

# Taiji

N° 102  
12/2016



@robert - Fotolia.com

Nous serons des notes dans cette grande symphonie  
dont la cadence allant de cercle en cercle  
forme le rythme de toutes les sphères;  
le cœur de l'Univers entier, battant de vie, ne fera qu'un avec notre cœur.

(Oscar Wilde, *Panthéon*)

# Vœux pour 2017

Alfred LAVANDY  
Président d'Honneur

PHOTO CAP



La plénitude apaisée proche de Noël et du Nouvel An s'ouvre à nous. Elle nous appelle à aller vers nous. À devenir qui nous sommes dans une présence au monde qui n'est pas une limite entre le passé et l'avenir mais qui inclut la durée.

Dans le chaos des événements incertains, le sauvage revient. Celui qui n'a pas l'odeur de la meute est rejeté. Des réponses et des affermissements s'imposent. La Liberté est fragile. Elle n'existe pas à l'état naturel. Dans les aller et retour de l'Histoire, elle résulte d'une construction sociale car elle est toujours en équilibre instable entre les intérêts et les passions. Le développement et la démocratie sont inséparables. Ils ont permis le rejet de la période stalinienne, de ses massacres, du goulag, de l'apartheid de l'Afrique du Sud, les libérations en Amérique latine et en Afrique.

En dépit de ses dérives, la Révolution française a permis, par la philosophie des Lumières, la modification de la société et l'évolution des esprits. La Liberté ne se conçoit pas sans les droits de la Femme et de l'Homme, la solidarité, la loyauté. Et le problème du MAL est toujours concret et vécu et la menace du fanatisme, religieux.

Les trois pensées – le taoïsme, le confucianisme, le bouddhisme – n'érigent pas le problème du mal comme l'Occident dans sa théodicée. Le mal est UN. Il n'y a pas de pourquoi. La logique du mal se trouve en dehors de la conscience humaine. L'éradication du mal passe par son identification par la Femme et par l'Homme dans la nudité de leur liberté.

Les mots d'Éluard nous appartiennent :

*Et sur pierre, sang, papier ou cendre, j'écris Ton nom.  
Sur les champs de l'Horizon, sur les ailes des oiseaux,  
j'écris Ton nom.*

*Sur les marches de la mort, j'écris Ton nom.  
Nous sommes nés pour Te connaître,  
pour Te nommer Liberté.*

Dans les souffrances, les cendres des victimes, les crimes du terrorisme, il faut élaborer, renforcer les concepts moraux, sans dieux lares, sans divinités païennes, sans droit du sol. La Femme et l'Homme ont le devoir simple de dire que le Bien et le Mal s'opposent. Que l'injuste est le contraire du juste. Qu'ils choisissent la Justice dans le modeste devoir de moralité et d'éthique envers soi et envers l'autre. Que, dès qu'il y a l'autre, on n'a plus le droit de renoncer. Qu'on doit toujours pouvoir lire l'espoir dans les yeux de nos enfants.

Le CAP-Taijiquan s'inscrit dans cette ligne de vie. Éric a un état fondamental qui lui donne la proximité avec les arbres de Stambruges et leur intégration. Esprit non divisé dans son humaine cohérence, Éric constitue avec vous le CAP-Taijiquan comme un massif forestier dont chaque membre est un arbre. De la sorte, il n'y a au CAP-Taijiquan pas de frondaisons oubliées ni de troncs menacés. Ensemble, dans l'union de vos valeurs communes, vous tissez les liens que la société ne préserve plus naturellement.

Dans le trésor éternel des jours qui ne s'accumulent pas mais qui s'ajoutent, la fidélité et la loyauté du chemin du Tao vous amènent dans cette même Terre qui sert tout le temps mais qui ne garde qu'une trace à la fois. Avec notre petite sœur l'Espérance, qui ne va pas de soi, qui ne va pas toute seule et qui voit dans le futur ce qui n'est pas encore et qui sera. De tout cela, vous êtes d'esprit et de matière comme deux mains qui se tendent et que vous joignez.

Françoise, mon épouse, tendre compagne des jours heureux et des jours sombres, et moi, nous vous adressons nos vœux les plus chaleureux de santé et de bonheur, d'espérance et de joie pour chacune et chacun de vous tout au long des jours de l'an 2017.

# Les techniques corps-esprit, clé d'une santé intégrative

Les États-Unis sont le pays qui dépense le plus au monde pour les soins de santé. Malgré cela, dans plusieurs dizaines d'autres pays, la population jouit d'une meilleure santé et témoigne d'un mieux-être. La modernité s'est constituée autour d'un mode de pensée cartésien qui a établi une frontière étanche entre les corps et les esprits. Elle s'est livrée à une dés-animation de l'univers et à une dé-naturalisation de la conscience. Nous héritons aujourd'hui d'un univers sans vie et d'une conscience sans univers.

Les chercheurs américains se sont rendu compte qu'ils négligeaient le facteur le plus important de l'équation. En effet, le mode de vie intervient pour environ 50 % dans l'acquisition et le maintien de la santé. Aujourd'hui, ils développent une médecine qui intègre des approches complémentaires. Les techniques corps-esprit sont devenues la clé d'une santé intégrative.

Les soignés mais aussi les soignants incorporent, à côté des soins conventionnels, des pratiques qui favorisent les interactions entre le corps et l'esprit : yoga, méditation, hypnose, tai chi (taiji), qi gong, etc. Le problème n'est plus de prouver l'efficacité de ces techniques ancestrales – des centaines d'études sont aujourd'hui disponibles – mais de changer les mentalités.

Ces méthodes complémentaires ne s'évaluent pas à partir d'abstraction intellectuelles mais en acceptant l'effraction du monde en soi, en construisant des ponts entre sciences et expériences vécues, en ré-enracinant l'esprit dans sa nature vivante.

En Europe, quelques institutions s'ouvrent à la médecine intégrative. J'ai pu participer, en tant qu'observateur, à une journée d'évaluation et de bilan, à la faculté de médecine de Nice.

Au sein de notre École nous utilisons une combinaison de pratiques (tai chi, qi gong, méditation) qui permet à nos membres de développer un véritable art de

*« Oh, moi qui aspire à croître, je regarde  
hors de moi et voilà que croît en moi  
l'arbre intérieur. »*

*(R.M. Rilke, transmis par Hélène)*

vivre, clé d'un changement durable. Nous abordons l'être humain dans sa globalité et respectons son unicité.

Les cinq exercices de base induisent une meilleure attention à soi et au monde. Les huit techniques fondamentales nous remettent dans le mouvement de la vie. La forme des dix stimule nos forces et nos ressources intérieures. Les enchaînements plus complexes nous aident à cultiver un équilibre au quotidien. L'exercice des mains collantes accroît notre résilience.

Ces techniques anciennes et/ou orientales, pour être réellement efficaces, exigent un énorme travail de la part de ceux qui les transmettent. Les approches traditionnelles, tout autant que les synthèses rapides, sont limitatives. Atteindre le cœur de ces pratiques anciennes réclame plusieurs décennies d'efforts soutenus. Transposer cet acquis dans des formes et un langage contemporains exige autant d'investissement, sinon plus.

Depuis 30 ans, notre souci principal est d'aider nos pratiquants à actualiser leur potentiel afin d'améliorer leur qualité de vie. L'incorporation des neuf principes actifs des arts internes dans des protocoles simples (forme des 10 postures) permet de redevenir acteur de sa santé (but de la santé intégrative).

Nos enseignants sont des ouvriers de temps. Ils vous guident dans les passages qui transforment le temps ordinaire en rencontre sensorielle, informationnelle, existentielle. Ils vous montrent comment étirer le temps pour laisser éclore les germes de l'individuation.

## 16 octobre ÉVALUATION FORMATIVE DES MASTER CLASSES 2015-2016 Abbaye de Saint-Denis

Si les stages et la fête annuelle sont autant d'occasion de se retrouver et de rencontrer les pratiquants de nos différents centres, l'évaluation des master classes est par essence la journée durant laquelle ces liens se renforcent : liens entre personnes et lien avec notre école. Pour ceux qui y assistaient ou y participaient pour la première fois, cela a été une heureuse découverte. Emmanuel partage son ressenti avec vous en page 9.



## 6 novembre STAGE TOUS NIVEAUX Abbaye de Saint-Denis

Les stages sont une opportunité intéressante pour revisiter les bases et d'en affiner la perception. Pas moins de 32 personnes, dont des débutants, étaient au rendez-vous pour ce premier stage de l'année dans le cadre toujours aussi accueillant de l'abbaye de Saint-Denis. Et, comme d'habitude, les desserts n'ont pas été boudés. La gourmandise serait-elle vraiment un vilain défaut ?

## Taijiquan : Une voie vers la sérénité

Éric Caulier

*Mes diverses pratiques et recherches m'ont montré que le lâcher prise est l'une des conditions majeures favorisant ces expériences caractérisées par des sensations d'ouverture, d'espace, de fluidité, d'expansion. Ceux qui entrent dans ces états se sentent forts, remplis d'énergie. Les frontières entre le corps et l'espace environnant s'estompent, le temps se ralentit. Mon corps est, pour moi, une porte d'entrée particulièrement favorable. Je l'habite, je me reverticalise, je descends en lui et ressens sa stabilité. Au fur et à mesure que ma respiration s'approfondit, je me réunifie. Les images et perceptions intérieures s'amplifient ainsi que la communication avec l'environnement. Je me prolonge vers les autres et m'accorde à leur rythme. J'ai une impression intense de cohérence. Touché dans ma totalité, je me sens relié au grand Tout... (extrait)*

La version intégrale de ce texte est disponible en accès libre sur le site  
<http://www.analisiqualitativa.com/magma/1402/index.fr.htm>  
[http://www.magma.analisiqualitativa.com/1402/article\\_02.htm](http://www.magma.analisiqualitativa.com/1402/article_02.htm)

## Corps et méthodologies

Corps vivant, corps vécu, corps décrit  
Sous la direction de *Nicolas Burel*  
*Mouvements des Savoirs*  
EDUCATION SOCIOLOGIE SPORT EUROPE France

Epistémologique, scientifique ou empirique, chaque contribution à cet ouvrage se replace dans un modèle plus complexe de compréhension du corps : d'un corps vivant, siège des réactions de notre organisme immergé dans l'environnement, à un corps vécu, siège de nos ressentis affectifs et émotionnels, vers un corps décrit, fruit de l'éveil de la conscience. Cet ouvrage cherche à transcender les cloisonnements disciplinaires classiques pour porter un regard complexe sur le corps.

2<sup>ème</sup> partie  
Dialectiques, Corps vivant – Corps vécu  
C. Régulation : les soma-techniques, agir sur le vivant pour libérer le vécu.  
Chapitre 8  
Création d'une ergonomie éactive  
Éric Caulier (pp 145 -155)



# Changements dans la pleine conscience, le bien-être et la qualité du sommeil chez les étudiants universitaires suivant des cours de Taijiquan : une étude multi-facettes

Karen L CALDWELL, Lisa EMERY, Mandy HARRISON, Jeffrey GREESON

(Karen L Caldwell: Department of Human Development and Psychological Counseling, Appalachian State University, Boone, NC.

Lisa Emery: Department of Psychology, Appalachian State University, Boone, NC.

Mandy Harrison: Department of Health, Leisure and Exercise Science, Appalachian State University, Boone, NC.

Jeffrey Greeson: Department of Psychiatry & Behavioral Sciences, Duke Integrative Medicine, Duke University Medical Center, Durham, NC.)

Nous remercions Karen Caldwell de nous avoir aimablement autorisés à traduire l'étude ci-après que nous publions en version abrégée. La version intégrale en anglais a été publiée dans *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, N° 10, 2011, pp 931-938.

*Cette étude a cherché à déterminer si les participants de classes de taijiquan faisaient preuve d'une attention supérieure à celle d'un groupe témoin, et si les changements au niveau de leur vigilance peuvent être associés à une amélioration de l'humeur, du stress perçu, de l'auto-régulation de l'efficacité, et de la qualité du sommeil.*

**Conception :** La conception de l'étude était quasi-expérimentale avec des mesures répétées.

**Lieu de l'étude :** L'étude a été menée dans une université publique de taille moyenne.

**Sujets :** Étudiants âgés de 18-48 ans inscrits à 15 semaines de cours soit de taijiquan ( $n = 76$ ) soit d'activités récréatives spéciales (Groupe témoin,  $n = 132$ ).

**Intervention :** des cours de taijiquan du style Chen ont été offerts 2 fois par semaine pendant 50 minutes chaque fois.

**Mesure des résultats :** Auto-évaluation de la pleine conscience (questionnaire des cinq facettes de la pleine conscience), humeur (échelle en 4 dimensions de l'humeur), perception du stress (échelle de perception du stress), auto-régulation de l'efficacité (échelle d'auto-régulation de l'efficacité), et qualité du sommeil (Indice Pittsburgh de la qualité du sommeil).

**Résultats :** L'augmentation des scores totaux de pleine conscience a été constatée seulement dans le groupe de taijiquan, pas dans le groupe témoin. Toutes les variables dans le bien-être ont montré un modèle d'amélioration dans le groupe de taijiquan, et une stabilité ou une diminution dans le groupe témoin. L'augmentation de la vigilance était significativement corrélée avec l'amélioration de toutes les mesures au niveau du bien-être et de la qualité du sommeil.

**Conclusions :** Par rapport à un groupe témoin de loisirs, les classes de taijiquan pour les étudiants sont associées à une plus grande vigilance et à l'amélioration de la qualité du sommeil, de l'humeur et du stress perçu, mais pas dans l'auto-régulation de l'efficacité. Des études de contrôle randomisées sont nécessaires pour étayer le rôle causal de la pratique du taijiquan dans le développement de l'attention et des améliorations associées au bien-être.



© ra2 studio – fotolia.com

## Introduction

La pleine conscience fait référence à la capacité de vivre pleinement le moment présent, sans jugement<sup>1,2</sup>. Les recherches en la matière pointent de plus en plus la relation entre la pleine conscience et le bien-être<sup>3</sup>, avec à la fois une conscience naturelle et des interventions de la conscience en association avec de meilleurs résultats d'un certain nombre de mesures du bien-être émotionnel<sup>4,5</sup>.

Un certain nombre d'études récentes ont étudié la pleine conscience avec des échantillons de jeunes adultes<sup>4-14</sup>. Bien que l'attention soit souvent enseignée par la méditation, très peu de recherches se sont concentrées sur l'augmentation de la pleine conscience par le biais de modalités somatiques. La méditation en mouvement ou un exercice physique conscient est proposé par plusieurs groupes comme une catégorie spéciale d'exercice<sup>15-16</sup> et peut être particulièrement efficace pour augmenter l'attention des participants. Par exemple, les programmes de réduction du stress basés sur la pleine conscience (MBSR) incluent généralement une composante yoga, et une étude récente a montré que la pratique du yoga a été associée à des changements dans plus de facettes de la pleine conscience que d'autres pratiques enseignées dans le MBSR telles que le scan corporel ou la méditation assise<sup>17</sup>. La pratique du yoga a également été associée à de plus hauts scores dans un questionnaire sur l'alimentation consciente<sup>18</sup> et les récentes études de Caldwell et ses collègues<sup>19</sup> font état d'une augmentation de l'attention rapportée par les étudiants pratiquant du taijiquan.

Le *taijiquan*, également appelé *t'ai chi*, *taiji* ou *t'ai chi chuan*, est un exercice à la fois mental et corporel originaire de Chine où il est un art martial basé sur des principes philosophiques taoïstes et des techniques de respiration. Selon les préférences des pratiquants, différents

aspects de l'art peuvent être pratiqués, mais la composante mentale du *taijiquan* est un aspect essentiel de la pratique et comprend l'entraînement de la concentration ou de la focalisation. Les effets bénéfiques du *taijiquan* ont été reconnus depuis des siècles en Chine et un nombre croissant de recherches cliniques a commencé à évaluer l'efficacité et la sécurité du *taijiquan* en tant que modalité thérapeutique pour divers problèmes de santé, dont l'équilibre, la condition physique, la fonction immunitaire, la force, la souplesse et la gestion du stress<sup>20,21</sup>.

Une limitation importante de la recherche actuelle à propos des impacts positifs du taijiquan sur la santé disponible en langue anglaise réside dans le fait que peu d'études ont inclus des échantillons de jeunes adultes. En effet, 80% des études concernent des adultes plus âgés<sup>22</sup>. Un examen récent de la littérature scientifique fait état d'un total de 27 essais contrôlés randomisés (RCTs) à propos des effets du *taijiquan* et du *qigong* sur les symptômes psychologiques, et seulement 2 de ces études impliquaient de jeunes adultes (<30 ans)<sup>21</sup>. Outre ces RCTs, il existe plusieurs études quasi expérimentales sur les effets du taijiquan au niveau du fonctionnement psychologique des jeunes adultes. Jin a relevé des améliorations dans l'humeur après une seule séance d'entraînement de *taijiquan*<sup>23</sup>, tandis que Wang et ses collègues<sup>24</sup> ont constaté qu'un trimestre de taijiquan a eu des effets positifs sur l'état mental des étudiants. Caldwell et ses collègues<sup>19-25</sup> ont également relevé des améliorations dans l'humeur auto-déclarée et les scores de stress chez les étudiants faisant du *taijiquan*.

La mauvaise qualité du sommeil a été étroitement liée à la perturbation de l'humeur et un certain nombre de facteurs de risque de mauvaise santé<sup>26</sup>. Dans une étude récente portant sur une grande population d'étudiants, les mauvais dormeurs manifestaient significativement plus de problèmes de santé physique et psychologique que les bons dormeurs<sup>27</sup>. Les étudiants, dans cette étude, ont déclaré massivement que le stress émotionnel et académique impactait négativement leur sommeil. La tension et le stress ont représenté 24% de la variation des scores de qualité du sommeil auto-déclarés, alors que l'exercice, l'alcool et la consommation de caféine, ainsi que la cohérence des heures de sommeil, n'étaient pas des facteurs significatifs d'un sommeil de qualité.

L'exercice est souvent recommandé en tant qu'aide importante pour le sommeil. Des études épidémiologiques ont systématiquement montré une association entre les auto-rapports d'exercice et un meilleur sommeil<sup>28</sup>.

**« Le taijiquan a le potentiel  
de combiner à la fois  
les avantages de l'exercice physique  
et de la réduction du stress  
en augmentant la vigilance  
et en réduisant l'inquiétude. »**

Cependant, des études expérimentales examinées par Youngstedt n'ont trouvé que des effets modestes de l'exercice sur le sommeil<sup>29</sup>. Un grand nombre de ces études expérimentales étaient limité aux bons dormeurs avec peu de place pour l'amélioration. La recherche sur les personnes souffrant d'insomnie ou de dépression a donné des résultats plus prometteurs quant à l'influence de l'exercice sur le sommeil. Les autres comportements prometteurs pour le traitement de la mauvaise qualité du sommeil sont ceux qui se concentrent sur l'allègement du stress et la diminution de l'inquiétude. Le *taijiquan* a le potentiel de combiner à la fois les avantages de l'exercice physique et de la réduction du stress en augmentant la vigilance et en réduisant l'inquiétude. Li et coll.<sup>30</sup> a constaté que les personnes plus âgées présentant des troubles modérés du sommeil voyaient une amélioration de la qualité de leur sommeil suite à leur participation à un programme de *taijiquan*, et des conclusions similaires ont été faites récemment par Caldwell et al.<sup>25</sup> à propos d'étudiants.

Étant donné le lien potentiel entre la recherche clinique en cours dans les bienfaits pour la qualité de l'attention et le manque de recherche sur le taijiquan avec de jeunes adultes, le but de l'étude était de déterminer si les jeunes adultes participant aux classes de taijiquan déclareraient une augmentation supérieure de leur attention à celle d'un groupe témoin et si des changements dans la pleine conscience ont été associés à des améliorations dans l'humeur, le stress perçu, l'auto-régulation de l'efficacité, et la qualité du sommeil.

(À suivre)

(Traduction : M. Van Hemelrijk et A-L. Deghislage)

Pour consulter les références :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199537/>

## Les bénéfices du taijiquan au quotidien

Fin des années 70, chaque matin je promenais Aza, ma chienne « bergère » de Tervuren, au Parc Josaphat. Un Asiatique réalisait à heure précise, en toute saison, ses exercices de taiji dans la pelouse surplombant le Tir à L'Arc. J'étais subjuguée par ses gestes lents, précis, la discipline répétée par tous les temps dans ce beau parc bruxellois. Je rêvais alors d'étudier et pratiquer ce taiji, un jour..., plus tard...

Ce rêve se réalisa bien bien plus tard, lors d'une rencontre dans le train avec une pratiquante de l'école Éric Caulier à Soignies ! Revenue à Mons, je prévoyais de prendre une pré-retraite afin d'être plus présente auprès de ma maman vieillissante. J'étais plus disponible et je pris la ferme décision de suivre une formation.

Le taiji fut alors une révélation, une découverte, une thérapie, une ouverture, une voie, une réalisation. Il n'est sans doute pas anodin qu'il m'ait fallu tant d'années pour être prête vu le sérieux et la profondeur de cet art martial. Voici 3 ans que le taiji a produit sur moi quelques petits miracles.

La position de l'arbre fut un apprentissage difficile mais salvateur pour mon maintien : j'ai enfin placé mon bassin correctement, positionné les centres (points, alignements, rapports épaules/bassin, assise, ancrage, termes jusqu'alors méconnus !!!). Finies les douleurs interminables !!! Je peux à nouveau repasser le linge en prenant la posture genoux/bras se mouvant en même temps, épaules basses. Ah, le plaisir de me servir des différentes postures du style Yang pour jardiner : l'aiguille au fond de la mer, le coq d'or...

Grâce aux 5 exercices que j'essaye de pratiquer le matin, la combinaison souffle inspir/expir lors des mouvements, mon asthme s'amenuise, mon rythme cardiaque se régule et mon système nerveux se remet peu à peu d'une existence bien chargée. Je dors mieux depuis que j'applique les conseils de Georgette concernant les attitudes de taiji au quotidien pour nous offrir un sommeil réparateur et au réveil. J'ai découvert le dantien, cet océan d'énergie sous le nombril : plutôt que de le laisser au tumulte des marées, en faire une mer étale par la respiration.

Alors, merci Éric, Georgette, Michèle, Josefa, Jean et Marie-Thérèse qui m'ont initiée au taijiquan et fait découvrir la vaste Chine.

**Nicole MEUNIER (Mons)**

# Ouvrir une porte



PHOTO CAP

## Première porte

Commencer le taijiquan c'est ouvrir une porte. Peu importe pourquoi on l'ouvre! C'est peut-être pour y trouver un moment de relaxation, pour réapprendre à se mobiliser, ... pour moi, c'était plutôt par curiosité, pour voir à l'intérieur et surtout comprendre pourquoi Phil était si accro!

## Découvertes

- Les premières découvertes, c'était avec Michèle lors du stage d'été 2011. Apprivoisement réussi! J'étais contente, c'était à ma portée, un challenge pouvait s'amorcer.
- La balle! Petite balle, grande balle! Belle image! Je l'avais bien cette balle, cette image, ce ressenti, ce rythme qui gonfle et se dégonfle qui insuffle la vie! Tout de suite, à la balle succède une autre image, mon image de bonhomme Michelin! De longues années de passage sur le boulevard de Mons, en attente aux feux, j'ai observé, respiré au rythme du bonhomme blanc insspirant et exxxpirant inlassablement. Il m'apaisait! Il a imprégné ma mémoire si bien que souvent, et sans infidélité aucune, j'ai pensé à lui car cette rondeur, ce flux et reflux du souffle m'apportait apaisement et intériorité. Transférer ce geste dans la pratique du taiji, c'était du gâteau!
- «Pieds-mains ensemble»: autre belle image aussi également intégrée que celle des marionnettes du Bédième montois! Madeleine étirant son person-

nage ficelé! D'un geste, elle le déplie, l'articule, pied-main ensemble, tête étirée vers le ciel, pieds ancrés dans le sol.

- L'arbre... Mmmh, plus dur! Ça fait mal! Longtemps... pendant les longs mois d'apprentissage et les longs moments en statique en attente de correction. Mais ce n'est rien, chaque chose en son temps! Patience et persévérance...

Jusque-là, ça va! On passe du geste intégré à la composition gestuelle du taiji. C'est après que ça devient du chinois!

## Deuxième porte

Quand, pendant 38 ans d'enseignement, à «gestuer» et écrire «en l'air» en miroir devant mes petits élèves en apprentissage de l'écriture, en apprentissage de la lecture... Miroir... déprogrammer.

Lorsque Georgette travaille avec nous, c'est en miroir qu'elle travaille. Mon-cerveau-doit-cesser-de-travailler et de me faire pratiquer en miroir aussi!!! Parce qu'alors, je m'emmêle les pieds, je tricote avec les bras et d'un saut, il faut vite réajuster le pas de l'arc... car, pivoter à droite quand on a le pied droit devant, ça va pas!

## Troisième porte

Une fois toutes ces étapes franchies, on entre dans une autre dimension. Nouvelle porte! Je connais maintenant les sensations, un certain plaisir invite à la persévérance, une émulation aussi s'installe entre quelques élèves, les premiers enchaînements s'enregistrent, je travaille avec les vidéos (qui ne sont pas en miroir) Chouette! Et c'est là, juste à l'angle de ces perceptions-là que m'attend la pire des difficultés... Les blablablas intérieurs! C'est ma première source d'erreurs et je n'en ai pas encore fini avec eux!

Apprendre à créer l'harmonie entre la synchronisation des gestes et la concentration du mental, pratiquer le lâcher prise sont des objectifs d'aujourd'hui!



Je n'ai pas l'intention de résumer la découverte du taijiquan à une succession de portes que le pratiquant ouvre l'une après l'autre comme se trouvant dans un couloir avec une approche résolument linéaire, non ! En fait, le taijiquan propose et ouvre sur de multiples paysages qui se présentent à l'apprenant lorsqu'il est prêt à intégrer. Il prend, il laisse !

C'est émouvant de se raccrocher à cet « art qui vient du fond des âges et qui nous permet de développer corps et esprit. C'est un art qui calme et fortifie » pour qui cherche à construire et à tracer sa voie avec d'autres qui font de même. C'est un art qui affine notre identité, qui la distingue, la complète. On n'apprend pas une forme :



PHOTO CAP

on apprend d'elle, jour après jour, et on se laisse prendre par elle, dit Éric dans son livre « Voyage au cœur du taijiquan », p132.

**«Le pouvoir c'est faire croire, l'autorité c'est faire croître»**

Merci Éric, Georgette pour cette autorité dont le monde a tant besoin en ces moments troublés et difficiles pour tous...

Merci Michèle, Marie-Thérèse pour vos corrections.

Merci Mee-Jung, Josefa, Jean, Monique... pour vos attentions.

Merci Phil.

**Rose HUPEZ (Mons)**

**Évaluation des Master Classes 2015-2016**

**16 octobre 2016**

## L'évaluation, une belle journée à ne pas manquer...



PHOTO CAP

**E**n tant que spectateur, ce fut intéressant. J'étais moi-même très concentré pour bien regarder le style pratiqué. Quand j'ai vu chaque groupe passer, j'ai été impressionné.

On a commencé par la forme des dix en Chen, puis la forme des 56 postures Chen. C'était bien de voir deux personnes à la fois suivre la même cadence. Souvent les gestes étaient symétriques, point par point. Monique et Michel ont commencé le poing sur le nombril : c'est l'arbre Chen. Ils l'ont fait tourner dans le sens de l'horloge, puis ils ont fait la poussée des mains

et une application.

Je ne savais pas qu'il y avait un texte en plus de la pratique. Pendant la prestation, j'ai ressenti leur émotion, leur vécu et leur expérience, leurs tensions et détentes.

Les membres du jury doivent bien juger et observer chaque candidat attentivement. Il y avait Fleur qui connaît bien les différents gestes à faire : s'ils ne sont pas assez lents ou trop brusques. Avec sa légèreté, elle définit bien ce qu'il y a à dire : pas trop peu et pas trop.

Il y avait aussi Marie-Thérèse qui traduisait l'expression de chaque candidat : s'ils sont relâchés ou trop anxieux. Puis forcément Éric qui sait bien comment faire pour dire ce qui ne va pas dans l'apprentissage car il connaît chaque personne. Alfred, le président du jury, a parlé du taiji et du sens de l'évaluation des candidats.

L'après-midi a été consacrée à l'épée et Paul a remplacé Fleur dans le jury. Mee-Jung et son partenaire étaient très beaux à voir dans leurs applications.

J'ai passé un bon moment à St Denis, une belle journée à ne pas manquer.

**Emmanuel COUTURE (Mons)**

# Apprivoiser le fil du mouvement



© JJ.SEROL/PEPITE PRODUCTION

**P**our commencer, je vous propose le nom de trois épées célèbres. Pour chacune d'elle, il faudra en retrouver le propriétaire : il s'agit d'*Excalibur*, de *Durandal* et de *Joyeuse*.

Il y en a trois autres dont je vous parlerai un peu plus tard : il s'agit de «l'épée du Fils du Ciel», de «l'épée du seigneur feudataire (ou l'épée du vassal)» et de «l'épée de l'homme de la plèbe».

L'épée, présente dans toutes les civilisations pratiquant la métallurgie, est sans doute l'un des objets les plus représentatifs du Moyen Âge. Elle est à la fois arme de guerre, signe de pouvoir, signe de justice et objet d'apparat.

Une épée est immédiatement reconnaissable à ses quatre parties : la lame, la garde, la fusée, le pommeau.

L'épée est d'abord une arme utilisée pour vaincre l'ennemi et donner la mort. On lui attribue également une signification symbolique. Elle illustre la prérogative royale en matière de droit et sert à rendre la justice, elle est utilisée lors de rituels fondamentaux comme l'adoubement et le sacre. Enfin, l'épée possède comme nul autre objet une part de personnification et d'enchantement. Certaines sont devenues mythiques, notamment dans la sphère littéraire et artistique.

1. <http://taijijian.free.fr/fr/EpeeChinoise.html>

Pour en revenir au sujet qui nous anime, un petit détour par Wikipédia nous apprendra que l'épée «fait partie des quatre armes de base en art martial chinois (avec le bâton, la lance, et le sabre)».

*Au début du XX<sup>e</sup> siècle, lorsqu'elles cessèrent d'être utilisées au combat, les épées ont évolué en parallèle des techniques martiales.*

*À l'origine, les formes étaient utilisées pour l'entraînement des soldats à manœuvrer et combattre à l'unisson. Cependant, dès la dynastie des Tang, les sessions d'entraînement devinrent une sorte de spectacle martial, non seulement comme démonstration de puissance militaire, mais aussi comme un simple divertissement.*

*De nos jours, comme tout autre art martial chinois, le Taiji Quan a abandonné le champ de bataille pour le jardin public et l'entraînement à l'épée n'a plus pour objectif la préparation au combat.*

*Cependant, malgré leur indéniable dimension esthétique, les formes traditionnelles de Taiji Quan furent conçues à l'origine pour développer des capacités martiales basées sur les principes du Taiji, utilisant avec efficacité des épées dont les caractéristiques assuraient un compromis entre des coupes puissantes, des estocs précis et des mouvements rapides.<sup>1</sup>*

**« ...je ne possédais pas une épée, mais un terrible amplificateur, un Judas qui trahissait tous les défauts de la mise en œuvre de la forme et accentuait les ruptures... »**

Dans le maniement de l'épée et au cours de mon apprentissage, j'ai très vite constaté que quelque chose ne fonctionnait pas : la lame n'était jamais immobile, son orientation était aléatoire, un léger tremblement s'installait de façon récurrente à une pointe qui ne pointait jamais là où il fallait...

J'ai constaté également que je ne possédais pas une épée, mais un terrible amplificateur, un Judas qui trahissait tous les défauts de la mise en œuvre de la forme et accentuait les ruptures... Sans doute fallait-il alors mémoriser davantage, coordonner la respiration, ajuster le corps, lâcher l'épaule, aligner les segments, retrouver la balle, retrouver ses racines, ajuster chaque rouage du mouvement pour qu'il s'accomplisse harmonieusement...

Cela ne suffisait pas. Il fallait aussi réactiver et (re) conscientiser les principes actifs du taiji que sont le tonus, la respiration, la conscience. Mon épée mieux maniée devint alors légère et non plus flottante. Il y eut un travail des appuis osseux qui à tout moment mettait l'épée en route. L'épée légère bénéficiait d'un ancrage dans le sol, la fluidité du geste était soutenue par la consistance.

Le temps, l'expérience acquise dans la pratique du style Yang, du Wu Hao, du petit bâton et des mains collantes permirent peu à peu d'atténuer voire d'effacer tous les mouvements parasites et de tendre vers un mouvement plus harmonieux, mieux ancré, mieux coordonné pour transmettre avec exactitude l'expression d'une cohérence interne à travers un enchaînement complexe. L'épée, par ses mouvements longs et précis, devint alors avec le corps l'expression d'un mouvement unique et cohérent, un démultiplicateur

favorisant la continuité et la prolongation d'un mouvement propre et efficace. L'exactitude du geste, dans un souci de coordination, fut nourrie par la sensibilité de l'intériorité et de l'intention... « L'épée finissant pas épouser dans ses élans et girations les dimensions de l'univers ».

Mais revenons-en aux propos tenus en début d'exposé. *Excalibur* est l'épée du roi Arthur, *Durandal* est l'épée de Roland et *Joyeuse* est l'épée de Charlemagne.

Je terminerai par une petite histoire<sup>2,3</sup> résumée dont le personnage central est Tchoang Tzeu<sup>4</sup>.

Voici la trame du drame.

*Zhuangzi est appelé à la cour de Zhao par le prince-héritier qui l'objurgue de mettre un terme à la funeste et insatiable passion de son père pour les tournois d'épées, car tous les preux du royaume sont décimés et la révolte gronde parmi les seigneurs. Zhuangzi apprend que le roi ne se plaît que dans la compagnie de bretteurs agressifs, arrogants et exècre les lettrés de son genre: aussi s'accoutre-t-il à leur guise en se vêtant d'un turban à gland et d'un pourpoint étroit pour rencontrer le roi, et s'emploie-t-il à passer pour un preux invincible. Enchanté de trouver dans ce nouveau venu l'occasion de mettre à l'épreuve ses champions, le roi fait préparer un tournoi. Le jour venu, à l'instant d'engager le combat, Maître Zhuang demande à pouvoir présenter au roi les trois épées parmi lesquelles ce dernier désignera l'arme de son choix. (...)*

« Et quelle arme choisirez-vous, sieur Zhuang, l'épée longue ou l'épée courte ? »

« Peu importe, l'une ou l'autre fera l'affaire. J'ai en ma possession trois épées; sa majesté n'aura qu'à m'indiquer celle qu'il veut employer. » (...)

« Il y a l'épée du fils du Ciel; l'épée du seigneur feudataire, et puis l'épée de l'homme de la plèbe. »

« À quoi ressemble l'épée du Fils du Ciel ? »

*C'est, fit Zhuangzi, celle qui couvre tout à l'intérieur des quatre frontières, celle qui s'étend jusque sur les barbares limitrophes, celle qui règne des montagnes de l'ouest à la mer orientale.*

« Elle se règle sur le cycle des Cinq éléments

2. GRAZIANI Romain, Persuasion à la pointe de l'épée: l'imagination thérapeutique en action. Étude du chapitre 30 du Zhuangzi « Shuo Jian », Études chinoises, vol. XXVIII (2009)

<http://www.afec-etudeschinoises.com/IMG/pdf/Graziani.pdf>

3. [https://fr.wikisource.org/wiki/Oeuvre\\_de\\_Tchoang-tzeu/Chapitre\\_30.\\_Spadassins](https://fr.wikisource.org/wiki/Oeuvre_de_Tchoang-tzeu/Chapitre_30._Spadassins)

4. Zhuangzi

*Les foudres et les faveurs de la loi la dirigent  
Elle opère selon les rythmes du Yin et du Yang, (...)*

*Là-haut, elle tranche les nuages dérivant dans l'éther,  
Ici-bas, elle rompt jusqu'au tréfonds la terre.*

*Il suffit qu'elle soit brandie,  
Pour qu'entre les seigneurs l'ordre soit rétabli  
Et que le monde entier s'incline en soumission :  
Telle est l'épée du Fils du Ciel ! »*

*Le Roi était dans le plus grand égarement. « Qu'en  
est-il de l'épée du seigneur feudataire ? »  
demanda-t-il désespéré.*

*« L'épée du seigneur feudataire ?  
Elle a pour pointe des hommes vaillants et avisés  
Pour tranchant des hommes intègres et purs,  
Pour dos des parangons de valeur et vertu,  
Pour garde des preux loyaux et sages,  
Pour poignée des héros et des braves ». (...)*

*« Cette épée-là, il suffit de la brandir,  
Pour qu'elle ébranle tout comme un coup de  
tonnerre,*

*Si bien que dans l'empire entier,  
Il ne se trouve un homme qui ne fasse allégeance  
Et ne se plie aux ordres de son souverain :  
Telle est l'épée du seigneur feudataire ! »*

*Le roi demanda alors :*

*« Et qu'en est-il, alors, de l'épée de l'homme de la  
plèbe ? »*

*C'est, dit Zhuangzi, le fer qui est aux mains de  
certains hommes qui portent un turban à gland et  
un pourpoint étroit ; qui roulent des yeux féroces  
et ont le verbe très haut ; qui se coupent la gorge,  
se percent le foie ou les poumons, dans des duels  
sans but..., sans aucune utilité pour leur pays. Ô  
roi ! Vous qui êtes peut-être prédestiné à devenir le  
maitre de l'empire, n'est-il pas au-dessous de vous  
de priser tant cette arme-là ?*

Au terme du morceau de bravoure rhétorique  
de Zhuangzi, le roi ne peut plus parler et à peine  
respirer. Il se cloître dans son palais, considérant  
désormais ses joutes de gladiateurs honteuses et  
indignes de son rang.

Pour Romain Graziani, la déclamation retentissante de  
Zhuangzi est en réalité un discours sur le Tao à la mode  
légiste. (...) L'épée est l'incarnation martiale du Tao, de  
la Loi de l'univers. Elle embrasse tout l'empire, soumet  
tous les cœurs, suit le cours des astres, se conforme aux  
modèles du Ciel et de la Terre, observe les lois du yin et  
du yang.

Que l'épée permette à chacun de trouver au plus pro-  
fond de soi un supplément de sagesse à travers la lec-  
ture et la pratique de la forme.

**S. D. (Soignies)**

**Évaluation des Master Classes 2015-2016 ,16 octobre 2016**



# Réflexions sur corps-espace et taijiquan

L'espace est un prolongement du corps et son rétrécissement devient un handicap. La poursuite de la réappropriation de l'espace semble évidente, surtout quand le corps s'est senti trahi par une maladie grave que rien ne permettait de déceler. Il paraissait sain, dynamique et était frappé en son essence profonde, cet état étant source de déséquilibre et repli intérieur. L'espace se restreint et le corps perd de son envergure. C'est un état non perceptible s'il n'est souligné par une pratique physique mais éclairée telle le taijiquan. Dans la discipline sportive, si le corps refuse l'exploit on peut croire à des limites physiques ou mentales.

Le taiji m'a permis de redécouvrir cet espace laissé en jachère, inexploité, parce que dans mon corps je me sentais frustrée, ancrée dans l'incapacité de discernement engendrée par l'incompréhension d'avoir vu le mal s'installer sans coup férir. Au travers de ce corps désarmé par la maladie, le doute s'était installé car il y avait une méfiance envers ce corps engendrant une distorsion entre l'image corporelle et spatiale. Il s'ensuivit une inadéquation entre l'espace perçu et l'espace calculé par le cer-



PHOTO CAP

veau, d'où une mauvaise notion du schéma corporel.

La posture est un indicateur de la mise en action du schéma corporel dans l'espace. On retrouve son espace propre dans le déploiement du geste, élargi par la connaissance toujours plus affinée.

Le corps spatial est souvent façonné par l'expérience négative. Or, c'est par l'espace corps que l'homme se définit dans l'espace pur avec lequel il interagit. J'avais peu de pouvoir sur mon espace. En apprivoisant mon corps, j'ai pu rétablir l'interrelation entre le corps et l'espace et, en étant

à l'écoute, retrouver les clefs de l'harmonie.

Le taiji m'a permis d'apprendre une nouvelle façon d'être, de sentir et de vivre des expériences corporelles en abolissant les tensions au niveau du corps, favorisant ainsi l'interconnexion du corps et de l'esprit. Par l'énergie libérée et par la forme sont mobilisées les ressources de ce corps.

À l'écoute du corps en symbiose avec son moi profond et en surmontant ce que nous nommons parfois fatalité, le ressenti de l'accord interactif entre le corps et l'espace ne peut être qu'une avancée dans la permanence du moi.

Par les postures, on obtient une perception davantage correcte de l'espace: c'est notre corps qui œuvre en pleine possession de ses moyens, le corps polarise en devenant lui-même espace, le corps perçoit son espace et est perçu

**« La voie vers l'unité passe par le courage des intentions, par le lâcher-prise conscient qui sont les moteurs de la libération des tensions, secret d'un assouplissement général. »**

dans l'espace. En gérant les interactions corps-espace, en essayant de comprendre le mouvement, en l'incorporant à l'espace, celui-ci devient une nouvelle dimension qui donne la sensation d'espace nouveau élargi.

Il est judicieux de domestiquer son espace en le décroissant, en l'orientant pour le rendre vivant, perceptible et source de liberté et de création. L'œuvre d'art ne peut se concevoir que dans une appropriation libérée de l'espace, l'œuvre d'art devient une exaltation de l'espace, une résultante de l'ouverture du champ de réaction.

Les émotions perçues au niveau du corps peuvent se concrétiser dans l'interrelation du corps et de l'esprit, le tout bien circonscrit dans l'environnement spatial car c'est le corps qui véhicule la connaissance de l'espace qui est subjectif et propre à chacun.

La mémoire négative du corps est une manifestation que l'on juge comme une défection, une trahison sans la souvenance que cette trahison, nous l'avons provoquée sciemment ou inconsciemment, mais nous ne pouvons nous rendre responsables sans mettre en péril notre modèle de vie. Admettre l'implication de cette défaite intime dénote d'une clairvoyance dangereuse si elle n'est pas vécue dans un cadre serein et dirigé.



PHOTO CAP

En analyse, le doigt mis sur le nœud problématique ne résout pas tout, il faut trouver les moyens de reconstruction. Je pense que le taiji, dans une application judicieuse et sereine, peut constituer un maillon dans la perception de l'espace diminué et apporter des solutions dans sa récupération.

L'étape vers l'intéroception<sup>1</sup> est, je crois, plus longue et plus difficile, elle demande une plus grande maîtrise pour accéder aux ressources intimes menant à la plénitude, à l'éventuelle guérison.

La voie vers l'unité passe par le courage des intentions, par le lâcher-prise conscient qui sont les moteurs de la libération des tensions, secret d'un assouplissement général. Être en contact avec son corps, en connaître les stimuli internes, vivre les expériences corporelles pour une pleine pos-

session de soi est une voie vers l'amélioration physique mais aussi mentale.

Opérer un contrôle intérieur bienveillant sur son fonctionnement propre ne peut être que bénéfique. Mais, quand on s'est remis toute son existence à l'automatisme ignorant, l'interventionnisme mental se positionnant en facteur éveillé et agissant est, selon moi, ardu. Peut-être qu'en associant la méditation on peut étendre le champ maîtrisé. Connaître et se connaître restent les clefs de l'humanité, de l'Occident à l'Orient.

*Gnothi seauton, connais-toi toi-même*: ces mots inscrits en bonne place au fronton du temple d'Apolon à Delphes interpellaient déjà le pèlerin démontrant à l'homme d'alors que c'était en lui que parlait l'oracle.

**Odette TROUILLET (Énéo, Mons)**

1. L'intéroception est la capacité à évaluer de manière exacte son activité physiologique (par exemple son rythme cardiaque). Cette prédisposition est l'expression de l'activité de différentes régions corticales : le cortex somato-sensoriel, le gyrus cingulaire, le cortex frontal et le cortex insulaire. La capacité à ressentir les états internes interagit avec la cognition et les émotions. Un niveau élevé d'intéroception prédit des émotions plus fortes, condition importante pour les changements de comportement. Certains facteurs de vulnérabilité, comme la difficulté à décrire ses sentiments à autrui, sont liés à un niveau d'intéroception faible. Une faible intéroception est également liée à des distorsions de l'image corporelle.

Trois différents types d'intéroception peuvent être distingués : la précision intéroceptive (interoceptive accuracy), la sensibilité intéroceptive (interoceptive sensibility) et la conscience intéroceptive (interoceptive awareness). (Source : Wikipedia)

# Il était une fois...

Il était une fois dans la lointaine province du Hubei au centre de la Chine, une chamane reconnue pour la grandeur de ses pouvoirs. On venait de partout pour la consulter et bénéficier de son savoir. Elle savait parler aux esprits, aux immortels et aux génies, connaissait les secrets des plantes, leurs bienfaits et leurs dangers. Les animaux la respectaient et elle communiquait avec eux dans leur langage. Elle soignait toutes les maladies et connaissait le chemin reliant la terre et le ciel.

En ce temps-là, dans tout le pays, sévissaient des hordes de bandits qui profitaient du travail des habitants pour les dépouiller de leurs récoltes et de leurs maigres richesses au gré de leurs besoins. Ceux-ci essayaient de se protéger avec leurs outils, leur courage et quelques connaissances de lutte apprises au hasard des rencontres de quelques voyageurs. Rien n'y fit, ils restaient perdants et désolés... Leur chamane avait beau soigner au mieux leurs blessures, l'histoire se reproduisait.

La sage femme avait un fils qui, dès son plus jeune âge, accompagnait sa mère et s'imprégnait de son savoir. Curieux, courageux et ouvert, il se gorgeait de tout ce qui était nouveau pour lui et très vite apparut comme un successeur potentiel.

Une chose lui était insupportable, l'impossibilité qu'il avait de protéger sa communauté. Même en accumulant ses expériences, rien n'y fit. Désolé et déçu, se sentant inutile, il quitta son village et prit le chemin de l'exil. Sous les traits d'un vieillard, il rencontra un sage taoïste qui lui conseilla de se dépouiller de tout et partir vivre en ermite dans une montagne appelée le mont Wudang.

C'est là que bien plus tard, au-dessus des nuages, il eut la vision du combat entre un serpent et un oiseau et créa le taijiquan. L'histoire ne dit pas si ce nouvel art martial put aider ses compatriotes à se protéger des méchants mais il acquit une telle renommée qu'il fut la matrice des différents styles de taijiquan, dont le premier fut le Chen.



PHOTO CAP

Style chamanique inspiré par les animaux, le Chen – serpent, terre, humide, noir (le yin) – se déplace par des courbes dans un espace flexible. Ses frappes sont impitoyables : décharges ciblées dans un flux qui apparaît libre pour rester retenu. Ses percussions sont archaïques, plus des « tombés » que des « frappés » ; elles font vibrer le sol, la terre-mère, pour y puiser l'énergie vitale.

C'est un style organique : il stimule les échanges des fluides par leurs représentants internes : coeur, poumons, reins, organes sexuels, glandes endocrines etc. Pas étonnant que le sommeil n'arrive que difficilement après une séance de pratique.

Plus que tout autre style, il me vide et me remplit, me rend consciente des volumes et donne une densité à l'air qui m'entoure. Il exige du lâcher prise et une conscience corporelle intégrée. La forme vit et bat comme une cellule dont les échanges se font à l'intérieur, dans les limites de sa membrane mais s'ouvrent aussi vers les espaces extérieurs. Elle s'organise par des séquences rythmiques faites de contractions et de détentes, pulsations répétitives sans cesse renouvelées : la vie.

J'ai commencé mon premier module en 2007 par le Chen. J'y voyais une tentative de repousser mon âge et mes limites vu les difficultés de ce langage taiji. Me voici 9 ans plus tard, à replonger ! Je me sens plus à l'aise qu'alors, mon corps s'y installe plus confortablement. Des années sans presque le pratiquer, mais en continuant d'approfondir d'autres styles, en y revenant dans la légèreté, « pour le plaisir », m'ont fait progresser.

J'ai démarré les modules poussée par une soif d'apprendre tant que mon corps me le permettrait encore. J'avais l'impression d'arriver au bout de mes possibilités qui, dans un avenir proche, devraient installer leurs limites naturelles ! D'où l'urgence d'accumuler le plus de savoir avant la date fatidique ! Or, le temps si précieux s'avère un allié si « on lui laisse le temps ». Dans mon travail thérapeutique, je me suis souvent rendu compte qu'on ne pouvait pas en faire l'économie.

Actuellement, je ne ressens plus du tout la même nécessité opératoire. Je pratique au jour le jour, m'étonne souvent du possible et me fait guider par lui. Mon corps, d'outil performant devient porteur. Il me dit jusqu'où je peux aller et je peux l'entendre ; nous nous supportons mutuellement et dialoguons. Ma pratique se concentre moins sur la technique et devient plus « remplie », plus « organique ».

En relisant les impressions de mon premier module, j'étais restée dans une sensation inconfortable de ventre énorme sans limites. J'ai l'impression actuellement d'une grande balle qui relie le sol à ma taille en se

gonflant plus ou moins, très lourde ; elle me maintient reliée à la terre comme une ancre qui tient le navire. Dès l'ouverture de la forme, le poids s'installe pour permettre au haut du corps de se laisser flotter sur les remous de l'air.

En Chen, le mouvement se développe dans un plan horizontal autour d'un axe vertical, explore puis frappe. Chaque partie du corps participe suivant un schéma spiralé pour atteindre son but mais c'est le bassin qui mène la danse. Ceci est vrai dans tous les styles de taijiquan mais plus spécifiquement en Chen par son arbre : le poing d'une main dans l'autre, en contact avec le ventre, contre le centre d'énergie (tantien) inférieur. Par des mouvements circulaires les mains réchauffent toute la zone abdominale pour que les liquides (ying) puissent se transformer en souffle (qi) dans le centre d'énergie moyen (niveau thoracique) par une spirale montante qui se continue pour atteindre le plus subtil : l'esprit (shen) dans le centre d'énergie supérieur (région frontale). Le trajet montant est immédiatement suivi d'une spirale descendante pour se ressourcer dans un mouvement perpétuel : c'est la petite circulation. Le serpent initie le mouvement circulaire qui peut, autour de son axe vertical, atteindre le domaine de l'oiseau dans une spirale ascendante.

La terre et le ciel sont reliés comme un dragon ailé.

**Monique NAËIJE**  
**Évaluation des Master classes 2015-2016**  
**16 octobre 2016**

### BIBLIOGRAPHIE

- CAULIER Éric, *Taijiquan mythes et réalités*, Dervy, 2006  
LABAN Rudolf, *La maîtrise du mouvement*, Actes Sud, 1994  
LESAGE Benoit, *Structures corporelles* (notes de cours)



## DÉCEMBRE 2016



©adrenalinapura - Fotolia.com

Eric Caulier, Georgette Renard et tous les enseignants de l'école vous souhaitent de très douces fêtes de fin d'année.

### Nos cours sont suspendus entre Noël et le Nouvel An.

Nous vous retrouverons aux dates suivantes :

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| * Battincourt : jeudi 5 janvier | * Soignies : jeudi 5 janvier |
| * Hensies : mardi 3 janvier     | * Tournai : lundi 2 janvier  |
| * Mons : mercredi 4 janvier     | * Uccle : mardi 3 janvier    |
| * Montigny : lundi 9 janvier    |                              |

## 28 JANVIER 2017

## Parade du Nouvel An chinois



PHOTO CAP

Organisée conjointement par l'Ambassade de Chine, la Mission chinoise auprès de l'U.E. et la commune de Bruxelles.

Intéressé(e) à participer à notre démonstration ?

**Contact : Georgette Methens (0477/577 806)**

**info@taijiquan.be**

## 29 JUILLET – 2 AOÛT

## Stage International d'été

- Cadre paisible de l'**Abbaye de Saint-Denis (Mons)**
- **Soleil** (inclus), peut-être un peu de pluie (belge)
- **Ambiance** bon enfant
- Péchés de **gourmandise** à midi (et durant les pauses)
- **Exploration** du taijiquan, selon son niveau

## 29 JANVIER

## Stage tous niveaux



PHOTO CAP

**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

## 30 AVRIL

## Fête annuelle de notre école 30 ans



PHOTO CAP



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](mailto:info@taijiquan.be)**

## Module 1 - petit bâton Yang

**Programme :** Sur base de la forme du petit bâton Yang, développer son corps énergétique par le neigong et les applications martiales.

**Dates :** 3-4 décembre 2016,  
11-12 février 2017, 6-7 mai (résidentiel), 24-25 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 - 56 postures Chen



PHOTO CAP

**Programme :** Sur base de la forme des 56 postures Chen, habiter son corps énergétique par le neigong, les applications martiales, l'enchaînement à 2 du style Chen pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficacité dans la vie.

**Dates :** 7-8 janvier 2017, 4-5 mars, 1<sup>er</sup>-2 avril (résidentiel),  
3-4 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 - 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

Place de Longuenesse  
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

Haute Ecole de Kinésithérapie - Rue Paul Pastur, 2  
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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> duan

### Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

### Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4<sup>ème</sup> duan (Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;

Michèle Országh, 3<sup>ème</sup> duan (Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3<sup>ème</sup> duan (Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2<sup>ème</sup> duan (Pepingen) ;

René Getti, 2<sup>ème</sup> duan (Xivry-Circourt).

### Instructeurs :

Jean Coton, 2<sup>ème</sup> duan (Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2<sup>ème</sup> duan (Montigny-le-Tilleul) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Mathias Kaes, 2<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;

Josefa Fernandez Rodriguez, 2<sup>ème</sup> duan (Mons) ;

Martine Andries, 2<sup>ème</sup> duan (Maubeuge, F) ;

Luc Vekens

Vincent Evrard

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> duan (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

VCEUX	2
ÉDITO	3
L'AUTOMNE EN BREF	4
LU POUR VOUS	4
SANTÉ	
Changements dans la pleine conscience, le bien-être et la qualité du sommeil chez les étudiants universitaires	5
Les bénéfices du taijiquan au quotidien	7
CE QU'ILS EN DISENT	
Ouvrir une porte	8
L'évaluation, une belle journée...	9
Apprivoiser le fil du mouvement	10
Réflexions sur corps-espace et taijiquan	13
Il était une fois...	15
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19

<http://www.taijiquan.be>