

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N° 130
12/2023

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

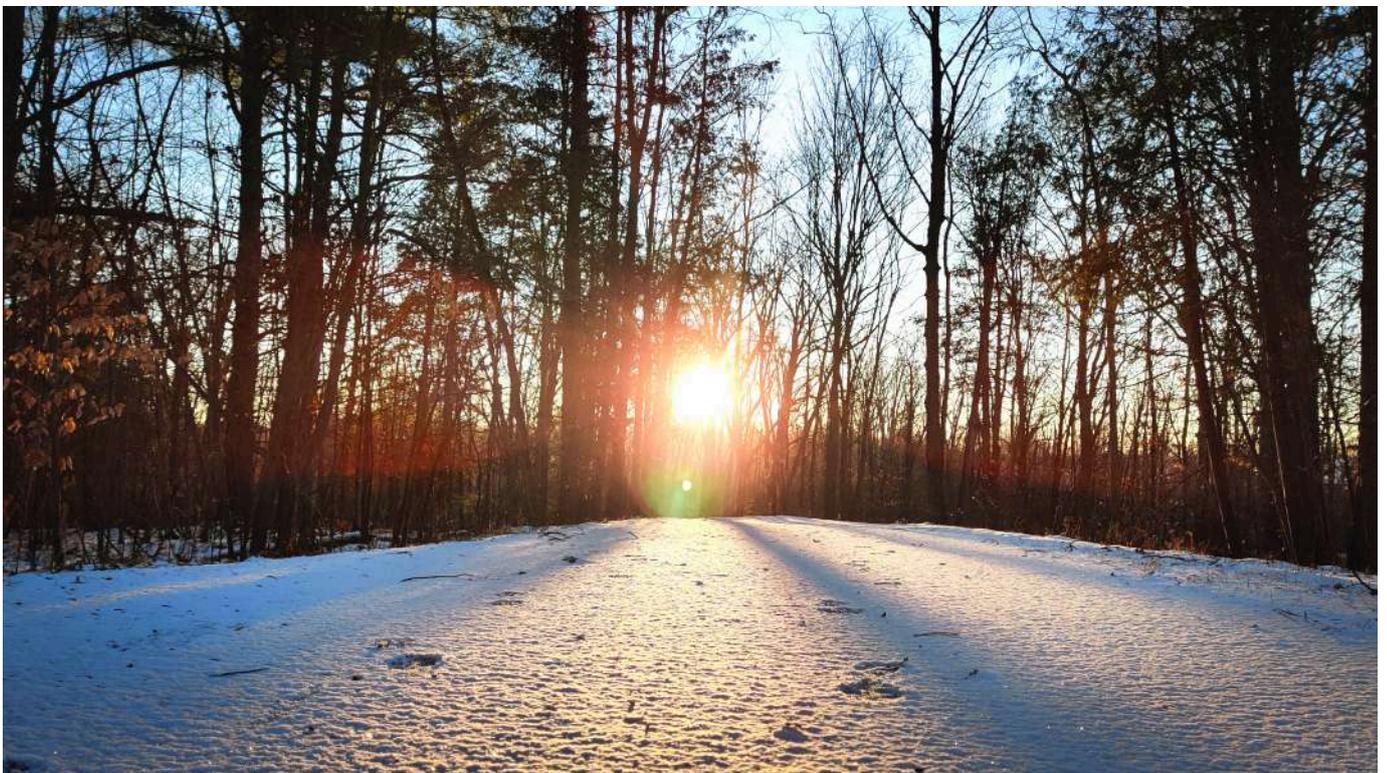


Photo CAP - Farkas Ország

Quelle flamme pourrait égaler le rayon de soleil d'un jour d'hiver ?

Henry David Thoreau

Déni de réalité

Selon Hartmut Rosa, l'accélération exponentielle que nous vivons nous aliène par rapport à l'espace, au temps, à nous-mêmes, aux autres et à la nature. Nous avons besoin de ralentir, de nous réancrer et de retisser du lien. Un certain type de tai chi chuan peut nous y aider. Je précise « un certain type ». Dans un système qui récupère tout, cet art de vie est, dans nombre de cas, devenu « un produit de consommation » comme un autre.

D'autre part, lorsqu'un outil est puissant, il peut procurer des bénéfices ou occasionner des dégâts selon la manière dont on l'utilise. Un premier obstacle est la réduction de cet art multidimensionnel à une seule facette : exercice de santé focalisé sur la circulation du qi (souffle/énergie), pratique de compétition ou art martial démonstratif. Si l'on souhaite la grande santé, il est nécessaire de cultiver la lucidité, une conscience aiguïlée et un souci de l'environnement. Le travail sur le souffle ne suffit pas, il convient de poursuivre avec les autres étapes de l'ancienne alchimie taoïste. De plus, pour que le souffle circule réellement de manière optimale, cela demande bien plus qu'une technique, il faut devenir libre, se libérer des conformismes, des prêts-à-penser.

Ludwik Stomma, anthropologue polonais, raconte une histoire exemplaire. Dans un village où les paysans moissonnaient avec une faucille, un jeune les rejoint avec une faux. Plutôt que de s'intéresser à ce nouvel outil, on le diabolise. Ensuite, on essaie de faire entendre raison à celui qui risque de bouleverser les manières de faire, de changer les croyances. Lorsque ce nouveau venu finit par montrer concrètement que cet outil permet d'être plus efficace, le groupe répond de concert « nous allons plus vite avec la faucille ». Ce comportement incompréhensible, totalement irrationnel, est pourtant l'un des modes de fonctionnement les plus communs. L'être humain a besoin d'être reconnu, cette demande affective est utilisée pour le faire entrer dans le moule du conformisme.

Nous nous croyons plus évolués que ces paysans polonais du passé, nous ne le sommes pas, bien au contraire, le déni de réalité est plus omniprésent que jamais.

J'en ai fait l'expérience dans le domaine de « la boxe du grand ultime ». Sa faucille s'appelle « le style Yang » avec lequel j'ai commencé. De mes nombreux séjours dans l'Empire du Milieu dans les années 1990, j'ai ramené quelques faux appelées « Wu, Wuhao et Sun ». Elles ont été ignorées, diabolisées, minimisées, etc. On m'a un jour expliqué que le style Yang contenait en fait toutes les caractéristiques de ces autres styles. Même en montrant concrètement le surplus d'efficacité de ces styles au niveau des distances et des angles — dans deux mouvements clés : repousser et tirer — les tenants de la faucille Yang ont continué à clamer la supériorité de leur style. Si cela se limitait au domaine du tai chi chuan, on pourrait franchement en rire. Le plus inquiétant, c'est que c'est un mode de fonctionnement très répandu. Nous comprenons alors comment les fake news se propagent, comment de multiples totalitarismes resurgissent, pourquoi le système continue de plus belle malgré les dégradations irréversibles de la planète.

Dans notre École, nous accompagnons vers une meilleure compréhension du mode de fonctionnement des choses (Dao). Cela demande du courage.

*Fais ce que doit,
advienne que pourra.*

1er octobre

Stage tous niveaux

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Peu après la rentrée dans tous nos cours en septembre, le premier stage tous niveaux s'est tenu dans notre lieu de prédilection, l'abbaye hennuyère de Saint-Denis. Il a réuni une vingtaine de participants et permis aux personnes débutantes dans la pratique de découvrir, ou d'approfondir, les bases du style Yang du taijiquan mais aussi ce lieu qui enchante tous les visiteurs. Les pratiquants intermédiaires et avancés, sous la conduite attentive de Georgette, ont continué sur la lancée du stage de l'été dernier avec le style Wu de Shangai.

22 octobre

Évaluation formative des Master classes 2022-2023

Abbaye de Saint-Denis (Mons)



Photos CAP - Philippe Basquin



Le jury de cette année a accueilli avec bonheur Dominique Casays (Le Temps du Corps, Paris) en tant que jury invité. Sa bienveillance et ses commentaires éclairés ont été appréciés de tous. Cette journée a également été l'occasion de procéder à 9 passages de grade : Patrick Benimedourene et Cédric Lionnet (certificat d'initiateur, 1er duan) ; Patrice De Monte et Annabelle Hellinckx (diplôme d'initiateur, 2ème duan), ; Rose Hupez et Martine Puttaert (diplôme d'instructeur, 4ème duan) ; Monique Naeije, Philippe Sautois et Michel Senelle (certificat de professeur, 5ème duan).

Éric Caulier, Georgette Methens et toute l'équipe des enseignants
vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'année nouvelle.
Que la lumière brille dans vos cœurs et éclaire votre chemin !



Quand un accident de santé débouche sur une belle découverte

Quatorze janvier 2014, le réveil sonne, il est l'heure de se lever, d'aller travailler. Je sors du lit et je ne comprends pas ce qui m'arrive. La tête me tourne ou plutôt la chambre tourne autour de moi. J'essaie de marcher mais impossible, tout vacille. Je me recouche... je resterai alitée deux semaines ! Je ne comprends pas mais, surtout, je me sens trahie par ce corps qui me fait faux bond, que je ne contrôle plus !

Un diagnostic est posé. Je souffre d'une névrite vestibulaire. Mon centre d'équilibre est atteint ! Un tiers des personnes ne récupère pas à cent pour cent, disent les médecins. Hélas, ce sera mon cas !

Alors la peur s'empare de moi, une telle peur ! Et si ce tourbillon infernal ne s'arrêtait pas ? Me sont prescrites alors des séances de kinésithérapie vestibulaire. Et, merveilleux hasard, même si je n'ai jamais cru à ce hasard, ma kiné, Sarah, pratique le taichi. Elle m'en vante tous les bienfaits et m'invite à l'accompagner à une séance d'essai.

Mais j'ai développé de grosses crises d'angoisse. Je ne sors pratiquement plus de la maison seule, je suis toujours tellement effrayée ! Je n'ai pas retrouvé ma forme, ça tanguait toujours un peu, j'ai constamment le mal de mer... Et si j'avais une nouvelle crise de vertige, une nouvelle crise d'angoisse ?

Je prends finalement mon courage à deux mains, un petit ansiolytique et je pars pour mon premier cours ! C'est déjà une petite victoire, je suis sortie de la maison et j'ai tenu à y aller seule. Je ne veux plus subir, je veux reprendre le contrôle. C'est comme ça que j'ai rencontré le Taichi.

Dans un premier temps, mon but était juste d'avoir assez de courage pour sortir, d'aller aux cours, de bouger ! Mais le Taichi a généré le généreux ! Il a fait bien plus. Le Taichi mobilisant tous les sens m'a absorbée ! Concentrée par toutes ces nouveautés, j'en ai oublié le temps des cours, j'en ai oublié ma peur.

La posture de l'arbre était difficile pour moi parce que rester trop immobile augmentait ma perception des vertiges. Et bouger trop vite les amplifiait. Apprivoiser doucement les exercices de base... tirer la queue de l'oiseau, séparer la crinière du cheval sauvage, la grue blanche.

Repousser le singe et espérer que celui-ci cesse un instant de s'agiter dans ma tête. Sentir le sol sous mes pieds... les gestes lents, la respiration synchronisée avec le mouvement, tout cela m'apaise, me rend plus forte, plus solide.

Mes progrès sont lents mais tout doucement je retrouve mon équilibre physique et mental. Je reprends confiance en moi et en mon corps, mes vertiges diminuent et les crises d'angoisse s'estompent. Je sens à nouveau la joie en moi. Le Taichi a diminué mon stress, amélioré mon équilibre et ma coordination.

Et maintenant... dix ans après ? Je continue mon traitement contre les vertiges mais plus d'ansiolytiques ! Et le Taichi est devenu un besoin. Alors, je pratique un peu tous les jours, le temps de quelques mouvements, le temps d'une forme. Et puis, chaque semaine, je retourne fidèlement aux cours avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme parce que, dans ces cours, on rencontre tellement de belles et merveilleuses personnes avec qui pratiquer cet art ! Art complexe, complet, fascinant et salvateur. C'est ça, le Taichi !

Gratitude à vous tous qui partagez avec moi cette belle aventure.

Anne-Marie FLAMAND (Jurbise)



Photo CAP - Audrey Niemołko

**Chinese Healing Exercises : The Tradition of Daoyin, par Livia KOHN
Honolulu : University of Hawaii Press, 2008**

**The Shaolin Monastery : History, Religion, and the Chinese Martial Arts, par Meir SHAHAR
Honolulu : University of Hawaii Press, 2008**

Compte rendu

David A. Palmer

David A. Palmer est professeur à l'Institut des sciences humaines et sociales et au département de sociologie de l'Université de Hong Kong. Il a soutenu une thèse remarquable sur le qigong à la Sorbonne en 2002.

Auteur de nombreux livres et articles, il est notamment connu pour son ouvrage magistral paru en 2005 : *La fièvre du Qigong. Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales.

Nous remercions l'auteur de nous avoir autorisés à publier son article.

Ces deux ouvrages sur l'histoire du *daoyin* 導引 et des arts martiaux de Shaolin offrent une perspective synthétique sur l'évolution de la culture corporelle chinoise, depuis les Royaumes combattants jusqu'à nos jours. Ancrés dans l'étude sinologique de textes – notamment de manuels de techniques corporelles, allant du *Daoyintu* 導引圖 des Han au *Neigong tushuo* 內功圖說 de la fin des Qing 清 (1644-1911), ces études situent les techniques dans le milieu social, politique et religieux des pratiquants. Si *Chinese Healing Exercises* et *Shaolin Monastery* abordent le sujet à partir d'angles différents – Kohn se concentre spécifiquement sur l'évolution des techniques de *daoyin*, alors que Shahar traite les arts martiaux comme prisme pour étudier l'histoire sociale du temple de Shaolin – les deux livres traitent en fait de la même problématique : comment la tradition chinoise que j'ai ailleurs dénommée "culture corporelle" et qui combine techniques de gymnastique, de respiration et de méditation¹, a-t-elle pu être employée, au cours de l'histoire, à des fins si multiples? Là où Kohn analyse comment, durant l'époque médiévale, le *daoyin* est intégré à des traditions distinctes de santé et de guérison, de quête de pouvoirs magiques, et de mystique religieuse, pour ensuite intégrer ces fonctions dans un seul système durant les Tang, Shahar, pour sa part, se penche sur

comment le *daoyin*, avec ses dimensions thérapeutiques et religieuses, est absorbé aux traditions de combat au tournant des dynasties Ming 明 (1363-1644) et Qing. En effet, le chapitre sur le *daoyin*, le plus long de *The Shaolin Monastery*, est le pivot du livre de Shahar. Les deux ouvrages sont donc très complémentaires et nous donnent de bonnes perspectives historiques pour mieux comprendre les multiples applications et permutations de la culture corporelle chinoise dans le monde contemporain, qu'il s'agisse du *qigong*, du *taijiquan* ou des arts martiaux.

Dans *Chinese Healing Exercises*, Kohn se donne le double objectif de définir et de situer le *daoyin* comme objet d'étude sinologique, et de donner une présentation historique de l'évolution des techniques qui soit utile pour les pratiquants occidentaux contemporains. L'ouvrage contient de nombreuses traductions de textes didactiques et des discussions détaillées sur des points techniques, qui donnent aux lecteurs la possibilité d'« incorporer » l'histoire du *daoyin* en essayant soi-même les méthodes décrites dans les textes. En même temps, l'auteur essaie d'identifier qui étaient les pratiquants de ces techniques, dans quel milieu social ils vivaient, et pour quelles fins ils pratiquaient le *daoyin*.

¹ David A. Palmer, *La fièvre du qigong: guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Paris: EHESS, 2005, p. 19.

Kohn identifie quatre corpus de textes sur le *daoyin*, qu'elle associe à autant de phases historiques dans l'évolution de la tradition, à commencer par les manuscrits médicaux des Han antérieurs, découverts à Mawangdui et à d'autres sites, tels que le *Daoyintu* et le *Yinshu* 引書. Ces textes décrivent des techniques gymniques employées à des fins strictement hygiéniques par l'aristocratie de l'époque – la pratique du *daoyin* est une marque de distinction de l'aristocrate, qui a le loisir de nourrir son principe vital par une discipline douce et raffinée, et de faire rédiger et collectionner des textes auprès de maîtres lettrés. L'auteur considère que ces techniques constituent le noyau originel du *daoyin*, qui ne visent pas des états supérieurs ou des fins religieuses et, suivant Donald Harper², contraste ces manuscrits avec les descriptions de techniques du corps dans les textes mystiques et philosophiques tels que le *Daodejing*, le *Zhuangzi*, le *Neiye*, etc. (p. 29) Kohn exclut donc ces derniers de la discussion. Mais on peut se demander si un tel choix est justifié, ou s'il suit simplement un a priori selon lequel le *daoyin* serait à l'origine une pratique strictement de santé auquel, au fil des siècles, se seraient greffés de plus en plus de contenus magiques, mystiques et religieux (je reviendrai sur ce point plus loin).

En effet, dans la deuxième phase historique décrite par Kohn, celle de l'époque médiévale (4e-7e s.), apparaissent trois types de pratiquants, en lien avec la chute des Han orientaux 東漢 (25-220) et le repli des élites du Nord vers le Sud : des fonctionnaires du nouveau régime, qui pratiquent le *daoyin* comme technique de santé et de longévité, afin de profiter pleinement des plaisirs de la vie de cour ; des ermites (dont la figure exemplaire est Ge Hong 葛洪 [283-343]), qui se retirent de la société, recherchent des pouvoirs magiques et l'élixir d'immortalité, et pratiquent le *daoyin* pour renforcer leur *qi* et leurs pouvoirs d'exorcisme ; et des membres de la noblesse déchue du Sud, mystiques du mouvement taoïste du Shangqing 上清, qui recherchent le contact avec les divinités, et pratiquent des méditations sur les paysages divins du corps intérieur. Si les pratiques de ces groupes continuent la tradition des manuscrits des Han – modération dans l'alimentation et le sexe, intégration de techniques de gymnastique et de souffle – on retrouve de nouveaux éléments tels que des séquences définies de postures, circulation de la salive, claquage des dents, auto-massages, et la connexion avec des puissances spirituelles, qu'il s'agisse de démons à expulser ou des divinités à convoquer.

Dans le chap. 3, Kohn analyse en détail le *Daoyinjing* 導引經, seul texte du Canon taoïste voué exclusivement au *daoyin*, qui semble dater des Tang 唐 (618-907). Ce texte amorce une tendance à intégrer les différentes formes et fonctions du *daoyin* en une seule synthèse : on y retrouve

aussi bien des techniques de guérison de symptômes concrets ; des séquences de postures à pratiquer régulièrement pour s'assurer santé et longévité, et des méthodes de méditation et de visualisation qui visent à mettre le pratiquant en lien avec des forces spirituelles. Cet effort de synthèse est encore plus évident dans l'œuvre des grands taoïstes des Tang, Sun Simiao 孫思邈 (581-682) et Sima Chengzhen 司馬承禎 (647-735), qui intègrent guérison, longue vie et transcendance dans un système complet de culture corporelle et spirituelle, qui est à la base de toutes les méthodes de *daoyin* répandues jusqu'à présent.

La quatrième phase est celle des Song 宋 (960-1279) - Ming-Qing, période marquée par la dissémination à très grande échelle des techniques du corps, auprès d'un public friand de techniques de santé, de salut et de contact avec les dieux. Des méthodes populaires jusqu'à nos jours, telles que la "Danse des cinq animaux" (*wuqin xi* 五禽戲) et les "Huit brocards" (*baduanjin* 八段錦) apparaissent. L'alchimie intérieure (*neidan* 內丹) devient également une forme répandue de pratique spirituelle, développant un système de méditation et de spéculations cosmologiques sur la base de techniques de *daoyin*. L'innovation la plus importante durant cette période est l'émergence de la culture chinoise des arts martiaux, produit de la fusion des arts manuels de combat avec les techniques de *daoyin* et leurs fonctions thérapeutiques, hygiéniques et spirituelles. En effet, c'est à travers les arts martiaux, aussi bien dans sa pratique concrète que dans ses représentations dans la culture populaire (romans et, aujourd'hui, cinéma et séries télévisées) que la culture corporelle chinoise connaît le plus grand impact.

Si Kohn évoque la fusion du *daoyin* et des arts martiaux, c'est dans *The Shaolin Monastery* que nous trouvons une étude systématique sur comment cette fusion s'est opérée, à travers l'histoire du temple de Shaolin. Shaolin est mondialement connu pour ses arts de combat, et le nom de "Shaolin" est devenu, en Chine comme ailleurs, quasiment synonyme des arts martiaux chinois – à tel point qu'on oublie facilement que Shaolin est d'abord un monastère bouddhiste, dans lequel la tradition des "arts du poing" (*quanshu* 拳) n'apparaît qu'à la fin du 16e siècle, plus d'un millénaire après la fondation du temple. Shahar démontre que c'est à partir du 7e siècle que le temple se trouve impliqué dans des combats militaires, d'abord lorsque les moines défendent le temple contre des bandits en 610, ensuite lorsqu'ils prêtent main forte aux forces de Li Shimin 李世民, futur empereur, contre son ennemi Wang Shichong 王世充, qui avait occupé le domaine du monastère. Grâce à cet exploit, Shaolin bénéficiera du patronage de la cour des Tang, et la réputation guerrière des moines de Shaolin commence à se répandre. Mais Shahar souligne qu'aucune source ne décrit

² Donald Harper, *Early Chinese Medical Manuscripts: The Mawangdui Medical Manuscripts*. London : Wellcome Asian Medical Monographs, 1998.

les techniques de combat employées par les moines de Shaolin à cette époque, et conclut qu'il est probable qu'il n'y avait pas de "méthode Shaolin," les moines employant les mêmes armes et techniques que tout autre guerrier des Tang.

La "spécialité" de Shaolin n'apparaît que dans les textes des Ming, où l'on retrouve des références au temple et à ses moines guerriers dans tous les genres de la littérature de l'époque. Shaolin était devenu célèbre, dans une époque où, avec le déclin de l'armée régulière des Ming, le phénomène des "moines guerriers" (sengbing 僧兵) devint fort répandu, alors même que se développe la culture jianghu 江湖 des maîtres itinérants des arts de combat.



Photo CAP - M-Th Bosman

Mais la renommée de Shaolin fut d'abord pour ses techniques du bâton, gunfa 棍法. Ce n'est qu'au 17^e siècle que les formes de combat à main nue, le *quan* 拳, se développent considérablement, et qu'apparaissent des techniques telles que le *taijiquan* 太極拳, le *xingyiquan* 形意拳 et celles de Wudang et de Shaolin. Toutes ces techniques intègrent les méthodes de discipline gymnique, respiratoire et mentale du *daoyin* avec les principes du *quan*. Le premier texte à explicitement réaliser cette synthèse est le *Yijinjing* 易勁經 de 1624, qui intègre les gestes de combat à la vision taoïste de la cosmologie du corps et aux méthodes d'entraînement du *qi*. Par la suite, tous les manuels d'arts martiaux se baseront sur les principes fondamentaux du *daoyin*. Ainsi, les fonctions militaire, thérapeutique et spirituelle sont intégrées dans une seule discipline corporelle.

Shahar s'interroge sur les causes de cet engouement pour les arts martiaux durant le siècle de transition entre les Ming et les Qing. Une des explications possibles serait liée au nouvel intérêt des lettrés, se lamentant de la faiblesse des Chinois face aux "barbares" mandchous, pour les techniques de lutte du petit peuple. Ainsi, ils se mettent à écrire sur des pratiques jusque-là ignorées, et les enrichissent d'une cosmologie élaborée et de la tradition plus élitiste du *daoyin* (p. 178). Cette tendance à l'intériorisation corporelle et symbolique, qui reflète le souci de résistance ethnique des Han face aux Mandchous, est le plus explicite

dans les formes du Wudangshan taoïste, appelées *nejia* 內家, de l'intérieur, par contraste avec les techniques de Shaolin bouddhiste, appelées *wajia* 外家, de l'extérieur et, par association péjorative, de l'étranger.

Mais Shaolin ne fut pas de reste : généreusement soutenu par les empereurs des Ming, réputé pour sa loyauté envers la dynastie déchue, le monastère perd le soutien impérial durant les Qing, et tombe en ruines. Shaolin devient une légende, ses moines, devenus rebelles, errant dans les marais. Dans le mythe de fondation de la société secrète du Tiandihui 天地會 (les "triades"), ce sont des moines de Shaolin, fuyant la persécution des Qing, qui se réfugient vers le Sud et fondent la confrérie initiatique pour "renverser les Qing et restaurer les Ming" 反清復明. Ces mythes nourrissent les suspicions des Qing, qui craignent l'implication des moines de Shaolin – et, plus généralement, des maîtres des arts martiaux -- dans les révoltes sectaires et paysannes.

Avec le renversement des Qing, les arts martiaux retrouvent une nouvelle légitimité. Dénommés "arts nationaux" (*guoshu* 國術) durant la période républicaine (1911-1949), ils sont intégrés au projet moderne de construction de la nation chinoise, aussi bien par les régimes nationalistes que communiste, et deviennent une forme de sport de masse. Les arts martiaux furent l'un des principaux courants ayant alimenté la "fièvre du qigong" (*qigong re* 氣功熱) des années 1980 et 1990. Le qigong fut durant les décennies post-Mao le principal véhicule de propagation des techniques du *daoyin* ; si, après la suppression du Falungong, la plupart des organisations de *qigong* furent interdites, la transmission populaire du *daoyin* n'a pas été interrompue. En effet, dans le chap. 6 de *Chinese Healing Exercises*, Kohn souligne que les seules formes légales de qigong à être enseignées dans les parcs chinois depuis le début des années 2000 sont justement des séquences classiques de *daoyin*. Les techniques sont également transmises dans le contexte du *yangsheng* 養生 (nourrir le principe vital) de la médecine chinoise et du taoïsme, et en Occident par des maîtres tels que Mantak Chia 謝明德. Dans la mouvance du Nouvel âge et des thérapies alternatives, le brassage des cultures corporelles de différentes civilisations produit des formes nouvelles, intégrant les principes du *daoyin* au yoga, à la macrobiotique, etc.

Les pratiques de culture corporelle chinoise continuent de se répandre, aussi bien en Chine qu'ailleurs. Les ouvrages de Kohn et de Shahar nous permettent de comprendre la profondeur historique de ce phénomène. Les similitudes fondamentales entre des techniques aussi diverses que le *qigong*, le *taijiquan*, et d'autres formes d'arts martiaux et de pratiques spirituelles, tiennent au fait que ces techniques sont des élaborations du *daoyin*, appliquées à des fins variées. Le *daoyin* intègre, en une seule discipline du corps et



Photo CAP - Farkas Ország

de l'esprit, un moyen de poursuivre, en même temps, consécutivement ou exclusivement, l'une ou l'autre de plusieurs fonctions : guérison, santé, magie, transcendance spirituelle ou combat martial. Ces deux ouvrages nous montrent que cette intégration est le résultat d'un long processus historique qui a duré plus de deux millénaires et continue aujourd'hui.

Tel que décrit par Kohn, ce processus aurait débuté par un *daoyin* purement corporel, pratiqué pour des motifs de santé, mais qui aurait élaboré et synthétisé, au fil des siècles, des usages de plus en plus variés et complexes. Shahaar reprend ce récit en situant la naissance des arts martiaux chinois (tels qu'ils sont connus aujourd'hui) au 17^e siècle, au moment où l'art de combat se conjugue à un *daoyin* qui intègre déjà des fonctions de guérison et de quête spirituelle.

Un tel schéma nous donne un fil conducteur pour comprendre l'évolution de la profusion infinie de techniques chinoises de culture corporelle. Mais je reste dubitatif sur les phases initiales d'une telle évolution. J'ai remarqué plus haut que Kohn, dans sa présentation des origines du *daoyin*, insiste sur la nature purement thérapeutique des techniques décrites dans les manuscrits de Mawangdui, par contraste avec les pratiques mystiques décrites dans le *Laozi* 老子, le *Zhuangzi* 莊子 et le *Neiye* 內業, qu'elle exclut donc de la discussion. Or, Harold Roth, dans son étude sur le *Neiye*, qu'il considère justement comme un traité de mystique, souligne l'importance des techniques d'entraînement respiratoire et corporel, et même d'alimentation, dans la voie mystique décrite par le texte³. On retrouve des phrases et des formules identiques sur les pratiques du souffle, la circulation du *qi* et les postures de méditation assise dans le *Neiye* et certains des manuscrits d'hygiène macrobiotique de Mawangdui (Roth, p. 168-169) – mais ces pratiques sont employées à des fins différentes – santé et longue vie dans les manuscrits de Mawangdui, mystique dans le *Neiye*. Et, dans son analyse des passages du *Zhuangzi* qui se moquent du *daoyin* et des pratiques de longue vie, Roth considère

que ces critiques sont motivées par la confusion qui existait entre les pratiques de santé et celles de la mystique – confusion qui existe justement parce que ces pratiques se ressemblent tant ! (Roth, p. 168-172.). Ainsi, il est clair que, dès la période des Royaumes combattants 戰國 (475-221 av. J-C), la culture corporelle est déjà employée à plusieurs fins différentes – mais il manque la notion d'un seul système d'entraînement, intégrant toutes les fonctions. De même, si Shahaar souligne que c'est au 17^e siècle que les concepts et symboles taoïstes sont intégrés aux techniques de combat, il mentionne en passant que, dès les premiers siècles de notre ère, la maîtrise de l'épée est une importante discipline taoïste (dans le contexte de rituels d'exorcisme, le taoïste jouant le rôle de combattant contre les démons) – et cite un texte des Han, le *Wuyue chunqiu* 吳越春秋, dans lequel les techniques de respiration et de circulation du *qi* font partie intégrante de l'apprentissage de l'épée (p. 156). S'il est donc clair que la culture corporelle connaissait des usages multiples durant l'antiquité, des recherches plus poussées seront requises pour comprendre les liens entre les applications hygiéniques, religieuses et martiales à cette époque.

Chinese Breathing Exercises et *Shaolin Monastery* sont d'importantes contributions à l'histoire sociale de la culture corporelle chinoise. Les deux ouvrages soulignent l'importance fondamentale du *daoyin* comme noyau commun d'une grande diversité de techniques, et nous offrent un schéma historique pour comprendre comment le *daoyin* a pris forme dans des contextes sociaux précis, en intégrant des fins de plus en plus variées. Mais d'autres études seront requises pour mettre ce schéma à l'épreuve et débroussailler les origines de cette évolution dans la Chine antique.



Photo CAP - Daniel Père

³ Harold D. Roth, *Original Tao: Inward Training (Nei-yeh) and the Foundations of Taoist Mysticism*. New York: Columbia University Press, 1999.

La pratique du Tai Chi Chuan dans mon métier

J'ai le plaisir de pratiquer et d'apprendre des thérapies énergétiques depuis de nombreuses années. Cependant, dans ma pratique du Tai Chi Chuan, une question me taraude : pourquoi cette pratique apporte-t-elle autant d'avantages et ne fait pas partie du cursus des écoles en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) ? Cette pratique ne fait-elle pas partie intégrante des apprentissages de la médecine en Chine ? Ou est-ce une forme de discipline réservée à des praticiens plus expérimentés ? Autant de questions qui méritent que j'y consacre un peu de temps.

Néanmoins, en mon for intérieur mes émotions et mon corps sont les témoins de ces transformations. En effet, cette méthodologie a peu à peu modifié ma perception et donc mes interactions avec mes patients, avec l'environnement dans lequel je travaille, mais aussi ma présence à moi-même.

Aussi, comment peut-on mieux répondre à la demande de nos patients sans la conscience et l'adaptation de l'instant ? Difficile, non ? Ainsi, bien que je ne pratique le Tai Chi Chuan que depuis peu de temps, cette pratique me semble être une pratique maîtresse et incontournable pour qui peut et veut pratiquer, développer et transformer l'outil thérapeutique qui sommeille en lui.

Alors, amis praticiens, je vous invite à entrer dans la danse et, comme le dit si bien Jean-François Billeter, à faire l'expérience de l'union changeante des contraires.

Pour terminer, je n'ai qu'un seul mot à dire : gratitude. Gratitude de recevoir un enseignement d'une telle qualité et d'une telle profondeur. Du fond du cœur, Éric, merci !

Benoît SCHANDELER (Battincourt)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023

Changement, vide (le réservoir de tous les possibles)

Je suppose que vous avez envie de savoir ce qui m'a amenée à me présenter, après 35 ans de pratique et une douzaine d'années de présence dans le jury des évaluations. Moi aussi, figurez-vous, et je n'ai pas de réponse simple. Le premier souvenir qui me vient, impératif, est « il est temps que cela change ». Pourtant, j'ai beaucoup apprécié d'être de l'autre côté de la table : position valorisante, bonne compagnie, échanges intéressants. Mais en faisant du vide là-bas, je donne à d'autres personnes la possibilité de développer des compétences, ce que je trouve très important.

Participer comme évaluée, c'est être vue comme pratiquante. Il me semble que j'ai beaucoup changé et je compte sur vos regards et votre retour pour l'effet miroir que cela peut produire.

J'en profite aussi pour vous redire que rien n'est jamais acquis une fois pour toutes, rien n'est fixe, tout est à découvrir à chaque instant. Je deviens de plus en plus une page vide sur laquelle le moment présent et ses nécessités écrivent leur histoire éphémère. « Bouche-trou universel » selon Georgette, « Prête à tout et éventuellement à rien » selon Éric.

Le phare qui me guide est la joie d'enseigner, quand l'enseignement est accueil, don et partage, accompagnement et respect de la liberté. La matière, enseignée est alors le fil rouge qui tisse la rencontre.

Merci à vous tous d'être là.

Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023

Le cadeau bienvenu d'un ami

Je viens vers vous aujourd'hui pour vous présenter le chemin personnel qui m'amène au Tai Chi et combien cet art constitue le point d'accomplissement des enseignements que la vie m'a permis d'acquérir.

Très jeune, j'ai été initiée et ai pratiqué intensivement le karaté kyokushinkai, un style de karaté soumettant les disciples à un entraînement très rigoureux tant au niveau de la discipline du corps que de celle de l'esprit qui l'anime, corps et esprit œuvrant dans un équilibre harmonieux. *Kyokushinkai* signifie en japonais « école de l'ultime vérité ».

Le symbole du Kyokushinkai est le *Kankū*, qui se traduit littéralement par « Contempler le ciel ». Le *Kankū* trouve ses origines dans le *Kata Kankū* dont il a gardé le rituel qui ouvre toute séance.

Ce kata commence en levant les mains ouvertes, les pouces et les index se touchant. L'attention, portée par le regard, s'oriente vers le centre des mains, afin d'unifier esprit et corps.

Ce rituel et la démarche qu'il concrétise annoncent déjà la posture que je vais adopter très naturellement lors de ma pratique du Taichi, où - ici aussi - l'esprit guide constamment le corps.

Lors de mon apprentissage en karaté, le rituel d'entrée en séance d'entraînement me permettait d'entrer dans un état de concentration qui me rendait particulièrement réceptive aux enseignements de mes maîtres et très concentrée dans leur exécution. Ma progression dans cet art fut très rapide.

Voici un moment marquant de cet apprentissage qui illustre la posture dans laquelle mon esprit et mon corps se mettaient lors des compétitions.

Je précise que j'ai pratiqué cet art avec ma sœur jumelle, homozygote, Raymonde. À 16 ans, j'ai participé, comme ma sœur, au Championnat de Belgique de Karaté.

Dans le cadre d'un combat, par inadvertance, lors d'un entraînement, j'ai cassé le doigt de la sportive re-

présentant notre pays. Afin de la remplacer, le sélectionneur de l'équipe nous a demandé, à Raymonde et à moi-même, de nous préparer à la remplacer. Lors de ce championnat, ma sœur et moi avons accédé à la demi-finale.

Face à une adversaire physiquement impressionnante, très particulièrement forte et animée d'une grande combativité, Raymonde n'a pas tenu le choc : elle a été démolie en un temps éclair. Sélectionnée pour combattre la finale contre cette adversaire, je me suis appuyée sur mon rituel induisant une alliance de l'esprit et du corps. J'ai convoqué ma concentration : mon esprit a guidé mon corps. Je me suis focalisée sur mon combat.

Je me suis mise dans « ma bulle » : mon conscient s'est coupé des informations rationnelles que mes sens percevaient (la grandeur, la force et la combativité de mon adversaire) et des émotions que ces sensations pouvaient générer en moi. Il a convoqué mes ressources, mon inconscient a pris le relais.

Le combat s'est engagé et tout s'est passé très vite en temps réel alors que tout se passait au ralenti en moi. J'analysais avec précision tous les gestes de mon adversaire, je mobilisais les enseignements de mon expérience et les conseils donnés par mon coach avec fluidité alors que la rapidité du combat atteignait son apogée. Je distinguais pleinement le bonheur de mon papa resté au plus près de la zone de combat.

La question est posée : quel nom donner à cet état vécu d'une réalité intérieure au ralenti associée à une réalité extérieure extrêmement rapide ? Soit une réalité en pleine concentration intérieure hors de la réalité extérieure. Or, j'ai vécu à plusieurs reprises par après cet état de conscience, surtout dans la pratique sportive.

Ainsi, lors de mon enfance, mes parents nous inscrivaient l'été en plaine de jeux où des compétitions communales étaient organisées en athlétisme. Grâce à cet état de concentration particulière, j'étais systématiquement sélectionnée en lancement du poids – une

discipline que je n'apprécie pas du tout- et où j'étais toujours gagnante.

Ainsi, lors de mon master en kiné qui comporte l'apprentissage imposé de nombreuses disciplines sportives telles que le basket, le volley, l'athlétisme, course de fond, natation, plongeon, trampoline...

Grâce à cet état particulier de concentration, ma progression dans ces disciplines, surtout celles que je n'appréciais pas particulièrement, fut fort bonne.

30 ans plus tard, Michel Haye, un ami qui me parlait beaucoup du Tai Chi et de l'enseignement d'Éric Caulier, m'offre tous les livres de sa bibliothèque : l'état de santé de sa femme nécessite un déménagement et la place manque. En ouvrant le premier carton, je tombe sur un livre d'Éric. Je ressens le besoin d'appeler Georgette dont j'avais maintes fois attendu parler.

L'intérêt naît chez moi : je m'inscris pour un cours d'essai. Lorsque le cours commence, je me retrouve dans le ressenti que le rituel du *Kata Kankū* me procurait : je rentre dans cette bulle, ce monde intérieur où mon esprit intuitif guide mon corps pour le meilleur, un état si souvent ressenti durant mes années de karaté.

À la fin de ce premier cours, une sensation de plénitude m'envahit. La voie du Tai Chi s'ouvre devant moi.

Tout se passe très vite par la suite : un stage à Battincourt, l'intégration d'une première master class, d'une seconde master class, le stage d'été et puis maintenant les évaluations.

L'état d'équilibre entre mon corps et mon esprit où le rationnel cède le pas à un mouvement venant de l'intérieur. Cet état de conscience modifié m'amène à une compréhension naturelle des mouvements et de la symbolique qui les nourrit.

Les ressources acquises lors de ma pratique du karaté, la focalisation de l'esprit menant le corps lors de mes pratiques sportives dont l'évaluation décidait de mon parcours académique, lors de ma pratique de kiné, à l'écoute du corps et de ses mouvements se mobilisent en s'appuyant sur l'expérience venue de ma



Photo CAP

vie.

Cette mobilisation qui dépasse l'esprit conscient convoque l'esprit inconscient que Jung et Milton Erikson considèrent comme le garde consciencieux et bienveillant des ressources secrètes que nous avons collectées dans notre parcours de vie.

Ce processus, qui se traduit par une concentration sur son monde intérieur, sa bulle, s'apparente à un état de conscience modifié soit, selon Erikson, un état de transe.

Abolissant les obstacles concrets ou mentaux à l'acquisition de nouvelles compétences, ces dernières s'ancrent profondément dans l'inconscient pour s'exprimer pleinement dans cet état de transe et dans toutes les occasions les mobilisant. Certaines personnes entrent plus facilement que d'autres dans cet état. Le fait de le susciter le rend plus facile à accéder.

Cet état est, par ailleurs, le mode de fonctionnement naturel de notre mental : lorsque le monde extérieur ne sollicite pas notre vigilance contre toute prédation, notre esprit inconscient prend les commandes.

Nous le voyons bien chez l'enfant distrait en classe ou chez le conducteur, revenu subitement d'une forme de rêverie accompagnant sa conduite, et tout étonné du chemin parcouru.

C'est aussi cet état de conscience modifié qui nous fait réagir pour nous sauver en cas de danger, indépendamment de la situation réelle, nous faisant oublier les risques et nous menant en sursaut vers un état de survie absolue. Hors de notre conscience et pour notre plus grand bien.

Cet état de conscience modifié, cette transe, guide mon apprentissage du Tai Chi comme jamais je ne l'avais ressenti auparavant. Cette pratique convoque de nombreuses ressources acquises dans ma vie dans une dimension d'équilibre et de plénitude jamais connue auparavant.

Voici ce qui me porte toujours plus loin dans la connaissance de cet art.

Christine SCHAECK (Mons)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023

Le style Wu n'était pas une découverte...

Après les deux années de « débroussaillage » du corps et de l'esprit, je parle des années « débutant », suivent deux années d'apprentissage de la forme Wu de Shanghai aux cours de Mons durant les années 2012 et 2013. Peu de temps après se présente un approfondissement du style dans une master class, je m'y engage. Le Wu de Shanghai constituait un tout nouvel intérêt hyper séduisant !

2023, nouvel apprentissage Wu en master class et mon assurance de revenir à ce style avec aisance. Travail guidé, calibré par un enseignement qui construit et déconstruit chaque mouvement.

Et c'est seule, dans ce travail personnel et fortement intériorisé pour préparer cette évaluation 2023 que je me suis surprise à être envahie corps et âme par le style Yang.

Bien entendu, le style Wu et ses caractéristiques évidentes étaient bien acquises mais ce que le mental avait bien intégré et la main bien noté, le corps, lui, avait fixé ses propres paramètres, ce que j'ai appelé le « syndrome du Yang ».

Wu et le syndrome du Yang

Symptômes évidents : verticalité dans le tronc et juste étirement de la colonne vers le haut, rondeur dans les mouvements et omniprésence de la balle entre les jambes, sous les bras, entre les bras. Le pas de l'arc et sa large base facilitant l'ancrage, le pied ouvert à 45°, le poids dans la jambe avant, genou à l'aplomb des orteils. Tout un travail qui se fait autour d'un axe vertical et allie mouvements amples et cercles horizontaux.

Désinstaller Yang, faire vivre Wu

Wu et ses mouvements amples, ses rondeurs aussi dans des cercles horizontaux, des « tirés » profonds qui soulèvent le pied et font plonger dans la hanche, des axes penchés qui favorisent des sorties de force mais tout cela dans des positionnements précis du pied, du genou, de la main, des épaules, de la tête et du regard.

Corrigée par mes « pères » et « mères » ... prise de conscience ! Là se trouve un travail très intéressant de

déconstruction de certains symptômes du style Yang.

Devant un miroir, je me suis concentrée à réduire en largeur mon pas de l'arc, à ramener l'ouverture du pied à 35°, à mobiliser le bassin dans les cercles profonds et/ou étirés sans raideur, à maintenir les épaules au même niveau, à sentir la superbe dynamique véhiculée par l'axe penché dans le « brossé genou » et le « repousser le singe ». Ajuster cet axe penché, sentir jusqu'où aller dans l'avancée du genou (juste avant l'aplomb des orteils) et du bassin et ce, pour conserver l'enracinement dans le talon arrière. Combiner ensuite avec une légère avancée du tronc, directement suivi d'un étirement de la tête et de la percée du regard vers l'avant.

Pour terminer en « rondeur » et justesse et vous inviter à la méditation, qui pourrait mieux exprimer ce ressenti décrit ci-dessus qu'Éric Caulier dans cet extrait du livre « Les sens du mouvement » ? *Chaque étape connaît ses épreuves : le manque de technique limite le débutant, l'obsession de la technique enferme l'étudiant zélé. Le pratiquant studieux et volontaire est d'autant plus frustré lorsqu'il découvre que le mouvement correctement exécuté n'est pas forcément juste. Un mouvement, tel une maison, est vivant lorsqu'il est habité. Parfois la justesse s'exprime dans des gestes en apparence maladroits car ceux-ci, obéissant non pas à une technicité extérieure mais à une nécessité intérieure, permettent à l'énergie de se frayer un chemin et de circuler librement ».*

Rose HUPEZ (Jurbise, Mons)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023

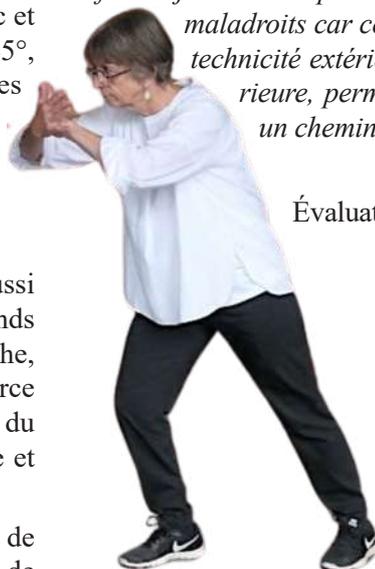


Photo CAP - Philippe Basquin

Tous ces petits espaces qu'on travaille dans le corps

Je découvre depuis quelques années un continent que je n'avais regardé que par la fenêtre, à travers la pratique quotidienne d'Henri dans notre cuisine ou tout autre lieu s'y prêtant...

J'ai mis très progressivement les pieds, le corps et la tête dans le taiji au fil des stages d'été et des chaleureuses invitations des uns et des autres, relayant la douce pression d'Henri. Et la fameuse période Covid, où nous nous sommes beaucoup retrouvés dans notre cuisine, a enfin eu au moins le mérite d'ancrer le taiji dans mon quotidien.

Cette découverte du taiji m'a beaucoup décontenancée à une période où j'avais, depuis une dizaine d'années, entre le travail, le quotidien, etc, bien du mal à reprendre des activités en amateur et une période peut-être de pré-cinquantaine où le rapport au corps se transforme.

Comme s'il fallait que je restructure autrement ma verticalité, que je reprenne conscience des appuis, des axes, que je devais apprendre à me réharmoniser – vaste chantier ! Un travail externe et interne, à la fois âpre et passionnant. Et je dois dire que j'ai souvent buté, rebiffé... sous le regard patient, amusé ou un peu irrité de mon compagnon ici présent jusqu'à, petit à petit, intégrer ici et là, et accepter de laisser évoluer la pratique dans le corps, à ma mesure.

Et le taiji me renvoie beaucoup de choses de la vie. Comme à cet émerveillement devant la couleur, devant l'infinité de la palette des couleurs dans la nature ou l'art, un émerveillement quelque fois teinté d'angoisse devant cette infinité de possibles et l'incapacité de tout explorer, de découvrir toutes les subtilités tellement c'est immense... D'autant plus dans cette école qui ouvre à la richesse des différents styles.

Le taiji me renvoie aussi à mon travail avec les petits : quand je ne suis pas derrière un ordinateur ou en

réunion, je lis des livres avec des petits, des enfants de 0 à 2 ans. Je lis assise par terre, je bouge avec eux au niveau du sol et c'est pour moi jubilatoire... Leur présence et attention au monde, leur façon de bouger avec tout leur corps, à la fois détendus et toniques (quand ils vont bien), leur assise dans le bassin et leur axe dorsal – qu'on perd si vite et qu'ils n'ont pas à travailler pendant des heures en arbre eux ! – leur ancrage au sol, leur « être au monde » ... me réjouissent et me régénèrent chaque fois. Et je me dis – mais peut-être que je me trompe – que j'aimerais toucher ou au moins pouvoir effleurer au vertical cette qualité de corps et de présence dans les mouvements de taiji.

Et une dernière chose, parmi les nombreuses choses que m'apporte la découverte de cette pratique, ce sont tous ces « petits espaces » qu'on travaille dans le corps, ces « petits relâchements » qui mettent de l'espace, ces « creux » à ménager dans le corps, petits mouvements qui ouvrent dans le corps mais aussi beaucoup d'autres dimensions – un certain rapport au « vide » comme cet étirement au niveau du cou, dans l'articulation de l'épaule, ce léger lâcher de la hanche avant de pivoter... sans parler de cette assise, ce « lâcher du bassin » et ce « yin » au niveau du pli de l'aîne qui, les rares fois où j'ai pu le ressentir, donne la sensation d'être enfin là où il faut, et que tout peut advenir...

Donc, un grand merci à vous, Éric, Georgette, pour cette découverte et la richesse de ces enseignements, et aussi à tous pour ces chaleureux et bienveillants partages depuis toutes ces années.

Véronique BOUS (Lille, France)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023



Photo CAP - Marc Chéroux



Photo CAP - Philippe Basquin

Le slam du Sun

Dans ce monde en pleine accélération, faut ralentir, Trouver la sérénité, c'est là le grand désir, Le Taichi Sun, un refuge, un havre de paix, Une réponse à l'agitation, à la course sans fin, à l'effervescence.

On court après le temps, on se perd dans la frénésie, La tranquillité intérieure devient une chimère, une mélodie, Le Taichi Sun, une danse lente pour nous guider, Dans cette tourmente, une bouffée d'air, un vrai bienfait.

Chaque geste dans la forme Sun a un sens caché, Il nous enseigne la patience, à lâcher prise, à respirer, Au cœur de l'agitation, on trouve une oasis de calme, Le Taichi, une douce rébellion, un doux psaume.

On tourne lentement, comme les saisons qui passent, Dans chaque mouvement, une énergie qui nous embrasse, Le Taichi Sun, un voyage intérieur, une aventure, Pour trouver la quiétude au milieu du bruit, de la conjec-ture.

La lenteur devient force, la douceur devient pouvoir, Dans ce monde qui s'emballe, le Taichi est l'espoir, Il renforce le corps, apaise le tumulte de l'esprit, La sérénité émerge, une étoile dans la nuit.

Alors, ralentissons dans cette course effrénée, Écoutons le murmure du Taichi, sa douce mélodie, Il nous apprend à être dans l'instant présent, À trouver la paix intérieure, la clarté, le contentement.

Le soleil se lève, une nouvelle journée commence, Dans la forme Sun, je trouve ma récompense, Le Taichi Sun, une méditation en mouvement, Pour ralentir, respirer, vivre pleinement l'instant.

Dans ce monde qui s'emballe, gardons notre équilibre, Le Taichi Sun, une voie vers la sérénité, une cible, Trouvons la paix intérieure, dans chaque geste, chaque danse, Car dans le ralentissement, nous trouvons l'essence.

En attendant, force est de constater que très souvent, nous aimerions tous ralentir dans la vie. Mais nous ne le faisons pas, et peut-être continuons-nous à nous plaindre du stress et de l'agitation qui caractérisent nos rythmes de vie.

Pourtant, il suffirait d'un peu de bonne volonté et d'une gestion astucieuse du temps, en commençant par les choses les plus élémentaires :

- marcher plus lentement, ne plus se presser
- s'accorder 10 minutes de plus pour ne pas avaler littéralement sa nourriture ; et savourer les desserts de Caro
- respirer (au moins de temps en temps) plus calmement, plus lentement et plus profondément, au lieu de continuer à avoir le souffle court

En fait, le temps ne peut et ne doit pas être considéré comme notre ennemi !

La lenteur peut être très utile. On n'imaginerait jamais un orfèvre, un ébéniste se hâter dans ses tâches journalières. C'est un élément fondamental des disciplines psychophysiques.

Dans la méditation, le Qi Gong ou le Taiji, la lenteur permet à l'esprit d'apprendre à se concentrer sur la relaxation, sur la qualité des gestes.

Je m'en rends compte aussi. Si je veux accélérer dans ma forme ou dans un mouvement j'en oublie des éléments importants tels que mon axe ou le transfert de mon poids.

Cultiver la lenteur peut nous conduire vers une nouvelle conscience, à la fois corporelle et intérieure. Elle peut nous aider à mieux gérer le temps, à briser, ou du moins à desserrer, la chaîne qui nous lie à l'urgence, à l'impatience.

Après tout, quel sens le sage empereur romain Auguste donnait-il à l'expression *Festina lente*, c'est-à-dire "hâte-toi lentement" ? Il pensait sans doute que dans la vie, il faut agir sans tarder (*festina*), mais le faire avec prudence, avec une profonde conscience (*lente*). Au fil des siècles, d'autres illustrations zoologiques sont apparues pour nous rappeler cette maxime : le lièvre et la tortue, par exemple.

C'est peut-être pour cette raison que des millions de Chinois ne se précipitent pas au travail le matin, renonçant peut-être à un peu de sommeil, mais passent d'abord par le parc le plus proche et rechargent leurs batteries, en avançant... lentement.

Je me souviens d'une anecdote d'Éric à propos de la voiture qui s'arrête d'un côté du parc; un Chinois descend, traverse le parc en faisant des mouvements de taiji et remonte dans la voiture de l'autre côté.

Patrice DE MONTE (Battincourt)
Évaluation des master classes 2022-23
22 octobre 2023

À propos du Sun et du Wu de Shanghai

À propos du Sun

J'avais envie de vous présenter avec Véro, ma compagne, un travail en chantier, une alternance de Hsing I¹ et de Sun, exécutée à différentes vitesses.

En chantier, parce que le Hsing I ne m'est pas naturel, il est, pour moi, un bon remède, une saine pratique. Le pas Hsing I en relation avec le pas accompagné du Sun nous a semblé fort intéressant, complexe à mettre en oeuvre.

Deux choses me semblent importantes à cette étape de notre pratique : le changement de vitesses-tonicités et l'intention.

Les changements de vitesse, de tonicité, on pourrait dire aussi de qualités, nous rappellent, à Véro et à moi, le mime, la danse Butho que nous avons pratiquée dans notre jeunesse.

Par ailleurs, choisir certaines vitesses-tonicités peut donner l'impression d'être un peu iconoclastes, de transgresser la musique du style dont parle parfois Éric (cette musique du style Sun...). Mais ce peut être une belle exploration qui ouvre des espaces.

Depuis longtemps, sur You tube, j'observe différentes manières de pratiquer le Sun : un vieux maître bouge très lentement avec beaucoup de densité ; la fille de Sun Lu Tang, par contre, pratique comme un vent léger ; d'autres développent une forme plus martiale, plus proche du Hsing I.

Ceci fait écho à ce qu'a proposé Éric dans le dernier module quand il nous a parlé des différentes dynamiques. Pratiquer lentement agirait sur nos structures profondes : l'élément Terre... Pratiquer plus vite et légèrement est également possible : Vent léger... La fluidité peut aussi être de mise, ayant d'autres effets... Et puis, il est possible d'être rapide, voire explosif : élément Feu... Je peux me sentir plus ou moins bien, plus ou moins juste dans un tempo ou un autre, plus ou moins juste par rapport à moi-même, à l'instant, au jour et à l'heure, plus ou moins juste par rapport au style. On interprète un style de Taiji comme on interprète un texte au théâtre. La justesse entre en ligne de compte.

L'intention, également... Éric, citant Sun Lutang, parle d'avoir pendant la pratique de l'enchaînement la vivacité du regard comme un renard pénétrant dans un poulailler ou comme un oiseau de proie. Cette mise en oeuvre de l'imaginaire nous rapproche encore des arts corporels : de la danse Butho, du mime, du théâtre. Un animal évoqué, invo-

qué, une image mentale suscite un mouvement, une dynamique corporelle, énergétique, voire martiale : l'ours n'est pas l'oiseau et ici le vent léger n'est pas le renard, bien qu'on puisse introduire du renard dans le vent léger mais nous n'en sommes pas là aujourd'hui.

Les intentions, les qualités, les vitesses affectent le corps, ont des effets sur la santé : tout simplement aller très vite dans l'exécution du style Sun peut être une pratique de Taiji-cardio... Pratiquer plus lentement peut apaiser. Toutes ces variantes vont dans le sens d'une recherche d'un équilibre, d'une harmonie, d'un plaisir, d'une présence...

Invoquer les éléments dans la pratique du Taiji c'est aussi aborder les formes dans une perspective méditative... On peut établir des relations concrètes avec les méditations tibétaines ou occidentales qui prennent appui sur la visualisation des éléments, voire la géométrie.

Par ailleurs, les différentes qualités d'exécution des formes sont autant de manières d'être au monde, autant de présences à l'espace, aux autres, au Tout.

Une anecdote pour terminer : nous allons souvent passer quelques jours de vacances à Vézelay, en Bourgogne. Bien souvent les visiteurs émerveillés entrent comme à tâtons dans la Basilique, merveille d'architecture romane, s'effaçant presque pour ne pas troubler le silence et la magnificence des lieux, accueillant en un retrait de leur personne toute cette beauté... Il nous est arrivé une fois ou deux, très rarement je dois le dire, de voir un groupe envahir, pénétrer bruyamment la Basilique comme on marcherait dans le métro aux heures de pointe ou dans un concert Rock...

Ces relations à l'Espace, à l'autre, à son propre corps sont très différentes, ne relèvent pas de la même... justesse...

À propos du Wu de Shanghai

Le Wu est un style dans lequel je me glisse naturellement Je l'ai découvert dans un stage d'été, il y a déjà quelques années. Je l'ai très vite pratiqué régulièrement chez moi avec enthousiasme. J'y retrouvai des rapports à l'inclinaison de l'axe que j'avais pu connaître dans la pratique du théâtre corporel (Les tours Eiffel de Monsieur Decrous, par exemple). Le Taiji de Monsieur Gu Mei Cheng également

¹ Xingyiquan (Ndlr)

intégrait certains aspects du style Wu...C'était donc nouveau et familier à la fois... Régénérant... Comme un retour à une source qui aurait pris un visage neuf. La pratique était fluide.

Y trouvant mes points d'appui, je me suis approprié le style avec, par moments, je suppose des petites transformations personnelles.

Avec ce module qui est le deuxième pour moi, je cherche à m'approcher plus près de la norme proposée pour plus tard peut-être à nouveau m'en éloigner un peu pour trouver une autre liberté. Bien sûr nous trouvons dans le travail, les propositions d'Éric, des perspectives très vastes, bien plus vastes que la transmission d'une norme de pratique. Bien sûr, je cherche bien d'autres choses qu'un cadre dans la pratique... Mais cette question de relation à la forme dans sa précision, voire sa violence faite à la spontanéité, est sensible pour moi en ce moment... Il y va de la relation de la forme structurante, du cadre, de l'ordre, à la vie...C'est une question universelle... Les écoles du Nord et du Sud ne sont pas identiques à ce propos, semble-t-il, et ces jeux sont passionnants...

Cette démonstration, aujourd'hui, est aussi une occasion de partage avec Christophe, ami de longue date. Nous nous sommes retrouvés souvent sur divers chemins de pratique orientaux. Je

nous imagine comme deux Mâts. Version Jodorowski. Deux représentants de l'alternative nomade, qui poursuivent leur quête à leur mesure en traversant les formes et se retrouvent joyeux comme deux yogis tibétains qui partageraient un festin d'offrande.



Photo CAP - Philippe Basquin

Merci Éric de favoriser cette liberté d'exploration, ces aventures, merci les amis...

Henri LAVIE (Lille, France)

Évaluation des master classes 2022-23

22 octobre 2023

Des corps habités d'une tout autre beauté

J'ai longtemps cherché ce dont j'allais vous parler cette année sans trouver l'inspiration. Il faut dire que ces derniers temps, je me suis sentie envahie par les réalités de ce monde. J'ai eu la sensation d'être comme ces boules à neige que l'on agite créant une sorte de mini tempête intérieure qui empêche d'y voir clair et de retrouver son équilibre. Il m'a fallu du temps pour que les flocons retombent, le calme dans ma tête est un peu revenu, je peux rassembler mes idées.

Et puis j'ai trouvé l'inspiration après avoir vu une émission sur l'instrumentalisation du corps dans nos sociétés. Je suis maman de 2 ados, cette question est tellement essentielle pour eux et je me demande sans cesse comment les protéger de ces diktats, de cette surexposition du corps idéalisé auxquels ils ne peuvent que se comparer. Que dire de ces jeunes garçons qui s'échinent par centaines dans les salles de musculation, ou de ces jeunes filles que l'on bassine de conseils de beauté en tout genre. Ce monde leur impose un seul standard de beauté du corps. Or moi, à l'inverse, ce que je vois dans nos cours de taichi ce sont des corps habités d'une tout autre beauté. À travers nos pratiques, nos corps, quels qu'ils soient, sont beaux parce qu'ils bougent, ils sont beaux parce qu'ils sont harmonisés ; ils sont beaux parce qu'ils vivent de l'intérieur, qu'ils sont habités et respectés. Ils sont célébrés pour leur capacité de rayonner à travers la pratique. Ils sont choyés parce que nous avons appris à percevoir que seul notre corps peut nous ancrer dans le réel, dans la terre et que toute forme d'expérience passe par lui. C'est cette beauté-là que je voudrais transmettre à mes enfants, pour les aider à dépasser ces stéréotypes si envahissants et qui réduisent leur corps à des objets de consommation ou de production.

Caroline COPPÉE (Montigny-le-Tilleul)

Évaluation des master classes 2022-23

22 octobre 2023



Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.
Nous vous retrouverons en janvier 2024 aux dates suivantes :

Arlon : mercredi 10	Montigny : lundi 8
Battincourt : jeudi 4 - vendredi 5	Soignies : jeudi 4
Hensies : mardi 9	Tournai : lundi 8
Jurbise : lundi 8	Uccle : mardi 9
Mons : mercredi 3	

16-17 DÉCEMBRE

3ème Forum international en ligne de Taiji Science & des Maîtres Taiji du patrimoine culturel immatériel mondial

(en collaboration avec l'Université Polytechnique de Henan, la World Taiji Science Federation, l'Université de l'Illinois (USA), Five Branches University, etc.) <https://wtjsf.org/>



Sun Lutang et le style Sun de taijiquan : une tradition vivante

À partir d'une compréhension par le corps, d'une sociologie intégrée, Éric Caulier présentera cette conférence en construisant des ponts transdisciplinaires. Il montrera combien Sun Lutang a enrichi le taichi en y intégrant des paradigmes qui font de lui un augmentateur de la tradition. Pour lui, le style Sun est un style extraordinaire. Il démontrera de quelle manière le cheminement de Sun Lutang est une véritable source d'inspiration.

13-14 JANVIER

Master class Wu de Shangāi

Public : enseignants de taijiquan, élèves avancés
Plus d'infos en page 18

17 janvier

21h00-22h30

Du temps pour demain

Comprendre nos émotions face à l'état du monde

Maison Folie (Mons)



Cours collectif de tai-chi (Georgette Methens)

Conscience du corps d'abord, de ses alignements. Ancrage dans la verticalité entre terre et ciel. Puis peu à peu... l'expansion. Perception du rythme dans lequel nous vivons tout en gardant une détente intérieure. Vivre l'ici et maintenant pour construire le mouvement de demain avec plus d'équité, en harmonie avec soi et les autres.

28 JANVIER

10 h - 17 h

Stage tous niveaux

Lieu : Abbaye de Saint-Denis

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

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

Acompte : 30 €

Compte : C.A.P.

IBAN BE29 3700 8031 3764 - BIC BBRUBEBB

Inscription :

- en ligne (formulaire d'inscription sur notre site www.taijiquan.be)
- par courriel : info@taijiquan.be
info@taijiquan.be - 065 84 63 64 / 0476 46 01 21



Photo CAP - Farkas Országh

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)

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 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

HENSIES

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

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

LA CIOTAT

Voie Atlas 260
Le jeudi de 18h00 à 19h00
19h00 à 20h00
Le vendredi de 14h30 à 15h30

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

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

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

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 CAP - Farkas Ország

Sommaire

ÉDITO	2
L'AUTOMNE EN BREF	3
SANTÉ	
Quand un accident de santé débouche sur une belle découverte	4
REGARD	
Chinese healing Exercices - The Shaolin Monastery : compte-rendu	5
CE QU'ILS EN DISENT	
La pratique du Tai Chi Chuan dans mon métier	9
Changement, vide (le réservoir de tous les possibles)	9
Le cadeau bienvenu d'un ami	10
Le style Wu n'était pas une découverte	12
Tous ces petits espaces qu'on travaille dans le corps	13
Le slam du Sun	14
À propos du Sun et du Wu de Shanghai	15
Des corps habités d'une tout autre beauté	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	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)

Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
 (Mons, Tournai)

René Getti, 5^{ème} Duan
 (Xivry-Circourt, France)

Monique Naeije, 5^{ème} Duan
 (Mons, Hensies)

Philippe Sautois, 5^{ème} Duan
 (Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 5^{ème} Duan
 (Tournai, Hensies)

Instructeurs

Henri Behr, 4^{ème} Duan
 (Soignies, Tournai)

Isabelle Bribosia, 4^{ème} Duan
 (Kangoo Valley, Australie)

Luc Deknop, 4^{ème} Duan
 (Pepingen)

Martine Dukan, 4^{ème} Duan
 (Xivry-Circourt, France)

Rose Hupez, 4^{ème} Duan
 (Jurbise)

Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
 (Battincourt)

Henri Lavie, 4^{ème} Duan
 (Lille, France)

Martine Puttaert, 4^{ème} Duan
 (Battincourt, Arlon)

Gautier Ravet, 4^{ème} Duan
 (Toulouse, France)

Luc Vekens, 4^{ème} Duan

Martine Andries, 3^{ème} Duan
 (Maubeuge, France)

Walid Benahmed, 3^{ème} Duan
 (Gatineau, Canada)

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

Initiateurs

Patrice De Monte, 2^{ème} Duan
 (Battincourt)

Annabelle Hellinckx, 2^{ème} Duan
 (Uccle)

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

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

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

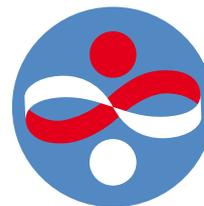
Patrick Benimedourene, 1^{er} Duan
 (Battincourt)

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

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

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

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
 (Mons)



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