

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N° 132
06/2024

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



Photo CAP - Marc Ginoux (Abbaye de Saint-Denis, été 2019)

*Les saisons sont ce qu'une symphonie devrait être :
quatre mouvements parfaits en harmonie intime les
uns avec les autres.*

(Arthur Rubinstein)

(Se) transformer par la pratique du taijiquan

La méthode taiji vise à transformer toutes les oppositions en complémentarités. Notre manière d'être (conceptions, perceptions) et d'interagir avec le monde se transforme progressivement.

Les pieds dans la terre et la tête dans les étoiles, nous retrouvons notre verticalité. La juste combinaison de tonus et de détente nous rend plus souples. La stabilité développée sur place et conservée dans nos déplacements fluidifie nos gestes. Fluidité et détente permettent de retrouver une respiration naturelle, complète et libre. Grâce à ces transformations, le souffle circule plus librement. La posture de l'arbre nous amène à ressentir et à créer davantage d'unité. La notion de tissus conjonctifs s'actualise par notre vécu. Nombre de phénomènes passent de l'inconscient à la conscience. En imaginant des sphères, des ressorts, des arcs, des tuyaux nous développons la perception de nos schémas corporels internes. Avec les mains collantes, nous améliorons notre sens tactile. Au fur et à mesure, notre toucher devient de plus en plus subtil et léger. Notre intention se transforme en attention et notre force en absence de force.

Les champs de conscience en relation avec nos différents sens s'élargissent et fusionnent en une conscience globale, amplifiée et affinée.

L'étape ultime, incarnée par le boucher du Zhuangzi, est le non-agir, c'est-à-dire ne rien faire de plus que ce qui est absolument nécessaire.

Le pratiquant de taijiquan en se transformant comprend le mode de transformation des choses, il les suit dans leur évolution naturelle et les fait avancer aux moments clés pour obtenir les résultats souhaités.

Cet apprentissage transformationnel passe par une remise en question des cadres de référence considérés comme allant de soi : postures, comportements, perceptions, interactions. Ce ralentissement (mouvements lents et continus), cet arrêt (la posture de l'arbre) provoquent une introspection, une descente en soi inhabituelle dans notre course effrénée. Une conversion du regard s'opère malgré nous. Ce qui façonne nos vies et la manière de transformer notre réalité deviennent plus

apparents. Cette plongée en soi couplée à un ancrage dans la réalité (la terre, le corps) nous met en contact avec des ressources insoupçonnées. L'ouverture du geste (de soi) accompagnée d'une respiration amplifiée (aspirations et inspirations) nous permet de nous déployer, nous donne des ailes (saisir la queue de l'oiseau, la grue blanche). Nos croyances, nos valeurs subissent une reconfiguration. Cet apprentissage est réellement émancipateur : notre vision devient plus globale, nous comprenons et intégrons notre vécu, nos expériences, nous retrouvons/redonnons du sens. Cette connaissance accrue de nous-même et du monde nous permet d'agir simultanément sur les deux. Le taijiquan et les arts internes, tels que nous les concevons et transmettons dans notre École, développent plus qu'un savoir-être (statique) ; ils engendrent un savoir-faire existentiel (dynamique) permettant au sujet de dépasser ses perspectives de sens et d'en produire de nouvelles en y incluant une dimension émancipatrice et une éthique de vie (Dominique Leroyer).

Cet autre usage de soi et ce rapport modifié à l'environnement transforment l'égoïsme en ouverture à l'altérité et l'épuisement en ressourcement.

***Le plus ancien livre de la Chine
(le Livre des Transformations)
en est aussi le plus moderne.***

Richard Wilhem

28 avril – Fête annuelle de notre école
Abbaye de Saint-Denis (Mons)



Nos yeux n'ont eu de cesse de scruter le ciel la veille et le jour de notre sacro-sainte fête annuelle. Il faut dire que le couple pluie-vent nous tenait compagnie depuis tant de semaines qu'on était en droit de se demander si nous allions enfin changer de répertoire. Fort heureusement, Dame Pluie avait affaire ailleurs ce 28 avril ; son compagnon le Vent, quant à lui, a modéré ses ardeurs. C'est ainsi que le parvis a pu accueillir la centaine de convives pour une pratique commune à la fois sérieuse et conviviale, entre le buffet et le dessert. Un invité accueilli avec joie : le Soleil qui, par moments, est venu éclairer la scène.

Un repas bluffant par sa variété et sa recherche dans les textures, goûts et couleurs, œuvre de Rose & Philippe qui n'avaient pas ménagé leur peine. Et nous avons tous pêché par gourmandise... Que dire des desserts exubérants de Caro qui ne nous ont certes pas incités non plus à la retenue ?



Photos Barbara-aufildemesflashes

LE PRINTEMPS EN BREF

La nature s'était invitée dans la salle des Convers où bambous, lierre, chèvrefeuille, myosotis, muguet, pâquerettes, lilas, branches de pommier, genêt, ail des ours et tant d'autres fleurs ont mêlé leurs couleurs et parfums en de multiples petits et grands bouquets égayant les tables et la salle.



Photos CAP - Mee-Jung Laurent



Photos Barbara-aufildemesflashes



La fête annuelle doit son succès à chaque fois renouvelé à la *Compagnie des Nombreuses Petites Mains* venue épauler les duos Rose & Philippe et Mee-Jung & Michèle. Parmi ces *Nombreuses Petites Mains*, celles de Barbara qui a fixé cette belle journée sur la « pellicule » numérique de son appareil de photo.

Photos Barbara-aufildemesflashes

Ingrédient surprise de cette journée, le discours plein d'humour de Paul à propos de la lenteur du taijiquan, démonstration à l'appui !

Merci à tou(te)s !



Stage international d'été
3 - 7 août (10:00 - 17:00)
Abbaye de Saint-Denis
(Mons-Obourg)

*5 bonnes raisons pour s'offrir des vacances d'été
pas comme les autres*

1. *un cadre unique : l'abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie (Hainaut, Belgique)*
2. *une formule souple : week-end ou plus, 5 jours pour les plus gourmands*
3. *un accueil chaleureux, une ambiance conviviale*
4. *un enseignement de qualité adapté au niveau de chacun*
5. *un repas de midi dans l'air du temps : produits de saison et producteurs locaux*



Inscription en ligne obligatoire

Plus d'info : page 17

Photos CAP - Christine Ginoux

Chine 2025

Au rythme de la terre et de l'eau

En 2020, nous avons préparé un voyage en Chine... Vous connaissez la suite ! Cinq ans plus tard, nous revoilà avec une proposition un peu différente qui tente d'éviter autant que possible le tourisme de masse chinois qui a explosé. Après les grands classiques que sont Pékin et Xi'An, nous partons découvrir une Chine que la plupart des Chinois ne connaissent même pas : les hauts plateaux Tibétains. Une culture, des habitants, des temples, des nomades et les animaux tibétains que vous ne rencontrerez nulle part ailleurs. Nous terminerons par une petite croisière sur le Yangtsé, temps de repos entrecoupé de visites à terre dans des paysages à couper le souffle. Nous partirons autour du **10 août 2025** pour une bonne quinzaine de jours.

En 2010, nous découvrons les berceaux des arts martiaux et de la philosophie chinoise. En 2013, nous sommes allés à la rencontre des minorités. En 2016, nous avons suivi une des routes de la Soie. En 2018, nous étions dans la campagne urbaine et les villes rurales, à un rythme plus lent.

Ces voyages sont organisés en collaboration avec mon fils Jacques qui habite et travaille en Chine depuis 2009. Il est organisateur de voyages en Asie, accompagnateur de groupes et traducteur. Marié à une Chinoise, Lynn, il a deux enfants : Iyan, 9 ans, et Ayvi, 4 ans. J'espère de tout cœur qu'ils nous accompagneront pendant une partie ou la totalité du voyage.

Jacques accompagne des groupes qui veulent des journées pleines à craquer. Depuis 2013, j'essaye de le ralentir. Cette fois, je propose de passer à la vitesse supérieure. « Donc, ça va être encore plus lent que d'habitude », m'a-t-il dit, peu habitué au rythme taichi. Eh oui : deux nuits dans chaque hôtel dès que possible au lieu d'une. Nous prendrons le temps de nous (re)poser, de savourer...

Chaque fois que c'est possible, nous irons rencontrer les pratiquants de taiji dans les parcs (lire p. 12) et jouer avec eux. C'est une occasion unique d'avoir un vrai contact avec les populations locales. Leur accueil m'a rarement déçue. Les autres jours, je peux vous proposer des séances matinales ou vespérales de pratique commune.

Un des moyens pour regarder et voir autrement consiste pour moi à me poser quelque part, crayon ou pinceau en main, et de rendre l'atmosphère d'un lieu par les traces de crayon ou d'eau colorée. Je vous propose de partager ma passion pour les arts graphiques, surtout l'aquarelle. Jacques prévoit du temps dans quelques sites pour cette activité, non obligatoire bien évidemment.

Ce voyage est ouvert à tous, pratiquants de taiji ou non. Le taiji dans les parcs ainsi que la peinture sont en option et je peux donner une initiation de base aux débutants qui souhaitent se familiariser avec l'aquarelle ou le dessin et aider à choisir le matériel le plus adapté qui permet de voyager léger.

Je vous laisse découvrir le programme (page 7). Comme il s'agit d'un voyage à la carte les propositions peuvent s'affiner grâce à vos avis et demandes plus spécifiques. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Le prix du billet d'avion est influencé par le nombre de participants et il est donc important de vous manifester rapidement pour une réservation moins chère. Un acompte conséquent sera demandé pour éviter des désistements. Comme tout est organisé « en famille », il n'y a pas d'intermédiaires et vous payez le juste prix, mais hélas la Chine est devenue chère et le prix des avions a quasi doublé.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles et de vous voir au stage d'été, moment où j'espère qu'un embryon de groupe *Chine 2025* pourra se rencontrer.

Contact : Marie-Thérèse BOSMAN et Mathias KAES
063 38 45 40 - 0472 36 74 73
mtbosman2@gmail.com

Programme



Direction la Chine
11 août
Vol direct Bruxelles-Beijing
Hainan Airlines
5* Skytrax



Beijing - Xi'An
14 août
En avion
Hanyangling
Quartier musulman



Xi'An - Xiahe
16 août
TGV pour Lanzhou
Grottes de Binglingsi
Route pour Xiahe



Xiahe - Langmusi
18 août
Route pour Langmusi
Zoige Wildlife tour



Langmusi - Jiuzhaigou
20 août
Temple de Langmusi
Gansu
Route pour Jiuzhaigou



Jiuzhaigou - Chongqing
22 août
Vallée de Huanglong
TGV pour Chongqing
Embarquement pour la croisière sur le Yangtsé



Croisière sur le Yangtsé
24 août
Passage des 3 gorges
White Emperor City



Beijing
26 août
Palais d'été
Hutongs



Beijing
13 août
Grande Muraille à Jinshanling
Canard laqué



Xi'An
15 août
Remparts
Musée Qin et Han
Guerriers de terre cuite (option)



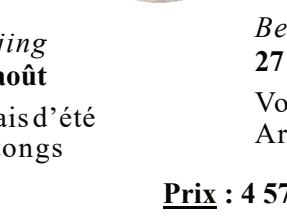
Langmusi
17 août
Temple Labrang
Prairies de Sangke



Langmusi
19 août
Temple de Langmusi
Sichuan
Gorge de Namu
Village de Langmusi



Jiuzhaigou
21 août
Parc national de Jiuzhaigou



Croisière sur le Yangtsé
23 août
Mont Shuanggui
Fengdu "ville Fantôme"

Yichang - Beijing
25 Août
Barrage des 3 gorges
Débarquement
Vol pour Beijing

Beijing - Bruxelles
27 août
Vol direct pour Bruxelles
Arrivée au matin



Beijing
12 août
Temple du Ciel
Tian An Men
Cité interdite



Prix : 4 575 € (sur base de minimum 12 personnes)

Les effets du tai-chi-chuan sur l'amélioration de la santé corps-esprit chez les patients souffrant d'arthrose du genou : une revue systématique et une méta-analyse* (extraits)

Wen-Dien Chang (Dpt de Médecine sportive, Université médicale de Chine, Taïwan)

Shuya Chen (Dpt de physiothérapie, Université médicale de Chine, Taïwan)

Chia-Lun Lee (Division de l'éducation physique et sanitaire, Centre d'éducation générale, Université nationale Sun Yat-sen, Taïwan)

Hung-Yu Lin (Dpt d'Ergothérapie, Asia University, Taïwan)

Ping-Tung Lai (Dpt de physiothérapie et de réadaptation, Da-Chien General Hospital, Taïwan)

Objectif

Réaliser une méta-analyse et une revue systématique pour déterminer si le tai-chi-chuan peut avoir des effets bénéfiques sur le plan mental et physique chez les patients souffrant d'arthrose du genou.

1. Introduction

L'arthrose du genou est une pathologie fréquente chez les personnes âgées [1], entraînant douleurs, inflammation et gonflement des articulations [2]. L'inconfort articulaire peut entraver la capacité des personnes âgées à s'engager dans des activités quotidiennes et fonctionnelles [1]. Les traitements conservateurs de l'arthrose du genou font souvent appel à la kinésithérapie, au contrôle du poids et à l'exercice thérapeutique [2].

L'exercice thérapeutique, une approche thérapeutique largement acceptée, augmente la force musculaire des cuisses, améliorant ainsi la stabilité de l'articulation et réduisant la perte de cartilage au niveau du genou [3], ce qui permet d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Le choix d'une forme appropriée d'exercices thérapeutiques est vital pour le traitement et la prévention de l'arthrose du genou, car les exercices à fort impact ou à charge lourde peuvent exacerber ce type d'arthrose.

Environ 18% et 27% des hommes et des femmes âgés en souffrent [4]. Une étude antérieure a démontré que la dépression avait une corrélation positive avec la déficience physique et l'invalidité et que les patients souffrant d'arthrose du genou étaient plus enclins à se sentir déprimés que les personnes en

bonne santé [5].

L'humeur dépressive et l'anxiété sont élevées, car les patients s'inquiétaient de la dégradation de leurs fonctions physiques et des symptômes inconfortables de l'arthrose du genou. Les personnes âgées s'inquiétaient de ces symptômes et recherchaient des thérapies complémentaires. Le tai-chi-chuan, art martial traditionnel chinois, est un type courant d'exercice palliatif à faible impact et aérobie [6]. Parce qu'il met l'accent sur la relaxation du corps, la respiration rythmique et les mouvements lents, le tai-chi-chuan peut convenir aux personnes âgées qui souhaitent faire des exercices thérapeutiques [7]. Les résultats d'études antérieures ont montré que le tai-chi-chuan pouvait améliorer l'équilibre, la force musculaire et la fonction cardio-pulmonaire des patients souffrant d'arthrose [7, 8] et soulager les problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété et la tension [9].

En tant que technique d'exercice thérapeutique palliatif, le tai-chi-chuan comprend des exercices corps-esprit et est considéré comme approprié pour les personnes âgées [6]. À notre connaissance, les études antérieures de l'examen systématique se sont concentrées sur les preuves des effets du tai-chi-chuan sur le soulagement de la douleur et l'amélioration de la fonction physique chez les patients souffrant d'arthrose du genou [10, 11]. Cependant, les preuves médicales empiriques de l'efficacité du tai-chi-chuan dans le traitement de l'arthrose du genou sont rares, et ses effets mentaux et physiques n'ont pas été confirmés. Dans la présente étude, une revue systématique a

* The Effects of Tai Chi Chuan on Improving Mind-Body Health for Knee Osteoarthritis Patients : A Systematic Review and Meta-Analysis

Article de synthèse publié en anglais par HINDAWI PUBLISHING CORPORATION, volume 2016, article ID 1813979
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2016/1813979>

été réalisée à l'aide d'une méta-analyse complète afin d'explorer les effets mentaux et physiques du tai-chi-chuan dans le traitement de l'arthrose du genou.

2. Méthodes

- Recherche d'articles dans plusieurs bases de données jusqu'en avril 2013.
- Sélection d'essais contrôlés randomisés comparant Tai Chi vs absence d'intervention.
- Évaluation indépendante de la qualité des études par 2 auteurs.
- Mesures des résultats : douleur, fonction physique, raideur, qualité de vie, sécurité.
- Calcul des différences de moyennes standardisées et intervalles de confiance à 95%.

3. Résultats

- 5 essais inclus, 252 patients au total
- Preuves modérées d'une efficacité à court terme sur la douleur, la fonction et la rigidité.
- Preuves solides d'une amélioration à court terme de la composante physique de qualité de vie.
- Pas d'effets à long terme observés. Pas d'événements indésirables graves rapportés.

Dans les groupes expérimentaux, 12 à 31 mouvements du style Sun et 10 à 24 mouvements du style Yang ont été adoptés ; cependant, Lee et al. [18] ont utilisé une forme de tai chi chuan sans nom comportant 18 mouvements. En outre, des séances d'entraînement de 40 à 65 minutes de tai-chi-chuan ont été organisées de 1 à 4 fois par semaine pendant 6 à 24 semaines dans tous les groupes expérimentaux. Les groupes de contrôle n'ont pas suivi de programmes de tai-chi-chuan, mais ont bénéficié de cours d'éducation ou d'entretiens téléphoniques pendant la même durée que les groupes expérimentaux. Le contenu des cours et des entretiens téléphoniques portait sur l'alimentation saine, les bienfaits de l'exercice et la gestion de l'arthrose du genou. En revanche, dans les deux études menées par Song et al [15] et Lee et al [18], le groupe témoin n'a bénéficié d'aucune forme d'intervention.

4. Discussion

Le tai-chi chuan a entraîné des améliorations potentielles de l'endurance musculaire. Comme les exercices d'endurance et d'aérobic, il comprend des mouvements rythmiques et met l'accent sur l'équilibre et la coordination du corps [19]. Les mouvements de tai-chi-chuan impliquent plusieurs postures, telles qu'une légère flexion des genoux, des bras en dessous du niveau des épaules, des pas vers l'avant ou vers l'arrière et des rotations tout en déplaçant le centre de gravité [17].

Le tai chi chuan a été divisé en au moins cinq styles, à savoir le style Chen, le style Wu, le style W'u, le style Sun et le style Yang, selon les styles d'arts martiaux chinois. En tenant compte de la géographie et des conditions physiques des participants âgés, les chercheurs ont conçu des ensembles de tai-chi-chuan

comprenant 10 à 31 mouvements, dont les éléments de base ressemblent aux mouvements utilisés dans les styles originaux. La motivation et les comportements de santé des personnes âgées peuvent être améliorés par la pratique de styles de tai-chi-chuan comprenant de nombreux mouvements [17]. En outre, la force musculaire des membres inférieurs ainsi que les capacités d'équilibre et de coordination des patients souffrant d'arthrose du genou peuvent être améliorées, et les capacités mentales des personnes âgées peuvent être renforcées [18, 20].

En revanche, les séries de Tai Chi Chuan comprenant relativement peu de mouvements sont faciles à apprendre pour les personnes âgées, ce qui réduit leur frustration liée à l'échec de l'apprentissage. Les résultats de l'étude de Brismée et al. [16] indiquent également que les personnes âgées pratiquant 10 mouvements de tai-chi-chuan présentent un niveau élevé de performance.



Photo CAP

Le bénéfice le plus important de l'entraînement au tai-chi-chuan est l'augmentation de la force musculaire des quadriceps et l'augmentation de la force des membres inférieurs peut aider à prévenir ou à réduire la perte et la détérioration des fonctions quotidiennes chez les personnes âgées [24]. Song et al. [22] ont également indiqué que le tai-chi-chuan peut réduire efficacement la peur de tomber pendant les activités fonctionnelles quotidiennes des patients souffrant d'arthrose du genou et que les effets positifs du tai-chi-chuan sur la qualité de vie des personnes âgées ont été démontrés.

- Preuves modérées d'une amélioration à court terme de la douleur, fonction et raideur avec le Tai Chi.
- Le Tai Chi semble au moins efficace et sûr à court terme en complément des traitements usuels.
- Nécessité d'essais de bonne qualité méthodologique pour confirmer ces résultats préliminaires encourageants.

5. Conclusion

En résumé, cette revue systématique apporte des preuves modérées en faveur d'un effet bénéfique à court terme du Tai Chi Chuan sur les symptômes et la qualité de vie des patients souffrant d'arthrose du genou, sans événement indésirable grave. Des études complémentaires restent nécessaires pour confirmer ces résultats.

Références :

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2016/1813979>

Taijiquan et méditation de pleine conscience

Fort intéressante et longue interview de Christophe André publiée ce 25/5/24 dans *LA LIBRE*.

Christophe André est psychiatre. Il a introduit la méditation dans le service de l'hôpital Saint Anne, à Paris, en 2004.

Il est l'auteur de très nombreux ouvrages que j'ai dévorés et qui sont à chaque fois des best-sellers. Le dernier s'intitule « S'estimer et s'oublier ».

Je reprends ici un passage de cette interview :

(...) Certaines personnes n'arrivent pas à méditer

Tout le monde peut accéder à des moments méditatifs, à la pleine conscience, ce n'est pas si compliqué, il suffit de s'arrêter, d'arrêter les actions, les distractions et de se rendre présent à l'instant sans attente. On arrête, on se redresse, et pendant quelques minutes, on va juste être là, sans rien faire, sans chercher à être cool, juste écouter, ressentir.

Vous le dites : il faut s'exercer souvent et longtemps...

L'approche est formidable, simple, cela ne coûte rien,

il n'y a pas d'effets secondaires et cela est pratiquement accessible à la plupart des êtres humains. Mais je crois en effet que, pour certaines personnes c'est très compliqué, parce qu'ils n'ont pas l'habitude, parce qu'ils sont devenus accros aux actions et aux distractions. Pour ceux-là, il y a mille et une autres façons d'être présent à sa vie : cela va peut-être au travers de l'action, de la marche rapide, du sport, du jardinage, pourvu que vous le fassiez en étant pleinement présent à ce que vous faites. Pour d'autres, on peut trouver des voies d'accès intermédiaires à la méditation, c'est-à-dire avec des techniques impliquant le corps, comme le yoga, le tai-chi, le qi gong etc. (...).

Le Taijiquan étant une méditation en mouvement, il me paraît que la combinaison de la pratique du Taijiquan et de la méditation de pleine conscience est particulièrement enrichissante.

Paul LAUWERS (Uccle)

Un sport de santé

Ayant une polyneuropathie post-chimio et le syndrome d'Ehlers-Danlos, mon médecin m'a conseillé de faire du taiji, « un sport de santé » comme il dit mais que je ne connaissais pas vraiment.

Cet art me permet de bien améliorer ma respiration en la contrôlant mieux et en harmonisant les énergies qui partent du tantien, de me recentrer sur moi-même et faire le vide en soi.

Ce sont des mouvements lents, pas du tout basés sur

la force physique, ce qui me convient tout à fait. Avec les bras, ce sont des mouvements circulaires et continus. Il faut coordonner les épaules par rapport aux hanches et les pieds pour un bon ancrage à la terre. Cela m'aide également au niveau de l'équilibre.

Bref... que du bon même si la combinaison bras-jambes-respiration reste difficile.

Françoise de THIBAUT (Uccle)

Des bienfaits de la lenteur...

*La nature ne se presse jamais
pourtant tout est accompli
(Lao Tseu)*

Par un jour où la douleur me tenait particulièrement, la pratique dans la lenteur m'a permis de me libérer de la tension qui me bloquait la jambe. Dans l'amplitude contrôlée du geste, je sentais l'énergie revenir au sein du membre atteint et se réinstaller le bien-être dans la posture.

La lenteur engendrant l'harmonie du temps déterminé, l'apaisement du corps et de l'esprit, tout devient plus fluide dans la perception de ses facultés. C'est alors que s'installe la méditation par le geste précis et par la posture justement équilibrée.

Grâce à la lenteur, on parvient au contrôle de la respiration, toute situation stressante semble dépassée par une domination des peurs. On accède alors à un niveau cérébral permettant le lâcher-prise et invitant à la reconnexion à la personnalité profonde. Selon Épictète, il faut "accepter ce qui dépend de nous et user des autres choses comme elles sont."

Notre personnalité profonde qui nous unit à la nature ne demande qu'à se révéler pour que nous puissions retrouver la raison d'être de l'existence qui devient plénitude par l'élargissement de la confiance jusqu'à la connaissance et en finalité provoquer la stricte rencontre avec soi-même.

La lenteur permet d'affronter le moment présent sans impatience et à équilibrer les forces intérieures dans la quiétude et la sérénité. Trop habitués à la lutte, "Struggle for life", à la vitesse, à la performance, il nous est souvent difficile d'admettre la légèreté de l'instant.

Il est doux de ne plus peser, ne plus s'accrocher et simplement accepter, par notre self-contrôle, la singularité d'être.

Toute notre vie, nous sommes soumis à des injonctions, en famille par les parents, dans le milieu scolaire par les enseignants, dans l'univers sociétal par les rouages du travail; nous sommes abrutis par des stéréotypes nous incitant à l'émulation compétitive, à la concurrence, à la performance.

Vivre toujours plus vite pour ne pas être dépassés, devenir obsolètes, nous plonge au cœur d'une guerre avec notre nature profonde. Il faut alors que vienne le moment de la décélération afin de redécouvrir le sens perdu du temps.

Les postures s'enchaînant dans la lenteur rythmée par le vol du papillon ou le chant de l'oiseau créent l'harmonie essentielle dans l'aspiration du bien-être fondamental.

Dans la lenteur se manifeste la beauté du mouvement en déploiement, sa grâce jusqu'à l'idéal perdu de la beauté intérieure.

Il est heureux de laisser respirer l'âme dans le bon usage des sens libérés de l'outrance et, en une démarche consentie, reprendre le pouvoir de la relation corps-esprit par une approche éclairée.

Quand nous avons retrouvé notre place initiale, au cœur des mondes végétal, animal, minéral, nous sommes en symbiose avec l'arbre, nous pouvons comprendre l'enracinement de la posture et son aspiration vers la canopée et plus haut encore vers le ciel, nous ne faisons plus qu'un avec notre environnement, nous nous y fondons libres et heureux tel le fœtus dans le liquide amniotique, car nous avons réintégré l'essence profonde de l'être.

Le bonheur de la connaissance première envahit nos poumons par la respiration purifiée et se propage en nous par tous nos sens. La vue s'élargit sur des espaces fabuleux, l'odorat perçoit les odeurs des mousses, du musc et des champignons mêlées au souffle de la forêt, nous touchons les pétales les plus doux de fleurs mystérieuses, nous goûtons aux fruits parfumés de jus suaves, nous entendons le chant des oiseaux accompagnant les murmures de la vie bruissante dans tous ses états, par l'extase des sens nous participons à la cosmogonie primordiale ; la nature vit à son rythme propre et, miracle, nous en faisons partie.

Les Celtes, nos lointains ancêtres, se considéraient comme des pions sur l'échiquier de la nature, tout était sacré autour d'eux, des arbres divinisés aux rivières et cascades habitées par les génies des eaux, la forêt était le réceptacle de tous les sens confondus. La femme et l'homme ressentaient les mouvements de la terre, ses souffrances, son souffle, la vie était en tout et ils respectaient ce tout en se remettant à la connaissance des druides initiés aux secrets des dieux familiers qui n'étaient que la révélation de la nature essentielle.

Dans la continuité, replongeons-nous dans le monde non pollué par les demandes incessantes d'une vie trop trépidante qui ne nous ressemble pas, respirons à notre rythme propre en conjugaison avec la nature matricielle.

Et pour lui rendre hommage, célébrons, en ce mois printanier, la Belle de Mai, chère à Proust, la sublime aubépine au parfum troublant, aux vertus médicinales que nos aïeux, les Nerviens, cueillaient dans la nuit de Walpurgis pour se prémunir des orages de la terre, du corps et de l'esprit.

Odette TROUILLET (Mons)

Le taiji dans les parcs chinois



Photo CAP

Depuis quelques mois, mon fils Jacques et moi préparons notre cinquième voyage « taiji » en Chine¹.

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. En 2018, nous avons découvert Hong-Kong et Macao. 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. 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 4 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, 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 d'encouragements et de commentaires d'approbation...

Souvent nous commençons avec une forme que tout le monde connaît - 24,40 ou 32 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 est 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 soignés. 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 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 !

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

Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)

1. Pour en savoir plus : pages 6 et 7

Renaître ¹

Dernières années 80....

Gymnastique : j'entraîne des gymnastes âgés de 4 à 70 ans. J'accorde beaucoup d'attention au développement musculaire. Un coup d'œil à l'arrivée du taijiquan ne me convainc pas : ce que j'en vois, ou plutôt ce que je crois en voir, ne correspond pas à mes intentions.

Les années passent. Je reste observateur, mais ce que j'en perçois m'apparaît comme une gymnastique chinoise qui ne peut m'aider à atteindre les buts que je poursuis. Je reste donc fidèle à mes intentions et, sans cesser pour autant de les soumettre au doute, je m'accroche à mes convictions.

Juin 2012...

Ma « professeure » de solfège me parle d'un stage de taijiquan à Saint-Denis.

Je n'entraîne plus, j'ai d'autres intentions et mes convictions n'ont plus les mêmes raisons d'être. Ma curiosité est libre d'ouvrir largement les bras.

Saint-Denis, ses étangs et sa filature-abbey, mon merveilleux terrain d'exploration d'enfance dans les années trente. Des souvenirs heureux à raviver !

Les marins disent : à la mer, méfie-toi, garçon ! Je suis naturellement et volontairement méfiant, mais les hasards de la vie m'ont fait connaître, directement ou indirectement, les pionniers de l'école de taijiquan. Ma confiance peut être et est totale. J'ai toutes les raisons de m'engager. Plein d'attente, je vire l'acompte.

Première découverte par internet. Parmi les informations utiles, les vidéos de démonstration m'attirent irrésistiblement. Grosse bêtise : j'envisage de me préparer en copiant les gestes démontrés. Stop à cette erreur ! Je décide à temps de me présenter au stage totalement libre et vierge de toute imprégnation, accueillant sans filtre, sans adhérence vicieuse. Je viendrai nu comme un bernard-l'hermite entre deux coquilles protectrices. Dès la première journée, je sens combien c'était important, essentiel même.

Première impression : l'accueil est convivial et prometteur. Je trouve auprès de chacun un réel intérêt, nuancé de respect et de discrétion.

Première leçon. Je ne tarde pas à en recevoir une, de leçon.

Depuis des dizaines d'années, je suis très attentif à maintenir ma colonne vertébrale à la fois souple et bien étayée, bien posée au sol par l'intermédiaire du bassin et des membres inférieurs. Mais je ne suis qu'une colonne posée sur le sol, comme un mât sur un bateau, en mer et loin de la mer.

Et voilà que je vais apprendre à devenir une colonne enracinée plutôt que simplement posée. Je pense à ces conifères qui, dans les terrains légers, développent des racines très longues pour créer une vaste zone d'accrochage et assurer la stabilité. Je pense surtout à ces arbres du désert qui développent des racines de plusieurs dizaines de mètres pour aller chercher l'eau là où elle ne semble pas exister. Dès cet instant, je m'inscris en pensée au cours de taijiquan.

La colonne posée devient un arbre, enraciné. J'explore mes appuis, j'explore le sol à la recherche de ma nourriture, de ma force, de mes forces. Je me sens à la fois très humble et plein d'attentes.

Simultanément, le haut de la colonne, ma tête, recherche le ciel, l'espace. Autres mystères, autres attentes.

Dans les bras, je tiens une balle, une sphère. D'abord très



Photo CAP

1. Texte publié dans l'Espace TAIJI n° 85 (09/2012)

lourde dans des membres qui peinent à se détendre, peu à peu plus légère quand, imaginant un ballon gonflé à l'hélium, je parviens à me détendre quelque peu...

Lever les bras devant. Je l'ai fait des dizaines de milliers de fois par l'action des deltoïdes, volontaire ou non, en élan ou contre résistances diverses. Et me voilà repartant modestement de zéro pour chercher laborieusement dans le sol, dans mes racines, la force d'élévation des bras.

Découverte d'un monde émouvant : communiquer par le contact des mains. Découvrir l'autre, l'accepter, l'accompagner, le conduire vers une issue choisie ou continuer et partager la communication.



J'aurais encore, bien des choses à dire de ce stage. Mais des années de cours m'attendent et je les attends. Il me faudra des années pour apprendre à connaître mes racines et en tirer parti, pour que mes mains puissent se lever naturellement, sans mes actions volontaires, pour... pour...

Exceptionnellement, j'ai parlé de moi-même en écrivant à la première personne. C'est que je suis au centre de la sphère et que je n'ai pas les connaissances nécessaires pour en sortir, prendre du recul et tenter une approche objective. Une cure d'humilité, me regarder sans narcissisme.

J'ai rédigé cet article en réponse à la demande de Michèle. J'ai voulu l'écrire avant d'entreprendre la lecture des livres d'Éric², avant que mon vécu du stage ne puisse être influencé.

Maintenant j'attends, sous le clin d'œil de Victor Hugo qui écrivait malicieusement : « ...et le désir s'accroît quand l'effet

se recule. »

Un stage de chant plus tard...

J'ai vécu un stage de chant extrêmement bénéfique. (...) De chanteur bien posé sur le sol, je deviens peu à peu un chanteur qui cherche ses racines dans le sol et explore les mystères du ciel. J'ai prolongé le stage de l'abbaye de Saint-Denis au cours du stage de l'abbaye de Bonne-Espérance. (...)

À titre d'information, voici ce que j'ai voulu noter avant d'entamer une lecture approfondie des écrits sur le taijiquan.

Respiration

Depuis mon enfance, je pratique des exercices de respiration profonde. J'en varie les rythmes, les cadences, je les associe à différents mouvements, différentes activités, différentes situations dans un but surtout sanitaire.

Je veillais à vider puis à remplir complètement mes poumons jusqu'aux dernières alvéoles que je voulais vider comme on vide soigneusement une poubelle en ne laissant aucun déchet collé au fond. Je voulais entretenir la souplesse de la cage thoracique par une ample mobilisation des côtes et une ouverture de la colonne dorsale, la liberté des articulations intervertébrales. J'utilisais ma respiration volontaire pour vaincre, supporter, éliminer des douleurs occasionnelles, à la recherche, parfois fructueuse, d'une sorte d'auto-hypnose. J'étais satisfait du résultat, ce qui m'encourageait à persévérer.

Aujourd'hui, sans renier tout ce passé technique, je suis devenu un autre moi-même, un autre respirateur. Mes mouvements respiratoires tendent à venir de et à retourner dans mes racines. Ils cherchent à l'autre extrémité, la tête, ce que le ciel, l'espace peuvent apporter et qui est encore pour moi un mystère.

Je ne perds rien des résultats anatomiques et physiologiques et autres recherchés mais j'ai des attentes infinies, un monde de découvertes devant moi : des bribes de taijiquan à vivre.

Ma respiration est maintenant liée (autant que je peux) à mes racines et au ciel, tout en en restant cependant indépendante. Une richesse infinie à explorer et à découvrir. Des années sans doute ? Toutes les années sûrement.

Tronc

Un hasard, que j'apprécie encore aujourd'hui, m'a fait découvrir dès mon enfance cet objectif : « un dos droit, une poitrine large, un ventre plat ».

Je n'ai pas cessé de veiller, tout en en respectant les courbures naturelles, à toute la souplesse du rachis. Je me suis appliqué à renforcer et entretenir l'extraordinaire réseau musculaire qui était l'empilement des vertèbres. Sans toutes ces attentions, je

2. *Comprendre le Taijiquan*, Tomes I et II

serais aujourd'hui gravement handicapé par l'état réel de ma colonne lombaire. Colonne lombaire que je croirais saine si les radios n'en montraient la dure vérité.

J'ai vécu et je vis d'un nombre incalculable d'heures d'exercices de respiration profonde. Pour tenter d'atteindre l'objectif « ventre plat », j'ai été bien orienté. La différence entre les spectaculaires grands droits des culturistes modernes et les plus discrets mais non moins puissants obliques des athlètes antiques m'a été bien montrée. La découverte et la pratique de la respiration diaphragmatique (dite abdominale), la natation et l'observation des procédés des apnéistes m'ont fait appréhender le rôle important du transverse. De plus, mon attention a été attirée très tôt sur la nécessité d'un plancher pelvien qui soit un véritable plancher.

*« J'ai des attentes infmies,
un monde de découvertes
devant moi :
des bribes de taijiquan à vivre. »*

Voilà donc un tronc, aussi bien entretenu que possible, qui reposait tranquillement sur le sol par l'intermédiaire des membres inférieurs. Mais survient un bouleversement d'où éclot une nouvelle donne ! Membres inférieurs, tronc et tête ne font plus qu'une colonne non pas simplement posée sur la terre, mais bien richement enracinées par le bas et cherchant le ciel, l'espace par le haut. Une nouvelle colonne que je n'aurai jamais fini de découvrir ni d'apprendre à mettre en œuvre. Dans cette colonne, le tronc et les autres éléments, bien qu'intimement liés, peuvent garder leur indépendance.

Le taijiquan ? Un tsunami dont je sors à l'aube d'une vie nouvelle.

Alfred Brunel (Mons)

NDLR : Né en 1922, Alfred Brunel est décédé à l'âge de 100 ans. Professeur de gymnastique jusqu'à sa retraite, bien connu des Montois et de plusieurs membres de notre école, il a suivi nos cours pendant 1 an à l'âge de 90 ans. Vers la fin de sa vie, il est progressivement devenu malvoyant suite à une dégénérescence de la macula mais a conservé son autonomie pratiquement jusqu'à son décès.

Pratiquer un tel art n'est pas juste une exécution de gestes...¹



Photo CAP

J'ai participé avec beaucoup de plaisir au stage de taijiquan ce week-end à Saint-Denis. C'était pour moi la première fois que je pratiquais cet art, car pour moi il s'agit vraiment d'un art.

J'avais eu un premier contact avec le taiji en 1986 lors d'un stage de danse organisé par la Maison de la Culture de Tournai. Je pratiquais essentiellement la danse africaine (...). J'étais, je pense, trop jeune à l'époque pour accrocher à cela.

Aujourd'hui, je me dis qu'il aurait été complémentaire à la danse que je pratiquais. La façon dont j'ai appris avec Michèle Mandane à l'époque re-

joint énormément ce que j'ai vécu ce week-end et c'est cela qui m'a plu.

Pratiquer un tel art n'est pas juste une exécution de gestes, c'est surtout une intention intérieure, une communication non verbale et un échange avec les éléments de la terre et de l'air. C'est ce que je développe quand je pratique la danse. Mais c'est tellement rare de trouver cela de nos jours. Et donc, merci.

Je voulais aussi vous remercier de votre accueil chaleureux et de tous ces moments d'échange que j'ai pu partager avec de nouvelles personnes. Chacun a été ouvert à la communication et cela m'a beaucoup satisfaite. Je souhaite aussi remercier Michèle pour sa patience et ses merveilleuses images qui m'ont tant parlé dans l'approche de cet art. Je fonctionne moi-même de façon très visuelle et j'ai été très vite connectée grâce à cette méthode d'apprentissage.

Merci aussi à Georgette pour sa joie de vivre, et son rire adorable. Merci à toute l'équipe de la cuisine pour ces merveilleux repas que nous avons partagés. Merci à Éric de nous avoir fait partager sa passion et de continuer à la transmettre à chacun selon son niveau. En tant que débutante, je me suis sentie accueillie et pas « en bas de l'échelle » comme j'ai parfois pu le sentir dans la pratique d'autres stages.

Catherine LESCOT

1. Texte publié dans l'*Espace TAIJI* n° 85 (09/2012)

Juillet-août

Nos cours sont suspendus durant les vacances d'été. Ils reprendront en septembre aux dates suivantes :

- Arlon : mercredi 4 (entrée par l'avenue Tesch)
- Battincourt : jeudi 5 et vendredi 6
- Hensies : mardi 3
- Jurbise : lundi 9
- Mons : mercredi 4
- Montigny-le-Tilleul : lundi 2
- Soignies : jeudi 5
- Tournai : lundi 2
- Uccle : mardi 3

Photo CAP



Pratique dans les parcs (sauf en cas de pluie)

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

12 et 13 juillet

Estivales de Pairi Daiza – Temple bouddhiste 18 h à 22.45 h

4 démonstrations (30' - horaire non encore précisé)

Photo CAP - Emmanuel Poirriez



3-7 août (10h00 - 17h00)

Stage international d'été

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

Participation : repas de midi et collations de la journée inclus

week- end : 200 €

stage complet (5 jours) : 420 €

Inscription (obligatoire) :

en ligne : www.taijiquan.be

par courriel : info@taijiquan.be

Acompte : 100 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription)

Compte : C.A.P. asbl (BIC BBRUBEBB - IBAN BE29 3700 8031 3764)

Programme :

Débutants : Découverte du taichi chuan au travers de 3 styles différents (Yang, Sun et Chen), leur originalité en résonance avec sa propre organisation corporelle (travail perceptive-moteur, occupation de l'espace et la relation à l'autre)

Intermédiaires : style Wu Hao (5 exercices de base - forme des 10 postures et début de la forme des 46 postures)

Avancés : styles Sun (bases, forme des 73 postures) et Wu de Shanghai (bases, forme des 45 postures) - éventail

Infos : taijiquan.be +32 (0)65 84 63 64 - 0476 46 01 21

Photo CAP



11-17 août

Village d'été Arts martiaux chinois (3ème éd.) – Stage interdisciplinaire tous niveaux
(Kungfu-taijiquan-qigong-méditation)

avec la participation de Marc Lebranchu, Su Renfeng, Willy Mangin, Mee-Jung Laurent, etc.

Domaine de Lembrun (Agen, France)

Organisation : Institut des Arts Chinois du Corps (Toulouse)

Infos : <https://www.inacc.fr/>



25 août

Journée du Temps Libre

Parc communal de Jemappes

Démonstration (contact : Georgette Methens – 0477 577 806)

30 août – 1er septembre

Tournai

Festival
rencontres
inattendues
musiques et philosophies



Danses & Cie

Retrouver le sens du mouvement. Développer la robustesse. Mieux habiter son corps pour mieux habiter le monde.

• **Du lundi 26 au jeudi 29 août - 18h à 20h**

Stage d'initiation au taichi avec Éric Caulier et Georgette Methens

Entrée : 60 € (prix du stage/semaine)

• **Vendredi 30 août - 16h30 à 17 h**

Atelier démonstration "Tai chi"

Jardin de l'Évêché (entrée libre)

• **Vendredi 30 août - 18 h à 19.15 h**

État du monde, État du corps

Création

Halle aux Draps avec la participation d'Éric Caulier et Georgette Methens (entrée : 16 €)

Infos et billetterie : <https://lesinattendues.be/evenements/>

Master classes 2024-2025



Photo Barbara-aufildemes flashes

Les master classes sont enseignées par Éric Caulier en personne. Elles représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à une master class engage le candidat pour la totalité de celle-ci.

Une lettre de motivation adressée à Éric Caulier est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

Inscription et lettre de motivation : info@taijiquan.be

Master class 1 - Sun (suite et fin)

Programme :

Style Sun, avec des bases/rappels de Wuhao, xingyiquan et baguazhang.

Dates : 30 novembre-1^{er} décembre 2024
8-9 février 2025
5-6 avril 2025
28-29 juin 2025 (résidentiel à Battincourt)

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



Photo Almereca



Photo CAP

Master class 2 - Wu de Shanghai (suite et fin)

Programme :

Style Wu et applications des mouvements fondamentaux (avec les principes et le toucher des mains collantes).

Dates : 11-12 janvier, 15-16 mars, 24-25 mai, 7-8 juin 2025

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

Formation parallèle aux master classes

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

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

BELGIQUE

ARLON

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

JURBISE

École communale de Masnuy-St-Jean
Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 19h00 à 20h15

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

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

MONS

ICET-Cuesmes (Hall 1)
Rue Jean Jaurès 103 (Cuesmes)
Le mercredi de 09h30 à 11h00

SOIGNIES

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

BRUXELLES (UCCLE)

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

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1
Le mercredi de 18h00 à 19h15
de 19h15 à 21h00

TOURNAI

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

HENSIES

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

FRANCE

MAUBEUGE

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

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos
LA CIOTAT
Voie Atlas 260
Le jeudi de 18h00 à 19h00
19h00 à 20h00
Le vendredi de 14h30 à 15h30

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

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

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

Inscription :

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

Cotisation :

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

Contact :

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

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

Sommaire

ÉDITO	2
LE PRINTEMPS EN BREF	3
STAGE D'ÉTÉ	5
CARNET DE VOYAGE	6
SANTÉ	
Les effets du tai-chi-chuan sur l'amélioration de la santé corps-esprit chez les patients souffrant d'arthrose du genou : une revue systématique et une méta-analyse	8
Taijiquan et méditation de pleine conscience / Un sport de santé	10
CE QU'ILS EN DISENT	
Des bienfaits de la lenteur	11
Le taiji dans les parcs chinois	12
Renâitre	13
Pratiquer un tel art n'est pas juste une exécution de gestes...	15
AGENDA	16
MASTER CLASSES	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN à l'école Éric Caulier	19



Photo CAP - Marc Ginoux

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

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

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

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

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

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

Michelle Cornelis, 6^{ème} Duan
(Pepingen)

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

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

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle)

Marco Pignata, 6^{ème} Duan
(Taranto, Italie)

Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons)

Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai)

René Getti, 5^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Monique Naeije, 5^{ème} Duan
(Mons, Hensies)

Philippe Sautois, 5^{ème} Duan
(Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 5^{ème} Duan
(Tournai, Hensies)

Instructeurs

Henri Behr, 4^{ème} Duan
(Soignies, Tournai)

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

Luc Deknop, 4^{ème} Duan
(Pepingen)

Martine Dukan, 4^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Rose Hupez, 4^{ème} Duan
(Jurbise)

Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
(Battincourt)

Henri Lavie, 4^{ème} Duan
(Lille, France)

Martine Puttaert, 4^{ème} Duan
(Battincourt, Arlon)

Gautier Ravet, 4^{ème} Duan
(Toulouse, France)

Luc Vekens, 4^{ème} Duan

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

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

Caroline Coppée, 3^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Initiateurs

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

Annabelle Hellinckx, 2^{ème} Duan
(Uccle)

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

Viviane Rooselaer, 2^{ème} Duan
(Pepingen)

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

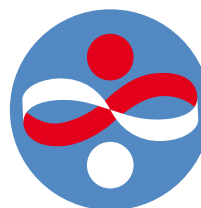
Patrick Benimedourene, 1^{er} Duan
(Battincourt)

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

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

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

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
(Mons)



TAIJIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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

Albert Einstein