

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N ° 140
06/2026



Pixabay.com

*L'été posa ses lèvres sur le sein nu de la terre,
et y laissa l'empreinte rougeoyante d'un coquelicot :
tel un bâillement de feu jaillit de l'herbe,
et le vent l'agita jusqu'à en faire une flamme vacillante.*

(Francis Thompson, *Le coquelicot*)

Le cœur, intelligence du taijiquan

Il y a quelque chose que quarante ans de pratique m'ont appris et que je n'aurais pas pu formuler au début : le taijiquan est l'art de donner corps à ce qui échappe au regard.

Ce qui se manifeste dans notre pratique n'est jamais réductible à la forme extérieure. La posture est traversée de forces, de tensions, d'intentions qui habitent la qualité même du geste. Un corps peut présenter toutes les apparences de la justesse tout en demeurant intérieurement noué. Et à l'inverse, quand le pratiquant est vraiment unifié, quelque chose rayonne — on ne sait pas toujours dire pourquoi, mais on le reconnaît. Les anciens maîtres le formulaient sans détour : une erreur d'un quart de pouce et le ciel et la terre sont séparés.

Notre pratique exige ainsi une double éducation : pour celui qui pratique, sentir les résistances, dénouer les crispations, laisser apparaître une continuité intérieure ; pour celui qui transmet, apprendre à lire dans la texture même du mouvement, ce qui ne se livre pas d'emblée au regard.

Et c'est ici que le cœur entre en jeu.

Non pas seulement le cœur comme organe — bien qu'il soit lui aussi un maître silencieux. À chaque séance, il régule, il s'adapte, il s'apaise avec la respiration et le mouvement lent. Et pourtant, on ne pense jamais à lui. Il accomplit son œuvre dans l'ombre, sans qu'on ne lui demande rien. C'est exactement ce que le taoïsme appelle le *wuwei* — non pas l'inaction, mais l'action juste, sans forcer, sans contrôler. Une présence efficace et silencieuse.

Mais le cœur, c'est aussi autre chose. Notons d'abord ce détail anatomique que l'on oublie volontiers : le cœur n'est pas exactement au centre de la poitrine — il est légèrement à gauche. Le centre vivant est toujours un peu excentré. Il bat, il se déplace, il est animé par sa propre pulsation. La maîtrise, dans notre pratique, n'est jamais un état stable définitivement atteint — c'est un équilibre vivant à sans cesse reconquérir, comme le cœur qui bat. Se croire arrivé, c'est précisément s'arrêter de battre.

La tradition occidentale a longtemps su cela, avant de

l'oublier. Pascal le formulait avec une netteté saisissante : *le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point*. Ce n'est pas un éloge de l'irrationnel — c'est la reconnaissance qu'il existe une forme d'intelligence qui précède la démonstration, une intelligence du corps et de la présence que notre art cultive patiemment. Et Saint-Exupéry, dans *Le Petit Prince*, l'a dit à sa manière : *on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux*. La vraie beauté d'un mouvement — cette vibration intérieure que l'on reconnaît chez un pratiquant avancé — ne se perçoit qu'ainsi.

Il y a enfin, dans le livre des Rois, une image qui me touche. Le jeune Salomon, à qui l'Éternel propose d'exaucer un vœu, ne demande ni la richesse ni la gloire. Il demande un *cœur intelligent* — cette formule étrange qui unit ce que nous avons tendance à séparer. Un cœur qui comprend. Une intelligence qui ressent. C'est peut-être la plus belle définition que je connaisse de ce que quarante ans de taijiquan cherchent à cultiver.

Parce qu'au début, la pratique est surtout une affaire de tête. On cherche à comprendre, à mémoriser les formes, à corriger les angles. Et puis, à un moment que chacun vit à sa façon, quelque chose lâche. La pratique descend dans le corps, dans le souffle, dans ce qu'on ne peut appeler autrement que le cœur. Ce glissement-là, on ne peut pas le forcer. On peut seulement créer les conditions pour qu'il arrive.

***Les choses les plus importantes
et les plus nécessaires sont celles
que le cœur accomplit en silence.***

Rainer Maria Rilke

21 mars

**1ère Journée internationale du taijiquan de l'UNESCO
Gare de Mons**

Le 21 mars est à la fois le début du printemps et la journée désormais internationale du tai chi chuan. Notre école a eu l'honneur d'y participer dès cette première année et n'a pas hésité à mettre les petits plats dans les grands avec 2 démonstrations d'une trentaine de minutes réunissant plus de 30 élèves et enseignants issus de nos 9 centres en Belgique : Battincourt, Montigny-le-Tilleul, Mons, Jurbise, Soignies, Hensies, Tournai, Pepingen, Uccle. Le lieu de ces démonstrations n'était pas anodin puisqu'il s'agissait du hall de la nouvelle gare de Mons que l'on qualifie de cathédrale de verre et d'acier. Lieu de passage vers les quais, il a aussi été un lieu de découverte pour un public surpris et étonné de découvrir notre pratique.



Photo Barbara-aufilsdemesflashes

26 avril

**Fête annuelle de notre école
Abbaye de Saint-Denis (Mons)**



Photo Barbara-aufilsdemesflashes

Vous avez été nombreux à participer à cette journée ô combien festive. Les dieux étaient avec nous car le soleil était de la partie et l'ambiance joyeuse ! Un repas à se lécher les doigts (même si l'étiquette recommande de ne pas le faire...), préparé avec la participation de plusieurs centres, une exposition des tableaux de M-Th Bosman (centre de Battincourt) vendus au profit du *Relais pour la Vie* de Arlon du 3-4 octobre prochain, des desserts à foison, ce fut une fois de plus une belle réussite dont nous gardons tous un excellent souvenir. Nous vous fixons d'ores et déjà rendez-vous pour la fête de 2027.

9 mai

**Les 35 ans du centre de Pepingen
Stage et démonstration contée**

Le Covid n'ayant pas permis de fêter les 30 ans du centre de Pepingen (Brabant flamand), ce n'était que partie remise. Les festivités ont donc eu lieu le 9 mai : stage sous la direction d'Éric Caulier qui a fait découvrir pour certains et approfondir pour d'autres les bases du style Sun à une trentaine de participants tant de Pepingen que de Mons, Uccle, Jurbise, Battincourt, Tournai ; suivi en soirée de la grande démonstration contée de *la Révolution intérieure* de Cheng réunissant pas moins de 35 participants de nos différents centres.



Photo CAP - Pascale Decoster

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT

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

(3ème 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

Analyser l'innovation religieuse

Cette analyse de la « spiritualité du *taiji quan* » en Occident à travers ses livres populaires s'inscrit dans un domaine que John J. Clarke a appelé l'« histoire des idées ». Il s'agit, pour reprendre ses mots, d'une enquête sur l'actuel passage historique d'idées de l'Asie vers l'Occident, et sur les processus sociaux, culturels et herméneutiques qui ont favorisé ce passage (Clarke, 2000 : 5). Plus particulièrement, on y examine les méthodes ou les stratégies grâce auxquelles les idées derrière la tradition du *taiji quan* ont été sélectionnées, interprétées, réinterprétées, et assimilées au sein d'un cadre de pensée dit occidental. Clarke propose de faire le même type d'analyse à propos du taoïsme en Occident lorsqu'il écrit : « Nous découvrons une variété de façons grâce auxquelles le taoïsme a subi une reconstruction et une transformation aux mains de ses commentateurs et interprètes occidentaux, ce qui fait en sorte qu'il a été reconstitué à l'intérieur du cadre globalisant de la pensée occidentale, de ses aprioris et de ses façons de voir » (Clarke, 2000 : 9, traduction libre). Dans cet extrait, on pourrait tout aussi bien changer le mot « taoïsme » par le mot « arts martiaux » ou « *taiji quan* ». On verra d'ailleurs que la rhétorique des auteurs de livres sur le *taiji quan* recoupe celle des auteurs occidentaux qui ont écrit sur le taoïsme, dans la mesure où les premiers font valoir que le *taiji quan* est originaire des pratiques taoïstes (ou même constitue une pratique taoïste).

De fait, il s'agit ici de faire l'histoire d'une rencontre entre la « civilisation orientale » et la « civilisation occidentale » à travers l'analyse des discours contemporains sur le *taiji quan*. Le terme « discours », fréquemment utilisé pour décrire la rhétorique des auteurs de livres sur le *taiji quan*, est utilisé dans le sens d'un savoir qui est construit dans un contexte donné et qui est lié à une forme institutionnalisée de pouvoir, c'est-à-dire à un agenda particulier qui fait autorité dans une communauté donnée. Cette définition s'inspire des travaux d'Edward Saïd (2003 [1978]) sur l'orientalisme pour comprendre comment des auteurs, s'inscrivant dans une tradition, construisent un savoir sur les arts martiaux et sur le *taiji quan* en particulier, sur le taoïsme, sur la spiritualité et la religion, sur la Chine et sur la société occidentale, pour convaincre leurs lecteurs du caractère spirituel de leur art. C'est donc une analyse de la civilisation occidentale qui est ici proposée, une civilisation dont certains acteurs partent à la rencontre d'une autre civilisation qui, elle, est qualifiée d'« orientale », plus précisément chinoise. C'est l'analyse d'un « soi », mais dans sa perception de l'« autre ».

La Chine est en effet traditionnellement considérée comme « l'autre ultime » de l'Occident, son meilleur terme de comparaison, positivement ou négativement (Zhang, 1998 : 20). [...] Zhang adopte une approche constructiviste qui stipule que tout savoir et toute connaissance sur l'Orient est fondamentalement construite. Cependant, la construction de ce savoir ne s'inscrit pas comme un simple enregistrement passif

d'informations, ou de manière totalement subjective, au sens où chacun construirait sa vérité à partir de rien. Elle s'inscrit plutôt à travers un dialogue entre deux horizons conceptuels. [...]

Cette approche sera appliquée aux stratégies interprétatives utilisées par les auteurs de livres portant sur le *taiji quan*. Celles-ci mettent en évidence une fusion entre l'horizon des pratiquants d'arts martiaux occidentaux contemporains et l'horizon traditionnel chinois, amenant nécessairement une innovation dans la manière d'interpréter la pratique du *taiji quan*. Dans le processus de réception, le *taiji quan* conserve certes son identité traditionnelle, mais en même temps, il évolue vers ce qu'on pourra qualifier de *taiji quan* « renouvelé », dans la mesure où l'horizon traditionnel chinois est fusionné à l'horizon occidental contemporain. Comme le discours des auteurs analysés est essentiellement orienté vers les traditions religieuses chinoises et la spiritualité, il paraît tout à fait approprié de parler ici d'une innovation religieuse.

Rappelons cependant qu'il n'est pas question, dans le cadre de ce livre, d'affirmer que la pratique du *taiji quan* est une religion en elle-même. Il s'agit plutôt d'analyser comment certains adeptes, d'une part associent la pratique de cet art martial à des traditions religieuses chinoises établies, et, d'autre part, intègrent cette même pratique à l'intérieur d'un cheminement spirituel plus global qui devra être défini. Il n'en demeure pas moins que l'innovation qu'apporte le *taiji quan* en Occident dans la deuxième moitié du XXe siècle a toutes les apparences, la suite le montrera, d'une innovation de type religieuse.

L'approche adoptée ici demande de dire quelques mots sur la notion de « tradition », en particulier dans son rapport à l'innovation. On dit souvent de la modernité qu'elle s'oppose de façon toute naturelle à la tradition. Cette dernière, incarnant la continuité, se lierait mal avec l'impératif du changement et de l'innovation qui caractérise les sociétés modernes. L'affirmation semble tout particulièrement vraie lorsqu'il est question de traditions religieuses qui cherchent habituellement à mettre en valeur, d'un côté de grandes vérités ontologiques et immuables, et de l'autre une lignée ininterrompue de transmetteurs de ces vérités qui conservent la tradition intacte depuis les temps les plus reculés. L'analyse des traditions comme le *taiji quan* sous l'angle de l'innovation religieuse fait cependant entrevoir qu'au contraire, l'innovation constitue une modalité fondamentale et toute naturelle de la tradition. De fait, la tradition s'intègre bien à la modernité

dans la mesure où justement elle confère au passé une autorité transcendante (Hervieu-Léger, 1993 : 126). Danièle Hervieu-Léger définit d'ailleurs la tradition dans ce sens, c'est-à-dire comme « l'ensemble des représentations, images, savoirs théoriques et pratiques, comportements, attitudes, etc. qu'un groupe ou une société accepte au nom de la continuité nécessaire entre le passé et le présent » (Hervieu-Léger, 1993 : 127).

Mais si elle incarne la continuité, la tradition n'en est pas pour autant monolithique et statique ; elle n'est jamais figée dans le temps, ni complètement hermétique et isolée. Au contraire, pour reprendre les termes de Wilfred Cantwell-Smith, elle se présente comme une masse de données objectives qui est « cumulative » (Cantwell-Smith, 1964 : 141). Les traditions religieuses « évoluent, grandissent, changent au gré des hommes et des femmes qui s'en réclament, au rythme également des rencontres qu'ils font. Ces traditions ne sont pas des systèmes fermés, mais un cumul d'initiatives individuelles » (Couture, 2000 [1997] : 1376). Les traditions se présentent donc comme des systèmes qui interagissent et compétitionnent entre eux, qui se transforment et se réinventent constamment à travers des dialogues, des frictions et des luttes avec des traditions rivales. Ces systèmes évoluent également à travers des tensions et des frictions à l'intérieur même de leur propre tradition (Clarke, 2000 : 202-203). Autrement dit, elles innovent parce qu'elles sont constamment en contact les unes avec les autres. Dès lors, si la tradition a pour fonction d'établir un relais entre le présent et le passé, elle apparaît aussi clairement comme un lieu d'innovation. Chaque génération, chaque individu contribue à la tradition en lui apportant quelque chose de nouveau, ce qui la fait vivre, la fait revivre, la transforme, et lui permet de se renouveler, d'évoluer, bref de survivre. « À chaque époque, rappelle Roland Goetschel, ce qui est transmis à partir du passé se trouve interpellé, questionné, mis en demeure de répondre aux problèmes et aux angoisses des hommes à chaque temps. Et cela se fait à travers toutes sortes de tentatives, de conflits, d'avancées et d'impasses » (Goetschel, 2000 [1997] : 1346). De ce point de vue, l'innovation devient réellement une condition *sine qua non* à la survie (et, un peu paradoxalement, à la continuité) de la tradition dans le temps.

La thèse de l'« invention de la tradition » proposée par Eric Hobsbawm et Terence Ranger paraît utile pour comprendre, d'un côté, comment la notion d'innovation s'inscrit dans une tradition, religieuse ou non, et de l'autre, comment ces mêmes traditions construisent une rhétorique de la continuité qui, au premier abord,

semble s'opposer à toute idée d'innovation, de transformation ou de progrès. Cette théorie permet entre autres de comprendre comment la notion de tradition peut évoluer en contexte moderne, mais tout en gardant ses prétentions traditionnelles, à savoir l'autorité d'une continuité avec le passé. Pour Hobsbawm et Ranger, les traditions inventées impliquent effectivement une idée de continuité dans la mesure où elles

... désignent un ensemble de pratiques de nature rituelle et symbolique qui sont normalement gouvernées par des règles ouvertement ou tacitement acceptées et cherchent à inculquer certaines valeurs et normes de comportement par la répétition, ce qui implique automatiquement une continuité avec le passé. En fait, là où c'est possible, elles tentent normalement d'établir une continuité avec un passé historique approprié. [...] Cependant, même en présence d'une telle référence à un passé historique la particularité des traditions « inventées » tient au fait que leur continuité avec ce passé est largement fictive (Hobsbawm et Ranger, 2006 [1983] : 12).

Les traditions inventées sont donc des réponses à des situations nouvelles mais qui prennent la forme de références à des situations anciennes (Hobsbawm et Ranger, 2006 [1983] : 12 [...])

Dans ce contexte, il paraît adéquat de considérer la réception du *taiji quan* en Occident (à savoir une tradition qui propose une spiritualité taoïste répondant aux attentes des Occidentaux) autant sous l'angle de stratégies interprétatives que sous l'angle de la théorie des traditions inventées. En définitive, une tradition inventée est une tradition qui est passée par un processus

d'innovation, mais qui se présente comme une tradition qui est restée la même depuis ses débuts. En construisant une continuité fictive avec un passé (quelquefois lui aussi fictif), on confère une autorité à la tradition et, en quelque sorte, on la « fige » dans le temps, de façon à donner du poids au message initial qui viendrait d'un passé lointain faisant autorité (une lignée de maîtres, un mythe de création du monde et de l'humanité, un texte sacré ancien, etc.). Que cette autorité soit basée sur une continuité factice n'a que peu d'importance ; l'important est que la tradition puisse faire accepter cette continuité comme base de l'autorité. [...]

À noter que la réception du *taiji quan* en Occident ne marque pas, en fin de compte, une coupure entre la pratique chinoise de cet art martial et sa pratique occidentale. Il ne faudrait pas voir en conclusion de ce livre que la pratique du *taiji quan* est totalement différente chez les Occidentaux et chez les Chinois. Elle l'est à certains égards, mais cette question ne paraît pas pertinente dans le cadre de la présente analyse. Au contraire, et un peu paradoxalement, la réception du *taiji quan* en Occident, par les innovations qu'elle apporte, est marquée au sceau de la continuité. Elle contribue à construire et à maintenir la tradition de cet art martial en le faisant évoluer, tout comme l'entrée de la Chine dans la modernité à la fin du XIXe siècle a forcé les adeptes à innover pour garder cette tradition vivante, ce qui aura également des répercussions sur la réception en Occident dans la deuxième moitié du XXe siècle. Cette nouvelle lecture « occidentale » contribue à donner un sens au *taiji quan*, jusqu'au moment où ce sens sera encore une fois transformé pour répondre à de nouvelles attentes.

À noter cet été

Stage international d'été

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

1-5 août

Plus d'infos : voir page 17

Essais, erreurs, apprendre, transmettre : rester vivante !

Nous avons tous commencé nos apprentissages par essais et erreurs. L'enfant expérimente son impact sur le monde extérieur de cette façon et suivant le résultat obtenu (satisfaisant ou non) il recommencera autant de fois par plaisir (pour vérifier son hypothèse) puis pour améliorer, affiner, peaufiner son expérimentation.

Il faut regarder le sérieux avec lequel les enfants "jouent" en s'essayant à maîtriser leur environnement. Le temps que l'on leur accorde sans intervenir à ces moments-là est précieux et irremplaçable. Il permettra l'intégration d'une situation donnée, d'un objet de connaissance, à son rythme personnel, avec les moyens du moment. La solution ainsi trouvée pourra s'intégrer dans sa palette d'outils. Elle lui donnera confiance en ses possibilités et pourra s'installer comme base de son autonomie. Cette conquête ne se fera pas sans moments de frustration qu'il devra apprendre à accepter (plus ou moins bien) mais qui feront partie intégrante de l'apprentissage.

Il essaiera par imitation des adultes mais aussi de ses pairs. En tant qu'adulte (éducateur, parent) il est parfois très difficile de rester en dehors de ces recherches sans vouloir proposer les solutions qui nous semblent plus faciles (gain de temps et évitement de crise de colère éventuels). Ne pas répondre à un appel à l'aide est très compliqué ! Comme on peut parfois être surpris des stratégies mises en œuvre, de leur originalité et du bonheur que représente une réussite après un tel parcours. L'apprentissage ainsi obtenu donne confiance en ses propres ressources et l'envie de continuer d'explorer ; il crée des adultes autonomes et créatifs. Des adultes sensibles dont les connaissances ont été intégrées en interaction avec leur développement psychocorporel.

L'apprenant reste au centre de son apprentissage

Nos premières stratégies d'organisation corporelle s'installent dès la naissance (et sans doute avant) jusqu'à la conquête de la station debout. Nous construisons et développons nos compétences dès le départ

en relation étroite avec notre milieu de vie, notre niche écologique. Notre première intelligence est sensorimotrice, en lien constant avec nos émotions et notre milieu. Immatures et incomplets, nous démarrons dans la vie avec un « kit de base » commun associé à des différences dès le départ.

Ces premières organisations corporelles vont se construire en privilégiant très vite certaines chaînes musculaires. Les caractères et originalités vont déterminer la première identité de chacun ; elle sera psychomotrice.

Le cheminement vers la station debout va s'organiser avec des variantes personnelles qui vont subsister chez l'adulte. Si, pour des raisons éducatives ou autres, le milieu intervient trop tôt pour imposer une route prédéfinie comme « idéale », il appauvrit un vocabulaire de base qui pourrait être déterminant ultérieurement.

Comment et pourquoi ?

Si dans notre parcours de vie des difficultés apparaissent et que nous devons changer nos habitudes de posturation, nous aurons d'avantage d'outils à notre disposition si nous avons pu organiser nos fondations dans le respect de notre matériel de base : corporel, spirituel et cognitif.

C'est ce qui peut arriver lors d'accidents de parcours : maladie, difficultés psychologiques, surmenage, vieillissement, etc... Retrouver dans ces moments-là nos ressources de l'enfance pourra se révéler une aide précieuse pour réorganiser un nouvel équilibre psychocorporel et ce tout au long de notre vie.

Adultes, c'est l'originalité de notre parcours qui va déterminer notre envie et façon d'apprendre, mais aussi de transmettre un savoir. Certaines compétences vont s'affiner, d'autres seront abandonnées ou oubliées. Ce sera la naissance d'un vocabulaire corporel spécifique à chacun.

Le souvenir des difficultés que nous aurons éprouvées lors de nos apprentissages pourra nous rendre plus ou

moins empathiques avec nos apprenants, car il nous renvoie à nos propres "faiblesses". Il est évident que certaines incompréhensions semblent surprenantes lorsqu'on n'a pas eu des difficultés similaires dans son propre parcours. Il faudra réajuster ou réorienter son propos en utilisant d'autres outils que ceux habituellement employés, parfois recommencer plusieurs fois avant de trouver le chemin de la compréhension (essais, erreurs). L'apprentissage va se construire ainsi avec une interaction constante entre celui qui apprend et celui qui enseigne, les nourrissant l'un et l'autre de façon continue.

Je suis toujours intéressée d'observer la façon dont mes élèves trouvent des chemins pour arriver à des séquences de mouvement proposés. Chemins divers, parfois inattendus qui me parlent et m'enrichissent.

Travailler avec le corps est doublement périlleux ! D'enseignant à élève, il met en contact des langages archaïques du corps sensible vécu (tonico-émotionnel) qui peuvent parasiter et ou soutenir les apprentissages.

La pratique du taichi permet de replonger dans ce qui nous définit et nous aide à vivre même si parfois il faut mettre un couvercle sur ce qui "bouillonnait" pour le digérer et retrouver un certain équilibre.

Chercher est passionnant mais aussi frustrant et demande des moments de pause pour pouvoir reprendre sa quête ultérieurement.

Vivre, c'est agir en mettant en mouvement son corps dans toutes ses dimensions conscientes et in-

conscientes puis recommencer sans cesse ; aucun acquis n'est permanent.

Chaque réussite peut être remise en question au cours de sa propre pratique en tant qu'élève et enseignant. Les recettes ne fonctionnent pas, du genre « le taichi en x leçons » ! À nous de remettre à la tâche notre "enfant" créatif capable de tâtonnements sans perdre courage pour se réinventer tout au long de la vie avec nos potentiels changeants.

Je suis convaincue qu'en vieillissant notre corps se souvient des luttes de notre enfance dans la recherche de sa verticalité et des chemins parcourus pour y accéder. Je suis persuadée qu'elles constituent un terrain fertile, prêt à nourrir de nouveaux défis. Je ne parle pas de retrouver la jeunesse, mais de réactiver des potentiels oubliés, de les « dépeussier », « dégripper », « déterrer ».

Ce possible pourra alors se réorganiser un tant soit peu si on lui en laisse le temps. Comment et pourquoi ? En pratiquant le taichi par exemple ?

Je me suis souvent demandée pourquoi la pratique de cet art corporel chinois résonnait si fort en moi.

Résonner comme « faire écho », comme « entrer en résonance » avec un vécu antérieur qui se révélait soudain actuel, comme une évidence... Sans doute, en vieillissant, mon corps moins performant je l'imaginais moins « pensant » ; idée bien occidentale...

Voilà qu'il me parlait, m'interpellait, me proposait, me questionnait au détour d'une posture, d'un mouvement, d'un toucher mais aussi d'un vide, d'un oubli... Il organisait mon espace et mon temps, proposait des échanges avec les autres.

Il me réveillait : corps, âme et esprit. Il me remplaçait dans la vie.

Pratiquer le taichi, c'est « se remettre à l'ouvrage ». D'abord en s'installant dans une position d'accueil confortable pour développer un espace qui servira de contenant. Espace nettoyé et vidé pour accueillir ce qui se présentera, sans à priori.



Photo Barbara-aufildemesflashes

Pratiquer le taichi, c'est se permettre de recevoir pour garder ou laisser passer. Ce qui sera gardé pourra servir à l'élaboration de l'œuvre et s'intégrer.

Pratiquer le taichi, c'est se reconnecter à soi-même. Je ne parle pas de « bien faire » les mouvements ou la posture, mais de créer ce qui est possible au moment présent.

Le corps sera cette activité dans son unité corps, âme, esprit. Mais s'agira-t-il de créer ou d'accueillir ce qui est déjà en soi ? Cette « émergence » pourra s'installer par surprise avec fulgurance ou bien se construire au fil du temps, patiemment. Il faut pouvoir la recevoir avec précaution, sans la bousculer pour qu'elle puisse se poser, trouver une place dans notre intimité et peut-être se développer.

Et voilà que cette pratique orientale me ramenait lentement mais sûrement à mes propres racines, mes origines, mes croyances. Dans un premier temps par ma profession de psychomotricienne et ses essais de compréhension avec et autour du corps, et avant cela par mon parcours de danse. Mon questionnement replongea inévitablement dans mes propres sources et fondations.

Pratiquer le taichi, c'est aussi entrer en relation avec l'autre dans le travail avec partenaire. En se révélant à soi, on devient plus sensible à l'autre ; la communication devient plus subtile. Ce ne sont plus les mots qui parlent, c'est le corps avec toutes ses nuances tonico-émotionnelles. On se situe en deçà du langage dans un échange plus intime, plus proche de son identité véritable. Ce n'est pas toujours facile ; on se trouve confronté à ses propres peurs : « serai-je acceptée, adéquate, convaincante » ?

Le travail à deux peut être une confrontation redoutable avec soi-même et avec l'autre. Il faut beaucoup de sensibilité et de courage pour pouvoir ouvrir un espace de communication permettant un véritable échange : un espace transitionnel. On se situe alors aux origines de la communication, dans le non verbal. Il faut accepter de toucher et d'être touché.

Une fois encore ce cheminement est directement en lien avec notre propre histoire, à la façon dont on a été touché, porté, caressé... mais quel plaisir lorsque cela « circule ». Pas de confrontation mais un échange, un équilibre du donner et recevoir.

Mais voilà que je mets une nouvelle fois à distance un chapitre important de ma vie antérieure, celui consacré

à la danse.

Je suis entrée dans l'adolescence en pratiquant la danse de façon multiple et relativement intensive. (danse classique, folklorique, de salon et historique). Cet art du mouvement m'a procuré énormément de plaisir. J'ai aimé la rigueur presque « sadique » de la danse classique pour passer avec un certain soulagement à d'autres formes d'expression dansées comme, pendant 30 ans, la danse folklorique ou comme je préfère la nommer la danse traditionnelle !

La danse est un art qui semble avoir toujours été présent dans l'histoire de l'humanité dans ses formes diverses et avec des fonctions variables. Souvent présente dans des rituels, elle accompagne les moments importants de la vie (rites de passage), consolide les liens, exprime la beauté, les sentiments, les émotions individuellement ou en groupe. On peut danser seul, à deux ou en groupe plus ou moins importants. Elle peut avoir une fonction cathartique.

Elle a eu une importance variable et des sens différents suivant les époques et les cultures. Dans certaines sociétés, la danse était une expression rituelle qui liait au Divin, pour d'autres elle était une manifestation diabolique !

J'ai commencé à m'intéresser aux formes de danses traditionnelles à un moment où la mondialisation n'était pas encore installée et où il fallait se mettre en route pour découvrir d'autres formes d'expression et les rencontrer vivantes. Cela prenait du temps, réussissait souvent mais pas toujours et exigeait de la patience, de la continuité, un effort de compréhension et de la créativité. J'ai adoré la multiplicité des expressions de danse, leurs différentes formes, leurs fonctions spécifiques ; parfois très ritualisées, ancrées dans les organisations sociales, parfois libres, improvisées, messagères.

Il fut un temps où la qualité d'un danseur était reconnue par la richesse de ses improvisations comme un signe d'intelligence. La reine Élisabeth I d'Angleterre recrutait ses hommes de confiance parmi les meilleurs danseurs de gaillarde de sa cour ! Louis XIV fut un excellent danseur et sous son règne la danse faisait partie des arts majeurs. Entre-temps le peuple dansait !

La danse m'a permis de beaucoup voyager, de découvrir des cultures très diverses et m'a fait rencontrer mon mari ! J'ai pratiqué et enseigné la danse pendant plus de trente ans.

Il n'est donc pas étonnant que le taichi, autre art du mouvement, m'ait séduite dans un premier temps comme une expression dansée sans musique. Il m'a fallu du temps pour l'intégrer dans sa globalité et d'en soupçonner le sens mais j'étais déjà « en mouvement ».

Il n'y a pas de hasard mais bien une multitude de chemins que l'on peut prendre ou ne pas prendre et qui déterminent une vie. Mais revenons à la danse.

J'ai aimé découvrir des traditions et des organisations culturelles différentes des miennes. Les aborder par la danse ouvrait une porte plus subtile que par le langage. Il n'était pas nécessaire de pratiquer la langue du pays, entrer dans la danse suffisait mais seulement lorsqu'on y était invité. Souvent, il fallait un certain temps pour être accepté et des préalables comme être introduit par un familier, boire et manger « local », prendre le temps et participer éventuellement à une activité commune...

Lors des bals, il était merveilleux de voir tous les âges représentés, des plus petits jusqu'aux plus anciens. Les enfants s'imprégnaient et « dansaient déjà dans le ventre de leur mère et les vieux, s'ils ne pouvaient plus « tenir debout », dansaient dans leur tête et dans leur corps.

Cette évolution s'est faite d'abord insidieusement pour s'ancrer dans le réel. Il fallait être du pays, du village, de la famille pour être considéré comme un pratiquant ou un professeur valable. Les « spécialistes » se sont multipliés, tous plus authentiques les uns que les autres. La danse traditionnelle devenait un produit de consommation rentable. Les seuls endroits où on pouvait retrouver une certaine authenticité étaient dans les milieux de l'émigration où ils essayaient de conserver précieusement des bribes de leur identité. En retournant dans leur pays d'origine, ils se trouvaient souvent en décalage avec leurs souvenirs. La tradition se modifiait au gré des allers-retours en s'enrichissant de nouvelles influences. Aucune tradition n'est immuable, elle bouge sans cesse sinon elle meurt.

J'ai eu le privilège de vivre de près ces variations constantes et leur richesse dans cette merveilleuse région de métissage qu'est le Borinage. Cela m'a mis en garde contre des « garanties d'authenticité » d'une source ou d'une autre.

La danse m'a ouvert l'esprit, le taichi continue...

Et maintenant ? Que vais-je faire ? Pratiquer le taichi ou danser ? Ou les deux ?

Voilà encore bien une réflexion occidentale ! Je me

rends compte que j'ai dû mettre la danse entre parenthèses pour me sentir « honnête » dans mon apprentissage « taichi ».

Aujourd'hui, je vais sans doute intégrer les deux dans l'espace et le temps qui me restent. Je vais danser mon taichi. Je vais pratiquer mon taichi en dansant.

Danser en dialoguant avec moi-même pour pouvoir me connecter avec mon environnement proche et lointain dans un respect des différences. Environnement humain, végétal, animal, cosmique. Tout est relié dans un mouvement perpétuel s'influençant mutuellement.

Naissance, vie, mort et puis ça recommence en un mouvement spiralé. La philosophie chinoise ne dissocie pas l'être humain de son environnement de microcosme à macrocosme dans un processus systémique. Ses centres d'énergie sont en interaction constante avec ceux des autres manifestations vivantes.

Je vais danser mon taichi pour donner du sens à ce qui m'entoure.

Je vais danser mon taichi pour inscrire dans l'espace une calligraphie en mouvement qui respire ce que je suis.

Je vais danser mon taichi pour rencontrer l'autre, pour donner et recevoir.

Monique NAEIJE (Hensies)

Une école de vie



Photo Barbara-aufildemesflashes

J'aime beaucoup le chocolat...
J'aime boire de l'eau, du café et fumer de temps en temps.
J'aime ces petits plaisirs parce qu'au moment où je bois un verre
d'eau, je fume une cigarette
ou je mange un chocolat je ne fais rien d'autre.
J'apprécie ce moment en présence et en conscience.

La présence en pleine conscience c'est la seule réalité... c'est la Vie.

Le Tai chi me mène à être conscient et présent à chaque mouvement que je fais.
Il s'installe dans mes gestes du quotidien ; ouvrir, fermer une porte, me retourner... respirer.

Il me mène à la conscience et à la présence de chaque instant.
Il me mène à vivre pleinement.

Notre école est une école de Vie.

Je vous ai parlé des petites choses que j'aimais.
Je vais vous parler de ce que j'adore vraiment...
C'est le Vivant avec un grand V.

Il est au milieu de nous...
Il est tout autour de nous...

J'adore le Vivant et j'aime toutes ses créatures.

Parmi ses créatures mes préférées sont les êtres humains, mes semblables.
Certains sont magnifiques.
Dans notre école il y a de nombreuses perles.

Quand plusieurs perles sont réunies les unes à côté des autres j'y vois un collier... un Collier de perles.
Ce sont les perles de Collier.

Tony VANWYNSBERGHE (Uccle)
Évaluation des master classes 2024-2025
19 octobre 2025

Voyage_Voyage

Voilà maintenant plus d'un an que nous sommes partis, non pas en vacances, mais bien en voyage ! « Vacances » vient du verbe *vacare* qui signifie « être dépourvu, inoccupé, vide, en manque de quelque chose ».

Voyage, quant à lui, provient du latin *viaticum*, signifiant « provisions ou argent pour la route », lui-même dérivé de *via* (« voie, route »). Le voyage n'est donc pas tellement la destination, mais plutôt ce qui le permet... Le voyage est ce qui permet le voyage... On dirait bien un serpent qui se mord la queue ?

Marie Robert, du podcast « Philosophy is sexy », propose que le voyage ne recherche pas à « voir » mais plutôt à « se confronter » : attiser notre curiosité, percevoir autrement, des goûts, architectures nouvelles et ressortir transformé grâce à ces découvertes.

Là où les vacances nous libèrent temporairement d'une charge inhérente à notre vie de tous les jours avant de nous laisser y retourner, le voyage nous questionne. Il nous laisse entrevoir que notre vie, et la forme qu'elle a prise, n'est qu'une des innombrables formes qu'elle peut prendre. « Le voyage à l'extérieur de notre quotidien est ce qui permet le voyage à l'intérieur de notre quotidien. » Autrement dit, le voyage à l'extérieur nous ramène à ce fameux voyage intérieur. Notre serpent qui se mordait la queue et nous donnait l'impression de tourner en rond nous amène finalement à unir les contraires (une petite mort pour renaître et vivre différemment), et à explorer l'infini. Ouroboros serait déjà un peu plus fier de nous !

« L'œuvre cachée est en toi. Partout où tu iras, tu la trouveras, à condition de ne pas la rechercher au-dehors. »

Et le taiji dans tout ça ?

Avec une étymologie aussi peu flatteuse, on aurait peur de l'associer aux vacances. Inoccupé ? En manque de quelque chose ? Pourtant, force est de constater que le taiji peut être synonyme de vacances.



Biella Biella-Pixabay.com

Le stage d'été nous ressource, et recharge nos batteries. Les cours en fin de journée peuvent également être une parenthèse qui nous permet de déposer notre charge l'espace d'un instant d'une heure trente, voire trois heures pour les plus audacieux ! Cependant, notre pratique ne se limite pas à ça. On aurait alors plutôt envie de la rattacher au mot « vide » plutôt qu'aux autres, car on sait d'expérience que le vide ne l'est pas tant, et que ce dernier est un magnifique point de départ. La posture *Wuji* est là pour en témoigner.

Cependant, le taiji est surtout une invitation au voyage et je suis reconnaissant de le pratiquer dans notre école, car elle nous met à disposition deux éléments essentiels pour nous inciter au voyage.

1. De quoi remplir nos valises

Avec le bon matériel, on envisage des projets qu'on n'aurait pas imaginé possibles sans. On se lance bien plus volontiers dans l'ascension de sommets enneigés avec une bonne paire de chaussures et des vêtements chauds que sans équipements.

Pareil avec le taiji : avec une bonne base posturale, des formes décortiquées au cours ou une explication quant à la symbolique des formes, on s'aventure avec plus de confiance ou de courage dans la pratique.

2. Des balises pour nous guider dans notre exploration

Là où le premier point fait plutôt référence à des choses qui se présentent, celui-ci touche aux aspects qui s'exploront et se découvrent. Un peu comme si on nous indiquait une région où s'aventurer, ou bien qu'on nous montrerait une carte pour accéder à un trésor.

Explorer à l'aveugle peut s'avérer fort sympathique, mais recevoir des conseils sur les chemins les plus sûrs ou efficaces est précieux. Ils nous orientent vers certains points d'intérêts qu'on ne voudrait absolument pas manquer et nous évitent de nous perdre dans des recoins moins intéressants, voire dangereux. Ces balises sont le fruit de l'expérience d'Éric ainsi que de tous nos professeurs-explorateurs qui se sont aventurés dans ces contrées.

Chacun est invité à emprunter une voie, et voir ce qui s'y cache. Qui sait ce qu'on peut bien y trouver ? Des espaces intérieurs insoupçonnés ? Des souvenirs oubliés ?

Des idées à qui on ne laisse pas la parole dans le brouhaha du quotidien ? Des symboles qui animent l'esprit ? Il n'y a qu'une seule manière de le savoir et c'est d'aller s'y aventurer par soi-même.

« *Le but de tout voyage est la découverte du voyageur.* »

Sources :

<https://www.lefrancais.eu/histoire-du-mot-voyage/>

<https://www.lefrancais.eu/dou-vient-le-mot-vacances/>

« épisode 15 - le voyage », podcast « *philosophy is sexy* »

Jérémy DUMONT (Nouvelle-Zélande)

L'énergie, mon inconnue

Depuis le début de ma pratique, l'énergie est un sujet récurrent. Parfois, elle semble tomber du ciel, tel le Saint-Esprit ; parfois, elle remonte de la terre et nous traverse par les pieds. Et cette énergie, dit-on, circule dans notre corps, irriguant et reliant chaque partie de nous.

Mais quelle est donc cette magie, ce phénomène étrange ?

Je hoche la tête d'un air entendu, comme la majorité des personnes autour de moi. Pourtant, au fond, combien d'entre nous savent vraiment de quoi il s'agit ? J'ai donc décidé de partir à la recherche d'une définition qui me conviendrait.

Le maître de *Qi Gong* Ke Wen explique que le concept d'énergie est une évidence pour les Chinois, car il provient du fondement même de leur culture. Le *Qi* est le souffle originel, source de tout ce qui existe, ce qui anime toutes choses et relie l'être humain à l'univers. C'est lui qui fait naître le visible et l'invisible.

Le visible, dans le corps humain, correspond à tout ce qui relève du physiologique et de l'anatomique. L'invisible, lui, concerne l'esprit, le psychisme et les émotions. Ainsi, le *Qi* est l'unité entre le visible et l'invisible.

Chez nous, en revanche, tout est séparé : les organes, les cellules, l'esprit, le corps. Cette notion d'unité ne nous est pas familière, car notre vision du monde repose plutôt sur une unité dans la multiplicité.

Cherchons plus loin : selon le dictionnaire, l'énergie est

présente dans tous les êtres vivants. Elle circule à travers le corps par les méridiens énergétiques. Il s'agit d'une énergie subtile, qui doit circuler harmonieusement pour maintenir la santé. Un blocage ou une déficience peut entraîner des troubles. Des pratiques comme l'acupuncture, le *Qi Gong* ou le *Tai Chi* visent justement à réguler cette circulation du *Qi*.

Bon, d'accord, j'ai saisi le principe... mais cette histoire reste encore un peu nébuleuse. Voyons maintenant ce que nous dit la science.

Le docteur Philippe Bobola, chercheur en cancérologie, docteur en mathématiques et en physique, nous rappelle que le corps humain est constitué de milliards et de milliards de molécules, elles-mêmes formées d'atomes. Or, chaque atome est composé de 0,001 % de matière et de 99,999 % de vide.

Mais, grâce à la physique, nous savons que ce vide n'en est pas vraiment un : il est en réalité fait d'énergie et d'information. Ainsi, notre corps est presque cent fois plus constitué d'énergie et d'information que de matière. Voilà enfin une définition qui me parle ! Voilà enfin quelque chose qui alimente mon imagination, une petite éclaircie dans ce mystère.

Je peux presque voir cette énergie circuler, surfer sur ses méridiens... J'ai bien dit « presque ».

Anne-Marie FLAMAND (Jurbise)

Évaluation des master classes 2024-2025

19 octobre 2025

Reconnexion

A tteinte de plusieurs pathologies me limitant au quotidien et de plus en plus au fil des années, j'avais enfin mis en priorité de me reconnecter à mon corps, mes ressentis, mes émotions. On entend souvent « mal-a-dit », j'étais prête à explorer de nouvelles pistes à priori non scientifiquement mesurables.

Ayant eu dans les mains le périodique *Espace Taiji* de juin 2024, la synchronicité se manifestait à moi. C'est en mai 2025 que j'ai fait ma première séance de Tai Chi avec Georgette, un lundi matin, en prenant congé de mon travail. Je lis que j'écris « séance » ; c'est intéressant, c'est comme cela que l'on nomme la « séance » chez le kiné, séance pour se soigner.

Lors de cette première séance, quelques mots prononcés en explication de la posture ont provoqué en moi une forte montée d'émotions. À la reprise en septembre 2025 avec Michèle, le mercredi matin, de nouveau de fortes émotions se sont manifestées. J'étais au bon endroit pour contribuer à me reconnecter à Moi. Mon corps exprimait son message : « Enfin, tu t'occupes de Moi ! ».

Avec beaucoup de bienveillance, de respect des limites de chacun-e, les postures sont expliquées, détaillées, enseignées. Avec beaucoup d'attention et de concentration, les participant-e-s s'appliquent, l'ensemble du groupe devient un repère dans cette pratique énergétique.

Cela fait maintenant 6 mois que je vais au cours. J'ai observé un renforcement musculaire si bien que je suis maintenant en mesure de rester une heure trente debout.

Au niveau du souffle, j'ai observé que la respiration se calme au fur et à mesure de la séance. La respiration est capitale à la bonne hygiène de vie, elle nourrit toutes les cellules.

Au niveau du mental, j'arrive à bien me concentrer pendant l'heure; à voir à la longue si la concentration pourra perdurer une heure trente.

Quant au sens profond des postures, cela n'est pas encore limpide pour moi. J'ai observé avec surprise que,

étant un art martial, le Tai Chi dans sa posture... ne me parle pas encore beaucoup à ce jour, la position des jambes me semblant « croquée »; sans doute le « côté attaquante pour me défendre » ne correspond pas à ma personnalité plutôt douce et calme, qui a cependant bien besoin d'apprendre à se protéger. D'autres postures me parlent beaucoup, car elles contribuent à me sentir ancrée, connectée aux énergies terrestres et célestes.

Certain-e-s participant-e-s sont dans le groupe depuis dix ans. Je peux le comprendre, car chaque jour notre corps a quelque chose à exprimer qui peut se manifester à un endroit différent du corps, il peut aussi exprimer son état d'harmonie dans l'instant.

Une difficulté dans la poursuite de ma pratique me semble se situer au niveau de la rigueur à maintenir dans son organisation quotidienne, personnelle, médicale, professionnelle afin de pouvoir garder libre cette tranche horaire hebdomadaire. Pour le moment, mon Être m'est reconnaissant de poursuivre.

Séance, cours, pratique, ce qui est certain c'est que le Tai Chi enseigné par Michèle, à moi et au groupe, contribue à mon bien-être et à la bonne santé de mon Être.

Caroline (Mons Cuesmes).

Immersion d'une journée dans la master class Yang : l'expérience d'Antoine¹

Dans le cadre de sa formation ReBond (Université de Namur), Antoine a pris contact avec Éric Caulier qui l'a invité à participer à la journée du 6 juin de la master class Yang. Voici quelques extraits de son rapport de stage. (Ndlr)

Avant de rejoindre la formation, j'ai suivi pendant plusieurs mois le bachelier en langues et lettres modernes de l'ULB. Le motif de ma participation à la formation était le désir de trouver les études supérieures me plaisant réellement en apprenant à mieux me connaître. J'ai démarré ReBOND avec comme idée de départ de réaliser des études en sciences physiques, et je termine mon parcours avec comme projet final des études en anthropologie. J'ai pris cette décision en découvrant le nombre important de facettes de ma personnalité et de mes compétences me reliant à cette discipline. [...]

Pour collecter les informations dont j'avais besoin, la nécessité d'effectuer plusieurs types de démarches s'est présentée. J'ai eu la chance de pouvoir échanger avec deux anthropologues aux parcours bien distincts. Dans un premier temps, j'ai passé un entretien téléphonique avec Éric Caulier. Il a réalisé un doctorat en anthropologie à l'université de Nice-Sophia-Antipolis. (Entretien Éric Caulier, 2026.) Ce fut un échange intéressant et inspirant, au cours duquel il m'a notamment expliqué son parcours, sa profession, et l'approche à avoir lors de l'exercice de l'anthropologie. Il m'a aussi conseillé bon nombre de livres. J'en suis ressorti motivé et reconnaissant. [...]

Enfin, en plus de l'entretien téléphonique que j'ai eu avec lui, j'ai réalisé une journée "découverte métier" avec Éric Caulier. Également diplômé de l'université d'éducation physique de Pékin, il donne aujourd'hui des cours de taijiquan, un art martial millénaire chinois, qu'il pratique, enseigne et étudie à l'aide des sciences occidentales. (Entretien Éric Caulier, 2026).

J'ai donc pris part à une des "master-classes" qu'il dispense et à une desquelles il m'a gentiment convié. Le cours se déroulait à l'abbaye de Saint-Denis de 10h à 17h. Je ne connaissais le taijiquan que de nom avant d'y participer, mais j'ai rapidement compris que cet exercice en apparence lent était une terrible leçon d'endurance. Éric Caulier m'a invité à réaliser les exercices avec le groupe, même s'ils étaient d'un tout autre niveau que le simple no-

vice que je suis. Cela, dans l'optique d'exercer l'une des compétences principales de l'anthropologue, à savoir l'observation participative. Et, je dois le dire, répéter ces exercices de renforcement, positions et gestes à l'allure naïve est tout simplement éreintant. Sur le plan humain, cette journée était aussi intéressante car j'ai pu faire plus ample connaissance avec les participants du cours sur le temps de midi. Ce fut agréable de me trouver dans un environnement si bienveillant et accueillant. Une dame qui y participait m'a même confié ne pouvoir être réellement elle-même et épanouie que lors de ces cours. Le taijiquan est un art martial faisant partie du célèbre kung-fu. Il se décline lui-même en plusieurs styles. Parmi lesquels, le style "Chen" (ancêtre du judo japonais), "Sun" (le plus complet pour se défendre), "Yang", etc... Cette discipline se pratique en groupe ou seul, par des mouvements lents, contrôlés et précis. Elle est si complexe qu'une vie ne suffit pas pour la maîtriser. Il faut compter plusieurs années avant d'atteindre un bon niveau. (Journée "métier" Caulier, É. (2026, 16 mai).

Un autre conseil que m'a donné Éric C. est de ne pas hésiter à utiliser ma subjectivité. Utiliser ses perceptions, son instinct, est selon lui aussi important que d'étudier la théorie ou d'analyser froidement, scientifiquement. Ces deux visions doivent avancer côte à côte pour obtenir l'analyse la plus intéressante possible. Conjuguer tous les outils qui s'offrent à lui, c'est l'action de l'anthropologue qui investigate. Le tai-chi fait un objet d'étude intéressant de ce point de vue car c'est non seulement un exercice physique, mais aussi un exercice mental intense. (Journée "métier" Caulier, É. (2026, 16 mai). [...]

Éric Caulier m'a expliqué lors de notre entretien que cette profession nécessite une réelle passion, qu'on ne peut pas vraiment faire les choses à moitié, une forte implication est de mise. Un des plus gros intérêts du métier consiste pour lui en le fait qu'il permet d'avoir la vision la plus globale du sujet étudié. En effet, il fait appel à l'"interdisciplinarité", la pratique de plusieurs disciplines liées ou pas pour entrevoir le sujet de l'étude sous le plus grand nombre d'angles possibles. (Entretien Éric Caulier, 2026)

¹ DOCQUIR Antoine, Bilan de fin de formation : le métier d'anthropologue (ReBond, Pôle académique de Namur, année académique 2025-2026).

Juillet-août

**Nos cours sont suspendus durant les vacances d'été (juillet-août).
Ils reprendront en septembre aux dates suivantes :**

- Arlon : mercredi 2/09
- Battincourt : jeudi 3 et vendredi 4/09
- Hensies : mardi 1/09
- Jurbise : lundi 14/09
- Mons/Asquillies : lundi 31/08
- Mons (Ursulines et Cuesmes) : mercredi 2/09
- Montigny : lundi 7/09
- Soignies : jeudi 3/09
- Tournai : lundi 7/09
- Uccle : mardi 1/09



Pratique dans les parcs (sauf en cas de pluie)

- **Uccle** : Parc Wolvendael, tous les mardis à 19 h
- **Mons** : Square Verlaine (Bd Churchill, en face de la prison et du Chalet suisse), tous les mercredis à 18 h



Photo CAP

1-5 août 2026

Stage international d'été - tous niveaux

Infos : voir page 17

23 août

Journée du Temps libre

La Sapinette - Centre ADEPS (Mons)

11h30 : démonstration

Contact : Georgette Methens - 0477/577 806



Stage international d'été

1-5 août 2026

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 €

Acompte : 110 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription)

Compte : Centre d'Actualisation du Potentiel asbl (BIC BBRUBEBB - IBAN BE29 3700 8031 3764)

- Communication : stage complet (ou w-e) + NOM

Inscription (obligatoire et confirmée par le versement de l'acompte) :

- En ligne : sur notre site taijiquan.be
- Par courriel : info@taijiquan.be

Programme : 3 niveaux

- Débutants : bases du taijiquan (taichi chuan) dans les styles Yang, Sun et Chen
- Intermédiaires : style Sun (bases, 10 postures, début des 73 postures)
- Avancés : style Chen, épée Yang, mains collantes

Infos : taijiquan.be - 065 84 63 64 - 0476 46 01 21



Photo CAP - Chr. Ginoux

STAGE D'ÉTÉ HÉBERGER QUELQU'UN ?

Héberger quelqu'un durant le stage d'été, c'est partager des moments festifs, joyeux, complices. C'est rencontrer l'autre dans sa ressemblance ou sa différence.

Chaque année, nous sommes plusieurs à héberger un peu plus de 20 personnes pour une nuit ou plus. Si l'expérience vous tente, n'hésitez pas à me contacter rapidement en prenant soin de préciser le nombre de nuits et le type de lit (simple ou double).

Contact : Michèle Van Hemelrijk michele.vh@gmail.com 0476 46 01 21

Master classes 2026-2027



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

IMPORTANT : LES DATES CI-DESSOUS SERONT CONFIRMÉES EN SEPTEMBRE.

Master class 1 - Chen & lance (II)

Programme :

Forme des 56 postures Chen
Forme des 16 postures lance Yang

Dates : 21-22 novembre 2026
16-17 janvier 2027
10-11 avril
05-06 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 (II)

Programme :

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

Dates : 12-13 décembre 2026
20-21 mars 2027
15-16 mai
26-27 juin

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

Formation parallèle aux master classes

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignez déjà une pratique corporelle (danse, yoga, art martial, etc.) Vous avez envie d'approfondir, de compléter pour vous-même ou en vue d'enseigner des bases de ces arts internes, cette formation est pour vous.

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

BELGIQUE

ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)
Entrée par la rue Netzer
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

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

BRUXELLES (UCCLE)

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

HENSIES

École communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi de 17h45 à 19h45

JURBISE

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

MONS

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

Complexe sportif de l'Héribus
(Cuesmes)
Chemin de Bavay 108
Le mercredi de 09h30 à 11h00

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1

Le mercredi de 18h00 à 19h15
de 19h15 à 21h00

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

FRANCE

MAUBEUGE

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

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos

LA CIOTAT

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

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

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

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

Inscription :

En ligne via notre site www.taijiquan.be (1ère séance gratuite)

Cotisation :

→ Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)

→ Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

Contact :

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

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



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

LE CŒUR, INTELLIGENCE DU TAIJQUAN 2

LE PRINTEMPS EN BREF 3

LU POUR VOUS

LA RÉCEPTION DU TAIJI QUAN EN OCCIDENT (EXTRAITS) 4

REGARD

ESSAIS, ERREURS, APPRENDRE, TRANSMETTRE : RESTER VIVANTE ! 7

CE QU'ILS EN DISENT

UNE ÉCOLE DE VIE 11

VOYAGE_VOYAGE 12

L'ÉNERGIE, MON INCONNUE 13

RECONNEXION 14

IMMERSION D'UNE JOURNÉE DANS LA MASTER CLASS YANG : L'EXPÉRIENCE
D'ANTOINE. 15

AGENDA 16

MASTER CLASSES 2026-2027 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)



TAIJQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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

Albert Einstein