

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N ° 139
03/2026



WinniArt - Pixabay.com

Un printemps gai, charmant, exquis, tout frais débarqué de la nuit sans avoir averti de sa venue, en bon provincial qui arrive du Midi.

(Courteline, Messieurs les ronds-de-cuir)

Former et transmettre : au-delà des techniques

Que transmettons-nous vraiment lorsque nous enseignons le taijiquan ? Si l'on interroge les racines des mots qui structurent notre démarche pédagogique, une architecture subtile se dévoile, révélant la profondeur de ce qui s'opère dans nos salles de pratique.

Enseigner vient du latin *insignire*, « marquer d'un signe ». Il s'agit d'imprimer une forme dans l'esprit de l'autre, de tracer des repères durables par le langage et la démonstration. C'est un acte d'autorité, au sens premier : celui qui fait signe vers un savoir institué. Mais cette inscription serait stérile sans la pédagogie, cet art de l'accompagnement dont l'étymologie grecque *paidagôgia* signifie littéralement « conduire l'enfant ». Le pédagogue n'est pas celui qui sait, mais celui qui marche aux côtés de l'apprenant, veillant à ce qu'il ne se perde pas en route. Dans notre pratique, cela résonne profondément : guider sans imposer, ajuster le rythme, transformer les obstacles en tremplins.

La méthodologie trace le chemin lui-même. Du grec *methodos*, « la voie », elle transforme l'errance en itinéraire balisé. C'est la logique qui structure la progression, garantissant que l'on ne s'égare pas dans la multiplicité des formes et des exercices. Dans notre École, cette rigueur du parcours s'inscrit dans une vision cohérente où chaque étape prépare la suivante, où le corps apprend par strates successives, intégrant ce qui ne peut s'acquérir dans la précipitation.

Au-delà de ces trois dimensions, il y a la transmission, cet acte anthropologique fondateur qui porte en lui le poids des générations. *Transmittere* en latin : « faire passer au-delà ». La transmission n'est pas ponctuelle, elle engage une temporalité longue, une présence, une imprégnation. Elle concerne ces savoirs incorporés qui ne s'explicitent pas toujours verbalement mais qui « passent » dans le geste partagé, dans la respiration accordée, dans le silence habité du cours. Ce qui se transmet nous oblige : celui qui reçoit devient dépositaire d'une lignée, d'une manière d'être au monde.

Tout cela converge vers la formation, du latin *formare*, « donner forme ». Former n'est pas ajouter des connaissances à un individu, c'est le façonner dans sa globalité.

C'est accepter d'être travaillé, pétri par la discipline jusqu'à ce que la compétence devienne une seconde nature. La formation résonne avec le concept allemand de *Bildung*, cette culture de soi qui édifie l'intérieur. Dans le taijiquan, se former signifie consentir à une transformation : devenir qui l'on est en se laissant sculpter par la pratique.

Notre enseignement ne vise donc pas la simple acquisition de techniques. Il engage une alchimie où l'enseignement marque l'esprit, où la pédagogie guide le pas, où la méthodologie trace la voie, où la transmission opère en profondeur, et où la formation, finalement, façonne l'être. C'est dans cette architecture vivante que nos élèves deviennent des pratiquants autonomes, capables à leur tour de transmettre ce qui leur a été confié. La voie du taijiquan est un chemin de formation intégrale, où chaque geste appris devient un signe vers une présence plus pleine, une vie plus habitée.

La transmission ne se réduit pas à un simple transfert d'information, elle engage l'être tout entier dans un processus de transformation.

1er février – stage tous niveaux**Abbaye de Saint-Denis**

Belle affluence pour ce premier stage tous publics de l'année 2026. Nos stages d'une journée sont l'occasion pour les personnes extérieures à notre école, mais aussi pour les élèves débutants de nos différents centres, de découvrir ou approfondir les bases du style Yang, le plus simple des 5 styles majeurs du taijiquan. Une douzaine de personnes ont ainsi pu découvrir notre pratique, tandis qu'une quinzaine d'élèves de plusieurs de nos centres et plus avancés dans la pratique ont fait de même avec le style Wuhao.

É V É N E M E N T

FÊTE ANNUELLE – Abbaye de Saint-Denis – 26 avril



Venez fêter le printemps et notre école, tous centres confondus, dans le cadre merveilleux de l'abbaye de Saint-Denis, en région montoise. Ce lieu calme et serein est le cadre idéal pour nos activités (stages, master classes, fête annuelle). C'est là que **nous vous fixons rendez-vous le 26 avril** pour faire ripaille à l'occasion de notre fête annuelle.

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

- **équipe préparation salle** : samedi 25 avril
(responsable : Mee-Jung Laurent 0472 59 92 29)
- **équipe apéro & buffet** : dimanche 26 avril
(responsable : Rose Hupez 0494 64 45 82 rose.hupez@gmail.com)

Plus d'information : p. 17

9 mai - De Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen fête ses 35 ans

Créé en 1991, le centre de Pepingen (Brabant flamand) est le seul centre néerlandophone de notre école. À l'occasion de ses 35 ans, Michelle Cornelis, sa responsable, vous propose un stage sous la direction d'Éric Caulier et la démonstration contée de *La révolution intérieure de Cheng* dont la première représentation a eu lieu durant le stage d'été dernier à l'abbaye de St-Denis (Mons). Cette démonstration magistrale est un florilège des différents styles et formes enseignés dans notre école.

Plus d'information et programme : p. 17.



Photo CAP - Michelle Cornelis

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT

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

(2ème partie)

Dominic Larochelle

Dominic Larochelle est docteur en sciences des religions. Il pratique et enseigne le taijiquan depuis près de 30 ans. J'ai découvert et apprécié sa thèse soutenue en 2010 sur la réception du taijiquan en Occident. Nos visions sur la spiritualité des arts internes répondant aux critères d'une tradition (ré)inventée se rejoignent et rendent nos échanges stimulants. Ses différents articles (l'un d'eux a été publié dans les *Espace Taiji* n° 117 et 118) approfondissent ces thématiques de la ré-appropriation en fonction de nos horizons d'attente.

Dominic vient de publier un très bel ouvrage qui permet de faire la part des choses entre les origines et les adaptations de nos arts.

Éric Caulier

On connaît mal les origines exactes du *taiji quan*. On sait qu'il est pratiqué au XVIe siècle au sein d'une famille de la province du Henan, la fa-

mille Chen, dans un village qui porte leur nom, Chenjiagou. On ne sait cependant pas d'où les Chen tenaient leur savoir sur cet art martial, s'ils en ont eux-mêmes élaboré le système ou s'il leur a été enseigné par une personne extérieure. D'une part, Chenjiagou est situé à peine à quelques jours de marche du fameux monastère bouddhique de Shaolin, réputé pour son enseignement des arts martiaux à la même époque. D'autre part, il s'est construit toute une mythologie autour d'une soi-disant influence taoïste (qui proviendrait du mont Wudang, dans la province du Hubei) sur l'art des Chen.



Il semble en revanche que l'art du *taiji quan* ait été réservé exclusivement aux membres de la famille Chen jusqu'au XIXe siècle, alors qu'il commença à être enseigné

à l'extérieur du village. Il en résulta la fondation de plusieurs familles, toutes pratiquant le *taiji quan*, mais avec chacune leurs petites différences et leurs spécificités. On voit alors apparaître un *taiji quan* de la famille Yang, de la famille Wu, de la famille Sun, etc. Dans la première moitié du XXe siècle, on assiste à une sorte de

démocratisation générale des arts martiaux en Chine, avec la création d'associations d'arts martiaux et le développement d'une littérature populaire à ce sujet. C'est à cette époque que le *taiji quan* sera intégré à la catégorie des « arts martiaux interne » (*neijia quan*) et lié au mythe

de Wudang. Il y a alors une volonté de diffuser le taiji quan dans l'ensemble de la population. Dans la deuxième moitié du XXe siècle, le gouvernement communiste codifie les enchaînements du *taiji quan* pour en faire une activité nationale destinée non plus à montrer aux gens à se défendre, mais à améliorer la santé de la population.¹

À partir des années 1960, le *taiji quan*, tout comme d'autres arts martiaux venus de Chine, commence à se répandre tranquillement dans les pays occidentaux. Des maîtres comme Zheng Manqing (Cheng Man-ch'ing), ainsi que des auteurs, comme les Américains Sophia Delza et Robert Smith, ont fait connaître cet art martial aux Occidentaux. Mais ici aussi, l'aspect thérapeutique de la pratique a généralement pris le dessus sur l'aspect martial. Pour certains, il ne s'agit que d'un loisir, une manière de se garder en forme et en santé, sans avoir à subir le stress du sport. D'autres ont cherché à en conserver la dimension martiale. Pour bien d'autres, cependant, le *taiji quan* est devenu une porte ouverte vers un cheminement spirituel, une voie initiatique, une forme de « religiosité alternative ».

Il semble que le premier livre d'arts martiaux chinois publié en Occident soit un livre sur le *taiji quan*. Il fut publié en 1961 par Sophia Delza sous le titre *T'ai Chi Ch'uan. Body and Mind in Harmony. An Ancient Chinese Way of Exercise to Achieve Health and Tranquility* (Good News Publishing). Le titre donne déjà le ton du livre qui mise sur la santé et l'harmonie du corps et de l'esprit. À la même époque, en 1964, Robert W. Smith édite en anglais *Secrets of Shaolin Temple Boxing* (Charles E. Tuttle). D'abord publié en Chine en 1911, ce livre présente pour la première fois (avec un roman publié à la même époque, selon Stanley Henning) la légende de Bodhidharma en tant que fondateur des arts martiaux chinois.² Smith publiera dans les années suivantes divers livres sur les arts martiaux chinois, dont un avec le maître Zheng Manqing sur le *taiji quan*, *T'ai-chi: The « Supreme Ultimate » Exercise for Health, Sport, and Self-defense* (Charles E. Tuttle, 1967). Dans le monde francophone, c'est principalement Roland Habersetzer qui a été le fer de lance de la diffusion des arts martiaux chinois avec des livres sur le kung fu et sur le *taiji quan* qu'il publie à partir du début des années 1980. Comme Robert W. Smith, Habersetzer est d'abord initié aux arts martiaux japonais en 1957. Il commence à publier ses livres en 1968, et a actuellement à son actif

quelque 70 livres sur les arts martiaux (Habersetzer, site Web Centre de recherche Budo, consulté en juillet 2025).

Dans les années 1970 et jusqu'au début des années 2000, c'est une immense industrie littéraire qui accapare ce genre de livres. Certaines maisons d'édition vont rapidement se spécialiser dans les arts martiaux, souvent en parallèle avec la publication de livres sur la philosophie asiatique et sur la spiritualité en général. Aux États-Unis notamment, des maisons d'édition telles que North Atlantic Books, Tuttle Publishing, Unique Publication, YMAA Publication Center, Plum Publishing et Sweet Ch'i Press, pour ne nommer que les plus importantes, publient chaque année de nombreux livres sur les arts martiaux chinois. En France, des maisons comme Guy Trédaniel et les Éditions Chariot d'Or ont également grandement contribué à diffuser des livres en français sur les arts martiaux chinois. Ces maisons d'édition ne sont pas les seules et il serait trop long de faire ici une histoire détaillée de l'édition en Occident. Ce qu'il est important de retenir, c'est que les livres sur le *taiji quan*, qui constituent l'objet premier de cet ouvrage, s'insèrent dans une industrie et un marché du livre populaire (que ce soit dans le domaine des arts martiaux en général ou dans celui de la religion, de la philosophie ou de la spiritualité) qui ne cessera de prendre de l'expansion dans la deuxième moitié du XXe siècle.

Si ces livres publiés pour un public occidental sont sans aucun doute en continuité avec la tradition des « manuels d'entraînement » qu'on voit apparaître en Chine dans la première moitié du XXe siècle, ils évoluent considérablement dans la deuxième moitié du siècle pour prendre différentes formes, tant au niveau de leur contenu que de leur structure et de leurs objectifs. Alors que les manuels d'entraînement chinois étaient essentiellement des manuels « techniques », qui montraient comment exécuter les mouvements, les livres d'arts martiaux contemporains qui apparaissent en Occident après la deuxième guerre mondiale sont beaucoup plus hétéroclites. Ils poursuivent la tradition des manuels « techniques » publiés en Chine en décrivant l'exécution des mouvements et la manière de pratiquer convenablement, mais en y ajoutant d'autres composantes et d'autres thèmes répondant à des attentes typiquement occidentales et touchant en particulier le domaine de la spiritualité. C'est ce que l'analyse des prochains chapitres cherchera à mettre en lumière.

1. Sur l'histoire des origines historiques du taiji quan, on consultera Wile, 1986 [1983], 1996, 1999, et Davis, 2004.

2. Voir le chapitre 4

La réception du taiji quan

Cette recherche propose une histoire de la réception du *taiji quan* en Occident à travers l'analyse de la littérature populaire consacrée à cet art martial et publiée dans les sociétés occidentales entre 1961 (l'année de la publication aux États-Unis du premier livre constituant le corpus) et le début des années 2000 (le livre le plus récent du lot ayant été publié en 2006). Le corpus étudié couvre donc une période se situant avant l'utilisation massive des médias sociaux et des plateformes de diffusion en continu (streaming) sur le Web³, à une époque où le livre physique était encore l'un des principaux modes de diffusion de l'information.

Le choix de se concentrer sur le rapport entre la pratique du *taiji quan* et la spiritualité (qu'il faudra par ailleurs définir avec plus d'exactitude) s'est, en quelque sorte, imposé de lui-même. Dans la mesure où la plupart des traditions d'arts martiaux asiatiques font un lien entre la pratique et certaines traditions religieuses et philosophiques de l'Asie, il y a lieu de se demander comment les livres sur le taiji quan composant le corpus, et s'adressant à un public occidental, présente ce rapport. En définitive, on s'interrogera sur le sens spirituel que prend le taiji quan dans son transfert en Occident et surtout comment se construit ce sens au sein de la modernité occidentale.

L'étude des livres portant sur le *taiji quan* met en évidence diverses stratégies interprétatives utilisées par leurs auteurs pour rendre compte de cet art martial. L'analyse de ces stratégies permet de comprendre les mécanismes herméneutiques dont se servent les auteurs de ces livres pour interpréter et donner un sens au *taiji quan*. [...] Quatre grandes stratégies, utilisées par les auteurs pour donner un sens particulier au *taiji quan*, ont donc été circonscrites.

La première stratégie utilise un discours concernant les origines taoïstes du *taiji quan*. Cette stratégie discursive sert à véhiculer l'idée que le taiji quan tire ses origines des traditions taoïstes dont on fait remonter les sources à l'antiquité chinoise. Elle se présente sous quatre formes différentes, à savoir quatre origines au *taiji quan* et que l'on retrouve dans la littérature : une origine technique, qui fait un lien avec les pratiques d'alchimie taoïste, la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que la cosmologie chinoise, une origine philosophique, qui fait un lien avec les textes de la tradition *Lao-Zhuang*, une origine mythique, qui distingue une tradition interne et une tra-

dition externe des arts martiaux en utilisant des maîtres taoïstes et bouddhistes fondateurs de lignées, et enfin une origine historique, qui comble un vide historique entre les mythes anciens et la pratique moderne. Ces différentes origines ne s'opposent pas forcément ; au contraire, elles se complètent l'une l'autre dans le discours des auteurs pour convaincre que le *taiji quan* est un art taoïste.

La deuxième stratégie utilise un *discours scientifique et rationaliste* qui vient expliquer et confirmer la pratique du *taiji quan* dans un cadre particulier qu'on nomme parallélisme, c'est-à-dire la doctrine selon laquelle les principes religieux ou spirituels s'inscriraient parallèlement à l'enseignement de la science la plus moderne et donc foncièrement en accord avec elle. Si le discours sur le *taiji quan* établit des liens avec les traditions religieuses chinoises, et plus particulièrement les traditions taoïstes, la plupart des auteurs s'entendent pour dire que les principes qui relèvent de ces traditions (soit les concepts de *taiji*, de *yin* et *yang*, des cinq phases (*wuxing*), des huit trigrammes (*bagua*), des méridiens, et mêmes les notions purement physiologiques rattachées à l'exécution des mouvements), sont en accord et peuvent être expliqués rationnellement par les sciences modernes occidentales. On établit ainsi des parallèles avec la physique, la biologie, l'anatomie, la médecine, la génétique, et même la physique quantique et l'astronomie. Ce constat s'inscrit généralement dans un discours qui vise à faire valoir l'universalité de la pratique du *taiji quan* et des traditions religieuses auxquelles elle est rattachée, de même qu'à présenter cet art avec un vocabulaire censément plus compréhensible pour un Occidental.

La troisième stratégie utilise un discours d'ordre contre-culturel et orientaliste qui s'est élaboré en Occident et qui se sert de la pratique du *taiji quan* pour construire une critique du mode de vie occidental. Ce discours présente généralement la pratique du *taiji quan*, ainsi que le bagage taoïste qu'elle prétend emporter avec elle, comme un substitut ou un remède aux « maux » de la modernité occidentale : rationalisme, matérialisme, technocratie, théocratie, capitalisme, esprit de performance et de compétition, etc. Dans ce discours, on tente de montrer que l'Occident a perdu quelque chose d'essentiel au profit de la quête de richesses matérielles et de pouvoir. Il faut alors retrouver cet « essentiel » en revenant à des valeurs censément plus primordiales, plus humaines et plus universelles.

3. YouTube est créé en 2005 et Facebook devient public en 2006, amorçant ainsi la révolution que l'on connaît maintenant dans le monde de la diffusion de l'information.

La quatrième stratégie utilise un *discours holistique comme argument spirituel* encourageant la pratique du *taiji quan*. Ce discours affirme que le *taiji quan* participe à la construction d'une vision holistique du monde. On peut y distinguer plusieurs niveaux, à savoir un niveau individuel et corporel (principalement à travers l'idée de « corps-esprit »), un niveau relationnel ou social (à travers la question du rapport aux autres), et un niveau universel ou cosmique (à travers le rapport que l'adepte entretient avec une énergie universelle et avec l'écologie). Deux mots-clés reviennent constamment dans cette stratégie. D'abord, la notion d'énergie : l'holisme dans le *taiji quan* s'incarne généralement à travers une énergie vitale, source de tout ce qui existe, et que l'adepte génère, emmagasine et manipule. Ensuite, l'idée d'harmonie : cette énergie puisée doit, par la pratique du *taiji quan*, être harmonisée avec le corps, avec l'énergie des autres, de la nature, et de l'énergie cosmique. Dans ce contexte, la pratique du *taiji quan* permet à l'adepte de prendre conscience, d'abord, que tout est constitué d'une énergie fondamentale, et ensuite que cette énergie doit être harmonisée pour créer (ou retrouver) un équilibre naturel et cosmique.

Les auteurs de livres sur le *taiji quan* publiés en Occident s'appuient sur ces stratégies pour faire valoir (on pourra y voir une cinquième stratégie plus globale et qui découle des quatre premières) :

1. que le *taiji quan* est un art martial à dimension spirituelle ;
2. que cette dimension spirituelle est puisée dans les traditions taoïstes chinoises ;
3. et que cette « spiritualité taoïste du *taiji quan* » répond parfaitement aux attentes des Occidentaux contemporains en matière de spiritualité.

Cet ouvrage cherche donc à comprendre comment s'est articulé le discours particulier sur un art martial chinois qui s'est finalement bien intégré au mode de vie contemporain de plusieurs Occidentaux. Ce qui semble certain, c'est que l'adoption du *taiji quan* dans les sociétés occidentales de la deuxième moitié du XXe siècle se présente comme une innovation dans le paysage religieux, une innovation qui répond à des attentes spécifiques. L'objectif est donc d'identifier ces attentes afin de comprendre les motivations des auteurs analysés et de définir exactement ce qu'on appellera ici la « spiritualité du *taiji quan* », c'est-à-dire une voie ou un cheminement spirituel qui s'ouvre par la pratique du *taiji quan* en Occident.

La recherche de ces stratégies fonctionnera comme une grille d'analyse qui sera appliquée à un corpus de livres⁴ faisant partie d'une catégorie littéraire bien précise. Cette littérature déploie des trésors de rhétorique pour donner de la crédibilité à cet art martial. Il s'agit ici de livres d'un genre littéraire particulier, destiné à un marché populaire et pouvant prendre plusieurs formes : manuels techniques (du type « mode d'emploi personnalisé » ou « *do-it-yourself* »), essais, témoignages, biographies, livres initiatiques, etc. On les retrouve dans différents domaines qui tournent généralement autour des disciplines dites « humaines » : philosophie, psychologie, religion, spiritualité, sciences humaines et sociales, etc. Pour donner de la crédibilité à ces livres, on mise habituellement sur le fait que leur auteur ou autrice a une expérience concrète et pertinente de ce qu'il ou elle écrit. Ces personnes font partie des initiés et possèdent une connaissance pratique et étendue de ce dont elles parlent, une expertise qui donne souvent le droit à un titre : maître, professeur, expert, spécialiste, docteur, etc. Bref, elles font partie intégrante de la tradition.⁵

Les livres sur les arts martiaux, dont ceux portant sur le *taiji quan*, font partie de cette catégorie, et se présentent le plus souvent sous la forme de manuels techniques, c'est-à-dire de livres qui fournissent un mode d'emploi sur la pratique d'un art martial particulier. Ils contiennent des explications sur les mouvements et sur l'application de ceux-ci en situation de combat. Les explications accompagnent habituellement une série de photographies ou de dessins qui aident à visualiser les mouvements à effectuer. Dans bien des cas, on y ajoute des détails sur l'histoire de l'art martial et les concepts théoriques sous-jacents. Dans d'autres cas, il s'agit de livres qui se présentent davantage comme des essais ; l'auteur y retrace son parcours personnel et livre ses impressions et son point de vue sur la pratique d'un art martial en général et sur sa pratique personnelle. Cette distinction n'est évidemment pas close et rigoureuse, et certains livres tiennent à la fois de l'essai et du manuel technique.

(À suivre)

4. On trouvera la liste des livres analysés en début de bibliographie

5. Voir au sujet des livres populaires de spiritualité, l'article d'André Couture, 2007

« De Vrije Tai-Ji Beweging »

1991 - 2026

Dans l'Espace Taiji 79 - 03/2011, Michelle Bekaert relatait comment le centre de Pepingen a vu le jour et dressait le bilan de 20 années d'activité. En voici plusieurs extraits pour le moins savoureux.

Décembre 1990

Monsieur Seghers, échevin de la culture et des sports, me demande d'enseigner aux pensionnés « une gymnastique basée sur des mouvements lents. » Il a vu cela quelque part ; il sait même que cela s'appelle taiji. Taiji... Je n'en ai jamais entendu parler !

Saint-Gilles, pas précisément le quartier le plus sûr de Bruxelles. Le soir de notre rendez-vous, nous sonnons à la porte de la Fédération de Wushu. Nous entrons dans un petit hall sans lumière. Quelqu'un nous crie : « Qui est là ? ». Nous nous faisons connaître et pouvons monter, je pense au 3ème étage. La porte se referme. Éric nous salue et démarre sur les chapeaux de roue. Rien ne peut l'arrêter... Et moi, pas comme une bleue mais bien comme une super bleue, je ne peux qu'écouter. Participer à la discussion ? Pas question pour cette petite Flamande ! C'est très technique et trop rapide. Jamais entendu pareilles explications, dans un français que je ne connais pas. C'est du chinois au propre comme au figuré.

Ce que j'ai par contre BIEN compris, c'est que l'échevin s'est trompé : pas de gymnastique basée sur des mouvements lents, mais de l'énergie. Et cela, moi j'en ai besoin, bien plus que ses pensionnés.

L'échevin fait sa proposition : nous avons une salle et un professeur. Quand est-ce que Michelle peut démarrer à Pepingen ? Quand j'y repense, je crois que pour Éric cela a été comme un coup de tonnerre : qui, bon Dieu, commence la pratique de cette façon ?

Mais nous débutons dans le courant de la même semaine. Très curieuse, mais aussi avide d'apprendre, nous voilà partis vers ces cours inconnus : le premier au Golden Globe à Bruxelles pour ensuite rejoindre les cours du Centre Malibrant. Marie-Thérèse est déjà de la partie. Dans l'intervalle, pratiquer et pratiquer à la maison.

C'est ce chemin doux et amical qui change ma vie. Je per-

çois le changement, je résiste mieux au stress.

Éric et Georgette font la promotion du taiji à la fête de Noël de l'association libre des pensionnés à Pepingen. Des démonstrations entre les plats, entre potage et plat principal et le dessert. Nos pensionnés sont envoûtés, curieux, mais surtout impatients de pouvoir commencer à pratiquer aussi.

Avril 1991

24 pensionnés démarrent au sein « De Vrije Tai-Ji Beweging ». En septembre, tout le monde est inscrit. « De Vrije Tai-Ji Beweging » est un fait. Une association à part entière est née. La presse également nous soutient comme elle peut, car pour elle ceci est un « hot item ». Côté finances : pas un sou vaillant dans notre caisse, mais n'ai-je pas appris entre temps que le taiji est aussi flexible que le roseau ?

Le boulanger, le boucher, l'agent d'assurance et le menuisier nous apportent leur soutien et s'engagent unanimement pour le financement de notre association. Ils nous aident pour la publicité, le soutien logistique tandis que le comité de direction de l'association des pensionnés vient en nombre aider Ivan à la cuisine, car nous sommes assez fous pour organiser un « festin chinois ». Quand j'y repense, je peux comprendre que les gens nous ont déclarés fous, Ivan et moi.

Un jour, nous sommes très heureux de pouvoir annoncer sur nos affiches une démonstration de Madame Zhu Yu Ming, de Chine, avec Éric et Georgette. À l'époque, Pepingen n'a pas encore rencontré beaucoup de Chinois et il faut bien admettre que Zhu Yu Ming, cela épate sur une affiche.

« De Vrije Tai-Ji Beweging » est victime de son succès. À 18 heures, pas moins de 260 personnes affamées se bousculent à notre porte, impatientes d'assister aux démonstrations. Les gens ont mal compris et, croyant qu'il s'agit d'un « souper », pensent qu'ils doivent arriver à l'heure

pile au lieu d'arriver quand bon leur semble comme dans chaque kermesse. Pauvre Ivan ! Sa cuisine n'est pas capable de gérer une telle foule ; nous sommes dans le jus du début à la fin.

De plus, inexpérimentés que nous sommes, nous osons également servir des « dimsums¹ », du jamais vu, encore moins mangé, à Pepingen. La pile de paniers vapeur ne peut pas suivre.

Madame Zhu Yu Ming est excusée. Les démonstrations d'Éric, Georgette, mais aussi Marie-Thérèse et moi-même sont accueillies avec enthousiasme.

3-5 mai 1995

Grande fête populaire chinoise, car le taiji c'est plus que du sport. Une année de préparation avec l'association Belgique-Chine :

- Exposition *La Chine antique* avec des pièces superbes émanant de collections privées. De plus, présentation du travail d'artisans contemporains avec Cao Bei-An de Shanghai et ses aquarelles inégalées. [...]
- Projection du film *La lanterne rouge* de Zhang Yimou. Un succès pour jeunes et vieux.
- Découverte de la Chine avec différents ateliers : littéraire, calligraphie, bonsaï avec démonstration de taille, cuisine artistique.

Cette exposition permet à « De Vrije Tai-Ji Beweging » de situer la Chine sur une carte à Pepingen. Grâce à la participation généreuse de nos sponsors, elle est également un succès financier.

1996

Voyage en Chine avec l'association Belgique-Chine

Jamais entrée dans un aéroport, jamais pris l'avion. *Gate, boarding pass*, jamais entendu parler. Mais à nouveau une étape dans ma vie. Taijiquan avec les Chinois de la rue, le matin au bord du lac Karakol au Pakistan. L'hôtel Friendship à Urumqi, une révélation. La voyageuse du monde est née.

Cela aboutit à une première soirée caritative au profit du projet ESPÉRANCE, plus précisément pour l'école primaire rurale Yan Nan Nanguan dans la province du Shanxi. [...]

2005

« De Vrije Tai-Ji Beweging » existe depuis 15 ans et nous allons fêter cela : nous partons pour un week-end à Paris, 2 jours et une nuit. Je réserve un autocar chez Rantours

afin d'organiser notre propre programme. Nous pouvons également compter sur un excellent chauffeur et guide. Pascal Debecker et moi-même, fans de Paris depuis la première heure, établissons un programme que Rantours déclare impossible : mis à part les endroits touristiques, nous prévoyons une balade à pied dans les petits coins perdus du vrai Titi de Paris, visite à l'opéra Garnier, déjeuner libanais sur la terrasse de l'Institut de Monde Arabe avec vue sur Notre-Dame, musée dimanche, etc. Le chauffeur sue sang et eau pour guider son autocar de 55 m dans les rues de Paris pour aboutir finalement le dimanche soir dans la gay parade... [...]



Photo CAP - Jean Colon

2006

Éric, Georgette et 21 membres du C.A.P. (anciennement IRAPH), dont moi-même, présentons nos Duans respectifs à Paris auprès de la Fédération Chinoise de Wushu. Tout le monde réussit. Éric obtient son « Dragon d'Or » et 6^{ème} duan. Je suis très contente avec mes « Ailes d'Argent ». 18 et 19 novembre : jumelage Battincourt-Pepingen. À côté du bagage technique, l'amitié et l'inter-relation avec le groupe en sont les caractéristiques. Marie-Thérèse et Mathias en sont un exemple. Leur hospitalité est légendaire : un stage à la « grange de la chouette » c'est « se sentir chez soi » dans un nid douillet.

Au cours d'un énième stage à Battincourt, Marie-Thérèse et moi envisageons la possibilité d'un jumelage de nos deux clubs ruraux. Au programme : 2 jours de tui shou et de nei gong² enseignés par Éric. La pratique est un dur labeur mais le soir nous pouvons nous régaler d'un excellent plat régional : le pot au feu du pays de Gaume. Le premier jumelage de notre école est un succès et lors du week-end du 29 et 30 septembre 2007, Pepingen accueille

1. Petits raviolis chinois cuits dans un panier vapeur.

2. Poussée des mains (également appelée mains collantes) et travail interne.

Battincourt pour la suite du tui shou et du nei gong. Ivan se dévoue pour que personne ne manque de rien.

« De Vrije Tai-Je Beweging » est également présent à Battincourt quand Marie-Thérèse fête les 10 ans d'existence de son centre. Cela s'appelle tout simplement amitié.

2007 – Le sens du mouvement

Le C.A.P. fête ses 20 ans. Le colloque *Le sens du Mouvement* à Mons est une étape et un point de rupture dans l'histoire du C.A.P. - Taijiquan dans sa forme la plus pure et complète : philosophie, art expressif et imagé, tarot, etc. Le taijiquan déplace ses frontières et les modules en sont une belle suite.

Les modules... Programme ? Toujours une surprise. L'évaluation ? Une source de stress pour ne pas encore rentrer dans le domaine des applications martiales. Mais chaque évaluation est réellement nécessaire. Ici, Éric pousse notre niveau vers le haut. Les évaluations sont constructives et « to the point ». Elles nous donnent la possibilité de nous projeter dans le bagage technique et autre que nous avons reçu. Cependant, pour la « petite Flamande » ce n'est pas évident. Mes notes sont un mix de français et de flamand, dessins et annotations, références, ... Personne ne peut comprendre ni déchiffrer mes notes. Éric est une encyclopédie vivante du Taiji.

2008 – Soignies découvre Pepingen et inversement

Les deux centres sont très proches de la frontière linguistique. Vingt kilomètres à peine les séparent. Michèle et moi prenons l'initiative de pratiquer ensemble pendant la période de vacances dans le bois de la Houssière, à Braine-le-Comte. Celui qui découvre ce bois comme nous l'avons fait est capable de voyager dans le monde entier. [...]

9 mai 2026

Pepingen refait la fête pour ses 35 ans d'existence. Au menu : une démonstration contée (*La révolution intérieure de Cheng*, en néerlandais) et un stage tous niveaux avec Éric Caulier.

Plus d'information : p. 17

Michelle CORNELIS (Pepingen)

Cette magnifique danse de la vie

J'éprouve souvent des difficultés à m'exprimer mais, paradoxalement, je ne ressens pas toujours le besoin de le faire. Mon être, mon comportement et ma présence parlent pour moi ; le corps a son propre langage et le physique communique ce que les mots n'arrivent pas à transmettre. Je vais oser ! Juste, parfois, un peu...



Le taichi m'apporte une sérénité profonde, une paix intérieure qui m'invite à me recentrer. Il ouvre en moi des portes vers la liberté, vers l'acceptation de moi-même et le droit d'exister pleinement telle que je suis.

Dans ma jeunesse j'ai pratiqué quelques années de judo, j'ai touché à la boxe et maintenant le taichi est mon chemin. La vie n'est-elle pas un combat ? Un combat qui ne cherche pas à vaincre mais une compréhension à cultiver.

Je ressens une immense gratitude pour la bienveillance qui m'envahit grâce à cette

pratique et aux énergies positives qui en découlent. Je découvre chaque jour un peu plus de beauté du moment présent et la force d'être alignée avec moi-même dans cette magnifique danse de la vie qu'est le taichi.

Je te remercie, Éric, ainsi que toutes les belles personnes qui m'entourent, ainsi que mes professeurs qui me font grandir jour après jour. Le taichi est le souffle de la vie : j'existe !

Pour conclure, je citerai une phrase que j'aime beaucoup : « Lorsque les racines sont solides, il n'y a aucune raison d'avoir peur du vent. » (Proverbe africain)

Cathy DECLERCQ (Jurbise)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

Photo Barbara-aufiledmesflashes

Taichi et management

Apriori deux domaines qui n'ont rien à voir, mais plus de points communs qu'on ne pourrait s'y attendre. Une pratique qui se nourrit des relations, qui rassemble des gens qui ne se seraient pas forcément choisis, une pratique qui nous pousse parfois dans nos derniers retranchements physiques et émotionnels.

Le travail des bases est le socle de l'apprentissage en taichi. Wuji, les exercices et les techniques de base forment un vocabulaire pour échanger avec les enseignants et les autres pratiquants. Et pour dialoguer avec soi-même. Le pratiquant les fait siens pour évoluer. De la même manière, un manager construit sa pratique pour susciter le mouvement.

Créer un but commun, générer le mouvement du groupe qui permet de l'atteindre fait partie des attributions du manager. Il lui faut trouver les alignements au sein de l'entreprise pour que le mouvement parte du centre et se déploie. Comme pour le taichi, le souffle et l'intention sont les ancrages. Le mouvement est juste quand l'intention l'habite jusqu'au bout des doigts. Les mouvements, ou projets en termes de management, ne sont réalisables que s'ils sont empreints de l'intention et du souffle, ou s'ils répondent à une demande et correspondent aux compétences du manager et de son ou ses équipes.

Les forces du pratiquant de taichi sont aussi celles du manager, la curiosité de s'essayer à de nouvelles formes, trouver leurs points communs puis leurs différences, respecter ses limites du jour, l'importance du travail personnel, développer une sensibilité fine, accepter les remises en question, le lâcher prise, développer la conscience de la propagation du mouvement à l'intérieur et

à l'extérieur, etc.

Le travail à deux en taichi, c'est la mise en pratique de tout ce qui été appris en nous confrontant à l'autre, et donc à nous-même. Un miroir de notre pratique très personnelle. En entreprise, le travail à deux ou en équipe est la raison d'être du manager. Un manager sans équipe ne manage rien du tout. Tout ce qu'il a pratiqué ou expérimenté se rassemble pour enrichir son intention et son souffle. Comme en tuishou, être à l'écoute, accepter le dialogue, parfois même les remises en question, est formateur à défaut d'être confortable. Le pratiquant et sa pratique se nourrissent l'un de l'autre.

Des enseignements précieux du taichi et du travail à deux peuvent s'appliquer avec une étonnante facilité en management. Travailler avec un toucher léger, écouter, désamorcer les situations conflictuelles en offrant le vide, ou au contraire repousser dans la porte de l'autre, travailler son ancrage pour apporter du souffle dans ses prises de parole, travailler l'intention et l'énergie dans les projets pour leur apporter de la valeur.

Après des semaines de cogitation sur notre réflexion personnelle à présenter ce jour, les mots et les idées ne prenaient pas forme sur la page blanche, jusqu'à hier, où plusieurs jours à flirter avec mes limites professionnelles ont finalement laissé la place à l'inspiration. Il semble que ma pratique du taichi se soit infiltrée, à l'insu de mon plein gré, dans des aspects de la vie que je n'imaginais pas. Quand j'ai commencé le taichi, c'était une sorte de jardin secret, une tentative d'apporter de la cohérence à tout ce qui se passait à l'intérieur de moi et que je ne comprenais pas vraiment. Les graines se sont ressemées au-delà des murs et le jardin intérieur s'est propagé aussi à l'espace extérieur.

Audrey MERTZ (Battincourt)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

Photo Barbara-aufilddemesflashes



L'abécédaire du Tai Ji Quan

Pas toujours facile de mettre des mots sur une pratique !... J'ai commencé - comme beaucoup d'entre vous sans doute - à noter juste quelques mots qui me venaient en pratiquant. Et j'ai finalement organisé le tout sous forme d'un Abécédaire, une forme littéraire que j'ai souvent dans les valises de livres que je laisse à disposition aux enfants ou aux adultes avec lesquels je partage des lectures, au milieu des imagiers, livres de comptines et de récits...

Un Abécédaire, c'est mettre un mot sur les choses du monde, dans l'ordre alphabétique des lettres de la langue. L'Abécédaire est une des premières formes de livres qui a été proposée aux enfants dans l'histoire. C'est l'ABC de la langue écrite, la base de l'apprentissage - et moi qui en suis au B A ba, à essayer d'intégrer les rudiments, les principes de base du taijiquan - j'y ai trouvé un parallèle, une forme de cohérence avec mon cheminement pour intégrer ces bases, si fondamentales, à revoir encore et toujours.

Un Abécédaire, c'est une contrainte formelle, un cadre qui permet une recherche de liberté à l'intérieur - comme le corps dans la pratique, comme les formes dans le Taiji...

Un Abécédaire, c'est partir de quelques traits ordonnés sur une page - qui représentent une forme abstraite, une lettre qui renvoie à un son - qui, assemblés, renvoient à des objets du monde de natures très différentes.

Un Abécédaire, c'est un choix de mots, un choix de représentations du monde; ici, mettre des mots sur ma pratique du taijiquan.

J'aurais pu faire un ABC du corps - il y en a beaucoup en littérature jeunesse :

A comme Anatomie ou Abdomen
B comme Bassin ou Bras
C comme Cou ou Cheville...

Ou un Abécédaire des postures et formes :

A comme Arbre
B comme Bagua
C comme Coq ou Cou

Mais je me suis laissé la liberté d'ouvrir aux mots qui surgissaient, faisaient sens à ce moment de la pratique, sans forcément me limiter à un seul terme... Je ne vous le développerai pas ici en entier de A à Z (ouf !). Et je vous le ferai en désordre... D'abord parce que je n'ai pas fini (!), que c'est encore en vrac, et aussi parce que j'ai pris en fonction de ce qui se vivait aujourd'hui.

Alors :



Photo Barbara-aufildemesflashes

A comme Axe, Aventure, Agir, Arbre, Animaux (mais j'ai préféré les mettre en B), **Attention**.

Attention dans le sens de *Concentration* bien sûr, concentration pour l'Apprentissage, Attention au corps, à l'espace mais Attention aussi dans le sens de regard, vigilance, relation à l'Autre, aux autres dans la pratique et, dans cette école, dans un Art de cultiver l'Attention, cet ensemble de processus cognitifs - si précieux dans ce

monde si dispersé, pressé et inattentif, qui manque tant d'Attention aux personnes et au monde.

B comme Base, Balle, Bassin, Bascule, **Balbutiement** (eh oui, sensation souvent dans la pratique de balbutier avec le corps comme on le fait avec les mots!), et **Bestiaire** avec toutes ces bestioles (Ours, Lion, Cheval...) qui peuplent le Taijiquan comme les albums de littérature jeunesse que je pratique, qui donnent vie et nourrissent un imaginaire avec des figures et des images poétiques ou plus triviales, qui offrent leur énergie singulière, dans une pratique qui donne au Vivant toute sa place.

C comme Corps, Conscience, Centre, **Creux** – ces creux du corps, yin, si agréables à créer, comme un lâcher – qui résonnent avec ce que nous dit parfois Henri devant les dessins : « Regarde ! Les creux sont aussi vivants que les pleins ».

D comme Danse (en lien avec la danse contemporaine, que je pratique aussi en amateur), Dénuelement (avec cette sensation d'« être à nu », d'une nécessité de dépouillement dans la pratique (on ne peut pas mentir) et **Densité** : en voyant et regardant chacun ici, ou dans certaines vidéos en ligne, je suis toujours frappée par les différentes qualités de corps, et par la sensation de densité qui émane de certains pratiquants – qui tient à une harmonie des mouvements du corps, à un rythme, je ne sais – en tout cas, une « épaisseur » particulière à chacun.

Et

S comme Sun... Sensation, Souplesse (Corps et Esprit ici), Salut/Saluer : sensibilité au rituel du Salut au maître pour sa transmission, aux partenaires dans la pratique – à l'espace, respect, reconnaissance et entrée dans un autre espace-temps préservé.

W comme Wu : encore une découverte.

W comme Wuji, posture immobile, être juste là, comme une méditation, un moment précieux de recentrage, de disponibilité à soi et au monde qui nous entoure, dans lequel vont se déployer les mouvements.

Sinon, j'avais aussi Wombat (petit marsupial australien, mais je n'en ai pas trouvé), mais par contre j'ai trouvé des Wallons – du pays de la Wallonie – et ça c'est super ! (ça nous fait du bien, nous Français, on respire un peu !).

X comme Xing Yi (Xingyi)

X comme Xième, la Xième fois à refaire et refaire la posture, le geste, la forme... à mon petit niveau et fréquence

de pratique, l'importance de ces répétitions toujours mêmes et toujours différentes.

Y comme Yéti ou Yak, mais pas trouvé non plus...

Y comme Yoga, pratique avec laquelle j'ai renoué aussi. Y comme Yeux, et ce travail du regard, la prise de conscience de la tension d'un regard trop haut, de la focale resserrée ou ouverte qui accompagne ou influence le mouvement.

Z comme Zoo – mais je préfère les animaux libres, alors ils sont dans le B du bestiaire.

Z comme Zèbre, mais je n'en ai pas trouvé non plus dans ce bestiaire chinois du Taijiquan.

Alors ce sera Z comme « zinzinuler », comme le cri des mésanges qui viennent nous rendre visite dans la cour et qu'on aperçoit depuis la fenêtre lors de notre pratique hebdomadaire, qui nous accompagnent et sont intimement associées à ces moments.

Je ne peux terminer cet abécédaire sans citer le H, cette lettre qui ressemble à une échelle, non pas pour évoquer le Hsing-Hi/i (Xingyi dans sa transcription occidentale), que j'ai découvert dans cette école, mais rendre hommage à Henri qui m'a entraînée dans le Taijiquan, m'accompagne, me pousse, me subit aussi, et partage beaucoup. Merci Henri.

Et dans cet enseignement de l'école d'Éric Caulier, il y a beaucoup de paroles, de langage. Le Taijiquan et ses formes comme des langues, des apports de textes, de recherches. Un partage de mots, des échanges riches de sens avec Éric, avec chacun...

Alors, pour finir, hasard ou coïncidence, hier matin je lisais dans le magazine *La Vie*, dans le petit carnet des « Essentiels » de ce magazine, une chronique de Raphaël Buyse, prêtre du diocèse de Lille, qui s'intitulait « L'Alphabet perdu », où il évoque un cercle de réflexion autour des Évangiles, où les gens perdent peu à peu les lettres de l'alphabet, donc les mots, et n'arrivent plus à se parler, à échanger... Et il termine son court article par ces phrases : « Il faut réenchanter l'alphabet de la vie. Et faire le monde avec les lettres qu'on a. Il paraît qu'au commencement... était la Parole. »

Véronique BOUS (Hellemmes, Lille-France)

Évaluation des master classes 204-2025

19 octobre 2025

Cheminer dans le Taichi comme sur la montagne



ttboram.canva.com

Cet été, j'ai eu la chance de découvrir une région magnifique faite de montagnes verdoyantes et d'une nature foisonnante : le Pays Basque. Quel plaisir de randonner sur ces montagnes, entourée d'animaux en liberté ! Une de ces randonnées m'a inspiré un parallèle avec mon apprentissage du Taichi. Et si cet apprentissage était comme ce chemin de randonnée... Je vous raconte ma randonnée, gardez à l'esprit l'apprentissage du Taichi...

Au commencement, j'arrive au pied de la montagne. D'en bas, on ne devine rien, le chemin escarpé débute au milieu de la forêt. Il y a fait un peu sombre, difficile de savoir où il mène, rien n'est dévoilé. La hauteur même de la montagne reste un mystère, la longueur du chemin aussi. Mais j'y viens avec enthousiasme et curiosité, je mets toute mon énergie à avancer, j'espère arriver vite au sommet de cette montagne ! Pas question de traîner !

Nous sommes plusieurs sur le chemin, il y a des randonneurs débutants, d'autres sont aguerris, ils ont le pied plus sûr, je les observe, j'essaie de les suivre... mais ils me distancent. Peu importe, je trouve peu à peu mon rythme et je m'accroche. Je veux avancer !! La forêt est toujours là, elle m'empêche encore d'avoir une vue d'ensemble.

Ça monte raide, le chemin devient difficile, des pauses s'imposent. Prendre le temps de reprendre mon souffle, de respirer, d'adapter mon rythme. Un groupe de marcheurs s'est peu à peu constitué, nous avons trouvé un rythme commun. Il y a de l'entraide, des encouragements. Certains s'arrêtent, d'autres rebroussement chemin mais ceux que le sommet fait rêver s'accrochent et nous continuons.

Au fur et à mesure de la montée, la forêt s'éclaircit, la lumière s'infiltre entre les branches, j'y vois plus clair, mon pied est plus sûr et mon enthousiasme s'emballe : on sort de la forêt, le sommet ne doit plus être si loin ! Je redouble d'efforts et je quitte enfin l'ombre des arbres. Je jette un coup d'œil vers les hauteurs : ça y est ! Je vois le sommet !

Génial, j'y suis presque !

Mes compagnons et moi poursuivons le chemin à bon rythme, nous avons trouvé un diapason commun. Parfois c'est l'un qui tire le groupe, parfois c'est l'autre. Chacun à sa place. Avec le sommet en vue, la motivation se renforce. Allez, on y est presque, encore quelques efforts, le sommet est là derrière ce tournant... on y est... on tourne et là... apparaît un autre sommet ! QUOI ??? ça n'était pas la fin ? Le paysage est trompeur, le chemin cache ses méandres dans le creux des montagnes. Eh non, il reste un bout de chemin. Bon, j'aperçois un sommet, je me dis que cette fois c'est le bon mais je me méfie... J'essaie de garder le rythme mais je sens que si j'y mets trop de précipitation je vais m'essouffler. Je dois accepter que je n'atteindrai pas le sommet si facilement, que le chemin est peut-être encore long. Il me faudra faire preuve de persévérance, adapter mon pas pour tenir le coup et toujours compter sur l'entraide de mes compagnons de route.

Évidemment le prochain sommet, malgré mes espoirs, n'est toujours pas le bon. Au détour du chemin, apparaît l'émersion suivante à atteindre. Mais cette fois, je m'y attendais, j'ai compris qu'il faut accepter ce chemin tel qu'il est, avec ses méandres, ses montées plus rudes, ses aplats reposants, ses surprises. J'ai compris qu'il me faut faire corps avec ce chemin, qu'il faut prendre le temps de le parcourir en savourant chaque pas, aux côtés de mes compagnons et que rien ne sert de s'y précipiter. J'ai compris que le sommet se cachait sans cesse, que j'aurai encore bien souvent l'illusion d'y parvenir. Et quand je me retourne pour contempler la route parcourue, je réalise que toute la beauté réside dans ce chemin et dans celui qu'il me reste à parcourir.

Caroline COPPÉE (Montigny)
Évaluation des master classes 2024-2025
19 octobre 2025

Première master class, triple questionnement

La master class Sun a été l'occasion de m'interroger sur trois points : la pratique de groupe, le style Sun et les raisons de pratiquer le taijiquan.

La pratique de groupe est un élément essentiel de la master class. Comme complément au travail individuel, c'est bien sûr le moment au cours duquel on reçoit l'enseignement du professeur. Mais c'est également le moment d'apprendre et de pratiquer différemment.

On peut s'entraîner seul, à deux, en petit ou en grand groupe. En groupe, on s'aperçoit que l'on interagit avec les autres, directement et indirectement. Les autres personnes présentes ont une histoire spécifique et des capacités variables. En raison de cette diversité, elles nous servent d'exemples, de modèles, de points d'appui, de miroirs. Mis en contact avec une partie de leurs propres expériences, on en absorbe quelque chose, ce qui en retour, par une sorte de résonance, nourrit notre propre expérience du mouvement. Il y a probablement quelque chose en chacun de nous qui est fait pour nous permettre d'apprendre en voyant les autres se mouvoir autour de soi (les neurones miroirs ?), et de savourer ces moments. Lorsque l'on pratique en groupe, on ressemble peut-être à une nuée d'étourneaux : il n'y a pas deux oiseaux qui suivent une trajectoire identique, mais ils forment un ensemble diversifié, puissant et cohérent.

L'autre constat est que l'on pratique différemment, pas forcément mieux ou pire, mais juste autrement du simple fait de se trouver dans un groupe en mouvement. Henri a bien montré dans son article de l'Espace Taiji de septembre 2025, dans son parallèle avec le théâtre, à quel point et selon les circonstances on se comporte différemment. C'est certainement le cas lorsqu'on est confronté à une évaluation, comme maintenant. On ne pratique jamais deux fois de la même façon.

Le paradoxe est que pour pratiquer un art interne comme le taijiquan, alors que cela pourrait facilement dériver vers une forme de nombrilisme, on a besoin de la présence physique, externe, des autres. On ne peut pas être au monde, seul.

S'agissant du Sun, j'avais indiqué dans la lettre de motivation à Éric, avant de commencer la master class, que je trouvais que c'est un style bizarre. Je continue de le penser, après. Je suis encore mal à l'aise avec les positions que je ressens à tort ou à raison comme "hautes". Cela impacte ma sensation d'équilibre, d'autant plus que la base d'appui est parfois très réduite,

par exemple après le pas accompagné. "Atterrir" là-dessus n'est pas pour moi une mince affaire. L'espèce de "sur-équilibre" sur la jambe avant qui doit supporter parfois l'essentiel du poids me semble également perturbant. Les transferts de poids très "hydrauliques" du Yang (que je ressens comme si on transvase goutte à goutte le poids d'un appui sur l'autre) me manquent. Pourtant j'ai fini par apprécier la combinaison curieuse d'agilité et de compacité ; mais je reste confus sur l'influence que cela a, ou pas, sur une vitesse d'exécution sans doute plus rapide. Bref, tout ceci est nouveau, me fait sortir d'un terrain que je croyais connu. À coup, sûr le Sun m'a fait sortir de ma zone de confort. C'est donc bon à prendre.



Photo Barbara-aufildemesflashes

Tout ceci conduit à s'interroger sur **la raison pour laquelle on pratique le taijiquan**.

Comme tant d'autres, j'ai été attiré par les bénéfices attendus en termes de santé, de bien-être, de socialisation, voire par la dimension martiale, et peut-être même une part de mystère pour essayer de comprendre le monde. Pourtant ce qui est certain (même s'il y a peut-être en moi une part qui pense discrètement le contraire), c'est que l'on n'est pas, et on ne peut pas devenir immortel, im-

putrescible, ami de tout le monde, invincible, ni omniscient. Il n'empêche que je pratique et re-pratique, encore et encore, comme si je me sentais bien "là". Une part de moi sait pourquoi, l'autre pas. Je suppose que si je continue de pratiquer c'est que j'y trouve mon compte, mais je ne sais pas bien lequel.

Stéphane CHAGNOT (Uccle)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

AGENDA

21 mars

1ère journée internationale du Tai Ji définie par l'UNESCO

Des activités sont prévues dans le monde entier

Lieu : gare de Mons (hall et esplanade)

• **Démonstrations** (hall de la gare) : 10:30 - 11:00
12:30 - 13:00

• **Initiations** de 25 minutes (esplanade de la gare, côté vieille ville) : 11:10 - 12:30

Participation : gratuit

Info : info@taijiquan.be



Photo CAP

26 mars

14 :00 – 18 :30 (accueil à 13 :30)

Colloque : *Voir l'invisible ? Symboles, substances et expériences de conscience*

avec Astrid de Hontheim, Jérémy Narby,

Xavier de Schutter, Baudouin Decharneux,

Éric Caulier

Lieu : Centre d'Action laïque

Campus de la Plaine (Avenue Arnaud Fraiteur -1050 Bruxelles)

Participation : 25 € (10 € étudiants ULB)



Info : <https://www.cepsyaulb.be/evenements/colloque-voir-linvisible-symboles-substances-et-experiences-de-conscience/>

16-17 avril

Gabionisme art

Inauguration du fabuleux jardin de Pietro d'Avolio, artiste montois qui sculpte le gabion.

Au profit de *Tous à Bord*, initiative qui soutient les personnes dans l'accès à des ressources de transport.

Lieu : Résidence Le Festinoy, 25 – 7011 Ghlin

Démonstration : heure à définir prochainement

Plus d'info sur cet étonnant artiste :

<https://www.dhnet.be/regions/mons/2023/07/19/ghlin-a-labri-des-regards-pietro-davolio-a-transforme-son-jardin-en-musee-a-ciel-ouvert-B7HUL6D2GVB5RF235CBQHC65CQ/>



Photo Pietro d'Avolio

26 avril

12:15 – 18:00

Fête annuelle de notre école

Lieu : Abbaye de St-Denis (r. de la Filature, 4 - 7034 Obourg)

Programme : apéro, buffet, dessert, pratique tous centres confondus

Participation :

- Repas (dessert compris) : 35 € (adultes) - 9 € (enfant de -12 ans)
- Dessert uniquement : 9 €

Compte : Centre d'actualisation du Potentiel **BE63 3701 1251 2108**

Communication : x repas adulte, et/ou x repas enfant, et/ou x dessert + NOM

Inscription obligatoire : en ligne (taijiquan.be) ou par courriel (info@taijiquan.be)

Date limite d'inscription : 19 avril (inscriptions limitées)

Plus d'info : page 3



Photo Barbara-aufiledmesflashes

9 mai

Le centre de Pepingen fête ses 35 ans : stage et démonstration contée

Lieu : De nieuwe Kring (Kareelstraat – 1674 PEPINGEN/Bellinghen)

• **Stage tous niveaux** avec Éric Caulier

- **Thème :** style Sun
- **Horaire :** 10:00 – 16:00
- **Participation :** 45 € (repas de midi et collation de fête inclus)
Compte : Vrije Tai-Ji Beweging BE77 4231 1164 7142
- **Inscription obligatoire** (date limite : 1er mai)
en ligne : www.taijiquan.be
par courriel : info@taijiquan.be

• 16.00 h – 17.00 h : collation

• **Démonstration contée :** *La révolution intérieure de Cheng* (en néerlandais)

- **Horaire :** 18.30 h – 19.15 h (accueil à partir de 18.00 h)
- Verre de l'amitié

Plus d'info : p. 3



Photo CAP

1-5 août

Stage international d'été - tous niveaux

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

Horaire : 10:00-17:00

Participation : repas de midi et collations de la journée inclus

Week-end : 230 €

Stage complet (5 jours) : 510 €

Plus d'information : Espace Taiji n° 140 (06/2026)



Photo Barbara-aufiledmesflashes

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 (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

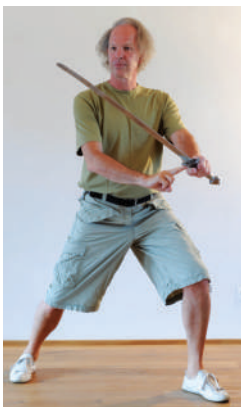


Photo CAP

Master class 2 - Yang

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

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

JURBISÉ

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 Valenciennaise, 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



WinniArt - Pixabay.com

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

Éric Caulier, diplômé en Arts internes de
l'Université des Sports de Pékin, fondateur

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

Georgette Methens-Renard, 7^{ème} Duan
(Mons, Uccle, Tournai)

Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} Duan
(Battincourt)

Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} Duan
(Mons, Soignies, Uccle)

Fabrice Dantinne, 6^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Mee-Jung Laurent, 6^{ème} Duan
(Mons, Soignies)

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle)

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

FORMER ET TRANSMETTRE : AU-DELÀ DES TECHNIQUES _____ 2

L'HIVER EN BREF - FÊTE ANNUELLE - LES 35 ANS DE PEPINGEN _____ 3

LU POUR VOUS

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT : TRADITION, RÉINVENTION ET
INNOVATION RELIGIEUSE AU XX^e SIECLE (EXTRAITS) _____ 4

CE QU'ILS EN DISENT

« DE VRIJE TAI-JI BEWEGING » 1991-2026 _____ 8

CETTE MAGNIFIQUE DANSE DE LA VIE _____ 10

TAICHI ET MANAGEMENT _____ 11

L'ABÉCÉDAIRE DU TAI JI QUAN _____ 12

CHEMINER DANS LE TAICHI COMME SUR LA MONTAGNE _____ 14

PREMIÈRE MASTER CLASS, TRIPLE QUESTIONNEMENT _____ 15

AGENDA _____ 16

MASTER CLASSES 2025-2026 _____ 18

PRATIQUER LE TAIJQUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER _____ 19

Instructeurs

Isabelle Bribosia, 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 Mertz, 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