



espace *Le périodique de l'Ecole de Taijiquan*  
Eric Caulier

# TAIJI

Belgique-België
P.P. MONS 1
5/258
P705169

N° 86 • 12/2012



*Atteignant enfin le solstice,  
La Terre achève un dernier cycle,  
Prête à renaître tel le Phoenix.  
Au loin déjà pointe la lumière.*

© Redshinestudio - Fotolia.com

Editeur responsable: Georgette Renard, 107 rue Brunehaut, 7022 MESVIN BELGIQUE • Rédac.: Michèle Országh • Graphisme: AM Corbisier • Cover: Barbara Maton • Périodique trimestriel Bureau de dépôt: MONS 1

<http://www.taijiquan.be>

# Vœux

L'année 2012 s'achève. Le merveilleux et la magie de Noël et de l'Épiphanie sont déjà en nous. Ce temps hors du temps où tout est différent, où tout arrive et tout peut arriver.

Nous, au CAP-Taijiquan, qui sommes à la recherche du temps vécu, nous pouvons nous y arrêter quelques moments. Car en ce temps sont le rêve, les symboles, l'appel de la lumière. Au CAP-Taijiquan, Eric Caulier entretient inlassablement le Rêve, le Feu de la Roue, l'Éternel Retour.

Singulièrement le solstice d'hiver renferme le jour le plus long dans lequel le Feu, – évocateur du gui, symbole de Vie, ainsi que le frêne de fécondité éternellement vert au-dessus de la fontaine d'Urd –, appelle le rituel d'inversion de la Nature.

Celle-ci a donné aux Femmes et aux Hommes ses fleurs, ses moissons, ses fruits, son espérance. A eux, à elles de l'aider. Et, sortant de son sommeil hivernal, la Nature retrouvera sa jeunesse lumineuse, dispersant la nostalgie. Cette mémoire ancestrale, familiale et d'enfance est notre père biologique et psychologique.

Le rêve, ainsi que l'indique Eric, est partie intégrante du CAP-Taijiquan. Car le rêve nocturne comme le rêve éveillé et sa rêverie diurne participe au monde des symboles et à la connaissance de l'âme.

Le rêve est nécessaire à l'équilibre de notre présent existentiel inséparable de notre nature originale. Il est alternativement tension et relaxation du psychisme. Il a une fonction apaisante sélective de la vie consciente. Il sert d'exutoire à des impulsions réprimées de la journée.

Ses axes privilégiés, ses réseaux de coordonnées, ses directions analogies entraînent des développements hors de propos dans ces mots de proximité et d'amitié.

Le rêve, associant étroitement le Ciel et la Nature, nous livre le pouvoir de nous interroger sur les étoiles binaires à l'intérieur des nébuleuses planétaires et encore sur l'homogénéité et l'isotropie de l'univers ou l'expansion des galaxies. De même, la science peut-elle, dans ses avancées, retenir l'hypothèse des grandes structures. De vouloir nous enquêter des cumulonimbus menaçants géants, et de leurs composants, particulièrement la foudre, et ses décharges qu'ils génèrent. De la foudre et de ses dangers, nous pouvons dans une large mesure protéger nos maisons et nos édifices.

Par contre, à l'extérieur, nous devons, pour nos personnes et leur intégrité, retenir les conseils de nos Anciens. En terrain découvert, ne pas courir, marcher à petits pas, un seul pied restant en contact avec le sol. Au pis, s'accroupir, les bras autour des jambes. Ne pas se placer près d'un arbre ou d'un objet de structure élevée. Ne pas rester en lisière des bois où le gradient de potentiel est le plus puissant. Éviter le voisinage de l'eau, des ruisseaux, canaux et étangs.

Mais la foudre est à l'origine de la vie sur Terre. Elle est fertilisatrice. Ses éclairs ont permis la synthèse du mélange gazeux réducteur simple prébiotique. Machine électrostatique, elle permet de reconstituer la couche atmosphérique qui nous protège des rayons solaires et cosmiques mortels.

Ensuite, le rêve initié par Eric nous dirige vers quelques symboles complémentaires, soit :

- le **cercle**, signe de l'unité principale, figure des cycles célestes et de l'Harmonie de la projection de la sphère, – le passage par le mandala mettant en branle les pouvoirs harmoniques que la sphère contient ;
- le **centre**, qui est avant tout le principe du Réel absolu ;
- la **roue**, emblème des recommencements et des renouvellements, noria taoïste du mouvement régressif menant à l'union dans le creuset.

Et puis, deux objurgations sorties du Rêve s'imposent à moi, épigone de mon pays, et portent ma parole :

- Que mon pays contrôle et juggle le capitalisme effréné, débridé des grandes banques qui ne tirent aucune leçon des préjudices immenses qu'elles ont causé, ni de leur sauvetage inconvenant par les seuls États et leurs citoyens. Les patrons superstars étant totalement responsables, avec leurs Conseils d'Administration et leurs principaux collaborateurs, de ces désastres financiers et humains destructeurs de patrimoines.
- Que mon pays acquière sans délai une vision à longue échéance ainsi qu'une cohérence communautaire accompagnées de réformes structurelles.

Ces vœux se doivent de mettre l'accent sur la longue route, entraînant avec lui le CAP-Taijiquan, parcourue ces années par Eric. Car le Feu ne dit jamais assez. Ce chemin est aussi le chemin du CAP-Taijiquan.

Nous le savons, Eric n'a pas la nostalgie de l'Avenir. Pas plus que le sentiment tragique de la Vie. Il croit en la mer libre. Il n'a jamais senti l'haleine du vide. Avec Georgette, ses proches, vous-mêmes, le CAP-Taijiquan qui êtes les siens, il a assumé le défi considérable de l'obtention d'un Doctorat en Anthropologie.

Ce doctorat brillamment acquis, Eric n'est pas passé sur l'autre rive. Son regard ni sa vérité n'ont pas changé. Nous l'avons retrouvé tel qu'en lui-même. Eric est dans la posture haute et rare de son charisme – cette mystérieuse qualité. Attaché au CAP-Taijiquan, il veut éveiller en chacun le sentiment de sa singularité. Le cogito cartésien pour exprimer la conscience de soi-même et la reconnaissance de l'altérité de l'Autre, moteur de votre solidarité agissante au sein du CAP-Taijiquan.

Eric croit en l'action du corps sur le psychologique. Il use du Fact Checking, la confrontation au réel. Il stimule de la sorte en vous une conviction, une certitude dans la capacité de faire face. Il vous renvoie ainsi à vous-mêmes et au travail solidaire sur vous-mêmes. Vous y répondez adéquatement dans l'élévation de votre niveau en taijiquan et de votre cohésion sociétale et humaine.

En terminale fondamentale, Françoise, mon épouse, tendre compagne des jours heureux et des jours sombres, et moi, nous vous adressons nos vœux les plus chaleureux de santé, de bonheur, d'espérance et de joie pour chacune et chacun de vous tout au long des jours de l'An 2013, dans votre fraternité et votre solidarité.

**Alfred LAVANDY**  
**Président d'Honneur**  
**CAP-Ecole de Taijiquan Eric Caulier**

# Le taijiquan : une quête... de qui/quoi ?

Le taijiquan, qu'est-ce que c'est ? Dans la plupart des cas, la définition qui en est donnée – une gymnastique douce – correspond à la pratique proposée. Cette approche gymnique peut être plus ou plus bien enseignée : connaissance et respect des corps ainsi que des principes du mouvement tout en mettant en évidence les particularités du « poing du grand ultime ». L'accent peut, en outre, être mis sur les bénéfices au niveau de la santé : détente, gestion du stress, maux de dos, etc. Le taijiquan se transforme alors en qi gong, en technique de relaxation, en méditation en mouvement. Dans les grandes mutations de société que nous traversons, certains sont en quête de repères. Une partie d'entre eux attend des réponses toutes faites. Des taoïstes traditionnalistes leur proposeront du prêt-à-penser rassurant censé caractériser le taijiquan authentique/original/secret. Le fait de se sentir les heureux élus dépositaires d'un héritage immémorial calmera dans un premier temps leur angoisse existentielle et souvent se transformera en arrogance dogmatique vis-à-vis d'autres formes/styles/écoles. Ils auront ainsi empêché l'émergence de leur être profond ou, pour le dire autrement, ils auront tué celui qu'ils auraient pu devenir : un être libéré et autonome. Quelques-uns parmi ceux qui se questionnent choisiront d'utiliser le taijiquan comme un outil de connaissance et de maîtrise de soi. Conscients de la perfectibilité de l'être humain, ils se mettront en quête d'eux-mêmes. Dans cette voie difficile parsemée de doutes, balisée d'embûches, ils ont pressenti le besoin d'une technique éprouvée, d'une pédagogie responsable et d'un accompagnement solide. Ils ne sont pas arrivés par hasard là où ils se trouvent. Ils ont compris l'inanité des recettes exotiques et faciles. Ils sont prêts à affronter leur ombre intérieure, à vivre l'œuvre au noir, prélude à une régénération intérieure, source de « grande santé ». La gestuelle du taijiquan devient réellement belle et forte lorsque le mouvement extérieur initie un cheminement intérieur. Et lorsque, à force de chercher, le pratiquant s'est trouvé, ses gestes irradiant l'énergie de la vie. Consciemment ou inconsciemment, de manière cachée ou avouée, nombre d'adeptes du taijiquan sont en quête de pouvoir. Ils ne ménagent pas leurs efforts pour se livrer aux aspects les moins connus, les moins pratiqués, les plus difficiles de l'art chinois du mouvement : le travail intérieur/nei gong et les applications martiales. Ils perçoivent confusément que l'éveil des sens intérieurs (intuition, perception du

subtil, clairvoyance) ainsi qu'une expérimentation des applications martiales (assise dans les relations conflictuelles, centrage dans les rapports tendus, efficacité en période de crise) leur donnerait un réel pouvoir sur les autres et leur permettrait de faire leur place dans un monde valorisant la compétitivité et le combat de tous contre tous. Là aussi, un minimum de lucidité vis-à-vis de soi-même couplé à un enseignement avisé montre vite la méprise et évite de sombrer dans le fantasme de la toute-puissance.

“ *Peu de gens sont faits pour l'indépendance, c'est le privilège des puissants.*

Nietzsche

”

On peut alors se demander, mis à part le fait d'être une auberge espagnole, quelles sont les spécificités réelles de la boxe du faite suprême ? Elles se trouvent dans son intitulé même. Il s'agit d'une boxe, c'est-à-dire d'un art martial répertorié en Chine dans la catégorie des arts internes. Le fondement de cette boxe est le taiji (la conciliation des oppositions). Cet art, s'appuyant sur le travail interne et permettant de conserver son intégrité, même en situation de crise, possède la qualité unique de rassembler une multitude d'aspects différents dans une même pratique. D'autres techniques abordent et approfondissent ces diverses facettes, mais rarement, pour ne pas dire jamais, en même temps. Le principe du « faite suprême » transforme ce qui n'aurait pu être qu'un amalgame en un tout cohérent à condition toutefois de ne pas succomber aux sirènes du conformisme et de l'uniformisation très actives de nos jours. En effet, il n'est pas facile d'échapper aux normes, mesures et sélections en tous genres. Notre évaluation constructive des connaissances, étape formative clôturant nos divers modules de perfectionnement, répond aux mêmes objectifs que toutes nos activités : proposer à chacun de découvrir et d'actualiser ses ressources, sa nature profonde.

Le seul pouvoir intéressant – à mes yeux – que l'art du taijiquan développe est le pouvoir sur soi-même, germe d'une autorité bienveillante lorsqu'on l'enseigne.

Eric CAULIER

## *Chronique de Polichinelle-dans-le-tiroir, pratiquant de taijiquan par procuration (3)*



*Coucou,  
c'est encore moi !*

**J**e commence à me sentir comme un poussin enroulé dans sa coquille trop petite. Il faut dire que j'ai énormément poussé et ça se voit !

Quand au cours de taiji, où ma maman va toujours, le professeur dit « vous prenez la balle, vous devenez une balle », nous piquons des fous-rires, elle et moi. Heureusement que ma maman a appris à ne pas creuser son dos et qu'elle est consciente que respirer, ça ne se passe pas seulement dans la poitrine et le ventre, car, là, je prends une sacrée place !

Les gros repas, c'est fini et elle dort plus qu'avant, mais à part cela elle n'a pas tellement changé sa façon de vivre. Son médecin lui a prescrit des cours de gymnastique prénatale et préparation à l'accouchement, mais après discussion avec sa sage-femme, elle a compris qu'il ne faut pas apprendre à accoucher. Les femmes savent le faire depuis toujours.

Par contre, c'est top de prendre du temps pour SE préparer à devenir parents : faire de la place dans son corps, sa vie, son couple, sa maison... pour m'accueillir. Alors, mes parents ont décidé de faire quelques séances d'haptonomie pour que mon papa apprenne une méthode pour mieux entrer en contact avec moi. Le soir, quand maman colle son ventre au dos de son homme, je trépigne de plaisir car il déclare que j'ai beaucoup de force dans les jambes !

Pour le reste, les cours donnent à maman tout l'exercice qu'il faut, des moyens pour gérer le stress et la capacité d'être dans l'instant présent. Pour accoucher, il faut un corps souple, capable de s'ouvrir, un cœur tranquille, une bonne dose d'envie de découvrir, la capacité de vivre chaque moment intensément sans se préoccuper de ce qui adviendra.

Mes parents hésitent encore entre l'hôpital, où la plupart des bébés naissent depuis un demi-siècle, la maison qui offre l'avantage d'être chez soi, donc beau-

coup plus libre, et la maison de naissance, où on vient accoucher comme à la maison, entouré par des sages-femmes, mais près d'un hôpital, pour les très très rares situations de complication imprévisible.

Ils ont commencé à réfléchir à leur « projet de naissance », c'est-à-dire la manière dont ils aimeraient que ça se passe. On pourrait dire qu'une naissance, c'est un peu comme un voyage : partir à l'aventure avec son sac à dos ou aller à l'hôtel en all inclusive. Ce n'est pas le même vécu et chacun devrait être libre de son choix.

Les grandes décisions – déclenchement ou non, péridurale ou pas, se mobiliser ou rester couchée, s'installer dans la position qu'on veut au moment de la naissance, amener qui on veut pour se sentir soutenus, etc. – ce sont les parents qui devraient les faire en étant bien informés et respectés.

Ce sont eux les spécialistes de leur vie et donc de la mienne pendant quelques années. Ils ont des compétences pour choisir ce qui leur correspond et convient. Ils sont les acteurs principaux de leur existence.

**Marie-Thérèse BOSMAN**  
*Heureuse retraitée*  
*Toujours sage-femme*



PHOTO CAP

référence illustration :  
[http://memphis.typepad.com/la\\_vie\\_de\\_memphis/](http://memphis.typepad.com/la_vie_de_memphis/)

## Terre des Délices Aix-sur-Cloie - 30 septembre

Ils étaient 9, de notre centre de Battincourt, sous un soleil radieux à Aix-sur-Cloie, le dimanche 30 septembre, pour une démonstration de taijiquan au marché artisanal des plus sympathiques qui se tient là chaque année. Entre 2 musiques country and western, une mélodie orientale des plus apaisantes s'est soudain élevée. Les gens se sont arrêtés, ont apprécié, ont applaudi même.



PHOTO CAP



PHOTO CAP

## Visite de Jean-Jacques SAGOT Mons - 17 octobre 2012

Eric Caulier et Jean-Jacques Sagot ont pendant longtemps été en contact uniquement par internet jusqu'au jour où Jean-Jacques a pris le chemin de la retraite et est monté dans le train pour enfin rencontrer son correspondant. Tous deux enseignent le taijiquan de longue date, l'un dans le Périgord et à Nice et l'autre en Belgique. L'été dernier, plusieurs élèves de Jean-Jacques ont participé au stage donné par Eric Caulier à Coaraze (Nice). Cet automne, c'est notre centre de Mons qui a eu le grand plaisir et l'honneur d'accueillir Jean-Jacques. Celui-ci nous a régales d'une fort belle démonstration : claquements d'éventail qui s'ouvre ou se referme sur un mouvement de poignet, épées tournoyantes sans jamais s'entrechoquer, frappes et percussions dans une forme Yang originaire de Shanghai et

conjuguant pratique interne et externe (photos en ligne sur notre site [www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be)).

Pour en savoir plus :

[http://www.generation-tao.com/auteur-fiche\\_222\\_Jean-Jacques-Sagot](http://www.generation-tao.com/auteur-fiche_222_Jean-Jacques-Sagot)

<http://www.lagrandeourse.org>

## Evaluation des modules 2011-2012 Abbaye de Saint-Denis - 28 octobre 2012

Deux moments importants scandent la vie de notre école pendant l'année académique : la fête annuelle qui réunit tous nos centres, fin avril-début mai, et l'évaluation des modules, fin octobre. Si la première manifestation a de franches couleurs de fête, la deuxième se caractérise par l'ambiance solennelle et le public plus restreint. Les candidats se présentent par paires devant un jury qui ne se veut pas impressionnant mais bienveillant. Dans ce jury de 4 personnes, un invité, en l'occurrence Michel Douiller, élève de Maître Wang Yen-nien (Taiwan) depuis 25 ans et rencontré par Eric Caulier à Paris en juin dernier lors de la compétition Europa Taichi.

Les photos de l'évaluation sont en ligne sur notre site [www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be).

Pour en savoir plus, lire les articles de Luc, Monique et Mia en page 11, 14 et 16.



PHOTO CAP

# *La violence ritualisée : une dynamique tensionnelle<sup>1</sup>*

Patrick BAUDRY

*Patrick Baudry est professeur de sociologie à l'Université Michel de Montaigne (Bordeaux III) et chercheur associé au Laboratoire d'Anthropologie des Institutions et des Organisations sociales (CNRS, Paris).*

*L'article que nous reproduisons ci-dessous avec son aimable autorisation a été publié en 1994 et garde toute sa pertinence.*

La pratique d'un art martial peut s'analyser comme la mise en scène ritualisée d'une modalité typique du lien social. Elle ne sépare pas de la vie quotidienne, et le Dojo ne figure pas comme enclos retiré du monde. Elle actualise plutôt l'une des formes sociétales de relations, et le Dojo, loin de constituer un laboratoire d'hypothèses, représente le lieu et l'espace à la fois d'une expérience au monde où se travaille de façon particulière l'envisagement de l'autre. Plus précisément c'est *la mise en tension du rapport à autrui* qui s'y élabore. Le Dojo ne s'expérimente pas comme un monde autre, mais espace-temps d'une dynamique tensionnelle, présentification d'un type de relation où l'autre ne peut être ni saisi ni abandonné, actualisation d'une forme constitutive de l'existence sociale où l'autre ne peut être ni séduit ni détruit<sup>2</sup>.



Module *tuishou-neigong*, 2011-2012.

La pratique d'un art martial force à l'appréciation d'une qualité du lien marqué par l'entre-deux. Non pas forme d'un compromis, entendu comme l'annulation

de tendances extrêmes qui trouveraient à se modérer en un « juste milieu » –, l'entre-deux qui constitue le « matériau » invisible (et mal compréhensible pour un observateur extérieur) de la pratique martiale se situe dans cette mise en tension où la parade, le coup, l'esquive ou la prise n'ont pas valeurs de techniques (d'attaque ou/et de défense) de deux corps seulement opposés. Ce que fournit le cadre ritualisant de la pratique, c'est l'occasion d'un déplacement hors des positions de la fusion et de l'abstraction, et la situation, dans une relation codifiée, de la violence de l'autre. Ni dominée ni assagie, ni renforcée dans le sens de sa propre destruction ou conduite jusqu'à son exaspération, la violence se trouve prise en compte dans une confrontation qui n'est pas que de face à face. Le travail sur la distance – ce en quoi consistent beaucoup la technicité et l'efficacité martiales – est aussi bien travail sur l'entre-deux; la mise en tension du lien n'est pas une combinaison de l'éloignement et du rapprochement: il s'agit d'une dynamique spécifique que nous pouvons expérimenter dans d'autres situations quotidiennes (souvent de façon non consciente dans le « mode mineur de la réalité »<sup>3</sup>), mais qui trouve au travers de la pratique martiale l'occasion d'un cadrage

PHOTOCAP

1. Article paru dans la revue *RELIGIOLOGIQUES*, n° 10, automne 1994, pp. 247-254.

2. Voir P. Baudry, « La ritualité dans les arts martiaux » dans *Cahiers Internationaux de Sociologie*, vol. XCII, 1992, pp. 143-161. Voir P. Baudry, C. Lagrange, J. Pain, G. Tanvez, *La relation violente*, Vigneux, Matrice, 1991, pp. 61-82.

3. Voir A. Piette, *Le mode mineur de la réalité*, Louvain-la-Neuve, Peeters, 1992.

particulier. C'est très spécifiquement cette modalité du lien social qui s'y met en scène.



PHOTO CAP

Module Yang 2008-2009.

Ni capture ni ignorance, la mise en tension du lien force à composer avec la présence/absence: l'éloignement extrême de l'infiniment proche, l'insaisissabilité d'une « arrivée » d'autrui non réductible à ce corps qu'on veut manipuler, expulser ou emprisonner. Telle est l'agitation du débutant, engoncé dans son propre corps et cherchant dans l'empoignade ou les « prises » le moyen de dominer des protagonistes compris comme des sommes d'articulations et de muscles, d'habiletés ou de forces corporelles, comme des poids qu'il faudrait pouvoir déplacer à sa guise et gérer idéalement comme des paquets. L'expérience de l'entre-deux n'est pas bornée à cet affairément, et la mise en tension du lien n'est pas une affaire de compétences physiques.

De même que la pratique martiale n'est ni une gymnastique ni la mise en œuvre d'un ésotérisme mystique, ni encore un mixage de ce que l'on pourrait considérer comme des tendances « physique » et « mentale ». Ce ne sont pas deux corps qui sont aux prises, mais une relation spécifique qui se met en scène.

La tension signifie cette relation où la proximité de l'autre empêche pourtant de l'approcher et où son éloignement empêche tout autant de s'en abstraire. La relation est prise dans la distance et la distance est prise dans la relation. Par-delà les fantasmes sécuritai-

res de capture ou de suppression de l'autre, la dynamique tensionnelle suppose le jeu des aimantations sans collage, *une attraction<sup>4</sup> qui ne se résoud pas* dans les termes ou les figures de l'ennemi ou de l'ami<sup>5</sup>, du tentateur fascinant (dominant ou dominé) ou de la proie (quand le corps-chose se réduit à la marchandise). Ou encore, pour le dire autrement, le lien tensionnel ou la mise en tension du lien peut se représenter comme cette « corde » qui relie de telle façon que *la distance qu'elle instaure entre les deux s'apprécie comme l'entre-deux à travers quoi précisément l'un et l'autre sont en relation*: non point une distance figée (comme le ferait une barre de fer) ni la faillite de la distanciation vers les extrêmes de l'abstraction et de la fusion (qui, bien entendu, constituent aussi les formes constitutives de l'expérience sociétale), la dynamique tensionnelle implique *la non-réductibilité de la relation à l'autre*, c'est-à-dire force, de manière sensible, à comprendre que l'autre ne peut être réduit ni « dans » ni à cette relation et que cette relation qui n'absorbe pas l'autre (ou qui ne le « liquide » pas, comme on peut dire qu'on liquide un problème) est la seule modalité d'autre chose qui semble être exactement du même ordre: la relation à l'autre, ou plutôt à autrui. Et sans doute s'agit-il bien de lien, puisque ni l'un ni l'autre en tant qu'être concret ne détermine ce qui arrive dans une relation où émerge de façon décisive une responsabilité: envers celui qui n'est pas tout pour soi, ni pour qui on pourrait être tout, ni rien.

“ Il ne s'agit pas que d'« apprendre à se battre » dans le respect de règles qui émousseront les velléités destructrices et qui garantiront que tout cela ne tournera pas mal. ”

4. Voir P. Tacussel, *L'attraction sociale*, Paris, Librairie des Méridiens, 1984.

5. Voir J. Freund, *L'essence du politique*, Paris, Syrey, 1965 et *Sociologie du conflit*, Paris, PUF, 1983.



PHOTO CAP

Module xingyiquan-baguazhang, 2009-2010

Bien sûr on pourra déplorer que cette appréciation relationnelle se joue violemment, et l'on pourra s'étonner que tel maître qui semble brutaliser ou manipuler selon sa fantaisie tel partenaire, veuille expliquer que la pratique d'un art martial a affaire avec l'amour. On imagine que des voies plus douces puissent être pratiquées et qu'il ne soit pas nécessaire pour apprendre à se situer avec autrui d'«apprendre à se battre», de

tordre des poignets, de donner des coups, de menacer de la pointe d'un poignard ou d'une lame de sabre celui à qui l'on devrait pouvoir dire «plus simplement» ce qu'on a à lui dire ou à lui faire comprendre gestuellement pour lui faire comprendre qu'on lui veut du «bien». Mais la puissance particulière de la pratique est de situer précisément les protagonistes en dehors de ces devoirs de convivialité et d'inscrire dans une pratique codifiée de la violence une pratique du lien qui ne se réduit pas aux positions qu'on voudrait prendre ou qu'on ne pourrait pas occuper. Le code ritualisant de l'art martial force à s'inscrire dans cela même qui menace la relation - une pratique de la violence - et non pas à la «sublimer» mais à pratiquer cette pratique dans la perspective d'une relation qui n'est jamais acquise, «codifiée», bornée à des poses, «contrôlée» par des règles de bienséance ou une «éthique» surplombante. Si éthique il y a, elle se situe *dans* la relation, sans être cette relation au sens où l'«éthique» serait alors ce qu'en décident des individus dans une relation intersubjective. Relation au travers d'une mise en scène qui instaure elle-même un entre-deux : entre les formes de l'imposition sociétaire et du spontanéisme collectif. Le cadre rituel procède à la fois de la contrainte incorporée et de l'élaboration communautaire, du maintien des structures et de l'«organisation générative»<sup>6</sup>. Concernant les *life-crisis* et les passages



PHOTO CAP

Rencontres internationales de Jasnières, France (1993). Eric Caulier et Peter Young.

6. Voir J. Duvignaud, *Le langage perdu*, Paris, PUF, 1973, p. 35.

ou les liminarités<sup>7</sup>, la forme ritualisante combine la répétitivité du rite et la dynamique de la ritualisation. Ni cérémonial glacé, vide de sens, ni écriture « automatique » d'une société qui ne s'affronterait pas au langage et à la limite de la langue, le cadre ritualisant de l'art martial instaure lui-même un dispositif de l'entre-deux. Et c'est bien cette forme (qui fait signe vers des références fondamentales, qui met en scène une logique symbolique institutionnalisante) qui autorise le travail sur la distance et la violence.

« Le violent ne sort pas de soi » écrit précisément E. Lévinas<sup>8</sup>. Le cadre ritualisant fournit l'occasion d'une mise en tension de la relation à l'autre dans le jeu d'une violence échangée : ni enfoncement en soi de la problématique violente, ni dépassement extatique, la pratique d'un art martial permet l'élaboration de l'interdit de la violence dans la confrontation à l'autre, dans le dialogue silencieux de deux corps qui ne peuvent ni se confondre ni se délier, ni desquels l'on pourrait exiger qu'ils représentent tout de la relation qui s'actualise à travers eux. Ainsi peut-on parler d'une *violence envisagée* : ni bornée à la motricité corporelle ou circulant sans arrêt dans une « usine surchauffée » (A. Artaud), ni purgée, dérivée, canalisée vers une instance extérieure, la violence *jouée*, c'est-à-dire mise en jeu (et donc non pas seulement simulée ou « contrôlée ») force la situation, pour chacun des deux protagonistes en face à face, de l'envisagement d'autrui. « Autrui » ne signifie pas la différence d'un autre réduit à cette différence situable et manipulable, mais l'altérité de l'autre inqualifiable qui ne peut se réduire à l'alter ego ou à la variété du même<sup>9</sup>.

Sans doute faut-il un cadre pour borner les possibles débordements : deux personnes en viennent aux mains, mais leur confrontation physique se trouve régulée par des rythmes, une logique de l'apprentissage, l'observance de principes, un ensemble de règles qui sont référées à une « éthique » principale : qui fonde la mise en jeu de leurs prises. Une emprise institutionnelle, pourrait-on dire, limite les prises du corps à corps.

Et c'est ainsi que les saisies ne sont pas des empoignes ou que le *randori* ne tourne pas au règlement de compte. Mais c'est peu dire que de présenter ainsi l'effet d'un cadre instituant : qui ne borne pas seulement des potentialités, qui ne borde pas des perspectives mais à l'inverse qui *ouvre sur une problématique des limites*. Telle est la puissance d'apprentissage codé de l'art martial. Il ne s'agit pas que d'« apprendre à se battre » dans le respect de règles qui émousseront les velléités destructrices et qui garantiront que tout cela ne tournera pas mal. N'importe quel jeu peut mal tourner, et l'on connaît de ces salles d'entraînement où la logique compétitive, le fantasme de toute puissance, la volonté de dépasser l'autre et de « se » dépasser<sup>10</sup>, prévalent. Où la « sagesse orientale » qu'on peut avoir tôt fait d'enfermer dans un décorum et de restreindre à un mysticisme de carte postale, constitue le prétexte à une violence prétendument sublimée : en fait entretenue, et donc l'entretien engendre une véritable dépendance : plus qu'à l'effort physique, à la défonce sportive<sup>11</sup>. Ici, c'est bien moins de fait la destruction imaginaire de l'autre que l'auto-destruction qui se met en scène. Et il faudrait alors se poser la question de cette mise en scène particulière. Mais tel n'est pas mon propos. Pour revenir non pas à une présentation idéalisée de la pratique martiale mais à l'exigence qui marque *a priori* l'inscription de soi dans une « voie », il faut souligner, à l'inverse des fermetures, des cadrages bornés, des prudences sécuritaires, *l'ouverture* (qui peut prendre le risque de la démesure) à l'autre dans ce cadre particulier d'une confrontation réglée, ou plutôt régulée. La « règle » supposerait l'établissement d'un « corps » organisationnel pesant sur les agitations corporelles et assagissant leur désordre virtuel. La « régulation » situe *dans* la confrontation la mise en œuvre d'une référence qui ne borne pas mais qui ouvre : sur la prise en compte d'un corps envisagé.

Un tel envisagement ne borne pas le visage à la tête (de l'emploi) ou à la face (de l'interaction<sup>12</sup>). C'est l'ensemble du corps qui est visage, n'importe quel « mor-

7. Voir V.W. Turner, *Le phénomène rituel*, Paris, PUF, 1990.

8. E. Lévinas, *Difficile liberté*, Paris, Le Livre de Poche, 1984 [1963], p.22.

9. Voir les travaux de E. Lévinas.

10. Voir P. Baudry, *Le corps extrême*, Paris, L'Harmattan, 1991.

11. Voir J.M. Brohm, *Sociologie politique du sport*, Nancy, PUN, (1976) 1992.

12. Voir les travaux de E. Goffman.

ceau» (qui ne peut s'envisager comme morceau), fut-il découpé par le pire tortionnaire, qui demeure visage, part digne, c'est-à-dire inarrachable, non point seulement «personne» mais «humanisme de l'autre homme»<sup>13</sup>. Il y a beaucoup à méditer sur l'habitude de la cagoule ou du bandeau imposé au condamné à mort au moment de son exécution: cette mince technologie, cet ultime habillement ravalent celui que je vais tuer au rang des choses qui ne me regardent pas, et davantage au stade de la marchandise à quoi l'on peut «communiquer» une fin administrative<sup>14</sup> comme on peut appuyer sur une touche de clavier pour annuler un document vide.



PHOTO CAP

Kendo, fête C.A.P.,  
6 mai 2007.

Dira-t-on que le masque employé parfois (*kendo*) ou arrangé dans les traits faciaux de ce qui se donne comme concentration et détermination, altère l'«authenticité»<sup>15</sup> du visage? En fait, au lieu de l'opposition entre la vérité et le mensonge, l'être et le paraître, le fond et la forme, le masque substitue une intervention ambivalente. La femme ou l'homme masqué(e) vient entre autrui. Mais aussi entre lui, entre ce qu'il se-

rait, entre ce qu'il aurait à être en tant qu'«individu» et l'autre. Celui qui se masque dit la vérité qui lui échappe et le porte vers autrui, de son errance. Plus encore, celui qui se masque devient autre: non point seulement au sens qu'il serait un autre, mais qu'il montre l'altérité qui le traverse. Paradoxalement, le masque ne dissimule pas. Le masque (qui n'est pas le casque) ne cache pas le visage. Il en dit la complexité, l'impensable. Il ne l'habille pas seulement: il en dit surtout la nudité.

En profondeur et dans le jeu des apparences, c'est la possibilité d'une *neutralité* qui advient. Non point une neutralité d'abstention, ou le refus d'une implication. Mais cette neutralité qui advient d'une «mort enfin vécue» comme le dit M. Blanchot dans un autre contexte<sup>16</sup>. L'implication suppose ici que les morts de l'autre

et de soi ne peuvent être niées ni «assumées» dans une décision «virile» réunissant de «courageux» êtres «pour-la-mort». Au lieu de cette mort comme horizon devant laquelle des étants trouvent les linéaments d'une «éthique» dans la reconnaissance de leur vulnérabilité (M. Heidegger), la mort *dans la vie* qui s'expérimente ici au présent ne se représente pas comme finition terminale. Dans le registre même de la «fin de vie», persiste un écart entre «ma» mort et «la» mort, cette fin qu'on voudrait aujourd'hui décider et cette mort qui arrive.

Et dans cette perspective, c'est la gravité du présent lié à la durée, sans capacité de la prédire, sans pouvoir sur l'à-venir, c'est-à-dire une forme de dessaisissement de soi (mais qui n'est pas pour autant abandon à la vulnérabilité depuis laquelle pourraient se reconnaître identiquement des «frères») et d'ouverture à autrui qui marquent dynamiquement la relation de l'entredeux: non point relation entre deux individus, mais relation de chacun des protagonistes à cette relation qui ne se résoud pas dans des décisions.

La «sagesse immobile» dont parle T. Deshimaru<sup>17</sup> implique un *accompagnement* qui ne se résume pas à l'aide que peuvent s'accorder deux individus devant le même horizon, mais qui suppose de façon plus complexe la relation à une relation: cette dynamique tensionnelle que le risque symbolisé de la mort dans la pratique martiale contribue à actualiser.

Crédit photos : C.A.P.

13. Voir E. Lévinas, *Humanisme de l'autre homme*, Montpellier, Fata Morgana, 1972, pp. 47-49, pp. 59-60.

14. Sur la distinction entre corps - chose (par quoi l'on croit réifier la personne) et la marchandise, voir J.-P. Baud, *L'affaire de la main volée*, Paris, Seuil, 1993. Sur la distinction entre «mort» et «fin» voir P. Baudry, «Une violence incontournable» dans *Autrement*, no 87, fév. 1987, et «De la mort à la disparition» dans *Savoir mourir* (textes réunis par Ch. Montandon-Binet et A. Montandon), Paris, L'Harmattan, 1993, pp. 211-212.

15. Il ne s'agit évidemment pas d'«authenticité» mais de nudité: voir Lévinas, op. cit.

16. M. Blanchot, *L'entretien infini*, Paris, Gallimard, 1969, p. 619.

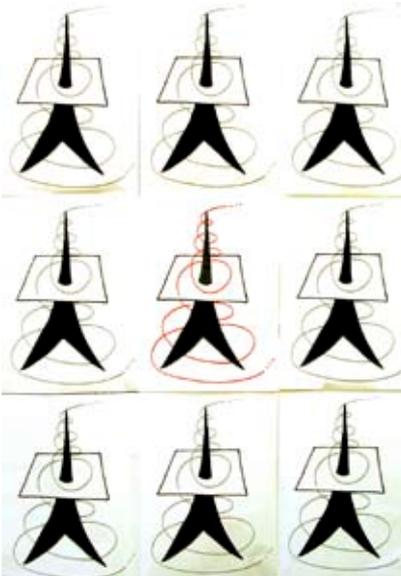
17. T. Deshimaru, *Zen et arts martiaux*, Paris, Albin Michel, 1983, p. 75.

# Ma vision du taijiquan

Éric a souvent évoqué la nécessaire complémentarité entre cerveau gauche et cerveau droit. A l'école normale, j'avais déjà été sensibilisé à cet aspect essentiel pour la réussite des apprentissages; aussi, je commencerai mon intervention par la présentation d'une image qui illustre ma représentation du taijiquan en général et de ce que j'ai vécu dans le module en particulier. Voici cette image.



PHOTO CAP



A plusieurs reprises lors des cours ou des stages, une situation vécue, un commentaire de la part

du professeur ont eu une résonance particulière en moi car j'en tirai un lien avec une difficulté de ma vie professionnelle, difficulté vécue avec un élève ou un collègue.

A Battincourt, lors du stage résidentiel, un commentaire d'Éric fut particulièrement éclairant pour moi. «*C'est quand l'adversaire est le plus proche de moi que sa force est la plus faible*». Cette phrase m'a permis de modifier en profondeur mon rapport à l'autre, ce qui me permet d'être parmi vous aujourd'hui, comme l'année passée à cette époque. Mais l'an passé, j'étais assis; aujourd'hui, je suis debout; j'étais spectateur, je suis acteur.

Assis, spectateur; debout, acteur. Ces quatre mots illustrent presque à eux seuls l'influence positive que le taijiquan, et la manière dont Éric nous le fait vivre, a eu sur moi.

Être assis, c'est discret, on peut se cacher derrière les autres quand on peut choisir sa place, c'est aussi confortable pour autant que le siège soit moelleux. Mais être assis, c'est aussi s'imposer un cadre qu'il est parfois difficile ensuite de dépasser. Être debout, c'est plus exigeant au niveau de la tonicité, c'est accepter de se montrer, d'être vu...

Être spectateur, c'est parfois jouissif quand le spectacle est de qualité, ça fait passer le temps, mais ça peut vite devenir assommant quand on n'offre à nos yeux, ces miroirs de l'âme dit-on, que les pitreries d'un monde en déroute. Alors quelquefois, on franchit le pas qui sépare la salle de spectacle de la scène et on devient acteur, on prend le risque du faux pas, du

trou de mémoire...Mais être acteur permet, me permet, surtout d'interpréter.

Dans le dictionnaire Larousse, interpréter a deux acceptions: ce verbe peut vouloir dire jouer un rôle, exécuter; mais je préfère de loin l'autre partie de la définition qui est chercher à rendre compréhensible, donner du sens à quelque chose. Ce quelque chose pour moi c'est ma vie. Tous les événements vécus, j'essaie de me les rendre compréhensibles, de leur donner du sens.

Le taijiquan me permet de commencer à donner ce sens, cette compréhension. Cela m'apparaît encore flou, indistinct, mais je commence à percevoir, à ressentir les fils qui constituent la trame de ma vie. Le taijiquan n'est pas une potion magique qu'il suffirait de boire pour recevoir l'illumination immédiate. Le taijiquan est un formidable outil pour travailler sur nous-mêmes, sur les matières que sont notre corps, notre cœur, notre âme. Il jouerait ainsi le rôle d'un révélateur photographique qui permet de faire apparaître la lumière qui est incrustée en nous, en décapant les scories physiques, émotionnelles et mentales dont nous sommes recouverts.

Pour moi, le taijiquan est une des «voies» qui peuvent me conduire à la pleine réalisation de mon être.

Merci au(x) guide(s) qui me précède(nt) sur ce chemin de vie.

**Luc BASSELIER (Mons)**  
*Evaluation module Neigong  
 & Applications*  
 28 octobre 2012

## Un corps cuirassé

Une cuirasse est sensée protéger le corps des agressions extérieures en tant de guerre. Celle que je portais était intérieure, au niveau de mes muscles amidonnés, de mes articulations crispées, le tout recouvert par ma peau, tendue comme une étoffe sous traction.

Blocages physiques, résistances à la détente corporelle, mental domestiqué par des années de tensions psychologiques, vie stressée accompagnée d'une respiration abdominale absente, je vivais en quelque sorte comme une automate.

Le corps parle et un jour il m'a parlé : je me suis sentie prise de vertiges comme si j'étais prisonnière dans une essoreuse tournant au ralenti. Des douleurs sont apparues au niveau de mes vertèbres sacrées !

Que faire de ce corps-là et des diagnostics contradictoires lors de nombreuses consultations médicales ? Voilà le tableau de mon état général lors de mon arrivée à ma première séance de Taijiquan.

Durant cette période, les seuls moments d'apaisement corporel, je les retrouvais dans la pratique de mon activité artistique : malaxer et façonner l'argile plastique, la « terre » boueuse et humide. Boue réparatrice du corps et de l'esprit.

“ *Apprivoiser mon corps sans le brusquer, sans le violenter.* ”

Dans cet espace privilégié, fait de douceur et sensualité, ma créativité s'épanouissait et mon mental lâchait ses ruminations intérieures. Sortir du mal être ! Apprivoiser mon corps sans le brusquer, sans le violenter.

Après avoir suivi une initiation à l'école du dos sur la manière de positionner ma colonne vertébrale, j'ai pris conscience de l'urgence de pratiquer une activité physique. Mais laquelle, moi qui n'ai jamais pratiqué de sport mis à part la gymnastique scolaire ? Occasionnellement un peu de marche, la natation plus rarement. Paresse familiale et paresse tout court !

Ma rencontre avec un ostéopathe a été salutaire car il m'a guidée vers la pratique du Taijiquan pour retrouver mon équilibre. Les premières séances ont été douloureuses.

Je redoutais de prendre la position de l'arbre car mon bassin et mes épaules résistaient à la moindre détente. Je préférais m'investir dans les mouvements proposés par la forme pratiquée. C'était ma « planche de salut » momentanée !

Cependant, séance après séance, balancée entre enthousiasme et découragement, j'ai senti mon bassin petit à petit s'assouplir, et cette mobilité nouvelle n'était pas sans évoquer les reptations sinueuses d'une anguille et, du même coup, mes crispations dorsales ont diminué ! Mes épaules et mes omoplates, quant à elles, restaient rebelles. Situation qui me posait évidemment problème lors de ma pratique du tournage de l'argile. En effet, mes mains « étranglaient » la terre molle au lieu d'être fermement déliées, condition sine qua none d'un travail harmonieux et équilibré.



Le tournage, c'est centrer la terre, se relier à son centre, le sien, le mien, monter la quille d'argile, la redescendre sur la girelle du tour puis la creuser, l'ouvrir, la monter en souplesse pour accueillir, la

structure naissante : le pot cylindrique, à la base de toutes les autres formes.

C'est du cylindre ainsi façonné que naîtront les bols, les vases pansus et tubulaires, les coupelles, les cruches ventrues et les théières raffinées.

La relation avec le taiji est évidente : je percevais clairement les liens qui se tissent entre ces deux démarches l'une martiale et l'autre artisanale. Toutes deux également artistiques en ce sens que celui qui pratique le Taiji se déploie dans l'espace comme un corps exprimant un signe.

Si mes mains reliées à mes épaules se crispent, ma pratique est laborieuse. Il ne s'agit pas ici d'une quelconque maladresse technique mais d'une impossibilité à détendre épaules, bras, mains et doigts.

La « fonte » des tensions musculaires dans les épaules, la nuque et au niveau des omoplates s'amorcent depuis quelques semaines. Une agréable sensation d'un fluide qui coule et irrigue ces parties de mon corps me laisse présager d'une amélioration progressive.

User les résistances, les limer, les abraser pour affiner les matériaux durs, arrondir les angles, assouplir le corps et *Broder au plus profond de la terre* afin que le travail de transformation interne s'opère dans une lenteur bénéfique.

Patience, vingt fois sur le métier remettre son ouvrage dit l'adage. J'ose espérer qu'un jour, face à mon tour de potier, dans un élan de détente condensée, mes mains amoureuses de la terre ouvriront mon corps comme une vasque aux ailes déployées.

**Viviane BECHOUX (Battincourt)**

Photo : mac.asso-web.com

# Tir à l'arc au « vice-roi » vertical

*Sport traditionnel en Belgique et dans le Nord de la France, le tir à l'arc vertical consiste à abattre des « oiseaux » sur une perche située à parfois 50m de hauteur.*

Ce samedi, jour très ensoleillé, (...) je trouve un trèfle à 4 feuilles et ma main gauche se met aussitôt à gratter.

Mon chien *Scooby-Doo* et moi rentrons à la maison car il est l'heure de manger et de préparer les arcs. Ma main gauche chatouille de plus en plus fort. J'en fait part à ma mère pour qui cela signifie logiquement rentrée d'argent.

Avant de partir au tir à l'arc, je me rends sur la tombe de mon chien *Biscotte* à qui je confie : « Si je suis vice-reine, ma victoire sera en hommage à toi et grâce aux conseils de *Georgette*. »

L'heure du tir commence dans la prairie. Nous sommes 5 au total : 1 garçon et 4 filles. *Leonardo* descend la perche et me demande comment on met les 2 coqs. Je lui explique comment faire. (...) Nous remontons la perche et *Leonardo* s'enquiert de l'heure. Comme il est 14 heures, il déclare : « L'heure, c'est l'heure ! » Il prend alors les 4 flèches des membres présents, les met derrière son dos, puis les lâche une à une. Mais je ne suis pas d'accord : « Ça ne va pas, il y a de la triche ! » « Je n'ai pas triché, répond-il. Voici l'ordre suivant : moi, *Noëlla*, *Caroline* et *Séverine*. »

Comme je pense être la dernière, *Caroline* annonce que *Rebecca* n'est pas encore là. Mais pour *Léonardo*, l'heure c'est l'heure : « Il est 14 heures, l'heure du tir. Nous commençons à tirer, car c'est moi le futur vice-roi. » Nous éclatons tous de rire, car aujourd'hui il y a du vent et c'est ainsi que l'on voit les meilleurs tireurs.

*Caroline* veut cependant attendre encore 5 minutes, le temps que *Rebecca* arrive, puis on tirera les premières flèches. Je ne suis pas de cet avis : la première flèche est à 14 heures, comme dans le règlement.

Nous avons déjà fait 4 tours quand *Rebecca* arrive enfin. Il est 15h. (...) La 10<sup>ème</sup> flèche, celle de *Caroline*, touche les 2 coqs et les décolle de 1mm (...) Nous avons tiré 14 flèches chacun et je vais tirer la 15<sup>ème</sup>. *Léonardo* m'incite à attendre car il y a du vent, mais un vrai tireur ne doit-il pas être en contact avec les 4 éléments de la terre, eau-feu-terre et air ?

C'est à mon tour de tirer et je pense très fort à *Biscotte* et à ce que je lui ai confié. Comme il y a du vent, cela sera difficile !

Je mets les conseil de *Georgette* en pratique, comme si elle était présente sur le pas de tir : « Connexion avec la terre, prendre racine, concentration, tendre l'arc, baisser les épaules, mette tout son poids dans la jambe arrière, plier le dos, ramener le pied avant pour passer en jambe arrière, la pointe de la flèche à l'œil, viser le coq et lâcher en gardant l'équilibre, comme l'arbre ».

Soudain, tout le monde s'exclame : « Super, vive la vice-reine ! » Je n'en crois rien jusqu'au moment où le coq descend de ses 18 m de hauteur. Sur le coup, je reste étonnée, saisie d'émotion. (...)

*Caroline* m'interroge : « Comment as-tu réussi à abattre le coq avec le vent qui soufflait fort sur la perche, car on perd son équilibre comme les marins ? » Je lui réponds : « Je remercie très fort mon professeur de taiji, *Georgette*, car grâce à ses conseils j'ai réussi à abattre le coq. Même à *Eric* et *Michèle* pour leur technique d'équilibre. »

*Leonardo* s'étonne : « Oui, mais tout de même, chapeau pour tenir en équilibre ! Tes pieds et ton bras gauche n'ont pas tremblé, ni bougé de 1mm malgré le vent. » Je veux bien lui donner un cours de tir à l'arc, mais il refuse ma proposition.

La démangeaison de ma main gauche, que je sentais depuis le matin, a disparu à la fin du tir. Nous nous rendons ensuite au café des Etangs où je touche ma prime de 75 €. Malheureusement, c'est pour payer une tournée générale sur le compte de la vice-reine. Pendant 1 an, je garderai la médaille de vice-reine que *Caroline* m'a remise. Je recevrai ensuite une coupe à la ducasse de Saint-Denis. (...)

Mais le plus beau de l'histoire, pour couronner le tout, c'est quand mon père nous rejoint au café des Etangs. *Leonardo* et *Caroline* lui disent qu'il peut être fier de sa fille vice-reine. Il leur répond : « Maintenant, elle sait comment on tire chez les grands ! » Il a été roi en 2007 et 2011. Je tire à la verticale depuis l'âge de 16 ans et voici enfin la récompense bien méritée à 23 ans : vice-reine en 2012.

En tout cas, la victoire de la vice-reine, c'est à *Georgette*, *Eric* et *Michèle* pour leurs techniques, pratique et conseils que je la dois.

Je dédie cette victoire à *Biscotte*, mon labrador que j'ai considéré comme un frère.

**Séverine GILBERT (Mons)**

Référence dessin :

<http://users.skynet.be/musee-arc-rixensart/>



## *Eh bien, dansez maintenant !*

**N**ous commençons de façon traditionnelle par du « Nei gong » et puis... dansez maintenant ! Eric nous propose de bouger, « danser » avec un autre en gardant le contact manuel. Panique à bord ! Que dit-il ? Bouger oui, à deux oui, mais dans des mouvements organisés, proposés, travaillés dans un cadre précis. Mais se laisser aller à suivre l'autre, le toucher pour le « sentir » ; le laisser venir, « accompagner », « proposer » dans un dialogue tonique ???

On se regarde, on s'assemble : ok, avec X je me sens à l'aise. Je veux bien essayer. Tiens ça va mieux avec celui-là. Aïe ! Pas avec Y, je ne le sens pas. Par prudence, on essaie de choisir la meilleure personne et puis...on se trompe ! C'est l'aventure ! On passe de découvertes agréables à des déceptions : pourtant, je l'aime bien, je pensais que... . Eh non ! On est loin de la pensée, on est dans la sensation.

L'écoute sensorielle demande d'autres compétences, d'autres voies d'accès ; elle rejoint l'archaïque, le tribal. Corps à corps ; corps accord. Danger ! Vais-je laisser pénétrer mon espace ? Ma balle se rétrécit, je dois me protéger. Serai-je écoutée ? Pas trop fort, aïe, je perds l'équilibre ! Vais-je arriver à lâcher prise et garder le contact ?

Lorsque cela se passe bien, on arrive au plaisir d'un mouvement partagé qui s'enrichit de part et d'autre. On donne puis reçoit dans des variations de poids (léger, lourd), de rythme (soudain, continu) de flux (libre, contenu) et d'espace (grand, petit). « Tiens, avec celui-là cela coule de source », « Là, je dois mettre plus de poids », « Ouïe ! Ça va trop vite »... variations sur le même thème.

Lorsque la rencontre réussit, l'émotion se pointe : joie, douceur, plaisir partagé. Notre dynamique personnelle s'ouvre à d'autres, s'enrichit dans des conversations infinies. Plaisir...et tout ça dans un module de taiji !

Les nouvelles (ou anciennes) sensations sont à intégrer dans les séquences de « poussée des mains ». Attention, il est difficile de ne pas retomber dans ses anciens schémas, de garder l'écoute, d'augmenter son vocabulaire sensoriel et de percevoir celui de son partenaire. Quelle dynamique corporelle a-t-il ? Quelle structure ? Quels sont ses espaces préférentiels ? Quel est son rythme ? Les mouvements se créent et se re-crément comme des vagues. Tiens, c'est chouette la poussée des mains.



PHOTO CAP

Le corps parle ; il est notre premier moyen de communication. Il nous est livré dès notre départ dans la vie avec un équipement partiellement complet ! Une partie est ce qui nous différencie en tant qu'humain et qui est commun à tous (ex : nos os, muscles, organes, équipement sensoriel etc. : l'inné).

L'autre est ce qui nous est personnel et qui va s'installer et se développer dès la naissance (dès la conception même) et continuer tout au long de notre vie. Il s'enrichira dans la relation avec son milieu dans des interactions infinies.

Au départ, notre corps ne peut bouger qu'avec un câblage neuronique de base dominé par les réflexes archaïques non encore connectés au cerveau. Son équipement sensoriel de base est fonctionnel mais pas encore dans tous les domaines (p.ex. au niveau visuel). Il forme des îlots qui vont se coordonner au cours du développement.

Ce corps relationnel est notre premier moyen de communication ; ses variations toniques constituent un premier vocabulaire qui sera compris comme tel par les parents. Ils y répondront en satisfaisant les premiers besoins primaires (nursing, alimentation) en empathie tonique et en relation. Les sensations de vide et de plein, de chaleur et de froid, de dur et de mou vont prendre du sens par l'entourage maternant qui les décode. Les premières émotions et pensées s'installent

dans le vécu corporel c'est le moment du «holding» et «handling» de D. Winnicot.

Dès le départ, chaque enfant s'engage dans son développement avec sa personnalité propre. Sa différence apparaît tout de suite; sa façon d'installer ses compétences corporelles et relationnelles seront et resteront originales. Le choix de privilégier certaines chaînes musculaires pour atteindre un objectif sera déterminé par son tonus, son développement musculaire et ses postures de base. Ils définiront une «mise debout» différente.

Une dominance des muscles postérieurs projettera

“ *Ce corps relationnel est notre premier moyen de communication.* ”

le corps en avant de son centre de gravité et de son axe; il est le signe d'enfants curieux qui ont soif d'expériences sans cesse renouvelées, toujours en mouvement. Ceux qui avantagent les muscles antérieurs s'installeront dans leur bassin, bien enroulés un peu en arrière de leur axe. Ils se montreront plus contemplatifs, prendront leur temps pour analyser les expériences, plus placides et sereins.

Cette organisation du corps ira de pair avec celle de la pensée dans une dynamique interactive, elle constituera un premier sentiment d'identité.

Adulte, chacun garde sa dynamique corporelle conditionnant sa façon d'être au monde. Il peut soit s'y réfugier au risque de se fermer à d'autres influences, soit l'ouvrir pour l'enrichir.

Le taijiquan offre cette possibilité. Il permet le retour à la sensorialité primaire en partant de sa structure et sa dynamique propre. Chaque forme invite le corps dans des espaces et des chemins spécifiques. Le pratiquant, par son individualité, aura ses préférences; le niveau de son engagement et sa diversité lui appartiennent dans des variations infinies.

Le voyage est long, toujours renouvelé, jamais terminé tant que dure la Vie.

*Monique NAIEJE (Mons)  
Evaluation module Nei Gong & Applications  
28 octobre 2012*

## *Ce que nous apprend la pratique du Taijiquan*



© Ignatius Wooster - Fotolia.com

**P**ar la pratique du taijiquan, nous apprenons à rentrer en nous-mêmes et à faire silence.

Nous apprenons à garder un espace entre nous et le monde extérieur (posture de l'arbre).

Nous apprenons encore, face à un adversaire, à ne pas nous raidir, mais à recevoir sa force en l'accompagnant un peu, en nous l'appropriant en quelque sorte, puis à en changer l'orientation et enfin à la repousser.

Nous apprenons à nous déployer comme la grue blanche ou l'éventail.

Nous sommes invités à la douceur et à la délicatesse (caresser la crinière du cheval) et à la légèreté et la fluidité par l'enchaînement des mouvements.

Nous apprenons enfin à réunir le ciel et la terre, ce qui est apaisant pour tout le monde.

C'est un peu comme un arc-en-ciel.

*Christiane DUCOBU (Tournai)*

# Pratiquer la poussée des mains

**A**près avoir pratiqué des exercices individuels de Neigong, Michelle et moi avons choisi de montrer aujourd'hui des formes interactives, des exercices de Tui Shou<sup>1</sup>. Les exercices individuels nous ont permis de travailler notre structure et notre alignement. Les applications ont normalement pour but de désaligner et déstructurer le partenaire.

## **Poussée des mains avec 1 point de contact, c'est-à-dire le poignet de chaque partenaire**

Avant de commencer, nous sommes en Wuji. Nous prenons ensuite contact au poignet et sommes à l'écoute de l'autre, le regard dirigé vers notre partenaire. La trajectoire du point de contact des 2 poignets est d'abord un cercle horizontal, puis vertical et ensuite en forme de huit ou lemniscate.

Intérieurement, je suis calme, à l'écoute de ma partenaire. J'accepte sa force, je l'absorbe en inspirant, la condense dans mon dantien inférieur, en fermeture. Puis je me dilate dans mon dantien, je m'ouvre en expirant.

Pendant ces exercices de parer, absorber, tirer, repousser, être en parer, presser, le poids du corps change: du milieu, en parer, vers la jambe arrière, avant, arrière... En cercle autour de notre axe, selon les mouvements de la partenaire et la réponse.

Dans l'exercice en lemniscate, ma partenaire essaie de me désaligner dans les 3 plans: avant-arrière, gauche-droite, haut-bas. Je reviens et reprends mon alignement et, à mon tour, j'essaie de la déstabiliser. Je m'applique à rester centrée dans mon dantien inférieur, les pieds bien enracinés dans la terre, aussi détendue que possible pour devenir plus légère, attentive, douce, pour bien recevoir et répondre en légèreté. Au plus je me relaxe au mieux je peux écouter et répondre.

## **Poussée à deux mains**

Dans cet exercice, il y a trois zones de contact: le poignet, la paume, le coude.

Grâce aux exercices précédents, il est possible de travailler plus près l'une de l'autre tout en gardant sa propre sphère (balle) et en restant de face. L'énergie d'expansion vient ici de la terre, des pieds, monte et s'épanouit dans les mains.

1. Le Tui Shou, également appelé «poussée des mains» ou «mains collantes», est un travail avec partenaire. (NDLR)



PHOTO CAP

## **Poussée à deux mains (style Chen)**

Nous ajoutons un autre point de contact: le genou. Nous essayons de déstabiliser la partenaire dans les 3 plans: gauche-droite, avant-arrière et surtout haut-bas. Je cherche à verrouiller le coude et avant-bras en torsion. Ma partenaire répond, se réaligne en restant bien enracinée, essaye de me déstabiliser à son tour.

## **Poussée des mains dans les 4 coins**

Il s'agit de formes «d'attaque» et les réponses, dans les 4 directions. Tout le corps bouge ici, bien aligné. Là surtout je me sens une vraie «débutante». Le manque de structure et d'alignement se laisse sentir encore clairement.

Je me réjouis déjà des progrès à venir. Tous les exercices de ce module de neigong et applications m'ont aidée à libérer beaucoup de tensions internes. Grâce à eux, je me sens plus enracinée, structurée, légère et joyeuse.

*Mia VEREEKEN (Pepingen)  
Evaluation module Neigong & Applications  
28 octobre 2012*

**JANVIER****27 JANVIER 2013 :  
STAGE TOUS NIVEAUX  
10 h - 17 h**

Lieu : à déterminer

Participation : 60 €  
(collations de la journée et repas de midi 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**NOS PROCHAINS STAGES****9 juin 2013 :**  
(Grange la Chouette, BATTINCOURT)**27-31 juillet 2013 :**  
**STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ**  
(Abbaye de Saint-Denis, MONS)**AVRIL****28 AVRIL :  
FÊTE ANNUELLE  
DE NOTRE ÉCOLE**

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Apéro, buffet froid, dessert et...  
pratique commune tous centres confondus.

PHOTO CAP

**CREA-HEL B ILYA PRIGOGINE****«Prendre soin de soi et des autres par le Taijiquan»**Lieu : CREA-HEL B Ilya Prigogine  
(Centre de Recherches et d'Études  
Appliquées de la Haute Ecole Libre de Bruxelles)  
CAMPUS ERASME - BATIMENT P - niveau P7  
808, route de Lennik - 1070 Bruxelles (Anderlecht)  
METRO ligne 5 station ERASME  
RING sortie 16 ERASME**Prendre soin de soi et des autres par le Taijiquan : faire l'expérience de différents régimes d'activité et accompagner l'autre dans son chemin de guérison-croissance.**

Formation en 3 week-ends : 19-20 janvier, 23-24 février, 23-24 mars 2013

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- utiliser une grille de lecture permettant d'identifier et analyser les risques de déséquilibre chez soi et les autres
- développer un toucher qui permet d'entrer en contact avec l'intégralité de la personne
- repérer et corriger les déséquilibres énergétiques majeurs
- utiliser un outil de travail permettant d'améliorer l'équilibre dynamique des patients dont ils prennent soin
- se connecter à la structure osseuse de leur patient et de se synchroniser pour stimuler son retour vers un équilibre organique

**Info : 02/560.28.00 (secrétariat CREA-HEL B)**

Les modules 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 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**



PHOTO CAP

**Module 1**

**Programme :** forme des 73 postures Sun

**Dates :** 15-16 décembre 2012, 30-31 mars 2013, 25-26 mai 2013, 22-23 juin 2013

**Lieu :** Ferme du Prince (183, chemin du Prince - 7050 JURBISE)

**Module 2**

**Programme :** habiter son corps énergétique par le neigong pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficacité dans la vie (neigong et applications)

**Dates :** 12-13 janvier 2013, 9-10 février 2013, 9-10 mars 2013, 13-14 avril 2013 (résidentiel à Battincourt)

**Lieu :** Abbaye de Saint-Denis (4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis)

**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

### **BLATON**

Misogi-dojo  
Rue des Ecoles, 19  
Le vendredi de 18h30 à 19h45

### **GENT**

Graaf Van Vlaanderenplein, 2  
Le lundi  
de 9h15 à 10h30

### **JETTE**

Collège St Pierre  
Bld de Smet De Naeyer, 229  
Le jeudi  
de 18h30 à 20h00

### **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 19h 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 :

### **AULNOY AYMERIES (F)**

Centre Social Culturel  
Guy Moquet  
rue Serge Juste  
Le lundi  
de 18h00 à 19h30

### **LANDRECIES (F)**

Centre Social Culturel  
Le lundi  
de 13h30 à 15h00

### **MAUBEUGE (F)**

Centre culturel à l'Arsenal  
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, 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 (Bruxelles, Battincourt) ; Michèle Országh, 3<sup>ème</sup> duan (Mons, Soignies, Uccle) ; Paul Lauwers 3<sup>ème</sup> duan (Uccle) ; Marco Pignata (Taranto, I) ; 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 Dantine, 2<sup>ème</sup> duan (Montigny-le-Tilleul) ; 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 (Jette) ; Vincent Evrard (Blaton) ; Mee-Jung Laurent (Soignies).

**Initiateurs :**

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ; François Glorie (Bruxelles) ; Martine Dukan (Xivry-Circourt, F).

**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>**