

ESPACE

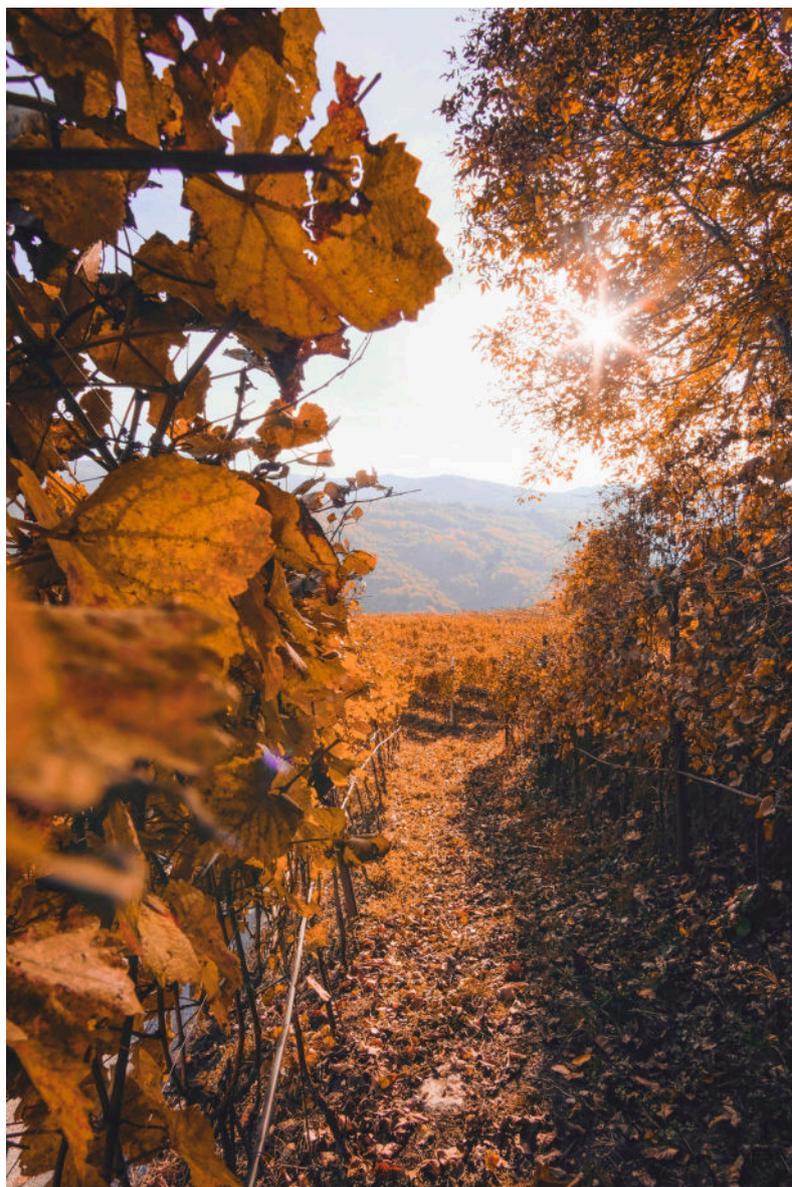


PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

Taiji

N ° 129
09/2023

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



Cristina Gottardi © burst.shopify.com

*Je n'avais jamais vu l'automne
Ce n'est pourtant pas le premier
Je n'avais jamais eu le temps*

(Jean Giono, Que ma joie demeure)

LE PÉRIODIQUE DE L'ÉCOLE DE TAIJQUAN ÉRIC CAULIER

Se libérer de l'esprit de compétition et du conformisme pour ré-enchanter le monde

Nombre de pratiques de soi à la mode, yoga, stretching, pilates, sont contaminées par l'esprit de compétition. L'idéologie de l'optimisation, de l'efficacité et du rendement envahit tous les domaines de nos existences. Le qi gong et le taijiquan n'y échappent pas. Dans les arts dits internes, je constate l'omniprésence grandissante du culte de la performance provoquant fatigue et consommation. En se conformant au modèle performatif, l'individu évite de remettre le système en question. En pensant construire son autonomie et sa liberté, il s'aliène davantage. Enveloppées dans des discours de propagande, les pratiques du souffle perdent ainsi leur vitalité et leurs capacités libératrices.

L'oxymore, outil utilisé dans de nombreuses traditions pour éveiller et unifier, est maintenant dévoyé. Le symbole même du taijiquan évoque une « obscure clarté ». Pour masquer les tensions de plus en plus fortes et neutraliser les oppositions, les tenants du système ont recours à cette figure de style alliant deux mots de sens contraire. Le « développement durable » nous enjoint de continuer sans rien changer en se donnant bonne conscience avec un vernis écologique. Cette saturation d'oxymores provoque une désorientation généralisée. En effet, les mots et les choses correspondent de moins en moins.

Comment est-ce possible ? L'être humain a peur de la véritable liberté, celle d'être lui-même. Selon Nietzsche peu de gens sont faits pour l'indépendance, c'est le privilège des puissants. Quant à la réelle interdépendance souhaitable pour le vivant, n'en parlons pas ...

Notre approche des arts internes nous permet de nous ré-ancrer, de nous ré-orienter. Elle nous amène à cultiver plus de cohérence entre nos actes, nos ressentis, nos intentions et nos paroles. Nous nous libérons de nos cuirasses ainsi que des moules et carcans imposés de l'extérieur. En nous reconnectant avec notre puissance intérieure, nous redécouvrons le sens du Gong Fu. Nous œuvrons à notre propre réalisation en retis-

sant des liens plus signifiants avec notre environnement. Les applications nous font ressentir dans notre corps et dans notre cœur une autre manière d'entrer en relation avec l'autre. La domination se transforme en empathie. Pour suivre l'autre, nous devons nous oublier. En cédant, nous devenons capables de suivre la force universelle de la nature (le Tao).

Lors de notre stage d'été, nous avons travaillé dans la liberté, la ferveur et la joie. Le travail intérieur pratiqué nous amène à renouer avec notre mémoire profonde. Nous ré-ouvrons des pistes pour ré-enchanter notre/le monde.

Dans sa belle thèse de doctorat sur l'Application du Taijiquan au jeu de l'acteur, Ai-Cheng Ho nous dit que le taijiquan vise à développer un corps émerveillé. Au-delà de la souplesse physique, il s'agit de stimuler nos capacités de perception, d'intuition et de créativité. Ce corps hors norme est comme celui de la « sorcière » qui peut révéler ce qui est invisible et réaliser des actions magiques. Ce que l'on poursuit dans le Taijiquan est l'esprit profond du corps (p. 64). C'est une formule, une invitation extrêmement forte pour actualiser nos potentialités.

J'ai été sous de nombreuses formes avant que je ne sois libre.

Le Barde Taliesin

L'été des démonstrations et de la pratique dans les parcs

17 et 25 juillet, 1er août

Plaisirs d'été - Place de Brouckère (Bruxelles)

D'habitude peu fréquentée depuis que le piétonnier a modifié les habitudes urbaines, la place de Brouckère s'est animée lors des *Plaisirs d'été* sous un soleil radieux ou un ciel nuageux qui n'a gâché en rien le plaisir des badauds venus passer un moment convivial en famille ou entre amis. Plusieurs n'ont d'ailleurs pas hésité à rejoindre notre groupe de démonstration pour s'initier à notre pratique. Concerts, jeux, bar, DJ, démonstrations : ambiance garantie !



Photo CAP - Sylvie Dewez

28 et 29 juillet, 4 et 5 août

Les Estivales de Pairi Daiza - Temple bouddhiste (Cambron)

4 démonstrations d'une vingtaine de minutes x 4 soirées = 16
10 personnes sur « scène » réparties en 3 groupes :

les « modernes », la « tradition orientale » (arts martiaux internes, taoïsme, confucianisme), la « tradition occidentale » (les Templiers).

Les 3 groupes interagissent selon une chorégraphie mise au point par Philippe Sautois et Rose Hupez sur base de ce qui avait été présenté au Mundaneum à Mons (2018).

Thème : « Entre Orient et Occident... Entre tradition et modernité ».

Le public venu nombreux s'est montré touché, émerveillé, séduit.

Si la pluie avait fait preuve de retenue jusqu'alors, elle décida de s'inviter lors de la dernière soirée qui se déroula à l'intérieur du temple.

Sybille, Rose et Philippe vous en disent plus en page 8 et 13.



Photo CAP - Sylvie Dewez

La météo défavorable de cet été n'a absolument pas démotivé les habitués qui n'ont pas manqué de venir à ce rendez-vous très convivial et attendu qu'est la pratique commune en plein air tant dans le parc de Wolvendael, à Uccle, que celui du square Verlaine, à Mons.



Photo CAP

29 juillet - 2 août

Stage international

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

La pluie presque continue durant ces 5 jours de stage (du jamais vu !) n'a pas entamé la bonne humeur générale ni effrayé les 74 participants. Ce furent des aller-retours entre les éclaircies et tout le monde à l'abri quand les vannes du ciel s'ouvraient, bien grand parfois.



Photo CAP - Emmanuel Poirriez

Une nouveauté cette année avec le groupe des débutants qui, sous la houlette de Monique Naeije, a exploré les bases de 3 des 5 styles tout en découvrant le rapport à son propre corps. L'épée, pour le groupe des intermédiaires, a permis de prendre conscience des trajectoires et du positionnement de la main. Quant au groupe des pratiquants avancés, ils ont navigué du style Sun, très mobile, au style Wu de Shanghai si caractéristique avec l'inclinaison du tronc.

Tant de recherches, si peu d'applications : obstacles à la diffusion et à la mise en œuvre pratique du Tai Ji Quan

Peter A. HARMER

Département des sciences de l'Exercice, Université Willamette, Salem, OR 97301, USA

Spécialiste en soins de santé cliniques, prévention des chutes chez les personnes âgées et épidémiologiste, Peter Harmer est Professeur émérite en sciences de l'exercice et de la santé.

Cet article a été publié en 2013 par le Journal of Sport and Health Science (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254613001002>). Nous renvoyons le lecteur au site ci-avant pour les références mentionnées dans l'article.

Nous remercions l'auteur et le JSHS de nous avoir autorisé à le publier. Nous présentons ci-après une version française réduite.

Résumé

Malgré le grand nombre d'articles publiés dans la littérature médicale préconisant la pratique du Tai Ji Quan pour obtenir des résultats dans de nombreuses pathologies, il y a eu peu de mise en œuvre systématique à grande échelle de ces programmes. On peut avancer que la raison principale est le manque de financement de la part d'organisations capables de mettre en œuvre et de superviser des programmes à grande échelle, comme les agences gouvernementales de santé ou les organisations non gouvernementales nationales concernées par les soins de santé pour les personnes âgées. Cependant, les preuves dont ces organisations ont besoin pour justifier la souscription de tels programmes sont rares en raison des priorités et des normes contradictoires liées à la détermination de l'efficacité du Tai Ji Quan. La mise en évidence de l'efficacité par des essais contrôlés implique des protocoles stricts avec randomisation. Il est toutefois conseillé de considérer des approches différentes pour garantir la démonstration de l'efficacité avec des différences statistiquement significatives entre les groupes de patients inclus dans l'étude. En examinant la qualité, la quantité des essais contrôlés, des revues systématiques et des études de dissémination rapportées dans la littérature médicale, cet article met en évidence une disparité importante dans la recherche sur l'efficacité. Ceci a empêché le développement d'une littérature cohérente sur les avantages pour la santé de la pratique du Tai Ji Quan et donc limité l'incitation des grandes agences de financement à soutenir son utilisation généralisée.

1. Introduction

Le Tai Ji Quan est une forme d'entraînement physique et mental dérivé de l'art martial chinois du Wushu¹. Il est devenu de plus en plus populaire auprès des personnes âgées en dehors de la Chine au cours des 40 dernières

années en raison de ses effets bénéfiques présumés sur le bien-être physique et mental. Bien que les caractéristiques de ses mouvements lents, rythmés et sans impact sont un attrait évident pour cette population, la démonstration des effets bénéfiques du Tai Ji Quan sur la santé par l'amélioration de la condition physique, la diminution du risque de maladie ou même le traitement de certaines pathologies reste peu claire.² Bien qu'il y ait un nombre croissant de recherches sur l'effet de la pratique du Tai Ji Quan sur le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie liée à la santé, dans l'ensemble les preuves sont limitées, fragmentées et mal documentées.³ Étant donné que la mise en œuvre à grande échelle d'études en matière de santé nécessite le soutien d'organismes nationaux ou régionaux, qu'ils soient gouvernementaux ou non, il apparaît que l'absence d'une documentation cohérente et convaincante sur le Tai Ji Quan a empêché son utilisation en tant qu'intervention en matière de santé au niveau de la population. Le décalage apparent entre l'intérêt croissant pour le Tai Ji Quan de la part des chercheurs, des cliniciens et du grand public et la réticence des organismes de financement à promouvoir des programmes de Tai Ji est lié au fait que les organismes de financement⁴ ont besoin de preuves d'efficacité y compris le rapport coût-efficacité avant d'accepter de financer une initiative de santé publique. Or, la grande majorité des études sont incomplètes de ce point de vue.

2. L'efficacité

L'efficacité est considérée comme la capacité d'une intervention à produire un changement bénéfique. Ceci peut se faire dans des conditions expérimentales bien cadrées donc plutôt « idéales » du point de vue du chercheur. Mais l'efficacité peut aussi se mesurer dans des conditions mais cadrées, à plus grande échelle. On parlera ici de l'évaluation de l'efficacité dans « la vraie vie ».⁵ Bien que plusieurs modèles de recherche puissent être utilisés pour déterminer l'efficacité, les essais contrôlés randomisés

(ECR) bien conçus sont considérés comme l'étalon. Or, à cet égard en raison de leur cadre méthodologique strict pour la démonstration cause – effet en se basant uniquement sur des paramètres chiffrables, la mise en œuvre tout comme l'interprétation sont particulièrement difficiles. De plus, il n'existe malheureusement pas d'étalon universel pour déterminer l'efficacité. Dans cet environnement, il semble que le modèle RE-AIM⁶ soit de plus en plus apprécié par les chercheurs pour ses fondements théoriques et la pertinence des possibilités d'évaluation du modèle dans un contexte communautaire. Les cinq parties de RE-AIM couvrent les aspects individuels (portée et efficacité), les considérations organisationnelles (adoption et mise en œuvre) et les responsabilités partagées (individu et organisation). Enfin, pour les organismes de financement et de promotion de la santé il est nécessaire de fournir les preuves que le financement d'un programme sera fiscalement responsable, c'est-à-dire que même si un programme s'avère efficace il doit faut aussi démontrer un retour sur investissement significatif en termes de dépenses de santé économisées par rapport à l'argent dépensé pour la mise en œuvre de l'étude. L'analyse du rapport coût-efficacité fait généralement appel à des mesures telles que la quantification (monétaire) de l'amélioration de la qualité de vie (Quality Adjusted Life Year - QALY) ou la quantification (monétaire) de la correction de handicaps (Disability Adjusted Life Year - DALY) pour quantifier la charge financière par rapport au gain de santé.⁷⁻⁸

Dans ce contexte, la prépondérance des études d'efficacité dans la recherche sur le Tai Ji Quan est compréhensible. Si l'efficacité ne peut être démontrée, il est peu judicieux d'essayer de mettre en œuvre un programme en dehors d'un cadre de recherche bien défini et il est encore moins judicieux de considérer les questions de coûts-avantages potentiels si on ne peut démontrer aucun avantage quantifiable. Le processus idéal devrait commencer par des ECR bien conçus qui conduisent à l'élaboration de programmes pouvant être mis en œuvre dans des contextes communautaires et qui permettent de monter des résultats quantifiables monétairement en terme de santé par rapport aux résultats de recherche existants.⁹⁻¹⁰

Malheureusement, cette séquence logique est en général bloquée dès la première étape en raison de la qualité douteuse de nombreux ECR et de la rareté des programmes de recherche coordonnés sur le Tai Ji Quan. Le problème est mis en évidence par le nombre relatif de différents types de rapports dans la littérature médicale et sanitaire. [...] PubMed/Medline, la plus grande source de littérature médicale au monde a effectué une analyse en septembre 2013 en utilisant comme mot clé de recherche toutes les variations du terme Tai Ji Quan. Un total de 710 articles a été identifié, dont seulement neuf ont été publiés avant 1990 (y compris 2 ECR). Étant donné que le Tai Ji Quan n'a été introduit aux États-Unis que dans les années 1970, le manque d'intérêt scientifique avant 1990 pour ce qui a pu être considéré, au mieux, comme un type de médecine complémentaire et alternative ou, au pire, comme une activité marginale ou du charlatanisme n'est pas surprenant. Cependant, le Tai Ji Quan a continué à se répandre au point que, selon un rapport de la National Health Interview Survey publié en 2007, près de 2,5 millions d'Américains ont indiqué avoir pratiqué le Tai Ji Quan au cours de l'année précédente.¹¹ Au-delà de l'augmentation notoire du nombre des participants, l'intérêt de la communauté scientifique et

médicale a été stimulé par les travaux pionniers de Wolf,¹²⁻¹⁴ comme le montre le nombre de publications relatives au Tai Ji Quan depuis 1990, dont 173 ECR et 162 revues.



Photo CAP

Il est intéressant de noter l'augmentation significative du nombre d'articles de synthèse, en particulier au cours des cinq dernières années, en parallèle à la croissance des ECR. Les revues systématiques et critiques, impliquant souvent des méta-analyses, sont conçues pour résumer l'état actuel des connaissances dans un domaine et pour imposer un certain ordre à des résultats disparates. Il ressort clairement des conclusions de ces revues récentes que la recherche sur le Tai Ji Quan est très active mais peu organisée.

Par exemple, les 27 revues impliquant le Tai Ji Quan (soit une étude pour un paramètre particulier, soit plusieurs études pour un paramètre particulier) publiées entre janvier 2012 et octobre 2013 couvraient 15 paramètres différents, dont la prévention des chutes¹⁵⁻¹⁸, la rhumatologie¹⁸⁻²³, la maladie de Parkinson²⁴⁻²⁶, la fibromyalgie²⁷⁻²⁸, l'état psychologique²⁹⁻³², les paramètres cardiovasculaires³³⁻³⁶, la neuropathie périphérique³⁷ et la douleur chronique³⁸. Malgré l'éventail des paramètres étudiés, les auteurs des revues s'accordent à dire que la littérature de recherche, y compris celle concernant les ECR, laisse malheureusement à désirer. Trop peu d'études portent sur des paramètres spécifiques. Le choix de la taille des échantillons ne permet pas d'analyse statistique. Les protocoles sont souvent peu clairs et incomplets. Les paramètres de contrôle ne sont pas cohérents. Enfin la durée choisie est insuffisante pour déterminer une relation claire entre l'effet du Tai Ji Quan et les paramètres ciblés.

Il n'est pas surprenant que la recommandation la plus cohérente de ces analyses de synthèse ait été de réaliser davantage d'essais contrôlés randomisés. Aucune recommandation n'a été formulée pour accroître la recherche sur l'efficacité du Tai Ji Quan dans un cadre communautaire. En effet, la preuve de l'efficacité est la base sur laquelle tout travail ultérieur doit être fondé. Cette position est tout à fait logique. Si l'intervention ne peut pas démontrer un effet dans les conditions "idéales" d'un ECR, il n'y a guère d'arguments pour la mise en œuvre dans un environnement tel qu'un cadre communautaire, qui est moins propice à l'apparition de ses effets.

3. L'importance d'une approche coordonnée de la recherche

Cependant, cet appel à une meilleure preuve de l'efficacité par l'augmentation du nombre d'ECR peut être mal

comprise. Si la majorité des ECR, même s'ils sont bien menés, ne font pas partie d'un programme de recherche coordonné, la littérature restera une collection de résultats disparates qui rend problématique l'identification claire de l'utilité de la pratique du Tai Ji Quan en tant que programme de prévention ou activité de promotion de la santé. En effet, la variabilité des paramètres à suivre, des méthodes de contrôles et les tailles différentes des groupes inclus restera un facteur de variabilité. Par exemple, sur les 175 ECR sur le Tai Ji Quan répertoriés par Medline/PubMed, 112 impliquaient des groupes avec un seul point de contrôle ; 11 investigateurs principaux (IP) ont mené deux ECR sur le Tai Ji Quan, sept groupes ont mis en place trois ECR et deux IP en ont mis en place quatre. Bien que l'on puisse s'attendre à un manque de cohérence dans les résultats de l'étude des groupes avec un seul point de contrôle, il est intéressant de noter que parmi les chercheurs ayant mené plusieurs ECR, seuls Li et ses collègues³⁹⁻⁴⁵ ont spécifiquement développé et systématiquement mis en œuvre un protocole de Tai Ji Quan dans toutes leurs études. Cette ligne de recherche a produit deux des quatre études publiées, avec une phase de développement pilote⁴⁴ et un projet de mise en œuvre complet⁴⁵, conformément au cadre décrit précédemment (trois des études de diffusion portaient sur la prévention des chutes⁴⁴⁻⁴⁶ et une sur la maladie rénale terminale⁴⁷). Les deux autres études de diffusion⁴⁶⁻⁴⁷, ainsi qu'une large ECR portaient aussi sur la prévention des chutes et mise en œuvre dans un contexte communautaire⁴⁸. Ces études n'étaient pas fondées sur un protocole de recherche d'efficacité antérieur et constituaient une forme d'essai clinique pragmatique ou pratique⁴. De plus, deux des études visant à démontrer l'effet sur la prévention des chutes⁴⁵⁻⁴⁶ ont utilisé de manière appropriée le modèle RE-AIM pour mesurer l'efficacité de leur étude. Les résultats, s'ils sont appliqués de manière appropriée, peuvent fournir une base significative pour le lancement d'une étude à grande échelle et d'une future analyse coût-efficacité.

La prévention des chutes étant l'application la plus courante de la recherche sur le Tai Ji Quan dans le domaine de la santé, il est normal de constater que les seules études coût-efficacité liées au Tai Ji Quan disponibles à ce jour⁴⁹⁻⁵¹ portent toutes sur la prévention des chutes. Il faut remarquer que ces dernières études impliquaient une modélisation statistique non pas basée sur des données provenant d'ECR spécifiques ou d'études de mise en œuvre mais plutôt sur des analyses secondaires basées sur des revues systématiques et l'analyse des métadonnées. Bien qu'il s'agisse de premières étapes importantes dans la constitution d'une masse critique de preuves pouvant être utilisées par les décideurs politiques pour déterminer la meilleure façon de promouvoir la santé de la population, des données provenant d'études de mise en œuvre à large échelle sont nécessaires pour déterminer le ratio coûts-avantages de la prévention des chutes par le Tai Ji Quan pour différents programmes. De plus, comme l'ont noté Frick et ses collègues⁵¹, non seulement le rapport coût-efficacité d'un seul type de programme de prévention des chutes doit être établi, mais le rapport coût-efficacité relatif de différents programmes est essentiel pour identifier les meilleures pratiques et s'assurer que les systèmes de soins de santé intégrés allouent les ressources de la manière la plus prudente sur le plan fiscal. Par exemple, des trois programmes de Tai Ji Quan^{14 44 48} recommandés par les

centres américains de contrôle et de prévention des maladies (Disease Control and Prevention - CDC) comme interventions de prévention des chutes⁵², un seul⁴⁴ a été financé par le CDC et spécifiquement traduit en programme communautaire, testé officiellement pour son efficacité et mis en œuvre dans plusieurs États du pays⁹. Le fait d'avoir un tel programme, dont l'efficacité a été prouvée, traduit dans un format qui répond aux recommandations d'un service couvert par plusieurs sections de l'Affordable Care Act^{10 53} (le mandat du gouvernement américain exige que les assureurs publics et privés fournissent une couverture sans co-paiement ou partage des coûts pour les services de prévention) ouvre une porte importante à une large diffusion. Cependant, sans essais complémentaires permettant de mesurer l'impact réel de différents programmes, la possibilité d'identifier le cadre de prévention des chutes du Tai Ji Quan qui aura le meilleur impact sur la santé de la population ne sera pas exploitée.

4. Conclusion

Il ne fait aucun doute que le Tai Ji Quan a acquis une popularité considérable au sein de la communauté des soins de santé. Les chercheurs et les cliniciens sont donc à la recherche de possibilités nouvelles et plus fiables pour prévenir, traiter ou guérir les maladies et les blessures associées à la vie moderne. L'intérêt des chercheurs dans le domaine médical se traduit aussi par le fait que dans des revues portant sur deux autres paramètres (douleur du membre fantôme⁵⁴ et incontinence d'effort chez les femmes⁵⁵) dans lesquelles les auteurs commentent spécifiquement l'absence d'études sur le Tai Ji Quan liées à ces conditions problématiques. Par ailleurs, on identifie un nombre croissant d'études visant à démontrer la pratique du Tai Ji Quan pour traiter un éventail croissant de problématiques allant du déclin de la fonction physique lié à l'âge au bien-être psychologique et aux pathologies métaboliques. Malheureusement, très peu de travaux réalisés à ce jour s'inscrivent dans une stratégie bien planifiée pour aborder systématiquement les questions d'efficacité et de rentabilité liées à la pratique du Tai Ji Quan pour prévenir le déclin de la santé ou pour améliorer les fonctions physiques et psychologiques. Malgré la grande qualité de certains projets de recherche individuels, les faiblesses méthodologiques de la plupart des études sur l'efficacité du Tai Ji Quan et l'absence d'approche globale de la recherche continuent d'être un frein au financement d'études à grande échelle par des organisations gouvernementales ou non gouvernementales. Des programmes de recherche à long terme, concertés, systématiques et coordonnés, menés par des chercheurs individuels ou des groupes de collaborateurs, sont essentiels si l'on veut mettre en valeur à grande échelle tout le potentiel du Tai Ji Quan pour améliorer la qualité de vie liée à la santé.

Remerciements

Le travail présenté dans cet article est soutenu en partie par une subvention de recherche du National Institute on Aging (AG034956).

Références :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254613001002>

J'ai rencontré Éric il y a 30 ans

Préface du 3^{ème} livre d'Éric Caulier dans la série *Formes et applications en tai chi* consacré au style *Wu, Choisir l'originalité*.

Il y a un dicton chinois : "Quand l'élève est prêt, le Maître apparaît."

Sa signification semble assez claire, même à première vue. Si vous êtes vraiment prêt à apprendre quelque chose, vous trouverez toujours quelqu'un prêt à vous apprendre.

Mais il ne suffit pas seulement d'entendre, il faut écouter profondément avec son cœur et son âme.

Et ici, les mots résonnent avec un sens nouveau, qui ne recouvre pas l'ancien mais s'harmonise avec lui, l'enrichissant et s'enrichissant : lorsque l'élève est devenu vraiment expert dans son activité, cette compétence fait souvenir les gestes de son Maître.

Ainsi, le Maître enseigne à l'élève, de sorte que l'élève devient Maître.

Le cercle se ferme parfaitement.

Tout cela a un nom.

Cela s'appelle Tradition.

Je crois qu'avec ces mots simples, je peux résumer ma relation privilégiée avec Éric Caulier...

J'ai rencontré Éric il y a trente ans. Pour des raisons professionnelles, j'avais déménagé en Belgique pour quelques années et je cherchais un professeur de Taijiquan, un art que j'avais commencé à pratiquer depuis quelques années et que j'étais bien déterminé à approfondir. La rencontre a été presque accidentelle (mais les choses se passent-elles vraiment par hasard ?). Mais à partir de ce moment a commencé une communion de sens et d'intérêts qui est toujours vitale et active. Quand j'ai dû rentrer en Italie, j'ai été très déprimé par la perspective de perdre celui que je considérais désormais à tous égards comme mon Maître. C'est alors qu'Éric m'a dit des mots qui sont encore gravés dans mon esprit et mon cœur : "... tu n'as pas besoin d'un Maître ... tu es le Maître de toi-même ...".

Je ne sais pas si j'ai réussi à accomplir cet enseignement. Mais je suis absolument sûr que cela a

été le fil conducteur de tout le chemin de vie d'Éric. Pendant trente ans, j'ai été témoin d'une évolution profonde de sa pensée et de son enseignement. Grâce à cette évolution, il a réussi à réaliser un admirable syncrétisme entre les traditions orientales et occidentales.

Un jour, il m'a dit : "... il serait stupide de s'attendre à ce qu'un Européen du troisième millénaire ait la même approche au Taijiquan qu'un paysan chinois analphabète des années 1600 ...".

Et enseignant en tant qu'Occidental à des Occidentaux, il réinterprète les enseignements traditionnels chinois en langage moderne, les enrichissant d'éléments de la recherche scientifique et pédagogique occidentale (biomécanique, ergonomie, posturologie, anthropologie ...).

Photo CAP



Tous les peuples, toutes les traditions ont toujours été unis par une vision sacrée et unitaire de l'existence. Mais en Occident, le fleuve de la tradition a coulé depuis plusieurs siècles dans l'abîme ouvert par la scission entre l'esprit et le corps, faite par l'usage souvent exaspéré de la logique rationnelle. Cela a déterminé d'abord une séparation, puis un contraste entre les deux manières de connaître : d'une part, exclusivement la connaissance mentale, intellectuelle et abstraite; de l'autre, la connaissance avec

l'expérience de tout le corps et de l'esprit, la connaissance qui est vie, la connaissance directe et immédiate, la participation intense avec tout son être. Le vrai problème n'est pas d'établir une supériorité d'une connaissance sur l'autre, mais de bien comprendre l'harmonie des relations entre ces deux modes de connaissance, qui détermine alors l'harmonie de notre façon d'être dans le monde et dans la vie.

Je crois que le précieux travail d'Éric consiste précisément dans ce processus harmonieux de réunification. Un parcours qui, partant de l'étude et de

la pratique des arts martiaux chinois, a retrouvé les traces d'une ancienne sagesse occidentale et méditerranéenne. La pratique de ces disciplines martiales (la connaissance directe du corps) et sa culture scientifique occidentale en biomécanique et anthropologie (la connaissance abstraite et intellectuelle) ont été les clés qui lui ont permis de créer un mariage heureux entre l'expérience vécue dans la pratique et la prise de conscience qui permet de saisir son sens. Celui qui pratique et enseigne doit avoir lutté longtemps pour se transformer, il doit être un exemple de la bonne façon d'être. Cela est le Taijiquan, un laboratoire expérimental de transformation de soi et de son potentiel, pour tendre vers une dimension d'existence plus élevée.



Photo CAP-Paul Lauwers

Dans le monde moderne, les arts martiaux en général et le Taijiquan en particulier ont perdu le but "externe"

de technique de combat physique, pour assumer le but "interne" de combat spirituel. Ces arts ne servent pas pour rendre les poings durs comme des pierres, mais pour rendre le cœur fort, pour surmonter nos peurs, nos insécurités, afin de s'ouvrir avec un sourire à la vie. Il s'agit d'un processus alchimique de transmutation intérieure. Le Taijiquan n'est pas utilisé pour donner des coups de pied et des coups de poing, mais pour lutter contre ses faiblesses. Il ne convient pas aux combats de rue : il est trop complexe et raffiné pour avoir une utilisation immédiate et directe comme art de combat physique.

Cependant, si vous avez vraiment besoin de vous battre, le Taijiquan est ce qui peut rendre votre bras stable et votre cœur fort.

Marco Pignata (Tarente, Italie)

Professeur de Taijiquan École Éric Caulier (6^{ème} Duan)

3^{ème} Duan de la Fédération italienne de Wushu (C.S.E.N.)

Professeur de style Chen traditionnel École Chen Xiaojia

Diplômé de l'Académie Italienne de Médecine Traditionnelle Chinoise

Capitaine de Vaisseau Pilote (retraité) de la Marine Militaire Italienne

Si Pairi Daiza m'était conté



Photo CAP

Nous voici rendus le jour J, après quelques heures volées à répéter notre danse méditative entre Yang, Sun, Wu et Chen. J'avoue que les vidéos didactiques d'Éric étaient devenues mon apéro, à me saouler de ces mouvements si bienfaiteurs afin de virevolter sans fausse note le jour béni.

Puis, d'un élan commun nous voici heureux élus partageant de belles énergies et surtout se coordonnant les uns les autres au son enivrant de la voix inégalable de Lisa Gerrard. La pluie gagnant du terrain sur nos terres qui pourtant n'en avaient plus besoin, c'est le temple bouddhiste qui nous est offert. Et là l'extraordinaire apparaît. De notre chœur en mouvement c'est finalement nos cœurs qui s'éveillent laissant place à ce mysticisme habitant ce lieu divin, mêlant nos émotions à celui du public qui, pour certains, en témoigneront par leurs pleurs.

De ce jour reste cette chaleur interne, celle du Taichi qui unit et inonde de son nectar magique bienfaisant mon corps et mon âme tout entiers. Puis surtout ce plaisir inégalable de vivre cet impensable moment à l'unisson avec nos protecteurs et maîtres jusqu'à même voir apparaître sur le visage d'Éric quelques fiertés dont il pourrait se vanter. Qui sait ?

Sybille COUVREUR (Uccle)

Destination taichi

Je me souviens qu'un an plus tôt me vint l'idée d'un nouveau contenu pour le stage d'été. Il surgit comme une évidence : puisque nous avions la chance d'être mis en présence à l'école d'un taijiquan « polymorphe » pourquoi ne pas placer les débutants directement en face de cette richesse ? Mon idée de départ était 5 jours, 5 styles ; 5 identités dans la découverte des fondamentaux. Pas de mémorisation d'une forme mais bien la plongée dans un style, son originalité, ses postures de base et son ressenti perceptif.

Ma proposition plut mais effraya aussi ! Les 5 styles furent réduits à 3 et Marie-Thérèse accepta de m'accompagner dans cette aventure (cela dut rassurer tout le monde !). Le projet ne se déroula pas comme prévu : je fus absente le week-end (quarantaine covid), Marie-Thérèse dut se débrouiller seule et je ne pus la rejoindre qu'à partir du lundi pour terminer seule de commun accord.

Mon expérience fut donc courte et non aboutie. J'en gardai un souvenir « mitigé ». Je fus surprise mais heureuse de me retrouver au programme cette année et clairement seule cette fois, Marie-Thérèse étant indisponible. Je pouvais développer mon projet comme il avait été défini antérieurement : 3 styles (Yang, Sun et Chen) avec une approche des mains collantes.

Les personnes qui débarquent lors d'un stage d'été pour une première fois ont des attentes très différentes. Je voulais les réunir autour d'un « café gourmand taichi » pour qu'elles puissent en goûter quelques parfums spécifiques et susciter leur curiosité suffisamment pour qu'elles aient envie de s'inscrire ultérieurement dans un cours régulier.

Depuis un certain temps, je me rends compte que j'aime de plus en plus enseigner aux débutants, les découvrir dans leurs premiers essais, rencontrer leurs attentes, les organiser avec les miennes pour proposer un cheminement où chacun puisse trouver sa place. J'avais fort envie d'essayer dans le cadre des rencontres annuelles taiji.

À moi d'observer, entendre, écouter, interpréter, proposer...

Le stage d'été a toujours été précieux pour moi. C'est un moment de retrouvailles entre anciens, des vacances autour du taijiquan. Les plaisirs se mélangent : la pratique partagée, approfondie, renouvelée ; la nourriture délicieuse savamment concoctée ponctuée de desserts fabuleux et tout cela dans un site admirable. Surtout... lorsqu'il fait beau !

Cette année ce fut la pluie qui fut reine : la nature ruisselait de bonheur ! Mon jardin, mes plantations et légumes étaient comblés ! Pour la pratique c'était moins heureux. Nous avons dû négocier savamment les moments en extérieur et les refuges intérieurs et tout cela dans la bonne humeur !

De la quinzaine de volontaires au début du week-end 4 courageux ont tenu jusqu'au bout. Nos échanges furent variés, passant des mystères du corps humain aux capacités extraordinaires des animaux domestiques (les chats en particulier, merci Georges !). Nous avons redécouvert notre centre, nos appuis, notre axe ; ouvert notre espace, affiné notre organisation sensorimotrice... mais aussi, partagé des émotions, des souvenirs, des moments de vie. Certains se sont vu attribuer un rôle de « grenouille météo » (encore 10 minutes avant la prochaine précipitation : merci Pierre), fonction très utile pour se mettre à l'abri à temps !

Rires, complicité, fatigue (surtout après les 5 jours). Sans oublier le principal : le taijiquan et toute sa richesse avec Éric comme « chef d'orchestre » attentif à relier les différents groupes !

Pour moi, ce furent de bons moments qui m'ont enrichie et fait du bien. J'espère surtout qu'ils auront donné envie de pratiquer le taijiquan dans toute sa richesse.

À la prochaine... ?

Monique NAEIJE (Hensies)

Redécouvrir la Sérénité

Un changement de vie, une gentille invitation et « pourquoi pas ? » me suis-je dit. Et donc, me voilà dans le décor improbable de l'abbaye de Saint-Denis-en-Brocqueroie.

Tout commence par une séance commune d'échauffement et d'étirements sous la conduite d'Éric. Ensuite, nous rejoignons nos groupes respectifs. Pour moi, ce sera dans l'équipe des piou-pious de Monique qui commencera par nous expliquer les fondamentaux et, bien sûr, en premier la position de l'Arbre. Ma première impression est que ce qui semble simple peut être compliqué. On essaye de sentir l'enracinement par la plante des pieds, la bonne position des mains et surtout du dos, puis l'on s'aperçoit qu'on a oublié de respirer. Donc, on reprend, puis on reprend, encore et encore. À ce stade, nous commençons à avoir une perception différente de notre corps entre ciel et terre. La première leçon sera pour moi celle de l'éveil et, nous le sentirons plus tard, de la modestie.

Le lendemain, nous reprendrons (le verbe se formule souvent dans mon esprit...) après le salut et sa compréhension par l'explication imagée par Éric du Wuji. Les images aux noms étranges comme « repousser le singe », « séparer la crinière du cheval sauvage », « la fille de jade qui tisse » ou ma préférée « saisir la queue de l'oiseau » vont se succéder et se répéter.

Mes nuits, dès le premier jour, seront calmes et les matins me feront prendre conscience de mon corps par quelques douleurs dans les cuisses et le bas du dos...

Nous aurons la chance, sous la bienveillante direction de Monique, d'entrevoir les différents styles de Tai Chi. Après le style Yang, le style Chen, le style Wu et Sun. Ceci bien sûr accompagné par les images savoureuses d'Éric.

À propos de saveurs, nous avons eu la chance d'être invités à savourer une succulente cuisine préparée avec amour par Alexandre et Soizic, sans oublier l'aide, combien appréciée, de la jeune génération. Si on ajoute à cela la farandole de desserts délicieux pré-



Photo CAP - Christine Schaeck

parée par Caro chaque nuit, on conclut à une explosion de saveurs qui n'a d'égal que l'ambiance chaleureuse des repas.

Les démos des pratiquants expérimentés seront une autre source d'inspiration et de respect pour le travail de plusieurs années, voire de décennies, qui a précédé ces enchaînements à la fois doux et forts.



Photo CAP - Georges Országh

De ces cinq jours j'aurai retenu la modestie et la sérénité. J'ai eu la sensation bizarre de pressentir un équilibre que je ne connaissais pas.

La suite ? J'ai décidé de continuer sur cette voie nouvelle en prenant contact avec une école de Tai Chi à Budapest et, bien sûr, en prenant bien note des événements futurs du calendrier de l'école d'Éric Caulier.

Pour terminer, je voudrais remercier Michèle qui a rendu possible cette découverte, Monique dont la patience et la gentillesse didactique nous ont accompagnés lors de ce stage, Éric pour les appels à la réflexion et bien sûr tous ceux que j'ai eu la chance de côtoyer pendant ces quelques jours qui sont passés trop vite.

Georges (Gyuri) ORSZÁGH (Hongrie)

Un autre monde

Tout a commencé en octobre 2022 autour d'un délicieux repas avec un couple d'amis et Marc Ginoux. Marc et moi nous nous connaissons depuis plus de 30 ans, mais nos chemins ne se croisent pas souvent et cela faisait plusieurs années que nous nous étions vus. Il me parle de tai chi, m'explique en quelques mots et me propose de venir faire un cours d'essai à Uccle. J'y pense, puis à la mi-novembre je me décide. Marc me présente et je suis sincèrement touchée par l'accueil et par la bienveillance à mon égard...

Depuis quelque temps, j'étais à la recherche d'une activité combinant le soin de soi, le travail du corps et celui de l'esprit. Après le cours d'essai, je me suis dit que j'avais peut-être trouvé ce que je cherchais. Pendant 1h30 je n'ai pensé à rien d'autre qu'à ce que je faisais. L'esprit faisait travailler le corps dans le but de lui faire du bien...



Photo CAP - Christine Schaeck

Quand on me parle du stage d'été, je me dis que c'est l'occasion de voir si j'accroche vraiment. De plus, je n'avais pas prévu de partir cet été, donc je décide de m'offrir ce cadeau... Et quel cadeau !

Sur les conseils de Michèle je m'inscris dans le groupe intermédiaire et je découvre l'épée... J'en avais déjà vu dans la salle à Uccle, mais jamais en action ! Je ne savais dès lors pas à quoi m'attendre... et honnêtement, jamais je ne m'étais imaginée une épée à la main !

Après le weekend, le groupe avait fondu comme neige au soleil et nous n'étions plus que six. L'intensité quant à elle a augmenté d'un cran... tout comme la pluie ! À un certain moment, nous étions serrés

comme des sardines sous la tonnelle pour écouter ce qu'Éric disait, tellement le bruit de la pluie était assourdissant ! Les parapluies se remplissaient et notre espace était de plus en plus restreint... Pratiquer une épée à la main m'a permis de comprendre les raisons de certains mouvements et de certaines positions des mains et par conséquent d'ôter un côté abstrait (à mes yeux de débutante) du travail à mains nues. Les images mentales de Michèle y ajoutent une touche d'imaginaire et le tout devient un peu plus clair et concret... reste la mémorisation de la succession des différents mouvements... et là, ce n'est pas gagné !

Ces cinq jours ont vraiment été une expérience inoubliable... les enseignements d'Éric (l'année prochaine j'emporte un carnet !), ceux de Michèle et surtout sa patience... les échanges, les rencontres, l'ambiance... les repas partagés... le tout avec bienveillance et attention... merci pour tout ça !

Un tout grand merci aussi à Michèle et Bernadette pour votre accueil et votre hospitalité... Et surtout, merci à Marc pour m'avoir ouvert les portes d'un autre monde... Hâte de vous retrouver l'année prochaine et en attendant, vivement la rentrée !

Ines ADRIAENS (Uccle)

L'été des démonstrations

Il y a la formule « Vous prendrez bien un verre ? » et l'autre formule « Tu ferais bien une démo avec nous ? ». Cet été, une vingtaine ont été faites.

Faire une démonstration c'est être face à ses doutes et affronter le regard du public. Serons-nous à la hauteur ? Comment le public va-t-il nous percevoir ?

Je me souviens de ma première : grand moment de stress, erreurs techniques, mémoire hésitante, équilibre instable, sentiment de n'avoir pas particulièrement brillé. C'était il y a bien longtemps.

Depuis cette première expérience, il y a eu bien d'autres démonstrations dans diverses conditions : en intérieur, en extérieur ; sur sol dur, sur tatami ; par temps chaud, dans le froid ; public circulant autour du groupe, enfants traversant le groupe, etc.

Fort heureusement, notre pratique nous amène, pas à pas, à nous adapter pour suivre la propension des choses que préconise le taoïsme et dont Éric nous parle régulièrement dans nos cours et formations. À force d'en faire, la démonstration est devenue pratique commune, comme dans les cours. La confiance en soi qui s'est développée au fil de l'apprentissage constitue la trame sur laquelle se construit le reste.

L'intérêt de la démonstration est qu'elle est un stress pour beaucoup les premières fois et qu'il faut gérer celui-ci. En d'autres termes, appliquer en situation les principes du taijiquan, à savoir en premier lieu le fameux lâcher-prise. Belle école que voilà !

Oui da ! Mais par quel bout commencer une fois sur « scène » ? La réponse est simple : penser à respirer, tout bonnement. Je

me souviens d'une démonstration où je me suis trouvée en apnée totale sans parvenir à retrouver mon souffle. Mon point de départ n'était pas le meilleur : j'avais oublié d'être et voulais être performante. Le public m'avait impressionnée au plus haut point.

L'autre intérêt de la démonstration est qu'elle fait appel à la coordination, non seulement dans le corps de chacun -nos fameuses coordinations - mais aussi entre les participants du groupe. Comme dans les mains collantes, il faut se connecter à la personne qui se trouve devant ou à côté de soi et entrer en quelque sorte en communication avec elle, souvent sans contact physique mais uniquement visuel. Cette capacité à se mouvoir avec le groupe s'acquiert également au fil de la pratique hebdomadaire mais surtout au fil des démonstrations. Se réfugier dans sa bulle, à l'intérieur du groupe, ne permet pas cette connexion. À un stade ultérieur cette connexion visuelle sera également sensitive. Le groupe peut alors devenir une seule unité.

L'intérêt de la démonstration est donc double. Elle permet de faire découvrir au public ce qu'est le taijiquan et notre école - ce serait la finalité première - mais elle nous permet surtout de progresser, en situation, dans les principes mêmes du taijiquan : conserver son axe et son ancrage, coordonner ses mouvements, veiller à la fluidité de ceux-ci quelles que soient les conditions extérieures.

Cette année, les 8 démonstrations faites à Pairi Daiza ont « encadré » notre stage d'été. Elles ont été dûment travaillées, comme celle faite au Mundaneum en 2018. Nous sommes fiers du résultat obtenu. Le retour du public à chacun de nos passages en témoigne.

Michèle VAN HEMELRIJK (Mons, Soignies)



Photos CAP



Il était une fois... à Pairi Daiza

C'était en octobre 2018. Le Mundaneum de Mons proposait une série d'activités autour de son exposition sur la Chine. Il s'agissait d'un cycle de conférences, de visites guidées, d'ateliers ludiques pour petits et grands et d'une carte blanche à Éric Caulier pour un cycle autour du taïchi.

C'est au cœur du développement de cette série d'activités « carte blanche » qu'est né le besoin, entre autres pratiques, de créer une démonstration.

Quelques pratiquants de notre école se sont mis au travail. Une démonstration, oui, mais il fallait à la fois réunir des pratiques enseignées, un thème, une histoire, des valeurs !

Un patchwork, oui c'est bien ça qu'il fallait, un patchwork de formes sur un thème cher à Éric, « Entre Orient et Occident... entre tradition et modernité ». Le défi était sur la table...

14 octobre 2018, sous les doigts magiciens de Jean-Paul Dessy au violoncelle, quelques pratiquants de Mons présentent cette démonstration. Bel accueil du public !



Photo CAP - Julien Crombez

Quelques années plus tard... 2023
Allô Georgette ? ... Pairi Daiza...
Ah, oui oui, une démonstration ?...
Ah, oui oui, pour deux soirées ?...
Oui oui, 4 et 5 août.

En réalité, il y eut 4 soirées.

Reprendre et retravailler la démonstration du Mundaneum a vite pris place en nos cerveaux. Améliorer les costumes, revoir la chorégraphie, ajouter de la matière, de la musique, trouver des amis enthousiastes (ça n'a pas manqué) et s'accorder.

L'équipe... « L' » ? Noonon, trois équipes différentes sur 4 soirées ! Ajuster les rythmes, gommer les différences, combler les failles, lier les morceaux, trouver sa place, tenir un rôle et devenir convaincant... en 1 heure, quelques mails, trois sms, deux...un... et c'est parti !

C'était beau, c'était chaud, c'était grand de cohésion, de complicité, d'amitiés naissantes et de découverte de l'autre.

L'environnement... Belles musiques, beau cadre, un temple bouddhiste et un public attentif, silencieux, conquis, touché....



Photo CAP

Les accessoires... Des bâtons et des épées mais aussi des tenues contemporaines, des costumes traditionnels chinois, des tuniques traditionnelles occidentales. Ces tenues choisies pour relater les oppositions de culture des multiples traditions et ce à travers les temps, sous le regard apaisant et bienveillant des contemporains qui aujourd'hui revisitent l'histoire à la lumière des recherches et connaissances actuelles.

Les *estivaliers* d'un soir à Pairi Daiza, moteurs et étincelles de l'énergie vitale d'un groupe : Éric, Georgette, Mee-Jung, Michèle ; Michelleke (de Pepingen) ; Michel (de Hensies) ; Martine et Patrice (de Battincourt) ; Pierre (de Tournai) ; Anne-Marie, Rose et Philippe (de Jurbise), Sylvie, Annabelle, Sybille et Peter (d'Uccle).



Photo CAP - Sylvie Dewez

Comme c'est beau le début d'une histoire !

Rose HUPEZ (Jurbise)

Le thème de cette démonstration illustre bien où se situe la pratique au sein de l'école Éric Caulier.

Le costume chinois illustre forcément la tradition orientale, arts martiaux internes, taoïsme et confucianisme.



Photo CAP - Audrey Niemetko

La tunique templier symbolise nos traditions occidentales. Les templiers, ordre monastique singulier qui alliait à la fois un art martial et une quête spirituelle, ils suivaient un code d'honneur chevaleresque et avaient Saint Georges comme Saint Patron au même titre que l'Europe aujourd'hui.

Nota bene : Saint Georges terrassant le dragon, tout un symbole ! Du terroir montois qui plus est ! Et la pratique du taijiquan ne nous aide-t-elle pas à maîtriser nos dragons intérieurs ? De plus, le dragon est un symbole commun aux deux cultures...



Photo CAP - Audrey Niemetko

Pratiquer du Taijiquan au sein de l'école Éric Caulier est loin d'être une évasion dans une forme d'exotisme à la chinoise qui nous couperait de nos racines. Nous cherchons plutôt comment puiser le meilleur dans ces différentes cultures, dans la tradition et la modernité, afin de nourrir notre agir et notre être aujourd'hui pour mieux appréhender les défis de demain et créer un avenir dans le respect de chacun et de l'environnement.

Philippe SAUTOIS (Jurbise)



Photo CAP - Sylvie Dewez

Le taijiquan, un Art du mouvement¹

Ma première rencontre avec le taijiquan fut il y a bien des années lors d'un voyage : une dame, sur la plage, exécutait des gestes lents et gracieux face à la mer. Belle entrée en matière, sauf qu'à l'époque j'ignorais ce qu'était le taijiquan ! je n'étais alors qu'observatrice, mais encore aujourd'hui l'impression d'harmonie, d'accord tant avec les éléments intérieurs qu'extérieurs reste très présente.

Ma motivation première en taiji a toujours été la recherche de l'Art dans le mouvement. C'est pour cela que, depuis le début de ma pratique, je me suis souvent demandée : qu'est-ce qui fait qu'un mouvement en taijiquan peut devenir un Art ? Mais d'abord, qu'est-ce que le mouvement et d'où naît-il ?

Qu'est-ce que le mouvement ?

J'aurais pu vous livrer la définition du dictionnaire, mais en faisant ma recherche j'ai lu une phrase qui illustre bien pour moi ce qu'est le mouvement en taijiquan :

« Le mouvement n'est pas seulement un déplacement physique. Il est vie, il permet à l'essence de devenir existence et, dans un chemin où on se laisse instruire par lui, dans une pratique méditative du geste, il nous révèle en retour l'essence de l'être. »¹

D'où naît le mouvement ?

Le mouvement naît du non-mouvement. Du wuji² naît le taiji³. Cela m'a conduit à réfléchir à une question qu'Éric nous avait posée lors du module : qu'est-ce qui permet de passer de wuji à taiji ?



Photo CAP

Le mouvement naît de notre centre, de notre dynamique intérieure. En taijiquan, on parle d'une sphère dense, d'une balle qui vit. C'est le point de départ de tout mouvement taiji.

Le mouvement naît de notre intention. L'intention,

c'est « dessein, mouvement de l'âme par lequel on tend, on vise à quelque fin. » L'intention en taijiquan s'exprime en premier lieu par le regard.

Le mouvement naît de la force. En physique, la notion de force est inséparable de celle du mouvement. En taijiquan, cela nous amène souvent à réfléchir à quelle force peut engendrer tel ou tel mouvement, mais aussi quel

mouvement génère telle ou telle force.

Comment parvenir à un Art du mouvement dans la pratique du taijiquan ?

Voici les éléments que j'essaie de réunir quand je concentre ma pratique sur cet aspect.

Tout d'abord, bien choisir le moment. Dans la vie quotidienne, ce n'est pas toujours facile de trouver le moment, de prendre le temps. En ce qui me concerne, j'aime pratiquer le matin quand justement rien, ou presque, n'est encore en mouvement.

Ensuite trouver le lieu. Être en accord avec l'environnement où l'on pratique. C'est rechercher « l'âme du lieu » en tout lieu, même s'il est certain que mon taiji sera plus harmonieux si je le pratique dans un endroit que j'aime. Par exemple, devant un beau paysage.

Le mouvement se prépare, se libère, par un travail qui amènera à une bonne connaissance de son schéma corporel. C'est pour cela que les exercices de mobilisation des articulations et d'assouplissement me paraissent nécessaires. La souplesse va faciliter la fluidité du mouvement.

Se placer dans cet environnement et prendre le temps de faire le wuji. Au niveau mental, c'est laisser ses préoccupations de côté. Au niveau physique, c'est rentrer dans sa sensation par une écoute de sa respiration. C'est aussi mettre en œuvre les principes de base du taijiquan : l'ancrage, le centrage et la prise d'espace. En bref, être présent c'est être uni.

Prendre réellement le temps, c'est un vrai travail qui au début demande de l'effort. De la qualité de mon wuji va dépendre mon taiji.

Le choix du style. Parmi les styles que j'ai abordés, le style yang moderne me paraît le plus approprié car il est le plus démonstratif et le moins martial. Mais quel que soit le style il y a des constantes et j'aime me les remémorer avant de débiter une forme :

- L'harmonie naît de l'alternance du yin et du yang.
- L'harmonie naît, s'installe si l'on parvient à un juste milieu entre le faire et le laisser faire (lâcher prise).

L'harmonie demeure si l'on applique les six accords du taiji :

*« Le cœur en accord avec l'intention
L'intention en accord avec le souffle
Le souffle en accord avec l'énergie
La main en accord avec le pied*

1. Article publié dans l'Espace TAJI n° 72 (06/2009)

2. Phrase du dr Jean Chazarenc (L'essence du mouvement, revue Weleda n° 103)

3. Le wuji est le sans limite, l'indéfini ou le sans faite. Le chaos primitif, phase chaotique qui précède le taiji.

4. Le taiji, c'est l'interaction constante du yin et du yang

*Le coude en accord avec le genou
L'épaule en accord avec la hanche. »*

Je sais que le côté artistique du taijiquan n'en est qu'une facette. La martialité, par exemple, en est une autre. L'aspect martial souvent me déstabilise et je le gommerais volontiers de ma pratique si je n'avais pas eu un professeur dont c'est la spécialité. Le monde est décidément bien fait car notre différence est une richesse pour moi et j'ose l'espérer pour lui. J'aimerais donc le remercier pour la complémentarité qu'il m'apporte et qui ouvre ma pratique à un autre aspect que celui vers lequel je tends naturellement.

Voilà à ce jour le résultat d'une recherche qui est sans doute incomplète et dont chaque aspect mériterait un développement. C'est un travail que j'aimerais poursuivre par la suite.

*Valérie JÉGOU (Xivry-Circourt)
Évaluation des connaissances
Module Yang
26 octobre 2008*

Impressions autour du cours de taiji ¹

Mémoire, bien-être, moral, dépression....
Voici les premiers mots venus lorsque je pense aujourd'hui aux influences du taiji sur moi.

En recherche d'une activité utile à ma maladie, j'ai commencé à suivre les cours en 2010. J'avais d'abord essayé la musculation mais je me sentais mal dans la salle ; le groupe m'angoissait. Sur proposition de mon ergothérapeute, j'ai pratiqué l'aïkido pendant deux ans. Le travail à deux était difficile et les « examens » pour les passages de grade insupportables. La pression que je me mettais pour être à la hauteur me bloquait et m'empêchait de progresser, j'avais l'impression d'être arrivé à la limite de ma progression ; j'ai arrêté.

Me promenant dans Mons, j'ai vu une affiche du taiji : cela ressemblait à un art martial et j'ai décidé de m'y rendre (pourvu qu'il n'y ait aucune évaluation !). C'est ainsi que j'ai commencé avec Michèle, dans le groupe des débutants. Ce ne fut pas facile !

Je suis quelqu'un de réservé, j'ai du mal de me sentir à l'aise dans un groupe, surtout lorsque je ne connais personne. J'ai peur de ne pas être à la hauteur et donc de décevoir mes partenaires et/ou mon professeur. Cette peur me vient de ma scolarité difficile où j'ai suivi un enseignement professionnel en menuiserie avec des camarades de classe très perturbés et agressifs. Souvent en butte à leur violence, j'en garde une peur du contact de l'autre.

Après une longue période de maladie, mon encadrement médical insiste pour que je pratique des activités extérieures à ma maison de référence pour augmenter mon autonomie et mon assurance.

Moi, je veux améliorer et consolider ma mémoire, me sentir mieux dans mon corps et mieux contenir mes moments plus dépressifs. Ce n'est pas facile !

J'ai dû m'accrocher la première année ; heureusement Michèle décompose beaucoup et sa structure m'aide bien. Je demande donc de faire deux heures la deuxième année et profite en plein de la deuxième heure où j'ai presque un cours particulier, toujours avec Michèle. Je sens que je mémorise enfin le Yang et cela me rassure.



Photo CAP

Depuis, je pratique aussi d'autres styles : j'aime le Wu de Shanghai et maintenant le Sun. En fait, je préfère la pratique à mains nues au « bâton » ou à « l'épée ». Je garde des difficultés dans le travail à deux.

Qu'est-ce que la pratique du taiji m'a apporté ?

J'ai pu « rassembler » ma mémoire et mon squelette : ma tête et mon corps. Je me sens mieux en moi-même. Après une séance du mercredi soir, j'arrive à passer une bonne nuit, sans médicament. Ce sentiment de bien-être peut se poursuivre toute la journée du lendemain.

Ma pratique consolide et maintient ma mémoire et renforce ma stabilité d'humeur. Même si je garde mes appréhensions dans un nouveau groupe, je gère mieux le stress que cela peut me procurer.

La structure corporelle et mentale que le taiji m'apporte me donne de la force pour m'ouvrir aux autres au lieu de me renfermer sur moi-même dans mon « mal être ». Cela me donne du courage au quotidien.

J'espère qu'Éric continuera encore longtemps.

Emmanuel COUTURE (Mons)

1. Article publié dans l'Espace TAJI n° 101 (09/2016)

1er octobre

10 h - 17 h

Stage tous niveaux

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

Inscription :

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

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

- **Acompte :** 30 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription)

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764 - BIC BBRUBEBB

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



Photo CAP - Farkas Országh

22 octobre

10 h - 18 h

Évaluation formative des master class 2022-2023

Jury invité : Dominique Casaÿs (co-fondateur de l'association *Les Temps du Corps*, Paris)

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

Participation (repas) : 15 €

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764 - BIC BBRUBEBB

Inscription au repas : info@taijiquan.be

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note "vraie", l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant sur les étapes franchies et sur celles qu'il lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.

L'évaluation fait partie intégrante du processus de formation et participe au mouvement d'autonomisation des apprenants.

(Éric Caulier, Comprendre le Taijiquan, Tome 1, p. 150)

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 taiji quan, le qi gong, le kung fu wushu, la méditation. Éric Caulier est régulièrement invité à la présentation des mémoires des futurs enseignants de l'association.



Photo CAP - Mee Jung Laurent

Master class 2023-2024

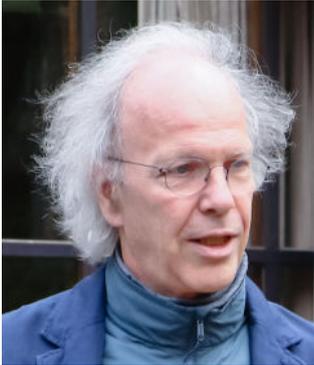


Photo Barbara-aufildemes flashes

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)

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

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

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

MONS

ICET-Cuesmes (Hall 1)
Rue Jean Jaurès 103 (Cuesmes)
Le mercredi de 09h30 à 11h00

SOIGNIES

École Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi 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

École des Ursulines (Hall 4) 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

HENSIES

École communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi de 17h45 à 19h45

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

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

Sommaire

ÉDITO	2
L'ÉTÉ EN BREF	3
SANTÉ	
Tant de recherches, si peu d'applications : obstacles à la diffusion et à la mise en œuvre pratique du Tai Ji Quan	4
CE QU'ILS EN DISENT	
J'ai rencontré Éric il y a 30 ans	7
Si Pairi Daiza m'était conté	8
Destination taichi	9
Redécouvrir la Sérénité	10
Un autre monde	11
L'été des démonstrations	12
Il était une fois... à Pairi Daiza	13
Le taijiquan, un Art du mouvement	15
Impressions autour du cours de taichi	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19



Cristina Gottardi © burst.shopify.com

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

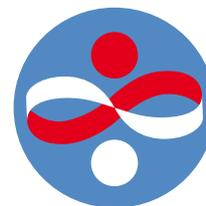
(Uccle)

Annabelle Hellinckx, 1^{er} Duan

(Uccle)

Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan

(France)



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