

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

N° 134
12/2024

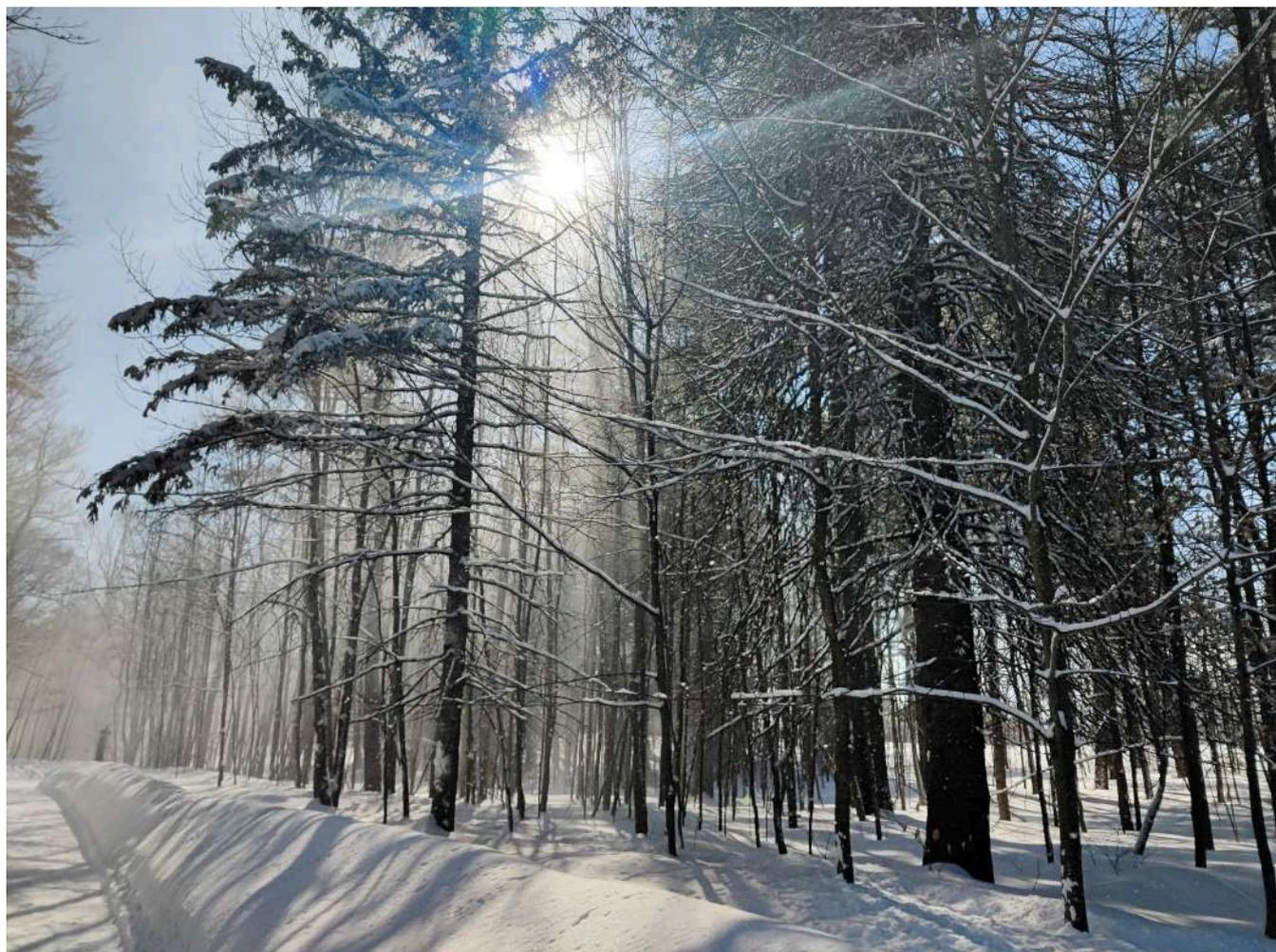


Photo Farkas Országh

Le blanc sonne comme un silence, un rien avant tout commencement.
(Vassily Kadinsky)

Du wuji au wu wei

Notre École de taijiquan utilise les arts internes (arts gestuels fondés sur la transformation du souffle en conscience) non comme une finalité, mais comme un moyen. L'apprentissage technique des fondamentaux, des formes et des exercices avec partenaire permet aux pratiquant(e)s de découvrir et de mobiliser nombre de qualités : souplesse, coordination, équilibre, éveil des sens, perception, attention, présence. En intégrant les différents niveaux techniques, nous intégrons nos ressources et apprenons à les mobiliser de manière plus judicieuse en respectant les autres et la nature. Les étirements en douceur, la détente et la fluidité des mouvements ouvrent les chaînes musculaires et articulaires. La respiration libérée et complète favorise la circulation du souffle/qi gong. L'utilisation d'images spécifiques issues de la tradition complétée par des images faisant écho à notre mode de vie contemporain développe le ressenti intérieur et favorise le développement de la conscience en ampleur et en intensité/nei gong. Le geste habité et vivant enrichit notre manière d'effectuer nos diverses activités professionnelles et quotidiennes. L'itinéraire proposé nous conduit du qi gong/travail du souffle au nei gong/travail intérieur et finalement au gong fu/réalisation de soi par le travail. Ce cheminement du qi gong au gong fu avait fait l'objet d'un précédent édito (105). Le travail d'approfondissement proposé permet de dépasser l'abstraction et d'accéder à un agir plus authentique, source d'émerveillement et de gratitude.

Les maîtres d'autrefois ne nous ont pas transmis un manuel rigide à suivre à la lettre, mais plutôt des outils pour explorer, comprendre et grandir par nous-mêmes. Leur legs est une méthode vivante qui nous encourage à réfléchir activement et à faire nos propres découvertes à travers l'expérience directe.

On pourrait se demander pourquoi Sun Lutang, fondateur du style Sun, insiste autant sur la posture wuji, celle qui est à l'origine de toutes les formes, quel que soit le style. Celui à qui l'on doit les liens entre la pensée traditionnelle chinoise et les arts martiaux nous a laissé un indice essentiel. En effet, que prônent tous les textes d'origine taoïste ? Vers quoi nous conduisent toutes les pratiques taoïstes ? Le wu wei/le non-agir. Le sans-faîte (ce qui est avant le commencement) nous

conduit au travers de multiples combinaisons de yin et de yang, de montées et de descentes du souffle, d'expansions et de concentrations, de la conscience à lâcher-prise, à suivre la propension des choses... au wu wei.

La sagesse taoïste propose une vision profonde de l'harmonie avec l'univers à travers deux concepts essentiels : le Dao et le wu wei. Le Dao représente le principe fondamental qui régit l'univers, une force invisible, mais omniprésente qui anime toute chose. C'est un flux perpétuel qui embrasse la totalité de l'existence dans une interconnexion parfaite. Le wu wei, souvent traduit par « non-agir », constitue l'art subtil d'agir en harmonie avec le Dao. Ce n'est pas une passivité, mais plutôt une action naturelle et spontanée qui s'accorde avec le flux de l'univers. L'histoire du boucher taoïste du Zhuangzi illustre parfaitement cette maîtrise : par sa compréhension profonde du fonctionnement des choses, il parvient à découper un bœuf avec une efficacité extraordinaire, sans effort apparent. Le but ultime n'est pas d'acquérir de nouvelles compétences, mais de se défaire des obstacles qui nous éloignent de notre nature essentielle. Cette libération permet d'atteindre un état d'éveil où l'action juste émerge naturellement, sans effort, en parfaite harmonie avec le Dao.

Celui qui ne force rien peut tout.

Jean François Billeter

6 octobre**Stage tous niveaux – Abbaye de Saint-Denis (Obourg)**

Belle affluence pour ce premier stage de 2024-2025, au point de devoir clôturer les inscriptions afin de s'assurer de pouvoir pratiquer en intérieur en cas de pluie. Mais celle-ci avait à faire ailleurs, tant et si bien que le groupe Sun des avancés a pu pratiquer sur le parvis, tandis que les groupes Yang des intermédiaires et des débutants se partageaient en tout confort l'espace intérieur. Si la journée fut studieuse elle n'en était pas moins joyeuse, dans la détente et la rencontre d'autrui.

Le prochain stage aura lieu le 26 janvier : plus d'info en page 17.

20 octobre**Évaluation formative des master classes 2023-2024**

Les avis étaient unanimes à la fin de cette belle et intense journée : quelle belle cuvée cette année-ci ! Tant les exposés que les différents styles présentés ont captivé à la fois le jury et le public. L'évaluation de cet automne se démarquait également des années précédentes par le jeune âge de Julien Decharneux invité à siéger dans le jury en tant que membre extérieur et dont le parcours académique et sportif (Kendo et golf) laissait présager un observateur tout en finesse. (Lire plus : p. 4)



*Eric Caulier, Georgette Methens
et toute l'équipe des enseignants
vous présentent
leurs meilleurs vœux pour l'année nouvelle.*



Photo Pixabay.com



Que la fête commence !

Quand Georgette m'a appris que Françoise, notre maîtresse de cérémonie, serait absente, j'ai accepté d'endosser un rôle qui ne faisait pas encore partie de ma panoplie de *bouche-trou universel* (c'est comme ça qu'elle m'appelle).

Quand elle a parlé du « monsieur Loyal » du jour, le lien fut rapide avec mon nez rouge, compagnon de route d'une formation en clown relationnel entamée il y a plus de trois décennies et qui ne se terminera qu'avec la fin de ma vie, comme ma formation en taiji d'ailleurs. Et c'est avec mon nez rouge et le superbe chapeau de Marianne que j'ai pu souhaiter la bienvenue à cette journée. Tout était improvisé, mais vous connaissez Michèle, elle veut des textes pour la revue.

Ceci est donc une reconstitution que j'espère fidèle à l'esprit sachant qu'elle ne sera pas identique.

« Bienvenue à tous à cette journée d'évaluation formative. C'est un jour important et c'est une farce. C'est un rite de passage dérisoire et fondamental. C'est super important et c'est du vent.

Vous, les candidats, êtes ici sur base volontaire pour subir une épreuve qui est un cheminement vers vous-mêmes. Personne ne sait ce que ça peut vous apporter, des clopinettes ou des pépites, plaisir ou déception...

Vous pensez peut-être que le rôle du jury est de vous juger ? C'est à votre critique intérieure, ce juge impitoyable, qu'il faudra faire face ; les gens à la table sont des gentils, eux. Leur rôle est de vous tendre un miroir, non pas de vos presta-

tions mais de ce qu'ils ont perçu de vous, déformé par leur perception, leurs attentes, leurs priorités, leurs personnalités, leurs souvenirs de ce qu'ils ont perçu de vous avant et des souhaits pour ce vous pouvez développer demain.

Il ne s'agit pas ensuite autant de vous auto-corriger que de voir plus clairement un cheminement long, fastidieux, exaltant, passionnant. Entre travail pour maîtriser et lâcher-prise pour donner du temps au temps vous cherchez votre équilibre comme l'équilibriste sur son fil.

Vous, le public, soyez remerciés pour votre présence généreuse et votre soutien indéfectible.

Les candidats viennent vous présenter non pas le meilleur d'eux-mêmes mais la totalité d'eux-mêmes, le meilleur et le pire, l'ombre et la lumière, ce qu'on a plaisir de montrer et ce qu'on aimerait cacher, ce qui nous fait honte et peine, joie et fierté.

C'est une démarche pleine de fragilité et de puissance qui demande respect, ouverture et douceur.

Vous serez touchés par la beauté qui émane de la justesse, de la modestie et de l'authenticité. Dans les émotions des candidats vous trouverez écho aux vôtres. Dans ce partage, tout le monde peut grandir, se découvrir, s'émerveiller, s'amuser.

Que la fête commence !

Marie-Thérèse BOSMAN

Évaluation des master classes 203-2024

Maîtresse de Cérémonie

20 octobre 2024

Pour la 2ème fois, j'ai eu l'honneur de participer au jury. Je sais, *honneur*, un mot un peu ronflant me direz-vous. Peut-être, mais je n'en trouve pas d'autre.

Enseigner est particulièrement enrichissant. Il faut constamment se remettre en question, revoir les différentes formes, les retravailler, comprendre, expliquer, s'adapter. Ici, c'est une autre dimension. Être particulièrement attentif, tenter, autant que faire se peut, d'apporter ce petit quelque chose, critique dans le bon sens du terme, qui enrichira celui qui se présente devant nous (avec ô combien de courage !).

Je craignais de passer ces nombreuses heures assis derrière cette table. Comment ne pas rêvasser ? Et pourtant celles-ci sont à nouveau passées à une vitesse « grand V ». Déjà 18 heures !!

Deux réflexions :

La qualité des présentations, tant des formes que des exposés. Du très très haut niveau. J'en ai parlé à Éric. Pas étonnant, m'a-t-il dit, en voyant le nombre d'heures que les participants ont passé à répéter, re-répéter, re-re-répéter.

Et puis, cette très grande diversité des formes présentées. Une grande diversité, tout en gardant la « qualité ». Inutile de préciser, nous en sommes bien conscients, que cela est dû à la spécificité de l'enseignement, à la connaissance encyclopédique, à la rigueur de notre professeur, Éric Caulier.

Paul LAUWERS

Évaluation des master classes 2023-2024

Membre du Jury

20 octobre 2024

Franchir des seuils

L'apprentissage du tai chi passe certes par l'assimilation de techniques, de formes, de positions, de rythmes plus ou moins lents. Mais comme sur une médaille, il y a son revers : les bienfaits du tai chi. Nous tendons tous vers un développement personnel plus ou moins conscient. Nous cherchons des réponses, des solutions dans quantité de livres ou débats philosophiques alors que nous avons tout cela à portée de main, le tai chi. Sur notre chemin de vie, nous faisons face à une multitude de portes à ouvrir ou à fermer, mais il me semble que l'essentiel n'est pas le sens d'ouverture de ces portes mais les seuils à franchir. Et cette année que de seuils ont été franchis ! Voici mon expérience 2024.

En premier, il y eut Pairi Daiza¹. Comme c'était ma deuxième fois, la peur et le stress n'étaient plus d'actualité, n'étaient plus mes sentiments premiers. Juste la jouissance d'une pratique collective de personnes si différentes mais qui essayaient de ne faire qu'une seule unité. Tous en harmonie, une synergie s'installe, une alliance se crée. Et que d'émotions et d'enthousiasme dans le groupe ! J'ai touché du doigt le lâcher prise.

Ensuite, cet été il nous a été suggéré à Alain et moi-même d'assurer les lundis à Jurbise. Aventure très instructive à tous niveaux. Car, même si devant vous des visages amis vous font face, cela a été un exercice très impressionnant et déstabilisant. Là, il s'agissait de surpasser mes peurs, mes craintes, ma timidité, de passer outre mes faiblesses, apprendre à contenir mes découagements.

Puis il y eut le stage d'été. Celui-ci m'a permis cette fois de me déverrouiller, beaucoup de cadenas ont sauté, autant physique que mental ou même relationnel. Mais il ne faut pas se mentir, il reste du boulot. Le corps qui se délie, les mouvements qui se décrispent, l'esprit qui s'apaise. Aller au contact, permettre que l'on entre dans mon espace était un défi de taille pour moi. Mais j'ai pu pratiquer les mains collantes avec un petit peu moins d'angoisse et de réticences, voire avec une once de plaisir. Et cela grâce aux différents partenaires très patients et bienveillants qui m'ont aidée à me surpasser.

Et enfin première master class où l'on est accueilli les

bras ouverts du moment que l'on est en recherche d'apprendre et de s'améliorer. Lieu où l'on ne se contente pas de vous transmettre des théories mais où il est question surtout de partage. Partage de techniques, de savoir-faire, d'applications, d'expériences. Mais aussi de partage de connaissances culturelles, philosophiques et tout cela dans la joie et la bonne humeur. On entre dans un espace d'apprentissage, certes, mais qui vous mène vers une version augmentée de vous-même.

Alors, pour moi le bilan de cette année a été plus que positif. Outre l'expérience acquise dans notre pratique, il y a ce côté magique et mystérieux du tai chi qui vous transforme irrémédiablement, définitivement et je suis curieuse de découvrir quelles facettes de mon humble personne vont encore se dévoiler à l'avenir.

Merci à vous tous, enseignants, pratiquants qui m'accompagnez sur ce chemin. Merci à Éric, Georgette pour votre transmission du tai chi et de ses valeurs ainsi que de votre altruisme. Merci à Philippe et Rose pour tout, merci de votre confiance. Merci Rose pour ta ténacité, qui n'a de cesse de tantôt me pousser tantôt me tirer vers le haut sans relâche malgré mes résistances. Merci.

Anne-Marie FLAMAND (Jurbise)
Évaluation des master classes 2023-2024
20 octobre 2024



Photo Barbara-aufidemesflashes

1. En juillet-août 2023 et août 2024, notre école a participé aux Estivales de Pairi Daiza. Pour en savoir plus : Espace Taiji 129 et 133.

Haut d'un corps beau

Lors du stage de taichi de cet été, nous avons discuté d'Hugin et Munin, les deux corbeaux qui accompagnent Odin. En vieux norrois, Huginn signifie "pensée" ou "esprit" et Muninn, "mémoire" ou "désir/intention". Chaque matin, à l'aube, les deux corvidés s'envolent parcourir le monde et viennent ensuite murmurer aux oreilles du dieu ce qu'ils ont vu et entendu.

Dans l'un des poèmes mythologiques, le Grimnismal, Odin mentionne ses corbeaux et dit à leur sujet :

Huginn et Muninn volent chaque jour au-dessus du sol immense ; je m'inquiète qu'Huginn (la pensée) ne revienne pas. Pourtant, c'est pour Muninn (la mémoire) que je suis le plus anxieux.



Manfred Antrilas Zimmer-Pixabay.com

Alors qu'on a plaisanté sur le fait d'écrire un article sur le sujet, je vous propose de sérieusement nous poser la question et d'y réfléchir un peu ensemble. Si nous étions à sa place, quel corbeau vaudrait-il mieux perdre ?

Démarrons sur de bonnes bases

Commençons d'abord par planter le décor avec quelques définitions trouvées dans le Larousse :

- la *mémoire* est l'activité biologique et psychique qui permet d'emmagasiner, de conserver et de restituer de l'information
- l'*intelligence* est la capacité de saisir une chose par la pensée
- la *pensée* est l'ensemble des processus par lesquels l'être humain au contact de la réalité matérielle et

sociale élabore des concepts, les relie entre eux et acquiert de nouvelles connaissances

Je vous propose de simplifier le dilemme de la manière suivante : vaut-il mieux ne plus pouvoir se souvenir ou bien être condamné à ne plus rien pouvoir comprendre ?

Une seule fonction cognitive vous manque et tout est dépeuplé

Dans une étude de 2003, Nathalie Blanc et Denis Brouillet explorent comment la mémoire et la compréhension s'articulent dans le traitement d'informations écrites. Ils montrent que la compréhension mobilise des processus de mémorisation et que mémoriser du contenu implique de les comprendre.

Sans aller bien loin, on constate que si l'on touche à l'un de nos deux volatiles, on se retrouve pris entre le marteau et l'enclume. Le cerveau s'articule autour de fonctions complexes et nos simples définitions n'ont fait que nous laisser l'illusion d'une rédemption simpliste.

Vox populi vox intellectus

Ensemble, on va plus loin. J'avais donc commencé cette épopée philosophique en posant la question aux personnes autour de moi. Les réponses allaient plutôt en faveur de l'intelligence :

- À quoi est-on si attaché pour avoir peur de perdre la mémoire ?
- Ne pourrait-on pas vivre intelligemment sans se souvenir de rien ?
- Est-ce qu'il n'y a pas des traces de notre mémoire dans notre intelligence ?
- Si on a trop été blessé, ça peut faire du bien de la perdre (la mémoire) ...

Je pense donc je suis "heureux"

Comprendre la situation semble être la promesse de pouvoir y réagir adéquatement, et mes interlocuteurs étaient prêts à en payer le prix. Souvent la raison est simple : les gens veulent bien faire. L'intelligence, souvent décrite comme la faculté de s'adapter, semble aller de pair avec une action juste, pertinente, face aux

problèmes. Par conséquent, être destitué de cette capacité rendrait les gens malheureux de “subir” leur impuissance et se souvenir de tout ce qui n’a pas pu être contrôlé serait la cerise sur le gâteau. Vulgairement exprimé : “ Si je comprends, je ferais sûrement mieux”.

Le chemin de l'enfer est pavé de bonnes intentions

Pensons au nombre de choses dont on sait qu’elles nous nuisent, mais que nous faisons quand même. Fumer, boire à outrance, tromper son conjoint, détruire des objets par rage ou taper son poing dans le mur, exploser la limite de vitesse, décharger sa frustration sur le premier venu,

Comme Alice aux pays des merveilles perdue dans la forêt, nous pourrions dire :

J'ai parcouru ma route heureuse sans être jamais raisonnable. J'ai oublié que les erreurs se paient un jour ou l'autre. Je sais très bien ce que je dois faire, mais je fais hélas tout le contraire. C'est pourquoi j'ai tant d'ennuis sur terre.

Ce point est interpellant s’il est mis en parallèle avec la dernière phrase relative à la souffrance liée à la mémoire.

Et si l'action juste n'était pas là où on l'attend ?

En cherchant sur internet, sur le site de Sébastien Martinez¹ j’ai appris que la mémoire peut être divisée en plusieurs types.

La *mémoire à court terme* et la *mémoire de travail* sont toutes les deux destinées à stocker des informations dans notre cerveau pendant quelques secondes à quelques minutes. Elles nous permettent par exemple de retenir un numéro de téléphone, ou d’écrire une phrase qu’on nous dicte.

La *mémoire sémantique* enregistre des faits et des concepts théoriques, notre histoire ou notre personnalité, le nom des objets, leur fonction, leur utilisation, leurs caractéristiques, ...

La *mémoire épisodique* emmagasine les événements vécus et leur contexte tels que le lieu, la date, l’heure ou l’état émotionnel dans lequel on était. C’est aussi grâce à elle que nous pouvons nous projeter dans l’avenir.

Enfin, la *mémoire procédurale* enregistre nos automatismes, savoir-faire, et nous offre inconsciemment la capacité d’exécuter des gestes complexes.

Chacune d’elles semble contenir un ensemble de fragment d’actions : l’élan de vie qui coule en nous, le fil conducteur qui nous permet de nous la représenter du début à la fin, la capacité de répéter des mouvements effectués, et la reconnaissance des éléments qui constituent cette action. On constate donc que savoir qu’ “appuyer sur l’interrupteur allume la lumière” nous sera plus utile que d’avoir pu comprendre comment l’ampoule fonctionne avant de l’oublier.

"J'entends et j'oublie. Je vois et je me souviens. Je fais et je comprends." (Confucius)

Prajñā en sanskrit, ou *paññā* en pali, est souvent traduit par “connaissance” ou “sagesse” et est une notion fondamentale du bouddhisme.

On y distingue 3 types de sagesse qui font penser à nos personnages de départ :

- suta-mayâ paññā : c’est la sagesse liée aux connaissances dogmatiques, obtenues par des instructeurs ou des textes (Muninn ?)
- cinta-mayâ paññā : c’est la sagesse qu’on obtient par raisonnement, réflexions ou l’analyse intellectuelle (Huginn ?)
- bhavana-mayâ paññā: c’est la sagesse obtenue par l’expérience personnelle, le développement de l’esprit (Odin ?)

On aura beau savoir ce qu’on doit faire, voire même comprendre pourquoi, le chemin vers l’action juste ne se fera qu’en marchant, un pas après l’autre, guidé par nos sens et l’expérimentation de ce que nous aurons senti, vu, entendu, goûté et ressenti. N’oublions pas que celui qui a le plus d’impact sur l’histoire, c’est Odin et pas ses corbeaux.

Il n’y a plus qu’à espérer que si Odin, dieu de la sagesse, perdait l’un de ses fidèles alliés, il lui reste sa capacité à expérimenter le réel afin d’utiliser ses sens et perceptions comme boussole pour naviguer vers le bien, vers le mieux.

Sources :

<https://www.sebastien-martinez.com/differents-types-de-memoire/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Prajna>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Hugin_et_MuninJérélm

Jérémy DUMONT (Mons)

1. <https://www.sebastien-martinez.com/differents-types-de-memoire/>

Le flow dans le taijiquan et le judo

Éric nous parle souvent de *flow*, aussi me suis-je demandé comment je le ressentais et comment je pouvais l'interpréter. Par ce climat capricieux qui fait ruisseler, voire déborder, l'eau dans mon garage, comment se manifeste-t-il dans mon intérieur ?

Considérant que le *flow experience* dans les arts martiaux est une immersion totale dans l'action, où les mouvements deviennent fluides et l'esprit entièrement concentré, créant une symbiose entre le corps et l'environnement, ce phénomène se manifeste différemment selon l'art martial que je pratique.

D'un côté, le taijiquan qui met, entre autres, l'accent sur des mouvements lents et internes, un *flow* qui va varier selon les styles et formes, comme le Yang, le Sun, et le Chen.

De l'autre, le judo, un art martial plus dynamique et externe. Le *flow* est particulièrement ressenti dans les exercices comme le *randori* (combat libre) et les *katas* (formes codifiées).

Le *flow* dans le Taijiquan : maîtrise de l'énergie et connexion au corps

Dans le taijiquan, je considère que l'expérience de *flow* repose sur la maîtrise de l'énergie interne et sur l'intention de chaque mouvement qui doit être à la fois fluide et contrôlé. Contrairement à d'autres arts martiaux plus externes, je dois me concentrer sur le ressenti intérieur, ce qui me permet d'accéder à un état de concentration prolongée et d'immersion. Le *flow* ne consiste pas simplement à exécuter des gestes lents, mais à synchroniser ces mouvements avec une attention subtile à l'énergie interne, au poids du corps et à l'équilibre.

Ce qui est intéressant dans les différents styles du taijiquan - comme le Yang, le Chen ou le Sun - c'est que chacun offre une approche différente de cet état de *flow*.

Le *flow* dans le style Yang est doux et fluide, souvent comparé à un ruisseau tranquille. J'entre dans un état de relaxation profonde où chaque mouvement semble couler d'un geste à l'autre.

Le style Sun, lui, est caractérisé par des mouvements plus rapides, plus légers, une posture plus droite. Il incorpore des éléments de pas glissés qui nécessitent

une concentration et une synchronisation précise entre le mouvement et le souffle. Le *flow* dans le style Sun est plus dynamique que dans le Yang, ce qui crée un sentiment d'énergie subtile et d'élégance.

Et le Chen dans tout ça ? Son *flow* est marqué par ces variations de rythme où je dois gérer des moments de dynamisme explosif suivis de relâchements contrôlés. Cette alternance entre yin et yang permet un *flow* plus intense et plus varié.

Le *flow* dans le Judo : *randori* et *kata*, différents contextes, différentes expériences

Le judo, quant à lui, est un art martial qui repose sur des projections, des contrôles et des soumissions. Le *flow* dans le judo se manifeste particulièrement dans l'interaction avec l'adversaire, que ce soit dans un contexte de *randori* (combat libre) ou de *kata* (formes codifiées).

Le *randori* est un exercice de combat libre où les deux judokas s'entraînent sans véritable opposition ni tentative de vaincre l'autre, mais en testant leurs techniques en situation réelle. Le *flow* dans le *randori* survient lorsque le judoka, après une maîtrise technique suffisante, n'a plus besoin de penser consciemment à ses mouvements. Les techniques deviennent instinctives et répondent automatiquement aux actions de l'adversaire.

L'expérience du *flow* est également présente dans les *kata* où l'objectif est de perfectionner des formes fixes. Dans ce cadre, le *flow* prend une dimension plus formelle et disciplinée. Ils doivent se synchroniser parfaitement, chaque mouvement étant soigneusement exécuté dans un cadre précis. Cette synchronisation est elle-même une source de *flow*, car elle nécessite une concentration totale et une connexion étroite avec le partenaire, sans distraction ni improvisation. Le *flow* dans ce contexte est vécu à travers la recherche de la perfection technique et la coordination harmonieuse avec l'autre.

Donc, principes différents, état de *flow* commun

Le taijiquan et le judo diffèrent fondamentalement dans leurs objectifs et leur approche, mais le *flow experience* émerge dans les deux cas



comme un état d'immersion totale dans l'activité.

Ce qui distingue ces deux approches du *flow*, c'est que dans le taijiquan l'intention du mouvement prime ; le pratiquant est concentré sur l'interne, le ressenti corporel et l'énergie. Dans le judo, l'attention est constamment tournée vers l'extérieur, vers l'adversaire et c'est l'adaptation réactive qui permet d'entrer dans cet état de *flow*.

Conclusion : l'art du mouvement et de l'adaptabilité

Le *flow* dans le taijiquan et le judo illustre deux facettes d'un même phénomène d'immersion totale dans l'action. Dans le taijiquan, il se manifeste par une fluidité introspective, un alignement parfait entre le corps, l'esprit et l'énergie interne, devenir un avec ses mouvements, atteignant un état de calme et de concentration méditative. Dans le judo, le *flow* est plus réactif et dynamique, car il implique de s'adapter aux actions d'un adversaire en temps réel. Le judoka est dans un état

d'écoute et de réponse constante où le contrôle et la souplesse sont clés.

Les deux arts martiaux, bien que différents dans leurs objectifs et leur exécution, conduisent à cet état de *flow*, où la pratique devient naturelle, fluide, et dénuée de toute réflexion consciente. Le taijiquan, avec son accent sur l'harmonie interne, et le judo, avec son adaptation fluide à l'adversaire, démontrent que l'expérience du *flow* est une composante centrale de la maîtrise dans les arts martiaux, quel que soit le style ou la technique employée.

Patrice DE MONTE (Battincourt)

Évaluation des master classes 2023-2024

20 octobre 2024

Photo : Barbara-aufildemesflashes

Taichi et chemin de vie

Le temps s'écoule, les master class se succèdent. Tel un cours d'eau, la vie y règne des ombres les plus profondes au bruissement de l'air effleurant les feuilles des cimes des arbres ancrées aux berges.

Tous les êtres y règnent en interaction les uns avec les autres dans un équilibre en mouvement, en mutation permanente. Tantôt rapide, à un autre moment lent, rien n'y est défini d'avance, tout y est possible. Loin des croyances et des normes, il s'adapte en permanence avec une perception sensible au plus petit des remous. Lumières et ombres se complètent et dansent sur les reflets de la surface et se projettent dans les profondeurs à travers la clarté d'une eau limpide.

Non loin de là, le temps s'écoule à toute vitesse dans une course effrénée à la performance, à la gloire et parfois à l'épuisement, tel une eau opaque guidée dans un tuyau en plastique. À sa surface, des reflets de multiples couleurs artificielles brillent les uns plus que les autres. Le fond n'est pas perceptible. Il est éteint, coupé de toute interaction.

Tout y est tracé, défini, calculé sans aucune surprise. Tout y est prévu, pas besoin de se soucier de sa propre santé, de son bien-être ou de sa propre vie. D'autres personnes s'en occupent pour vous dans la plus grande sécurité aseptisée, la plus grande certitude et sans le moindre risque, dans un

confort matériel de rêve la plupart du temps.

Détrompez-vous, malgré le sentiment de décalage entre eux, ces deux mondes coexistent et se complètent. Les deux font partie de mon décor. Une partie des êtres parcourant les eaux opaques prennent conscience du manque de sens et œuvrent avec les moyens qu'ils possèdent pour trouver une autre manière de vivre.

Avec gratitude, j'observe la vie dans les profondeurs de mon être à travers une perception sensible. Des ombres et des lumières y apparaissent égales et complémentaires pour ensuite se dissiper. C'est le signe d'une évolution engendrée par les enseignements et leur intégration. Là y règne un espace de liberté des mouvements, de mon être à tous les niveaux. Il est aussi vaste que l'univers, toujours présent, souverain de ma vie, malgré les bains fréquents dans les eaux opaques.

Tel une boussole, il m'indique, dans la simplicité du cœur, la direction vers la voie.

Merci pour l'authenticité de ces enseignements et de ces expériences.

Patrick BENIMEDOURENE (Battincourt)

Évaluation des master classes 2023-2024

20 octobre 2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

Du bonheur d'enseigner

Comme chaque année, j'ai cherché l'inspiration : de quoi vais-je parler cette fois ? Et puis il y a des signes...

Au début du mois, je suis allée chez Christian, mon acupuncteur, à qui j'exprimais mon malaise face à la folie de ce monde. Son conseil tenait en quelques mots : « Nous devons être des enseignants » ... Curieuse concordance d'idée, cette même semaine le podcast d'Éric interrogeait sur l'enseignant de taichi. Voilà, j'avais mon thème ! C'est une bonne occasion de revenir sur mon expérience d'enseignante taichi, sur ce qu'elle dit de moi et sur ce que j'essaie d'y mettre de ma personne.

J'ai toujours aimé transmettre, expliquer, partager mes connaissances. J'ai donc assez naturellement endossé le rôle d'enseignante de taichi lorsque l'occasion s'est présentée.

Ma première motivation est de transmettre ce que j'ai reçu, comme un don. J'ai pleinement conscience de ce que le taichi m'a apporté, à quel point il m'a enrichi et ma première envie est d'offrir ce cadeau à mes élèves. D'une certaine façon cela correspond à l'essence de ma profession de travailleur social qui est d'apporter un mieux-être aux autres, de les aider à se tenir debout comme l'a dit Éric dans son podcast.

Enseigner le taichi est un moyen parmi d'autres, pour moi, de respecter cette mission de vie que j'ai choisie en accord avec mon être profond.

L'enseignement reçu en master class m'a donné les moyens et la légitimité pour transmettre. Et cette transmission même renforce mes acquis. L'enseignement oblige de se réappropriier la matière reçue. L'apprenant apprend par l'apprentissage. Je donne et je reçois en même temps. Les élèves aussi m'apprennent par leur feedback. Leurs remarques m'obligent de me mettre en questionnement. Je dois passer par mon corps pour faire comprendre le geste, c'est comme une courroie de transmission entre eux et moi, entre nos corps qui apprennent de concert. Le mouvement est continu entre élève et enseignant et chacun s'enrichit de ce partage. J'en ressors grandie et remplie d'une joie profonde chaque lundi.

Faire partie des enseignants de l'école, c'est aussi l'ex-

périence d'une fraternité unique et merveilleuse. C'est expérimenter la bienveillance de ce groupe qui est inégalée dans les autres sphères de ma vie.

À ce propos, Fabrice et moi voudrions en profiter pour témoigner toute notre reconnaissance à Mee-Jung pour cette année où elle a secondé si gentiment le centre de Charleroi.

Caroline COPPÉE (Montigny-le-Tilleul)
Évaluation des Master classes 2023-24
20 octobre 2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

Voilà pourquoi je ne voulais surtout plus enseigner

Je suis arrivée au tai chi épuisée avec un corps en « survie ». Je l'avais mis à rude épreuve pendant toute ma carrière professionnelle en l'utilisant sans ménagement, assez fière de ses performances. C'était mon outil de travail, mais je ne le chouchoutais pas trop ou plutôt pas assez et voilà qu'il me le faisait sentir, percevoir, penser... J'étais venue vers cette « merveilleuse pratique » pour une réparation salutaire. J'attendais de mes professeurs une piste pour me ressourcer et retrouver mes capacités d'antan. Pendant des années j'avais pris soin et donné de « bons conseils » à plein de monde, petits et grands ; maintenant j'étais là pour moi. Je voulais une aide pour mieux fonctionner. Je n'avais pas le projet de devenir une nouvelle enseignante de tai chi.

Pour moi, enseigner demandait avant tout une capacité, un savoir-faire que je n'avais pas et que je n'avais pas comme objectif à atteindre : je n'étais pas venue pour m'occuper des autres encore une fois !

S'occuper de soi, lorsqu'on n'a pas l'habitude, cela prend beaucoup de temps. Mon parcours d'apprentissage tai chi me l'a fait bien sentir. Mon corps m'a mise à l'épreuve et testée, comme un enfant peut le faire avec ses parents pour être sûr d'être aimé ! J'ai entrepris un chemin vers ma propre intimité, ce fut un retour aux sources pour moi. Une nouvelle prise de conscience de ce que j'étais devenue à partir de mes souvenirs sensorimoteurs d'enfance. J'ai pu retrouver une certaine paix dans mon présent corporel, mais surtout une écoute plus bienveillante par rapport à son évolution. J'en ai eu besoin lors d'accidents de parcours, ma pratique m'a aidée. J'en ai été moi-même surprise et mon entourage aussi.

J'aurais pu continuer ainsi avec beaucoup de plaisir si je n'avais pas été interpellée pour transmettre une partie de mon vécu tai chi par des compagnons « désaccordés ». J'ai accepté avec prudence et j'ai créé un cours dans mon village pour un public en souffrance : un tout petit groupe. J'ai

cru que ce serait une tentative limitée dans le temps juste de quoi les remettre sur les rails. Eh bien, non : le groupe s'est agrandi et ouvert à une population plus diversifiée et je me suis prise au jeu avec une joie croissante.

J'ai pu continuer grâce à un compagnon de route qui m'a rejointe et soutenue dans ce parcours de transmission. Merci Michel.

J'ai pu continuer grâce à mes élèves dont le retour me nourrissait.

J'ai pu continuer grâce aux master classes, bouillon de culture très particulier où maître et élèves se rencontrent dans de vrais échanges sans tabous, tant corporels que spirituels. Merci Éric.

Je n'étais toujours pas persuadée d'être suffisamment à la hauteur.

Enseigner, c'est donner et aussi recevoir parfois bien plus mais...

Enseigner le tai chi, c'est enseigner « par corps ».



Photo Barbara-aufiledemesflashes

Enseigner par corps, c'est se mettre en résonance avec la personnalité corporelle de l'autre, avec la sienne propre. Pour cela il faut ouvrir un espace de communication pour rendre accessible le message à faire passer. Ceci se fait de corps à corps, de subjectivité à subjectivité ! Cela demande avant tout une bonne compréhension de son propre fonctionnement avant d'avoir l'audace d'éventuellement déranger celui de l'autre. Une écoute aller-retour qui n'est pas évidente. Elle demande

souvent des ajustements des deux côtés et peut s'avérer infructueuse. Elle exige un respect inconditionnel de l'autre mais aussi de soi. Il faut pouvoir accepter l'échec d'une relation et permettre des différences dans les itinéraires d'apprentissage !

Pas toujours évident : on doit se sentir « à la hauteur » mais se permettre aussi de ne pas l'être ! Je pense que cela reste un aller-retour perpétuel.

Enseigner par corps, c'est accepter que ce corps n'est pas compris une fois pour toutes, mais bien à réaccorder sans cesse. Cela n'a rien de confortable et demande de naviguer sur un océan de perceptions à redéfinir sans cesse.

Enseigner par corps, c'est avancer prudemment de déséquilibre en équilibre, d'équilibre vers le déséquilibre et rester vivant.

Les capacités physiques se limitent pour ouvrir un espace interne plus vaste, plus secret mais toujours en mouvement.

Le mouvement tant que dure la vie.

Monique NAEIJE (Hensies)

Évaluation des master classes 2023-2024

20 octobre 2024

Une âme égarée

Il a pris place il y a quelques années sur la pile de BD. Il en a la taille ou presque mais il ne ressemble à aucune autre. Il attire parfois mon regard, la main se tend et les pages défilent. Pas de texte ! Des dessins au crayon sur des pages épaisses et jaunies ! On passe vite 6ème, 7ème page ... Ah, un conte ! Il tient juste sur la 8ème page ! Un conte polonais.

Pourquoi ce jour-là ? Pourquoi les mots prisonniers de leur page s'envolent-ils ce jour-là pour venir s'éclater tout autour de moi pendant des heures et des jours ? Pourquoi, ce jour-là, cette page de couverture prend-elle tout son sens ?

Ce conte relate l'histoire d'un homme qui travaillait beaucoup et très vite. Depuis longtemps déjà, il avait laissé son âme derrière lui. Sans âme, il vivait très bien d'ailleurs, il dormait, mangeait, travaillait, conduisait sa voiture et jouait même au tennis. Parfois seulement, il trouvait que tout était devenu trop plat dans sa vie, le sentiment de se déplacer sur les carreaux d'une feuille lisse et bien ordonnée d'un cahier de mathématiques. Un jour, pendant l'un de ses nombreux voyages, cet homme se réveille dans sa chambre d'hôtel au beau milieu de la nuit avec la sensation de ne plus pouvoir respirer. Il regarde par la fenêtre et ne parvient plus à se souvenir dans quelle ville il se

trouve. Elles se ressemblent toutes, ces villes, vues par la fenêtre d'un hôtel ! Le pire c'est qu'il a oublié aussi son prénom ! Quelle drôle d'impression !

Le lendemain, il se rend chez un vieux médecin reconnu pour sa sagesse. Celui-ci lui dit : « Si quelqu'un pouvait nous regarder d'en haut, il verrait que le monde est rempli de gens pressés, qui courent dans tous les sens, fatigués, en sueur mais il verrait aussi leurs âmes égarées, à la traîne. Les âmes n'ont plus leur tête et les hommes finissent par ne plus avoir de cœur. Les âmes savent bien qu'elles ont perdu leur propriétaire mais les hommes, souvent, ne se rendent pas compte qu'ils ont perdu leur âme. »... Et l'histoire se poursuit. L'homme de cette histoire prend conscience qu'il a fini par se perdre !

Ces situations où le travail a perdu de son humanité et l'homme de sa dignité, de son identité sont tellement courantes. Aujourd'hui, dans beaucoup de structures, l'homme est devenu un objet, un objet de rendement, un objet remplaçable mais non recyclable ! Et celui qui refuse d'y laisser son âme est voué au bûcher des dresseurs totalitaires. Ce type de détresse dans le monde a fait lien avec l'image de « l'aiguille au fond de la mer », amener l'homme à l'étouffement, la noyade, la désunification, le déracinement, à la mort

de son âme. Mais en tant que pratiquants de taichi, nous savons qu'après la séquence « l'aiguille au fond de la mer » il y a celle de « l'éventail » ! L'homme a le potentiel de pouvoir, lui-même, opérer son propre recyclage !

Toutefois, le corps est un fidèle gardien de nos histoires, il tient les archives de notre vie. Il a tout senti et rien oublié. Chaque souffrance provoque des crispations, des blocages, des barrières.

La pratique du taichi fait prendre conscience des limites de notre corps. Les nœuds et les creux se dévoilent un peu à la fois et éveillent la conscience au fur et à mesure que se développe notre écoute corporelle. Le corps livre lentement ses secrets, une contraction est lente à se desserrer, on ne peut le forcer à parler. Il lui faut du temps pour se détendre comme il lui a fallu du temps pour se bloquer.

Il n'y a pas de libération du corps sans libération de l'esprit ! C'est là qu'interviennent nombre de soignants en lesquels j'ai envie d'introduire le taichichuan ! Apprendre à consulter notre corps, rééduquer nos cinq sens comme autant de fenêtres ouvertes sur le monde et se rendre compte du même coup du nombre de fenêtres restées fermées si longtemps est une sérieuse aventure. Le pratiquant de taichi avançant dans ses initiations au fil du temps peut avec confiance surfer sur ces lames de fond que sont ses souffrances et tenir la barre de sa vie avec fermeté. La conscience de son enracinement, de sa stabilité intérieure qui se construisent lui permettent de rester centré sur sa Vie, son Essentiel, son Identité. Et, s'il perd le contrôle de la barre, de son axe, il a appris à retrouver sa verticalité.

Le taichi est souvent présenté comme un sport. Ce peut l'être mais pas que ! Le taichi est un art de vie, une façon de se mouvoir, de penser et surtout d'évoluer encore et toujours. De se faire prospérer.

Pratiquer le taichi n'est pas qu'apprendre une série de postures (ce peut l'être pendant quelques années) mais c'est de s'attarder à approfondir les mêmes gestes, les mêmes postures afin d'y extraire une vie, une sensation vivante et vibrante nourrie de l'intérieur et parfumée avec le cœur. La transformation s'opère d'abord du dehors et puis du dedans.

Dans son podcast « À la recherche de l'unité perdue », Éric nous dit : Les formes de taichi ne sont que des moyens de redécouvrir les lieux du corps, des voies d'accès à notre être profond, un moyen de retrouver

notre unité perdue, de renouer à nos plus profondes aspirations.

Il y a en nous une étendue infinie à explorer, des richesses incroyables à mettre au jour. Qui nous accouchera de ce que nous avons de meilleur ?

(Louis Evely)

Le CAP !?

Rose HUPEZ (Jurbise)

Évaluation des master classes 20023-2024

20 octobre 2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

Les mathématiques, l'âme à thématique ou les thématiques de l'âme !

Cette information m'est venue d'une manière intuitive, comme un éclair. Ce fameux langage des oiseaux appliqué à ce mot m'a été fort révélateur des multiples thématiques de la vie sur Terre.

Du citoyen Alpha au citoyen Omega, il y a toute une panoplie de vies dans une seule vie : enfant, adolescent, adulte, parent, frère, sœur, ami, collègue de plusieurs personnes dans un ou plusieurs innombrables métiers possibles sur la planète... Cela en fait déjà un paquet d'expériences pour notre âme dans ce corps pendant toute une vie !!

Imaginez-vous la richesse de chacune de ces vies ? Est-il possible d'en vivre plus d'une pleinement le temps d'une vie ? Je laisse cela ici comme une petite graine que l'on plante...

On entend souvent dire que le temps passe vite, qu'il nous faudrait un clone pour compléter nos tâches personnelles, familiales et professionnelles quotidiennes. Et parfois, heureusement, le temps s'arrête, une pause de la vie où, pour vous et moi, les retrouvailles se font au rythme des arbres humains vivants dont les cœurs battent parfois à l'unisson lorsque, dans la subtilité des formes et postures, le jeu des âmes opère et crée ces instants de non-temps reliés intemporellement aux anciens esprits qui ont amené sur la terre le taichi, tel qu'il nous est enseigné ici : Zhang Sanfeng, le créateur, Yang Chengfu, Chen Bu, Sun Lutang et bien d'autres encore... Leurs vibrations sont bel et bien présentes quelque part dans les espaces quantiques invisibles...

Je me suis demandé quels sont les liens entre le taichi et les mathématiques. Ce qu'il m'est venu sont les termes nombre, forme et espace de l'algèbre et de la géométrie. Développons légèrement.

Malgré l'extrême ouverture d'esprit qui règne dans l'école, l'enseignement proposé est régulé sur des temps, avec des moment-clés, comme les 5 exercices de base nécessaires à toute introduction de nos pratiques. S'en suivent, en fonction de nos cours et/ou

stages, les 10 postures simplifiées, la forme des 40 postures Yang, celle des 36 Chen, des 73 Sun et ainsi de suite pour toutes les autres formes. On y retrouve, dans chacune d'elles, encore des nombres dans les différentes phases ou sections, souvent en 4 étapes pour nous mouvoir dans un espace où il y a 4 directions connectées aux 4 éléments.

Ces fameux nombres sont bien entendu présents dans les classiques avec les 10 principes essentiels et les 12 principes directeurs. Mais le taichi serait-il profondément mathématique ?

Les notions de nombre, forme, et espace créent un triangle qui relie le taichi et les mathématiques à un niveau fondamental. Le taichi est un art du mouvement géométrique dans l'espace, structuré par des nombres qui donnent un cadre et un rythme. Les nombres structurent la progression des mouvements, les formes dictent les trajectoires et les postures, et l'espace est le champ dans lequel le corps évolue.



Photo Barbara-aufidemesflashes

Tout comme les mathématiques, le taïchi est une quête d'harmonie, d'équilibre et de fluidité, où chaque mouvement ou geste est une expression consciente des principes universels. C'est un mariage subtil entre des concepts abstraits (comme les nombres et les formes) et la réalité tangible de l'expérience corporelle et spirituelle. Les deux disciplines cherchent à traduire l'harmonie de l'univers à travers des structures, des cycles et des mouvements cohérents.

Dans mon expérience vécue cette année en tant qu'initiateur, j'ai eu l'opportunité de donner une initiation à des enfants de 6 à 12 ans. Du pur bonheur pour ma part... Cette opportunité m'a permis de sortir des sentiers battus depuis toutes ces années. En effet, il n'y a jamais ou très rarement d'enfants au cours... Comment y en à faire, moi ?

J'ai eu quelques conseils des profs (merci Georgette et Monique), comme de rester sur des mouvements simples, rester sur des exercices de base et avoir un côté ludique. Super, oui et concrètement je fais quoi ? Eh bien, tu te débrouilles, m'gamin.

Vous n'êtes pas sans savoir que l'humanité a un nouveau jouet, dont il faut quand même avoir un œil ouvert et une conscience éclairée pour la suite de son utilisation; je parle de l'intelligence artificielle. Alors là, on plonge non pas l'aiguille au fond de la mer, mais dans le gouffre des ultras mathématiques probabilistes poussées à l'extrême du possible grâce aux infrastructures technologiques existantes sur la planète ! Formidable outil malgré tout, un vrai changement de paradigme, une fin et un début de cycle...

J'ai donc co-créé avec ce fameux chat qui pète, ou chatgpt pour les intimes. Et ce fut une incroyable co-création qui m'a amené à matérialiser une mini initiation adaptée aux enfants.

L'imaginaire, dont nous parle souvent Éric, a été le ciment qui m'a permis de sortir complètement du connu en inventant carrément des mouvements. C'est du vécu et le relater dans ce texte est assez complexe. Toutefois, je voulais vraiment vous partager cette expérience.

J'ai donc commencé par lire une histoire pour canaliser leur attention afin de tenter de les mettre en mouvement dans un cadre défini et imaginé.

Nous étions des petits singes qui allaient aider un prince dans une forêt enchantée... Nous avons grimpé aux arbres, sauté de branches en branches et chassé les

nuages depuis la cime de ces arbres vivants qu'ils incarnèrent finalement... J'ai même pu à ce stade de l'initiation passer près de chacun d'eux pour les aider à comprendre leurs positions et retrouver leurs alignements et axes.

Quelle surprise lorsque j'ai eu fini ce moment de non-temps ! J'avais réussi à canaliser pendant 50 minutes l'attention des enfants qui avaient tous participé, avec une motivation accrue pour certains. Et malgré les recommandations, la magie de l'imagination a opéré et j'ai pu les faire se mouvoir dans l'espace avec des mouvements plus que simples.

Que dire de plus autre que : « Encore une thématique à explorer, cette richesse insouciance qu'ont les enfants est puissante d'enseignement. » ?

Et maintenant, que me reste-t-il à faire ? Explorer qui je suis, incarné dans ce corps relié au ciel et connecté à la terre, vibrant la vie dans la mouvance des éléments - Terre, Eau, Feu et Air en fusion avec le vide qui lie le 5ème élément, l'éther -, qui me permet de me déplacer dans les 4 directions - Nord, Sud, Est et Ouest - pour vivre ma vie dans ce corps afin que mon âme évolue et enregistre ce qu'elle veut de cette thématique en cours de...

Et s'en suivra, à la fin, la roue de la vie vers une prochaine thématique de l'âme où je pourrai expérimenter les joies des mathématiques vibratoires en cours dans ces autres futures réalités matérielles.

Cédric LIONNET (Mons)
Évaluation des master class 2023-2024
20 octobre 2024

Corps ressenti, corps sensible

Au départ, j'avais l'intention de parler de la posture de l'arbre en tant que métaphore du corps humain et d'aborder ses multiples aspects, étymologique, botanique, symbolique et mythologique, et pour l'aspect corporel j'ai bien sûr pratiqué. Je pensais cette posture acquise mais sa pratique consciente et répétée a induit une transformation des gestes et du vécu du corps : un corps ressenti, un corps sensible. *Plus vous êtes sensible à ce que vous faites, plus vous observez avec rigueur, plus vous recevrez d'informations*, écrit Thérèse Bertherat dans *Courrier du Corps*.

Dans cette pratique attentive, j'ai pris conscience qu'en fait je prenais la posture, une posture que je qualifierais à présent de construite ou installée par le moi pensant. C'est l'esprit qui s'approprie le corps.



Photo Barbara-aufildemesflashes

La posture de l'arbre s'enracine dans Wuji, cet état de vacance et disponibilité, de présence à soi obtenue par le lâcher prise.

C'est en les nommant que les choses prennent leur sens. (Tchouang Tseu, Œuvre complète). Relâcher vient du latin *relaxare* : rendre moins serré, moins tendu, assouplir, abandonner.

Le processus de relâchement sur l'expiration amène un mouvement de descente intérieure depuis les épaules, rentre la poitrine comme si elle fondait, diminue les courbures vertébrales par l'enroulement du sacrum en même temps que les genoux et les chevilles fléchissent, la gravité enraine la masse corporelle de mon corps dans la terre par les pieds. Il me paraît important de souligner le lâcher du coccyx qui, avec les ischions, assied littéralement le bassin qui s'ouvre, rééquilibre l'axe et étire le sommet de la tête.

À cette force verticale vers les appuis répond la force de réaction du sol vers le haut : c'est l'autograndissement et la montée des bras portés par la respiration. Puis l'expiration détend la colonne, relâche les coudes, les mains suivent et se verticalisent, le regard est posé.

Ce relâchement lent et conscient n'est pas mollesse et il est plus qu'un simple travail d'alignement mécanique. Il est ouverture du corps et lui confère une qualité d'élasticité et de ressort. Il permet de retrouver son axe et de sentir son centre.

C'est dans ce travail sur l'invisible que s'affine et s'amplifie la conscience de la dynamique de ces deux forces opposées et complémentaires.

À l'idée de retour vers la terre et de densification du yin, répond l'idée de lumière, d'ascension et d'expansion du yang vers le ciel. Mutuellement dépendants, chacun contient l'essence de l'autre. C'est un double mouvement de croissance pour l'un et de décroissance pour l'autre. Du mariage harmonieux du yin et du yang naît l'équilibre exprimé par l'image de l'arbre : à la fois céleste et terrestre, lourd et léger, fermé et décontracté... les pieds sur terre, la tête dans les étoiles.

Dans ce travail sur le corps qui est à la fois outil et matière, observé et observant, lieu d'expériences, le ressenti est tout autre : je ne fais pas la posture, la posture se fait. Le mouvement se propage comme une onde, de façon fluide et continue, de l'intérieur vers l'extérieur.

C'est notre compréhension corporelle et non la compréhension intellectuelle qui détermine la capacité à saisir les connaissances théoriques correspondant à chaque niveau. La théorie ne prend véritablement sens que par l'expérience propre à notre corps qui, à chaque étape, en approfondit la compréhension et en découvre de nouveaux aspects. (Won Tun Ken, Gtao automne 2004).

Il n'y a pas de révélation une fois pour toutes, mais une révélation permanente, un long travail aussi subtil, aussi fin, aussi complexe qu'un être humain. (Thérèse Bertherat, *Courrier du corps*).

Pour la petite anecdote, chacun des neurones mis à contribution pour tenter de répondre à ce vaste questionnement a également une forme d'arbre.

Marianne GLUCHY (Battincourt)
Évaluation des master classes 2023-2024
20 octobre 2024

*Nos cours sont suspendus durant les vacances d'hiver/Noël.
Nous vous retrouverons en janvier 2025 aux dates suivantes :*

Arlon : mercredi 8/01
Battincourt : jeudi 9 et vendredi 10/01
Hensies : mardi 7/01
Jurbise : lundi 6/01
Mons-Asquillies : lundi 6/01
Mons (Ursulines et Cuesmes) : mercredi 8/01
Montigny : lundi 6/01
Soignies : jeudi 9/01
Tournai : lundi 6/01
Uccle : mardi 7/01



11-12 janvier (10 h - 17 h)

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

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p. 18

26 janvier (10 h – 17 h)

Stage tous niveaux

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

Inscription :

- en ligne (formulaire d'inscription sur notre site taijiquan.be)
- par courriel : info@taijiquan.be

Participation : 70 € (pause tisane/café et repas de midi inclus)

Acompte : 30 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription obligatoire)

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764 – BIC BBRUBEBB

Info : info@taijiquan.be – 065 84 63 64 / 0476 46 01 21



Photo Barbara-auffidemesflashes

Master classes 2024-2025



Photo Barbara-aufiledemesflashes

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 CAP



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 l'avenue Tesch
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

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

BRUXELLES (UCCLE)

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

HENSIES

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

JURBISE

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

MONS

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

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

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

FRANCE

MAUBEUGE

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

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos

LA CIOTAT

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

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

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

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

Inscription :

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

Cotisation :

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

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

Contact :

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

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

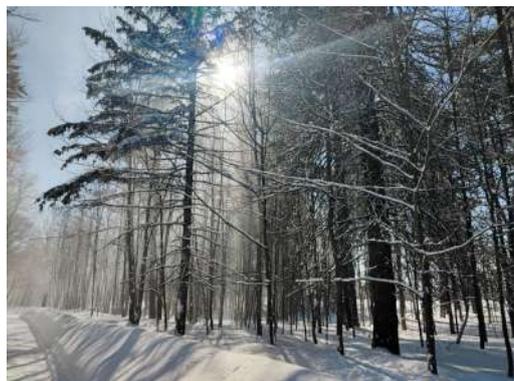


Photo Farkas Országh

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

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

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

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

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

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

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

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

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
 (Uccle)

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

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

Monique Naeije, 6^{ème} Duan
 (Mons, Hensies)

Philippe Sautois, 6^{ème} Duan
 (Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 6^{ème} Duan
 (Tournai, Hensies)

Jean Coton, 5^{ème} Duan
 (Mons)

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

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

Sommaire

L'ÉDITO D'ÉRIC CAULIER	2
DU WUJI AU WU WEI	2
L'AUTOMNE EN BREF	3
CE QU'ILS EN DISENT	4
QUE LA FÊTE COMMENCE !	4
FRANCHIR DES SEUILS	5
HAUT D'UN CORPS BEAU	6
LE FLOW DANS LE TAIJQUAN ET LE JUDO	8
TAICHI ET CHEMIN DE VIE	9
DU BOHNEUR D'ENSEIGNER	10
VOILÀ POURQUOI JE NE VOULAIS SURTOUT PLUS ENSEIGNER	11
UNE ÂME ÉGARÉE	12
LES MATHÉMATIQUES, L'ÂME À THÉMATIQUE OU LES MATHÉMATIQUES DE L'ÂME	14
CORPS RESENTI, CORPS SENSIBLE	16
AGENDA	17
MASTER CLASSES 2023-2024	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER	19

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)

Viviane Rooselaer, 3^{ème} Duan
 (Pepingen)

Initiateurs

Patrick Benimedourene, 2^{er} Duan
 (Battincourt)

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

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

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

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

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

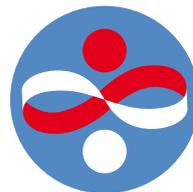
Marc Ginoux, 1^{er} Duan
 (Uccle)

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

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
 (Mons)

Audrey Mertz, 1^{er} Duan
 (Battincourt)

Christine Schaeck, 1^{er} Duan
 (Mons)



TAIJQUAN
 ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

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