

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 105
09/2017



© Roostler - Fotolia.com

L'automne

Cette douce invitation à franchir la porte de mon jardin intérieur

Du qi gong au gong fu

La joie, pour Nietzsche, provient de l'augmentation de sa propre puissance. Celle-ci s'accroît non pas en tyrannisant son entourage mais en actualisant ses potentialités. L'individu qui développe une compétence pratique dans un domaine s'ancre dans le réel. Sa vie devient ainsi plus savoureuse. Cette connaissance et maîtrise de soi acquises dans une pratique transformant peu à peu le quotidien.

Les anciens Chinois avaient bien compris le rôle majeur du corps dans ce processus. Les arts martiaux en général et le tai chi chuan en particulier constituent des voies privilégiées pour l'obtention du gong fu. En situation de crise, l'expert perçoit de suite la direction et l'ampleur des agressions potentielles. Il évalue immédiatement ses ressources et celles que lui offre son environnement. Il se place spontanément à la bonne distance et s'ajuste aux micro-changements. Son calme intérieur permet de désamorcer la plupart des conflits.

Dans notre École de tai chi, nous étudions différents styles. Cette approche permet à chacun de trouver le style qui convient le mieux à sa morphologie et à son tempérament. Elle permet en outre d'incorporer progressivement ce qui est commun à tous les styles : l'utilisation optimale de ses ressources. Quel que soit le style et le nombre d'années de pratique, nous commençons toujours par des exercices de qi gong. En stimulant la circulation du souffle, nous nous réunifions et nous retissons du lien avec ce qui nous entoure.

Longtemps avant de débiter la pratique des arts internes, j'avais expérimenté à maintes reprises l'immersion dans le flow (qi gong) en parfait accord avec mon environnement (gong fu). Lors de compétitions sportives ou au cours de longues balades en forêt, le temps se ralentissait, tout se faisait avec une aisance et une facilité déconcertante. Lorsque j'ai rencontré le tai chi chuan, j'ai eu l'intuition qu'il me fournirait les clés d'accès à ces états vécus spontanément.

Quelques décennies de pratique, de recherche et de transmission m'ont permis de mettre en évidence et de formuler les principes actifs de l'art de l'intégration et de les proposer dans des formes accessibles. La lenteur, la détente, l'unité, l'aisance, la fluidité sont les qualités principales cultivées dans les arts internes. Ce sont en fait les caractéristiques des flow expériences. La plupart des approches se perdent dans des détails insignifiants : exotisme, forme secrète, querelle d'Écoles, recherche de notoriété, etc. Divers détours fructueux m'ont permis d'expérimenter l'extrême importance de ces expériences optimales. Elles optimisent en effet la santé, les performances, la créativité et la réalisation de soi.

Ce que les maîtres du passé nous ont légué, ce ne sont pas des formes figées et dogmatiques, mais des manières de (se) questionner et d'agir afin de vivre un certain type d'expérience. Ces arts enseignés dans leur visée originelle rééduquent notre perception, nous montrent comment et à quoi être attentif.

En approfondissant, en intériorisant nos gestes, nous étendons et amplifions nos capacités cognitives. Nous découvrons en nous des ressources insoupçonnées. Nous sommes surpris de voir toutes les opportunités offertes par notre environnement. En acquérant des compétences corporelles, nous en venons à percevoir le monde autrement. En réintroduisant de la coopération et en accueillant le monde tel qu'il est, notre vision se clarifie.

En dépassant l'abstraction sans la nier, j'ai progressivement perçu la possibilité d'un agir plus authentique. Dans ces moments de splendeur, je suis envahi par un sentiment d'émerveillement et de gratitude. C'est cette voie, ce gong fu, qui me semble le plus intéressant à partager.

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »

Antoine de Saint-Exupéry

29 juillet - 2 août

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Notre 29^{ème} stage d'été a réuni un peu plus de 80 personnes durant le w-e et une bonne moitié pour les 3 jours restants. Comme chaque année, l'atmosphère chaleureuse, la météo agréable et le cadre verdoyant de l'abbaye ont permis à chacun de vivre pleinement ces 5 journées consacrées au style Yang (40 postures), Wu de Shanghai (10 postures) et lance (16 postures).



PHOTO CAP



PHOTO CAP

juillet - août

L'ÉTÉ DES DÉMONSTRATIONS

Estivales de Pairi Daiza (Cambron-Casteau)

Ambiance résolument chinoise cette année au temple bouddhiste de Pairi Daiza où, pour la 3^{ème} année consécutive, nous avons participé aux Estivales : 6 soirées proposant au public 4 démonstrations sur l'esplanade du temple et suivies d'une courte initiation au taijiquan. La

particularité de cette année-ci a été la collaboration complice de la musicienne chinoise Ma Xiao Juan (erhu et guzheng). Chaque prestation s'est terminée, en compagnie du public, au son du guzheng, la cithare chinoise. Taijiquan et musique chinoise ont agrémenté en alternance ces soirées fort appréciées des visiteurs du parc animalier.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

18 août

LES APÉROS MONTOIS

Pour la première fois, nous avons participé aux Apéros montois, le « Rendez-vous convivial pour se retrouver et savourer un apéro dans la légèreté et la bonne humeur à Mons ». Cette année, les organisateurs avaient tenu à mettre le sport à l'honneur lors de l'apéro du 18 août. Une énorme averse un peu avant de commencer, des conditions de terrain un peu difficiles, un public intrigué n'ont pas compromis une soirée effectivement très conviviale.



Chine 2018, ça se prépare !

La pratique matinale du taijiquan en Chine

Depuis quelques mois, mon fils Jacques et moi préparons notre quatrième voyage « taiji » en Chine.

Après une première édition en 2010 qui nous conduisait au berceau du taijiquan (Chenjiagou), et l'emblème international des Arts martiaux (Shaolin), 2013 nous a mis en route pour découvrir le Yunnan et le Sichuan, riches en minorités ethniques, et 2016 nous emmena sur la route de la Soie. Nous faisons du tourisme, bien sûr, mais avec ce « petit plus » magique qu'est la pratique matinale du taijiquan dans les parcs.



En 2009, je partais pour un voyage organisé en Chine dans le but de passer un moment avec Jacques, guide-accompagnateur-traducteur chez Best Tours à ce moment. C'est là que j'ai découvert à quel point il est facile et plaisant de se faire « adopter » par les pratiquants chinois, ce que les participants des 3 voyages précédents ont amplement confirmé.

La stratégie est la suivante: se promener un peu et choisir un groupe dont la pratique plaît, repérer le meneur, qui est d'ailleurs souvent une meneuse, le saluer, demander par gestes si on peut « play taiji » avec eux.

En général, c'est avec des grands sourires et des gestes d'accueil que se forme le groupe Orient-Occident, suivi d'un tas de gestes encourageants et de commentaires d'approbation... Souvent, nous commençons avec une forme que tout le monde connaît – 24 pos-

tures, 40 postures ou 32 postures d'épée – ensuite nous les suivons dans des formes qui nous sont inconnues, puis nous les invitons à nous suivre dans des pratiques qu'ils ne connaissent pas – Sun, Chen ou autres.

La pratique du taijiquan devient alors le langage commun qui nous relie et permet un contact authentique dont tous les touristes rêvent et que bien peu ont la possibilité de vivre.

Le reste du temps sera consacré à des visites très variées, avec des transports d'un niveau de confort excellent, des buffets petit-déjeuner somptueux dans des hôtels souvent quatre étoiles, des repas de midi soi-

« La pratique du taijiquan devient alors le langage commun qui nous relie et permet un contact authentique dont tous les touristes rêvent et que bien peu ont la possibilité de vivre. »



gnés. Bref, « il n'y a pas de mal à se faire du bien ». Éric vient encore de me répéter que cette approche nous correspond bien ; elle privilégie la convivialité, la qualité et l'authenticité.

Parfois, les gens me demandent pourquoi nous ne faisons pas sur place des stages chez l'un ou l'autre « taiji master » officiel ou autoproclamé. Il ne faut pas se leurrer, la vraie qualité demande un investissement incompatible avec le temps que nous consacrons au voyage. Éric Caulier est parti pendant une dizaine d'années pour des séjours de quelques semaines à quelque mois et ce n'est pas en faisant du tourisme qu'il a obtenu son diplôme à l'Université de Pékin !

En 2009, nous avons eu une « initiation au taiji » à Xi'an : la forme des 24 postures en une heure, aucune

explication, aucune correction, aucun souci des articulations des gens qui se les massacraient... Qu'importe, le lendemain apportait son nouveau lot de pigeons.



Au Wudang et ailleurs, la plupart des « moines taoïstes » sont des figurants/fonctionnaires d'état/animateurs culturels choisis sur leur capacité de se débrouiller un tant soit peu en anglais. Tous les jeunes Chinois reçoivent une initiation au taijiquan pendant leurs études secondaires. Souvent, ils croient connaître la pratique alors qu'ils ne connaissent que les 24 postures du style Yang. Pas besoin d'aller si loin alors que nous avons près de chez nous un pédagogue hors pair, le stage d'été pour la durée, les cours de semaine pour la continuité, les Master Class pour l'approfondissement.



Reste le grand plaisir de découvrir ce superbe pays, grand comme un continent et ses habitants, nos compagnons de pratique matinale.

Il reste encore quelques places, ne tardez pas à vous inscrire !

À bientôt...

Marie-Thérèse BOSMAN
Contact : 063/38.45.40
0472/36.74.73
mtbosman@ulb.ac.be

Metarobics¹

et l'avenir du Tai Chi au niveau de la santé²

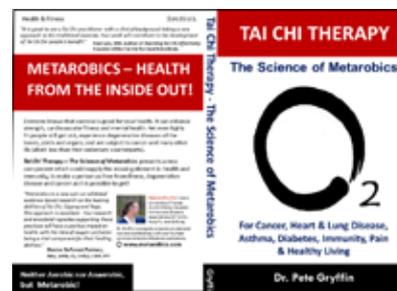
Dr Pete GRYFFIN

Le dr Pete Gryffin a plus de 30 ans d'expérience du Tai Chi et du Kung Fu. Ses recherches comprennent le développement de la théorie du Metarobic, ainsi que des pratiques basées sur la conscience pour la santé de l'esprit et du corps. Il a été instructeur de Tai Chi pour le programme *Shands Arts* en médecine, diverses retraites et pour le Fullerton College, où il a développé le programme pour huit nouveaux cours axés sur la santé mentale et physique et l'exercice physique (en utilisant les expériences traditionnelles de formation martiale et de nature sauvage).

Tai Chi Chuan est traduit par *Poing du Grand Ultime*. Il l'est de fait – aucun autre art martial n'offre autant de bénéfices pour la santé et l'habileté martiale. Dans mon propre parcours, j'ai exploré tant la dextérité martiale que l'expérimentation et la recherche de ses multiples bénéfices pour la santé. Initialement, je pensais que le Tai Chi, en tant qu'art traditionnel, devait rester inchangé. Mais j'ai réalisé que la modification, tout en conservant l'essence du Tai Chi, peut profiter à plus de gens. Le Tai Chi est comme le sommet d'un iceberg vraiment grand. Dans aucune autre forme de Kung Fu je n'ai vu le niveau de sophistication des coups, ruptures et lancers du Tai Chi. C'est vraiment le *Poing du Grand Ultime*. Il ne devrait donc pas être surprenant que le Tai Chi soit aussi le grand ultime en matière de santé.

Ma plus grande épiphanie concernant le tai chi pour la santé est venue de trois de mes étudiants qui ont eu un cancer. Deux d'entre eux avaient un cancer qui ne répondait pas au traitement – jusqu'à ce qu'ils commencent le Tai Chi. La troisième a souhaité essayer le Tai Chi avant de commencer le traitement conventionnel. Tous trois ont vu un redressement spectaculaire de leur état. Tant et si bien que je me suis demandé *comment* et *pourquoi*.

Les traditionalistes diraient que c'est la force du Qi, et il y a certainement une part de vérité dans cela à plus d'un égard. Mais en tant que chercheur scientifique, je savais que quelque chose de biologique et de mesurable devait être en cours. J'ai entrepris des recherches sur le cancer et découvert que la tradition et la science ont toutes deux raison – une des complications majeures dans le traitement du cancer étant l'hypoxie (oxygène déficient dans les tissus). La traduction basique de Qi dans la plupart des dictionnaires chinois-anglais est air ou oxygène. Les pratiquants d'arts martiaux traditionnels aiment regarder au-delà de la traduction de base de Qi, dans le concept des champs d'énergie et de la métaphysique. Et mes propres expériences indiquent que ceci peut être une considération importante.



1. Metarobics: « J'utilise le terme Metarobics en raison de la racine de « Meta », ce qui est supérieur, liée à une utilisation supérieure de l'oxygène dans le corps et des signes d'effets métaboliques pour la santé. » (dr Pete Griffin - <http://metarobics.com/tai-chi-for-therapy.html>)

2. Posté le 20 octobre 2016 par violet.li@tadi.com (<http://violelitaichi.com/metarobics-and-the-future-of-tai-chi-for-health/>). J'ai rencontré le dr Pete Gryffin au 17^{ème} congrès mondial du Qigong, Tai Chi et Médecine Traditionnelle Chinoise, début septembre. Sa découverte innovante de Metarobics est importante. À ma demande, il la partage ici avec vous.

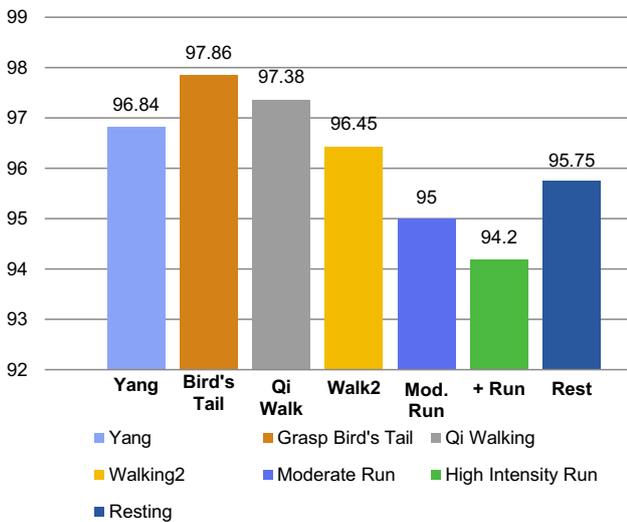
Mais j'ai également réalisé que la compréhension mesurable et physiologique des bénéfices du Tai Chi sur la santé était critique pour générer l'acceptation et la pratique de ces arts dans la communauté médicale, ainsi que dans le grand public. D'autres recherches ont montré que l'hypoxie sous-tend ou complique pratiquement toutes les affections chroniques, y compris les maladies du cœur, des poumons et des reins, le diabète, l'immunité, l'arthrite et l'asthme. Étant donné que l'un des principaux objectifs du Tai Chi est d'améliorer le Qi, ou l'oxygène dans le corps, il semblait important d'étudier l'action des mécanismes potentiels liés à l'utilisation et à l'apport améliorés de l'oxygène. Sur base de mes recherches, un mécanisme principal d'action (pas nécessairement le seul mais un bon point de départ) a été les effets de la saturation en oxygène du sang, la diffusion et le métabolisme à base d'oxygène. Du point de vue théorique, il était possible que l'accent mis sur la relaxation et la respiration a eu pour conséquence une augmentation de l'apport et de l'utilisation de l'oxygène dans le corps.

Pour déterminer les effets de la saturation en oxygène du sang, qui pourrait différer en fonction des formes d'exercice aérobic, j'ai effectué une série d'expériences afin de comparer la saturation en oxygène du sang pendant l'exercice aérobic et des sections de la forme Tai Chi. J'ai également fait des mesures pendant le *Qigong des Huit Brocarts de Soie*, le *Ba Duan Jin*. **Les résultats ont été statistiquement cohérents et significatifs – les formes d'exercice aérobic n'ont pas modifié la saturation en oxygène du sang, ni provoqué de baisse, en fonction de l'intensité de l'exercice. Les exercices de Tai Chi et de Qigong ont néanmoins considérablement augmenté la saturation en oxygène (à l'exception des mouvements les plus ardues, tels que « le serpent qui rampe », quand les flexions sont très basses).** Certains mouvements ont entraîné une augmentation plus importante que d'autres, selon l'intensité du mouvement. Dans les mouvements du Tai Chi, la section « saisir la queue de l'oiseau » a généré l'augmentation la plus élevée de la saturation en oxygène dans le sang.



« Dans les mouvements du Tai Chi, la section saisir la queue de l'oiseau a généré l'augmentation la plus élevée de la saturation en oxygène dans le sang. »

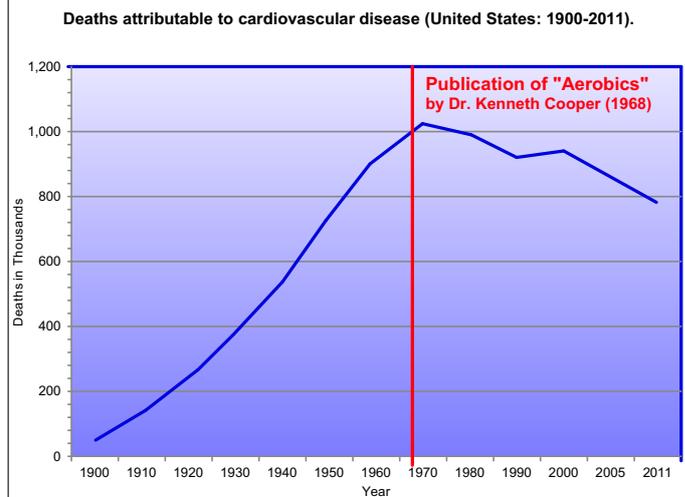
Parfois, la différence n'était pas de plus de 1 ou 2 points, mais considérant que le taux normal de saturation en oxygène dans le sang varie de 4 à 5 points de pourcentage, il s'agit d'une augmentation de 20 à 50%. Les niveaux inférieurs à 94% sont considérés comme préoccupants par les infirmières en hôpital, et les niveaux inférieurs de manière chronique à 92% peuvent mener à la mort. J'ai également mesuré les effets lors de la marche régulière, en se focalisant sur la relaxation et la respiration, car à certains égards, la marche est une pratique plus proche du Qigong que l'exercice aérobie.



Je me suis également rendu compte que, en plus de pouvoir mesurer les différences de saturation en oxygène du sang, il était également possible de mesurer indirectement la diffusion de l'oxygène dans le corps, à travers le sentiment de picotement que les gens éprouvent dans les mains et les bras pendant le Tai Chi (et parfois dans d'autres parties du corps). La sensation est semblable au sentiment douloureux lorsque la circulation sanguine revient dans un bras ou une jambe endormie, sauf que le sentiment est agréable plutôt que douloureux. Le pico-

tement résulte de l'augmentation de la saturation et de la diffusion de l'oxygène dans le sang. Plus vous augmentez votre état de détente et la coordination de la respiration, plus la sensation de picotement, ou « Qi », est élevée dans les mains et les bras (parfois aussi ressentie dans d'autres parties du corps).

Avec les effets uniques sur la saturation accrue en oxygène sanguin, la diffusion et le métabolisme à base d'oxygène, il semblait important d'avoir un terme qui différencie ces exercices des exercices d'aérobic à rythme rapide, axés sur le développement de la santé cardiovasculaire. Le Tai Chi / Qigong et les exercices liés ne correspondent pas aux catégories d'exercice d'aérobic et d'anaérobic (basée sur la force), et le Qi n'a pas de sens pour le monde médical et le grand public. Sur la base des impacts sur le métabolisme à base d'oxygène, j'ai créé le mot *Metarobics* (ou *Metaerobics*) pour décrire ce qui deviendra un nouveau champ d'exercice, du point de vue public. Avant que Ken Cooper ne parle d'*Aérobics*, peu de gens se sont occupés de la santé. Mais une fois que le public a compris comment et pourquoi ces exercices étaient bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, l'intérêt pour l'exercice d'aérobic a explosé, avec une baisse correspondante des décès suite à une maladie cardiovasculaire (voir le graphique ci-dessous). Une approche « Metarobic » du Tai Chi/Qigong et des pratiques liées pourrait faire la même chose pour ces exercices et une large gamme de maladies chroniques.



Mozaffarian D et al. Circulation. 2015;131:e29:e322
Copyright © American Heart Association inc All rights reserved.

Pendant mon doctorat à l'Université de Floride, j'ai mené des séances de groupes de discussion et un sondage sur les programmes nationaux afin d'identifier les obstacles à l'adoption du Tai Chi par le grand public. La barrière principale, en dehors du long chemin de l'apprentissage, était la confusion quant au « comment » et au « pourquoi » des exercices comme le Tai Chi sont bénéfiques. Comme l'a déclaré une des personnes interrogées : « C'est comme si nous bougeons nos mains dans tous les sens sans raison. » **La théorie du « metarobic » fournit une explication mesurable, intelligible et physiologique des avantages, qui s'inscrit dans une vaste recherche des maladies chroniques et d'hypoxie, ou une carence en oxygène.** Cela explique également pourquoi le Tai Chi est bénéfique dans tant de cas. L'application de la théorie du « Metarobic » aux mouvements du tai chi peut aussi aider à développer des formes et des mouvements simples, ce qui permet une pratique immédiate du Tai Chi. C'est une considération importante si l'on fait du Tai Chi pour la santé et les maladies chroniques. Outre la recherche et le développement de la théorie du Metarobic, j'ai également recueilli des cas documentant une vision personnelle quant à la façon dont le Tai Chi a été bénéfique dans divers cas. Plus de 50 de ces cas sont décrits plus en détail dans « Tai Chi Therapy: The Science of Metarobics », avec quelques courts passages postés sur la page Facebook de Metarobics. Plus de 30 des messages postés sur Facebook proviennent de personnes qui estiment que le Tai Chi a fait une différence majeure dans leur traitement contre le cancer. La théorie du metarobic fournit un élément clé pour comprendre comment et pourquoi les gens ont bénéficié de ces avantages et ouvre des domaines de recherche importants afin de maximiser les bénéfices pour encore plus de personnes.

Pour les traditionnalistes, Metarobics ne mine pas ni ne remplace la Médecine Traditionnelle Chinoise, pas plus que les façons traditionnelles d'apprendre et d'enseigner. Metarobics fournit une compréhension physiologique importante et nécessaire des avantages, ce qui est essentiel pour l'acceptation et l'adoption de ces exercices par un public sceptique, et pour la recherche et la création de formats conviviaux pour la santé. L'appréciation de toutes les multiples facettes du Tai Chi viendra en son temps. Pour un aperçu plus détaillé de la théorie de Metarobic, de la recherche et des cas liés à une variété de maladies chroniques, voir *Tai Chi Therapy: The Science of Metarobics* disponible sur Amazon.com. Pour plus d'informations : Metarobic Institute.

Bibliographie

Gryffin PA, Chen WC, Erencuc N. Survey of tai chi programs in the United States: Barriers and opportunities for older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. Accepted February 4th, 2016.

Gryffin PA, Chen WW, Chaney BH, et al. Facilitators and barriers to tai chi in the older adult population: A focus group study. *American Journal of Health Education*, 2015; 46(2): 109-118.

Gryffin PA. Qi: Implications for a new paradigm of exercise. *Integrative Medicine*, 2013; 12(1): 36-40.

Traduction :

Michèle Van Hemelrijk et Damien Marneffe



PHOTO CAP

Dérives

Cet été, j'ai proposé à Michèle et Éric d'écrire un article témoignant de ma pratique du Taiji... Écrire un article... L'occasion pour moi de partager mon expérience en revenant sur mon parcours... L'occasion de revenir sur les relations entre les Arts du spectacle et le Taiji et l'occasion de m'abandonner au plaisir d'écrire... Cet article à la première personne, cet article qui dérive un peu pourra peut-être intéresser... En parlant de soi, on parle parfois des autres...

J'ai grandi dans les années soixante dans une petite ville de la banlieue valencienne... Je me souviens de mes lectures d'enfance, de quelques images que je soupçonne à l'origine de mon attrait pour la beauté inquiétante de l'Orient mystérieux... Pop Culture ! Je me souviens de quelques vignettes de BD fondatrices :

- Une double page de Pilote : l'image en noir et blanc d'un yogi qui parvenait à allonger considérablement sa durée de vie par un savant travail sur la respiration et le contrôle des battements de son cœur...
- Dans Pif gadget, en Noir et Blanc également, le docteur Justice, expert en Arts martiaux réanimait un homme à terre grâce à sa maîtrise des points d'acupuncture...
- Et... Tintin et le Lotus Bleu ! Le Prince des souvenirs d'enfance ! Peut-être source de mon attrait pour la Chine... Tintin et le Lotus Bleu où il était question de couper la tête pour trouver la Voie...

Ces quelques images et quelques autres que je garderai secrètes, dans les yeux d'un enfant de cette belle époque : les années soixante...

Plus tard, adolescent, je commence la pratique du yoga, chez moi, tout seul, dans ma chambre, pendant quelques mois...

J'entre aux Beaux-Arts, apprends le dessin, la peinture, la sculpture, persévère en yoga, avec un professeur cette fois, découvre la méditation Zen sôtô, dans la lignée de Maître Deshimaru dans un petit Dojo, près de

Valenciennes ; je regarde Kung Fu à la télé avec David Carradine en petit scarabée, je lis assidûment le Tao Te King et le livre d'Alan Watts sur le Zen, fais un peu d'Aïkido...

Un ami, qui était sorti anti militariste d'une préparation militaire parachutiste, pratiquant d'Arts Martiaux, initiateur par tempérament, me fait découvrir, lors d'une promenade en forêt, quelques mouvements de Taiji : tigre et slow motion... Premières empreintes palpables... Mais à Valenciennes, dans les années 70, aucun cours, rien, impossible d'aller plus loin...

1988 : Je passe une audition et deviens comédien professionnel, je pars vivre à Lille... Cette année-là mon père meurt, j'ai 28 ans... un effondrement souterrain... Années d'épreuve...

En '89, je commence la pratique du Taiji, je fréquente trois cours par semaine et pratique tous les jours... Le Taiji me répare. Après la désorganisation consécutive à tous ces changements, je me reconstruis un corps illusoire en ordre, avec un axe, des sphères, des spirales... une illusion bien centrée, réparatrice et dynamique... Je me recrée...



Je découvre avec joie le Taiji martial alors que je n'étais pas venu pour ça (c'était plutôt la pratique de santé, la pratique méditative et la danse silencieuse qui m'attiraient).

Je découvre concrètement, à ma modeste mesure, dans la pratique avec partenaire, la notion de non-agir qui pourtant agit; une action orientée mais non volontariste... « Ça » agit et quand on veut trop ou mal, rien ne se passe qui soit juste... Wei Wou Wei... La « justesse » si précieuse dans le spectacle vivant et dans la vie, fût-elle de tous les jours...

Je pratique le Qi Gong avec un Chinois qui anime un cycle de formation sur Lille.

Je me consacre au théâtre du geste, à la Danse Butoh, au Mime...

Monsieur Decroux (le fondateur-codificateur du Mime, professeur de Marcel Marceau, J-L Barrault, Raymond Devos...) voyait l'artiste-Mime comme un sculpteur qui modèle, architecture son corps de l'intérieur s'appuyant sur des axes, des directions, des lignes géométriques pour créer des formes expressives, étant lui-même le créateur et l'œuvre; ce concept de statuaire mobile rentrait en un dialogue heureux avec la géométrie différente mais complémentaire du Taijiquan.

La danse Butoh que j'étudiais, que je pratiquais également, cherchait à faire redécouvrir l'essence des traditions japonaises avec un détour par le mime français, s'appuyant sur le centre, l'énergie, l'axe, les ralentis mais aussi les mouvements brutaux, les ondulations (copiant les végétaux agités par le vent, les serpents) et les cristallisés (s'inspirant des duretés de la roche), laissant une part à l'improvisation, au chaos...

Le théâtre également avec Ludwik Flaszen, cofondateur du théâtre Laboratoire de Wroclav avec Jerzy Grotowski, une recherche sur le corps, la voix poussant l'acteur désarmé au-delà des limites...

Ces quelques disciplines artistiques expressives, créatrices et l'exercice des arts internes s'enrichissaient mutuellement.

Je commençais à l'époque aussi à enseigner le théâtre y mêlant mon approche du Taiji.

Aujourd'hui, j'ai délaissé le travail d'acteur et le théâtre du geste pour me consacrer à la mise en scène, au travail du texte et au développement de mon travail pédagogique...

J'anime des ateliers de théâtre dans lesquels je prends appui sur des exercices de taiji comme training préalable aux répétitions.

Le taiji aide à se recentrer, à se détendre, à tonifier, à respirer, il fait fonction de rituel partagé qui peut inscrire dans une certaine qualité de silence, il porte

« Le travail sur le corps, le souffle et la voix et surtout le Taiji aident à dissiper les angoisses, à dissoudre les fixations, à calmer l'inquiétude... »

l'attention sur la qualité du geste; toutes choses que les pratiquants connaissent bien et qui sont fort utiles pour la pratique théâtrale.

Le taiji dénoue, prépare le corps et l'esprit pour la pratique vocale. Il ouvre, en détendant, en étirant, le chemin aux résonateurs, aide l'acteur à trouver la puissance vocale sans souffrance...

Et puis... quand on est sur une scène, face à des gens, mieux vaut avoir les deux pieds bien posés au sol, être un peu présent à soi et aux autres, être juste.

J'anime également des ateliers de pratique corporelle et théâtrale, de lecture à voix haute en CMP pour des personnes atteintes de troubles bipolaires, schizo-phrènes ou en dépression.

Le travail sur le corps, le souffle et la voix et surtout le Taiji aident à dissiper les angoisses, à dissoudre les fixations, à calmer l'inquiétude pour mieux jouir du présent partagé et mettre les forces en œuvre pour réaliser de beaux spectacles... Magnifique aventure humaine et artistique...

Aujourd'hui, je n'ai plus une pratique personnelle ni professionnelle d'artiste corporel, je continue à me consacrer à l'Art du Taijiquan qui s'impose à moi comme une nécessité. J'ai changé plusieurs fois d'école...

Après avoir passé quelques années à pratiquer assidûment le style Yang dans une école qui a beaucoup structuré ma pratique mais où j'ai fini par me lasser d'une certaine volonté de puissance liée à l'aspect martial, j'ai repris mon bâton de pèlerin et cherché d'autres maîtres, j'ai suivi une autre école plus méditative et qui corsetait moins les corps, école originaire de Shanghai autour d'un maître bouddhiste, un style Yang, me semble-t-il, un peu mâtiné de Wu et de Chen, laissant une part à la liberté, engendrant un corps et un esprit moins contraint, plus souple; école plus spirituelle,

moins martiale, plus en quête de cette Nature à retrouver en soi, ondulante... (Pratiquer la forme comme une algue agitée par l'eau, comme un drapeau dans le vent, le corps, l'axe étant le mât... mouvement plus que succession de postures...) laissant place à l'imprévu mais n'excluant pas la discipline formelle...

À la même époque, j'ai fréquenté une troisième école intégrant le mouvement spontané où il s'agissait de laisser naître en soi un mouvement libre qui répare, rééquilibre et qui peut nous ouvrir à d'autres dimensions intérieures plus profondes et plus lointaines que notre conscience ordinaire. Une pratique proche de la transe...

Une grande diversité d'approches parfois au risque de la dispersion mais au plaisir de l'abondance...

Il m'est impossible de faire autrement, par nature...

Un chemin de serpent, sinueux à souhait, qui ne suit pas une ligne droite...

Après le parcours qui avait été le mien, il se révélait impossible pour moi de m'enfermer dans une pratique monolithique, on comprendra la joie que j'ai pu éprouver en rencontrant Éric et ses amis, cette pratique ouverte à la multiplicité des styles, des corps, à la complexité, dans un esprit de recherche non dogmatique, non conformiste...



PHOTO CAP

Aujourd'hui, je pratique seul chez moi ma gymnastique chinoise quotidienne.

Parfois en écoutant la radio...

Parfois comme une danse silencieuse ou une méditation en mouvement... À l'écoute...

Je pense qu'on pratique avec son propre corps, son propre esprit.

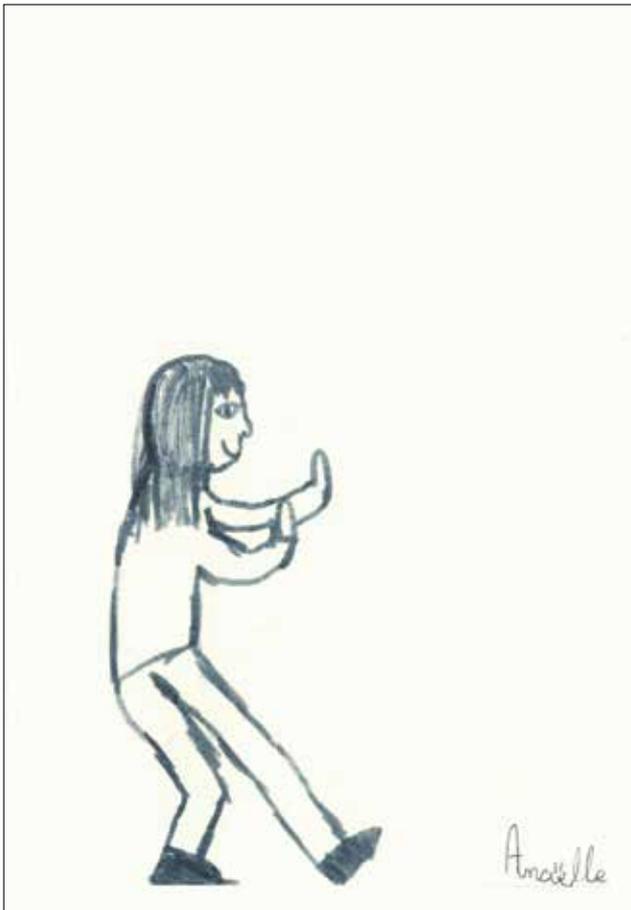
C'est dans notre corps, nos os, nos tendons, nos boyaux que tout se joue et pas dans ceux du voisin : la Vie... la Mort aussi...

Nos tendons nous le prouvent chaque matin au réveil...



« Vanité des vanités » nous dit l'ecclésiaste.
 Buée... Souffle...
 Il y a sûrement quelque Lumière à extraire de tout ça...
 Le Temps s'écoule...
 La Forme du Taijiquan se dessine dans l'espace...
 La mémoire et l'oubli respirent à la mesure de la forme...
 Toutes ces pratiques passées doivent être là, cachées quelque part dans mon corps même si je les ai un peu perdues de vue... peut-être...
 Que bâtir en traçant les lignes et les formes, en posant un pas après l'autre ?
 Tracer un sillon ou effacer ses traces comme le canard sur l'eau ?

Mais où vont tous ces pas exécutés avec application, accumulés depuis des années ?



Je pense à ces gens avec qui j'ai pratiqué à Pékin, au cœur de la grande ville, pendant quelques semaines. Je faisais du taiji depuis 15 ans déjà, ils m'ont enseigné la forme des 24 avec beaucoup de gentillesse et d'hos-

pitalité. Ces gens tout simples, d'apparence solidaires, qui pratiquent tous les matins leur gymnastique, à leur mesure, sans ambition, ensemble, sans prétention, juste pour effleurer la vie douce...

Je me souviens, et c'est maintenant le regard d'un homme de 58 ans et plus vraiment celui d'un enfant, de quelques images vues récemment à la télé: à Cuba, un homme pauvre, très digne, vit seul réfugié dans une grande maison abandonnée, pratique le Taiji seul dehors au cœur des ruines et de la Nature...

En Chine, un ouvrier, habite dans une toute petite pièce où il a affiché un grand poster de paysage ensoleillé, un homme très chaleureux, pratique seul au bord de la mer le Hsing Hi avec beaucoup de vigueur. En Chine encore, un moine taoïste, dans un petit ermitage perdu dans la montagne, médite et pratique une forme très douce, très dense, lente, seul. Seul ?

Parfois je pense que, quand je pratique, même si je n'en ai pas conscience à ce moment-là, cherchant mon axe, je rejoins le cœur sacré des Traditions, occidentales et orientales... je me relie à l'axe central, au cœur du monde... Un petit rituel en solitaire...

Ma fille m'a toujours vu, depuis qu'elle est bébé, pratiquer le Taiji à la maison. Quand j'évoque la beauté du Taiji, elle me dit: « C'est vrai, j'aime bien quand il y a un stage, m'asseoir et juste regarder tous les gens qui font du Taiji, c'est beau. »... On m'a déjà fait cette remarque au détour d'une pratique dehors: « c'est Beau ». Cette Beauté est importante, sans que nous cherchions à la provoquer bien sûr avec trop de volontarisme, la forme avec ses tracés dans l'espace, se révèle être belle aux yeux d'un spectateur parfois de passage, belle comme un paysage peint à l'encre de Chine... Cette Beauté a peut-être pour mission d'harmoniser un peu le monde...

À notre mesure...

Nicolas, un ami, handicapé moteur, comédien, me regardait pratiquer mes enchaînements... assis dans son fauteuil électrique, il souriait... Quand je faisais mon enchaînement, il trouvait que je ressemblais à un enfant, en train de jouer...

Henri LAVIE

La légende du Singe fou et du Coq d'Or

En ce temps-là, en notre beau pays vivait un très vieux philosophe. Il était fort triste, désespéré parce qu'il était éperdument amoureux d'une jeune et fort belle dame.

Son ami, un grand Sage, vint le trouver et lui dit :

– Ami, ne pleure pas. Je vais te conter la légende du Singe fou et du Coq d'Or. Une légende étrange, seule connue de quelques rares initiés.

« Il était une fois un singe qui vivait sur un nuage.

Comme ils vivaient séparés, son ami, le Coq d'Or, vint le rejoindre. Ne pouvant voler si haut, il prit une navette. Pour entrer dans celle-ci, il dut, car elle était toute rouillée, donner un grand coup de talon pour ouvrir la porte. On rapporte aussi qu'il avait supplié à genoux de ne pas devoir faire la queue pour, au plus vite, rejoindre son cher ami.

L'histoire nous dit qu'ils n'eurent évidemment pas d'enfant mais qu'ils vécurent heureux et fort longtemps, car ils avaient reçu l'élixir de jeunesse et de longue vie que leur avait offert la bonne fée Michèle, l'épouse du réputé magicien Jozef Youchka. Un élixir secret qu'il avait longue-

ment distillé à partir de l'eau miraculeuse coulant goutte à goutte de son toit. »

– Va, ami, va les trouver et demande-leur l'élixir de jeunesse. Ils habitent, nous a-t-on dit, dans un endroit enchanté.

Le vieux philosophe, remercia son ami le Sage et quitta, le cœur en joie, la grand place de Mons pour rejoindre le pays des merveilles.

Le premier soir, après une longue route, il s'arrêta pour demander l'hospitalité et passa la nuit dans une vieille grange toute délabrée, hantée par une chouette qui hulula toute la nuit. Au petit matin, comme il n'avait fermé l'œil, il quitta son hôtesse, la douce Marie-Thérèse, de fort méchante humeur, grommelant et murmurant entre ses rares dents : « Ferait bien de la rénover, sa grange ! ».

La douce Marie-Thérèse, qui avait l'oreille particulièrement fine, l'entendit et se dit : « Rénover ma vieille grange... Tiens, au fond, ce n'est pas une mauvaise idée, ça ! »
– Eh Mathias, viens un peu ici... !

Le vieux philosophe reprit donc la route et après une très longue marche – parce que, étant vieux, il s'était trompé de chemin – arriva au pays merveilleux de l'abbaye de Saint-Denis.



PHOTO CAP

– Coq d'Or, je t'en supplie, donne-moi l'élixir de jeunesse et de longue vie pour que je puisse conquérir le cœur de ma belle.

– Je te l'accorde, mon ami, parce que tu es un homme de bon. D'ailleurs, je te reconnais, tu es le vieux philosophe Éric. Mais tu me dois 4 promesses.

– Oh oui, Coq d'Or, répondit le vieux philosophe d'une voix chevrotante, je réaliserai tout ce que tu me demanderas.

– Première promesse : Une école tu fonderas.

– Youppie ! s'écria le singe qui était un peu fou dans sa tête. Quelle bonne idée !

– Deuxième promesse : pendant 20 ans le taijiquan tu enseigneras.

– Non, non, s'écria le singe, encore un peu plus fou. Pas 20 ans, 30 ans!

– Tu as raison, mon ami le singe fou, pendant 30 ans des cours de taijiquan tu donneras.

– Troisième promesse: après 30 ans, l'extraordinaire forme des 10 tu enseigneras.

– Fantastique! s'écria le singe, de plus en plus fou, en faisant un double saut périlleux arrière. J'irai suivre ce cours avec tous mes copains.

– Quatrième promesse: par un beau dimanche de printemps, au merveilleux pays de l'abbaye de Saint-Denis tous tes amis tu réuniras. Et l'extraordinaire histoire du singe fou et du Coq d'Or, Paul leur racontera.

C'est ainsi, mesdames et messieurs, que le vieux philosophe Éric devint jeune, fort et beau, convola avec sa belle Georgette, créa une école, enseigna le taijiquan, après 30 ans révéla à ses élèves l'extraordinaire forme des 10 postures et, par un beau dimanche de printemps, invita tous ses amis au pays enchanté de l'abbaye de Saint-Denis pour que leur soit conté l'incroyable histoire du singe fou et du Coq d'Or.

Et voilà, mesdames et messieurs, vous voici ainsi contée la véritable et fabuleuse histoire de la création de l'école de Taijiquan Éric Caulier.

Paul LAUWERS (Uccle)
Fête annuelle, 30 avril 2017
Abbaye de Saint-Denis



PHOTO CAP

Ce qu'ils ont chanté...

*Tout tout tout
Vous saurez tout sur le taiji,
C'est lent, c'est beau,
C'est bon, c'est chaud,
Ça rend très zen
Et dynamique
Quarante postures
Toutes les figures,
Tout ça demande
De la pratique.
Tout tout tout tout,
J'vous dirai tout sur le taiji.*

Ce qu'ils ont chanté...

Sur l'air de « Laisse tomber les filles » (France Gall)



PHOTO CAP

REFRAIN (2 fois)

Laisse tomber les coudes (bis)

Baiss' les épaules et ça ira !

La grue blanch' et le vol oblique
Le cheval et sa crinière
N'auront plus d'secret pour toi.
Fais l'arbre pour te recentrer,
Fleur de lotus animée,
Et fixe bien tes genoux.

REFRAIN (2 fois)

À la montagn' tu renverras
Le tigr', le serpent, le sing'
Avec la fille de jad'.
Étends tes mains en éventail,

En coup de fouet ou en ball',
N'oublie pas de respirer.
Art chinois du mouv'ment,
C'est le taijiquan !
Cett' alchimie intérieure,
Résonance avec l'autre,
C'est le taijiquan !
Qui unit terre et cosmos.

REFRAIN (2 fois)

Parer, absorber l'énergie,
Presser, repousser, tirer,
Tout dans la continuité.
Se mouvoir comme les nuages ;
Chercher l'aiguill' dans la mer ;
Trouver la boussole en soi.



PHOTO CAP

Marie-Véronique BOBLET, (Mons)

22 OCTOBRE

Stage tous niveaux

Lieu : Grange de la Chouette

(2, rue des Sept Fontaines - 6792 BATTINCOURT)

Participation : 60 €

(repas de midi et collations de la journée inclus)

Confirmation de l'inscription par le versement d'un acompte de 20 €

Compte : C.A.P. asbl BE29 3700 8031 3764

Inscriptions : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be

063/38.45.40 - mtbosman@ulb.ac.be



PHOTO CAP

19 NOVEMBRE 2017

Évaluation constructive des master classes 2016-2017



PHOTO CAP

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant sur les étapes franchies et sur celles qu'il lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet. L'évaluation fait partie intégrante du processus de formation et participe au mouvement d'autonomisation des apprenants. (Éric CAULIER, *Comprendre le Taijiquan*, Tome 1, p. 150)

Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.

Lieu : à déterminer

DÉCEMBRE

Master class module 1

(Forme des 10 postures Sun et Xingyiquan)

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan.

Plus d'infos: page 18.

Nos prochains stages tous niveaux 2018

* 28 janvier
(lieu à déterminer)

* 28 juillet-1^{er} août
(abbaye de St-Denis)



PHOTO CAP

Modules de master class



PHOTO CAP

Les modules de master class sont enseignés par *Éric Caulier* en personne. Ils 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 module de master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à un module engage le candidat pour la totalité de celui-ci. Une lettre de motivation adressée à *Eric Caulier* est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be

Module 1 – Sun et Xingyiquan

Programme : *Forme des 10 postures du style Sun Xingyiquan (la voie du corps et de l'esprit) : les 5 éléments (métal-eau-bois-feu-terre) et la forme des 5 éléments.*

Dates : *2-3 décembre 2017, 17-18 février 2018, 19-20 mai (résidentiel), 9-10 juin*

Lieu : *Abbaye de Saint-Denis (4, rue de la Filature – 7034 Saint-Denis)*

Résidentiel : *Grange de la Chouette (2, rue des Sept Fontaines – 6792 Battincourt)*



PHOTO CAP

Module 2 – Wu de Shanghai



PHOTO CAP

Programme : *travail intérieur, les 8 techniques fondamentales, forme des 45 postures.*

Dates : *6-7 janvier 2018, 17-18 mars, 21-22 avril (résidentiel), 23-24 juin*

Lieu : *Abbaye de Saint-Denis (4, rue de la Filature – 7034 Saint-Denis)*

Résidentiel : *Grange de la Chouette (2, rue des Sept Fontaines – 6792 Battincourt)*

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

À BRUXELLES : le mardi

Centre Sportif du Collège Saint-Pierre
Avenue Coghen, 205 - 1180 UCCLÉ
de 19h00 à 20h15 et de 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1 - 7000 MONS
(en face du parking de l'hôpital Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 21h00

Des cours sont donnés par des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier à :

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 20h00 à 21h30
Le vendredi de 13h45 à 15h15

NAMUR (Vedrin)

Place de Longuenesse, 5
Le jeudi de 18h00 à 19h30

GENT

Graaf van Vlaanderenplein, 2
Le vendredi de 10h15 à 11h45

PEPINGEN

De Kring - Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

HENSIES

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

SOIGNIES

Ecole Saint-Vincent - Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 18h30 à 19h45

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Ecole St Jean Berchmans
Rue de l'Eglise, 39
Le lundi de 19h30 à 21h00

TOURNAI

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

En France :

XIVRY-CIRCOURT(F)

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

MAUBEUGE (F)

CMA
Quartier de l'Épinette
1^{er} ét. - salle de danse
Le jeudi de 18h30 à 20h30

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

Albert Einstein



Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy

Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

Éric Caulier, diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} dan

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4^{ème} dan (Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} dan (Battincourt) ;

Michèle Van Hemelrijk, 3^{ème} dan (Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3^{ème} dan (Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2^{ème} dan (Pepingen) ;

René Getti, 2^{ème} dan (Xivry-Circourt).

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} dan (Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2^{ème} dan (Montigny-le-Tilleul) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Mathias Kaes, 2^{ème} dan (Battincourt) ;

Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} dan (Mons, Tournai) ;

Martine Andries, 2^{ème} dan (Maubeuge, F) ;

Luc Vekens

Vincent Evrard

Isabelle Bribosia, 2^{ème} dan (Gent) ;

Luc Deknop (Pepingen) ;

Mee-Jung Laurent (Soignies).

Initiateurs :

Michel Senelle (Tournai) ;

François Glorie (Bruxelles) ;

Monique Naeije (Hensies) ;

Philippe Sautois (Mons) ;

Pascale Decoster (Pepingen).



Le sens du mouvement

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h, au 065/84.63.64

C.A.P. asbl,

rué Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin

E-mail : info@taijiquan.be

Inscriptions - Cotisations :

Inscriptions :

sur place en septembre - octobre de l'année académique en cours.

Affiliation annuelle :

30 € / personne / année.

Cette cotisation inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle.

Cotisation des cours/compte bancaire :

consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

SOMMAIRE

ÉDITO	2
L'ÉTÉ EN BREF	3
REGARD	
Chine 2018, ça se prépare !	4
SANTÉ	
Metarobics et l'avenir du Tai Chi au niveau de la santé	6
CE QU'ILS EN DISENT	
Dérives	10
La légende du Singe fou et du Coq d'Or	14
AGENDA	17
MASTER CLASS 2017-2018	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19

<http://www.taijiquan.be>