

© Marek M - fotolia.com

L'automne est un andante mélancolique et gracieux  
qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver.

(George Sand, *François le Champi*)

# Acteur de sa santé

**D**e plus en plus d'études scientifiques explorent les bienfaits des techniques corps-esprit sur la santé. La Harvard Medical School stimule des recherches pour mieux comprendre leur mode opératoire et rassemble des résultats afin d'évaluer l'impact de ces pratiques. Le taijiquan y occupe une place de choix avec plus de 700 publications et 180 essais cliniques.

J'ai pu, de manière empirique, expérimenter certains effets sur moi-même et en constater d'autres sur des élèves dans divers contextes.

Transmettre du taijiquan dans des environnements multiples durant des périodes de temps très variables m'a amené à me questionner sur ses « principes actifs ». Parfois, je dispose de moins de deux heures pour faire passer le message à des chercheurs ou à des managers. Pendant les stages, durant quelques jours, j'accompagne un groupe en quête de mieux-être. Lors des master classes, j'emmène les participants dans les profondeurs d'un style pendant deux ans. Comment qualifier les échanges avec ceux qui suivent, tirent et poussent depuis plus de deux décennies ?

“ **Le tai-chi est en train d'aider à transformer les soins de santé occidentaux en médecine intégrative.**

**Peter M. Wayne**  
**Professeur de Médecine**  
**à la Havard Medical School**

”

Ces diverses déclinaisons m'ont incité à creuser les racines des pratiques taoïstes, à rechercher les fondements de la boxe du grand ultime, à les reformuler avec des termes compréhensibles, à les faire percevoir dans des enchaînements courts, facile à apprendre.

Pour moi, les références à diverses connaissances scientifiques contemporaines participent à l'enrichissement et à la ré-appropriation de ces connaissances séculaires. Ces expériences et choix m'ont permis d'élaborer une méthode graduelle (du simple au complexe) et modulable ouvrant des accès plus aisés aux diverses facettes et multiples niveaux du taijiquan.

C'est, à posteriori, lorsque je mets en mots et en formules, que je constate la logique et la cohérence de l'ensemble du processus. Lorsque j'étais dedans, je suivais mon ressenti, mon intuition, une étape en appelait une autre, les réussites et surtout les échecs dévoilaient de nouveaux possibles.

Pendant nombre d'années, ma définition du taijiquan n'a pas arrêté d'évoluer, mettant tantôt l'accent sur un aspect, ensuite sur un autre, puis sur un troisième jusqu'à ce je réalise que le taijiquan est tout cela à la fois. C'est sa grande originalité, son immense richesse. Chacun de ses aspects – gymnastique douce, technique de relaxation, rééducation à la perception, qigong, art martial, imagination active, méditation en mouvement, art de vie, voie initiatique – nous fournit un ou plusieurs « éléments actifs ». Tous ces aspects sont reliés et interagissent ensemble : « j'ai besoin de souplesse et de tonus pour prendre des postures correctes et pour me détendre. Lorsque mes postures sont ouvertes et détendues, ma respiration s'approfondit, et ma perception s'affine. Les mouvements lents et continus activent la circulation des énergies. Toutes ces qualités combinées favorisent l'émergence de l'imagination active qui m'entraîne dans des états de conscience à la fois aiguisés et élargis. Ces dispositions sont la base de l'empathie. Grâce à la confiance et la sérénité qui en découle, je peux progressivement abandonner les masques pour être de plus en plus authentique ».

Les études de la Havard Medical School ont montré que le taijiquan est pleinement efficace dans (et prévient) de nombreux troubles (équilibre, douleurs chroniques, système musculo-squelettique, système cardio-vasculaire, insomnie, mémoire, dépression, etc.) lorsque ses divers « principes actifs » sont intégrés dans des protocoles simples. En pratiquant de la sorte au travers du *wu gong, ba fa* et *bu fa*<sup>1</sup>, nous contribuons à ce que nos pratiquants redeviennent acteurs de leur santé.

**Eric CAULIER**

1. *Wu* (cinq) *gong* (exercices), *ba* (huit) *fa* (techniques), *bu* (pas, en déplacement) *fa* (techniques).

## L'été des démonstrations



PHOTOS JJ SEROL/PEPITE PRODUCTION

### \* Pairi Daiza

Si l'on part de l'équation vacances = repos, farniente, nous pouvons dire que nos vacances d'été ont été bien actives et ce dès la fin juin avec la 1<sup>ère</sup> des 3 nuits programmées à Pairi Daiza. Nuits magiques s'il en est : temps agréable, public charmant, une bonne vingtaine de participants

en tenue de soie pour ces démonstrations qui étaient une grande première pour plus d'un. Complicité, entraide, le groupe fait un et, comme autant de poussins, suit Georgette Methens qui donne le rythme. Lors de chaque nuit, triple démonstration suivie d'une initiation pour le public. Plusieurs visiteurs reviendront sur la même soirée ou la nuit suivante pour nous voir et recommencer l'initiation.



PHOTO CAP



PHOTO CAP

### \* La Chine ardente

Les Nuits magiques derrière nous, c'est aux Anciens Abattoirs de Mons, dans le cadre de l'exposition *La Chine ardente*, que nous faisons découvrir le taijiquan aux visiteurs curieux de s'y initier. Les sculptures de la cour des Abattoirs constituent notre décor. Début août, le temps n'est plus trop de la partie mais qu'importe, le plaisir est toujours là. La caméra de la RTBF se glisse parmi nous tandis que le micro interroge Georgette Methens : qu'est-ce que le taijiquan ?

## L'été des stages

### \* 1<sup>er</sup>-5 août Abbaye de Saint-Denis (Mons)

L'été n'a pas été propice que pour le blé et les vignes. Notre stage fut également une fort belle cuvée avec du soleil, un soupçon de pluie, de joyeux et aimables participants, un cadre merveilleux, des repas découverte et tutti quanti. Que demander d'autre ?

Pour en savoir plus : voir page 15.



PHOTO CAP

### \* 14-15-16 août Saint-Paul de Vence (Nice)

Temps changeant, orage, participants aussi enthousiastes que les moustiques étaient voraces, joyeuses retrouvailles, rencontre fructueuse avec des enseignants de taijiquan en France, havre de paix... Ce stage méridional fait maintenant partie de nos activités estivales à ne pas manquer.



PHOTO CAP

### L'été de la pratique

Le bel été que nous avons connu a permis une pratique particulièrement conviviale et régulière tant dans le parc du Wolvendael, à Uccle, que dans celui de Mons durant les deux mois d'arrêt des cours.

Lire le point de vue de Françoise en page 16.

## *Le tai-chi de Faurecia<sup>1</sup>*



*Ci-dessus : LEONARDO CASELLA, directeur du site et instigateur du projet.*



*Ci-contre : MEHDI DJOUDI, expérimente, avec Éric Caulier, formateur, ses limites articulaires.*

***Les manipulations se répètent sans arrêt sur les lignes de production de l'équipementier et figent parfois les corps. Le tai-chi en revisitant les gestes professionnels diminue les douleurs et les accidents du travail.***

**T**out commence en 2012, quand Leonardo Casella est nommé directeur du site de production Faurecia de Mouzon, dans les Ardennes. L'équipementier automobile y fabrique des matières pour insonoriser les habitacles automobiles, pièces encombrantes que les opérateurs manipulent de multiples fois. Sur les lignes de production, les gestes se répètent à l'infini. Le nouveau directeur trouve le nombre d'accidents inacceptable : plus de deux faits accidentels – avec arrêt – par mois. Certains postes de travail retiennent tout de suite son attention, comme la SP7D, une des stations les plus critiques. Là, les opérateurs doivent manipuler, entre autres, des tapis de huit kilos. On en oublie le corps. Apparaissent alors les douleurs et leur cortège de troubles dits « musculo-squelettiques » (TMS). Force est de constater que les méthodes ergonomiques, consignées et employées dans les grandes sociétés, comme Faurecia, depuis une trentaine d'années, donnent, certes, des résultats, mais restent extérieures aux opérateurs.

Dans son ancien poste, Leonardo Casella, alors FES senior spécialiste (garant de la mise en place du système de production Faurecia Excellence Système) avait pu expérimenter lui-même une approche différente, associant étroitement tai-chi-chuan et ergonomie. Il en avait aussi mesuré l'efficacité : l'opérateur devenu co-constructeur, donc pleinement acteur de son mouvement (corps, esprit, émotions), intègre le tai-chi dans sa recherche de bien-être et santé. Cette formation tai-chi correspondait à la démarche de rupture que le site avait engagée.

### **Le qi met les TMS « au tapis »**

À l'analyse des modes opératoires, Georgette Methens-Renard et Éric Caulier, qui collaborent avec Faurecia depuis douze ans, constatent plusieurs ruptures dans

1. Article paru dans la revue Chineplus, n° 28, octobre/décembre 2013, pp.36-38



En haut : LE TRONC est tordu, les « Quatre Perles » (les hanches et les épaules), qui assurent la justesse de la posture, ne sont pas alignées.

En bas : L'ALIGNEMENT est rétabli.

Ci-dessous : TAPIS D'HABITABLE. Au thermoformage, une vingtaine de pièces sont produites à l'heure et plus de trois fois par cycle, les coudes sont plus haut que les épaules.



les mouvements effectués par l'opérateur. Lors de la prise du tapis, par exemple, l'opérateur a tendance à s'arc-bouter vers l'arrière. Les « Quatre Perles » (les hanches et les épaules) qui assurent la justesse de la posture initiale ne sont plus alignées. Puis, lors de la dépose, en jetant la pièce sur le chariot, il pousse à partir de ses lombaires; agissant en force, il se bloque du même coup les épaules et le dos, et l'effort y perd en efficacité.

L'enjeu est donc de « guider les opérateurs pour rendre leurs gestes fluides, sans précipitation ». En salle, les opérateurs sont amenés à expérimenter leurs limites articulaires et l'appui au sol. Les formateurs partent de situations réelles, et utilisent un langage usuel – « sentir que l'on est d'aplomb » – plus parlant que la notion d'axe. Dans ce contexte industriel, les disciplines qui passent par le corps, comme le tai-chi, génèrent une adhésion plus forte et des résultats à plus long terme.

Le travail se poursuit ensuite dans les ateliers où chaque opérateur expérimente, d'abord sans charge, un

enchaînement de tai-chi adapté à son poste et à sa stature. Par exemple, le geste, où l'opérateur dépose l'objet « dans son élan », est revisité afin de mieux utiliser l'énergie. Ensuite, l'enchaînement est repris, mais cette fois-ci en charge, jusqu'à ce que l'opérateur parvienne à un flux opératoire continu. Sur la chaîne de montage, l'opérateur est alors convaincu dans son corps.

L'initiative a surpris au départ. Certains n'hésitant pas à se montrer ouvertement dubitatifs. Aujourd'hui, ils le reconnaissent bien volontiers, ça marche ! « Désormais, poursuit Éric Caulier, lors de chaque cycle de travail, l'opérateur projette son qi dans le tapis. Il se pense et se crée dans son mouvement, dans son intention. »

### Mieux vaut harmonie que passage en force

« On ne travaille plus comme un robot, on ne bouge plus en force », reconnaissent Pascal Singery, opérateur et Mehdi Djoudi, responsable des secteurs de production qui connaît les réalités de tous les postes. Les standards de production peuvent également être envisa-



RACHID SADKI, superviseur, « ne travaille plus comme un robot... ne bouge plus en force ».

gés comme autant de formes de tai-chi.

Cent quarante-cinq personnes ont déjà bénéficié de cette formation, qui mêle les apports des sciences cognitives occidentales, de l'ergonomie et des principes biomécaniques aux énergétiques du tai-chi. Sylvie Carlier, responsable HSE France du groupe, va plus loin : « C'est vraiment une approche très différente, elle amène les opérateurs à réfléchir par eux-mêmes sur ce qui pourrait améliorer leurs conditions, sur "comment s'adapter ?" ». « Une approche humaine qui vient compléter une réponse plus organisationnelle », précise Anne-Laure Dellienne, Référente ergonomie chez Faurecia.

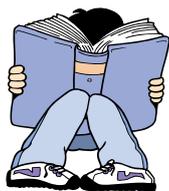
Concrètement, le nombre des accidents du travail a baissé et chacun a le sentiment d'être plus à l'écoute de son corps, dans son quotidien. Beaucoup reconnaissent que, dans leur vie de tous les jours, ils ne bougent plus de la même manière, qu'il s'agisse de soulever un enfant, de porter un pack d'eau ou de couper du bois. Tous témoignent de la diminution de leurs maux de dos et autres inflammations articulaires. La

direction fait le même constat : « Toutes les équipes ont beaucoup travaillé sur le terrain » commente Leonardo Castella qui ajoute : « Quelque chose s'est passé qui fait qu'aujourd'hui, les opérateurs ayant bénéficié de cette formation sont totalement impliqués et font remonter leur avis sur l'ergonomie des postes. Il faut maintenant asseoir la démarche pour que l'embryon s'épanouisse ». « Il va falloir veiller, reprend Guillaume Coquelet, spécialiste FES, à avoir des personnes formées aux principes du tai-chi et des troubles musculo-squelettiques afin de partager ces bonnes pratiques ».

L'expérience Faurecia ouvre, dans ce domaine, d'intéressantes perspectives à l'industrie. Elle met également en évidence l'importance d'une collaboration en amont, avec formation d'autres acteurs clefs comme les ingénieurs développement des centres R&D, les experts en processus jusqu'aux acheteurs pour prendre le problème à la racine.

**Sophie FAURE**  
avec Georgette METHENS-RENARD et Éric CAULIER

“ Guider les opérateurs pour rendre leurs gestes fluides, sans précipitation ”



## Lu pour vous

4<sup>e</sup> de couverture

N° 13 Juin 2015

Ce Tome 2 sur les «Expériences corporelles et gestes professionnels» prolonge les réflexions du Tome 1 (R&E n° 12), à travers des études conduites par des collègues chercheurs en STAPS et Sciences de l'éducation. L'enjeu est de souligner la place particulière du corps dans la constitution de toute expérience humaine, notamment dans les rapports qui s'établissent entre expérience, corps et pensée. Il y a un lien entre nos ressentis corporels et nos états de pensée, entre notre façon de faire l'expérience sensible du monde et nos représentations de celui-ci et des objets qui l'habitent. Ces expériences corporelles, et les gestes professionnels qu'elles incarnent, sont bien plus qu'un ensemble de manifestations corporelles observables tels que les postures, les déplacements dans l'espace, les actes langagiers et les inflexions de voix, qu'accomplit l'acteur; ils renferment aussi des dimensions cachées, parfois tacites, comme les émotions, les perceptions, les connaissances et valeurs par lesquelles les individus vivent leurs expériences. Ce numéro a pour but de contribuer à une meilleure compréhension de la complexité des gestes professionnels, en ne se limitant pas à leurs traits de surface. Il offre des pistes pour mieux comprendre aussi leur transmission dans une optique de formation.

N° 13 | Juin 2015  
Recherches & Éductions

Expériences corporelles et gestes professionnels  
Tome 2

Dossier coordonné par  
Nathalie Gal-Petifaux & Lionel Roche

Revue de la Société Binet-Simon

**Éric CAULIER**, *Du geste formel à la gestuelle habitée: la voie du taijiquan*, pp. 59-72, in *Expériences corporelles et gestes professionnels Tome 2* (ouvrage coordonné par Nathalie Gal-Petifaux & Lionel Roche), Recherches & Éductions, n° 13/juin 2015.

### Apprendre par le corps, apprendre de son corps

Les pratiques d'apprentissage sont fondées sur des conceptions et représentations du corps qui diffèrent selon les cultures. À certains endroits, apprendre consiste en une mécanique du mouvement, à d'autres il s'agit davantage d'un mouvement incarné et intériorisé. Dans le cadre d'une ergonomie énaïve, Eric Caulier s'intéresse aux «*praxis du geste intériorisé*», tel que le taijiquan, en montrant que la culture corporelle diffère fortement des disciplines sportives occidentales. La question particulière qui retient son attention est de comprendre le passage d'un geste formel à une gestuelle habitée quand on cherche à apprendre ou à transmettre cet art corporel. Apprendre cet art, impose de parvenir à «*la transformation d'une pratique mécanique en un mouvement pneumatique vivant*». Le corps «*met ainsi en forme l'expérience tout en se mettant en forme dans l'expérience*». (Extrait de l'introduction, p.7)

# Du Japon à la France : comment faire exister l'énergie dans la transmission du shiatsu ?<sup>1</sup> (1<sup>ère</sup> partie)

Julie DESCELLIERS

Doctorante, CESAMES, université Paris V René Descartes

« Un jour, quelqu'un m'a dit : "L'énergie n'existe pas." Alors j'ai répondu : "Écoutez, l'électricité, ça existe ?"  
– Bah oui." J'ai dit : "D'accord, apportez m'en cent grammes, on verra après !" Il m'a répondu :  
"On ne peut pas." J'ai dit : "Comment ? Montrez-la-moi quand même !"  
– On ne peut pas." Alors j'ai dit : "Vous allez en ressentir les effets, l'énergie aussi. Donc c'est à égalité."  
– Oui, mais... – Non. L'électricité n'existe pas parce que je ne la vois pas. »

Un praticien de *shiatsu*.

C'est en septembre 1999 que je participe, pour la première fois, à un cours de *shiatsu* à Paris. De cette technique de soin japonaise, j'ai alors une connaissance ténue. Ses origines extrême-orientales laissent penser qu'elle met en jeu une conception du corps exotique, et je suis venue en étudier le processus de transmission – et les modalités d'incorporation – dans un contexte français. Après quelques recherches, j'ai trouvé un professeur qui enseigne à des débutants et pratique des tarifs modérés. Il fait partie de la Fédération française de *shiatsu* traditionnel<sup>2</sup>; mais j'ignore tout encore de la place qu'occupe cette association dans le monde du *shiatsu*.

À la fin du premier cours, j'explique au professeur le motif de ma présence. Étudiante en ethnologie, j'ai choisi d'enquêter sur le *shiatsu* et de faire de cette ethnographie l'objet de mon mémoire de maîtrise (2001). Nul besoin d'en expliquer davantage : il est ravi. « Nous sommes très contents que l'Université s'intéresse à nous!, s'exclame-t-il. C'est avec plaisir que je vous accueille dans mon cours. » J'esquisse un sourire étonné, auquel il répond : « Vous savez, on travaille tellement dans la fédération, depuis qu'on l'a créée, pour faire connaître le *shiatsu*... J'en suis le secrétaire général, n'hésitez pas à me demander des renseignements. Je vous mettrai aussi en contact avec nos praticiens et d'autres professeurs. »

Craignant un malentendu, j'insiste sur le fait que mon étude n'a pas pour objectif de vanter les bienfaits du *shiatsu*, ce qui ne gêne en rien son enthousiasme. J'en comprends les raisons par la suite : association régie

par la loi de 1901, la Fédération française de *shiatsu* traditionnel a pour but de promouvoir le *shiatsu* en France<sup>3</sup>, dans un contexte où la technique, qui est généralement ignorée du public, n'est pas reconnue par les pouvoirs publics. Dans cette perspective, elle collabore avec la Fédération européenne de *shiatsu*, par laquelle elle espère rendre légale la pratique du *shiatsu*. Un travail universitaire représente donc pour elle un pas vers la diffusion de la connaissance sur la technique et, peut-être aussi, un gage de sérieux susceptible de jouer, un jour, en faveur de sa reconnaissance.

La fédération organise la formation de praticien de *shiatsu* en trois ans. J'ai d'abord suivi un cours de première année, puis j'ai participé à deux cours de deuxième année<sup>4</sup>. Pendant deux ans, à raison d'une séance de deux heures par semaine en moyenne, j'ai donc fait l'expérience de l'apprentissage de la technique. De

1. Article paru en avril 2006 dans le n° 30, *Ethnographies japonaises, des Ateliers d'anthropologie*, Revue éditée par le Laboratoire d'ethnologie et de sociologie comparative, pp 283-311 © Labethno <http://ateliers.revues.org/93>  
Nous remercions l'auteur et la revue de nous avoir aimablement autorisés à publier ce texte.

2. En France, certaines écoles proposent des formations à des tarifs excessifs – jusqu'à 5 000 euros pour une année de formation. Les professeurs affiliés à la fédération pratiquent, dans l'ensemble, des tarifs plus abordables : en moyenne, 600 euros.

3. C'est l'objectif de l'association, tel qu'il est défini dans les statuts déposés en 1995, date de sa création.

4. L'un pendant une année complète, le second durant trois mois seulement.

trois professeurs d'origine européenne, j'ai appris les gestes, les postures et « la théorie énergétique chinoise » telle qu'ils l'associent à la pratique du *shiatsu*. J'ai complété mes observations par des entretiens avec ces professeurs et les sept élèves du cours de première année. Le cadre de la fédération fut d'une grande richesse, dans la mesure où, à la différence d'une école, celle-ci rassemble des praticiens et des professeurs de formations diverses. Certains ont appris le *shiatsu* de praticiens japonais, d'autres non, au Japon ou en France. Si mes trois professeurs enseignaient la « méthode Masunaga »<sup>5</sup>, j'ai eu accès, au travers d'entretiens auprès de plusieurs praticiens et professeurs, à d'autres pratiques, enseignements et conceptions du *shiatsu*<sup>6</sup>. L'analyse qui suit s'appuie sur une partie du matériel recueilli au cours de ce travail de terrain<sup>7</sup>.

## 1. Présentations

Premier cours de *shiatsu*<sup>8</sup>. Le professeur commence, très simplement, par traduire le terme: formé de *shi* « doigts » et *atsu* « pression », ce vocable japonais signifie littéralement « pression des doigts ». Ainsi, les techniques de base du *shiatsu* consistent essentiellement en plusieurs types de pressions digitales exercées sur l'ensemble du corps du patient, au moyen des pouces le plus souvent, mais aussi parfois des coudes, des genoux ou des pieds. Le *shiatsu* se pratique sur une personne confortablement vêtue, assise ou allongée à même le sol. Certaines méthodes intègrent aussi des étirements, des techniques de pétrissage ou de mobilisation des articulations, et les praticiens développent,

ajoute le professeur, un savoir-faire qui leur est propre au fil de leur expérience. À première vue, l'apprentissage du *shiatsu* se présente comme celui d'un massage corporel ordinaire, dont la pratique suppose nécessairement un façonnage du corps à travers l'acquisition de techniques diverses. Néanmoins, nous dit-on, ces techniques viseraient à faire circuler le *ki*, l'« énergie »<sup>9</sup>, dans le corps du patient. Les choses se compliquent.

5. Du nom de son fondateur, Masunaga Shizuto. C'est la méthode la plus couramment enseignée en France et c'est celle dont je décris ici les aspects techniques.

6. Sur 17 praticiens interrogés, 8 sont des femmes, 9 des hommes. 14 – dont nos 3 professeurs – enseignent le *shiatsu*. Tous pratiquent la technique depuis plus de 5 ans. 2 d'entre eux, des Japonais, ont été les premiers à l'enseigner en France. La troisième praticienne japonaise interrogée a appris le *shiatsu* de façon formelle en France.

7. Je remercie Laurence Caillet et Bruno Latour, dont les suggestions et les relectures m'ont grandement aidée durant la rédaction de cet article.

8. Ces présentations sont une fiction, dont la chronologie respecte celle du tout premier cours de *shiatsu* auquel j'ai participé. Les données présentées sont, pour leur plus grande part, issues de ce premier cours. Néanmoins, j'ai ajouté quelques éléments recueillis pendant les cours suivants.

9. Le *ki* en japonais (ou *qi* en chinois) ne trouve son corollaire dans aucune langue occidentale, où il ne correspond à aucune composante corporelle connue. En français, il est traduit par « vapeur », « souffle(s) », « force vitale », mais plus communément par « énergie ». Comme les protagonistes étudiés, j'utilise indifféremment les termes *ki* et « énergie ». Je reviendrai néanmoins sur les métaphores que l'usage de cette traduction leur permet de faire.



Le professeur poursuit. Le *ki* est, explique-t-il, une composante du corps très concrète pour un Oriental. Selon la médecine chinoise classique, d'où le *shiatsu* est largement issu, c'est de cette composante essentielle du corps que découle toute action thérapeutique. Invisible, le *ki* circulerait de façon subtile sous la surface de la peau le long de «méridiens» (*keiketsu* en japonais<sup>10</sup>), qui formeraient un réseau très ramifié de conduits énergétiques – invisibles, eux aussi – rattachés aux organes. En ce sens, le dysfonctionnement d'un organe s'exprimerait par un blocage de la circulation énergétique dans le méridien qui lui correspond. À l'inverse, la stagnation de l'énergie entraînerait, à la longue, une atteinte des organes. Ceux-ci entretenant, tout comme les méridiens qui leur sont associés, une relation d'interdépendance des uns avec les autres, la circulation du *ki* se verrait peu à peu bouleversée dans l'ensemble du corps : des excès d'énergie (*yang*, ou *jitsu* en japonais) ou, au contraire, des vides (*yin*, ou encore *kyo*, en japonais) seraient ainsi repérables le long des méridiens et sur des points particuliers (*tsubo*<sup>11</sup>) situés sur leurs trajets. Le futur praticien devra apprendre, explique le professeur, à localiser les méridiens et à «sentir» les déséquilibres énergétiques dans le corps du patient. Ensuite, il lui faudra rétablir la circulation du *ki*, en «tonifiant» ou en «dispersant» l'énergie par des pressions sur les méridiens et les points appropriés. De cette façon, il sera susceptible d'éviter l'apparition de maladies ou de réduire l'intensité d'un désordre éventuel. L'usage du *shiatsu* est donc, précise-t-il, d'ordre à la fois préventif et thérapeutique<sup>12</sup>.

Le discours du professeur prend ensuite un tour nouveau. Certes, explique-t-il, le *ki* n'existe pas dans notre culture et n'est ni reconnu par la médecine conventionnelle, ni par la science ; mais il n'en relève pas pour autant de la religion, de la superstition ou de la croyance. De l'explication de la technique et de ses fondements théoriques, il passe soudain à leur légitimation. Le *ki*, affirme-t-il, est au cœur de la médecine chinoise classique, dont la «tradition» est «millénaire». Cette médecine est toujours employée en Chine, ce qui montre combien «elle a fait ses preuves». D'ailleurs, ajoute-t-il, elle n'avait guère d'autre choix que d'être efficace, car les médecins chinois n'étaient pas payés quand leurs patients tombaient malades – argument qui, on peut le souligner, ne renseigne pas sur son efficacité à proprement parler. Fondé sur le bon sens, son savoir est «empirique» et non «scientifique» : c'est en observant très rigoureusement les phénomènes de la nature que les Chinois l'ont élaboré. À cet égard, le principe dynamique du *yin* et du *yang*, au fondement

de cette médecine, est, selon lui, applicable à toutes les manifestations de la vie. Ces deux notions, loin d'être opposées, sont complémentaires et surtout en perpétuel mouvement : ainsi, le jour succède à la nuit ; la femme et l'homme sont, comme le froid et le chaud, complémentaires. Le professeur insiste sur «l'universalité de ce principe» à l'aide d'un autre couple d'oppositions : le nomade, qui figure l'envahisseur (*yang*), s'établit, s'installe et se marie avec une autochtone après qu'il a conquis un nouveau territoire ; il devient alors sédentaire (*yin*).

Le professeur se tourne ensuite vers le Japon, mentionnant d'abord que la pratique du *shiatsu* y est reconnue par le ministère de la Santé et utilisée de façon courante. Puis, à travers des expressions japonaises ordinaires, il montre aux élèves que le *ki* est, pour les Japonais, une composante fondamentale de la personne et qu'il s'inscrit dans leur quotidien. Ainsi, de quelqu'un qui est timide, introverti, les Japonais disent qu'«il a un petit *ki*» (*ki ga chisai*). Deux amoureux diront *ki ga au* (qu'il traduit par «nos *ki* coïncident»). Et surtout, on demande : *Genki?* «Comment ça va?», qui signifie selon lui : «Est-ce que ton *ki* est en harmonie?» Il ajoute : «Mais tout ça fait partie du domaine du ressenti, il n'y a rien de rationnel. Les Japonais n'analysent pas cette notion qui est présente partout, ils la vivent.»

Reprenons. Dans le discours du professeur, d'une part, le *ki* est au cœur d'une médecine chinoise «millénaire», «empirique», universelle et toujours d'actualité ; de l'autre, au Japon, il acquiert une légitimité à travers la reconnaissance du *shiatsu* et sa pratique courante.

10. En chinois, *jing* ; selon la pensée chinoise classique, ce terme renvoie à une «coulée» ou à une trace laissée par le passage fréquent d'un animal d'un point à un autre. Il existe 12 méridiens principaux – 6 dans les bras, 6 dans les cuisses – et 8 autres dits «vaisseaux merveilleux» ou «curieux».

11. En chinois, *xue* ; ce terme peut se traduire par «abri» ou «terrier». Leur nombre varie selon les auteurs : ainsi, certains textes font état de 361 points, d'autres de 365 (selon le nombre de jours d'une année), situés sur les méridiens ; certains en dénombrent plus de 900 en dehors des méridiens. Pour pratiquer le *shiatsu* selon la «méthode Masunaga», l'élève doit en connaître une vingtaine, les pressions s'effectuant le long des méridiens entiers et seulement sur quelques *tsubo* jugés importants.

12. Le caractère thérapeutique de la technique est ici entendu dans un sens restreint. Comme l'a écrit le praticien japonais MASUNAGA Shizuto, le *shiatsu* permet de traiter «les gens à moitié en bonne santé» ou encore «les futurs malades» (1985 : 22).

Il s'incarne aussi de façon quotidienne dans des expressions langagières, qualifiant une composante de la personne, dont on remarque qu'elle n'est jamais traduite par le professeur, mais qu'on devine essentielle puisque, à travers les exemples qu'il donne, elle est attachée tour à tour à une caractéristique psychologique, au sentiment amoureux et à l'harmonie intérieure. Et surtout, le *ki* se matérialise dans le corps des Japonais qui, selon le professeur, le «vivent» et le «ressentent». Le *ki* existe-t-il, en Chine et au Japon, de façon aussi «concrète», aussi immédiate et évidente que le suggère le professeur? D'après lui, il y offre de nombreuses prises. Et, bien loin de ces deux pays, se tiendrait la France, où le *ki* non seulement ne renvoie pas – encore – le novice à grand-chose, mais encourt de surcroît le risque d'être discrédité – et c'est la crainte d'un tel discrédit qui fonde tout entier le discours du professeur. Néanmoins, ce dernier promet aux élèves qu'ils parviendront, au fil de leur apprentissage, à «sentir» l'énergie.

À ce stade des présentations, l'objet de la transmission – et de l'étude ethnographique – se donne à voir de façon plus complexe. Non seulement le shiatsu est une technique de soin par le corps : à ce titre, il en implique un usage singulier auquel l'élève devra être initié. Mais il repose aussi sur des fondements théoriques dont la connaissance est présentée comme étant nécessaire à la pratique. Ainsi, le travail énergétique serait au cœur de la pratique du *shiatsu*. Dans cette «thérapie manuelle énergétique», qualifiée aussi de «technique de circulation énergétique», le travail par l'extérieur du corps permettrait d'agir sur l'intérieur du corps. Le contact thérapeutique mis en œuvre requiert la manipulation d'une entité subtile reconnue comme étant d'origine extrême-orientale. L'énergie se présente donc aux élèves comme un objet volatil : dénuée de consistance, elle trouve son sens dans une conception du corps étrangère à la leur. À écouter le professeur, elle pourrait même faire l'objet d'une disqualification immédiate puisqu'elle est, de surcroît, absente du discours biomédical, dominant dans leur culture.

L'ethnologue, pour sa part, s'interroge sur la façon dont les professeurs vont lui donner davantage de matérialité. Car c'est bien l'enjeu crucial des cours : réussir à faire «sentir» l'énergie aux élèves pour leur permettre de pratiquer le *shiatsu* de manière efficace. Du discours énoncé par le professeur, il ressort que l'énergie est un objet délicat dont la présence, qui n'est pas donnée d'avance, va exiger un véritable travail de construction de la part de celui-ci. Mais après tout, la sociologie des

sciences n'a-t-elle pas mis en avant le caractère éminemment construit des faits scientifiques?<sup>13</sup> Dans la mesure où l'énergie a valeur de vérité pour les professeurs et, surtout, parce qu'elle donne lieu à un enseignement de pratiques assorties d'un vocabulaire qui a une ambition théorique, le contenu des cours mérite d'être examiné avec la même attention.

Par quels procédés parviendront-ils, en dépit de tous les obstacles, à faire exister l'énergie en tant qu'objet et support d'une pratique? Et, à travers eux, comment l'énergie se donnera-t-elle à voir aux élèves? C'est de ces questions que traitent les pages qui suivent. En m'appuyant sur l'enseignement que j'ai reçu du shiatsu, j'étudierai comment les professeurs donnent corps et sens au *ki*. Dans un premier temps, je reviendrai sur la technique telle qu'elle est pratiquée et enseignée au Japon. On verra ensuite comment, à travers l'enseignement pratique du shiatsu et les discours qui le soutiennent, les professeurs ancrent le *ki* dans le corps. Dans un troisième temps, j'analyserai les discours qui entourent la théorie enseignée et montrerai comment ils inscrivent l'énergie dans l'univers familier des élèves. Enfin, si l'énergie se présente alors comme un outil possible de reconstruction du monde, je me demanderai comment ces derniers, encore au début de leur apprentissage, parviennent à s'en saisir.

(À suivre...)

13. Cf., entre autres, LATOUR et WOOLGAR, 1988, dans lequel les auteurs montrent que la vérité d'un fait scientifique est construite par les stratégies des différents chercheurs, le matériel dont dispose le laboratoire, les traductions opérées aux différents moments de la recherche, le savoir-faire des techniciens, etc. Dans cette perspective, les faits ne préexistent pas à leur découverte et les scientifiques, plutôt que d'être des «découvreurs», deviennent des «créateurs».



# Besoin d'espaces

*Montagne, océan... Espaces sans limite.  
Horizon ou sommet qu'on ne peut toucher  
du doigt.*

*Forêt... Faune et flore habitent l'espace,  
Qui, au détour de chaque arbre,  
Se renouvellent et semblent infinis.*

*Plaines herbeuses à perte de vue.  
Quand vient le soir, même le soleil semble  
s'y noyer.*

*Autant d'espaces naturels où l'homme peut  
s'immerger... se perdre  
Pour ensuite renaître au milieu des siens,  
Ayant régénéré son être intérieur,  
Retrouvé visage humain.*

*Le groupe, la communauté,  
Les différents individus qui la composent  
Sont générateurs de frictions,  
de tensions,  
de conflits,  
de stress.*

*S'isoler loin des bruits, loin des autres,  
Permet de prendre le recul  
Dont tout un chacun a besoin.  
De se retrouver avec soi,*

*D'apaiser ses angoisses  
Et ainsi porter un autre regard  
Sur soi, les autres, les événements.*

*Malheur ... Ces espaces naturels ne sont  
pas toujours accessibles à l'homme ...  
Surtout lorsque le besoin est là !*

*Un espace vert est un espace naturel plus  
accessible.*

*Dans nos jardins,  
L'espace prend une dimension plus  
humaine,  
On peut en faire le tour,  
En toucher les limites ...  
L'espace clos contribue à sécuriser.*



*Le jardin sauvage ou paysager  
Est celui qui s'identifie le mieux  
À l'image que l'on se fait de l'espace  
naturel.*

*Ni ligne droite ni platebande monochrome.  
L'uniformité fait place à la diversité.*

*La combinaison subtile des formes et des  
couleurs  
En un désordre harmonique,  
Offre au fil des saisons un spectacle à  
géométrie variable.*

*Toute visite devient surprenante ...  
Variantes à la cadence du temps,  
Jeux d'ombre et de lumière  
Modulent les verts*

*Sur une gamme bien à eux.  
Douce symphonie ... rien que pour les yeux.  
Les verts chatoyants ne nous apaisent-ils  
pas ?*

*Rouges, jaunes, bleus, blancs  
Ponctuent parcimonieusement  
Cette verte tapisserie  
Réjouissant l'âme  
Sans brusquer l'œil.*

*Insolites, sobres ou majestueux,  
Arbres, arbustes, vivaces, petits bulbes  
Se taquinent pour nous surprendre  
Au détour de la sente ...*

*Trouées dans les feuillus  
Dévoilent la campagne environnante  
Ou prés verts ou champs ondulants.  
Petits détours, chicanes, tonnelles  
Dévoilent petits bancs où se poser.*

*Silence ...*

*Mélanges en quête de rosée  
Papillon ...*

*Petit espace devient grandeur.*

*Malheur ... Ces espaces verts ne sont pas  
toujours accessibles à l'homme ....  
Surtout lorsque le besoin est là !*

*Que faire alors... ?*

*Quand, égaré au milieu des passants,  
Des vents des palabres,  
Des tempêtes de mots,  
Des orages relationnels,  
Il nous faut résister:*

*Que faire alors... ?*

*Quand le déluge des choses à faire,*

*Celles que l'on choisit,  
Celles qui se doivent,  
Celles qui s'imposent  
Nous entraînent,  
Que les pensées s'éparpillent  
Et que la patience se dilue...*



*Descendre dans son jardin intérieur...  
Chacun dispose au cœur de lui-même  
De cet espace intime où il peut se retirer.*

*Arrêter le temps...  
S'évader en quelques souffles...  
Fermer les yeux...*

*À l'inspir  
Prendre conscience, entrer dans l'instant ...*

*À l'expir  
Se glisser dans l'arbre intérieur.  
Racines, axe, espace...*

*À l'inspir  
Rassembler le moi, redevenir un.*

*À l'expir  
Faire redescendre à la terre :  
Les hautes tensions accumulées,  
Les pensées négatives,  
Les croyances limitatrices,  
Les peurs tétanisantes,  
Les impatiences stériles,  
Les colères contenues...*

*Cesser de m'abreuver aux sources  
d'inquiétudes...*

*À l'inspir  
Wuji... Se régénérer à la source de tous les  
possibles...*

*À l'expir  
Redevenir présence et devenir  
Pour construire le nous.*

**Philippe SAUTOIS (Mons)**

## Le taijiquan vu du dehors...

Voilà plusieurs années que j'ai le loisir d'observer votre pratique du taiji 'de l'extérieur', à l'occasion du stage d'été, des modules, de l'évaluation,...

Je m'occupe de rassasier en partie votre estomac (tartes et desserts) et, en retour, je reçois beaucoup de vous tous. En fait, je vous observe en catimini depuis longtemps.



Entre le dessert et la vaisselle, j'entends les explications d'Éric, toujours intéressantes mais de haut vol (la prochaine fois, je viens avec mon dictionnaire), les leçons de Georgette sur l'ancrage (plus facile après le repas de midi semble-t-il), les remarques de Michèle sur les épaules crispées (aïe, j'ai toujours les épaules trop hautes)... Je vous vois répéter inlassablement le même mouvement, encore et encore, sous l'œil attentif de Marie-Thé, corriger une position de pied, discuter de la trajectoire d'une main et faire une pause thé parce que le taiji, en plus de donner faim, cela donne soif...



Mais c'est quand vous pratiquez une forme que je perçois vraiment ce qu'est le taijiquan. Je vous regarde évoluer ensemble dans un véritable esprit de groupe,

chacun concentré dans sa pratique, soucieux de bien faire mais en même temps ouvert aux autres. Les mouvements se succèdent, souples, beaux, parfois dansants, mais toujours avec cette continuité et cette fluidité qui me rappelle le flux et le reflux de l'eau. Je me perds dans l'observation de cette vague mouvante, de ce courant qui circule à travers vous, vos gestes et vos pensées.

### Le taijiquan comme une musique

Et s'il y a un sentiment qui émane à chaque fois de cette belle unité, c'est l'harmonie. Harmonie des corps, harmonie des esprits, harmonie d'ensemble.

Harmonie est un mot qui vient du latin *harmonia*, lui-même dérivé du grec, et qui signifie littéralement *arrangement, ajustement, assemblage de plusieurs parties*. C'est le rapport entre les éléments distincts d'un tout.

Je ne peux m'empêcher de faire le rapprochement avec la table d'harmonie de mon piano. Vous savez, c'est cette structure stable et solide sur laquelle sont tendues les cordes, toutes différentes et jouant chacune sa propre note. Mais lorsqu'on utilise ces cordes suivant un schéma donné, une partition, cette succession de sons donne un ensemble, un tout cohérent, un accord dans lequel chaque note est à sa place et est nécessaire. Arrangement, ajustement, assemblage, exactement ce qui définit l'harmonie. La forme que je vous vois pratiquer est une partition que votre corps et votre esprit joue et, ensemble, vous êtes tout un orchestre.

Quand je vous regarde pratiquer le taijiquan, j'ai cette impression de rentrer dans votre partition et lorsque la forme s'arrête, j'ai la sensation de sortir d'un rêve, comme si j'avais été hypnotisée ou que je m'étais laissée emporter.

Et comme pour tout ensemble musical, il faut un chef d'orchestre, pour votre pratique vous avez un professeur.

Quand j'observe Georgette qui entraîne un groupe dans une des formes, je vois un maestro au travail : regard attentif dirigé vers ses pratiquants, elle donne le 'la' du départ et mène son ensemble (à la baguette ?) en donnant rythme, musicalité, énergie. Comme un maestro, elle corrige un ton ou deux (entendez un pied pas vraiment à 45 degrés, une main trop basse ou trop

haute, un ballon pas assez grand,...), rectifie un temps (un élève trop rapide, ou pas assez), fait accentuer un son (plus d'énergie dans un mouvement, plus de fluidité) et permet à chaque musicien que vous êtes de jouer en communion avec les autres. Vous n'imaginez pas à quel point c'est beau.



PHOTO CAP

### **Le taijiquan dans la vie de tous les jours**

Et depuis le temps que je vous côtoie, petit à petit, presque insidieusement, des petites parcelles de votre pratique se collent à mes chaussures... Je les ramène à la maison, presque sans m'en rendre compte. Des petits bouts de phrases, de réflexions qui trottent dans ma tête et qui finissent par s'y ancrer.

Je me suis surprise plusieurs fois, dans des activités quotidiennes des plus banales, à adopter une attitude de 'penser taiji'.

Une caisse de courses lourde à soulever? Une réflexion d'Éric sur l'importance de la posture me revient en mémoire et me voilà quasi en position de l'arbre avec mon carton en lieu et place de la balle.

En cuisine, une pâte à pain un peu dure à malaxer? Et hop, je revois le regard de Michèle sur toutes ces épaules hautes et crispées et en deux secondes, sans y penser, mes épaules s'affaissent et ma pâte est d'un coup beaucoup plus facile à travailler.

Une maison qui déborde de choses à ranger, et tellement de choses à faire pour demain, après-demain... Et là, j'entends Georgette qui parle de lâcher-prise et d'être ici et maintenant, et je commence mes tâches une par une en envoyant le stress au diable.

Moi qui pensais juste vous observer, vous écouter, j'ai sans le savoir fait bien plus que cela. Je me suis imprégnée de tout ce que vous dégagez pendant votre pratique : harmonie, énergie, posture,...

### **L'observation mène parfois à la pratique**

Et puis, à force de regarder toute cette pratique et d'écouter tous ces enseignements de l'extérieur, je me

suis quand même décidée à aller voir ce qui se passe de l'intérieur. Un peu (beaucoup) poussée par Fabrice, et en amenant mon amie Isabelle avec moi, j'ai commencé la pratique du taiji au cours de Montigny-le-Tilleul il y a maintenant deux ans. Eh bien, je vous admire encore plus !

Cela à l'air tellement facile vu de l'extérieur! Vos mouvements fluides, votre cohésion de groupe, la succession des postures, en Yang, en Chen, en Sun, avec épée ou bâton... Mais une fois à l'intérieur, quelle différence!

Rien que la position de l'arbre, pourtant tellement évidente vue de dehors, presque banale, est une torture lorsque je tente de la tenir plus d'une minute. Je me suis découvert des muscles insoupçonnés dans les cuisses et les bras... Et même après mes deux années de pratique, on doit me corriger encore et encore sur mes épaules (n'est-ce pas Caroline?), mon axe, ma balle... Et je ne vous explique pas la forme des 40 en Yang. Tant de détails inattendus dans les positions, dans les mouvements, dans l'énergie, dans le regard. Tant de leçons à apprendre de cet art de vie, dont Fabrice nous rappelle souvent, avec ses applications pratiques, qu'il est un art martial.

Mais cette année, un ami est venu grossir les rangs des élèves du cours de Montigny, et ses réflexions sur mon taiji et celui d'Isabelle m'ont fait prendre conscience de mon évolution. Car oui, malgré tout ce que je perçois de mauvais dans ma pratique, j'évolue. Peu à peu, je sens des nœuds qui se délient, des articulations qui se détendent (pas encore les épaules, Michèle, mais j'y travaille), de la souplesse arrive dans les mouvements, du lâcher-prise aussi.

Je suis contente de ce que j'arrive à faire, même si je sais que je ferai mieux demain, et encore mieux après-demain, etc..., mais le taijiquan ce n'est pas un chemin que l'on prend en étant pressé, en voulant mesurer, calculer, performer. C'est une route que l'on emprunte chacun à son rythme, chacun à sa façon, chacun selon sa sensibilité et quand toutes ces personnalités se retrouvent pour pratiquer ensemble, cela donne une véritable symphonie.

Je vais terminer en vous laissant avec une de mes citations favorites :

«*Chose inouïe, c'est au dedans de soi qu'il faut regarder le dehors.*» (Victor Hugo)

*Caroline BAJARD (Montigny-le-Tilleul)  
allias Mme Tarte*



## Première fois



S'ancrer dans la terre, chercher son centre.

Une seule critique (ouf, il y en a quand même une): elle vient de ma balance qui a trouvé que j'avais trop bien mangé.

Au final, pour le débutant que je suis, l'important n'est pas le chemin qui reste à parcourir, il est infini. L'important, c'est d'avoir pris le chemin et d'y avoir avancé. Avec vous. A mon rythme. Alors, vous qui avez envie de venir et qui peut-être hésitez, permettez-moi de vous y inviter et de vous donner rendez-vous l'année prochaine.

*Un débutant anonyme*



**P**remier stage, première prose. C'est donc un petit article sans prétention, que j'adresse aux débutants, qu'ils aient ou non fait le pas de participer au stage d'été à Saint-Denis.

Beaucoup de peurs et disons-le tout de suite, toutes injustifiées.

La peur de l'inconnu. Entre les photos sur internet, Google Earth et la réalité, une immense différence: celle de l'ambiance du lieu. Il y a des endroits où l'état de conscience se modifie. Inexplicablement. Comme au pied de cet arbre centenaire, en face du verger. Saint-Denis, c'est une ambiance, une majesté.

La peur du stage: serai-je à la hauteur? Ne serai-je pas un frein pour le groupe? Vais-je retenir la forme? C'est oublier l'esprit de Saint-Denis: pas de compétition, chacun trouve sa place selon ses possibilités, ses limites. Et puis, il y avait nos « professeurs »: Michèle, Georgette, Marie-Thérèse et Éric, alliant l'enthousiasme, la patience, l'attention dans tous les sens du terme – cela m'a beaucoup touché.

La peur des autres. Qui vais-je rencontrer? Comment vais-je m'intégrer, moi le débutant? Saint-Denis, c'est le partage, la solidarité

dans la pratique. A vous tous, compagnons de stage, je vous dis un grand merci pour cela.

Des difficultés? Oui, bien sûr, rien n'est gratuit dans la vie.

D'abord le prix de la sédentarité. Dur, dur de se remettre en route. Et puis, quelle surprise de redécouvrir des muscles oubliés depuis si longtemps. Et pas toujours heureux d'être réveillés, même en douceur. Et ils le font parfois savoir, ces chameaux.

Ensuite, le changement de rythme. Arrêter de courir, d'être dans l'urgence, dans l'immédiat. Prendre le temps. Le temps de vivre, de respirer. Respecter (enfin) son corps. Se le réapproprier.



## Méthode épicurienne de pratiquer le taijiquan

(ou comment joindre l'utile à l'agréable)

Depuis plusieurs années, nos amis Josefa et Jean nous proposent, à nous pratiquants de Mons, de les rejoindre durant les vacances d'été, le mercredi à 18h00, dans un espace vert de leur choix, pour que nous puissions répéter les formes apprises durant l'année ou antérieurement.

Tout au long de ces étés successifs, le groupe a tantôt intrigué les promeneurs, tantôt dérangé les amoureux (mais pas trop), parfois même attiré des spectateurs de fortune.

Durant les premières années, les réunions se limitaient à l'échauffement et la pratique des différentes formes – plus ou moins connues –, et nous nous séparions très sagement vers 19h00.

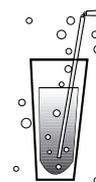
Mais ... au fil du temps, le plaisir d'être ensemble s'est renforcé par l'instauration d'un moment de détente « post-pratique » : vers 19h00, la pelouse est désertée et le café voisin investi par certains d'entre nous, en quête d'une bonne bière et, parfois même, d'un gros paquet de frites.

Cette année, une étape supplémentaire s'est avérée nécessaire, à savoir le moment « pré-échauffement », qui consiste à partager le boire et le manger que chacun apporte à tour de rôle. Ainsi, nous débutons la pratique par une dégustation : selon les semaines, nous nous régaloons de figues, de fruits secs, de toasts de tarama, de biscuits, de jambon séché, de tomates cerises, tout en sirotant un vin rosé, un Gewürztraminer ou un pastis (avec ou sans alcool). Et bien sûr, le partage reprend de plus belle après la pratique. Et chacun s'en retourne – un peu moins sagement – vers 20h00. Rassurez-vous, personne n'est ivre, nous sommes simplement heureux de ce moment de convivialité.

Surtout, n'allez pas croire que les moments de détente sont l'unique moteur de nos rencontres hebdomadaires : la pratique estivale est très sérieuse, oui, oui, vraiment ! Elle ressemble même à une leçon particulière. Après une ou deux répétitions de la forme choisie, chacun en profite pour signaler ses petites faiblesses ou ses oublis passagers. Josefa et Jean invitent alors tout le groupe à répéter les gestes qui posent problème. Ce qui, finalement, est bénéfique à tous.

Si cela vous tente, venez nous rejoindre l'année prochaine. La pratique est obligatoire, le reste ... est conseillé !

*Françoise DELPORTE (Mons)*



**OCTOBRE 2015****25 OCTOBRE****EVALUATION CONSTRUCTIVE DES MASTER CLASSES 2014-2015****10 h - 18 h**

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (7034 Mons)  
 repas (sur inscription) : 10 € - contact : info@taijiquan.be 065/84.63.64



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

(Eric CAULIER, *Comprendre le Taijiquan*, Tome 1, p. 150)

*Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.*

**NOVEMBRE 2015**
**15 NOVEMBRE**  
**STAGE TOUS NIVEAUX**  
**10 h - 17 h**
**Lieu : Grange de la Chouette**

(2, rue des Sept Fontaines - 6792 BATTINCOURT)

Participation : 60 €

(repas de midi et collations de la journée inclus)

Confirmation de l'inscription

par le versement d'un acompte de 20 €

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

Inscriptions : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be

063/38.45.40 - mtbosman@ulb.ac.be

**DECEMBRE 2015****MASTER CLASS MODULE 1****(32 Épée Yang)**

Public : élèves groupes intermédiaire et avancé  
 et enseignants de taijiquan  
 Plus d'infos : page 18

**NOS PROCHAINS****STAGES TOUS NIVEAUX 2016**

**\* 24 janvier 2016**

**\* 30 juillet - 3 août 2016**

Lieu : Abbaye de Saint-Denis, (7034 Mons)

Les modules de **master class** sont enseignés par Eric Caulier en personne. Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu.

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

**Prérequis : bases en taijiquan**

## Module 1 de master class 32 postures épée Yang

**Programme :** Sur base de la forme des 32 postures épée Yang, développer son corps énergétique par le neigong et les applications martiales.

**Dates :** 19-20 décembre 2015 (lieu à déterminer), 20-21 février 2016, 14-15 mai (résidentiel à Battincourt), 18-19 juin .

**Lieu :** Abbaye de Saint Denis  
(4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis)  
Résidentiel : Grange de la Chouette  
(2, rue des Sept Fontaines - 6792 Battincourt).



PHOTO CAP

## Module 2 de master class 56 postures Chen

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

**Dates :** 9-10 janvier 2016, 19-20 mars (lieu à déterminer), 16-17 avril (résidentiel à Battincourt), 28-29 mai.

**Lieu :** Abbaye de Saint Denis  
(4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis)  
Résidentiel : Grange de la Chouette  
(2, rue des Sept Fontaines - 6792 Battincourt).

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be)



PHOTO CAP



PHOTO CAP

# Pratiquer le Taijiquan à l'Ecole Eric Caulier

## *Le sens du mouvement*

### **À BRUXELLES : le mardi**

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

### **À MONS : le mercredi**

Hall N°3 des Ursulines  
Rue Valenciennoise - 7000 MONS  
(en face du Parking d'Ambroise Paré),  
de 18h00 à 19h15 & de 19h15 à 20h45

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

### **BATTINCOURT**

Rue des Sept Fontaines, 2

Le jeudi de 20h00 à 21h30  
Le vendredi de 13h45 à 15h15

### **GENT**

Vrijs Rudof Steiner School  
Kastellaan 54  
Le lundi  
de 20h00 à 21h30

### **HENSIES**

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

### **MONTIGNY-LE-TILLEUL**

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

### **PEPINGEN**

De Kring  
Kareelstraat  
Le mercredi  
de 19h00 à 20h30

### **SOIGNIES**

Ecole Saint-Vincent  
Rue de Steenkerque, 21  
Le jeudi  
de 19h00 à 20h15

### **TOURNAI**

Haute Ecole de Kinésithérapie  
Rue Paul Pastur, 2  
Le lundi  
de 19h00 à 20h30

En France :

### **MAUBEUGE (F)**

Espace Joseph Bras  
Rue d'Haumont, 189  
de 18h30 à 20h30  
Le mardi : avancés  
Le jeudi : débutants

### **XIVRY-CIRCOURT(F)**

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

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

*Albert Einstein*

**Présidents d'Honneur :**

Alfred Lavandy,  
Reste en notre souvenir: Paul Schmitt

**Direction et conception des cours :**

Eric Caulier,  
diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6<sup>ème</sup> duan.

**Professeurs honoraires :**

Dominique Smolders, Roger Descamps.

**Professeurs :**

Georgette Renard, 4<sup>ème</sup> duan (Mons, Uccle, Tournai) ; Marie-Thérèse Bosman, 4<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;  
Michèle Országh, 3<sup>ème</sup> duan (Mons, Soignies, Uccle) ; Paul Lauwers 3<sup>ème</sup> duan (Uccle) ;  
Marco Pignata (Taranto, Italie) ; Michelle Bekaert, 2<sup>ème</sup> duan (Pepingen) ;  
René Getti, 2<sup>ème</sup> duan (Xivry-Circourt).

**Instructeurs :**

Jean Coton, 2<sup>ème</sup> duan (Mons) ; Fabrice Dantinne, 2<sup>ème</sup> duan (Montigny-le-Tilleul) ;  
*Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ; Mathias Kaes, 2<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;*  
Josefa Fernandez Rodriguez, 2<sup>ème</sup> duan (Mons) ; *Martine Andries, 2<sup>ème</sup> duan (Maubeuge, F) ;*  
Luc Vekens ; Vincent Evrard (Blaton) ; *Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ;*  
*Mia Vereeken (Pepingen) ; Mee-Jung Laurent (Soignies).*

**Initiateurs :**

Michel Snelle (Tournai) ; François Glorie (Bruxelles) ; Monique Naeije (Hensies).

**INSCRIPTIONS - COTISATIONS :**

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

**Affiliation annuelle :** 23 € / personne / année.

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

**Cotisation des cours/compte bancaire :** consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

*Pour tout renseignement complémentaire,*

*vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,*

**au 065/84.63.64**

**C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin**

**E-mail : [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be)**

*<http://www.taijiquan.be>*