

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

N ° 135
03/2025

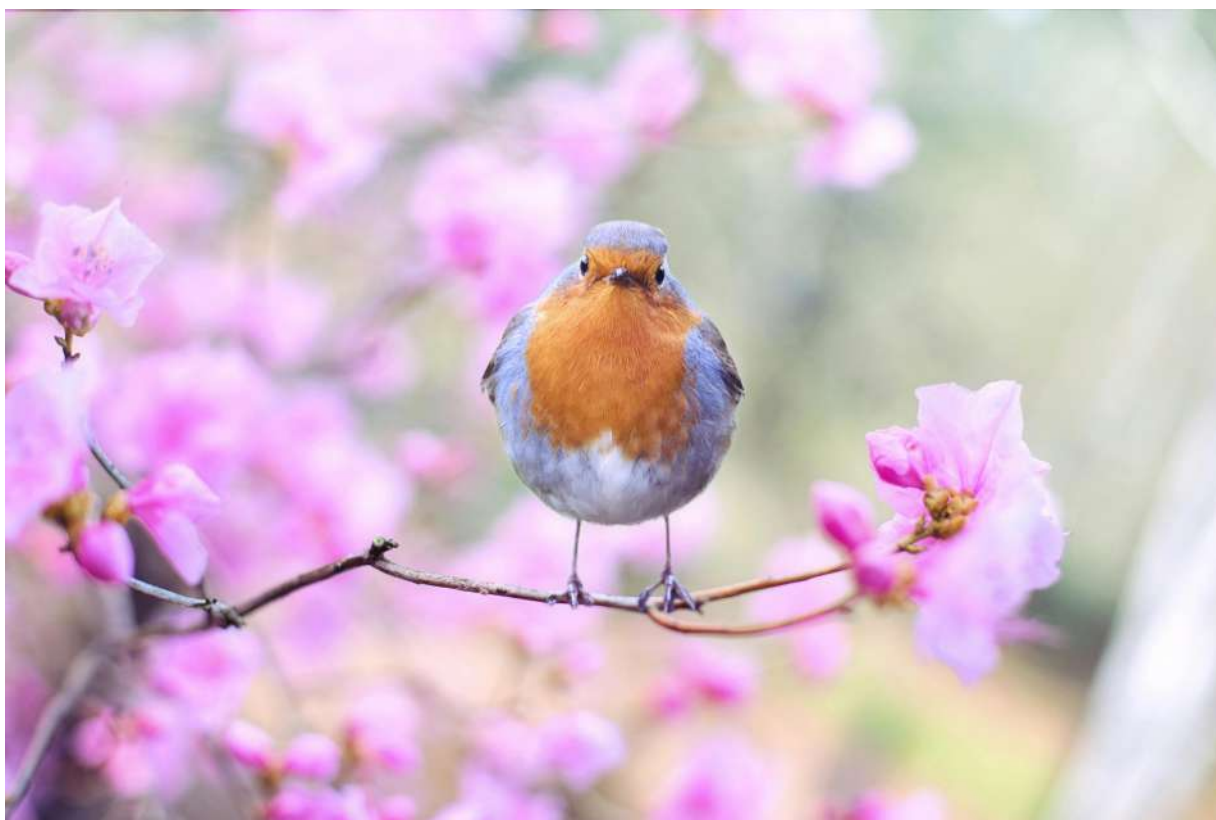


Photo Pexels-Pixabay

*Oui, vivre dans le printemps, c'est être toujours lumineux,
expressif, c'est faire jaillir de soi la vie pour pouvoir enfin
arroser, abreuver, fertiliser toutes les créatures.*

(Jullie Bonnie, Vie et travail à l'école divine)

Oser sortir des normes

Aussi longtemps que je me souviens, un élan intérieur irrépressible m'a toujours poussé à comprendre le mode de fonctionnement des choses. Les explications simplistes proposées par nombre de « chappelles » m'ont toujours laissé sur ma faim. Les dogmes sont bien présents à tous les niveaux. Trop souvent de nos jours certaines approches des sciences sont devenues la nouvelle religion quand ce n'est pas le néo-libéralisme.

Ma thèse, dont je portais en moi le sujet depuis longtemps, ainsi que Nancy Midol l'avait bien perçu, était un essai de mise en évidence des signes du passage à l'agir créatif. Pour créer, il est nécessaire de transgresser les normes, d'outrepasser des frontières généralement artificielles. Comme le dit Olivier Hamant, *créer ou être pionnier est un acte fondamentalement incohérent*. En effet, sortir des sentiers battus implique de se placer, pour une certaine période, en porte-à-faux avec son histoire et avec la conjoncture extérieure.

Cet appel m'a conduit en Extrême-Orient pour vivre des expériences intenses de reliance avec le vivant, de connexion avec le souffle qui nous anime tous. Dans des états de conscience amplifiés, j'ai rencontré mes pulsions destructrices tout autant que des désirs de construction (mes démons gardiens du seuil et mes anges gardiens). Des frontières, j'en ai franchi. À mon retour, j'étais encore un peu plus hors norme. Aujourd'hui, je le suis davantage. En effet, la mise au pinacle d'un Orient de pacotille ne me réjouit pas. Ce qui me fait vivre, c'est une recherche d'approfondissement, une quête de qualité. Cette œuvre au noir, cette dissolution, ce démembrement valent la peine d'être vécus. L'éveil de cette lucidité intérieure m'a mis en contact avec des chercheurs (ceux qui se cherchent) de diverses traditions. En persévérant dans sa singularité, en apprenant à penser par soi-même, on entre progressivement dans un espace-temps qui permet d'accéder à une sorte d'essence des grandes traditions. La ville de Florence exerce sur moi une sorte de fascination. En y déambulant, je me retrouve au 15^e siècle à l'Académie platonicienne. Leur travail sur le corps, sur le souffle et sur l'esprit vise l'interconnexion et la transformation inté-

rieure. Le chemin initiatique proposé par le Tarot de Marseille constitue l'un des riches héritages de cette période. La première lame (le Fou ou le Mat) nous avertit qu'il faut une certaine dose de folie pour s'engager sur ce chemin. Elle nous dit également que nous sommes la matière première de cette transformation intérieure et que, pour progresser, il est nécessaire de cultiver les vertus : la justice, la tempérance et la force. L'aboutissement de ce cheminement spirituel est le Monde. Cette lame indique une intégration complète du corps/taureau, du cœur/lion, de l'esprit/aigle et de l'énergie/ange.

Notre École se veut un lieu de réparation, de ressourcement, de rayonnement fondé sur d'autres manières de penser, de ressentir et d'agir. À l'heure où la tendance majeure et mortifère est au tout monnayable, à la pensée unique, à la tyrannie, au brevetage complet du vivant, nous rejoignons les minorités vivifiantes qui mettent en évidence le vivant, la dimension humaine, la circularité, la participation de tous. Nous œuvrons pour diffuser cette tendance créatrice, les « anciens », devenus « veilleurs », continuent à insuffler leur souffle inspirant. D'autres s'engagent dans des actes signifiants : Rose et Philippe avec leur groupe de démonstration, Mee-Jung avec ses cours Zoom, etc. Georgette et Caro savent que faire la cuisine c'est bien plus que cuisiner. Ces dernières semaines, j'ai pu poser une pierre importante dans mon projet de mettre en accès libre le maximum de mes publications. La plus grande partie de mes livres et articles sont maintenant sur HAL (Science ouverte du CNRS).

***Le voyage, c'est aller de soi à soi,
en passant par les autres.***

Proverbe touareg

26 janvier

Stage tous niveaux - Abbaye de Saint-Denis

Dernier stage avant celui de l'été (2-6 août), avec une belle participation comme lors du stage d'octobre. Le style Sun pour les avancés sous la conduite de Mee-Jung; le style Yang pour les élèves intermédiaires sous la houlette de Georgette, tandis que les personnes débutantes découvraient le b.a.ba de ce style avec Michèle.

É V É N E M E N T

FÊTE ANNUELLE - ABBAYE DE SAINT-DENIS - 27 AVRIL



Photo Barbara-aufiledemesflashes

Venez fêter le printemps et notre école, tous centres confondus, dans le cadre merveilleux de l'abbaye de Saint-Denis, en région montoise. Ce lieu calme et serein est le cadre parfait pour nos activités (stages, master classes, fête annuelle). C'est là que *nous vous fixons rendez-vous le 27 avril pour faire ripaille.*

La *Compagnie des Nombreuses Petites Mains* s'est constituée au fil du temps. Grâce à elle cette journée est à chaque fois un franc succès. Plusieurs équipes la constituent. Envie d'en faire partie ? N'hésitez pas à vous signaler !

- **équipe préparation salle** : samedi 26 avril
responsable : Mee-Jung Laurent 0472 59 92 29
- **équipe apéro & buffet** : dimanche 27 avril
responsable : Rose Hupez 0494 64 45 82 - rose.hupez@gmail.com

Plus d'information en page 17 et en avril.

Deux figures emblématiques de la pensée chinoise :

Confucius (Kong Fuzi) et Tchouang-Tseu (Zhuangzi)

Dans l'histoire de la pensée chinoise, deux figures majeures, Confucius (*Kong Fuzi*) et Tchouang-Tseu (*Zhuangzi*), incarnent des visions radicalement différentes mais profondément complémentaires de l'existence, de la spiritualité et du rapport au cosmos.



Photo CAP

Confucius, né en 551 av. J.-C. dans l'État de Lu, est issu d'une famille noble déchue. À cette époque, bien que l'État de Lu soit renommé pour son respect des rites et des traditions, il traverse une période de troubles politiques et de fragmentation de l'autorité, rendant la quête de stabilité sociale et morale particulièrement urgente. Malgré ses origines modestes, Confucius s'élève grâce à son intelligence et à sa détermination, devenant un éducateur et un réformateur politique dont l'influence perdure. Sa pensée se fonde sur la recherche d'une harmonie sociale, centrée sur les vertus de bienveillance (*ren*), de respect des rites (*li*) et de droiture morale. Le Tao, pour lui, représente un principe moral qui guide les interactions humaines et garantit la stabilité des communautés. Cette vision contrastait profondément avec celle de Tchouang-Tseu pour qui le Tao n'est ni moral ni structurant, mais une force cosmique insaisissable qui transcende les catégories humaines et invite à une liberté qui se libère des conventions sociales.

Tchouang-Tseu, né vers 369 av. J.-C. dans l'État de Song, mène une vie simple et souvent itinérante, en marge des ambitions matérielles et des honneurs sociaux. Ancien fonctionnaire modeste, il se retire pour se consacrer à la philosophie, développant une réflexion intuitive et poétique sur le Tao. Contrairement à Confucius, il considère le Tao comme une force cosmique fluide, insaisissable et indépendante des catégories humaines. Rejetant les conventions sociales et les jugements artificiels, il voit les distinctions entre bien et mal, vie et mort, comme des illusions nées de l'attachement au moi. Pour Tchouang-Tseu, la véritable liberté intérieure réside dans le lâcher-prise, l'abandon des constructions mentales et l'acceptation du flux naturel des choses. Une anecdote célèbre illustre cette idée : Tchouang-Tseu rêve qu'il est un papillon volant librement, insouciant de sa condition humaine. À son réveil, il se demande s'il est un homme rêvant d'être un papillon, ou un papillon rêvant d'être un homme. Par cette métaphore, il nous invite à transcender les dualités et à accepter la fluidité et l'incertitude de l'existence. Là où Confucius cherche la stabilité et l'ordre, Tchouang-Tseu célèbre l'impermanence, l'adaptabilité et la spontanéité, et incite à s'immerger dans le courant du Tao sans tenter de le contraindre.

Les visions contrastées de ces deux penseurs se manifestent également dans leur approche de la société et de la nature humaine. Confucius valorise une organisation sociale fondée sur des relations ordonnées et régulées par des normes éthiques, où les rites jouent un rôle central pour maintenir l'harmonie et perpétuer les traditions ancestrales. À l'inverse, Tchouang-Tseu critique ces structures qu'il juge contraignantes et artificielles, appelant à une existence libérée des conventions et en harmonie avec l'ordre naturel. Pour lui, la véritable sagesse réside dans la capacité à s'adapter aux circonstances, à vivre en harmonie avec la nature et à transcender les limites imposées par les cadres sociaux ou religieux.

Leurs visions divergentes s'étendent aussi à leur rapport à la

vie et à la mort. Confucius, pragmatique, se concentre sur l'amélioration de la vie humaine et le respect des ancêtres, sans s'attarder sur des réflexions métaphysiques. Tchouang-Tseu, au contraire, perçoit la vie et la mort comme des transformations naturelles dans le flux du Tao, prônant une acceptation joyeuse de cette continuité universelle.

La métaphore de la montagne et de l'eau offre un cadre puissant pour comprendre ces deux visions. La montagne incarne la stabilité et l'élévation morale chères à Confucius, tandis que l'eau, fluide et insaisissable, reflète l'approche intuitive et adaptative de Tchouang-Tseu.

La montagne de Confucius : un idéal de stabilité

Pour Confucius, la montagne symbolise la constance et l'élévation morale. Elle représente un idéal de solidité accessible par l'effort, la discipline et le respect des rites. Dans cette vision, le Tao est une voie structurante qui organise les relations humaines et harmonise la société. Confucius valorise les règles éthiques et les traditions comme des fondations indispensables pour atteindre l'harmonie collective. Cette quête de stabilité suppose toutefois une distance prudente face à l'inconnu. Si la puissance du Tao l'impressionne, il préfère l'observer depuis la rive, sans chercher à s'y abandonner pleinement. Pour lui, la montagne est un refuge et un modèle : érigée contre les aléas, elle offre une perspective élevée sur les défis du monde.

L'eau de Tchouang-Tseu : une ode à la fluidité



Photo Farkas Ország

Tchouang-Tseu, quant à lui, voit dans l'eau l'essence même du Tao. Toujours en mouvement, elle symbolise l'adaptabilité et l'harmonie naturelle. Contrairement à la montagne, qui cherche à imposer une structure, l'eau s'ajuste à toutes les contraintes sans jamais perdre sa nature propre. Une anecdote illustre parfaitement cette idée : Tchouang-Tseu observe un homme nageant dans des courants violents. In-

terrogé sur son secret, le nageur répond qu'il ne lutte pas contre le courant mais s'y abandonne, laissant son corps suivre le flux. Cette image capture l'éthique de Tchouang-Tseu : embrasser l'imprévisibilité et se fondre dans les forces naturelles plutôt que de chercher à les contrôler.

L'eau incarne également la dissolution de l'ego et des dualités. Dans une approche intuitive et mystique, Tchouang-Tseu rejette les distinctions artificielles entre bien et mal, vie et mort. L'eau, par sa profondeur et son énergie insaisissable, invite à une exploration intérieure et à une acceptation totale de l'incertitude.

Historiquement, Confucius a durablement influencé la culture chinoise, ses idées devenant la base de la doctrine officielle sous la dynastie Han. Par exemple, les institutions impériales ont intégré ses principes dans les examens impériaux pour recruter les fonctionnaires, favorisant ainsi une méritocratie fondée sur la connaissance des Classiques confucéens. De plus, les rites et les cérémonies ont été codifiés selon ses enseignements, consolidant son rôle de modèle moral pour les élites. Son enseignement structuré, axé sur la discipline et l'ordre, a façonné la société chinoise pendant des siècles. En revanche, bien que marginalisé de son vivant, Tchouang-Tseu a marqué les courants taoïstes et nourri des traditions spirituelles comme le bouddhisme Chan (Zen), grâce à sa pensée subversive et à son génie littéraire.

Ensemble, ces deux figures incarnent des pôles opposés mais indissociables : Confucius, représentant la maîtrise, l'ordre et la structure sociale, et Tchouang-Tseu, incarnant le lâcher-prise, la liberté individuelle et l'harmonie naturelle. Leur dialogue intemporel continue d'éclairer les dilemmes humains, offrant une synthèse équilibrée entre discipline et spontanéité, permanence et changement, tradition et transcendance.

Ces deux maîtres, à travers leurs visions contrastées et leurs philosophies profondément enracinées dans la culture chinoise, nous invitent à réfléchir sur notre propre rapport au monde, à la société et à nous-mêmes. Confucius incarne une spiritualité pragmatique et structurée, visant l'amélioration collective par l'éducation et les rites. Tchouang-Tseu, quant à lui, propose une spiritualité transcendante, où le déconditionnement de l'esprit permet de s'élever au-delà des conventions et de se fondre avec le Tao. Ensemble, leurs enseignements offrent une perspective unique et complète sur les dilemmes de l'humanité, réconciliant l'ordre et la liberté, la tradition et la spontanéité, le tangible et l'infini.

Christine SCHAECK (Mons)

Haïkus du débutant Wu

J'ose le chang'ment
Je redeviens débutant
Nouvell' aventur'

Ai-je un penchant
Pour cette forme novell'
Trop tôt pour le dir'

Laissons-nous porter
Par la bienveillanc' du group'
Et des enseignants

Contact à la terr'
Sa force dans mes deux paum's
M'ouvr' les port's du ciel

Mais restons sur terr'
Voir par-dessus les lunett's
Le pied moins ouvert

Faut tout remod'ler
Fair' et refair' des lignes
La bascul' du tronc

Ah ! Plaisir d'apprendr'
De découvrir, ressentir
Ce n'est que bonheur



Photo Barbara-aufiledemesflashes

Haïkus de la subtilité

Mon corps est la ball'
Qui se gonfl' et se dégonfl'
Rythme de la vie

Je donn', je reçois
Je me nourris du mouv'ment
Je partag' ma joie

J'élève les mains,
Relâch'ment ; Sac et ressac
Je suis la vague

Je me déplace
Confiant en la gravité
Forc' et légèr'té

L'énergie déroul'
Ses nombreux bras spiralés
Je n'suis que le fouet

Pointe et talon
Changement de direction
Je vais mon chemin

Chercher à comprendr'
Le fonctionnement des chos's
Tell' doit êtr' ma quête

Humble et heureux
Je r'lèv' le pan du manteau
Et je me retir'

Henri BEHR (Soignies)

Évaluation des master classes 2023-2024

20 octobre 2024

Le centre de mon centre

Quelques mois après avoir débuté la pratique du Tai Chi, je découvre le style Sun lors de mon premier stage, ici même, dans ce cadre magnifique du domaine de l'abbaye de Saint-Denis. J'avoue que cette rencontre n'a pas été transcendante en comparaison avec la certitude ressentie après mes premiers pas en style Yang. Mes restrictions physiques de l'époque ont certainement eu une influence sur le fait que je me sentais enfermée dans mon corps lors de la pratique du Sun où, au contraire, je pouvais me perdre par une dilatation interne trop prononcée lors de la position de l'arbre Sun et du développement de la balle. Tout ancrage au sein de mon propre corps et à la terre s'évaporerait.

Ayant maintenant plusieurs années de pratique ancrées en moi, mon rapport à ce style a diamétralement changé. La pratique du Sun m'a permis de ressentir « le centre de mon centre » et de développer la connexion au « centre du centre de la terre ». Les mouvements étant moins amples que dans les autres styles, ils se font plus proches du tronc et sont initiés à partir d'une base plus petite. Le ressenti du cylindre intérieur est de ce fait plus comprimé, plus centré, ce qui permet de développer un ressenti subtil au niveau de l'initiation de chaque mouvement. Je m'interroge : « De quelle façon ce mouvement se met-il en marche ? D'où démarre-t-il ? Quel en est le moteur initial ? »

Mon propre ressenti du cylindre interne se fait par la connexion entre la sphère présente dans le petit bassin et celle au niveau de la ceinture scapulaire, c'est un lien osseux et sphérique. Tout en développant le sentiment de plénitude et d'ancrage propre au Tai Chi, cette sensation cylindrique de mon centre se déploie vers la terre par mes jambes et mes racines, ainsi que vers le ciel le long et autour de ma colonne vertébrale. C'est un vide vivant rempli de possibilités et de bienveillance.

La sphère présente entre mes mains se trouve proche de mon cœur. Lors du développement de celle-ci, mon cœur s'accorde à elle, à cette respiration et à ce mou-

vement de dilatation et de compression.

Cette année, par la pratique du Sun, surtout durant l'approfondissement d'ouverture et de fermeture à partir de l'arbre Sun, j'ai pu reprendre contact et confiance avec le haut de mon dos. Ce mouvement me permet de libérer les premières côtes et les clavicules pour amener la respiration vers les épaules et permettre la transmission de l'énergie vers la tête. Mes omoplates respirent, ma cage thoracique se déploie.



Photo Barbara-aufiledimesflashes

De par ses petites bases, ses positions des mains proches du cœur et ses mouvements restreints, ce style nous plonge directement à l'intérieur de nous-même, vers nos blocages et nos restrictions mais surtout vers ce vide vivant et intime.

Annabelle HELLINCKX (Uccle)
Évaluation des master classes 2023-2024
20 octobre 2024

Tuishou, je t'aime moi non plus

Les tribulations d'une débutante longue durée sur le sentier du tuishou

Le tuishou, ou mains collantes, troisième pilier de la pratique du taiji, devrait nous permettre d'approfondir notre pratique par le travail avec partenaire. Pourtant, pour un certain nombre de pratiquants, qu'ils débutent depuis plus ou moins longtemps et dont je fais partie, les séances de tuishou représentent plus une épreuve qu'un moment de plaisir.

Notre vécu, nos joies et nos peines influencent notre corps et la façon dont il réagit à la pratique du taiji, que ce soit seul ou à deux. Les tensions se concentrent aux endroits de notre corps les plus sensibles ou les plus éprouvés. Le tuishou nous force à partager notre espace personnel, à aller à la rencontre de l'autre par le toucher et le regard. Nos expériences passées conditionnent la manière dont nous acceptons la présence de l'autre et comment partager avec lui l'espace, l'intention et le mouvement, le tout dans la légèreté, la douceur et avec le sourire. Tout un programme !

Lors de l'un de mes premiers stages d'été à Mons, lorsque j'ai découvert le tuishou, j'ai constaté à quel point le travail à deux pouvait être difficile et toucher aux points sensibles de notre vécu. Des problématiques que nous pensions bien souvent enfouies très profond, voire complètement réglées, resurgissent, consciemment ou inconsciemment. L'une des participantes en a eu les larmes aux yeux et a dû quitter le groupe pour respirer. J'aborde donc le tuishou avec circonspection, et je ne comprends toujours pas comment cela peut m'aider dans ma pratique... Mais beaucoup de choses m'échappent toujours dans la pratique du taiji ; les mains collantes ne font donc pas exception.

Au fil des cours et des stages, les séances de tuishou se suivent et se ressemblent. Les mains collantes restent pour moi tout aussi impénétrables que lors de mes premiers essais. Le contact avec l'autre, l'écoute, le dialogue avec le corps du partenaire, le partage de mon espace personnel (parfois ressenti comme une invasion) sont éprouvants et j'en viens à les redouter. Les poignets, les coudes, les épaules et le reste du corps à la suite se bloquent, ma balle semble être faite

de métal, impénétrable. C'est un rejet en bloc du travail à deux, de la coopération et du partage qui sont pourtant à la base de la pratique du taiji que j'aime.

Mais je ne renonce pas. Durant les stages et les pauses je peux voir certains pratiquants apprécier suffisamment les mains collantes pour réitérer l'expérience d'eux-mêmes, et ils rient en même temps. En plus de l'incompréhension, une certaine frustration commence à grandir en moi.

En désespoir de cause, j'applique une phrase mainte fois répétée par Éric : « être prêt à tout et même à rien ». Je suis prête à tout, mais dans ce cas précis surtout à rien, je dois bien l'avouer. Je décide tout de même de jouer le jeu, en grande partie, car les mains collantes impliquent qu'un partenaire partage mes errances. Car, à chaque fois, une âme charitable se dévoue et essaie de trouver avec moi un *modus vivendi* pour pratiquer ensemble. Je lâche prise et j'écoute, j'observe. De toute façon rien de ce que j'ai essayé jusque-là n'a fonctionné, il n'y a pas grand-chose d'autre que je puisse faire.

Et puis un jour, au cours d'un stage d'été avec l'âme charitable (ou malchanceuse, c'est selon) avec laquelle je travaillais ce jour-là, un petit miracle s'est produit. Éric, ou Georgette, avait eu l'ambitieuse idée de nous faire travailler du tuishou à deux mains avec déplacement dans les diagonales, aussi connu sous le petit nom des « 4 coins ». Nous nous attelons donc, sous le soleil montois, à pratiquer les pas, avancer, reculer 1 ... 2 ... 3, 1 ... 2 ... 3, 1 ... 2 ... mauvaise diagonale, mauvais pied ou encore pieds de mon partenaire écrasés...

Mais les mois passés en galère de sensations et d'écoute ont été bénéfiques, ou les astres étaient alignés, je ne sais pas : pour la première fois je bouge avec mon partenaire et pas contre lui. Le tuishou devient une collaboration plutôt qu'un combat et le travail à deux prend enfin du sens. J'en arrive même à rire pendant que je pratique. Une petite révolution dans mon monde. Il y a encore beaucoup de travail, mais le travail se transforme en plaisir.

Mon corps et ma tête semblent s'être réconciliés, sur certains points en tout cas. Le taiji, le tuishou, le travail personnel et à deux que cela impose, ont porté des fruits.

Je profite de l'occasion pour remercier toutes les âmes charitables qui ont pratiqué avec moi, pour tout ce que j'ai appris avec elles et remercier par avances toutes celles qui vont croiser mon chemin dans le futur, avec

qui je vais « croiser les mains », pour tout ce qui me reste encore à expérimenter. Et merci à Éric pour nous rappeler de garder notre âme d'enfant et ne pas oublier de jouer « play ».

Audrey MERTZ (Battincourt)
Évaluation des master classes 2023-2024
20 octobre 2024



Photo Barbara-aufiledmesflashes

Wuji c'est « Tout » ?

Pour reprendre les termes utilisés tant par Éric que Marie-Thérèse, s'il y a une chose essentielle à expérimenter c'est bien l'état de Wuji.

Suite à ces mots, la curiosité qui m'anime n'a cessé de croître afin de comprendre cette pratique bien curieuse... Une pratique où « on ne fait rien ». Chose étonnante et surtout compliquée pour quelqu'un comme moi qui court tant et plus à la recherche de vérités. J'ai donc voulu adopter cette méthode comme n'importe quel novice sans me laisser influencer, du moins je l'espère, par des textes à ce sujet.

Aussi voici juste le témoignage de ma pratique. Cette pratique, je la réalise généralement le matin avant d'accueillir mes patients.

En début de pratique, je ressens des craquements articulaires au niveau costal, vertébral qui subitement se réharmonisent comme si une balle de flipper venait libérer les tissus en lésion. Toutes les structures dont je vous parle se situent plus dans le haut de mon corps.

Peu à peu, mes trapèzes, mes épaules et ma nuque se relâchent laissant place à d'autres tensions situées, elles, plus dans le ventre, au niveau de mon plexus solaire. Peut-être n'est-ce pas indépendant du petit déjeuner copieux que j'ingurgite tous les matins. Des transpirations associées à une chaleur intense peuvent apparaître dans mon corps, ce qui rend la pratique compliquée. Je les ressens parfois aux mains, au ventre, rarement à la tête. Mais systématiquement lors d'excès de bonne chère. Ma gourmandise me perdra !!! Au bout d'au moins dix à quinze minutes, mon souffle s'installe dans mon ventre et, là, un calme intérieur s'installe alors dans mon corps. Pendant ce temps, des frémissements subtils au début s'installent dans mes mains, comme la lueur d'une bougie dans l'obscurité. Plus j'avance dans la pratique, plus ce rayonnement s'élargit de plus en plus pour laisser place à des mains dépassant largement ma taille. Et ce n'est pas pour me déplaire étant donné ma profession de thérapeute manuel. Mais que vais-je pouvoir en faire ?

Cela fait maintenant une dizaine de mois que je pratique presque quotidiennement cette méthode. Mais contrairement aux attentes de mon mental, ce n'est pas le toucher corporel qui s'est le plus développé, c'est surtout ma communication, avec mon moi-même, avec mes patients, avec

l'Univers qui m'entourent.

En conclusion, j'ai compris qu'il ne servait à rien de toucher avec les mains si nous étions capables de toucher quelqu'un de tout son être. Alors voilà, Il n'y a rien à faire. Tout est là. Mais je dois encore en parler à mon estomac qui voit cette affaire d'un très mauvais œil. Je vais tenter de lui parler...

Affaire à suivre...

Benoit SCHANDELER (Battincourt)
Évaluation des master classes 2023-24
20 octobre 2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

Premiers pas

dans l'enseignement du taichi



Photo Barbara-aufildemesflashes

Le taichi

Le taichi, au-delà d'une simple discipline physique, est un véritable art de vivre. Il nous enseigne la patience, la persévérance et la fluidité, non seulement dans les mouvements, mais aussi dans la vie quotidienne. Chaque geste, chaque posture, est une invitation à l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement. Cet art millénaire, ancré dans la philosophie taoïste, prône l'équilibre entre le Yin et le Yang, le relâchement et la puissance, la souplesse et la fermeté.

La transmission

La transmission du taichi repose sur une approche holistique, respectueuse des traditions millénaires et adaptée aux capacités de chaque élève. Il ne s'agit pas simplement de transmettre des techniques martiales, mais de faire passer un savoir profond, une philosophie de vie ancrée dans le respect des principes fondamentaux. La patience, l'humilité et la maîtrise des bases sont les garants de la pérennité de cet art. Une transmission authentique du taichi, intégrant les rites traditionnels et l'alchimie intérieure, exige une compréhension des dimensions physiques, énergétiques et spirituelles. Cet art, bien plus qu'une technique martiale, est un chemin de transformation personnelle où chaque geste et chaque enseignement revêtent une portée profonde et symbolique.

Mon expérience

Pendant un an, j'ai eu l'immense privilège d'assister Michèle dans l'enseignement du style Yang auprès des débutants. Cette expérience a été d'une richesse inestimable, tant sur le plan personnel que dans ma compréhension approfondie du taichi. En tant qu'assistante, j'ai appris à appréhender cet art martial avec plus de sensibilité et d'intuition. Chaque mouvement m'a permis de me connecter à une dimension plus subtile, où le ressenti du corps et de l'esprit s'unissent. L'accompagnement des élèves m'a aussi aidée à affiner ma perception, en adaptant l'enseignement à leurs besoins et capacités individuelles, tout en respectant leur rythme et leurs limites.

Au-delà de l'aspect technique, cette immersion m'a permis de développer une pédagogie plus fine et plus respectueuse des particularités de chaque élève. L'une des clés de l'enseignement du taichi réside dans la bienveillance qui permet de créer un environnement d'apprentissage harmonieux et serein. Chaque pratiquant doit pouvoir progresser à son propre rythme, dans un cadre qui favorise la patience et l'écoute. J'ai compris que la maîtrise des bases, comme les postures fondamentales et les principes de respiration, est indispensable avant d'entamer l'apprentissage de la forme complète. Ces fondations solides permettent à chaque élève de construire une progression durable et confiante.

Un moment particulièrement marquant de mon parcours a eu lieu lors du *Festival des Rencontres Inattendues* à Tournai. J'y étais initialement pour approfondir ma propre pratique, en tant qu'élève participant à un stage d'initiation dirigé par Éric et Georgette. Cependant, dès le deuxième jour, Éric m'a proposé un défi inattendu : encadrer l'un des groupes d'élèves. Ce fut pour moi un véritable honneur et une première expérience de transmission. Ce moment a marqué une étape importante dans mon cheminement, m'offrant une nouvelle perspective sur la dimension pédagogique du taichi. Les retours positifs des élèves, ainsi que les moments de partage et d'émotion intense, m'ont profondément touchée. Je me souviens en particulier de deux sœurs, d'abord hésitantes à participer, qui sont venues me remercier en larmes après la démonstration finale, reconnaissantes pour la bienveillance et la qualité de ma transmission.

Cette expérience m'a ouvert de nouvelles perspectives, et dès septembre j'ai eu l'honneur de remplacer Henri et Mee-Jung à Soignies. Grâce à la relation de confiance établie avec les élèves, nous avons pu créer un environnement serein, propice à une immersion authentique dans l'art du taï-chi. La transmission fidèle aux enseignements traditionnels, en respectant les rites et la progression des enseignements, a renforcé cette connexion entre le corps et l'esprit. Le respect des valeurs fondamentales du taïchi, tant dans la forme que dans l'essence, a permis de nourrir cette alchimie intérieure propre à la discipline.

Cette année, Michèle m'a renouvelé sa confiance en me proposant de l'assister auprès du groupe des intermédiaires. Cette nouvelle étape dans mon parcours de transmission est pour moi un défi stimulant, car accompagner un public plus avancé implique d'approfondir à la fois mes connaissances techniques et ma pédagogie. Chaque cours devient une opportunité d'apprentissage mutuel, où enseigner et apprendre se rejoignent dans un processus de perfectionnement constant.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude à Éric et Georgette pour leur confiance inébranlable et leur soutien continu. Leur guidance et leur générosité m'inspirent à aller toujours plus loin dans ma pratique et ma transmission du taïchi. Je remercie également Michèle pour cette nouvelle opportuni-

té d'apprentissage à ses côtés. Son expertise et sa bienveillance enrichissent mon parcours avec sérénité et enthousiasme. Enfin, mes remerciements vont à Mee-Jung, dont la patience et le temps précieux qu'elle me consacre m'aident à perfectionner chaque jour un peu plus ma pratique. Ses conseils sont inestimables et je suis honorée de bénéficier de son soutien dans mon évolution au sein de cette belle discipline. Ses enseignements sont pour moi d'une valeur inestimable.

Je tiens également à exprimer ma profonde gratitude envers tous les professeurs et élèves avec lesquels j'ai eu le privilège de nouer des liens sincères et complices en à peine deux ans. Nos échanges et notre pratique commune, notamment lors des démonstrations à Pairi Daiza, aux "Inattendues", ainsi que pendant les master classes, ont été des expériences riches et marquantes.

À vous tous, un immense merci pour votre confiance, votre bienveillance et votre générosité.

Christine SCHAECK (Mons)
Évaluation des master classes 2023-2024
20 octobre 2024

BIBLIOTHÈQUE NUMÉRIQUE



Nombre de livres d'Éric Caulier, mais aussi ses articles et communications sont maintenant en accès libre sur HAL (Science ouverte du CNRS).

Pour y accéder : <https://cv.hal.science/eric-caulier107>

Bonne lecture !

Parler pour ne rien dire

Métaphore sur trois fois rien

Mesdames et Messieurs..., je vous signale tout de suite que je vais parler pour ne rien dire.

Oh ! Je sais !

Vous pensez :

« S'il n'a rien à dire... il ferait mieux de se taire ! »

Évidemment ! Mais c'est trop facile ! ... C'est trop facile ! »

Vous voudriez que je fasse comme tous ceux qui n'ont rien à dire et qui le gardent pour eux ?

Eh bien, non ! Mesdames et Messieurs,

Moi, lorsque je n'ai rien à dire, je veux qu'on le sache !

Je veux en faire profiter les autres !

Mais, me direz-vous, si on parle pour ne rien dire, de quoi allons-nous parler ?

Eh bien de rien... De rien !

Car rien... ce n'est pas rien !

La preuve, c'est qu'on peut le soustraire.

Exemple :

Rien moins rien = moins que rien !

Si l'on peut trouver moins que rien,

C'est que rien vaut déjà quelque chose...

Arrivé à ce stade de ma lecture, je repose le recueil de textes de Raymond Devos et mes yeux se posent sur la feuille blanche que je regardais jusque-là avec angoisse...

Raymond venait de me rendre espoir.

Rien ce n'est pas rien... !

Tout comme en Taiji, le vide... ce n'est pas rien...

Le vide est matrice de tous les possibles !

Je devais donc accepter ce rien, ce vide et y goûter pleinement...

D'autant que je n'avais aucune envie de parler pour ne rien dire,

Ni d'enfoncer des portes ouvertes ou reformuler ce que j'aurais déjà exprimé,

Et encore moins d'écrire ce que d'autres auraient déjà écrit bien mieux que moi.

Ce serait d'ailleurs du plagiat.

J'acceptais donc de suivre la propension des choses

Et je me vautrai dans ce vide qui s'offrait à moi !

Je laissai flotter mes pensées au gré de courants imaginaires...

Et je déambulai dans les limbes du temps qui passe...

Avez-vous déjà essayé de vous immerger dans le vide ?

C'est grisant ! Mais il faut rester prudent !

Si on se jette à corps perdu dans le vide, c'est la chute libre !

Revenons-en au temps qui passe.

Avez-vous déjà constaté qu'il avait une nette tendance à passer de plus en plus vite ?

Je vous ferai d'ailleurs remarquer que nous avons ici une maîtresse de cérémonie qui n'a de cesse de nous le rappeler !

En questionnement sur ce problème existentiel, j'interrogeai les écritures :

Il y a un temps pour chaque chose sous le soleil

Oui, OK c'est déjà une bonne nouvelle...

Mais, s'il vous plaît, serait-il possible d'avoir un p'tit rab... ?

Un p'tit index de temps à autre ?

Parce qu'il faudrait quand même tenir compte un petit peu de l'usure du temps.

De l'inflation galopante de tous nos instants due à une forte augmentation de la virtualisation de ceux-ci... C'est une revendication légitime et d'ailleurs nos corps déposent régulièrement des préavis de grève.

Un temps pour travailler, un temps pour se reposer

Ah ça ... Ça me parle... ! Surtout le deuxième temps !

Un temps pour semer et un temps pour récolter

Et là, l'âme du jardinier en moi décèle un vide évident. Et ce n'est pas rien... !

Que se passe-t-il entre le temps où l'on sème et le temps où l'on récolte ?

Non, cela n'est pas écrit, il faut savoir lire entre les lignes...

Parce que les semailles, c'est spectaculaire !
On a labouré, hersé, ratissé, ensemencé
Et lorsque la graine lève,
C'est merveilleux. !
Le miracle de la vie...
Les récoltes, c'est aussi un moment intense.
L'activité bat son plein pour engranger...
C'est exaltant ! Réjouissant !

Mais que se passe-t-il entre les deux ?

Développement et maturation

Ce n'est pas parce qu'en apparence rien ne se passe
Qu'il n'y ait rien qui ne se fasse.

Le temps fait son œuvre

Ah voilà !

Depuis le temps où, peu ou Proust, nous étions à la
recherche du temps perdu,
c'est donc là qu'il se cachait !

Développement et maturation

Je voudrais revenir et attirer votre attention sur une
chose :

La germination et la souffrance de la petite graine.

Imaginez-la, bien tranquille,
Bien au sec avec plein d'autres petites
graines semblables à elle,
En sécurité dans un sachet bien fermé.
Et puis, du jour au lendemain la voilà
séparée des autres,
Jetée en pleine terre,
Exposée à la lumière et à la pluie,
L'eau la pénètre par tous les pores,
Sa peau se tend, elle résiste,
Sa peau se ramollit, elle résiste encore
Mais finit par céder laissant apparaître,
faible encore, deux petites feuilles
Et une maigre racine qui lentement va
tracer son chemin vers la terre nourri-
cière.

Ce n'est que lorsqu'elle accepte de ne
plus être ce qu'elle a été qu'elle peut de-
venir autre.

Car une petite graine, c'est presque
rien...

Mais elle contient en elle toute l'énergie
du vivant et l'espoir des récoltes à venir.

Mesdames et Messieurs,

J'espère avoir retenu votre attention et
que ce que j'ai raconté sur trois fois rien ne soit pas

tombé dans le vide...

*C'est là devant un public médusé,
Que l'artiste assis devant sa planche pourrie, un
crayon à la main,
Dresse les yeux vers le ciel, éperdu de reconnaissance
Et crie :
Merci Raymond !*

Et une petite voix lointaine lui répond : « De rien... ! »

Philippe SAUTOIS (Jurbise)

Évaluation des master classes 2023-2024

20 octobre 2024



Pexels-tamara-el-nova

Week-end à Paris¹

Nous sommes 22, plus un, à nous rendre à Paris au début du mois de mai (le plus beau dites-vous ?). Vingt et un enseignants de l'École de Taijiquan Éric Caulier et ce dernier. Plus Patrick Beau, enseignant de taijiquan à Lille, élève de Roland Viane avec qui Éric échange régulièrement.

Le CAP en déplacement. Pas le temps de faire du tourisme. D'ailleurs, la tour Eiffel et l'Élysée ne sont absolument pas au programme, ni dans le coin. Envie de faire une virée en groupe ? Même pas, mais un passage de duans organisé par la Fédération française de wushu qui a invité 3 experts chinois 9^{ème} duan (le grade le plus haut) pour former le jury. Parmi les responsables de l'organisation, le rédacteur en chef de la revue *New Génération Tao*, Paul Charoy, qui a fait partie d'un de nos jurys d'évaluation clôturant un module² en 1997.



Au total, 123 personnes de différentes écoles pratiquant le wushu, autre terme pour désigner les arts martiaux chinois internes et externes. Trois journées, dont deux de stage. Trois journées durant lesquelles la tension monte peu à peu.

Chaque journée a sa particularité. La première est consacrée à la théorie et tient un peu du « sitting », le chef de la délégation ayant invité les candidats à s'asseoir à même le sol pour l'écouter.

La deuxième journée me fait penser à une répétition générale en prélude au grand jour : les candidats sont invités à

présenter les formes correspondant au grade postulé. Ils s'exécutent en groupe de 4 à 6 personnes, parfois individuellement. Le chef de la délégation chinoise formule ses premières remarques : un tel n'a pas présenté la forme correspondant au grade qu'il postule, un autre n'a pas précisé qu'il ne termine pas sa forme au même endroit que là où il l'a commencée... L'après-midi est consacrée aux corrections techniques. Les participants sont répartis en 3 groupes (taijiquan, arts externes et santa, la boxe chinoise) sous la houlette des 3 experts. Cette deuxième journée nous donne un premier aperçu des arts autres que le nôtre.



Troisième jour : tenue de soie, prière de retirer sa montre, de ne plus entrer et sortir de la salle pendant le passage d'un groupe, de se taire. La tension est montée d'un fameux cran. Sous une apparence calme, chacun sent que ce ne sera pas comme la veille et est grave.

De fait. À partir du 4^{ème} duan, la journée commence par une épreuve écrite sous forme de questionnaire (vrai/faux, questions à choix multiple et courte rédaction sur notre vécu dans notre discipline respective) tandis que les grades inférieurs exécutent leur prestation.

La composition des groupes n'est pas identique. De plus, les participants d'un même groupe ne présentent pas tous la

¹ Article paru dans l'Espace CAP 60 (devenu plus tard Espace Taiji) – juin 2006

² Les master classes sont actuellement la nouvelle appellation des « modules » de l'époque. (NDLR)

même forme. Il peut donc y avoir 2 à 3 formes ou styles différents. Le seul point commun est la pratique à mains nues ou avec arme. Voilà qui vient alimenter la tension du moment... À l'occasion, le chef de la délégation émet, en fin de prestation, une remarque cuisante à l'intention d'un des candidats.

Comme la veille, le temps de prestation de chaque groupe est rythmé par les coups de sifflet du chef de la délégation : bref et strident en début et fin de prestation, nettement atténué et répété trois fois pour signaler qu'il reste encore une minute avant la fin du temps imparti.

L'image que je retiens de cette expérience, fort fatigante du reste, est celle d'un groupe très solidaire où la fraternité est sans cesse exprimée et qui a soutenu Éric lors de sa prestation. C'est aussi l'image d'un groupe qui se démarque des autres de multiples façons.

Outre notre moyenne d'âge la plus élevée, nous étions les seuls Belges, mais aussi les seuls à ne pas pratiquer en tenue chinoise de couleur uniforme durant les 2 premiers jours. Non contents de nous démarquer dès le départ de la sorte, nos tenues officielles (obligatoires pour le troisième jour), si elles étaient conformes au règlement (soie, fermeture au milieu de la veste et non sur le côté) différaient chacune par la couleur. Habités à partager un seul vestiaire (quand il y en a !) lors de nos démonstrations, nous n'avons pas utilisé ceux mis à la disposition des groupes et nous sommes changés... directement dans la salle. Exhibitionnistes les p'tits Belges ?

Que dire de notre souci de limiter les frais ? À l'instar de nos voisins du Nord, nous avons débarqué avec nos thermos d'eau chaude, nos tisanes, biscuits, cakes salés, charcuterie, fromage et... vin. À la pause de midi, le CAP mangeait dans la bonne humeur sur un banc devant le hall sportif où se déroulaient ces 3 journées mémorables. Un promeneur de passage est venu nous quémander une cigarette. Pas de chance, il n'y a pas de fumeur parmi nous, mais son chien a eu droit à une galette (Georgette avait veillé à ce stock hautement stratégique !).

Les serrures des chambres de l'hôtel Ibis où nous étions descendus nous ont posé quelques soucis. Je souris encore au souvenir de Paul qui, à minuit passé, tente vainement de provoquer l'ouverture de la porte de sa chambre avec la carte magnétique qui sert de clé. Après 15 essais infructueux, je pense qu'il a appelé la réception à la rescousse.

Il y a aussi Dany qui nous a fait crouler de rire au restaurant chinois avec son interprétation d'Alexandrie Alexandra. Et Isabelle accompagnée de son bébé de 5 mois qui ne prétend pas dormir pendant la deuxième journée et qui passe de bras

en bras. Fort heureusement elle dormait le troisième jour !



En souvenir de ces trois journées, il reste les nombreuses photos, dont celle de l'affiche de notre prochain stage d'été, prise durant la pause de midi dans le parc proche du centre sportif.

Michèle VAN HEMELRIJK (Mons, Soignies)



Photos CAP

27 avril

12.15 h - 18.00 h

Fête annuelle

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

Programme : apéro, buffet, dessert, pratique tous centres confondus

Participation :

- Repas (dessert compris) : 30 € (adultes) - 8 € (enfant de -12 ans)
- Dessert uniquement : 8 €

Compte : C.A.P. BE63 3701 1251 2108

Communication : x repas adulte, et/ou x repas enfant, et/ou x dessert + NOM

Inscription obligatoire : en ligne (taijiquan.be) ou par courriel (info@taijiquan.be)

Date limite d'inscription : 20 avril

Plus d'info : page 3



Photo Barbara-aufiledmesflashes

2-6 août

Stage international d'été - tous niveaux

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

Horaire : 10:00-17:00

Participation : repas de midi et collations de la journée inclus

Week-end : 200 €

Stage complet (5 jours) : 420 €

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

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

- Communication : stage complet (ou weekend) + NOM

Inscription (obligatoire) :

En ligne : sur notre site taijiquan.be

Par courriel : info@taijiquan.be

Programme : selon leur niveau (débutant, intermédiaire, avancé) les participants sont répartis en 3 groupes qui pratiquent chacun sous la houlette d'un enseignant de l'école. Éric Caulier passe deux fois/jour dans chaque groupe.

- débutants : découvrir les bases du taichichuan au travers de 3 de ses 5 styles majeurs (Yang, Sun et Chen), les mettre en résonance avec sa propre organisation corporelle (travail perceptive-moteur, occupation de l'espace et la relation à l'autre)

- intermédiaires et avancés : non encore défini

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

Photo CAP-Audrey Niemolko



Chaque année, nous proposons de loger les participants qui ne souhaitent pas faire la route tous les jours ou qui viennent de l'étranger. Si l'envie vous dit d'**héberger une ou plusieurs personnes**, n'hésitez pas à contacter Michèle (info@taijiquan.be).



Photo CAP-M. Ginoux

Master classes 2024-2025



Photo Barbara-aufildemesflashes

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

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

Prérequis : bases en taijiquan

Inscription et lettre de motivation : info@taijiquan.be

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

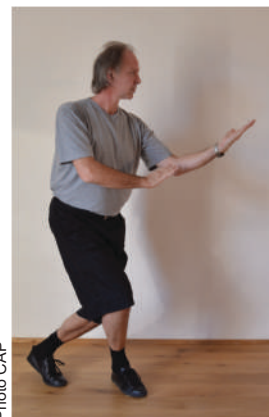


Photo CAP



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 la rue Netzer
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

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

BRUXELLES (UCCLE)

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

HENSIES

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

JURBISE

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

MONS

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

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

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

FRANCE

MAUBEUGE

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

GELOS

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

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

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

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

Inscription :

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

Cotisation :

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

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

Contact :

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

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



Photo Pexels-Pixabay

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

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

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

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

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

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

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

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

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle)

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

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

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

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

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

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
OSER SORTIR DES NORMES	2
L'HIVER EN BREF - FÊTE ANNUELLE 2025	3
REGARD	4
DEUX FIGURES EMBLÉMATIQUES DE LA PENSÉE CHINOISE : CONFUCIUS ET TCHOUANG-TSEU	4
CE QU'ILS EN DISENT	6
HAÏKUS DU DÉBUTANT - HAÏKUS DE LA SUBTILITÉ	6
LE CENTRE DE MON CENTRE	7
TUISHOU, JE T'AIME MOI NON PLUS	8
WUJI C'EST «TOUT» ?	10
PREMIERS PAS DANS L'ENSEIGNEMENT DU TAICHI	11
PARLER POUR NE RIEN DIRE - MÉTAPHORE SUR TROIS FOIS RIEN	13
WEEK-END À PARIS	15
AGENDA	17
MASTER CLASSES 2024-2025	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^{ème} 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)

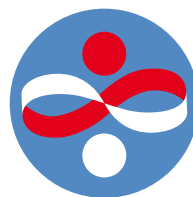
Marc Ginoux, 1^{er} Duan
(Uccle)

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