

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N° 138
12/2025

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



Photo CAP - Farkas Országh

L'hiver, saison des intimités, où le monde se recueille sous un manteau de silence et de glace, propice aux rêveries solitaires.
(Taha-Hassine Ferhat)

L'importance des noms

Les cultures traditionnelles ont toujours accordé une grande importance aux noms donnés aux êtres et aux choses. Dans notre culture judéo-chrétienne, nommer c'est faire exister, c'est créer. Dans la tradition chinoise, l'attribution du nom d'un enfant n'est pas simplement administrative, elle revêt une dimension rituelle et symbolique fondamentale pour la constitution de la personne en rapport avec la cosmologie (comment l'univers est né, comment il fonctionne).

Notre culture, en séparant les mots et les choses, engendre la confusion. Un enfant se développe en interaction avec son environnement. En lui, les actions et les mots se développent de concert. L'abstraction grandissante de nos sociétés a figé les langues et les objets en les vidant de leur sens.

S'intéresser et comprendre la signification du nom de notre pratique est une étape essentielle. Le fondement de notre technique, de notre art du geste, est le « taiji ». Je rappelle que notre approche transmet les trois fonctions principales du geste : santé, défense et rituel (mise en résonance avec les lois universelles).

Le taiji représente l'union du yin et du yang. Chaque polarité n'existe que par rapport à l'autre. Il ne peut y avoir de yang sans yin et l'inverse. Cette logique naturelle est si éloignée de notre logique habituelle fondée sur la séparation, qu'elle nous est difficilement accessible si l'on reste au niveau mental. L'exercice et l'intégration du taiji (au niveau des mouvements du corps, de la respiration, de l'imagination et de la conscience) s'appellent le taijiquan. Cette voie ancestrale amène progressivement l'adepte à se réunifier et à se reconnecter à la réalité, aux autres et au monde. La transmutation qui s'opère en lui transforme les oppositions en complémentarités.

Lorsque l'on évoque le taiji, on parle du couple yin-yang, le yin précède le yang. Quasi personne ne s'interroge sur cet ordre. Pour que les choses naissent et croissent (yang), une période de gestation (yin) est nécessaire. Dans un langage contemporain, on dirait que le yang constitue l'actualisation du yin (les potentialités). Notre École de taijiquan fait partie d'une entité plus vaste : le Centre d'Actualisation du Potentiel. Notre mode de vie focalisé sur le yang (extraction, pro-

duction, exploitation, profit) nie cette évidence. En oubliant de nourrir le yin, nos structures sont vidées et épuisées. Ce travail en profondeur, privilégiant la subtilité et l'intériorité (qualités yin), ne peut se faire que dans la lenteur. Le salut commençant le cours est une invitation à prendre de la distance avec un temps qui nous avale (Chronos) pour entrer dans un temps suspendu, Aion (temps du ressenti et de l'attention).

Le taijiquan est fondamentalement un art de l'intégration. Notre posture ancrée, ouverte, sensible, consciente, habitée par le souffle et réaccordée avec l'environnement transforme intégralement notre manière d'interagir. En retrouvant l'importance et le sens des noms, nous parlons plus vrai. L'expérience intime s'exprime par des mots simples. Le jargon peut être utile pour approfondir certains domaines, j'y ai recours. À aucun moment, cela ne doit être un moyen de séduction ou une manière de cacher une ignorance crasse. Après avoir appris le nom « taiji », l'étape suivante est de se familiariser avec le symbole taiji. La caractéristique du langage symbolique est de s'adresser à l'être humain entier et de l'inviter à la participation.

Quand un clown s'installe dans un palais, il ne devient pas roi, le palais devient un cirque.

Proverbe turc

5 octobre

Stage tous niveaux - Abbaye de St Denis

Premier stage de la saison 2025-2026, avec au menu le style Wuhao pour les élèves intermédiaires et avancés et les bases du style Yang pour les personnes débutantes.

Les prochains stages sont programmés pour le 1^{er} février 2026 (abbaye de St Denis) et 9 mai (Pepingen). Plus d'info p. 17.

19 octobre

Évaluation formative des Master Classes 2024-2025 – Abbaye de St Denis

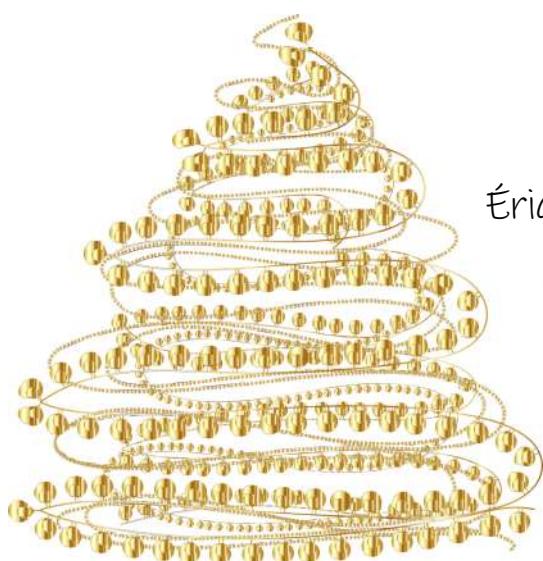


Après 3 années de master classes consacrées aux styles Sun et Wu de Shanghai, l'évaluation de cet automne fut encore une fois un événement majeur et intense dans la vie de notre école. Les 18 candidats – pour 4 d'entre eux c'était une première - ont bénéficié des commentaires bienveillants des membres du jury, dont Julien Ferré (jury invité) pratiquant de kyudo, l'art du tir à l'arc japonais (lire son article p. 4).

Cette journée fut aussi celle du passage de grade dans l'équipe des enseignants : Anne-Marie Flamand (Jurbise) et Christine Ginoux (Battincourt) ont mis le pied à l'étrier (certificat d'initiateur - 1^{er} duan), Catherine Hamers (Uccle) et Vinciane Mignolet (Uccle) assurent depuis 5 ans un cours à l'ULB (diplôme d'initiateur - 2^{ème} duan), Annabelle Hellinckx (Uccle) assure également un cours à l'ULB et prend régulièrement la relève dans notre centre de Uccle (certificat d'instructeur - 3^{ème} duan), Viviane Rooselaer (Pepingen, diplôme d'instructeur - 4^{ème} duan) et Henri Behr (Soignies, certificat de professeur - 5^{ème} duan).



Photos Barbara-aufildemesflashes



Eric Caulier, Georgette Methens

et toute l'équipe des enseignants

vous présentent

leurs meilleurs vœux pour l'année nouvelle

Les sept piliers du Kyudo

Julien Ferré

2^{ème} dan de kyudo (Verzy), ingénieur des mines (Nancy), docteur en philosophie (Reims), Julien Ferré a siégé en tant que jury invité lors de la journée d'évaluation formative des Master classes 2024-2025 de notre École. Ses commentaires aux candidats ont permis tant à ceux-ci qu'au public de découvrir en quelques mots sa pratique du kyudo.

Nous le remercions de nous avoir permis de publier l'article où il développe les commentaires faits le 19 octobre dernier.

Dans ma jeunesse, j'ai longtemps pratiqué le tir à l'arc occidental, et je pratique maintenant depuis quelques années déjà le kyudo. J'ai ainsi pu constater la grande différence entre les approches occidentale et japonaise, ce qui m'a conduit d'abord à m'interroger en profondeur sur la spécificité du kyudo et ensuite à identifier sept piliers fondamentaux qui, au stade où j'en suis de ma pratique et mes réflexions, me paraissent en constituer l'essence même.

Waza, jutsu & do

Avant de les présenter, il importe d'abord de bien comprendre la différence entre trois notions japonaises importantes : la technique (*waza*), l'art (*jutsu*) et la voie (*do*).

Le tir à l'arc occidental est l'archétype de l'enseignement d'une pure technique de l'arc (*kyu no waza* ; *kyu* signifie « arc » et *yumi* « arc traditionnel »). L'arc occidental, qu'il soit à poulies ou classique, est devenu un outil technologique comprenant de plus en plus d'accessoires dont certains sont assez délicats à régler. De plus, même si la technique est importante, c'est uniquement le nombre de points réalisés en compétition qui détermine le niveau officiel de l'archer. La finalité du tir à l'arc occidental est donc uniquement d'atteindre le centre de la cible.

Le tir à l'arc japonais, quant à lui, se décline en deux types d'enseignements : le *kyujutsu*, « l'art de l'arc », et le *kyudo*, « la voie de l'arc ». La distinction peut parfois être assez floue dans les faits, mais elle existe bien et n'est pas anodine. Le *kyujutsu* est l'héritier de la pratique de l'arc des samouraïs ; pratique qui dépasse la simple technique pour s'élever au rang d'art : l'arc est nu, sans viseur ni repose-flèche ni aucun accessoire, tout repose donc sur la seule excellence technique du *kyujutsuka* (*ka* signifie « celui qui pratique »). La finalité du *kyujutsu* se concentre sur la maîtrise de l'art de l'arc ; atteindre la cible reste un objectif important mais n'en est que la conséquence.

Le *kyudo*, enfin, englobe et dépasse le *kyujutsu* : il l'en-globe au sens où il intègre l'art de l'arc et le dépasse au sens

où la véritable maîtrise de cet art n'est pas conçue comme étant uniquement liée à la technique mais comme devant, en plus de la maîtrise technique, témoigner d'une élévation intérieure du *kyudojin* (« celui qui suit la voie de l'arc »), l'une n'allant pas sans l'autre. Maîtriser l'art de l'arc (ce qui permet d'atteindre la cible) reste donc essentiel au kyudo mais passe du statut de finalité à celui de moyen en vue d'atteindre un haut niveau d'harmonie intérieure et extérieure dans la pratique individuelle et collective. La finalité du kyudo est donc avant tout spirituelle, non pas au sens religieux du terme mais au sens de la réalisation d'une harmonie toujours plus grande dans son rapport à soi-même, à autrui et au monde. Ainsi, la véritable finalité du kyudo s'étend à l'ensemble de la vie du *kyudojin* : loin de se restreindre au cadre du dojo, elle vise ni plus ni moins à améliorer le monde en perfectionnant l'être humain par la voie esthétique, éthique et spirituelle de l'arc.

À ce stade de mon propos, il est intéressant de noter que la parfaite correspondance avec l'antique idéal pythagoricien d'harmonie permet à tout *kyudojin* occidental authentiquement en quête de cet idéal d'adopter, sans la dénaturer, une pratique orientale d'un pays réputé aux antipodes du nôtre tant sur le plan psychologique que culturel. C'est donc une grande chance, même si elle a souffert dans sa confrontation à la modernité, que la voie de l'arc ait tenu bon, car ce n'est pas le cas de nombreuses autres voies (*do*) qui ne sont plus guère, dans les faits, que des arts techniques (*jutsu*) ; l'exemple typique est celui de la voie de la souplesse, à savoir le *judo*. Et ce n'est pas un hasard si le *kyudo* a su mieux résister : il le doit entre autres à l'édition en 1953 d'une synthèse des principes des grandes écoles historiques qui étaient alors encore en activité ; cette synthèse, bible de tout *kyudojin*, c'est le *Manuel de kyudo*.

Kyudoka & kyudojin

Avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais éclaircir un dernier point : pourquoi ai-je utilisé le terme *kyudojin* plutôt que *kyudoka* ? Les deux sont couramment utilisés : le *kyudoka* est littéralement « celui qui pratique la voie de

l'arc » et le kyudojin « celui qui suit la voie de l'arc ». Une première nuance vient donc du fait que kyudoka insiste plus sur les moyens et kyudojin sur la finalité. De plus, kyudojin est parfois utilisé pour désigner plus spécifiquement les apprentis, ce qui n'est pas le cas de kyudoka qui reste neutre quant au niveau de l'archer. Ainsi, seconde nuance, le kyudoka pratique la voie de l'arc là où le kyudojin l'apprend. Mais quand cesse-t-on de l'apprendre ? Est-ce en devenant senpai, « élève avancé » ? Non, puisque malgré son niveau le senpai reste un élève. Est-ce donc en devenant sensei, « celui qui me précède et m'enseigne » ? Non, puisque lui-même continue d'apprendre de senseis plus avancés que lui dans la voie de l'arc. Est-ce alors en devenant hanshi (maître) et 10e dan ? Non, puisque l'élévation intérieure est sans limite. Il s'ensuit que tout kyudoka qui pratique reste, quel que soit son niveau, un kyudojin qui apprend. Or, prendre conscience de sa condition d'éternel kyudojin et l'accepter, sans se dévaloriser pour autant, est la marque d'une humilité indispensable au kyudo.

Essence du kyudo

Il est maintenant temps d'en venir au cœur de mon propos : les sept piliers fondamentaux qui me paraissent constituer l'essence du kyudo.

La voie de l'art repose en effet sur un triptyque agissant non seulement sur le corps mais aussi sur chacune des trois grandes facultés de la psyché humaine identifiées par Paul Diel : l'imagination subconsciente liée à nos émotions et représentations, l'intellect conscient lié à notre rationalité, notre logique, et enfin l'esprit surconscient (à ne pas confondre avec le terme psyché) lié à la pensée analogique, symbolique, et aux idéaux. Ce triptyque fondateur est constitué d'un espace, d'un enseignement et d'un dessein particuliers, or l'instruction et la finalité du kyudo sont triples : l'instruction concerne le savoir-être (comportement), le savoir-faire (pratique) et le savoir (idéaux) ; quant à la finalité, elle implique soi-même, autrui et le monde. Le triptyque fondateur se mue donc en un ensemble de sept piliers.

LES SEPT PILIERS DU KYUDO

Améliorer le monde en perfectionnant l'être humain par la voie de l'arc.

Premier pilier : l'espace. Il s'agit du **kyudojo**, c'est-à-dire du « lieu de la voie de l'arc ». Sans lui, rien n'est possible, il est donc important d'en prendre soin et de se familiariser avec la spécificité de chacune de ses parties.

Deuxième pilier : le savoir-être. Il s'agit du **rei**, c'est-à-dire de « l'étiquette ». Le respect de soi, d'autrui et du lieu est capital. Pour que tout se passe au mieux dès l'arrivée au dojo et jusqu'au départ du dojo, il est donc impératif d'apprendre et de suivre les règles de l'étiquette.

Troisième pilier : le savoir-faire. Il s'agit du **kyujutsu**, c'est-à-dire de « l'art de l'arc ». Ce pilier est bien sûr indispensable et possède plusieurs facettes qui, toutes, sont à bien prendre en compte : le *Manuel de kyudo*, l'enseignement du sensei, l'apprentissage par l'observation (*mitori-geiko*) et la pratique régulière.

Quatrième pilier : le savoir. Il s'agit de la triade d'idéaux **shin-zen-bi**, c'est-à-dire « vérité, bonté et beauté ». *Shin* renvoie aux notions de vérité, d'authenticité et de sincérité ; *zen* à la bonté, l'éthique et la vertu ; et *bi* à la beauté, la sérénité et la plénitude. Il importe de faire de ce pilier central, « but suprême du kyudo », le nord de sa boussole intérieure car il donne forme à la finalité du kyudo tout en maintenant l'esprit en éveil (faculté surconsciente d'harmonisation).

Cinquième pilier : l'harmonie avec soi. Il s'agit du **sanmi-ittai**, c'est-à-dire de « l'unité du ternaire » (corps, esprit et arc). Seul l'esprit intervient, il faut donc parvenir à faire taire l'imagination et l'intellect. Ce pilier capital, condition *sine qua non* de la beauté d'un tir, prend ainsi part au perfectionnement de soi.

Sixième pilier : l'harmonie avec autrui. Il s'agit du **sharei**, c'est-à-dire du « tir de cérémonie ». Il en existe plusieurs formes exigeant toutes la participation de plusieurs kyudojins (tireurs ou assistants). Cet important pilier apprend à être attentif aux autres. Participant au perfectionnement du rapport à autrui, il est condition *sine qua non* de l'harmonie collective.

Septième pilier : l'harmonie avec le monde. Il s'agit du **ritsu-zen**, c'est-à-dire du « zen debout ». La pratique assidue du kyudo, affranchissant toujours plus le kyudojin de l'emprise de son égo, le conduit vers une unité toujours plus forte avec son environnement, et en particulier avec l'arc (*yumi*), la flèche (*ya*) et la cible (*mato*). Ce dernier pilier, essentiel car condition *sine qua non* d'un tir parfait, contribue enfin à la réalisation pleine et entière de la finalité du kyudo par le perfectionnement du rapport au monde.

Cette présentation des sept piliers du kyudo appelle deux remarques : la première concerne l'ordre retenu desdits piliers et la seconde la spiritualité propre au kyudo.

Ordre des piliers

Bien qu'ils doivent se travailler ensemble, l'ordre dans lequel je présente les sept piliers a néanmoins un intérêt pour progresser sans faux pas sur la voie de l'arc, car tout renforcement de l'un des piliers ne peut s'opérer sans le renforcement préalable des piliers précédents : le respect de l'étiquette (2^{ème} pilier) repose sur la connaissance du dojo (1^{er} pilier) ; la pratique du kyudo (3^{ème} pilier) est encadrée par l'étiquette (2^{ème} pilier) ; l'assimilation du but suprême (4^{ème} pilier) ne peut se faire sans pratiquer (3^{ème} pilier) ; l'harmonie individuelle (5^{ème} pilier) ne peut s'accomplir que sous l'égide du but suprême (4^{ème} pilier) ; l'harmonie collective (6^{ème} pilier) repose sur les harmonies individuelles (5^{ème} pilier) ; et enfin, l'harmonie ultime (7^{ème} pilier) est inaccessible s'il y a dysphonie avec autrui (6^{ème} pilier).

La progression de chacun et donc la contribution de chacun à la réalisation de la finalité du kyudo n'en seront que meilleures si ce parcours du premier au septième pilier est bien intégré. Cela évitera par exemple de perdre son temps sur l'un des piliers alors qu'il y a d'abord des lacunes à combler sur les précédents.

Spiritualité du kyudo

En suivant l'ordre des piliers, nous pouvons aussi constater que la spiritualité propre au kyudo naît au 4^{ème} pilier avec l'éveil de l'esprit et se déploie ensuite en trois étapes du 5^{ème} au 7^{ème} pilier avec l'harmonisation du rapport à soi-même, à autrui et enfin au monde, au Tout. Cette dimension spirituelle est essentielle au kyudo : le *Manuel de kyudo* fait explicitement référence à « l'énergie spirituelle » qu'il faut apprendre à concentrer en soi d'une certaine façon, et cette recommandation est loin d'être anecdotique.

Quand il rentre dans la zone de tir (*shajo*), le kyudojin doit être dans un état de conscience qui n'est parasité ni par ses émotions ni par son mental. La maîtrise de la respiration (*ikiai*) va lui permettre de développer son énergie spirituelle au niveau de l'abdomen (*tanden*). Lors de la phase de pleine extension (*kai*), l'énergie spirituelle accumulée est à son maximum et, idéalement, le kyudojin parvient à ne plus faire qu'un avec l'arc, la flèche et la cible. Le lâcher (*hanare*) se produit alors d'un coup sans volonté consciente — hanare est le grand mystère du kyudo — et l'impulsion de l'énergie spirituelle accumulée (*kiai*) est transmise à la flèche. À cet instant, la cible (*mato*) devient le miroir de l'âme : si le kyudojin est passé avec humilité et succès par les sept piliers, alors le tir sera parfait et la flèche atteindra le centre de la cible. La réciproque est par contre fausse : ce n'est pas parce que la cible est atteinte que le tir était parfait ou même correct (la

cible peut en effet être atteinte par hasard, parce que certaines erreurs se compensent ou encore en se focalisant sur la visée).

En guise de conclusion, il ne me reste qu'une chose à dire : puisque notre époque est en train de perdre l'esprit, il appartient à tous les kyudojins, et de façon plus générale à tous ceux qui suivent d'autres voies (y compris celles des arts internes), de contrer cette funeste dynamique en éveillant et développant leur esprit grâce à leur pratique.



Photo Julien Ferré

Bibliographie

- COQUET Michel, *Kyudo. Art sacré de l'éveil*, Chariot d'or, 2015 [1^{ère} éd.]
- DIEL Paul, *Psychologie de la motivation. Théorie et application thérapeutique*, Payot & Rivages, rééd. 2009 [1^{ère} éd. 1947]
- Fédération japonaise de kyudo, *Manuel de kyudo. Principes du tir (shahō)*, vol. I, Zen belgian kyudo renmei, Association helvétique de kyudo & Fédération de kyudo traditionnel (France), rééd. 2017 [1^{ère} éd. japonaise 1953 ; éd. révisée japonaise 1971, anglaise 1992 & française 2003]
- HERRIGEL Eugen, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, rééd. 1998 [1^{ère} éd. allemande 1948 & française 1955]
- JYOJI Taïkan, *Kyudo. Tir à l'arc zen*, Courrier du livre, 2014 [1^{re} éd.]
- MARTIN Michel, *Kyudo. Un tir; une vie*, Amphora, 1990 [1^{ère} éd.]
- ONUMA Hideharu, DEPROSPERO Dan & Jackie, *Kyudo. Essence et pratique du tir à l'arc japonais*, Budo éditions, rééd. 2011 [1^{ère} éd. anglaise 1993 & française 1997]

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT

Tradition, réinvention et innovation religieuse au XXe siècle (extraits)

(1ère partie)

Dominic Larochelle

Docteur en sciences des religions, Dominic Larochelle a enseigné les religions chinoises et les religions en contact pendant treize ans à l'université Laval, au Québec. Il cumule également quarante ans d'expérience dans la pratique des arts martiaux, dont près de trente ans dans l'entraînement et l'enseignement du taiji quan.

Nous le remercions de nous avoir autorisés à publier des extraits de son introduction.

Ce livre est tiré d'une thèse de doctorat en sciences des religions soutenue à la fin de l'année 2010 à l'Université Laval. La thèse a été sensiblement remaniée, mais son propos est resté le même ; il porte sur la rencontre de deux civilisations, occidentale et chinoise. Cette rencontre se situe entre 1960 et le début du XXIe siècle, mais ne constitue en fait qu'un écho d'une relation qui a débuté il y a quelques siècles. En effet, pour bien comprendre les processus qui sous-tendent la réception de traditions chinoises en Occident dans la deuxième moitié du XXe siècle, il faut comprendre, du moins dans ses grandes lignes, l'évolution des relations entre la Chine et les sociétés occidentales depuis les premiers siècles de leur rencontre. Avec les questions d'innovation religieuse, c'est ce qui a occupé une grande partie de mes recherches universitaires dans les années 2000.

Divers termes chinois sont utilisés tout au long de ce livre. Dans la majorité des cas, le système de translittération *pinyin* est privilégié. Par exemple, j'ai opté pour l'utilisation de la translittération « *taiji quan* », plutôt que « *t'ai chi ch'uan* », selon le système Wades-Giles. (...)

Introduction

(...) C'est d'abord l'histoire d'une quête, celle d'Occidentaux qui partent (littéralement ou intellectuellement) en Orient chercher un trésor qui s'inscrit à l'intérieur d'un cheminement d'ordre spirituel. L'analyse montre cependant que les individus qui s'engagent dans cette quête ne trouvent finalement que le reflet de leurs propres espérances, de leurs propres at-

tentes, de leur propre légende personnelle ou collective. À l'instar du moine Xuanzang, ces Occidentaux reviennent de l'Orient avec des pages, sinon blanches, du moins criblées de trous qu'ils remplissent eux-mêmes avec des éléments de leur propre culture. Les pages sont orientales ; le contenu, lui, est en grande partie occidental. Plus simplement, on pourra dire que la pratique du *taiji quan* est orientale (ici chinoise) et que l'interprétation qu'on en donne est occidentale.

Évidemment, le processus d'interprétation, de compréhension et de reconstruction que sous-tend cette quête occidentale en Orient n'est jamais aussi simple et évident que nous laisse croire Coelho ou la lecture du *Pèlerinage vers l'Ouest*. C'est d'ailleurs l'une des grandes difficultés du type de recherche qui est proposé dans ce livre. Il n'existe pas de méthode empirique claire pour analyser les processus herméneutiques qui se cachent derrière les transferts culturels. La difficulté vient principalement du fait que ces transferts (ici le transfert d'une pratique chinoise vers les sociétés occidentales) ne sont jamais à sens unique. Ce qu'il faut analyser, ce ne sont pas seulement des emprunts culturels (certains diront des appropriations), des récupérations ou des exportations à l'identique de biens, de pratiques ou de croyances d'un lieu vers un autre, mais bien des rencontres entre deux horizons civilisationnels et de multiples circonstances qui mènent nécessairement à une forme ou une autre de dialogues, d'échanges, de transformations et surtout d'innovations.

L'autre difficulté vient du fait que les catégories « Orient » et « Occident » ne rendent jamais parfaitement compte de

la réalité qu'on voudrait décrire par ces termes. Dans un monde où la globalisation devient de plus en plus la norme et où les transferts de tous ordres sont de plus en plus fréquents, et dans la mesure où les frontières géographiques et culturelles entre l'Orient et l'Occident, le Nord et le Sud, et même les frontières nationales sont de moins en moins précises, ces catégories deviennent en quelque sorte dépassées et désormais difficilement utilisables pour rendre compte de cultures particulières de moins en moins homogènes.

Dans la quête qu'entreprendent de nombreux Occidentaux pour percer les secrets de l'Orient à travers une initiation à l'art martial du *taiji quan*, d'aucuns pourraient entrevoir des similitudes avec la quête du moine Xuanzang dans le roman chinois classique *Le pèlerinage vers l'Ouest* (*Xiyouji*). Inspiré de faits historiques remontant au VII^e siècle apr. J.-C., ce roman épique publié pour la première fois au XVI^e siècle raconte l'histoire d'un moine bouddhiste chinois à qui l'empereur Taizong de la dynastie Tang donne la mission de chercher en Inde des textes fondateurs du Mahayana (Grand véhicule), la forme de bouddhisme qui se répand tranquillement en Chine à cette époque. Aidé de trois personnages surnaturels, le roi-singe Sun Wukong, le démon mi-humain mi-cochon Zhu Baijie, et un autre personnage du nom de Sha Wujin, son voyage de quatorze ans, ponctué de multiples péripéties, le mènera, lui et ses compagnons, sur le chemin de l'éveil bouddhique. Au cours de leur périple, les pèlerins se rendent cependant compte que les textes sacrés qu'ils ont eu tant de mal à se procurer sont complètement vides et que les rouleaux rapportés ne contiennent que des pages blanches sans aucune écriture.

L'interprétation classique voit dans la quête des quatre voyageurs une allégorie du cheminement spirituel bouddhique menant à l'éveil, et dans les pages blanches des rouleaux rapportés une métaphore de la vacuité bouddhique chère au Mahayana. L'historien John J. Clarke rappelle cependant qu'une autre interprétation insiste davantage sur le rôle du roi-singe Sun Wukong, une figure classique de filou (*trickster*) dans la culture chinoise, et qui, dans le roman, guide les personnages dans une quête au bout du compte futile. Dans ce contexte, les pages blanches représenteraient plutôt l'absurdité d'une quête purement extérieure et la nécessité de chercher à l'intérieur de soi les véritables réponses (Clarke, 2000 : 194). Dans *L'alchimiste* (1988, traduction française 1994), Paulo Coelho propose une métaphore semblable en racontant l'histoire d'un jeune berger espagnol qui quitte son troupeau et part à la recherche d'un trésor qu'il a vu en rêve. Sa quête le mène jusqu'en Égypte où il prend conscience que le trésor convoité n'est pas là où son rêve l'a mené, mais plutôt sur le lieu même de son départ, en Andalousie. Outre un trésor, ce que le jeune berger découvre finalement, c'est, pour reprendre l'expression de Coelho, sa « légende personnelle », c'est-à-dire le pro-

jet particulier dont chaque individu est porteur et qu'il doit identifier et mener à son terme pour atteindre le bonheur. (...)

L'autre raison qui incite à utiliser cette typologie générale séparant le monde en deux grandes civilisations (tout en admettant qu'elle soit arbitraire et abstraite) est que les auteurs des livres sur le *taiji quan* étudiés dans le présent ouvrage présentent leurs arguments en s'appuyant en grande partie sur cette opposition Orient-Occident. Leurs arguments correspondent, on le verra, en tous points à l'analyse que fait Campbell lorsqu'il affirme que *L'Occident est entré dans un processus d'orientalisation*. Cela veut dire que la vision du monde caractéristique de l'Orient est en phase de remplacer la vision du monde qui dominait jusqu'à présent en Occident. En d'autres mots que le monisme métaphysique est en train de remplacer le dualisme matériel. Plus précisément, cela veut dire que la croyance en un Dieu personnel et transcendant laisse place à la croyance en un Dieu immanent et impersonnel ; que tous les dualismes sont rejettés, que ce soit celui séparant Dieu et l'humanité, l'humanité et la nature, ou encore l'esprit et le corps, en faveur d'une conception générale plus holistique. Que l'idée qu'il existe un principe unique et primordial (qu'il soit religieux ou séculier) guidant l'histoire humaine est rejetée en faveur d'une notion cyclique du temps ou alors de la croyance en la réincarnation et à l'évolution cosmique ou spirituelle du monde. Que la croyance au péché est remplacée par l'idée d'ignorance ou d'erreur, et que le salut s'obtient par la recherche de la connaissance en soi et de l'illumination. En même temps, la foi en la raison est remplacée par l'importance mise sur l'intuition et le discernement [insight], et l'analyse, la mesure et le calcul sont remplacés par la contemplation et la méditation, alors que l'expérience « du vrai » prend plus de valeur que la vérité littéraire. Finalement, la religion des Églises, et la préoccupation de séparer les croyants des non-croyants sont remplacées par une spiritualité pluraliste et diffuse dans laquelle prévaut l'idée de quête (Campbell, 2007 : 66-67, traduction libre).

Cette lecture très formelle est évidemment critiquable et Campbell en est lui-même tout à fait conscient. On a en effet souvent dit qu'elle ne correspond pas à la réalité de tous les Occidentaux et qu'elle généralise des concepts et des phénomènes qu'on aurait avantage à ramener à l'échelle de communautés plus petites. Il n'en demeure pas moins que ce que le sociologue décrit correspond tout à fait, la suite le montrera, à la rhétorique des auteurs de livres sur le *taiji quan* qui se fondent sur cette lecture du monde pour asseoir leurs stratégies discursives. C'est pourquoi cette vision de la réalité (dont on devrait dire qu'elle correspond à UNE vision, celle des auteurs et des lecteurs de livres sur le *taiji quan*, et non à LA vision de TOUS les Occidentaux) sera adoptée dans le cadre de cet ouvrage.

L'« Orient » et l'« Occident » ne sont donc pas ici deux entités géopolitiques qui s'affrontent sur le terrain de la culture et de l'histoire, mais deux civilisations dont les contacts maintiennent vivante la tradition martiale et lui permet de se développer.

Le *taiji quan* et les livres publiés en Occident

La Chine est certes le pays où l'on peut observer la plus grande diversité d'arts martiaux. Considérée par certains comme le berceau des arts martiaux modernes, on y dénombre entre 350 et 450 styles, écoles ou traditions différentes que les adeptes regroupent habituellement en deux grandes catégories. Il y a d'abord les systèmes de combat issus de l'école de Shaolin, laquelle tire son nom du fait qu'elle serait apparue dans le monastère bouddhique de Shaolin, dans la province du Henan. Les écoles provenant de cette tradition d'arts martiaux se caractérisent entre autres par un système d'analogies avec le monde animal. On y retrouve différents styles et techniques portant des noms d'animaux les plus divers : le dragon, le tigre, le serpent, la grue blanche, le singe, la mante religieuse, l'aigle, la panthère, etc. Les adeptes de ces écoles s'inspirent des habiletés de ces animaux et incorporent certaines de leurs caractéristiques physiques et comportementales à leur système de combat (la vitesse et la fluidité du serpent, la puissance du tigre, l'habileté du singe, la portée de la grue blanche, la féroce de la mante religieuse, etc.).

Parallèlement, il existe des systèmes de combat qu'on dit issus de l'école de Wudang, qui tire son nom d'un complexe de montagnes dédiées au culte taoïste dans la province du Hebei. On retrouve dans cette catégorie les styles dits « souples », ou « internes » (comparativement aux styles « externes » de l'école Shaolin), qui miseraient non pas sur le développement musculaire, mais davantage sur le développement et l'utilisation de l'énergie dans le corps, le *qi*, ainsi que sur son utilisation dans une situation de combat. On trouve dans cette tradition le *taiji quan* mais également d'autres styles qui sont de plus en plus pratiqués en Occident comme le *bagua zhang*, la boxe en cercle des huit trigrammes, le *xingyi quan*, la boxe de la forme et de l'esprit, plus linéaire, et enfin le *liuhebafa*, la boxe des six coordinations et des huit méthodes, qui mise sur la fluidité et la coordination de tous les mouvements. Il existe des centaines de styles d'arts martiaux en Chine qui entrent dans l'une ou l'autre de ces deux grandes catégories, ou qui sont parfois à mi-chemin entre ces deux approches. Ces catégories renvoient, comme leurs noms l'indiquent, à des traditions religieuses, à savoir le bouddhisme et le taoïsme. On verra cependant que cette distinction « religieuse » est beaucoup plus théorique que pratique et relève davantage de la rhétorique légitimatrice que de la réalité que vivent les adeptes.

Le terme chinois qui désigne habituellement les arts martiaux est *wushu* qui veut littéralement dire « art » (*shu*) « martial »

ou « de guerre » (*wu*). Le terme *guoshu*, les « arts nationaux », utilisé surtout durant la période républicaine (1928-1937), est encore en vigueur à Taiwan et à Hong Kong aujourd'hui. Quant au terme *gongfu*, ou *kung fu*, mieux connu en Occident, il renvoie à l'idée d'« accomplissement » ou d'« effort individuel ». Il peut s'appliquer aux arts martiaux, mais également à toute activité humaine. Si ce terme est utilisé dès le XVIII^e siècle par quelques auteurs occidentaux pour décrire certaines pratiques de longévité taoïstes, il semble qu'il ait surtout été popularisé par l'acteur sino-américain Bruce Lee et par les films dits de « kung fu ». *Wushu*, *guoshu* et *gongfu* sont trois termes qui renvoient donc généralement à la même réalité, celle de la pratique des arts martiaux chinois qui se distinguent en différentes écoles.

Le terme *taiji quan*, qui fait référence à l'une de ces écoles, est plus difficile à traduire. Le mot *quān* se traduit littéralement par « poing » ou « main fermée ». Il désigne généralement les formes de combat à mains nues et est souvent traduit (un peu maladroitement) par « boxe ». C'est pourquoi la plupart des arts martiaux chinois portent le nom de *quān* : *taiji quan*, *xingyi quan*, *hongjia quan*, *long quan*, *nan quan*, *hou quan*, *yongchun quan*, etc. Quant au terme *taiji*, il désigne un concept de la cosmogonie chinoise qui renvoie à une réalité ultime (Miller, 2003 : 66), ou alors à un principe supérieur (Schipper, 1993 [1982] : 158). Il s'agit en fait du principe fondamental à la base de l'univers ; c'est la manifestation active du *dao*, le *yin* et le *yang* en mouvement. On verra au cours de cet ouvrage pourquoi les adeptes de *taiji quan* ont adopté ce terme pour définir leur art.

Dans les milieux populaires, le *taiji quan* est souvent désigné comme une « méditation en mouvement », ou comme une « gymnastique douce ». En effet, la pratique du *taiji quan* est traditionnellement fondée sur une gymnastique physique exécutée en douceur, et implique une forme méditative s'apparentant à ce qu'on retrouve par exemple dans le yoga indien. En se concentrant à la fois sur la respiration et sur le mouvement du corps, les adeptes arrivent à visualiser le « souffle » (*qi*), l'énergie qui circule dans leur corps, une énergie qui, grâce à des mouvements spécifiques, procure un effet thérapeutique sur les organes. La lenteur et la détente musculaire sont nécessaires pour libérer les « canaux d'énergie » (ou méridiens), et ainsi permettre une libre circulation du *qi* partout dans le corps. Mais au-delà des aspects méditatifs et thérapeutiques, le *taiji quan* est également un art de combat. Chacun des mouvements que comportent les enchaînements est conçu pour être appliqué en situation de combat, contre une agression physique. La détente musculaire et la détente de l'esprit que procure l'entraînement sont nécessaires pour apprendre à rester « à l'écoute » de

l'autre, suivre son énergie agressive et la rediriger contre lui. Dans ce contexte, l'adepte de *taiji quan* en situation de combat serait capable de générer énormément de puissance, mais en utilisant un minimum de force musculaire. Un dicton du *taiji quan* dit d'ailleurs : « quatre onces (*liang*) font dévier mille livres (*jin*). De toute évidence, ce n'est pas la force (*li*) qui vient à bout de l'adversaire » (Davis, 2004 : 113, traduction libre).

L'entraînement du *taiji quan* repose en grande partie sur le travail solitaire, du moins dans les premiers temps de la pratique. Il existe des enchaînements de mouvements, appelés *tao* ou *taolu*, qui sont des séquences plus ou moins longues de mouvements prédéterminés que l'adepte exécute, d'abord lentement, mais aussi plus rapidement lorsqu'il devient expérimenté. Lorsque les mouvements sont bien maîtrisés par la pratique des enchaînements, l'adepte peut passer au travail avec un partenaire, d'abord par des exercices de sensibilité des mains (*tui shou*), ensuite par la pratique d'application des mouvements en situation d'attaque simulée (*san shou*). Après un certain temps, l'adepte peut apprendre à manipuler les armes traditionnelles du *taiji quan* : le sabre (*dao*), l'épée (*jian*), et le bâton (*gun*). L'entraînement au *taiji quan* est très souvent accompagné de diverses pra-

tiques dites de *qi gong*. Ce terme, qui veut dire littéralement « travail du *qi* », « travail du souffle », ou « travail de l'énergie », renvoie en fait à une multitude d'exercices relativement modernes, mais dont on dit, tout comme on le dit du *taiji quan*, qu'ils sont originaires des anciennes pratiques de longévité taoïste. Il s'agit d'exercices divers mêlant gymnastique, respiration, et visualisation de l'énergie. Ces exercices n'ont généralement aucune prétention martiale (bien que certains, associés à d'autres écoles d'arts martiaux chinois, puissent en avoir) et remplissent des fonctions essentiellement thérapeutiques.¹ La plupart des écoles de *taiji quan* incluent ces exercices dans leur entraînement. C'est pourquoi beaucoup d'auteurs de livres sur le *taiji quan* en parlent.

À suivre

1. Voir à ce sujet l'excellente étude de David A. Palmer, *Qigong Fever. Body, Science, and Utopia in China*, 2007.



L'Harmattan

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT

TRADITION, RÉINVENTION ET INNOVATION RELIGIEUSE AU XX^e SIÈCLE

Analyser la réception du *taiji quan* en Occident, c'est raconter l'histoire de la rencontre intellectuelle de deux civilisations et d'une démarche visant à comprendre l'autre.

Les manuels publiés entre 1960 et le début des années 2000 dévoilent en effet les stratégies occidentales pour interpréter et donner un sens à la pratique de cet art martial chinois. Sur la base de ces dernières, leurs auteurs construisent un argumentaire faisant valoir que :

- le *taiji quan* est un art martial à dimension spirituelle ;
- cette dimension spirituelle puise aux traditions taoïstes chinoises ;
- cette spiritualité taoïste du *taiji quan* répond parfaitement aux attentes des Occidentaux contemporains.

Dans ce dialogue avec l'« autre » oriental, l'Occident ne découvre souvent que le reflet de ce que son propre horizon collectif lui permet d'anticiper. La réception moderne du *taiji quan* met ainsi en évidence une lutte constante entre la continuité et la rupture, entre la transmission et la réinvention, et entre la tradition et l'innovation.

Docteur en sciences des religions, Dominic Larochelle a enseigné les religions chinoises et les religions en contact pendant treize ans à l'université Laval, au Québec. Il cumule également quarante ans d'expérience dans la pratique des arts martiaux, dont près de trente dans l'entraînement et l'enseignement du *taiji quan*.

Photo de couverture : © D. Larochelle.

ISBN : 978-2-336-56857-7

31 €



Le stage d'été dans le groupe des débutants

Au départ, Monique assurait l'animation de ce groupe et proposait une initiation aux styles Yang, Sun et Chen ainsi qu'au tuishou¹. Comme nous partions en Chine quelques jours plus tard, j'avais peur qu'elle se fatigue de trop et lui ai proposé mon aide. Sous quelle forme, ça restait à trouver en fonction des besoins.

J'ai toujours beaucoup aimé l'approche de Monique, car un stage d'été est une occasion unique de proposer aux débutants un petit buffet de tapas reflétant ce qui se pratique dans notre école. Nous nous caractérisons, parmi d'autres éléments, par le fait d'enseigner les cinq styles majeurs, d'autres arts internes, le travail à mains nues ou avec objets, la pratique seul ou avec partenaire. Cette multiplicité se double d'un travail approfondi des bases.



Photo Barbara enfilmedans

J'ai, dans cette optique, proposé de remplacer le style Chen par du sabre, question d'introduire le travail avec « arme », bout de bois qui prolonge le corps, et de donner les quatre ingrédients du menu dès le premier jour vu que la plupart des débutants ne restent

que le weekend. Proposition acceptée, nous nous lançons dans l'inconnu, conscientes du fait que notre buffet prendra aussi l'allure d'une « auberge espagnole » par les apports, demandes et attentes de notre groupe.

La pluie battante et la protection insuffisante d'une tonnelle nous chassent sous le porche à côté de la cuisine. Nous y sommes serrés comme des sardines mais la configuration est excellente pour le travail des bases et la sauce prend vite, le groupe est très porteur.

Monique et moi cherchons comment nous coordonner au mieux et le passage de relais se fait très spontanément, celle qui ne « tire » pas se met devant le groupe comme copion, disponibilité très appréciée par les élèves. Je pense par ailleurs qu'il faudrait encadrer d'office les débutants par une ou deux « aides » qui travaillent dans le même sens qu'eux.

Démarrage avec le style Yang, style Sun après la pause. Après le repas, il ne pleut plus et l'esplanade du haut nous permet de déployer le sabre. La journée se terminera par une approche douce et ludique du travail avec partenaire.

Le lendemain nous commençons avec le Sun, approfondissement des bases et apprentissage du « brosser le genou ». Initiation à « saisir la queue de l'oiseau » en Yang, ouverture du sabre et travail sur une jambe, tuishou codifié, mais aussi exercices plus sensitifs.

Nous travaillons en immersion (première partie des 40 postures Yang), en découpages minutieux, sur place, en ligne et même, tenez-vous bien, en cercle pour brosser le genou en Sun !

Avec les débutants, tout est possible, les seuls freins sont ceux que l'enseignant s'impose. Alors, nous tentons plein d'expériences et c'est la réaction du groupe qui guide le tempo. Je pense que la matière enseignée importe peu. C'est le « comment enseigner » qui fait l'adhésion ou le rejet des pratiquants.

Varier les angles d'approche, alterner explications et travail sans paroles, laisser de l'espace pour les ques-

1. Poussée des mains, également appelée mains collantes. (NDLR)

CE QU'ILS EN DISENT

tions, accepter les moments de doute et de fatigue, donner du temps pour un peu de pratique sans guidance... Tout est question de présence à soi et aux autres.

Avec Monique, ça se passe tellement bien que nous resterons à enseigner ensemble pendant les cinq jours.

Dimanche soir, un petit échange avec le groupe donne un retour très positif de notre collaboration. Dès le lundi, le groupe se réduit et devient à géométrie variable avec 4 à 7 personnes. La plupart ont déjà pratiqué avant, chez nous ou ailleurs.

Les attentes s'intensifient, donc les frustrations aussi. Donner du temps au temps, lâcher prise, accepter les difficultés comme des invitations à aller plus loin, plutôt que comme des obstacles sur la route... sont des démarches difficiles dans une société obnubilée par la

vitesse, l'efficacité, la rentabilité.

Nous accompagnons de notre mieux, sachant que nous n'avons pas de réponses toutes faites, pas de conseils à donner. Pour l'essentiel le travail se fait en tête à tête avec soi-même, dans la solitude, le doute et parfois le désarroi. Nous ne pouvons offrir que notre présence la moins intervenante possible, nos encouragements bienveillants.

Henri nous a fait le cadeau d'un travail avec partenaire d'une infinie douceur, ce fut un moment magique de plus dans ce stage où j'ai beaucoup appris.

Merci à Monique pour ton authenticité, ta fraîcheur et ton franc-parler. Ce fut un plaisir de partager ces moments avec toi.

Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)



Photo Barbara-aufildemesflashs

Que signifie le taichi pour moi ?

Victime de complications après une intervention chirurgicale, le taichi m'a ramenée peu à peu à flot. Il a été pour moi une petite lumière dans la nuit noire, une bouée dans la tempête.

Il n'était pas question pour moi de lever la jambe très haut pour réaliser les coups de pied ou de glisser très bas comme le serpent qui rampe. Je voulais tout simplement retrouver mon équilibre, mon ancrage. Tout simplement *wuji*. Ce fut déjà toute une aventure.

Peu à peu, avec force, courage, détermination et grâce à l'écoute attentive de Monique (professeure à Hensies) mon ancrage fut possible. Je repris de l'assurance, enfin j'avanzaïs.

Je me mis même à explorer le Chen avec Georgette. Baptisée *pucelle de Wasmes* (demandez à Georgette, elle vous expliquera pourquoi), je n'étais pas au bout de mes malheurs et dû abandonner ce rêve sans y renoncer définitivement.

Grâce aux rencontres bienveillantes d'un stage d'été, j'ai pris connaissance d'un cours à Jurbise dont les horaires nous convenaient particulièrement bien, mon mari et moi. Et nous nous sommes donc inscrits. Mon parcours

changeait une nouvelle fois.

J'allais affronter le Wu de Shanghai cette fois, mais pas que...

Avec cette petite lumière du début qui grandissait et grandissait, me voilà embarquée avec les *Compagnons de la Grande Ourse* dans la révolution intérieure de Cheng.

Cette chaleur que tout un chacun m'a apportée m'émut plus que je ne pouvais l'imaginer et m'apporta chaque jour la volonté de progresser. Aussi cette lumière intérieure qui désormais m'habite, me donne cet ancrage qui me fait trop souvent encore défaut ; le chemin est long.

Contrainte une nouvelle fois par le destin de faire une pause, je reviendrai très vite auprès de tous. Aucune inquiétude, ma lumière brille et garde le CAP grâce à vous tous, pratiquants et enseignants que je rencontre au quotidien et rencontrerai encore pour de longues années je l'espère, car il est long le chemin de la transformation. Il est long le chemin, c'est vrai, mais c'est le chemin qui compte et donc d'abord et avant tout *wuji*.

Maryline LECLERCQ (Jurbise)



Je sors de table...

Je sors de table l'esprit et le corps légers, enchantés, encore imprégnés de ce voyage aux multiples saveurs, digne d'une gastronomie authentique.

Malgré trois années sur le même menu, aucune lassitude - toujours en appétit. Cette nourriture si précieuse pour l'évolution du corps et de l'esprit a aiguisé tous mes sens et affiné ma perception. Il ne s'agit pas d'une nourriture que l'on consomme passivement, promettant monts et merveilles ou saveurs idylliques en peu de temps et sans effort. La recette est mise en œuvre avec authenticité. Pour faire simple, elle se résume à écouter, observer, expérimenter, pratiquer, pratiquer, pratiquer avec une persévérance souple, absente de volonté rigide. Le menu est fondé sur un triptyque qui allie les trois arts internes issus de trois grandes familles où équilibre en mouvement, force intérieure et aisance de déplacement vers toute direction se combinent subtilement.

Cette combinaison se retrouve dans des applications martiales fondées sur un état de présence propice à accueillir tous les possibles, à peine l'épaisseur d'un cheveu entre intention et action, un regard global tout en se portant vers le point de rencontre, sortir de la ligne de force, absorber, accompagner d'un contact doux et guider le mouvement tout en créant le vide jusqu'à ce que l'adversaire perde sa base. Le plus remarquable reste l'état de désorientation engendré chez l'attaquant, tel un programme n'ayant pas le code prévu pour agir face à cette réponse proche de la non réaction. Cette approche semble d'ailleurs applicable à d'autres niveaux, comme lors d'une conversation offensive.

Un autre ingrédient marquant, qui m'inspira profondément, fut l'état de conscience et de présence induit par la posture des trois points : Terre Ciel Humain. Une condensation du temps vers la ligne du moment présent éveillait en moi une impression de lien, voire d'appartenance, à quelque chose d'infini et d'indéfinissable. Les balises théoriques d'introduction au terme de *Mystique Sauvage* du philosophe Michel Hulin faisaient écho en moi non plus en paroles mais en expérience : une expérience humaine du sacré, hors de toute institution religieuse ou autre ensemble de croyances



Photo Barbara-aufildemesflashes

asservies par des egos.

Mon regard se posa sur le métal de la lame tranchante du couteau, encore présent sur la table, puis glissa vers la carafe d'eau posée sur le bois, les ombres dansaient à la lueur du feu sur lequel chauffait une marmite en terre. Ces forces qui fendent, percent, conduisent, explosent et traversent avaient toutes leur utilité dans une transformation intérieure : me faire sortir de ma zone de confort et me libérer des blocages, des peurs et des limitations. Évoluer n'est pas toujours aisés, et paradoxalement je commence à trouver du confort dans le changement et dans l'inconnu.

Bien d'autres ingrédients ont été partagés. Tous apportent de la vie dans la forme, et indirectement, de la vie - celle de notre moi profond - dans le monde des apparences.

Mon regard se porta vers l'équipe en cuisine. Associer et mettre en forme tous ces ingrédients pour qu'ils soient bien assimilés, tout en demeurant digestes, est un art. Transmettre un tel enseignement requiert de nombreuses qualités.

Entrant progressivement dans l'apprentissage des méthodes de transmission, je prends conscience de l'immensité de cet art qui ne demande qu'à être exploré et expérimenté. Le cheminement prime sur la destination, il y a tant de saveurs à découvrir, de recettes à intégrer. Je me réjouis à la vue de l'infinitude de la voie de tous ces apprentissages.

Merci à Éric, Georgette et Marie-Thérèse pour leurs précieux enseignements et à toutes les personnes qui partagent ces moments d'expérience.

Patrick BENIMEDOURENE (Battincourt)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

Ancrage ! Oui, mais quel ancrage ?

Dans l'action du « wuji » en début de cours, j'invite les pratiquants à se vider de leurs préoccupations de la journée, de la semaine, du mois, ... Je les invite régulièrement à penser leur alignement, à chercher le relâchement des zones tendues, douloureuses ou pas. Ensuite, je les invite à plonger leur attention en désignant et en cernant un lieu du corps :

- ce peut être au niveau du « comment je respire ? », sans rien changer, suivre le chemin de l'air dans le corps. Le froid qui pénètre, le chaud qui en sort et puis peu à peu diriger la respiration par différentes injonctions ;
- ou bien, avec le doigt glissant du bas-ventre jusqu'au visage, suivre sa colonne vertébrale, s'arrêter sur une vertèbre, se la représenter, la ressentir ;
- ou bien projeter son esprit dans la plante des pieds, analyser le contact avec le sol et se revêtir, s'investir de la terre, se sentir plus stable, développer ses racines.

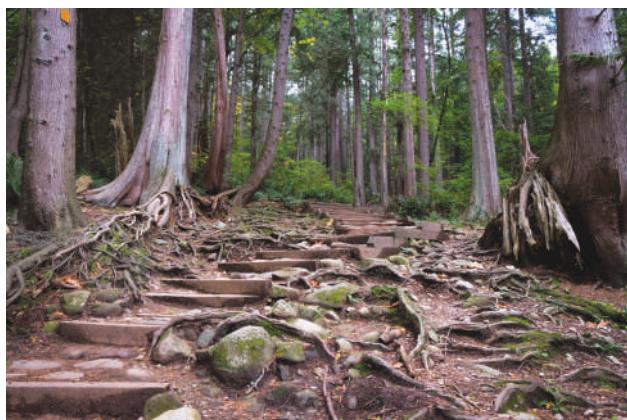


Photo Farkas Országh

Être plus enraciné, plus ancré, développer son ancrage... Un but en soi !

Ancré dans le corps, oui ! Mais est-ce suffisant ? Non. L'ancrage dans le corps doit passer par l'esprit, le mental, se sentir un, se sentir « être », se sentir unité, être présent à soi avec les autres, être disponible, ouvert, prêt à accueillir mais en toute conscience ! Et, se laisser couler... un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout !

À ce propos, je vous propose un texte qui, par hasard, s'est glissé sous mes yeux et qui m'a particulièrement touchée. Il s'agit d'un texte de Barbara Laurent.

L'ancrage n'est pas une jolie visualisation de racines dans le sol.

Ce n'est pas une posture de yoga parfaite.

Ce n'est pas se forcer à rester calme quand tout brûle.

*L'ancrage, c'est oser être là —
dans ton corps, dans ta vie, dans tes choix.*

*C'est sentir ta colère monter
et ne pas la fuir sous prétexte d'être "spirituelle".*

*C'est savoir quand dire stop
et quand dire oui de tout ton ventre.*

*L'ancrage, c'est vérifier si tu agis depuis la peur
ou depuis l'élan juste.*

C'est te demander :

« Est-ce que j'essaie de sauver tout le monde ?

Est-ce que je veux aller trop vite pour plaisir ?

Ou est-ce que j'agis parce que c'est le moment pour moi ? »

*L'ancrage, c'est laisser ton corps te parler :
tes épaules qui se crispent,
ton ventre qui se noue,
tes pieds qui refusent d'avancer.*

Ce sont des boussoles, pas des caprices.

*C'est choisir de rester dans la pièce
quand tu voudrais disparaître,
et de sortir de la pièce
quand tout ton être crie que c'est trop.*

Être ancré·e,

c'est habiter ta vie sans fuites.

C'est être relié·e à la terre et à tes tripes.

*C'est dire : « Je suis là. Pas seulement en méditation.
Pas seulement dans ma tête.*

Je suis là, entier·e, même quand ça dérange. »

Rose HUPEZ (Jurbise)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

Quand le Cœur nous parle...

Sur le chemin du stage d'été, mon esprit s'enthousiasmait à l'idée de pratiquer le Tai Chi et de retrouver un paquet de gens lumineux lors de ces quatre jours que je m'étais accordés. Pourtant, en écoutant véritablement mon cœur, aucun élan n'émergeait, seulement un silence profond par contraste avec l'excitation joyeuse de mon mental. Ce dialogue intérieur m'a permis de ressentir un réalignement brutal de mon corps, de mon cœur et de mon esprit, tout en soulevant une certaine incompréhension, voire un agacement certain de ne pas avoir questionné ce ressenti plus tôt. Peu de temps après ce constat, une pierre est venue heurter mon pare-brise qui a agi comme un révélateur : elle n'a pas brisé que la vitre de ma voiture mais également un voile d'ignorance en moi. Je ne faisais qu'un avec l'Uni-vers. Et comme le dit si bien Alexandra Puppinck-Bortoli : « au-delà de cette limite le rationnel expire ». Ainsi, je me trouvais béat, serein, en parfaite communion avec mon environnement. Loin de l'agitation d'un mental qui avait perdu les commandes de mon être.

Finalement, en absence de visibilité de conduite, et au bout de 20 km de route en pilotage automatique, le mental reprit tant bien que mal le relais pour régler les aspects pratiques. Toutefois, cette expérience m'a enseigné une chose essentielle : « On n'interroge jamais trop son cœur ».

Depuis cet épisode, une nouvelle grille de lecture s'offre à moi. Je redécouvre l'univers sous un autre angle. Mes perceptions s'étaient découpées subitement. À n'en pas douter, grâce à la sensibilité développée par les exercices de taiji, l'interrogation de cette boussole intérieure est aujourd'hui plus aisée.

Quel outil formidable que le Tai Chi Chuan ! En effet, les ouvertures et fermetures du corps décrites dans les

exercices de base nous guident et nous renseignent sur le chemin à emprunter sans se laisser déposséder du gouvernail par l'inconscient collectif. Ce piège ainsi mis en lumière, nous nous retrouvons face à une méthode qui ouvre l'accès à une dimension qui nous dépasse complètement. Aussi, amis pratiquants, régions-nous de cette exploration au potentiel infini qu'offre l'univers des arts internes. Je n'ai qu'un mot : merci !

Benoit SCHANDELER (Battincourt)
Évaluation des master classes 2024-2025
19 octobre 2025



Photo Barbara-aufildemesfonds

*Nos cours sont suspendus durant les vacances d'hiver/Noël
Nous vous retrouverons en janvier 2026 aux dates suivantes :*

Arlon : mercredi 7/01

Battincourt : jeudi 8 et vendredi 9/01

Hensies : mardi 6/01

Jurbise : lundi 5/01

Mons-Asquillies : lundi 5/01

Mons (Ursulines et Cuesmes) : mercredi 7/01

Montigny : lundi 5/01

Soignies : jeudi 8/01

Tournai : lundi 5/01

Uccle : mardi 6/01



Tyljura-Pixabay.com

1^{er} février

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

Master classes 2025-2026

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p. 18

20-21 décembre : Master Class 2 (Yang)

9 mai

De nieuwe Kring

Kareelstraat (Pepingen)

**Démonstration et stage tous niveaux
à l'occasion des 35 ans du centre de Pepingen**

Plus d'infos dans le n° 139 de l'Espace *Taiji*.



Photo CAP-Pascale Decoster

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 (I)

Programme :

Forme des 56 postures Chen

Forme des 16 postures lance Yang

Dates : 22-23 novembre 2025

17-18 janvier 2026

18-19 avril (résidentiel à Battincourt)

06-07 juin

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 (I)

Programme :

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

Dates : 06-07 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	JURBISE École communale de Masnuy-St-Jean Rue du Bois de Genly, 1 Le lundi de 18h45 à 20h00 de 20h15 à 21h15	PEPINGEN De Kring Kareelstraat Le mercredi de 19h00 à 20h30
BATTINCOURT Rue des Sept Fontaines, 2 Le jeudi de 19h30 à 21h00 Le vendredi de 13h30 à 15h00	MONS 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	SOIGNIES École Saint-Vincent Rue de Steenkerque, 21 Le jeudi de 19h00 à 20h30
BRUXELLES (UCCLE) Centre Sportif du Collège St-Pierre Avenue Coghen, 205 Le mardi de 19h00 à 20h15 de 20h30 à 21h45	MONTIGNY-LE-TILLEUL Salle St-Martin Rue de l'Église, 37 Le lundi de 19h30 à 21h00	STRÉE-LEZ-HUY Aux Jonquières Rue des Jonquières, 3 Le mercredi de 19h00 à 20h30
HENSIES École communale du Centre Av. de l'Europe Le mardi de 17h45 à 19h45	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 (séance d'essai gratuite)

Cotisation :

- Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)
- Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

Contact :

Centre d'Actualisation du Potentiel (CAP) asbl
Rue Brunehaut 107, B-7022 Mesvin

065 84 63 64
info@taijiquan.be
www.taijiquan.be



Photo CAP - Farkas 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 Hemelrijck, 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)

Henri Behr, 5^{ème} Duan
(Soignies, Tournai)

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
L'IMPORTANCE DES NOMS	
L'AUTOMNE EN BREF - VOEUX	3
AILLEURS	
LES SEPTS PILLIERS DU KYUDO	4
LU POUR VOUS	
LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT	
TRADITION, RÉINVENTION ET INNOVATION RELIGIEUSE AU XX ^E SIÈCLE (EXTRAITS)	7
CE QU'ILS EN DISENT	
LE STAGE D'ÉTÉ DANS LE GROUPE DES DÉBUTANTS	11
QUE SIGNIFIE LE TAICHI POUR MOI ?	13
JE SORS DE TABLE	14
ANCRAGE ! OUI, MAIS QUEL ANCRAGE ?	15
QUAND LE CŒUR NOUS PARLE	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES 2025-2026	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER	20

Instructeurs

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

Caroline Coppée, 4^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

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)

Viviane Rooselaer, 4^{ème} Duan
(Pepingen)

Luc Vekens, 4^{ème} Duan

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

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

Annabelle Hellinckx, 3^{ème} Duan
(Uccle)

Initiateurs

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

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

Catherine Hamers, 2^{ème} Duan
(Uccle)

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

Vinciane Mignolet, 2^{ème} Duan
(Uccle)

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

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

Anne-Marie Flamand, 1^{er} Duan
(Jurbise)

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

Christine Ginoux, 1^{er} Duan
(Battincourt)

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

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
(Mons)

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

Christine Schaeck, 1^{er} Duan
(Mons)



TAIJIQUAN
ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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