et l'esprit, le chercheur et son objet de recherche, l'intérieur et l'extérieur, l'art et la science. L'art de l'intégration que nous pratiquons vise à réunir le haut et le bas, le tonus et la détente, l'intérieur et l'extérieur, le corporel et le spirituel. La subjectivité, la sensibilité, l'inspiration (aspirations) du chercheur ne sont pas des obstacles mais des tremplins. Dans ce mouvement d'agrandissement de soi (le spirituel) qui nous rend capables d'agir sur nous-mêmes, sur nos états, nos affects et nos rapports avec les autres, les chercheurs du réseau Theorias ont mis en évidence le rôle clé de l'imagination. Est-il utile de rappeler l'importance de l'imagination active dans nos pratiques ?

L'étude du spirituel réclame une approche transdisciplinaire ainsi qu'un engagement complet du chercheur : tête, cœur et corps. La pratique du tai chi chuan m'a amené à adopter ces positionnements dès le début de mes recherches.

**« La science peut fonctionner
sans la spiritualité.**

**La spiritualité peut exister
sans la science.**

**Mais l'homme, pour être complet
a besoin des deux. »**

Trinh Xuan Thuan

22-23 avril
Stage Taichi, souffle et chant
Battincourt

Une vingtaine de participants venus de plusieurs centres de notre école, mais aussi des personnes externes à celle-ci, ont participé au stage organisé par Marie-Thérèse Bosman (taichi) et Maïté Graff (chant) dans le cadre des 25 ans du centre de Battincourt. Les deux pratiques ont en commun la continuité dans le mouvement. Au programme : tester, chercher l'harmonie mouvement/voix afin de se découvrir sur le plan personnel; prise de conscience du travail interne en taichi pour émettre le son; travail de la respiration dans les deux pratiques.

Pour en savoir plus : p. 8



Photo CAP-Mee Jung Laurent

30 avril
Fête annuelle de notre école
Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Comme chaque année, la fête a laissé un souvenir joyeux et merveilleux. Moments de stress pour Rose et Philippe, aux fourneaux, devant le nombre croissant de participants. Une centaine de couverts, autant de serviettes façonnées en feuilles tropicales (équipe « ergothérapie » de Michèle), la salle des Convers transformée en jardin (Mee-Jung assistée de Rudi et Michèle) et, surtout, les équipes de la *Cie des Nombreuses petites Mains* (plus de 20) particulièrement actives et efficaces. Merci à tou(te)s pour votre présence et votre participation ce jour-là ! Et bien sûr la galerie de desserts, objet de tous les soins de Caro qui redoute toujours qu'il n'y en ait pas assez... Sans oublier le discours mémorable de Paul (en p.12) et la pratique commune durant laquelle plus d'un(e) s'est essayé(e) à une forme ou un style qu'il/elle ne connaissait pas.



Photos Barbara-aufildemesflashes

Reportage photo de Barbara en page 4.



28 mai
Festival 30 ans Les Temps du Corps
Paris, grande pagode du bois de Vincennes

Les Temps du Corps est une association française créée en 1992 par Ke Wen et Dominique Casaÿs pour promouvoir les techniques énergétiques chinoises telles que le tai ji quan, le qi gong, le kung fu wushu, la méditation. À l'occasion du festival organisé dans le bois de Vincennes (Paris) pour les 30 ans de cette école de pensée et de pratiques reconnue en France et en Chine, Éric Caulier (Pratiques de conscience du corps) a été invité à participer à la table ronde *Prendre soin de soi, des autres et du monde* en compagnie du Pr Henri Tsiang (Qi gong et neurosciences), Qiao Feng Jie (La relation entre sagesse orientale et culture occidentale) et David Le Breton (Une sociologie du corps). Durant 3 jours, le festival a proposé des ateliers et des conférences et s'est clôturé par un flamboyant spectacle combinant tai ji, danse hip-hop, kung fu. Éric Caulier est régulièrement invité à la présentation des mémoires des futurs enseignants de l'association.

<https://festivaltempsducorps.com/programme/conferenciers/>



Photo CAP

Quand? Quoi? Combien? Où?

STAGE D'ÉTÉ

Pour en savoir plus : p. 17

Moments choisis de la fête annuelle 30 avril - Abbaye de Saint-Denis

Reportage photo : Barbara-aufildemesflashes



WingTsun

Pratique méditative et pleine conscience

Travail écrit pour le 2ème grade technicien en WingTsun (extraits)

Philippe ROUSSEL

Originaire de Charleroi, Philippe Roussel est traducteur et dirige les écoles de WingTsun et de Newman Escrima à Liège et Cologne où il vit. Dès son apprentissage des arts martiaux à l'adolescence, il a porté une attention toute particulière à l'autodéfense. C'est pourquoi il décida d'approfondir ces deux arts de guerre. Avec le temps, il se rendit compte que la pratique des arts martiaux ne se limitait pas à ce domaine. Dans ses cours, il aborde les aspects méditatifs, philosophiques et de santé liés à la pratique des arts martiaux internes et s'intéresse tout particulièrement à la transition des principes martiaux dans la vie quotidienne.

Nous remercions l'auteur de nous avoir autorisés à publier des extraits de son travail.

[...]

La méditation et le WingTsun

Tout d'abord, je voudrais expliquer ce que j'entends par « méditation ». Certaines personnes peuvent penser que le mot « méditation » est une pratique religieuse ou spirituelle, ce qui paraît au départ rébarbatif dans notre société occidentale. Cependant, les premières études scientifiques sur le thème de la « méditation et de la relaxation » existent depuis les années 1970 et ont été publiées, entre autres, par la Harvard Medical School (mais la pratique en tant que telle existe dans toutes les cultures depuis des milliers d'années). Depuis lors, de nombreuses études scientifiques ont exploré et expliqué scientifiquement les effets positifs d'une pratique régulière de la méditation. Voici quelques-uns des effets qui peuvent être pertinents pour une personne apprenant l'autodéfense (la liste pourrait facilement être complétée) :

- Un moyen efficace contre les réactions excessives au stress (le niveau de tension est abaissé ou on se remet plus rapidement d'une situation stressante).
- Amélioration de la concentration.
- Amélioration de la régulation du système nerveux autonome, de l'attention et des émotions.
- Développement de la compassion envers autrui et l'environnement, etc.

Le WingTsun en tant que système intégratif (mais aussi d'autres styles d'arts martiaux internes) appartient davantage à la catégorie de la « méditation en mouvement ». Ce n'est pas étonnant, car toutes les traditions bouddhistes sont fondées sur l'entraînement à la pleine conscience et le WingTsun a été influencé dans son essence par le

bouddhisme chán en particulier. [...]

Le WingTsun en tant que technique de méditation peut être décrit comme passif (par exemple dans l'IRAS, absorber, Yin) ou actif (mouvement physique, offensif, Yang). Le WingTsun implique à la fois une orientation active de l'attention et un lâcher-prise passif pour laisser les choses se produire. Dans la méditation concentrative, on concentre son attention sur un « objet » (par exemple, la respiration dans la méditation ou le point de contact dans le ChiSao / l'exercice des mains collantes). Dans la méditation d'attention, en revanche, toutes les impressions doivent être observées avec une attitude détachée. [...]

Peut-être vaut-il la peine de redevenir un enfant lorsque nous apprenons quelque chose (dans le bouddhisme, on parle de l'esprit du débutant). D'une certaine manière, c'est ce que nous sommes – un enfant – lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau (cette idée de père – enfant se retrouve également dans les termes Si-Fu – To-Dai). Seulement, en tant qu'adultes, nous diabolisons souvent les « erreurs » commises. Les erreurs doivent être considérées comme un tremplin vers une meilleure compréhension, et non comme quelque chose à éviter.

*« Si tu as l'intention de te renouveler, fais-le tous les jours. »
Confucius*

Le bouddhisme chán

Dans la première phase du développement du bouddhisme, l'illumination personnelle a joué un rôle majeur. [...]

Vers 100 après J.-C., une forme de bouddhisme est

apparue dans le monde, dans laquelle la compassion envers tous les êtres a gagné en importance. [...] Cette forme du bouddhisme, c'est le bouddhisme Mahayana (originaire de l'Inde). C'est à partir de là que s'est développé le bouddhisme chán en Chine, qui a ensuite donné naissance au bouddhisme zen – la variante japonaise.

Chán fait référence à un exercice de concentration et d'observation de son propre esprit. Il est également compris comme signifiant l'immersion et la méditation. La naissance du bouddhisme chán remonte au moine indien Bodhidharma, 28^{ème} successeur de Bouddha (Siddhartha Gautama), qui a apporté le bouddhisme en Chine au 6^{ème} siècle, où la doctrine se mélangea à la philosophie de Lao Tseu (taoïsme). L'essence du monde n'était plus considérée comme quelque chose d'immuable ou en repos, mais comme quelque chose en mouvement, un rythme continu entre « le devenir et le disparaître ».

Tout et rien en même temps

La vacuité (le vide) est l'une des pierres angulaires de la pensée bouddhiste : tout ce qui existe (humain, pierre, pensée, animal, etc.) n'est pas permanent et n'a qu'une réalité relative. Par conséquent, les bouddhistes disent que toutes les formes sont vides : « la forme est le vide, le vide est la forme ».

La seule chose réelle est la nature immuable et éternelle de tous les êtres. Dans cette soi-disant « nature de Bouddha », tout est un, il n'y a plus de divisions ni de différences – tout comme la goutte est « une » avec la mer. Au fond de notre être, nous sommes tous Bouddha, mais nous n'en avons plus conscience et vivons empêtrés dans des illusions. Platon, le philosophe grec, a exprimé cette idée ainsi : « nous sommes des dieux, mais nous avons oublié. » [...]

Le gardien de cette prison est notre esprit (au début de l'apprentissage, nous avons besoin d'un échafaudage, que nous voulons ensuite retirer). En observant attentivement, nous nous rendons compte que notre esprit fonctionne selon deux principes : quelque chose est bon ou mauvais, juste ou faux. Notre esprit est incapable de reconnaître l'unité de toute vie. Sa tâche est de différencier et de séparer [...]. Cependant, l'esprit n'est pas mauvais ou maléfique, mais il nous illusionne sur un monde qui n'existe pas (voir l'allégorie de la grotte, Platon). [...]

Les aspects santé de la respiration dans la méditation en prenant la SiuNimTao (SNT) comme exemple

Apprendre à ressentir son corps (que ce soit dans des exercices en solo ou avec un partenaire) et à se détendre avec l'aide de la respiration est une contribution essentielle que chacun peut apporter à sa propre santé. Cela active le système nerveux parasympathique et aussi le processus de guérison.

Dans la SiuNimTao (qui peut être considérée comme la

forme fondamentale du WingTsun ; cela signifie que ça ne s'arrête pas à la première forme. Nous l'intégrons dans un entraînement plus avancé.), nous utilisons une respiration calme, la respiration abdominale (également appelée respiration diaphragmatique). C'est la façon naturelle de respirer lorsque nous sommes détendus, par exemple lorsque nous dormons.



La respiration est un élément important de la relaxation et de la méditation. Par la respiration, nous pouvons influencer notre psyché et ainsi changer notre état d'esprit. L'introduction à la relaxation se concentre donc sur la respiration. La première chose à faire est de prendre conscience de la respiration en premier lieu. Ce seul fait rend le souffle plus lent et la respiration plus profonde. [...]

Par le biais du système nerveux central, nos neurones échangent des impulsions électrochimiques. Cela crée des champs électromagnétiques avec certaines fréquences. La somme de ces fréquences est appelée « ondes cérébrales ». On distingue 4 types d'ondes cérébrales. Nous allons nous concentrer sur deux d'entre eux.

1. Les ondes bêta : cet état correspond à l'état de conscience dit quotidien dans lequel nous nous trouvons le plus souvent. Cet état comprend la vigilance et la résolution de problèmes analytiques, la concentration et la cognition, mais aussi la tension, le déséquilibre, l'agitation et le stress.
2. Les ondes alpha : elles se produisent lorsque les yeux sont fermés (la SNT peut bien sûr aussi être réalisée les yeux fermés ou avec un regard dans le vide) et dans un état d'équilibre et représentent un état de vigilance détendu et sans stress. Outre une attention facile, une concentration facilitée et une capacité d'apprentissage accrue, elles engendrent également une relaxation agréable, une pensée fluide et une réceptivité accrue

aux nouveautés. Dans cet état, une grande quantité d'informations peut être traitée.

Je considère la gamme d'ondes alpha comme l'état d'apprentissage optimal à mes yeux.

Polarité et symbolique de la respiration

La séquence rythmique de la respiration est composée de deux phases, l'inspiration et l'expiration. Les deux pôles sont clairement identifiables. Chaque pôle provoque son pôle opposé, comme l'inspiration provoque l'expiration (le Bong devient un Taan et vice versa ; dans le calme réside la force et de la force vient le calme). Un pôle vit grâce à l'existence de son pôle opposé. Si une phase venait à disparaître, l'autre phase disparaîtrait également (par exemple, ouverture-fermeture, PoonSao). Un pôle compense l'autre et ensemble ils forment un tout. La respiration est le rythme et le rythme est la base de tous les êtres vivants. Pour les deux pôles de la respiration, on pourrait également utiliser les termes « tension » (yang) et « relaxation » (yin). [...]

D'un point de vue physique, l'événement central de la respiration est un processus d'échange (le miroir d'une technique comme principe central dans le WingTsun pour rester fluide). Avec l'inspiration, l'oxygène est fourni aux globules rouges et avec l'expiration, le dioxyde de carbone est libéré à nouveau (absorption de la force de l'adversaire et libération de sa propre force // WT).

[...]

Le ChiSao comme outil pour structurer et organiser le mouvement

On dit que le ChiSao est l'âme du WingTsun. Mais elle a besoin d'une base solide sur laquelle la développer. Si l'élève ne dispose pas encore d'une base sur laquelle développer son système, il est difficile de commencer les exercices de ChiSao. Cette base doit d'abord être posée et, afin d'éveiller le comportement nécessaire à cet effet, SiGung Kernspecht a défini huit règles :

1. Les lois naturelles de la biomécanique organique sont bien supérieures aux mouvements artificiels conçus et aux compétences définies par les maîtres d'arts martiaux. Nous devons leur obéir.
2. Alors que les enfants peuvent généralement encore bouger correctement de manière inconsciente, les adultes doivent d'abord reconnaître à nouveau ces lois, puis les élaborer de manière ciblée.
3. Avec l'équilibre du yin et du yang, la respiration, l'utilisation consciente de la gravité, etc. on peut économiser beaucoup de force.
4. On doit d'abord laisser l'élève expérimenter les lois corporelles du mouvement naturel (= intentionnel). Tout mouvement doit commencer par le torse et les jambes pour se poursuivre dans les bras. C'est la base

de tout ce qui est enseigné et sur laquelle on bâtit son système. Les mouvements de la forme artificielle peuvent être formés sur cette base.

5. Dans ce but, certains exercices sont enseignés à partir desquels l'élève doit apprendre consciemment à se mouvoir d'une manière biomécanique correcte.
6. Ensuite, on peut s'exercer à laisser ces mouvements issus des formes se dérouler comme l'exigent la connexion des articulations et la disposition des muscles dans le corps humain. Les articulations et les os, ainsi que les rotations en général, sont notre principale préoccupation.
7. Un élève qui a traversé une telle séquence de développement ne peut plus commettre de graves erreurs ce qui lui permet de respecter les lois naturelles de son corps et de ne plus se blesser.
8. Cependant, le mouvement biologiquement approprié et la découverte des mouvements ne doivent pas seulement être enseignés en imitant son instructeur. L'élève a beaucoup plus à gagner en travaillant par lui-même après s'être familiarisé avec les lois fondamentales.

Sources

Formation fitmedi « Kursleiter für Meditation »

ChiSao Kuen, Keith R. Kernspecht

Photos : Action-Foto_Roussel



Taichi, souffle et chant : faire vibrer le vide et l'espace relationnel

De mon point de vue, Le taichi est une pratique de la spiritualité intime et collective. Dans l'exercice d'un art martial, du combat, nous trouvons paradoxalement l'esthétique et le cheminement intérieur, l'Ithaque. Au travers du travail de la voix, nous avons vécu la vibration du souffle mettant en évidence les espaces intérieurs silencieux, vides et remplis, invisibles.

Lors de cet atelier, à l'initiative de Marie-Thérèse Bosman avec qui j'ai eu le plaisir de travailler et dont je salue les qualités de l'enseignement tant que ses qualités humaines, nous avons mis en relation la vibration intime et collective avec le Taichi.



Photo CAP - MJ Laurent

Des propres dires des participants, nous y avons trouvé le plaisir pur de l'expression vocale comme un plaisir d'être soi, en plaçant notre propre timbre vocal pour le présenter aux autres, ainsi que la création d'une « identité groupale spirituelle ». Dans la Musicothérapie Non-Verbale Benenzonienne, l'identité groupale est décrite comme « accumulation et dynamique des énergies sonores, de mouvements et de pauses qui caractérisent un groupe déterminé tout au long du processus d'interaction ». Voici la définition d'un axe de perception de cet atelier.

Cette expérience, mise en perspective avec le mythe d'Orphée et Eurydice, rend perceptible l'invisible. Dans ce mythe, Orphée était capable de jouer les plus belles mélodies jouées sur terre, il put sortir Eurydice des enfers grâce à la beauté de son chant et de sa lyre (cordes vibrantes, cordes vocales). Dans ce mythe, la musique relie le visible à l'invisible. La mise en résonance du bouclier/corps, dans ce qu'il a de

primitif, peut également être mis en relation avec le mythe de Persée et la Méduse. D'autre part, le psychiatre Peter Levine, dans *Comment le corps dissipe le traumatisme* décrit les états des 3F (Fight, Freeze and Flight : combattre, se figer ou fuir), en relation avec ce mythe.

Dans mon travail personnel de Music-thérapeute Non-Verbal, au Centre Benenson de Bruxelles, j'ai conceptualisé l'expression primitive du corps dans la musicothérapie par l'idée de « résonance du bouclier », le corps représentant ce bouclier (comme dans la théorie du Moi-Peau de Didier Anzieu) :

« (...) Le corps qui n'est plus en mouvement n'est qu'un double, il n'est pas le corps vivant, palpitant. Comme la réaction de « Freeze » face au trauma, la dissociation produite par l'engourdissement des sensations du corps, produit un double du corps, qui ne vit plus, mais aussi une image imprimée du corps, c'est-à-dire une impression. Donc une image déformée de ce qu'était le corps, avant d'avoir vu l'invisible. Le conscient (Persée) a regardé l'image de la Méduse s'imprimer sur le bouclier. C'est la seule image de la Méduse qui restera puisque le double a été décapité. Persée l'emportera avec lui, ce lourd bouclier, pour passer à travers toutes les épreuves qui l'attendent encore. (...) » De nombreux parallèles et symboliques peuvent être développés entre ces éléments et des mouvements de Taichi vocalisés.

Le son ne peut exister sans le silence, le mouvement sans l'immobilité. Le travail personnel ne peut exister sans la collectivité. Ici, je n'ai pas la sensation d'avoir donné de formation. Durant tout ce week-end, j'ai appris à être à ma place, avec le soutien de tous les participants. J'ai été touchée par leur attention, leurs réflexions, leurs silences et leurs émotions.

Le temps est une unité de mesure qui donne sa place à chacun, qu'il s'agisse de la sagesse des participants et de leur bienveillance, leur enseignement, de la répétition des mouvements du Taichi avec les harmoniques des voix qui, dans un espace et un geste, sont des éléments immatériels et fugaces.

J'ai ressenti de la joie à recueillir les réactions des stagiaires, dans leurs découvertes : « J'ai découvert

mon timbre de voix, je ne savais pas qu'elle était placée trop haute et que je m'exprimais toujours comme cela », « J'ai la sensation d'avoir soigné mes cordes vocales, je ne me suis pas sentie aussi bien dans ma voix depuis très longtemps », « j'ai senti le vide de mes poumons vibrer et cela m'a permis de mieux ressentir mes mouvements », « J'ai retrouvé l'importance des chorales populaires et de la collectivité »,... S'en sont suivies des réflexions sur la place de la respiration et des exercices sur le ressenti des viscères, des poumons dans le développement des formes comme « Saisir la queue de l'oiseau » ou « Séparer la crinière du cheval », instruites par Marie-Thérèse.



Photo CAP - MJ Laurent

L'expression de la voix sur différents mouvements de poussée ou de centrage du Tai chi met en évidence le développement du souffle et son apport dans la force et la souplesse. Dans le développement des formes, j'ai remarqué que les harmonies vocales quittaient l'esthétique pour devenir une expression particulière, l'expression d'un instant. Comme nous pouvons nous souvenir d'un cri ou d'une berceuse, il reste l'émotion et sa mémoire.

En pratiquant le chant dans le mouvement, nous mettons en vibration l'espace intérieur et extérieur. Nous vivons l'expérience d'un chœur/cœur conscient de son corps collectif et individuel. Ayant pris le temps de placer la voix authentique de chacun, de conscientiser la respiration, le placement de la voix, nous sommes uniques et ensemble, respectant l'espace et le timbre de chacun pour qu'il vibre en tous, dans un même mouvement conscient de soi et de la collectivité.

Maité GRAFF
(musicienne, enseignante en musique,
musicothérapeute benzonienne)

Tout était parfait. L'ambiance était entraînante, les participants se sont entraînés, sans accroc aucun. La formation des deux responsables était intéressante et les différents contenus étaient bien ajustés. J'ai pu ramener une série d'expériences intéressantes.

Il y avait une intense harmonie et une vibration dans la salle. Vers la fin, quand nous nous sommes installés en cercle, on pouvait sentir que cette formation avait créé une unité entre tous les participants (23). Une force venait de notre centre et chacun y participait.



Photo CAP - MJ Laurent

C'était un tout, et si j'ai bien compris, c'est également un des buts de Taiji : trouver son centre en soi, par le mouvement, le cœur et l'esprit. La spiritualité n'a pas été négligée, car elle fait partie de la philosophie chinoise : appréhender l'être humain dans sa globalité et amener tout en lui à la bonne lumière et à son centre.

Karin (musicothérapeute)

À nos plumes pour une nouvelle expérience

Licenciée en kinésithérapie et réadaptation, la sophrologie a fait partie intégrante de ma formation. Basée sur des techniques de relaxation, celle-ci permet de corroborer l'harmonie entre le corps, la pensée et les émotions afin de rallier un équilibre psychique et une alliance entre le mental et le physique.

Au cours de ma vie professionnelle et sportive, cette pratique s'est avérée maintes fois exigible afin de lutter contre le stress. Cette dernière année, elle a été inéluctable lors de certains examens. Ma technique est toujours similaire : visualiser une image apaisante et essayer de m'imprégner de la quiétude que celle-ci m'apporte.

Cette image, je la devine dans les souvenirs de mes voyages. De manière personnelle, je n'ai pas d'image très précise. Je voyage en pensée d'un pays à l'autre au gré de mon état et de mes envies mais, quoi qu'il arrive, il s'agit sempiternellement d'une image relative à la mer, que ce soit dans un lagon ou bordée de montagnes.

À cette image, mon esprit associe la détente que me procure le clapotis des vagues. En associant l'image au son je parviens toujours à maîtriser l'anxiété et le stress relatif à certains examens comme la résonance magnétique.

9 mai 2023, tout bascule. Je suis amenée à réaliser une IRM (résonance magnétique). L'acte technique ne me stresse pas mais les directives données afin d'optimiser les images sont très angoissantes : ne pas bouger, respirer calmement avec une faible amplification thoracique, ne pas déplacer la langue et surtout ne pas avaler, et ce pendant 30 minutes.

L'infirmier me place un carcan au niveau de la tête, ce qui entrave toute liberté de mouvement. Ma respiration s'accélère, mon cœur bat plus vite. Il me met ensuite une « poire » dans la main afin d'arrêter l'examen à tout moment. Le fait d'être prise en charge de façon harmonieuse ainsi que d'être libre d'arrêter l'examen à tout moment m'aide à gérer mon stress.

L'examen commence. J'essaie de visualiser mentalement une image apaisante comme je l'ai toujours fait, mais mon esprit s'agite dans tous les sens car le bruit est abrutissant et je n'arrive pas à me concentrer. Je salive énormément et je ressens le besoin d'avalier. Je sais pertinemment bien que la qualité des images est primordiale pour un diagnostic précis mais je me sens impuissante.

Je prends alors une autre initiative, celle de visualiser mentalement les techniques de base et les postures en Yang et en Wu de Shanghai.

L'examen est très long, je visualise de façon répétitive les postures en me concentrant sur ma respiration abdominale, ce qui permet à mon diaphragme de redescendre, augmentant ainsi ma capacité respiratoire, ce qui engendre à son tour un bon échange gazeux dans mes cellules pulmonaires.

Diligemment, je sens ma fréquence cardiaque diminuer, mes tensions musculaires se relâchent, ma concentration augmente. À ce moment précis, je retrouve confiance en moi, je sais que je vais pouvoir gérer le fait de ne pas avaler ma salive.

Brusquement, je ressens une vibration, la table se meut, l'examen est terminé. L'infirmier revient vers moi. Il me concède une excellente maîtrise psychique et est épaté par ma sérénité. Il dit n'avoir jamais eu d'images aussi nettes.

Je retourne dans ma cabine. Je ressens les bienfaits du taijiquan sur mon esprit. Il m'a permis de me reconnecter à moi-même tout en apprenant à dompter mon environnement extérieur. Il m'a permis de réaliser cet examen jusqu'au bout et d'avoir un diagnostic très précis grâce à la qualité des images.

Je dédie cet article à Michel Haye, un ami, mais aussi un grand homme, je dirais même un maître pour moi. Il m'a appris énormément de choses et, sans lui, je n'aurais jamais pratiqué cet art qui a complètement transformé ma vie. Il a eu la chance de le pratiquer avec Éric, Georgette et Michèle avec qui il a débuté, tout comme moi.

J'aimerais citer une phrase qu'Éric Caulier utilise dans ses podcasts et qui résume bien mon expérience :

« Lorsque les multiples crises s'amplifient les unes les autres, la véritable transformation ne peut venir que de l'intérieur. »

La question que je me pose aujourd'hui est : par quel mécanisme la pratique régulière du taijiquan influence-t-elle la santé physique et mentale ?

Christine Schaeck (Mons)

De l'harmonie du corps et de l'esprit

La réalisation réside dans la pratique (Bouddha)

Quand dans la position de l'arbre équilibrée, quand par la posture nous mettons en harmonie corps et esprit dans la durée jusqu'à l'intemporalité, le confort établi le cerveau va se ressourcer permettant une mise en adéquation parfaite du corps et de l'esprit.

Il est admis que notre mode de vie modifierait certaines zones de notre cerveau. Pour y remédier, le recours à la méditation influencerait notre bien-être corporel et en retour le corps apaisé pourrait générer un renouveau accéléré des cellules du cerveau.

" Un esprit sain dans un corps sain " nous propose Rabelais, écrivain et médecin du XVI^{ème} siècle qui avait déjà intégré ce principe vital. Par ricochet, l'esprit sain engendre un corps sain, la réciprocité idéale serait la clef de l'harmonie de l'être.

Souvent le corps, miroir de l'esprit perturbé, dénote les signes du mal. Certains artistes ont essayé et essaient encore d'extérioriser par l'art le mal et les tourments engendrés, que ce soit la peinture, la musique, la littérature... Tel Pollock qui a transposé sur la toile les tortures de son ressenti sans toutefois pouvoir sauver son corps soumis aux addictions, l'extériorisation ne s'avère donc pas toujours une panacée universelle pour trouver l'apaisement des fonctions vitales de ce corps, moteur de notre mobilité.

Il n'y a pas d'opposition entre l'intellect et le mouvement. La " Tour d'ivoire " n'est non plus une finalité en soi. Même si la soi-disant notoriété publique cite Montaigne rédigeant ses *Essais* dans l'isolement de la tour de son château, c'est ignorer ses longues pérégrinations fécondes, bases évidentes de son œuvre. C'est seulement à la fin de sa vie, rattrapé par la maladie, qu'il se confinerait dans son antre ultime.

La relation établie par le Tai Chi entre la santé physique et la santé mentale est un fondement essentiel du bien-être de l'individu. Notre conception occidentale nous donne une vision réductionnelle de l'être. Une vision plus holistique, plus orientale, nous incite à nous mieux considérer comme un tout.

Ainsi, le Tai Chi permet la coordination des moitiés gauche et droite, des extrémités dans leurs rapports étroits qui, mises en mouvement, engendrent énergie, vigueur, souplesse et équilibre.

Le Tai Chi a également un impact sur les processus physiologiques, le cerveau, la circulation sanguine, le système musculosquelettique. La relation établie par le

Tai Chi entre la santé physique et la santé mentale est un pilier essentiel du bien-être des personnes concernées. Si l'essence et l'esprit sont protégés, les agressions extérieures seront moins efficaces et détourneront la maladie.

La correspondance entre affect et santé physique reste cependant de mise ; une colère excessive peut influencer sur le foie, un trop grand chagrin peut déséquilibrer le Qi des intestins (notre deuxième cerveau).

En régulant la circulation de l'énergie vitale, le Tai Chi a un impact tant sur le corps physique que sur l'esprit. Par l'ancrage, il nous permet de nous relier à la nature originelle universelle.

La fusion corps-esprit se manifeste par la qualité, la justesse de la posture, par un travail plus conscient du corps dans sa réalité détectant ainsi défauts et faiblesses. Utiliser l'intention et la pleine conscience dans le mouvement apaise les tensions musculaires pour redonner au corps l'énergie intrinsèque aux postures du Tai Chi. Le corps va répondre de manière plus efficace, plus coordonnée, il s'ajuste dans l'importance des échanges.

Le Tai Chi provoque les réactions corporelles, le corps humain renvoie l'énergie essentielle à une pratique optimale. Le véhicule énergie est dirigé et redirigé selon un principe répété et continu comme par exemple dans « la poussée des mains », où le mouvement entraîne un flux perceptible par chacun des partenaires, en absorbant l'énergie, la renvoyant renforcée en un mouvement d'amplitude harmonique.

En conjuguant corps et esprit en symbiose, nous déclenchons une évolution logique vers l'unité fondamentale. Nous nous ancrons à l'appartenance originelle, à la terre matricielle, à la nature nourricière ; nous sommes alors en autogestion active, nous ne sommes plus amputés de l'essentiel vers la quête de l'idéal, propre à tout individu.

Cette démarche alliant physique et intellect est une confirmation, une concrétisation de l'instinct de vie que nous portons en nous, nature et culture fonctionnant pour nous permettre d'entrer en osmose avec la notion cosmologique du Yin et du Yang.

Odette TROUILLET (Énéo Mons)

L'abécédaire du C.A.P.

A

A comme Amour
A comme amitié
A comme abbaye de Saint Denis – Quel cadre !



Photo CAP - Paul Lauwers

B

B comme Battincourt – Battincourt, c'est un peu comme La Mecque, il faut y aller au moins une fois dans sa vie.
B comme bonheur – le bonheur de pratiquer
B comme Baguazhang



Photo CAP - Farkas Országh

C

C comme Caulier
C comme CAP
C comme Chen, la famille Chen – là où tout a commencé
C comme Chen, le style Chen – on savoure... – normal me direz-vous, pratiquer avec Georgette c'est fort contagieux.
C comme carnaval – le mardi gras à Bruxelles



Photo CAP

D

D comme danse - le Taijiquan, c'est également une danse – j'aime danser.
D comme dessert - les desserts concoctés par notre pâtissière en chef - 3 rouleaux à tarte au dernier guide Michelin



Photo Barbara-aufildemesflashes

E

E comme Éric
E comme Évaluation
E comme écriture – les livres écrits par Éric, c'est un peu comme Simenon, 1 tous les mois, ou presque...
E comme énergie
E comme équilibre



Photo CAP - MJ Laurent

F

F comme fidélité
F comme fête – la fête annuelle du CAP – à chaque fois une réussite - plus que merci à nos organisateurs.

G

G comme Georgette – irremplaçable
G comme Grue Blanche – tellement belle



Photo CAP - F. Országh

H

H comme humanisme
H comme humer à pleins poumons les senteurs de ce cadre enchanteur. Le bonheur de pratiquer ici.

I

I comme initiations

J

J comme jurer – quand on enfonce l'épée dans l'épaule du voisin

K

K comme Kamptozoaire ou Koulibiac – Cela ne veut rien dire ici, mais ce sont deux mots débutant par K que j'ai trouvés dans le dictionnaire.

L

L comme Longue forme – patience, patience... - sans commentaires...

L comme Alfred Lavandy. « Fred » et son épouse. Tous deux aujourd'hui disparus. Lui qui était plein de verve, elle discrète et toujours souriante.

L comme Logo. Notre nouveau logo. Fameux, notre graphiste...



Photo CAP

M

M comme Methens
M comme professeur Men Hui Feng – un grand monsieur
M comme méditation
M comme Master Class
M comme Maître. Éric n'a jamais demandé que nous l'appelions maître, et pourtant Éric est un maître



Photo CAP

N

N comme Newsletter et Espace Taiji – on les attend avec impatience – Mais quel travail ! – les articles, la mise en page, chapeau bas.

O

O comme œnologie – on ne rechigne pas sur un, entre parenthèses petit, verre de vin lors des grandes occasions...
Comme aujourd'hui

O comme Occident

O comme Orient – l'intégration, l'adaptation harmonieuse d'une discipline orientale dans notre pensée occidentale. Un peu cet enchevêtrement du Yin et du Yang dessiné dans le taijitu.

P

P comme parc – tellement agréable d'y pratiquer en été – le CAP en vacances, une institution.

P comme poussée des mains



Photo Almereca

Q

Q comme Qi

Q comme Qi Gong – j'aime...

R

R comme rire – au CAP, il y a le sérieux mais aussi le rire – tellement important. Le rire de Georgette.

R comme ripailles – les ripailles de fin d'année. Une autre institution...

S

S comme Sun
S comme santé
S comme Shaolin
S comme Paul Schmitt. Rares sont ceux parmi nous qui l'ont rencontré. Un phare. Nous aurions aimé le connaître.



Photo CAP - Paul Lauwers

T

T comme Taijiquan – évidemment

太極拳

U

U comme unité

V

V comme volonté – la volonté qu'il a fallu pour créer notre école, les heures passées, la porter, la conduire pendant ces 35 ans – merci Éric, merci Georgette.

W

W comme Wu
W comme Wushu



Photo CAP

X

X comme Xingyiquan (mais pourquoi diable ont-ils inventé des noms aussi compliqués à écrire et à prononcer !)
X comme XXL, la taille des chemises d'Éric



Photo CAP - Marc Ginoux

Y

Y comme Yin
Y comme Yang

Z

Z comme Zen
Z comme zêtes tous super fantastiques. Quelle chouette école !!!!

Bonne fête à tous.

Paul LAUWERS (Uccle)

Animal Farm¹

Georgette a tranché : il lui faut un article sur le stage de Xingyiquan du 25 janvier 2009. Il paraît que ça coulerait clair comme de l'eau de roche, mais c'était sans compter sur la langue de bois qui étouffe le feu couvant sur la terre de Battincourt.²

Le ciel était clément, la terre pas trop gelée. Donc, une bonne vingtaine de courageux ont répondu à l'invitation de la chouette pour venir pratiquer dans sa grange. Au programme : boxe de l'esprit et de la matière.

Le ciel était clément, la terre pas trop gelée. Donc, une bonne vingtaine de courageux ont répondu à l'invitation de la chouette pour venir pratiquer dans sa grange. Au programme : boxe de l'esprit et de la matière. Ce fut un beau combat. Une question cependant resta sans réponse tout au long de la journée : comment une pratique en apparence si simple - *Élémentaire mon cher Watson !* - peut-elle s'avérer aussi difficile ? Tout le monde s'y est mis de bon cœur : la poule, de son pas glissé, menait la danse.

Ses pattes à ventouses traçaient des sillons bien droits que tout un chacun s'efforçait de suivre péniblement, tout comme d'ailleurs le petit écran vachement impressionné qui en bêlait d'admiration en ne sachant pas où donner de la caméra. Personne n'est resté de bois devant les plats préparés avec amour et la poule déjà citée précédemment.

Quand le feu s'est éteint sous le chaudron, le tigre rugissant a bondi toutes griffes dehors, le cheval s'est élancé au grand galop, le serpent a rampé à travers le monde d'en bas pour communiquer les forces chtoniennes au phœnix qui pouvait ainsi, encore et encore, renaître de ses cendres.

Ce fut une belle journée. Il paraît que tous fuyaient devant la caméra tout comme devant l'article à écrire pour Georgette. C'est pourquoi, moi qui n'y étais pas, j'ai pu faire un compte-rendu tout à fait objectif.

Martine à la ferme (Battincourt)

1. Article publié dans l'Espace Taiji 71 (03/2009)

2. J'espère au moins que vous avez reconnu le cycle d'engendrement des 5 éléments, une des bases de ce noble art interne (xingyiquan).

Eh bien, dansez maintenant !¹

Nous commençons de façon traditionnelle par du « Nei gong » et puis... dansez maintenant ! Éric nous propose de bouger, « danser » avec un autre en gardant le contact manuel. Panique à bord ! Que dit-il ? Bouger oui, à deux oui, mais dans des mouvements organisés, proposés, travaillés dans un cadre précis. Mais se laisser aller à suivre l'autre, le toucher pour le « sentir » ; le laisser venir, « accompagner », « proposer » dans un dialogue tonique ???

On se regarde, on s'assemble : ok, avec X je me sens à l'aise. Je veux bien essayer. Tiens, ça va mieux avec celui-là. Aïe, pas avec Y, je ne le sens pas ! Par prudence, on essaie de choisir la meilleure personne et puis... on se trompe ! C'est l'aventure ! On passe de découvertes agréables à des déceptions ; pourtant je l'aime bien, je pensais que... Eh non, on est loin de la pensée, on est dans la sensation.

L'écoute sensorielle demande d'autres compétences, d'autres voies d'accès ; elle rejoint l'archaïque, le tribal. Corps à corps ; corps accord. Danger ! Vais-je laisser pénétrer mon espace ? Ma balle se rétrécit, je dois me protéger. Serai-je écoutée ? Pas trop fort, aïe je perds l'équilibre ! Vais-je arriver à lâcher prise et garder le contact ?

Lorsque cela se passe bien, on arrive au plaisir d'un mouvement partagé qui s'enrichit de part et d'autre. On donne puis on reçoit dans des variations de poids (léger, lourd), de rythme (soudain, continu), de flux (libre, contenu) et d'espace (grand, petit).

« Tiens, avec celui-là ça coule de source. »

« Là, je dois mettre plus de poids. »

« Ouille, ça va trop vite ! »

Variations sur le même thème.

Lorsque la rencontre réussit se pointe joie, douceur, plaisir partagé. Notre dynamique personnelle s'ouvre à d'autres, s'enrichit dans des conversations infinies. Plaisir... et tout ça dans un module de taiji !

Les nouvelles -ou anciennes- sensations sont à intégrer dans les séquences de « poussée des mains ».

Attention, il est difficile de ne pas retomber dans ses anciens schémas, de garder l'écoute, d'augmenter son vocabulaire sensoriel et de percevoir celui de son partenaire. Quelle dynamique corporelle a-t-il ? Quelle structure ? Quels sont les espaces préférentiels ? Quel est son rythme ? Les mouvements se créent et se recréent comme des vagues. Tiens, c'est chouette la poussée des mains.

Le corps parle ; il est notre premier moyen de communication. Il nous est livré dès notre départ dans la vie avec un équipement partiellement complet ! Une partie est ce qui nous différencie en tant qu'humain et qui est commun à tous (par exemple nos os, muscles, organes, équipement sensoriel, etc.) : l'inné.

L'autre est ce qui nous est personnel et qui va s'installer et se développer dès la naissance - dès la conception même - et continuer tout au long de notre vie. Il s'enrichira dans la relation avec son milieu dans des interactions infinies.

Au départ, notre corps ne peut bouger qu'avec un câblage neuronique de base dominé par les réflexes archaïques non encore connectés au cerveau. Son équipement sensoriel de base est fonctionnel mais pas encore dans tous les domaines (par exemple au niveau visuel). Il forme des îlots qui vont se coordonner au cours du développement.

Ce corps relationnel est notre premier moyen de communication ; ses variations toniques constituent un premier vocabulaire qui sera compris comme tel par les parents. Ils y répondront en satisfaisant les premiers besoins primaires (nursing, alimentation) en empathie tonique et en relation. Les sensations de vide et de plein, de chaleur et de froid, de dur et de mou vont prendre du sens par l'entourage maternant qui les décode. Les premières émotions et pensées s'installent dans le vécu corporel. C'est le moment du *holding* et *handling* de Winnicott.

Dès le départ, chaque enfant s'engage dans son développement avec sa personnalité propre. Sa différence apparaît tout de suite : sa façon d'installer

1. Article publié dans l'Espace Taiji 86 (12/2012)

ses compétences corporelles et relationnelles seront et resteront originales. Le choix de privilégier certaines chaînes musculaires pour atteindre un objectif sera déterminé par son tonus, son développement musculaire et ses postures de base. Ils définiront une « mise debout » différente.

Une dominance des muscles postérieurs projettera le corps en avant de son centre de gravité et de son axe ; il est le signe d'enfants curieux qui ont soif d'expériences sans cesse renouvelées, toujours en mouvement. Ceux qui avantagent les muscles antérieurs s'installeront dans leur bassin, bien enroulés un peu en arrière de leur axe. Ils se montreront plus contemplatifs, prendront leur temps pour analyser les expériences, plus placides et sereins.

Cette organisation du corps ira de pair avec celle de la pensée dans une dynamique interactive, elle constituera un premier sentiment d'identité..

Adulte, chacun garde sa dynamique corporelle conditionnant sa façon d'être au monde. Il peut soit s'y réfugier au risque de se fermer à d'autres influences, soit l'ouvrir pour l'enrichir.



Photo CAP

Le taijiquan offre cette possibilité. Il permet le retour à la sensorialité primaire en partant de sa structure et sa dynamique propre. Chaque forme invite le corps dans des espaces et des chemins spécifiques. Le pratiquant, par son individualité, aura ses préférences ; le niveau de son engagement et sa diversité lui appartiennent dans des variations infinies.

Le voyage est long, toujours renouvelé, jamais terminé tant que dure la vie.

*Monique NAEIJE (Mons, Hensies)
Évaluation module Nei Gong & Applications
28 octobre 2012*

Ce que nous apprend la pratique du Taijiquan¹



Photo Nepriakhina - Pixabay.com

Par la pratique du taijiquan nous apprenons à rentrer en nous-mêmes et à faire silence.

Nous apprenons à garder un espace entre nous et le monde extérieur (posture de l'arbre).

Nous apprenons encore, face à un adversaire, à ne pas nous raidir, mais à recevoir sa force en l'accompagnant un peu, en nous l'appropriant en quelque sorte, puis à en changer l'orientation et enfin à la repousser.

Nous apprenons à nous déployer comme la grue blanche ou l'éventail.

Nous apprenons enfin à réunir le ciel et la terre, ce qui est apaisant pour tout le monde.

C'est un peu comme un arc-en-ciel.

Christiane DUCOBU (Tournai)

1. Article paru dans l'Espace TAIJI n° 86 (12/2012)

L'été des démonstrations et initiations (infos : 065 84 63 64 - 0477 577 806)

- **17/07-25/07-01/08**
Plaisirs d'été - Place de Brouckère (de 16h30 à 18h00)
- **4-5/08**
Pairi Daiza
- **27/08**
Journée du Temps Libre (parc communal de Jemappes)
- **9/09**
C la fête 2023 (parc communal, r. de l'Église - Montigny le Tilleul)

Photo CAP - Fairkas Országh



L'été de la pratique estivale (sauf en cas de pluie)

Mons : parc du square Verlaine (en contrebas du bd Churchill et de la prison)
tous les mercredis à 18 h (en face du Chalet suisse)

Uccle : parc Wolvendael
tous les mardis à 19 h (à proximité du pavillon Louis XV)

Photo CAP



29 juillet - 2 août
10 h - 17 h

Stage international d'été (tous niveaux)



Photo CAP - Eve Brutout

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

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

- week-end : 200 €
- stage complet (5 jours) : 420 €

Acompte : 100 €

Solde : au plus tard le 22/07

Compte du C.A.P. : IBAN **BE29 3700 8031 3764** - BIC **BBRUBEBB**

Inscription :

- en ligne : formulaire d'inscription sur notre site www.taijiqian.be
- par courriel : info@taijiqian.be

Le versement de l'acompte confirme l'inscription.

Groupe débutant : fondamentaux des différents styles de taijiquan pour appréhender son schéma corporel, découvrir son corps, prendre conscience de sa respiration.

Groupe intermédiaire : style Yang - forme des 32 postures épée.

Groupe avancé : bases des styles Sun et Wu de Shanghai - mains collantes

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

AOÛT - SEPTEMBRE

Reprise des cours dans nos centres

- Arlon : mercredi 6/09
- Battincourt : jeudi 7 et vendredi 8/09
- Hensies : mardi 5/09
- Jurbise : lundi 11/09
- Mons : mercredi : **30/08**
- Montigny : lundi 4/09
- Tournai : lundi 4/09
- Soignies : jeudi 7/09
- Uccle : mardi 5/09

Master classes 2023-2024

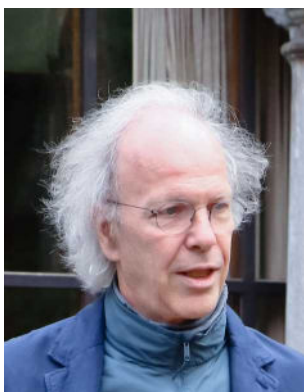


Photo Barbara-aufildemes flashes

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 (suite)

Programme :

Style Sun, avec des bases/rappels de Wuhao, xingyiquan et baguazhang.

Dates : 25-26 novembre 2023, 24-25 février 2024, 13-14 avril, 22-23 juin (résidentiel Battincourt)

Important : confirmation de ces dates dans le n° 129

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 (suite)

Programme :

Style Wu et applications des mouvements fondamentaux (avec les principes et le toucher des mains collantes).

Dates : 13-14 janvier, 16-17 mars, 18-19 mai, 8-9 juin 2024

Important : confirmation de ces dates dans le n° 129

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 mercredi de 19h00 à 20h30

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

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos
SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT
Rue Jules Ferry 11
Le lundi de 19h00 à 22h00

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



Photo Farkas Országh

Sommaire

ÉDITO	2
LE PRINTEMPS EN BREF	3
Moments choisis de la fête annuelle	4
REGARD	
WingTsun : pratique méditative et pleine conscience	5
CE QU'ILS EN DISENT	
Taichi, souffle et chant : faire vibrer le vide et l'espace relationnel	8
À nos plumes pour une nouvelles expérience	10
De l'harmonie du corps et de l'esprit	11
L'abécédaire du C.A.P.	12
Animal Farm	14
Eh bien, dansez maintenant !	15
Ce que nous apprend la pratique du Taijiquan	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJICUAN	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)

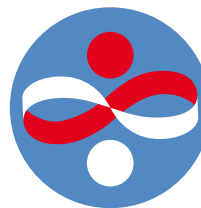
Patrice De Monte, 1^{er} Duan
(Battincourt)

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)



TAIJIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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

Albert Einstein