

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

N° 131
03/2024



Valeria November-pixabay.com

En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin.
Lorsque avril reflorissait et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces,
mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles.

(Kalil Gibran, Le sable et l'écume)

Le tai chi chuan : un art de la mémoire ?

J'ai commencé à enseigner le tai chi chuan en 1984, j'avais 24 ans. Ces quarante années de partage de cette pratique de soi m'ont comblé et continuent à me nourrir intérieurement.

Depuis longtemps, j'ai fait mienne cette formule de Friedrich Nietzsche : « Féconder le passé en engendrant l'avenir, tel est le sens du présent ».

Lorsque l'on voyage en Europe, on ne peut pas ne pas être touché par ces magnifiques édifices que sont les cathédrales. Témoignage du génie architectural, véritables recueils d'images, discours vivants, les cathédrales sont une incarnation de l'art de la mémoire. La pratique des arts internes chinois m'a fait découvrir la richesse de ce patrimoine visant à mettre en relation la Terre et le Ciel, le corps et l'esprit. J'ai eu le bonheur en Extrême-Orient d'être l'élève proche du Professeur Men; son nom signifie la *porte*. Surnommé « l'encyclopédie vivante des arts martiaux », il m'a ouvert l'accès au riche héritage des cinq styles majeurs de tai chi chuan et aux trois arts internes. Il m'a transmis des clefs d'une valeur inestimable pour incorporer la substantifique moelle de ces arts traditionnels. Les 5 exercices (quintessence) et les 8 techniques (matrice de l'infinité des gestes du style) favorisent une assimilation progressive du travail intérieur issu des anciennes pratiques de transformation de soi. Ce travail d'ordonnement des fondations permet ensuite de développer une amplification extraordinaire, inimaginable, des formes mémorisées. Il s'appuie sur l'imagination active et vise un élargissement de la conscience. Nous retrouvons là les caractéristiques de l'art de la mémoire cultivé en Occident.

De l'Antiquité à la Renaissance, cet art se présente comme une discipline méthodique fondée sur l'ordonnement des pensées en vue d'un perfectionnement spirituel. Comment avons-nous pu oublier à ce point cet art essentiel ? Comment se pratique cet art millénaire ? Des lieux fixes (jardin, cathédrale, palais, caverne, crypte), des images variables marquantes placées à des endroits stratégiques (portes, points cardinaux, centre) afin de stimuler le voyage extérieur et intérieur.

Malgré les avancées de la science en général et des neurosciences en particulier, le fonctionnement de la mémoire demeure mystérieux. Comment conservons-nous dans notre corps ce que nous avons appris en étant enfant ? Nous ignorons comment nous avons appris à nous souvenir.

Le tai chi chuan organise notre architecture intérieure, permet une réappropriation de l'espace, réactive des images fortes dans une expérience guidée par le souffle. Cet art de la mémoire se limite-t-il à des performances mnémotechniques ? Ou bien nous ouvre-t-il l'accès à l'âme du monde en nous reconnectant à des images essentielles, primordiales, archétypales ? Je pense personnellement que le réveil de cette dimension de la mémoire dont on fait l'expérience inattendue, surprenante, constitue l'entrée dans la pratique authentique des arts internes. Cette voie intérieure nous convie à participer au Dao : connaître le mode de fonctionnement des choses afin de suivre leur pension.

En comprenant les fondements de l'art de la mémoire, nous dynamisons nos formes en nous impliquant par corps, par cœur, en conscience et en résonance. En le réactivant, nous rendons notre pratique vivante, nous agissons autrement dans le monde d'aujourd'hui et dans celui de demain.

***Odin s'inquiétait de perdre intelligence,
mais il avait encore plus peur que
mémoire ne revienne pas.***

8 décembre**Université Nice Côte d'Azur**

Éric Caulier est rattaché à l'Université Nice Côte d'Azur. Lors de la journée d'études consacrée aux *Déterminants de la Santé Physique, Mentale et Sociale des Musiciens d'Orchestre Professionnels et Pistes pour leur Prévention*, il a exposé son expérience dans la santé des musiciens (*Musicians' health : A proven global approach*).

16-17 décembre**3ème Forum International en ligne de Taiji Science & des Maîtres Taiji**

Cet événement, organisé conjointement par la World Taiji Science Federation (WTSF), l'Université polytechnique de Henan, l'Université normale de Hangzhou et l'Université normale de Mongolie intérieure s'est déroulé sur le lieu de naissance du Taijiquan à Henan, en Chine, mais aussi en ligne, du 15 au 16 décembre et du 16 au 17 décembre. Invité par Le Dr Sudong Li, professeur à l'Université de Stanford, président exécutif, Éric Caulier y a présenté une conférence (*Sun Lutang et le style Sun de Taijiquan : une tradition vivante*).

17 janvier**Du temps pour Demain - Maison Folie (Mons)**

On ne l'attendait plus quand elle s'est soudainement invitée : la neige tombée en abondance a mis cette semaine-là nos activités entre parenthèses tant dans nos cours qu'à la Maison Folie.

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

Un peu plus de 20 participants pour cette journée consacrée aux styles Chen (intermédiaires et avancés) et Yang (débutants). Il y avait les habitués, ravis de retrouver l'abbaye qu'ils connaissent bien, et ceux pour qui c'était une première. Prochain rendez-vous : 3-7 août pour notre stage d'été (infos en pages 16 et 17).

8 mars**Qi Connexion**

Vidéo-conférence de Éric Caulier sur comment *Appliquer les principes du taijiquan en ergonomie et dans les gestes du quotidien*

É V É N É M E N T**Fête annuelle – 28 avril – Abbaye de Saint-Denis**

Les activités de notre école s'inscrivent dans le rythme des saisons : la fête annuelle au printemps, le grand stage de 5 jours en été, l'évaluation formative des master classes en automne, la reprise des master classes en hiver. Autant de moments forts empreints d'une convivialité sincère et de joie de se retrouver, tous centres confondus.

L'abbaye de Saint-Denis, dans la région montoise, nous accueille depuis fort longtemps. Ce lieu calme et serein est le cadre parfait pour nos activités. C'est là que nous vous fixons rendez-vous le 28 avril pour faire ripaille.

La *Compagnie des Nombreuses Petites Mains* s'est constituée au fil du temps. Grâce à elle, cette journée est à chaque fois un franc succès. Plusieurs équipes la constituent. Envie d'en faire partie ? N'hésitez pas à vous signaler !

- **équipe préparation salle** : samedi 27 avril
responsable : Mee-Jung Laurent 0472 59 92 29
- **équipes apéro & buffet** : dimanche 28 avril
responsable : Rose Hupez 0494 64 45 82
rose.hupez@gmail.com



Photo Barbara-aufiledemesflashes

Plus d'information en page 17 et en avril.

Effet du Tai Chi par rapport à l'exercice aérobique sur la pression artérielle chez les patients souffrant de préhypertension

Un essai clinique randomisé * (Extraits)

Xinye Li, MD ; Peifen Chang, MD ; Min Wu, MD ; Yuchen Jiang, MD ; Yonghong Gao, PhD ; Hengwen Chen, MD ; Liyuan Tao, PhD ; Dawei Wei, MD ; Xiaochen Yang, MD ; Xingjiang Xiong, MD ; Yan Yang, MD ; Xiandu Pan, MD ; Ran Zhao, MD ; Fan Yang, PhD ; Jiahao Sun, MD ; Shengjie Yang, MD ; Li Tian, MD ; Xiaofang He, MD ; Eryu Wang, MD ; Yiyuan Yang, MD ; Yanwei Xing, MD

Introduction

La préhypertension, définie comme une pression artérielle systolique (PAS) de 120 à 139 mm Hg et/ou une pression artérielle diastolique (PAD) de 80 à 89 mm Hg, a été introduite par le septième rapport du Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (Comité national mixte sur la prévention, la détection, l'évaluation et le traitement de l'hypertension artérielle) en 2003.¹ Selon les résultats de l'enquête chinoise sur l'hypertension chez les adultes publiés en 2021², environ 50,9 % des adultes sans antécédents d'hypertension souffraient de préhypertension. Celle-ci est associée à un risque accru d'hypertension, de maladie cardiovasculaire, de maladie coronarienne, de maladie cérébrovasculaire et d'infarctus du myocarde.³⁻⁵ En outre, la préhypertension est associée à des lésions des organes cibles, telles qu'une artériosclérose précoce et un dysfonctionnement du ventricule gauche.⁶⁻⁸ Par conséquent, les patients atteints de préhypertension doivent bénéficier d'une intervention et d'un traitement précoce et efficace afin d'adapter la stratégie de prévention et de réduire l'apparition d'une hypertension future et de lésions organiques.

De plus en plus de preuves suggèrent que les interventions par l'exercice physique réduisent la PA chez les personnes souffrant d'hypertension ou de préhypertension.⁹⁻¹¹ Les lignes directrices recommandent de faire de l'exercice une priorité dans le traitement et la

prise en charge des populations souffrant de préhypertension, car l'exercice peut améliorer leur mode de vie et est potentiellement rentable par rapport aux antihypertenseurs.^{12,13} Bien que l'exercice aérobique soit recommandé pour réduire la tension artérielle,¹⁴ il présente certaines limites, telles que le besoin d'espace et le risque possible de lésions articulaires. L'exercice traditionnel chinois, le Tai Chi, est un exercice corps-esprit qui favorise l'équilibre et les fonctions cardiovasculaires et respiratoires.^{10,15,16} Des études ont montré que le Tai Chi peut réduire efficacement la tension artérielle après 12 semaines, 9 mois ou 12 mois d'intervention.^{10,17-19} En tant que forme d'exercice à faible impact, agréable et économique, le Tai Chi devrait être un mode d'exercice viable pour remplacer l'exercice aérobique dans la réduction de la tension artérielle et compenser les limites de l'exercice aérobique dans une certaine mesure. Cependant, les preuves sont rares pour déterminer si le Tai Chi est supérieur à l'exercice aérobique pour réduire la tension artérielle chez les patients souffrant de préhypertension. Cet essai clinique randomisé a utilisé un modèle rigoureux pour tester l'efficacité du Tai Chi et de l'exercice aérobique dans la réduction de la tension artérielle dans cette population.

Méthodes

Conception et paramètres de l'étude

Nous avons réalisé un essai clinique randomisé en simple aveugle et en parallèle dans deux hôpitaux publics tertiaires (l'hôpital Guang'anmen de l'Académie

* <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2814872>

chinoise des sciences médicales et l'hôpital Dongzhimen de l'Université de médecine chinoise de Pékin) à Pékin, en Chine. Les participants ont été répartis au hasard entre le programme d'entraînement au Tai Chi (groupe taichi) et le programme d'entraînement aux exercices aérobiques d'intensité modérée (groupe exercices aérobiques). [...]

Participants et recrutement

Les participants ont été recrutés par le biais de prospectus affichés dans les centres communautaires locaux, les cliniques médicales et des annonces ciblées dans les médias en ligne. Les participants étaient considérés comme éligibles pour cette étude s'ils :

- 1) étaient âgés de 18 à 65 ans
- 2) répondaient à la classification de la préhypertension avec une SBP comprise entre 120 et 139 mm Hg et/ou une DBP comprise entre 80 mm Hg et 89 mm Hg
- 3) n'avaient pas été traités par la médecine occidentale ou la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture et la moxibustion pour la gestion de la PA (ou le traitement avait été interrompu pendant 2 semaines)
- 4) acceptaient d'être randomisés dans le groupe Tai Chi ou le groupe d'exercices aérobiques
- 5) étaient capables de remplir des questionnaires écrits et d'utiliser des équipements électroniques de manière autonome
- 6) étaient capables de donner leur consentement éclairé.

Nous avons exclu les personnes souffrant de diabète de type 1 ou 2, de maladie coronarienne, de maladie rénale chronique (débit de filtration glomérulaire estimé <60 ml/min) ou du syndrome de Shy-Drager, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes [...].

Interventions

Les patients des deux groupes ont suivi un programme d'entraînement au Tai Chi ou à l'aérobic pendant 12 mois, quatre fois par semaine. Dans les deux groupes, chaque séance consistait en un échauffement de 10 minutes, 40 minutes d'exercices de base et une activité de récupération de 10 minutes. La forme 24 du Tai Chi de style Yang, composée de 24 mouvements standard, a été adoptée pour l'intervention de Tai Chi. Les exercices d'aérobic comprenaient la montée d'escaliers, le jogging, la marche rapide et le cyclisme. L'intensité de l'exercice dans le groupe d'exercices aérobiques a été contrôlée. La fréquence cardiaque maximale a été estimée à $208 - (0,7 \times \text{âge en années})$.²¹ Dans chaque site, les deux interventions étaient séparées dans le temps afin d'éviter toute contamination croisée. Les

participants ont effectué les exercices collectivement au moins une fois par semaine et ont utilisé les vidéos téléchargées trois fois par semaine. [...].

[...]

Discussion

Cet essai clinique randomisé a montré que 12 mois de Tai Chi ont permis de réduire la tension artérielle en milieu hospitalier de 2,40 mm Hg de plus que l'exercice aérobique chez les patients atteints de préhypertension. En outre, le groupe de Tai Chi a montré une réduction plus importante de la tension artérielle ambulatoire sur 24 heures (-2,16 mm Hg) et la nuit (-4,08 mm Hg) que le groupe d'exercices aérobiques.

Le Tai Chi est un exercice multimodal corps-esprit, d'intensité modérée et sans danger. Il utilise une approche progressive qui incite les individus à se concentrer sur des mouvements lents et fluides.²⁴ Le Tai Chi peut être pratiqué par des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques. Du point de vue de la mise en œuvre, un programme de Tai Chi est facile à introduire et à pratiquer dans un cadre communautaire, ce qui permet d'offrir des soins primaires aux populations souffrant de préhypertension. Le Tai Chi peut contribuer à améliorer la souplesse du corps, l'équilibre et la fonction cardio-pulmonaire tout en réduisant le risque de chutes.^{15,25} Les participants au Tai Chi peuvent bénéficier d'un soutien plus important de la part du groupe et d'un retour d'information pratique au cours du processus d'acquisition d'une compétence. La pratique du Tai Chi nécessite la coopération d'instructeurs expérimentés et une période d'apprentissage progressif.

Bien que l'essai ait eu lieu durant la pandémie COVID-19, nous avons réussi à maintenir des activités d'exercice normales et tous les patients ont bénéficié d'une intervention d'exercice pendant 12 mois. Les résultats de cette étude sont en accord avec les conclusions de récentes revues systématiques et méta-analyses sur la réduction de la tension artérielle par l'exercice physique.²⁶⁻²⁸ Pan et al²⁹ ont réalisé une méta-analyse de 24 études impliquant 2 095 participants pour évaluer l'effet hypotenseur du Tai Chi chez les patients souffrant d'hypertension. Les résultats ont montré que le Tai Chi améliorerait efficacement la tension artérielle basse, la tension artérielle haute et la qualité de vie des patients souffrant d'hypertension.²⁹ Nos résultats sur l'effet hypotenseur du Tai Chi sont comparables à ceux d'études antérieures.^{10,30} Une étude menée en Chine a montré que la vitesse de l'onde de pouls brachial-cheville augmentait de 8,467 cm/s pour chaque

augmentation de 1 mm Hg de la PAS chez les patients âgés souffrant d'hypertension, ce qui indique un risque plus élevé de rigidité artérielle.³¹ Dans notre étude portant sur des patients souffrant de préhypertension, le Tai Chi s'est avéré plus efficace de -2,40 mm Hg que l'exercice aérobique pour réduire la TAS, ce qui peut avoir une importance clinique dans la prévention des maladies cardiovasculaires et même dans la réduction du risque d'événements cardiovasculaires.

Notre étude fournit d'autres résultats importants. Tout d'abord, la tension artérielle ambulatoire sur 24 heures et la tension artérielle ambulatoire nocturne du groupe de Tai Chi ont été réduites de manière significative. Deuxièmement, une diminution significative de la fréquence du pouls ambulatoire nocturne a été observée dans le groupe de Tai Chi de notre étude. Une explication possible est que le Tai Chi peut jouer un rôle important dans la réduction de l'excitabilité sympathique. Une étude précédente¹⁶ a montré que l'exercice de Tai Chi pouvait produire un effet relaxant, améliorer la modulation vagale et diminuer la modulation sympathique. Troisièmement, la charge de SBP du groupe de Tai Chi a été significativement réduite. Même chez les participants présentant des niveaux normaux de tension artérielle, l'augmentation de la charge de tension artérielle peut conduire à un risque accru de développer une hypertension.^{32,33} Douze mois de Tai Chi sont supérieurs à l'exercice aérobique pour réduire la charge de PA chez les patients préhypertendus, ce qui serait plus bénéfique pour réduire le risque d'hypertension. En outre, lorsque notre étude randomisée actuelle a été conçue il n'existait pas de prévisions affinées du risque cardiovasculaire basées sur différents pays ou régions. Nous avons donc respecté le protocole prédéterminé et maintenu la cohérence de l'utilisation de SCORE. Nous recommandons que nos

résultats utilisant SCORE pour évaluer le risque cardiovasculaire en Chine soient traités avec prudence et réserve.

Points forts et limites

Les principaux points forts de notre étude sont que nous avons recruté un échantillon relativement important de 342 patients dans deux centres, et que l'intervention de l'étude a duré 12 mois, ce qui a renforcé la valeur scientifique et le pouvoir de persuasion. Cependant, l'étude n'a pas permis de détecter des effets potentiels dans des sous-groupes d'intérêt (par exemple, en comparant différentes stratifications de la tension artérielle). Les résultats secondaires, en particulier les variations de la PA nocturne et de la fréquence cardiaque, doivent être considérés comme exploratoires et ne doivent pas être surinterprétés.

Conclusions

Dans cet essai clinique randomisé mené en milieu hospitalier et en ambulatoire 24 heures sur 24, 12 mois de Tai Chi ont été plus efficaces que l'exercice aérobique pour réduire la tension artérielle systolique chez les patients atteints de préhypertension. Ces résultats confirment l'importance du Tai Chi pour la santé publique et la prévention des maladies cardiovasculaires dans les populations souffrant de préhypertension.

Références :

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2814872>

À PROPOS DE... L'INSOMNIE

[...]

Les approches complémentaires et médecines alternatives

La sophrologie, la méditation de pleine conscience, l'acupuncture, l'aromathérapie, la musicothérapie, la réflexologie, le Tai Chi et le yoga sont parmi les approches suggérées dans la prise en charge de l'insomnie. Du fait du problème de qualité méthodologique des études sur leurs effets dans l'insomnie, isolément ou en combinaison, le niveau d'évidence est difficilement évaluable et souvent relaté comme faible. Néanmoins, ces approches présentent peu de complications et, pour certains comme le Tai Chi et le yoga, vont promouvoir des habitudes de vie favorables à l'amélioration de la qualité du sommeil et des symptômes diurnes.

(extrait de l'article publié dans le numéro 406 de la Revue de la Médecine Générale, octobre 2023 : Prise en charge de l'insomnie chronique, Médhi GILSON (neuropsychologue, somnologue CHU UCL Namur) et le dr Gisèle MAURY (pneumologue, somnologue CHU UCL Namur).



Juergenwittig1957-Pixabay.com

Perception harmonieuse de l'axe central vers l'inclinaison

Le style WU de Shanghai et ses postures dites « désaxées » avec ses inclinaisons et ses transferts de poids inhabituels demande au corps de revoir sa connexion avec la gravité et la terre.

Tout au long de ma carrière de danseuse, j'ai été amenée à réaliser des mouvements et des postures amenant le corps dans des positions et des axes extrêmes. Le danseur ou la danseuse, constamment confronté à des « désaxements », doit retrouver son centre de gravité après les alternances au niveau de l'axe et des transferts de poids. « Sentir » où se trouve ma tête dans l'espace me permet de me situer lors des enchaînements de mouvements afin de retrouver mes appuis et ma gravité. Comme la faculté du chat à retomber sur ses quatre pattes.

La tête pèse autour des 5 kg quand le regard est posé vers son horizon. Penchée, le poids est décuplé et opère une lourde charge sur la nuque. Lors de lésions au niveau de la nuque et des cervicales, le corps est confronté à ce poids extrême de la tête et au stress qu'il génère sur la colonne cervicale. Il est indispensable de retrouver la position optimale de la tête sur son axe afin de soulager les tensions subies par la nuque et de stabiliser la charge de ce poids.

Dans cette optique, et par rapport à mon vécu, la pratique de ce style est on ne peut plus pertinente. Comment alléger ce poids pendant les inclinaisons du corps vers l'avant ou le côté, caractéristiques propres au Wu de Shanghai, tout en gardant un sentiment de plénitude et de bien-être qu'apporte la pratique du Tai Chi ?

Je me connecte au plus haut point de ma tête, qui se trouve dans la lignée de la colonne vertébrale. Si je pars de la base de ma colonne vertébrale, le coccyx, en longeant chaque vertèbre jusqu'à la première cervicale, la ligne imaginaire de la colonne continue vers le haut, comme un fil infini. Naturellement, cet axe médian se dirige également vers le bas : de



Photo CAP - Philippe Basquin

la pointe du coccyx, la ligne imaginaire de ma colonne trace son chemin vers la terre et s'ancre profondément pour former des racines en lien avec celles de mes pieds. J'ai donc constamment un lien avec la terre et le ciel, ce qui forme un support pour ma tête et ma nuque de par le bas et le haut. De ce fait, ma tête ne se retrouve jamais seule à pendre dans le vide. Elle est soutenue par tout un système d'alignements de l'ossature et des articulations, de la proprioception, l'ancrage et l'aptitude à imaginer la continuité de mon axe central, tous ces systèmes intrinsèquement liés les uns avec les autres.

Je cherche constamment à ramener ma tête sur son axe, écoutant chaque indication que me donne mon ressenti :

- Des tensions non nécessaires à l'arrière de la nuque : ma tête est-elle trop inclinée vers l'avant ou l'arrière par rapport à l'axe de ma colonne ?
- L'impression que le poids de tout mon corps est trop entraîné vers l'avant : quel est l'axe de ma colonne cervicale et de ma cage thoracique par rapport à mon port de tête ? Quel est l'ancrage de mes pieds et sa relation avec le plus haut point de ma tête ?
- Des tensions dans les extenseurs de mon dos : suis-je bien dans mon bassin ? Suis-je connectée à mon Dan Tian ?

La plante positionnée hors de son axe trouve son chemin vers la verticalité pour s'épanouir vers le ciel. Durant la pratique du style Wu, au moment de ramener mon axe vers sa verticalité après l'inclinaison, comme la plante je fais appel à mon 6^{ème} sens : la proprioception, cette sensibilité à me percevoir et « sentir » mon corps dans son environnement. Ceci sans subir le lourd poids de ma tête, car mon corps fonctionne en harmonie dans son entièreté avec mes sens et mon imaginaire.

Annabelle HELLINCKX (Uccle)
Évaluation des Master classes 2022-2023
22 octobre 2023

Être psychomotricienne et enseigner le taijiquan

Lorsque j'ai commencé à pratiquer le taijiquan, je n'ai pas « senti » tout de suite sa proximité avec l'approche psychomotrice. C'est au cours du temps, dans une expérimentation corporelle parfois laborieuse que cela s'est révélé à moi, insidieusement, comme « par hasard » ! C'est devenu une évidence lorsque j'osai aborder l'enseignement après 10 années d'initiation. Le temps ne se compte pas en taiji !

Mon autre surprise fut de prendre conscience de la continuité de mon voyage comme s'il avait été programmé dès le départ. Je peux maintenant « ... suivre le fonctionnement des choses » en toute confiance.

Je ne savais pas comment faire pour présenter ma réflexion en 10 minutes : une synthèse du tout, un choix éclectique ? Plus je relisais, plus tout me semblait important ! Mon enfance, mon parcours professionnel, mes rencontres autour du corps dans sa globalité : le corps propre à la fois mouvement, sensations, imaginaire, symbole, esprit, moyen de communication...

Et puis je me suis rendu compte qu'une des réflexions qui m'est resté la plus présente est celle d'André Bullinger¹ lorsqu'il développe l'organisation sensori-tonique du corps : « Habiter l'organisme pour en faire son corps, suppose une maîtrise des sensations qui arrivent aux frontières de l'organisme ». Il m'a remis en mémoire la situation du petit enfant dans sa confusion de base en prise avec son matériel de survie, son kit de démarrage prêt à être utilisé mais pas encore tout à fait fonctionnel : ses « flux sensoriels ».

Je passerai donc sur le récit de mon enfance, ma rencontre avec la danse, mon parcours professionnel qui évolua de la kinésithérapie classique à la psychomotricité relationnelle pour se terminer en thérapie à médiation corporelle. Je mettrai en attente les explications concernant la psychomotricité, les définitions du corps et son organisation, le taijiquan, pour en revenir à la toute petite enfance.

L'enfant doit aménager sa maison corporelle pour la rendre habitable à sa mesure en accord avec ses projets et son milieu. Pour ce faire, le matériau directement disponible pour communiquer ses premiers ressentis est le tonus grâce aux différents organes des sens, intéroceptifs, extéroceptifs, proprioceptifs et kinesthésiques. Les flux sensoriels vont moduler les réponses toniques et les coordonner avec une intention qui se précisera suivant l'efficacité et l'intérêt de la réponse obtenue par l'action entreprise.

Un dialogue va s'installer entre les différentes modalités sensorielles par des espaces qui vont se créer : un dialogue sensori-tonique. Un premier schéma corporel va se créer mais qui n'existera que dans l'agir avant de s'installer définitivement. Cet agir va s'organiser en des mouvements de plus en plus précis et intentionnels en lien avec la qualité du cadre affectif. C'est le dialogue tonico-émotionnel. « Chez l'adulte, la préparation et la réalisation d'une action impliquent un ajustement tonique qui constitue le point d'appui de l'action »².

Cet ajustement s'organise par la coordination entre les sensations issues de la sensibilité profonde et celles issues des organes sensoriels. Le tonus est directement influencé par les émotions. Chez l'enfant, c'est un des premiers moyens de communication mais il reste présent toute la vie, même ou surtout lorsque le langage disparaît. Chaque personne a un tonus de base différent ainsi que des possibilités de variations plus ou moins subtiles suivant ce que la génétique lui aura transmis, augmenté des expériences accumulées depuis sa plus tendre enfance.

En taiji, dans le travail avec partenaire, on est dès le premier contact en prise directe avec la qualité tonique de l'autre prêt à démarrer un dialogue sensori-tonique et/ou tonico-émotionnel. C'est ce que fait le psychomotricien lorsqu'il accueille une personne pour installer une rencontre.

¹ Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars, Éd. ERES, 2004, p.162

² André BULLINGER, Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars, Éd. ERES, 2004



Les Inattendues de Tournai - photo ALMERECA

Dès le début de la vie, notre agir va ouvrir un espace par expérimentations répétées qui prennent sens dans la relation avec le milieu. Cet espace va pouvoir grandir et offrir d'autres points de vue lors de l'installation de la marche. Suivant les expériences, le contexte social et culturel, il sera plus ou moins grand et va s'orienter autour de l'axe corporel. C'est la multiplicité des aventures sensorimotrices et des rencontres occasionnelles qui organiseront les découvertes spatiales. Elles seront déterminantes plus tard à l'âge adulte.

Combien de pratiquants retrouvons-nous ne sachant pas se situer... (désaxés) ? Combien sommes-nous à ne plus prendre conscience de la qualité de notre tonus dans le mouvement, qu'il soit individuel ou en relation avec l'autre ?

La pratique du taijiquan permet de se rappeler ses sensations, de les affiner en modulations toniques, de les clarifier en communiquant pour être plus compréhensibles. Elle permet d'ouvrir un espace transitionnel de subjectivité à subjectivité.

Dans son livre *Prendre conscience du corps*, Éric Caulier présente le taijiquan comme un « art de vie qui est à la fois une gymnastique douce, une technique de relaxation, un qigong (travail de l'énergie), une méthode de sante, un art martial et une méditation en mouvement. » Selon lui, la pratique du taijiquan permet de faire resurgir des expériences optimales vécues pendant l'enfance et l'adolescence. Cela donne un « terrain » qui peut nourrir de nouvelles potentialités. Nous rejoignons pleinement le concept de corps propre.

La pratique permet une remise en contact avec le corps physique. Elle affine la qualité de son mouvement, sa présence dans l'espace, sa relation à l'autre par son tonus révélé et maîtrise. C'est tout le travail perceptivo-moteur. Elle nous ouvre à notre corps imaginaire et spirituel.

Dans la pensée chinoise, au commencement, il y a le vide Wuji (le chaos ou le souffle). Du vide surgit le taiji. J'aime comprendre ce « vide » comme la confusion primaire de laquelle le petit humain émerge petit à petit patiemment pour devenir une personne à part entière en pleine possession de ses moyens.

Lorsque, adulte, on reprend contact avec ses ressentis d'enfant, on retourne au vide pour entamer une nouvelle boucle, un nouveau chemin de vie enrichi.

Au cours de mes différentes vies autour du corps par la danse, la thérapie, le taijiquan, je me rends compte que le corps ne permet pas un engagement « superficiel ». Si on veut que l'agir se transforme en esprit, il faut y aller ! Pas de demi-mesure, un réel investissement. Il faut donner pour recevoir mais « rien ne se perd, tout se transforme » ... Et c'est parfois lorsqu'on semble être arrivé au bout du bout qu'on est surpris de la qualité de ce que l'on a reçu, de sa transformation et de ce qui reste encore comme possibilités à réaliser.

Le taijiquan, à l'instar d'autres voies traditionnelles, propose une plongée lucide au centre de soi-même afin d'accomplir le non encore accompli.³

Je me rends compte au cours des années combien cela prend sens pour moi. Alors que j'arrive à un moment où mon espace corporel fonctionnel se réduit petit à petit, un autre espace se révèle, immense : un espace intérieur spirituel nourri des expériences de mon corps vécu.

Je continue mon voyage entrepris...

Monique NAEIJE (Hensies)

Évaluation des master classes 2022-2023

Passage de grade (certificat professeur)

22 octobre 2023

³ Éric CAULIER, *Prendre conscience du corps*, Éveil des sens, éveil de la conscience, Éd. Uppr, 2016

Vers la voie intérieure de la transformation

Un parcours de vie de plus de 15 ans accompagné tout d'abord d'autres participants qui sont devenus des connaissances et, pour certains, des amis.

J'ai pu observer pendant ces 15 ans les changements profonds au sein de l'école en lien avec mes propres changements profonds intérieurs grâce à ma ténacité et ma discipline de venir au cours hebdomadaire.

Les master classes me sont apparues en 2019, après au moins 10 ans de pratique de Yang au cours hebdomadaire, et c'est bien lors de cette première master class en Chen que mon amour pour le Chen s'est révélé.

Depuis maintenant 4 ans, je pratique le Chen lors des cours hebdomadaires avec Georgette et Monique comme professeures passionnées. Et j'ai bien entendu continué les cycles des master classes en Chen.

Et nous y voilà, tout cela pour en arriver à ce temps précis où, l'année dernière, mon cher Chen en arrivait à sa fin et on n'en parlait plus à la master class ! Il était question de Sun ou de Wu de Shanghai... La suite logique pour moi, et selon les bonnes directions de mes professeurs, était de suivre le Sun.

Ce que j'ai donc fait en pleine conscience, car il était aussi question de Baguazhang dans ce cours. Il m'avait fort plu lors des précédentes master classes Chen où nous avons bien pratiqué cette méthode des métamorphoses, cet autre art interne complémentaire à notre Tai chi enseigné par Éric en profondeur pour ouvrir les portes de la voie intérieure de la transformation personnelle.

En effet, cette paume des huit trigrammes et ses techniques associées à des énergies animales - le lion, l'ours ou le singe, etc.- nous apportent multiples bienfaits thérapeutiques, une meilleure circulation sanguine, amène l'harmonie, permet la

concentration d'énergie, stimule la respiration, détend en profondeur les muscles par ses techniques de contorsion où le corps devient comme un tire-bouchon ancré au sol, dont ces mouvements sont induits par l'énergie de Pacha Mama, notre chère Terre.

Au fur et à mesure des années à cheminer dans cette petite famille, le tai chi s'est interconnecté et s'intègre de plus en plus à tous les pans de ma vie. Ce n'est même pas une question de régularité dans mes entraînements personnels des pratiques qui, je l'avoue, pourraient être plus récurrentes... faute d'espace et de ce précieux temps qui passe de plus en plus vite, il me semble... Sacré espace-temps !

C'est surtout une question de flux, ou de flow en anglais, qui est cet état mental où une personne est profondément absorbée dans une tâche, concentrée au maximum et éprouve une grande satisfaction dans ce qu'elle accomplit... État induit que je ressens pleinement lorsque je pratique seul ou lors des différents cours de l'école.

L'instant présent, là, est la clé de cet état de flow, tout se passe dans cet instant, la vie coule et circule dans le présent et ce flux de la vie qui passe s'accomplit au travers de tous les humains conscients de leur présence sur Terre.

Hormis les différentes postures apprises lors de la master class Sun, j'ai tout d'abord eu assez bien de résistance dans mon corps, le fait de me sortir les fesses du sol... 4 ans de Chen, ça tasse !!! Cette résistance, je la ressens encore lors de nos pratiques hebdomadaires, car on s'amuse cette année à passer du Chen au Sun dans le même cours.

La résistance est une chose, l'outrepassement de la résistance en est une autre... Ce que j'ai malgré tout pu obtenir dans un lâcher-prise après quelques heures de postures Sun tenues sur la longueur afin d'adapter mon corps au millimètre près, suite à chaque parole d'Éric dites dans l'es-

prit d'intégrer les postures presque au niveau cellulaire, tellement j'ai ressenti cette recherche de profondeur dans les postures et les mouvements du début de la forme.

Et c'est là que j'ai pu goûter un tant soit peu aux délices du Sun qui, effectivement, étaient aussi excellentes que nos chers repas partagés lors des stages !



Photo CAP - Philippe Basquin

Cette légèreté dans la posture, c'est surtout cela qui me déstabilisait. Une fois arrivé dans l'esprit du Sun avec les postures mieux intégrées, les mouvements devenaient plus fluides et le flow vécu avec les autres formes que je connais mieux commençait à s'installer en douceur.

Que de changement dans ma structure avec cette forme et quel emballement lorsque les mouvements circulent mieux ! J'ai particulièrement apprécié les quelques mouvements du Xingyiquan, ce troisième art interne enseigné aussi dans l'école.

Cette concentration d'énergie, ce focus sur le point central, les accélérations de pas en ligne droite, encore toute une nouvelle manière d'aborder mon corps dans l'espace et le temps... Encore lui !

Que d'aventures j'ai vécu ici avec vous et avec moi-même en répercussion avec ma vie en dehors de ce cercle ou quelque part ! Tout s'intercon-

necte, telle la roue infinie de la vie représentée en grande partie par ce symbole, cet emblème mythique lié au tai chi, le fameux Yin Yang... Mais ça c'est une autre histoire...

Merci pour ce chemin parcouru avec vous tous et toutes vers ma véritable transformation intérieure.

Merci à tous les professeurs, enseignants, initiateurs qui m'ont partagé leurs pratiques et qui m'ont permis d'y trouver ma substantifique moelle.

Merci en particulier à Monique pour ses enseignements et pour toute sa bienveillance.

Un super merci à Georgette qui est, je pourrais dire, mon prof car dès que je suis sorti de la couveuse de Michèle, je n'ai plus quitté Georgette dans les cours hebdomadaires, sauf une année de transition avec Philippe. Merci à toi pour ces moments de Chen et de bâton.

Et pour conclure, en dehors de toute ma gratitude pour les transmissions de maître à élève lors des cours, stages et master classes, merci à Éric pour tous les échanges en dehors des apprentissages, tels les oxymores insaisissables pour les nouveaux venus et interloquants, voire perturbants pour les pratiquants des master classes.

En voici quelques-uns en guise de conclusion à mon exposé qui résume ce que m'apporte le tai chi dans cette école au quotidien dans ma transformation intérieure : une silencieuse harmonie, une force douce, une lenteur dynamique, une stabilité fluide, une légèreté ancrée et une précision détendue...

Cédric LIONNET (Mons)
Évaluation des Master classes 2022-23
22 octobre 2023

S'interroger sur le fonctionnement des choses...

Vous avez dit « applications » ... ?

Travailler les applications martiales reste une chose difficile, d'abord parce que, après avoir cherché à entrer dans une compréhension du fonctionnement des choses seul dans son coin en potassant notes de stage, livres et vidéos d'Éric ou d'autres, il est ensuite nécessaire d'être deux pour la mise en œuvre... Il faut ensuite du temps pour qu'à force d'essais-erreurs, on parvienne à effectuer du cohérent. Puis, il faut du temps encore pour parvenir à quelque chose de naturel, de spontané... Le plus dur étant peut-être de canaliser nos réflexes archaïques qui auraient tendance à distordre nos intentions.

La présentation de quelques applications à cette évaluation s'intitulera donc : *Travail et cours, essai de compréhension du fonctionnement des choses.*

Transposer les principes actifs du Taiji dans le quotidien

Je vais vous parler ici d'un art externe qui me tient particulièrement à cœur, à tel point qu'il remplit copieusement nos jours : le jardinage !

Il y a bien des années, alors que je m'interrogeais déjà sur le fonctionnement des choses, je suis tombé sur un proverbe prétendument d'origine chinoise qui disait ceci :

*Si tu veux être heureux une heure,
enivre-toi avec des amis,
Si tu veux être heureux un jour,
marie-toi,
Si tu veux être heureux toute ta vie,
fais-toi jardinier*



Un jour, apprenti jardinier, j'ai croisé une Rose et, avec elle, cela fait quarante ans cette année que nous contredisons ces propos hormis pour le jardinage...

Le jardin est donc le premier lieu où nous avons transféré quelques principes du Taiji pour améliorer nos gestes techniques et ménager notre corps.

Lors d'une évaluation précédente, j'ai détaillé un certain nombre de ces gestes techniques. J'en reprendrai ici un seul pour illustrer la démarche, « retourner son compost », en appliquant les principes suivants : rester dans sa base d'appui, conserver ses alignements et sa structure, bouger à partir du bassin, utiliser un levier favorable, être à la bonne distance, dans le meilleur angle, donner l'impulsion juste, utiliser la gravité. Mais on peut aussi avec ces principes faucher la prairie, tailler la haie, biner, ratisser, enfoncer un piquet... Pour le bêchage, je privilégie un autre principe : le non-agir !

Je vous invite à un détour par le jardin pour y découvrir les similitudes entre ces deux arts !

Quelques parallèles entre deux arts...

Des effets sur le corps

Les bienfaits de la pratique du jardinage et du Taichi sur le corps ne sont plus à démontrer : entretien de la souplesse, mobilisation articulaire, tonification musculaire, oxygénation... Se mobiliser est essentiel pour autant que l'exercice soit adapté. Pour les deux pratiques, le conseil est le même : « Qui veut aller loin ménage sa monture ». Il est donc important de pratiquer ces deux arts en étant à l'écoute de soi, attentif aux messages du corps et en respectant les limites qu'il nous impose.

Canaliser l'énergie/effet cathartique/gestion du stress et des émotions ou Wuji... Silence, ça pousse !

« Aujourd'hui, j'ai eu une journée épouvantable; je suis en colère, découragé, vidé, stressé, angoissé; je n'avais pas envie de venir, mais je m'y suis obligé... ».

C'est alors que toute la séance devient un exercice de Wuji. En fixant l'attention sur le corps, sur les sensa-

tions, sur la respiration... on se recentre, on s'ancre dans l'ici et maintenant. L'attention soutenue sur la réalisation du mouvement peut avoir un effet hypnotique. Le vide se fait peu à peu...

« C'est par ce vide que nous avons la capacité essentielle de changer, de nous renouveler, de redéfinir (quand c'est nécessaire) notre rapport à nous-même, aux autres et aux choses. »¹

« Au début, je me demandais ce que je faisais là, je n'avais pas envie d'être là... Et maintenant, je suis vraiment content d'être venu, je me sens mieux, je repars apaisé, réconforté, re-dynamisé; j'ai pu prendre du recul... »

Le jardinage peut avoir les mêmes effets, il faut juste un peu de temps pour se libérer des pensées. Cela demande un peu d'effort personnel pour focaliser l'attention sur l'activité alors que, durant la séance de Taiji, je peux me laisser porter par la voix de l'enseignant.

Voir, entendre, sentir par l'odorat ou le toucher, tout dans un jardin nous pousse à l'éveil des sens... Il arrivera toujours bien un moment où la beauté du feuillage automnal du cornouiller, le parfum printanier de la pivoine, l'abeille à l'ouvrage, le paon du jour butinant ou le chant du rouge-gorge viendra nous tirer de nos ruminations ! La multiplicité des couleurs, des odeurs, des textures, les bruits contribuent à augmenter notre présence à ce qui nous entoure... et à nous-même.

Absorbé par une tâche, en contact avec les éléments, l'état de conscience se modifie peu à peu...

« Beaucoup de tâches au jardin sont de type répétitif, ce qui permet de trouver son rythme. C'est alors que l'esprit, le corps et l'environnement peuvent se rejoindre et fonctionner en harmonie. Entrer dans ce qu'on appelle un "état de flux" est profondément réparateur à plusieurs niveaux. Cela renforce le système parasymphatique et la santé cérébrale en stimulant toute une gamme de neurotransmetteurs anti-dépressifs comme les endorphines, la sérotonine, la dopamine et en faisant monter le niveau de BDNF (Molécule qui a le pouvoir de régénérer le cerveau). L'effet conjugué est une forme de concentration détendue et heureuse.

(...) les athlètes, les artistes, les musiciens, les jardiniers, les artisans s'engagent dans des activités qui leur permettent d'atteindre "la zone" d'expérience optimale où ils ne font qu'un avec leur travail. Le résultat est la disparition de la conscience de soi. On ne sent pas le

temps qui passe. Toutes les actions, tous les mouvements, toutes les pensées s'enchaînent inévitablement. »²

Cette citation s'applique de toute évidence au Taiji.

Le jardin peut être le lieu idéal pour vivre pleinement nos émotions ! Les arbres et les fleurs sont d'une empathie extraordinaire, leur douceur et leur sagesse auront raison avec le temps de nos colères, de nos peurs, de nos tristesses... Ils peuvent être des amis compatissants qui accompagnent nos deuils. Et un tas de compost peut nous aider à canaliser notre colère tout en nous étant infiniment reconnaissant de l'avoir retourné...

On ne peut minimiser l'influence positive de ce morceau de nature sur notre être entier.

Taiji et jardinage nous permettent de laisser décanter les informations négatives que nous recevons chaque jour et qui finissent par générer angoisse et inquiétude. Tant de drames humains face auxquels on se sent impuissant, tant de nouvelles alarmistes qui nous font douter de l'avenir, tant de constats du côté sombre de la nature humaine qui nous font douter de l'homme.

Nous avons besoin de bon, de beau et de bien. Il faut arrêter de s'abreuver aux sources d'inquiétude. S'il est nécessaire de se tenir informé un tant soit peu, il devient vital de boycotter le catastrophisme général et de se mettre en quête de « bonnes nouvelles ».

La pratique du Taiji nous recentre sur un microcosme où l'on retrouve une capacité d'agir, car je ne peux changer que ce qui est à ma portée. Ce champ d'action plus réduit n'est autre que la première parcelle de l'univers sur laquelle je peux étendre mon influence : moi-même !

« Commence par changer en toi ce que tu veux changer autour de toi », nous dit Gandhi. Là aussi se pose l'interrogation sur le fonctionnement des choses. Qui suis-je ? Où vais-je ? Dans quel état j'erre ?

Le jardin est la plus petite parcelle de notre planète où je peux retrouver mon pouvoir d'agir et redevenir créatif, redevenir partenaire du vivant et mettre en œuvre tout le nécessaire à son épanouissement. Je peux alors retrouver un émerveillement face aux énergies de la vie et contempler

- la graine inerte, profondément endormie, qui sous l'effet de l'eau, de la chaleur et de la lumière se met à germer,
- le bourgeon qui, endormi tout l'hiver, explose sous la pression de la sève,

¹ Jean-François Billeter (2015), Leçons sur Tchouang-Tseu, éd. Allia

² Sue Stuart-Smith (2021), L'équilibre du jardinier, renouer avec la nature dans le monde moderne, Albin Michel.

- l'arbuste dégarni qui se pare de fleurs parfumées en quelques semaines,
- l'oiseau qui construit son nid et qui, inlassablement, cherche la nourriture nécessaire à sa progéniture,
- l'insecte butineur qui féconde les fleurs du pommier en récoltant leur nectar,
- en automne, avant de choir, les feuilles des arbres qui rendent au soleil la lumière accumulée tout l'été.

« Un jardin vous donne un espace physique protégé qu'aide à renforcer la perception que l'on a de son espace mental et qui offre du calme, ce qui permet d'entendre ses propres pensées. Plus on s'immerge dans le travail manuel, plus on se sent libre à l'intérieur pour démêler et explorer ses émotions. Aujourd'hui je me tourne vers le jardinage pour m'apaiser l'esprit et le détendre. Sans que je sache comment, la cacophonie des pensées qui se bousculent dans ma tête se décante et s'atténue au fur et à mesure que mon seau se remplit d'herbes folles. Les idées en sommeil remontent à la surface et parfois des pensées à peine nées prennent forme, de manière inattendue. À de tels moments, j'ai l'impression qu'en me dépensant physiquement, je cultive en même temps mon jardin intérieur. »³

L'hiver, l'absence de vie n'est qu'apparence, les feuilles jonchent le sol en un manteau protecteur, la terre au repos va digérer lentement cette litière et la transformer en éléments nutritifs. « Rien ne se perd, tout se transforme », ce pouvoir de résilience de la nature nous donne des motifs d'espérer en l'avenir.

Là aussi, il est plus que nécessaire de comprendre le fonctionnement des choses. On ne s'improvise pas jardinier, on le devient. Il faut du temps comme en Taiji pour parvenir un tant soit peu à une certaine maîtrise... Il importe ici aussi de ne rien forcer et de suivre la propension des choses.



Erich Röthlisberger - Pixabay.com

Taiji et jardin demandent un engagement, du travail et de la persévérance. Un jour, on se réjouit du chemin parcouru, des progrès accomplis avec notre corps, des récoltes obtenues, de l'harmonie et de l'équilibre qui règne en soi, au fond de soi, au jardin intérieur.

Le travail avec partenaire nous met aussi en contact avec la réalité. Si l'imagination nous aide à comprendre le fonctionnement des applications, le travail avec partenaire nous en fait percevoir les limites. Nous effectuons là un important travail sur nos réflexes archaïques qui conditionnent notre rapport à l'autre et à soi-même.

S'attendre à tout et éventuellement à rien, accueillir l'autre dans mon espace, accepter l'intrusion, composer, collaborer... Encore et toujours, se questionner sur le fonctionnement des choses.

Si le Taiji contribue à aller plus loin dans notre processus d'individuation, c'est-à-dire devenir de plus en plus soi-même, d'apprendre à se connaître et s'ouvrir à tout son potentiel, le travail avec partenaire et en groupe nous éloignera de l'individualisme, cette déviance où l'on se fait admirateur de soi et où l'on se berce souvent d'illusions. Confronté à la réalité, les fantasmes tombent. Au jardin, nos partenaires sont multiples, c'est toute la vie qui s'y trouve et qui contribue à nous ancrer dans le réel.

Par ces pratiques, nous entrons dans une meilleure connaissance de nous-même, nous pouvons ainsi modifier notre agir et notre relation au monde.

*« Connais-toi toi-même
et tu connaîtras l'univers et les dieux. »*

Prendre soin de notre rapport à la terre, à l'espace et au temps

Les multiples possibles offerts par notre monde moderne pour nous distraire, la technologie qui nous impose ses rythmes, la dictature de la rentabilité, l'idéologie de la performance font des hommes modernes des êtres dispersés, fragmentés, déconnectés de la réalité. Il faut toujours aller plus vite, gagner plus qu'hier, paraître plus belle, plus beau, être la ou le meilleur, bref « réussir dans la vie » ! Alors qu'il serait surtout question fondamentalement de « réussir sa vie » !

Il est des alchimies négatives :

- À force de courir après le temps pour faire de l'argent, on obtient un plomb lourd pour le corps et toxique pour l'âme;
- À force de vouloir paraître, on finit par n'être plus que l'ombre de soi-même ;
- À force de don de soi et sans mesure, les doux, les empathes, les généreux finissent par se perdre.

Heureux donc celui qui décide de quitter ces modes de

³ Op. cit.

fonctionnements aliénants pour renouer avec le vivant pour plus d'équilibre et de respect de soi. Les pratiques du Taiji et du jardinage sont de bonnes voies pour y parvenir. Les adeptes, tout en prenant soin de leur rapport à la terre, à l'espace et au temps, découvrent et travaillent leur nature profonde. Nous avons besoin de temps et d'espace pour nous reconnecter à la terre.

À la terre...

Retour à la Terre, retour à la matière après l'errance d'une vie souvent trop cérébrale, dans un imaginaire souvent détourné du réel ou carrément absorbé dans le virtuel... ou dans un trop-plein de réalité sorti de la télé !

Retour à l'origine, à la terre mère, la terre nourricière, la matrice... Retrouver nos racines, les développer, s'ancrer dans l'ici et maintenant... Posture de l'arbre, reprendre conscience de notre appartenance à la terre et non à un monde virtuel, rêvé, fantasmé... ou à une hyper réalité trop envahissante.

Revenir à la terre c'est accepter de mourir un peu à nos illusions, à notre fantasme de toute-puissance. En côtoyant le vivant, on prend conscience de notre vulnérabilité. Connectés à la terre, nous sommes en lien avec tout ce qu'elle porte.

La terre a parfois besoin de repos, elle a besoin d'être nourrie pour nous nourrir à notre tour... Obéir aux lois de la nature, de notre nature implique de connaître et de comprendre ces lois et donc, à la base, de s'interroger sur le fonctionnement des choses.

« Auprès de mon arbre, je vivais heureux, je n'aurais jamais dû m'éloigner de mon arbre »

Auprès de mon arbre, je vivais heureux, je n'aurais jamais dû le quitter des yeux. »

(Brassens)

À l'espace...

Dans un jardin l'espace se fait plus intime, plus protecteur, cela permet l'introspection pour prendre soin de notre espace intérieur.

For intérieur fort encombré. « D'abord faire le vide », mettre de l'ordre, prioriser, ordonnancer, éliminer le superflu, choisir ce qui nourrit notre âme. En prenant soin du corps, je prends soin de mon âme, en mettant de l'ordre dans le jardin, je mets de l'ordre dans mes pensées.

Il est parfois nécessaire d'élaguer certains arbres pour qu'ils laissent place aux autres et que la lumière puisse éclairer, réchauffer ce qui doit l'être. Il est des activités chronophages et énergivores non essentielles dont il faut pouvoir se séparer.

Au temps...

Ralentir le temps, se donner du temps, prendre le temps,

dilater le temps...

Pratiquer le jardinage ou le Taiji contribue à nous faire accéder à un autre rapport au temps, le rythme plus lent permet d'augmenter la qualité de notre présence à nous-même et aux choses.

Rendre au temps une dimension plus humaine, plus respectueuse de nos rythmes biologiques. Renouer avec les cycles de la vie, le rythme des saisons... Parfois, nous sommes à tel point absorbés dans la pratique qu'on en oublie le temps et seule notre horloge biologique vient nous rappeler que ce serait peut-être opportun de casser la croûte.

En Taiji, on impose à notre corps de ralentir et les progrès se font lentement.

Au jardin, la nature prend son temps et nous ne pouvons que suivre.

Se donner le temps permet d'observer en profondeur le fonctionnement des choses et permet à l'empathie et à la compassion envers soi-même et l'environnement de se déployer.

Quelques qualités développées dans ces pratiques

Patience : envers soi-même, les éléments, les autres; savoir attendre, ne rien forcer... « Suivre la propension des choses ».

La graine semée aujourd'hui germera quelques jours plus tard et ne fleurira que dans plusieurs mois. L'arbre planté un automne mettra plusieurs années avant de porter du fruit. Au compost, il faudra plusieurs mois pour que la matière organique fraîche se transforme en terre fertile.

La nature nous oblige à être patient et si d'avance on l'est un peu c'est un atout car, si recherche de résultat immédiat, s'abstenir ! Mieux vaut alors choisir la cuisine ! Bien que cuisiner soit aussi un art où il est nécessaire de s'interroger sur le fonctionnement des choses.

Empathie/observation : attention, capacité d'écoute envers les plantes, l'environnement, envers moi-même, envers les autres qui nous permettent d'adapter notre agir.

Humilité : comme dit plus haut, le travail avec partenaire nous met en contact avec la réalité, nous force à l'humilité. Le jardin, d'autre part, nous confronte à une réalité où tout n'est pas réussite et succès, il faut savoir perdre, savoir lâcher-prise. Une nuée de grêles anéantit la récolte de fraises imminente, le mildiou envahit les plants de tomates parce que le temps est trop humide, un campagnol grignote les rangs de carottes, l'arbre planté il y trente ans meurt subitement.

Cela contribue à nous faire accepter les petites morts et à prendre conscience de notre finitude.

Lâcher-prise, accepter les limites, faire le nécessaire pour améliorer les choses mais ne pas vouloir changer ce qui ne peut être changé. Ne pas vouloir faire pousser du cactus dans un marais et du cresson dans le désert.

Transmettre, animer la métaphore du jardinier

Le jardinier rassemble et met en œuvre les conditions favorables pour que la graine germe, que la plante s'épanouisse, fleurisse et porte du fruit. Il ne fait que libérer le potentiel de la plante en réunissant les conditions nécessaires à son développement. La graine porte en elle toute la puissance de la vie et toute la beauté de la fleur à venir.

La mise en œuvre faite, garder un œil attentif, mais laisser faire... Silence, cela pousse. Surtout ne rien forcer ! Ne pas vouloir tirer sur les feuilles pour que cela pousse plus vite... « Ce n'est pas parce que rien ne se fait qu'il n'y a rien qui ne se fasse ! »

Il n'y a pas de jardinier sans jardin et pas de jardin sans jardinier. Un échange symbiotique s'opère, l'un et l'autre s'enrichissent mutuellement, naissent alors deux pierres précieuses pour notre temps : la gratitude et la joie. La gratitude pour tout ce qui est donné et reçu et la joie de voir fleurir ce qui a été semé.

Conclusion : S'interroger sur le fonctionnement des choses

La curiosité est un vilain défaut, nous disait-on. Curiosité malsaine, morbide... d'accord ! Mais une saine curiosité est nécessaire pour comprendre le fonctionnement des choses

et répondre aux questions que nous pose la vie.

Réussir sa vie nécessite de sans cesse se questionner sur le fonctionnement des choses qu'il s'agisse de mon jardin, de mon corps, de mon mental, de mes émotions, de mes relations avec les autres ou de mon bilan carbone. N'avons-nous pas le devoir de devenir un bon jardinier avec nous-même afin de créer équilibre et harmonie et ainsi espérer ré-enchanter un peu le monde ? Tout comme le colibri de l'histoire : faire notre part ! On ne finit jamais de s'interroger sur le fonctionnement des choses, c'est le travail de toute une vie.

Post-scriptum

Question existentielle : est-ce parce que je fais du Taiji que je m'interroge sur le fonctionnement des choses ou bien est-ce parce que je m'interroge sur le fonctionnement des choses que je fais du Taiji ? Qui de l'œuf ou de la poule est arrivé en premier... ?

Âme : Siège de l'activité psychique et des états de conscience de quelqu'un, ensemble des dispositions intellectuelles, morales, affectives qui forment son individualité, son moi profond ; esprit, intellect, cœur, conscience : Connaître l'âme humaine. Avoir l'âme d'un poète. (Larousse)

Philippe SAUTOIS (Jurbise)

Évaluation des master classes 2022-23

Passage de grade

22 octobre 2023

5 bonnes raisons pour s'offrir des vacances d'été pas comme les autres

1. un cadre unique : l'abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie (Hainaut, Belgique)
2. une formule souple : week-end ou plus, 5 jours pour les plus gourmands
3. un accueil chaleureux, une ambiance conviviale
4. un enseignement de qualité adapté au niveau de chacun
5. un repas de midi dans l'air du temps : produits de saison et producteurs locaux

Stage international d'été

3 - 7 août

Abbaye de Saint-Denis
(Mons-Obourg)

Inscription en ligne obligatoire

Plus d'info : page 17

Photo CAP - Emmanuel Poirriez



5 avril (14 h - 15 h)

Foire du Livre - Tour & Taxis (Bruxelles)

Éric Caulier dédicacera son livre *Entre Orient et Occident Voyages initiatiques d'un anthropologue* au stand du Carrefour des Connaissances.

28 avril (12h30 - 18h00)

Fête annuelle de notre école

Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 Obourg)

Programme : apéro, buffet, pratique commune

Participation : 30 €

Plus d'info : page 3 et sur l'invitation (à venir)

Inscription :

- en ligne : www.taijiquan.be
- par courriel : info@taijiquan.be

Contact : Michèle Van Hemelrijk (0476 46 01 21)



Photo Barbara-aufildemesflashes

3-7 août (10h00 - 17h00)

Stage international d'été

Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 Obourg)

Participation : repas de midi et collations de la journée inclus
week-end : 200 €

stage complet (5 jours) : 420 €

Inscription (obligatoire) :

- en ligne : www.taijiquan.be
- par courriel : info@taijiquan.be

Acompte : 100 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription)

Compte : C.A.P. asbl

(BIC BBRUBEBB - IBAN BE29 3700 8031 3764)

Infos : taijiquan.be +32 (0)65 84 63 64 - 0476 46 01 21



Photo CAP

11-17 août

Village d'été Arts martiaux chinois (3ème éd.) – Stage interdisciplinaire tous niveaux

(Kungfu-taijiquan-qigong-méditation) avec la participation de Marc Lebranchu, Su Renfeng, Willy Mangin, Mee-Jung Laurent, etc.

Domaine de Lembrun (Agen, France)

Organisation : Institut des Arts Chinois du Corps (Toulouse)

Infos : <https://www.inacc.fr/>



Master classes 2023-2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

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, 1-2 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

BATTINCOURT

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

BRUXELLES (UCCLE)

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

HENSIES

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

JURBISE

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

MONS

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

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

FRANCE

MAUBEUGE

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

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos
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



Valeria November-pixabay.com

Sommaire

ÉDITO	2
L'HIVER EN BREF / ÉVÈNEMENT Fête annuelle	3
SANTÉ	
Effet du Tai Chi par rapport à l'exercice aérobique sur la pression artérielle chez les patients souffrant de préhypertension. Un essai clinique randomisé (extraits)	4
À propos de l'insomnie	6
CE QU'ILS EN DISENT	
Perception harmonieuse de l'axe central vers l'inclinaison	7
Être psychomotricienne et enseigner le taijiquan	8
Vers la voie intérieure de la transformation	10
S'interroger sur le fonctionnement des choses	12
AGENDA	17
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN à l'école Éric Caulier	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

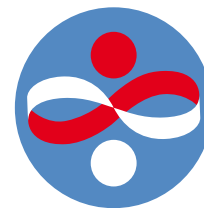
Georgette Methens-Renard, 7^{ème} Duan (Mons, Uccle, Tournai)
Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} Duan (Battincourt)
Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} Duan (Mons, Soignies, Uccle)
Fabrice Dantinne, 6^{ème} Duan (Montigny-le-Tilleul)
Mee-Jung Laurent, 6^{ème} Duan (Mons, Soignies)
Paul Lauwers, 6^{ème} Duan (Uccle)
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)



TAIJQUAN
ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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

Albert Einstein