

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N° 137
09/2025

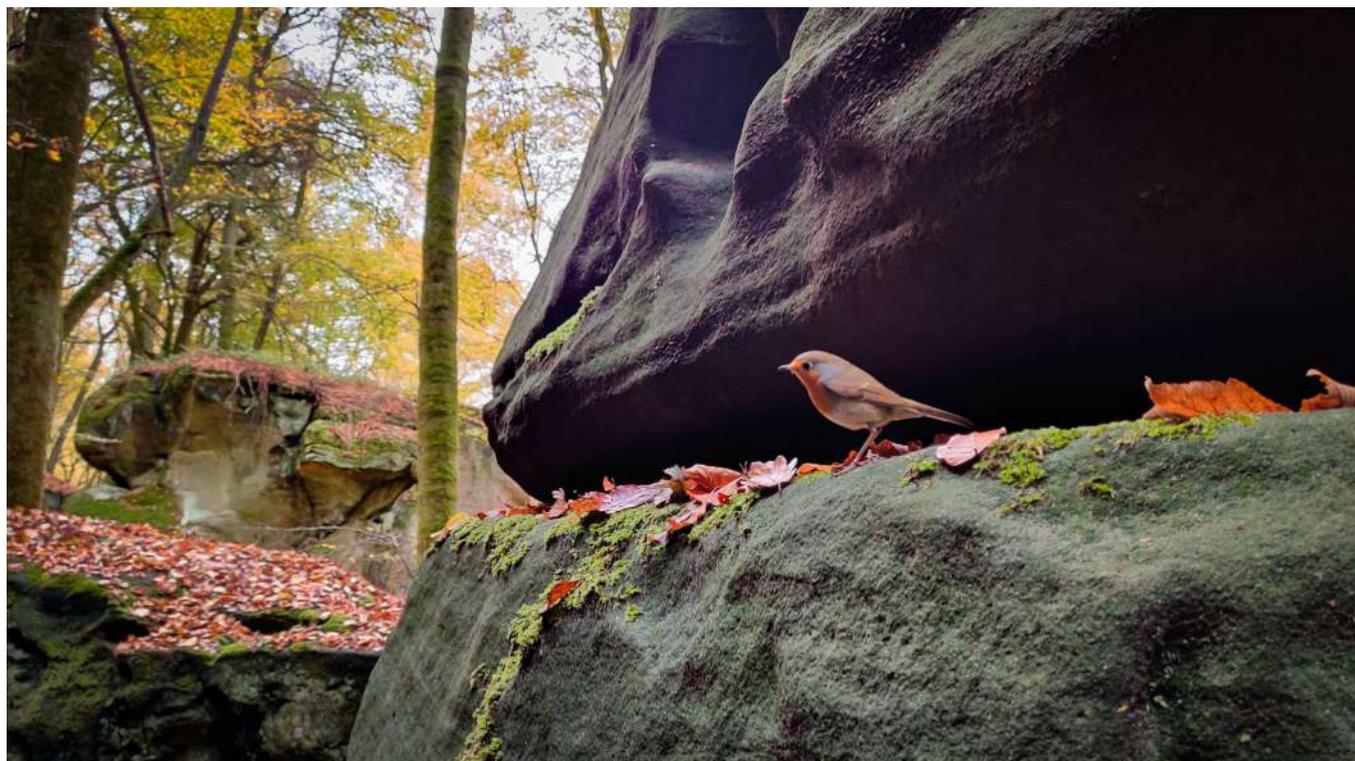


Photo Farkas Ország

L'automne, c'est cousu de moments de grâce qui ne durent pas.

(Jasmine Boissard, La Maison des Enfants)

Notre taijiquan : une connaissance incarnée

Peut-on être bien, sur demande, en appliquant quelques recettes vendues dans le grand supermarché des techniques dites douces ?

Le taijiquan, comme toutes les pratiques traditionnelles chinoises, nous amène progressivement à dépasser les conflits (union du yin et du yang), à ressentir l'interdépendance corps/esprit et individu/environnement (5 éléments) et à percevoir la dynamique des transformations (*Livre des mutations*). Cette démarche ne peut s'accomplir qu'en modifiant radicalement notre rapport au temps : ralentir et s'inscrire dans des temps longs ; approche salutaire dans une société en accélération exponentielle vouant un véritable culte à l'immédiateté et l'éphémère.

Un temps réellement libre et libéré des urgences du monde est devenu un luxe d'une extrême rareté. Combien de lâcher-prises faudra-t-il consentir pour entrer dans la posture wuji, fondement de toutes les formes de taijiquan ? Cet état de disponibilité, de vacance, nous connecte à toutes nos ressources intérieures et nous accorde avec les rythmes du vivant. Le mot « vacance » (état de ce qui est vide, inoccupé) est devenu un abus de langage. La publication de selfies de voyage sur les réseaux sociaux devient plus importante que l'expérience elle-même. L'apparente liberté masque un asservissement croissant.

Cultiver une disposition intérieure appropriée : « être prêt à tout et éventuellement à rien » ou, comme me le disait récemment un ami, « être prêt à rien et éventuellement à tout » est la clé d'un agir harmonieux et équilibré (taiji) et d'une efficacité d'un niveau supérieur (wuwei).

Edward Slingerland a bien creusé ce paradoxe « d'essayer de ne pas essayer » (*Trying not to try*). Cette question essentielle a mobilisé toujours et partout les penseurs et les sages. Cet agir sans effort, vertueux et puissant, est rayonnant et « contagieux ». Cette spontanéité résulte d'une parfaite intégration du corps, des émotions et de l'esprit. Les taoïstes ne se sont pas contentés de décrire ces états sublimes, ils se sont intéressés à la manière de les induire en développant des pratiques : exercices physiques soutenus par l'imagina-

tion créatrice (origine des arts internes). Comme les premiers philosophes chinois recherchaient un modèle d'harmonie orienté vers l'action, ils se sont concentrés sur l'entraînement de l'esprit incarné.

Depuis quelques décennies, les sciences cognitives s'éloignent des modèles abstraits de la cognition humaine pour en adopter de plus concrets. La véritable connaissance s'acquiert dans l'action et s'incarne dans la chair. L'individu sculpte son environnement qui le sculpte. L'action et la perception sont indissociables. Percevoir, c'est agir et agir c'est percevoir. Nous apprenons avec le corps et par le corps. La connaissance n'est pas prédéfinie, elle émerge de notre interaction continue avec l'environnement.

La pratique du taijiquan est une voie royale vers la connaissance incarnée. Le geste naturel, libéré et vivant n'est pas le produit d'une recette, il résulte d'un voyage au cœur de soi afin de devenir qui l'on est. Les guides expérimentés et bienveillants aident le pratiquant à transformer chaque obstacle en tremplin. Cette ré-éducation à la perception nous emmène au cœur de notre intériorité tout en nous élargissant, nous conspirons (respirer avec) avec les autres, le vivant et le monde.

“Tout ce qui est sage a déjà été pensé : il faut essayer seulement de le penser encore une fois.”

Wolfgang von Goethe

2-6 août

Stage international d'été – Abbaye de St-Denis

Samedi 2 août : les 3 côtés du parvis suffisaient à peine pour que les 90 participants puissent s'aligner au moment du salut. Ce matin-là, l'élément eau s'est manifesté avec vigueur sous la forme de trombes d'eau qui ont fini par se calmer, permettant ainsi une pratique en extérieur dont chacun a pu profiter.

Durant ces 5 jours, sous la houlette du tandem Monique/Marie-Thérèse, le groupe des débutants s'est initié aux bases du style Yang, Chen et Sun, ainsi qu'au sabre. Celui des intermédiaires s'est plongé avec enthousiasme dans les bases et la forme des 46 postures du style Wuhaio, tandis que le groupe des avancés, outre les bases du style Wu de Shanghai, a (re)découvert quelques-uns des 12 animaux du xingyiquan, dont le cheval si cher à Georgette.



Photos Barbara-aufildemesflashes

La révolution intérieure de Cheng, la démonstration-conte conçue par Rose Hupez et Philippe Sautois et présentée le dimanche en soirée, a été chaudement applaudie par le public venu assister nombreux à ce florilège de notre enseignement. Formes avec arme (sabre, bâton, lance, épée, éventail) ou à mains nues dans les styles Yang, Chen, Wu de Shanghai, Sun, ainsi que les mains collantes (tuishou) et le Baguazhang se sont succédé au rythme de la musique et du texte. Beau travail d'équipe de 24 personnes provenant de nos différents centres avec, en prime, des ateliers de couture pour la confection des tenues !

Pour en savoir plus : p. 14 et 15.

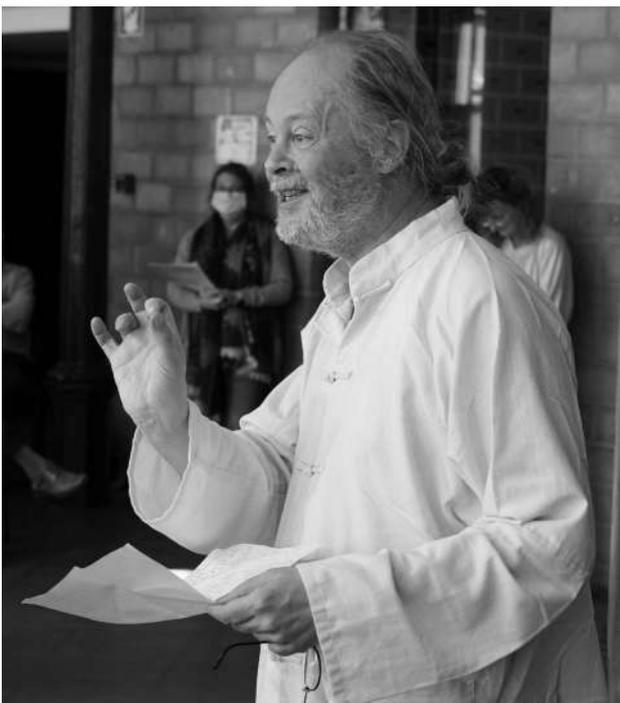


Taijiquan, Théâtre : au-delà du seuil, le Regard

« Un homme qui traverse un espace en silence tandis qu'on le regarde »

Cet article est un peu sinueux... un peu comme le Ba Gua qui tourne, retourne, revient au point de départ... Il n'avancera pas, je le crains, tout droit en une cohérence imparable... On y trouvera peut-être des contradictions, des paradoxes. Un article qui dérive un peu... quelques réflexions éparses, serpentine...

De retour à Lille après le stage d'été, je cherchais un sujet d'article pour l'Espace Taiji... Depuis quelques jours, je reliais tout ce que j'écoutais, lisais, regardais au Taijiquan... J'ai écouté d'une oreille un peu distraite une émission sur France Culture, *Ils ont transformé le monde : les vêtements*. On y parlait mode : de la robe portefeuille... Une styliste parlait du regard et des femmes pour qui il s'agissait de plaire, de séduire, d'attirer l'œil, grâce au vêtement... Un styliste par contre affirmait que, maintenant, les femmes « s'en foutaient », qu'elles voulaient être belles pour elles-mêmes... Vous penserez : quel rapport avec le Taijiquan ? L'apparence. Oui, Comment paraître, Être sous le regard de l'autre.



Peter Brook écrit dans son livre *L'espace vide* : « je peux prendre n'importe quel espace vide et l'appeler une scène. Quelqu'un traverse cet espace vide pendant que quelqu'un l'observe et c'est suffisant pour que l'acte théâtral soit amorcé. » Le théâtre : « Un homme qui traverse un espace en silence tandis qu'on le regarde. » cela suffit...

Il me semble que, lorsque nous pratiquons nos enchaînements même seul sous le regard d'une seule personne, ces conditions ne sont pas loin d'être réunies... Je n'irai pas jusqu'à dire que c'est tout à fait du théâtre ni, bien sûr, un défilé de mode mais quand nous présentons nos enchaînements, nous nous livrons aux feux des regards attentifs d'autrui... peut-être peut-on considérer à juste titre que cela relève du spectacle vivant... On peut trouver quelques analogies... Nous avons même la possibilité quand nous présentons une forme et ce, en toute simplicité, de créer pour quelques instants et cela même seul devant une personne qui regarde, ce que certains ont pu appeler un espace extra-quotidien et d'autres un espace sacré.

Cela n'empêche pas, évidemment, les grands spectacles, les démonstrations complexes, rassemblant beaucoup de pratiquants costumés, d'avoir une belle pertinence. Le beau travail de Philippe et Rose récemment présenté lors du stage d'été qui offrait une place à chacun des interprètes selon sa mesure, nous en a fait la démonstration. Cela ne nie pas non plus le fait que le Taijiquan demeure pour nous avant tout une pratique de santé.

Méduse peut transformer en pierre celui qui tombe sous son œil.

Je me souviens, quand j'étais enfant, à l'école : être envoyé au tableau pour une interrogation orale me sidérait et encore aujourd'hui je suis bien souvent pétrifié à l'idée de devoir lever la main pour prendre la parole en public lors d'une conférence pour poser une question et, pourtant, j'ai exercé le métier de comé-

dien pendant une bonne partie de ma vie et je me suis épanoui, exprimé, déployé sur scène. Cela demeure un mystère. Jouer c'est parfois couper la tête de Méduse. Je me souviens également d'un comédien bègue qui, dès qu'il entrait en scène, avait une diction parfaite... Quand cet acteur sortait de scène, le handicap était immédiatement de retour. La scène est plus qu'un médicament. Magie de l'art théâtral. Magie du plateau qui peut être une porte ouverte vers ce qu'on pourrait considérer comme une forme de transcendance. Le Taijiquan peut être lui aussi une porte ouverte sur une dimension sacrée du corps et de l'Esprit.

Être à la fois Méduse et sa victime pétrifiée...

Que dire du regard sidérant qu'on porte sur soi-même ? Je me souviens d'un spectacle où nous étions une quinzaine de comédiens de théâtre, une belle équipe, assistant à une projection sur grand écran d'une de nos représentations de la pièce d'un auteur anglais, Gregory Motton : *Chutes...* Tout le monde, pendant la projection, se regardait de biais... Chacun abordait son image avec prudence, voire avec effroi... Nous avions du mal à affronter l'image de soi et pourtant, comédiens, nous aurions dû être rompus à l'exercice et, en cette occasion, notre regard voire notre jugement devenait négatif... Le regard négatif qu'on porte sur soi peut être délétère, bien sûr, quand on juge sa partition à posteriori, mais il peut l'être encore plus sur scène, quand on joue et qu'on doute alors même qu'on est en train d'interpréter sa partition ; on passe alors un assez mauvais moment... Cela peut paradoxalement n'entacher en rien le plaisir du spectateur, mais ceci est une autre histoire et relève peut-être de ce qu'on a appelé le « paradoxe du comédien »... On peut également ressentir cela quand on présente un enchaînement de Taijiquan dans le cadre d'une démonstration ou d'une évaluation. Sous l'œil du public, on peut commettre des erreurs comme un comédien qui, au théâtre, aurait un trou de texte... On oublie un mouvement, on modifie ce qui devait ne pas l'être ; il faut alors trouver la bonne réponse, la juste parade, faire ce qu'il faut sans surligner la faute, inventer un pas ou accepter de tomber dans le vide, voire sublimer l'erreur... L'erreur peut devenir une porte ouverte sur la création si le contexte le permet.

L'œil du spectateur contribue à nous bâtir. L'esprit de l'école est bienveillant. L'œil de l'école d'Éric est doux... Mais des choses peuvent échapper. Les retours peuvent être agréables ou moins agréables. Venant de l'un, de l'autre, et cela fait partie du jeu de la démon-

stration, du spectacle. Tous ces avis qu'on recueille, après une démonstration, contribuent à étayer notre pratique... donnent confiance, remettent en cause, voire font douter... peuvent changer le regard que nous portons sur notre pratique personnelle. En Taiji comme au théâtre, l'architecture se fait en relation.

On peut aussi, ça arrive, s'être senti très mal, assez mauvais dans l'exécution de ses enchaînements et étonnamment, après avoir quitté l'espace de représentation, recevoir les louanges des spectateurs. Les autres nous aident alors, si on l'accepte, à voir ce qui est vrai, à sortir de nos enfermements illusoire. Mystère du regard. Mystère de « l'espace vide ».

Avant de franchir le seuil

Que dire du trac juste avant de quitter l'invisibilité protectrice ? Il faut, comme on dit communément plonger, sauter dans le vide. Passer le rideau. Saisir l'instant. Un ami comédien, Carmelo, se plaisait à dire alors que parfois nous attendions ensemble le moment fatidique de franchir la frontière : « entrer sur scène c'est comme chier ou mourir, quand il faut y aller, il faut y aller ». Carmelo est passé plusieurs fois très près de la Mort, il est resté assez longtemps dans le coma, il est « qualifié » pour proférer de telles paroles... « Quand il faut y aller, il faut y aller. » Franchir le seuil comme si on pénétrait un espace sacré, en tremblant... Saisir l'instant et peut-être ne pas se laisser saisir par l'instant... Être acteur, c'est agir... être toujours là, présent au bon moment, être juste... Étrangement, le nombre de spectateurs n'y fait rien... Une poignée de personnes peut être plus intimidante que quelques centaines... Mystère encore... Et je sais que beaucoup lors des présentations ou des évaluations en Taijiquan éprouvent une forme de vertige ou de trouble quand il s'agit de rencontrer le regard du public...

J'ai vu des jeunes dans les stages de réinsertion que j'animais pour la partie théâtrale, qui avaient pour certains déjà été incarcérés, être surpris par la puissance de la scène... des petits durs, avoir peur au moment de passer le seuil... être ébranlés, pris d'un profond respect au moment d'offrir des choses sensibles ou drôles, en tout cas inhabituelles au public.

Quand on paraît devant un public, on devient visible...

Se montrer, s'exposer. Grande préoccupation de notre époque Facebook et Instagram que la visibilité, l'invisibilité. L'image qu'on donne de soi... Quand on est

sur scène, si nous reprenons la belle définition de Peter Brook, quand on traverse un espace vide sous le regard de quelqu'un, on se donne à voir à des spectateurs, des gens présents ici et maintenant en live, en vrai, en direct et, à ce moment, tellement de choses nous échappent et deviennent visibles parfois à *notre insu*. Nos forces, nos talents mais aussi nos faiblesses voire nos travers se révèlent. Même lors des représentations, même si nous avons travaillé beaucoup pour parfaire notre travail, quand on présente un spectacle ou une forme en Taiji, des choses intimes peuvent nous échapper. Celui que nous sommes est là sous les projecteurs.

Un metteur en scène de Théâtre polonais, mondialement connu, J. Grotowski, recommandait aux acteurs de passer de l'acteur virtuose à l'acteur désarmé, de viser autre chose que d'être loué pour sa virtuosité, que d'être admiré. On ne peut ni s'en foutre ni cabotiner, séduire devient inutile, ridicule. Il s'agit d'oser.

Ne pas trop désirer être admiré. Un peu, c'est légitime, trop c'est pathologique voire indigne. Oser Vivre cette aventure. Savoir s'effacer en se dévoilant. Pareil pour le Taichi. Apprendre à être transparent, assumer la fragilité. Être juste présent. Ouvert au lâcher prise.

Comme tout le monde, j'ai du mal moi aussi à m'effacer quand je suis présent devant un public. Il faudrait savoir casser la coquille comme un dernier soupir. J'ai lu ces jours-ci une phrase du cinéaste Robert Bresson qui disait : « il est une maladresse supérieure qui se moque de la virtuosité ».

État de grâce

Parfois, sur scène, au théâtre, c'est l'état de grâce qui apparaît. On franchit la frontière du rideau de scène, le seuil, et tout s'ordonne naturellement, tout est juste et vivant... On peut ressentir une telle sensation, à mon avis, dans le cadre du Taijiquan quand on pratique un enchaînement, bien sûr sous l'œil d'un public quand on traverse un espace vide mais même seul chez soi ou dans la nature ; sans effort de la volonté, tout se met en place, s'ordonne, tout simplement... Quand on pratique le Tui Shou aussi, cela peut se produire quand l'écoute, les jeux du Yin et du Yang, l'être ensemble, deviennent naturels... Peut-être est-ce cela le Wu Wei : agir depuis le non agir... « ça » agit. « Inconsciemment, automatiquement, naturellement », aurait dit le maître zen Taisen Deshimaru.

Impermanence

Le théâtre, le spectacle vivant est l'art de l'impermanence, du temps qui fuit, de la Buée. La vidéo et cette manie de toujours tout filmer, de tout enregistrer empiète le théâtre de sa dimension spirituelle, le dénature... On peut revoir de nos jours, dans ce monde du podcast bien utile par ailleurs, n'importe quel spectacle vivant « après coup », chez soi, et c'est parfois dommage de nier ainsi la dimension de l'éphémère consubstantielle au théâtre et qui dit tellement sur la vie. Le bouddhisme zen insiste également sur le côté impermanent de l'existence... Il parle d'effacer ses traces comme le canard dans l'eau... Et si nous pratiquions le Taijiquan comme ce canard qui efface ses traces... Exécuter son enchaînement comme un geste tendu dans le vide... Conscient qu'il ne se fera qu'une fois et qu'il ne se renouvellera pas à l'identique, éternellement éphémère.

La nuit avance et le monde s'efface peut-être... Nous avons tendance à vivre comme si nous étions éternels mais la vie de chacun de nous trouvera son terme... Au cœur du désastre écologique et de la guerre qui menace, au cœur de la nuit, nous pouvons offrir aux regards, par notre pratique du Taijiquan, un beau geste noble, lumineux, digne. Nous pratiquons « debout au milieu des ruines ». La Bible évoque la destruction du Temple... L'Écclésiaste nous dit que tout est vanité ; dans certains textes cette vanité est traduite par « buée » voire par « souffle » ... L'éphémère est universel. J-L Godart disait : « il faut vivre plutôt que durer ». L'éphémère est Vie.

Maître Deshimaru, qui a introduit le Zen en Europe, prescrivait de pratiquer la méditation assise, le zazen : Mushotoku, sans but ni recherche de profit. Sans Espérance peut-être... juste ici et maintenant... Rien ne sert de pratiquer la méditation dans le but d'atteindre l'Éveil, le *satori* ; zazen lui-même est *satori*.

Cela pourrait peut-être nous inspirer, bien sûr après quelques bonnes années de pratique ... Une question de présence toute simple comme cela peut se manifester dans certaines formes théâtrales.

Je vous rassure, j'écris cela et je crois que je n'en suis pas là, je cherche toujours, comme tout le monde, à construire, à durer, à oublier, à saisir. Je vis moi aussi comme si j'étais éternel... À mon avis, quand on écrit un article, on essaye de se présenter au monde, c'est comme un défilé de mode, un spectacle, un espace vide. La Vérité peut apparaître mais elle peut fuir un

peu... Il y a toujours, à mon avis, même si on ne le désire pas, un soupçon d'imposture dans le texte qu'on écrit, dans les mots. Quelque chose qui échappe à la maîtrise.

Interprètes

Quand nous pratiquons nos enchaînements, nous sommes des interprètes de la même façon qu'un acteur interprète un rôle. Le même texte interprété par différents comédiens qui n'ont ni le même corps ni la même voix, ni la même personnalité, sera toujours différent bien qu'identique. Il en va de même pour nos enchaînements : la même partition sera très différente d'une personne à l'autre, d'un corps à l'autre... On ne peut effacer totalement sa personne...

Nous sommes aussi des interprètes ou des traducteurs parce que notre art nous vient de Chine et quand nous pratiquons nous traduisons le Taijiquan, que nous le voulions ou non, en langue corporelle occidentale. Notre corps, nos mots, nos pensées sont occidentaux... Et là encore, il existe bien plus d'une seule manière de traduire, d'interpréter comme il y a plusieurs versions de la Bible, d'un texte de Kafka, de Shakespeare ou d'une poésie chinoise. Et nous avons fait nôtre la Bible, Kafka, Shakespeare, la poésie chinoise et le Taijiquan.

L'heure est aux métissages. Nous sommes au cœur de deux cultures, peut-être au fond pour y trouver une part d'identique, un au-delà commun. Nous sommes par nature contraints à traduire. Nous sommes deux et un. Nous sommes des Ponts. À travers nous, le Taijiquan devient occidental, voire au-delà des Orient, une étoile. Le grand peintre Poliakov voulait que sous

les couches de sa peinture, sous les couleurs, on sente la vie qui bat comme sous la coquille de l'œuf... Telle peut être, à mon humble avis, la pratique du Taijiquan qu'on soit Oriental ou Occidental. Que celui qui regarde et celui qui pratique sentent la vie battre sous la coquille comme quand on regarde une œuvre de Poliakov ou de Soutine.

Quand nous pratiquons seul c'est une chose. Quand nous pratiquons dans un parc, c'est autre chose... Les promeneurs regardent à l'occasion... Je n'aime pas trop personnellement me donner en public quand je pratique les formes (hormis lors des démonstrations ou des évaluations...). Bizarre pudeur d'un ancien acteur. Timidité. Réserve. Manque de confiance en soi. Il m'est arrivé d'être surpris et les gens de dire que c'était beau... J'aime imaginer qu'il y a comme une responsabilité à assumer... Comme si, grâce au regard des autres, d'un public, des passants, nous pourrions un peu contribuer à harmoniser ce monde qui en a tellement besoin. Laisser une belle impression, comme un sourire. Ceci comme une prière humble au regard des carnages. Comme si nous étions des funambules habillés de Lumière quand nous exécutons nos enchaînements sous le regard des hommes... Telle peut être la pratique du Taijiquan... Non éteinte... Gorgée de vie.

Le « pur plaisir d'exister ».

Henri LAVIE (Hellemes, Lille – France)



Photos CAP - Christophe Lazaro

Impressions chinoises

ou le parcours initiatique d'un petit Belge dans l'Empire du Milieu à la découverte d'un « autre monde » entre modernité accélérée et ancestralités résiduelles

Un melting-pot culturel où l'Orient s'empreint d'un désir d'Europe et où les masses laborieuses subissent les clivages sociaux à la mesure de cette accélération.

Le rouge d'origine s'est confortablement accommodé du bleu. Le petit paysan survit sur son lopin de terre et son fils aîné roule en voiture de luxe à Pékin. Le vert s'y est aussi fort heureusement imposé et le ciel de Beijing laisse à nouveau filtrer le soleil.

Ordre et apparence semblent érigés en valeurs fondamentales, ce qui ne peut être vu reste caché, ce qui ne peut être dit est tu. La règle est de mise et la contourner est un sport mais gare à celui qui est pris.

Des palissades dissimulent les stigmates du passé et ce qui fut démoli par zèle ultra patriotique se reconstruit tel qu'il a été... Retrouver la splendeur du passé c'est retrouver la grandeur de la Chine.

Du reste, une efficacité exemplaire qui demeure à travers les siècles a de quoi faire pâlir un politicien belge de jalousie... ou de honte... ! Il y a quelques siècles, 120 mètres de grande muraille s'érigeaient en une semaine et, de nos jours, un stade olympique se bâtit en quatre ans, en deux ans une gare 8 fois la superficie de la gare de Mons (à ce sujet, je suis d'ailleurs bien obligé de revoir mon jugement sur la démesure de celle-ci !).

Le beau, l'esthétisme semblent néanmoins avoir repris leur place à côté du pragmatisme sans nuire au fonctionnalisme. Mais vite et bien font-ils bon ménage ? L'avenir nous le dira ! L'impressionnisme de mise est à l'image du béton de certaines tours d'appartements récentes, il s'effrite !

Pèlerins d'aujourd'hui, les Chinois sans doute en quête d'identité culturelle se déplacent en masse durant leurs vacances vers les lieux significatifs, symboles d'un passé prestigieux. En groupes compacts précédés d'un guide surmonté d'un petit étendard, ils arpentent bruyamment les sites historiques et musées en suivant docilement comme au bon vieux temps les instructions d'une voix portée par un mégaphone hurlant. Modernité faisant, certains groupes équipés d'oreillettes sont nettement plus discrets et c'est heureux ! (Il se trouve même parfois

des mégaphones débitant des ordres en rengaines inaudibles au milieu de nulle part... ?!)

Dans cette foule certains, surtout des dames et jeunes filles, se parent d'un costume, se coiffent et se fardent comme des princesses d'époque. Des magasins proposent ce service de déguisement. Les dames ainsi vêtues sillonnent alors les sites historiques en quête de quelques belles photos en souvenir de leur passage dans ce cadre prestigieux.

Nous devons aussi faire office de curiosités car nous sommes souvent pris en photos... ! À croire qu'ils n'ont jamais vu d'Occidentaux grisonnants ! Je finirai par les prendre en photo moi aussi, ce qui déclenchera un moment d'hilarité partagée bondissant au-dessus de la barrière de la langue.



Dès nos premières visites, nous sommes submergés par cette foultitude, une marée humaine, un fleuve dont nous devons tantôt traverser, tantôt remonter le courant et parfois nous laisser emporter par lui.

Ce même peuple se retrouve le soir dans les rues bruyantes et colorées, parcourant les étals et les street food en quête de nourriture sous l'œil vigilant de quelques gardiens de l'ordre discrètement en faction.

Artisans, bouchers, maraîchers, joailliers, couturiers, marchands de thé et d'épices, tous convoitent le passant, potentiel acheteur. Le prix s'annonce à la tête du client et la négociation est de mise. La rue, un endroit où l'individualisme peut encore s'exprimer.

Fin de soirée... Le cultivateur, marchand ambulant, s'endort au pied de son étal en attendant le jour nouveau et les ventes espérées du lendemain.



De la pratique du Taiji dans un parc, il ne me reste qu'un trop bref souvenir... Quelques personnes, certaines d'un certain âge et d'autres d'un âge certain, pratiquent isolément ou en groupe. Notre prestation suscite la curiosité et l'enthousiasme. Derrière les sourires, on devine une certaine fierté que quelques Occidentaux puissent avoir adopté leurs pratiques. Une sympathie s'installe, une dame qui semble la leader du groupe nous invite à les rejoindre et nous effectuons quelques formes ensemble. Pendant quelques instants, le temps semble suspendre son cours... Mais ce n'est qu'illusion et bientôt c'est à regret que nous devons nous séparer... Au revoir trop bref, le reste du voyage n'attend pas !

Parcours en TGV

Vision contrastée entre l'horizontalité des cultures, la campagne verdoyante et la verticalité des tours de béton qui partent à l'assaut du ciel.

Les champs de maïs se partagent l'espace avec les champs de gratte-ciels qui, lorsque la plaine se termine, se mettent à gravir les collines. Tout un peuple qui s'élève et qui cherche ses racines; espérons qu'il reste attaché à la terre !

Xia'he

Le marxisme léninisme s'accommode ainsi du besoin du peuple pour autant que cela se fasse selon les diktats et le contrôle du parti. Si les moines sont bien sages, la manne continuera à leur parvenir. Et pour rentabiliser un petit peu cet investissement quotidien, un droit d'entrée est demandé aux visiteurs qu'ils soient touristes ou dévots. Reste pour les plus pauvres de casser leur tirelire ou de prier Bouddha à distance, face aux murs d'enceinte du monastère.

Plateau tibétain... Altitude...

Plaine herbeuse et montagnes à perte de vue, le vert se dispute l'espace avec le bleu du ciel... Pendant des kilomètres nous parcourons ce plateau où monts verdoyants et prairies humides se succèdent. On se croirait dans de vastes alpages surdimensionnés. Grandeur et démesure nous poursuivent

et, face à cette immensité, on prend toute la mesure de notre petitesse.

Au nomadisme traditionnel succède peu à peu le nomadisme du peuple Han. Des hordes de vacanciers venues des plaines embrumées et bruyantes remontent le cours du fleuve Jaune en une transhumance facilitée par de nouvelles voies routières ; ils montent aux estives en quête d'air pur et de grands espaces... Et peut-être, on ose l'espérer, d'une nourriture céleste... Tout un peuple qui s'élève... Espérons qu'il reste attaché à la terre.

Pour permettre l'accès à ces terres reculées, le béton et l'acier tracent leur sillon au travers des troupeaux de yaks et les infrastructures touristiques germent un peu partout.

Un triple rang de pilasses dressées, tels des rangs de mégalithes modernes, longent de loin en loin notre route et stigmatisent le paysage. D'ici peu yaks et autochtones pourront contempler, sans doute désabusés, le passage de trains à grande vitesse. Demain, ils atteindront la lointaine frontière de l'Ouest pour rejoindre le Kazakhstan ! Une nouvelle route de la soie se dessine.

Parfois, un camp de nomades se dresse à l'horizon entouré de ses troupeaux. Moutons aux cornes atypiques, chèvres et yaks paissent et broutent paisiblement sous l'œil vigilant d'un gardien en habit tibétain monté sur un petit cheval.

Rattrapés par la course du temps que deviendront-ils ? Espérons qu'ils puissent en tirer quelques avantages et gagner en qualité de vie sans perdre pour autant leurs racines.

Le gouvernement central, d'ailleurs soucieux de leur « bien-être », les a assignés à résidence. S'ils ont accepté, on ne refuse pas un cadeau sans offenser celui qui « offre », ils n'en ont pas pour autant abandonné leurs tentes.

Lang Mu Sii... entre Gansu et Sichuan

Cité construite aux pieds de deux monastères rivaux qui se disputent la progression vers le Nirvâna, deux monastères en équilibre instable sur le dernier échelon de l'échelle de Jacob.

À leur porte, toujours les hordes de Hans sur leurs brillants attelages qui déferlent en klaxonnant dans l'unique rue qui n'a pas été conçue pour tous ces gros monospaces et SUV. Cacophonie et bouchons inextricables entre lesquels une foule de badauds se fraie un chemin. Le fair-play ne semble pas d'usage, par contre le klaxon oui... !

Impassibles, les toits dorés des temples brillent sous le soleil. Le Milan noir plane vers le ciel. Et tournent les moulins à prières.

Incongruités tibétaines

Un moine tout de rouge vêtu en marche le long d'une route ; il relève soudain sa bure et s'accroupit longuement... ! Pas de

doute possible sur l'occupation du moment ! L'herbe poussera sans doute plus drue à cet endroit dans quelques temps !

Au cœur d'un temple, lieu dédié à la prière et au recueillement, sous le regard stoïque du Bouddha doré, un moine assis, nonchalant, indifférent aux visiteurs de passage, regarde un film sur son smartphone tonitruant.

Plus loin, un homme démarre en mobylette et me passe la langue... !? Surpris, je le regarde s'éloigner... Plus tard, une vieille dame vendant quelques breloques, assise sur un trottoir, me tire aussi la langue... ?? Me reviennent alors en mémoire les mésaventures du capitaine Haddock dans *Tintin au Tibet*... Heureusement, je connais mes classiques.

Parc national de Jyu zhai gou

Une pure merveille, des flancs de montagne escarpés et boisés entourent un torrent qui, de cascade en cascade, alimente une succession de petits lacs dont l'eau cristalline se pare d'un dégradé de turquoise à couper le souffle.

Tout cela serait merveilleux si la déferlante de vacanciers chinois n'était parvenue jusqu'ici, transformant le site en une fourmilière géante.



À l'entrée du parc, un centre d'accueil aussi grand que la gare de Mons. Le flot de visiteurs est canalisé en douze files pour le contrôle des passeports qui font office de tickets. Au-delà de ce check point, quatre bus à la fois se succèdent toutes les 5 minutes pour englober cette marée humaine. Direction les différents points de vue et départs de promenade où les bus vomissent cette foule bruyante qui se précipite sur les panoramas et certains passent plus de temps à y faire des selfies qu'à le contempler... !

La pluie s'est invitée, elle a dû décourager certains visiteurs mais nous restons très, très nombreux à arpenter le site. Jusqu'à 100 000 visiteurs par jour annoncés. Heureusement l'organisation est sans faille, bus et caillebotis gèrent ce flux incessant.

Le long des chemins en bordure de lac s'étirent de longues guirlandes multicolores de parapluies et de parkas à usage unique.

Plus tard, dans le train qui nous emmène pour la suite de notre voyage, une maman me confiait son inquiétude pour la

nature et l'avenir d'avoir vu toute cette foule dans ce site naturel... Cela me rassure, il y a au moins une personne sur 1,4 milliard qui s'en inquiète!

Fort heureusement nous avons rencontré une équipe de guides naturels motivés. Sentinelles vigilantes, ils se dressent en remparts fragiles face à la modernité galopante, scrutant chaque rocher, chaque touffe d'herbe pour y déceler la vie qui s'y cache et la révéler aux néophytes. Espérons qu'ils seront entendus. Durant tout un après-midi, ils nous ont partagé et fait découvrir les richesses naturelles du plateau tibétain.

Chongking

Grandeur et démesure ... Tels sont les mots qui nous poursuivent depuis le début de notre périple, il n'y a pas que devant l'immensité des montagnes que l'on se sent minuscule...

40 millions d'habitants, une mégapole qui s'étire vers le ciel en gravissant la montagne qui l'entoure. La nuit tombée, elle se pare d'un manteau de lumière. Mais qu'en est-il sous le soleil ? Nous ne le saurons pas. Nous sommes en transit et nous embarquons dès notre arrivée à bord d'un paquebot pour descendre le Yangtze, direction Fengdu.

Je suis un peu déçu par la dimension de notre embarcation et sa capacité d'accueil. Nous voilà malgré nous dans « la croisière s'amuse » et mon empreinte carbone va exploser !!! Je dois avouer que je m'étais formé une image un peu romantique de cette croisière due au film *La canonnière du Yangtze* vu dans mon enfance.



Depuis le fleuve a perdu de sa superbe fouguese pour gagner en majesté mais à quel prix ? Le barrage des trois gorges, tout en grandeur et démesure comme tout dans ce pays, a retenu son cours et accumulé ses eaux.

Il en résulte une production faramineuse d'énergie, estimée à cent milliards de kilowattheures par an, mais aura valu 1 200 000 personnes déplacées, dont 60% d'agriculteurs, 1 300 sites historiques et archéologiques engloutis et une catastrophe écologique en sus, forêt et campagnes submergées sur une superficie de 1 084 km² et 600 km de long.

En aval, disparition des zones humides qui résultaient des crues du fleuve et la salinisation du delta dû au manque d'eau douce. La nature et l'humain semble avoir peu de place dans le *make China great* en cours.

Par ailleurs, partout où nous passons, un effort considérable est fait pour préserver le patrimoine historique. Des musées fraîchement bâtis, monuments, temples bouddhiste, taoïste, confucianiste, tous restaurés mieux que nature, afin de célébrer l'histoire, la grandeur et la culture de la Chine.

Si ces monuments sont splendides, peu cependant nous aurons fait vibrer. Seuls nos quelques quelques pas sur la grande muraille ou sur le plateau tibétain, ou encore ceux parcourus dans le quartier musulman de Xi'an, ainsi que la pratique du Taiji dans le parc, à la découverte du patrimoine humain, auront suscité une émotion et forgé un souvenir durable.

La Chine n'est pas un pays, elle est un continent à elle seule. 5 000 km parcourus ne nous auront donné qu'un bref aperçu de ce qui fait sa richesse et sa diversité. Nous n'avons fait que soulever le coin du voile sur la culture de ce peuple composé de 56 ethnies différentes. Même s'il est poussé vers une pensée unique, il reste multiple et multitude.

Si la vie citadine remuante et bruyante s'est imposée à nos yeux (et à nos oreilles !), le monde rural plus discret est néanmoins bien présent ; j'aurais aimé pouvoir aller à sa rencontre.

Retour à Beijing

Palais d'été, un homme dessine sur les dalles du sol des idéogrammes avec de l'eau. Art de la calligraphie exposée au

vent, art de l'éphémère que le temps dissous, fragile attachement aux racines.

Dernières impressions

Sous le coin de voile soulevé, nous avons découvert tout un peuple entraîné dans une spirale de développement matérialiste et superficiel... Pourvu qu'il reste attaché à la terre et trouve dans ses racines le chemins du cœur !

Impressions furtives en des lieux et un espace-temps donné, elles ne sauraient être que superficielles. Sans doute y a-t-il de nombreuses nuances que je n'ai pas eu le temps de percevoir.

Toutes les réflexions et impressions livrées ici n'engagent que moi et ne s'érigent nullement en vérité. Après tout, vu du ciel et de manière toute aussi légère, notre monde occidental n'apparaît-il pas aussi matérialiste et superficiel ?

Aller à la rencontre de l'altérité n'est jamais une chose facile et n'est pas forcément confortable. Mais c'est la seule manière de prendre conscience des réalités vécues ailleurs.

Philippe SAUTOIS (Jurbise)

Voyage Chine 2025

Au rythme de la terre et de l'eau - du 11 au 27 août

Photos : Philippe Sautois





Taiji en piscine

Quand j'étais une débutante en taiji, je profitais des vacances pour répéter mes formes. Quand il y avait une piscine, c'était l'occasion pour bénéficier du pouvoir porteur de l'eau pour avoir plus facile à monter les jambes et de son côté berçant pour me détendre. En contrepartie, il fallait alors davantage travailler l'ancre pour ne pas être déséquilibrée.

Je fais une revalidation post-opératoire en piscine privée depuis le mois de janvier : eau plus chaude, environnement cocon, groupe restreint...

L'idée m'est venue de partager mon vécu d'antan avec les élèves intéressés. J'ai réalisé avec plus d'acuité qu'avant le rôle crucial de la respiration et du travail de compression de la poitrine dans la stabilité. Dans l'eau, la logique est inversée par rapport à la terre ferme ; l'expansion se fait toute seule sur l'inspir et le retour nécessite de solliciter les forces de compression portées par l'expir. C'est l'occasion de lâcher ses habitudes et d'augmenter ses capacités d'adaptation selon l'adage « suivre la propension des choses ».

Une belle expérience...

Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)



L'expérience du taichi dans l'eau

J'y suis allée avec curiosité et cette envie de prendre soin de mon ancrage. La séance fut menée avec douceur, légèreté et pourtant elle fut puissante.

Quelle belle surprise de sentir mes pieds posés plus aisément au sol de la piscine en fin de séance ! Tout mon corps était plus ancré.

Ressentir le souffle - tout à fait différemment dans l'eau - qui me porte autant pour libérer le mental que pour aider à descendre dans mon bassin et mes pieds m'aident une fois de plus à sentir que respirer consciemment et avec un expir jusqu'au bout est porteur.

Cela me fait sentir pour la pratique hors de l'eau ou dans la vie que, passer d'un mouvement à un autre, est plus riche si je porte mon attention à terminer le premier pour passer au suivant.

Même si mentalement je le sais, c'est bien de le sentir à nouveau dans le corps.

Joëlle BONMARIAGE (Battincourt)

Le Taijiquan aquatique : une plongée dans la fluidité

Après avoir relié le taiji à l'aquarelle, puis au chant, voilà que Marie-Thérèse nous invite à une exploration en milieu aquatique et plus particulièrement dans la piscine de son kiné. Eh bien, allons-y et plongeons dans l'élément EAU !

Notre séance débute par une marche lente et consciente - avant, arrière, latérale - cherchant à trouver l'ancrage dans cet élément fluide. L'eau, par sa résistance naturelle, m'invite à une prise de conscience accrue de chaque mouvement, renforçant l'équilibre et la stabilité.

Dans la pratique des cinq mouvements de base, je constate que la **respiration** joue un rôle crucial dans cette quête d'ancrage. L'**expir** favorise une meilleure stabilité, aide à m'enfoncer davantage dans l'eau, tandis que l'**inspir** me procure une agréable sensation de légèreté. L'**ouverture** se fait aussi avec une légèreté surprenante, libérant les épaules de toute tension. La **fermeture** me demande plus d'effort. Les mouvements de relier le ciel à la terre (ou à l'eau), révèlent une nouvelle complexité, surtout en descendant, par la résistance naturelle que procure l'eau.

Et que dire de la posture du coq d'or ou du coup de pied ? La montée de la jambe et du pied s'exécute avec

une aisance inattendue, fluide, presque dansante à en faire rougir Annabelle.

Alors qu'habituellement je sens surtout l'effort dans les cuisses lors de postures statiques, ici la résistance de l'eau provoque une tension perceptible au niveau des fémurs.

Conclusion : pratiquer le taijiquan dans l'eau, c'est expérimenter autrement les principes fondamentaux (ancrage, relâchement, centrage, fluidité). C'est un retour à l'essence du geste, dans un milieu qui oblige à ralentir, à sentir, à ajuster. Une pratique douce et exigeante à la fois, où le corps apprend autrement. Une expérience profondément enrichissante, à renouveler sans modération.

Patrice DE MONTE (Battincourt)

Ce que m'a offert l'expérience aqua Taiji

En arrivant un peu en avance, j'ai pu observer le premier groupe en pleine pratique. Déjà la sérénité ambiante m'a permis de me poser et de commencer à me connecter à l'expérience. Un très beau début.

Dès l'échauffement, le contact de l'eau et le calme environnant m'ont aidée à me détendre, autant physiquement que mentalement. Le fait de flotter rend les mouvements plus amples, plus accessibles. Associés à une respiration profonde, les gestes du taijiquan ralentissent, ce qui permet de mieux sentir les placements et d'affiner son équilibre.

Cela m'a permis de prendre conscience plus clairement de la répartition du poids, des forces, des appuis. Les sensations sont fortes, précises, et je suis certaine qu'elles me seront utiles pour la pratique hors de l'eau.

Comme Marie-Thérèse nous l'a justement fait remarquer, les efforts dans l'eau sont inverses par rapport à ceux dans l'air. Cette remarque m'a aidée à mieux comprendre certaines poussées et à repositionner avec plus de justesse. Quelques postures ont vraiment « cliqué » pour moi et c'est précieux.

En résumé, cette belle expérience m'a offert un moment rare de calme, d'ancrage et de prise de conscience. Un partage particulier que je suis heureuse d'avoir vécu aux côtés de mes camarades de cours. Un grand merci à Marie-Thérèse pour cette belle découverte.

Sonia BOUHY (Battincourt)

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rencontres

J'ai eu l'opportunité de participer au stage d'août organisé par votre école à l'abbaye de Saint-Denis. À la demande de Michèle, je vous livre ci-dessous quelques impressions, et particulièrement la satisfaction et la joie éprouvées lors de cette première rencontre.

Il n'y a pas de hasard...

Il y a plus de trente ans, j'ai séjourné à Pékin pour des raisons professionnelles et j'ai eu le privilège d'apprendre le tai-chi chuan Sun auprès de Madame SUN JIAN-YUN, fille de Maître SUN LU T'ANG. Son enseignement, à la fois fidèle à la tradition et soucieux du bien-être des élèves, se distinguait par son exigence, sa passion et sa patience. Grâce à ses méthodes, j'ai pu apprendre les 95 mouvements de la forme traditionnelle du tai-chi Sun, bien que les principes fondamentaux et la philosophie m'aient certainement échappé faute de temps.

De retour en France, j'ai tenté sans succès de trouver un enseignant Sun afin de poursuivre ma formation. J'ai ainsi continué à pratiquer grâce à une vidéo enregistrée lors de mon séjour, espérant un jour renouer avec cet enseignement. L'avènement d'Internet et de YouTube m'a permis de retrouver des ressources adaptées. Malgré le plaisir éprouvé par ma pratique j'avais fortement conscience de ne pas accéder à tous les aspects de la discipline et de passer à côté de quelque chose d'important.

La découverte de votre site, il y a quelques mois, a renforcé mon intérêt et m'a poussé à m'inscrire au stage d'août, même si je n'étais que partiellement disponible.

Dès mon arrivée, j'ai été accueilli au sein d'une communauté dynamique et chaleureuse, dont la diversité et la cohésion étaient remarquables. L'accueil, l'orientation et la motivation ressentis ont facilité mon intégration. Mon premier échange avec Éric a renforcé mon sentiment d'être au bon endroit.

Une atmosphère d'harmonie et d'équilibre s'est imposée tout au long du séjour, portée par la qualité de l'accompagnement : la restauration orchestrée par Georgette, la pédagogie de Michèle sur la pratique corpo-

relle et les interventions d'Éric sur les dimensions intellectuelles et philosophiques du tai-chi.

J'ai pu approfondir les fondamentaux du tai-chi et découvrir la pratique du WUHAO. Cette pratique, nouvelle pour moi, m'a fait découvrir une nouvelle écriture du tai-chi et renforcer mon sentiment de n'en connaître modestement que l'alphabet.

Les éclairages réguliers d'Éric m'ont permis de donner sens à chaque mouvement en lui apportant une dimension globale, intégrant de multiples perspectives : biomécaniques, neuroscientifiques, philosophiques...

Pour moi, ce mode d'apprentissage illustre pleinement la complémentarité entre savoirs pratiques et théoriques dans la construction de mes nouvelles connaissances.

Ce stage m'a sensibilisé à une véritable « culture tai-chi » et m'a montré, à travers la pratique et des échanges stimulants sur des passions communes partagées, que le TAI CHI CHUAN, au-delà de la forme, est une philosophie de vie qui nous offre des moments précieux et des rencontres enrichissantes.

Je tiens enfin à remercier de tout cœur votre école pour la qualité de l'accueil, de l'enseignement et pour son investissement à transmettre ses valeurs dans un monde en mutation.

Selon le proverbe, *l'attente est en proportion du bonheur qu'elle prépare*. Après trois décennies d'attente, retrouver le tai-chi Sun fut un réel accomplissement.

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rencontres...

Patrick BOZIER (Nancy, France)

Stage d'été 2025 et... *La révolution intérieure de Cheng*

Cette année encore, le stage d'été aura été un moment hors du temps, une vraie bulle de sérénité loin de notre trépidante vie quotidienne. Il faut dire que le cadre enchanteur de l'abbaye de Saint-Denis et une météo des plus agréables y ont bien contribué.

Notre groupe des intermédiaires, assez nombreux, s'est lancé dans l'apprentissage du style Wu Hao, sous la houlette de Michèle. Ce style, à première vue « assez doux » dans l'ampleur des mouvements, a révélé sa complexité dans la position inhabituelle des mains et le fameux pas accompagné. Heureusement, nous étions plusieurs à avoir pratiqué le style Sun avec ce fameux pas, ce qui nous a facilité les choses.

Tout naturellement, le groupe s'est organisé et l'entraide s'est installée, les plus avancés devenant des points de repère pour les autres. Les indications précises de Michèle, sa vigilance dans nos postures et les interventions d'Éric nous ont portés jusqu'à loin dans la forme.

J'aimerais aussi remercier Henri qui, grâce à son expérience en la matière, n'a pas hésité à « seconder » Michèle et nous corriger avec beaucoup de bienveillance.

Ces journées intenses étaient aussi ponctuées de moments gourmands puisque nous avons bénéficié de succulents repas et de l'inimitable buffet desserts !

Enfin, j'aimerais dire quelques mots sur notre fameuse démo. Quelle merveilleuse aventure les amis, et disons-le, en toute modestie, quelle fierté d'y être

parvenus, même si nous savons que tout n'était pas parfait. Il faut dire que c'était la première fois devant public ! Mais nous ferons mieux à chaque représentation, forts de nos expériences précédentes.

Au-delà des moments de doute, des hésitations, parfois peut-être de quelques secondes de découragement, je retiendrai surtout l'esprit de bienveillance et d'entraide qui s'est installé dans ce grand groupe de personnes venant de différents centres de notre école et surtout de niveaux différents.

Nous avons pu avant tout compter sur la patience et les encouragements indéfectibles de Rose et Philippe, qui ont mis, créé, et mis en place ce superbe conte et réussi ce tour de force en quelques semaines.

La plus douce des récompenses a été l'engouement et les applaudissements du public ainsi que de vous toutes et tous, Georgette et Éric en tête. Entendre plusieurs personnes dire que nous les avions emmenées dans le voyage, qu'elles se sentaient emportées par nos mouvements de la partie Sun et qu'elles étaient restées bouche bée devant le Chen en canon, cela valait bien les efforts fournis.

Comme quoi, quand on prend la peine de s'écouter, de s'aider et cela dans la bonne humeur, nous sommes capables de bien belles choses.

Chantal PESELLI (Mons)

Photos Barbara-aufildemesflashes / Christophe Lazaro



Que signifie le Taiji pour moi ?¹

Bonne question, Georgette, mais pas facile à répondre. Tout a commencé à Pepingen, en janvier 2007.

Après avoir pris contact avec Michelle², j'ai été surpris de la facilité avec laquelle j'ai été accueilli par le groupe. J'ai pensé : « Si c'est cela le taiji, je suis à la bonne adresse ! » Il n'était pas évident pour moi de suivre le groupe, car il avait 4 mois d'avance, mais avec beaucoup de patience et la volonté inépuisable de Michelle, j'ai rattrapé mon retard et c'est ainsi que j'ai appris les 24 postures.

J'étais fier des résultats mais je restais avec beaucoup de questions : pourquoi ces mouvements ? quel est leur but ? que signifient-ils ? Il devait y avoir plus...

Comme si Michelle pouvait lire dans mes pensées, elle m'a demandé si je voulais continuer à étudier à Uccle. Je n'ai pas réfléchi longtemps et, avant de m'en rendre compte, je suivais mon premier stage avec Éric et Georgette.

Ils m'ont appris à aller plus loin dans mes mouvements et j'ai été surpris de l'énergie et de la force interne dans mon corps et dans mon esprit. Et nous voilà un an plus loin. J'apprends la forme des 40 postures avec Paul.

Alors, ce qui m'attire dans le Taiji, c'est l'infini et la philosophie de la force interne. Tous les jours et pendant chaque cours, on découvre et on apprend de nouvelles choses.

Ce qui rend le Taiji encore plus agréable, c'est qu'il n'y a pas de compétition : tout le monde fait à son rythme et fait son possible afin de faire au mieux les mouvements. Mais le plus important est qu'on se sente bien. Je ne vais pas dire que le Taiji a changé ma vie, mais il l'a enrichie.

Mais il ne suffit pas d'en parler, il faut continuer à étudier : j'ai encore un long chemin à traverser.

Luc DEKNOP (Pepingen)



Photo CAP - Farkas Ország

1. Article publié dans l'Espace TAIJI N° 68 (06/2008)

2. Michelle Cornelis, responsable du centre de Pepingen depuis sa création en 1990

5 octobre

Stage tous niveaux

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

Horaire : 10 h – 17 h

Inscription :

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

Participation : 85 € (collation et repas de midi inclus)

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

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764 – **BIC** BBRUBEBB

Info : info@taijiquan.be – 065 84 63 64 / 0476 46 01 21



Photo Barbara-aufildemesflashes

19 octobre

Évaluation formative des master classes 2024-2025 (Sun/Wu de Shanghai)

Jury invité : Julien FERRE, ing. des Mines, dr. en Philosophie, 2^{ème} dan en Kyudo

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

Participation (repas) : 15 €

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764 – **BIC** BBRUBEBB

Inscription au repas : info@taijiquan.be

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

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

Accès libre durant toute la journée



Photo Barbara-aufildemesflashes

Master classes 2025-2026

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p. 18

22-23 novembre : Master Class 1 (Chen & lance)

20-21 décembre : Master Class 2 (Yang)

Master classes 2025-2026



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 - Chen & lance

Programme :

Forme des 56 postures Chen
Forme des 16 postures lance Yang

Dates : 22-23 novembre 2025
17-18 janvier 2026
18-19 avril
06-07 juin (résidentiel à Battincourt)

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)
Résidentiel : 2, r. des Sept Fontaines - 7092 Battincourt



Photo CAP



Photo CAP

Master class 2 - Yang

Programme :

Forme des 40 postures à mains nues et des 32 postures épée

Dates : 20-21 décembre 2025
21-22 mars 2026
16-17 mai
20-21 juin (résidentiel à Battincourt)

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)
Résidentiel : 2, r. des Sept Fontaines - 7092 Battincourt

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 17h45 à 19h45

JURBISE

École communale de Masnuy-St-Jean
Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 18h45 à 20h00
de 20h15 à 21h15

MONS

Centre ÉOLE (Asquillies)
Route Provinciale, 28
Le lundi de 10h30 à 12h00

Complexe sportif de l'Héribus
(Cuesmes)
Chemin de Bavay 108
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



Photo Farkas Országh

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)

Michelle Cornelis, 6^{ème} Duan
(Pepingen)

Monique Naeije, 6^{ème} Duan
(Mons, Hensies)

Marco Pignata, 6^{ème} Duan
(Taranto, Italie)

Philippe Sautois, 6^{ème} Duan
(Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 6^{ème} Duan
(Tournai, Hensies)

Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons)

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

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

Sommaire

| | |
|---|----|
| L'ÉDITO D'ÉRIC CAULIER | 2 |
| NOTRE TAIJQUAN : UNE CONNAISSANCE INCARNÉE | |
| L'ÉTÉ EN BREF | 3 |
| REGARD | 4 |
| TAIJQUAN, THÉÂTRE : AU-DELÀ DU SEUIL, LE REGARD | |
| CARNET DE VOYAGE | 8 |
| IMPRESSIONS CHINOISES - VOYAGE CHINE 2015 | |
| CE QU'ILS EN DISENT | |
| TAIJI EN PISCINE | 12 |
| IL N'Y A PAS DE HASARD, IL N'Y A QUE DES RENCONTRES | 14 |
| STAGE D'ÉTÉ ET... LA RÉVOLUTION INTÉRIEURE DE CHENG | 15 |
| QUE SIGNIFIE LE TAIJI POUR MOI ? | 16 |
| AGENDA | 17 |
| MASTER CLASSES 2025-2026 | 18 |
| PRATIQUER LE TAIJQUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER | 19 |

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)

Viviane Rooselaer, 3^{ème} Duan
(Pepingen)

Initiateurs

Patrick Benimedourene, 2^{ème} Duan
(Battincourt)

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

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

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

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

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

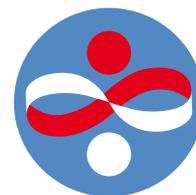
Marc Ginoux, 1^{er} Duan
(Uccle)

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

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
(Mons)

Audrey Mertz, 1^{er} Duan
(Battincourt)

Christine Schaeck, 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