



espace  
Le périodique  
de l'Ecole de Taijiquan  
Eric Caulier

# TAIJI

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

N° 88 • 06/2013



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

*Effluves de vacances  
Invitation à l'absence*

*Il y a le ciel, le soleil et la mer...*

<http://www.taijiquan.be>

# L'agir efficient par le Xi taijiquan

J'ai toujours été interpellé par la facilité et l'aisance avec laquelle agit une personne experte dans son domaine. La plupart du temps, l'expert lui-même ne comprend pas le cheminement qui l'a amené à réaliser les gestes efficients. L'évidence et la légèreté déliée propres à ce type d'agir suggèrent la liberté et le naturel. Le taijiquan pratiqué dans ses diverses dimensions – *nei gong*, formes, mains collantes et applications – induit cet état. Certaines approches scientifiques occidentales aident à mieux en cerner le mode opératoire. La boxe du faite suprême se caractérise par une certaine manière d'utiliser le corps, de le percevoir en interaction avec l'environnement et d'émuler/entraîner l'action.

Le taijiquan construit le geste à partir des appuis osseux: les classiques parlent de «la force des os et des tendons». L'ancrage et l'axialité permettent l'utilisation du flux gravitaire et l'absorption de la masse et des forces du partenaire dans notre structure ainsi que leur redirection dans la terre. Le pratiquant, dans la posture de l'arbre d'abord, puis dans n'importe quelle autre, s'exerce à la centration. Les centres de la structure osseuse, de la chair et de notre représentation de l'humain – prépondérance accordée aux pulsions, aux émotions ou à l'intellect – interagissent. Notre centre se présente alors comme une synthèse de ces centralités relatives, mouvantes et plastiques.

L'utilisation habile de son centre dans les formes engendre circularité et rondeur dans les mouvements. L'exercice des mains collantes, sur place et en déplacement, conduit à la perception et à la connexion avec le centre de l'autre. L'adepte, entrant dans un autre niveau de réalité - un autre rapport corps/espace/temps - perçoit et agit à partir d'un troisième centre. Ce troisième centre, tel le taiji, résulte de l'opposition complémentaire des centres des deux protagonistes. De manière paradoxale, cette centration ne rime pas avec concentration. L'attitude attentionnelle spécifique au taijiquan est diffuse, divergente, flottante. L'attention n'est pas focalisée, elle est globale. Elle mobilise l'ensemble des sens et du système nerveux. Les différents canaux sensoriels sont sollicités de manière polyphonique. La pratique vise à entrer dans une disposition qui encourage l'organisme à mobiliser toutes les ressources motrices, sensorielles et cognitives. Aucun geste en taijiquan n'est donné une fois pour toutes, la sensation n'est pas figée dans une forme unique et close. Chaque forme est une matrice de mouvements, de sensations, de potentialités de transformation du corps. La pratique devient alors éveil à d'autres modes de perception, de représentation et d'action. Le travail intérieur

s'inspirant de l'ancienne alchimie taoïste utilise la force opérante des images intériorisées.

“ **Un art martial constitue une recherche qui n'a rien à voir avec un ensemble de recettes pour se tirer d'affaire en cas de besoin.**


**Basile Doganis** ”

«Tout est une question d'intention»: telle est l'idée maîtresse du traité attribué à Zhang San Feng, fondateur mythique du taijiquan. Le pratiquant qui a suffisamment exercé son corps découvre qu'une légère modification de l'intention modifie la distribution des forces, la répartition des points d'appui, la localisation du centre. Le choix des images émulatrices transforme l'équilibre dynamique global. Cette prise de conscience fournit les outils d'une véritable transformation intérieure. L'évocation/invocation/convocation des éléments, des animaux, des situations de la vie quotidienne ainsi que la remémoration des images et sensations de la pratique des mains collantes et des applications permet d'habiter la forme de diverses façons et d'expérimenter d'innombrables modulations subtiles des énergies.

Pour la tradition taoïste, l'agir efficient provient du non-agir. Comment atteindre cette efficacité en creux, cette démultiplication des effets par soustraction? Il s'agit d'abord de comprendre que cette action sans contrainte n'a rien à voir avec la désinvolture, la passivité ou l'opportunisme. De longues années de pratique, de recherches, de questionnements, de remises en question sont nécessaires pour user et éteindre la volonté et la remplacer par un dispositif au sein duquel la visée se réalise comme d'elle-même. Succomber à la loi du moindre effort, c'est se priver définitivement des moyens d'abolir ultérieurement l'effort.

Dans la recherche du geste efficient, les taijiquan légenderisés, exotisés, marchandisés conduisent à coup sûr à des impasses. L'expérience m'a montré que nous ne pouvons être efficients que dans un art qui résonne avec nos images, perceptions et représentations. Le taijiquan évoqué ci-dessus est un taijiquan très concret et bien réel dont presque personne ne parle : le *Xi taijiquan*/le taijiquan occidental. Il faudra pourtant un jour s'interroger sur les raisons de ce silence.

**Eric CAULIER**

**TAIJIQUAN**  
 ECOLE ERIC CAULIER  
*Le sens du mouvement*

**STAGE  
 INTERNATIONAL  
 D'ÉTÉ**

27-31 juillet 2013  
 10h - 17h

Abbaye de St Denis  
 rue de la Filature, 4  
 7034 St-Denis (Mons)

065/84.63.64  
 www.taijiquan.be



PHOTO CAP

L'abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie est depuis de nombreuses années notre lieu de résidence pour nos stages. Et pour cause ! Elle a tout pour nous charmer et nous inciter à lâcher-prise, à explorer nos tréfonds.

La région de Saint-Denis est « un des lieux les plus pittoresques de la région de Mons où l'eau épouse la chlorophylle. Une eau cristalline coule à travers bois et étangs qu'elle étanche et approvisionne dans le giron de l'abbaye. De part et d'autre de l'étroite vallée, les prairies et les bois occupent les versants vallonnés.

Mais, surtout, il y a l'abbaye. Un écrin pour des monuments historiques posés sur fond d'un parc arboré de près de 15 hectares. Le mur d'enceinte est toujours debout de même que les portes en pierre sculptée et la plupart des bâtiments de l'ancienne abbaye bénédictine fondée en 1081.»<sup>1</sup>

Les participants au stage seront répartis comme d'habitude en 3 groupes qui travailleront sous la houlette d'un enseignant.

Les **débutants** appréhenderont les fondements de notre pratique avec les 5 exercices de base et le début de la forme des 40 postures du style Yang, le plus abordable des 5 styles majeurs du taijiquan.

Le groupe des **intermédiaires** découvrira les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> parties de cette même forme, ainsi que le travail intérieur (neigong) et la poussée des mains (tui shou).

Et les **avancés** partiront en voyage d'exploration du style Wu de Shanghai, de Wu Jian Quan, avec la forme des 45 postures.

Georgette Renard, Marie-Thérèse Bosman, Michèle Országh et Michelle Cornelis, sous la conduite d'Eric Caulier, seront vos partenaires dans cette découverte estivale.

(plus d'infos en p. 17)

1. <http://www.abbaye-st-denis.be/>



**Stage tous niveaux  
24 mars - Ferme du Prince (Jurbise)**

Ce jour-là, le printemps s'est dissimulé sous une couche de neige que personne n'attendait plus. Routes de campagne non dégagées, soucis de santé pour d'autres ont réduit le groupe à quelques rescapés qui ont bénéficié pleinement d'un stage dédié au travail interne.



**Fête annuelle  
28 avril - Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Entre notre dernier stage tous niveaux et notre fête annuelle, un mois s'est écoulé. Un mois durant lequel l'hiver n'a pas prétendu laisser place au printemps. Tant et si bien que

la question tournait presque en boucle : quel temps fera-t-il le jour J?

Mais une fois encore les cieus se sont apaisés ce dimanche 28 avril pour le plus grand bonheur des 65 participants. Entre buffet et dessert, ils se sont retrouvés sur le parvis pour une pratique commune, qui sur son trente et un, qui relax, qui en robe, qui en hauts talons.



Pratique clôturée par l'arrivée triomphale de Caro, notre pâtissière attirée.  
La prochaine fête de notre école aura lieu le... 4 mai 2014.  
Ne la ratez pas !

# Immersion totale

Voilà sept ans déjà que je me suis lancée dans l'apprentissage du chinois. Un jour, une connaissance m'a dit qu'il en fallait huit pour maîtriser cette langue. Personnellement, je crois qu'on apprend toute sa vie. Toutefois, cette personne n'avait pas tout à fait tort.

À l'époque, je ne savais pas du tout dans quoi je me lançais. Je ne connaissais pas grand chose de cette partie du monde et je n'avais jamais manifesté un intérêt quelconque pour le chinois. J'ai toujours aimé apprendre les langues étrangères, découvrir de nouvelles cultures. C'était le plus important à mes yeux.

Mais le chinois, ce n'est pas qu'une autre langue et la Chine, ce n'est pas qu'un autre pays. Ce pays-continent avec son langage radicalement différent constitue un tout autre monde pour nous, Européens.

Les Chinois disent souvent « Occidentaux » pour regrouper Américains et Européens. Il leur est difficile de nous distinguer comme pour nous de distinguer un Japonais d'un Coréen. Cependant, sans entrer dans trop de détails, Américains et Chinois ont plus en commun qu'il n'y paraît.

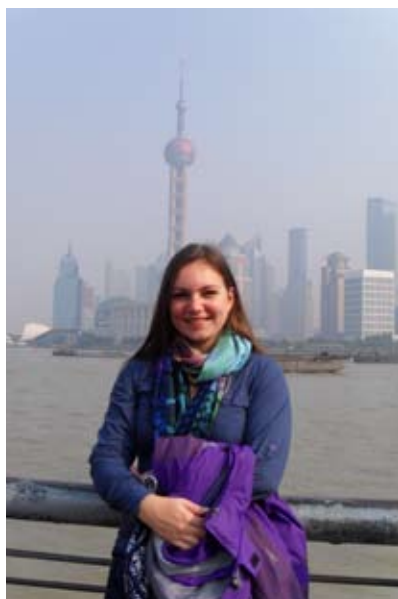
Dès le début, j'ai immédiatement accroché. Je me suis consacrée entièrement à l'étude des caractères tout en répétant les dialogues bateau des manuels jusqu'à les connaître par cœur. J'ai lu plus de livres que demandé. Sous mes yeux j'ai découvert cette autre partie de la Terre, là où des hommes ont créé une civilisation trois mille ans avant notre ère. J'ai dévoré dictionnaires et manuels

“ *Seule, je me suis engouffrée dans cette métropole de onze millions d'habitants, aussi peuplée que notre plat pays !* ”

de toutes sortes. On ne cessait de nous dire : « Un traducteur est sensé tout savoir sur tout. » Et dans les trois langues que vous apprenez s'il vous plaît !

Tout a commencé deux ans après avoir entamé mes études de traduction à Bruxelles, quand je suis partie en Erasmus - programme d'échange entre universités pour les étudiants. De toute façon, nous n'avions d'autre choix que de suivre ce programme.

Atterrissage à l'aéroport international de Pékin. Je débarquais... Mon contact chinois, sensé venir me chercher, n'était pas là. Après avoir patienté, mais ne le voyant décidément pas arriver, je me suis finalement dirigée vers le grand



panneau qui indiquait « taxi ». Seule, je me suis engouffrée dans cette métropole de onze millions d'habitants, aussi peuplée que notre plat pays !

Les premiers jours ont été difficiles, la chaleur écrasante, les incompréhensions dues à la langue, le système administratif... Mais très vite les cours ont commencé et je me suis à nouveau trouvée dans mon élément.

J'ai progressé à une vitesse fulgurante, je baignais dans les caractères, partout on les voyait. Au supermarché, nous choissions nos repas en fonction des images. Mais je voulais tout essayer, tout découvrir, tout goûter.

La culture chinoise, la mentalité, ça passe ou ça casse, on aime ou on n'aime pas. Dans mon cas, je suis arrivée sans a priori, sans préjugé, je ne connaissais rien. Et puis, au fond, quelle que soit la destination, ce qui compte c'est de garder l'esprit ouvert. On va être fasciné par certains aspects et en détester d'autres. Bien sûr, on ne peut effacer tout son patrimoine, son éducation, ses valeurs, ses manières, inculquées depuis la petite enfance. J'essaie néanmoins de ne pas juger. Je me dis qu'ici c'est tout simplement différent, que la norme ici c'est comme ça.

Cinq mois plus tard, retour au pays. Et là, j'ai eu un sentiment de « trop peu ». Retour en Chine durant les vacances d'été suivi d'un mois de cours intensifs de chinois pour pouvoir attaquer le master: je devais être à la hauteur. Il fallait choisir le mémoire en anglais ou en chinois. J'ai choisi ce dernier. Mais j'avais aussi mon stage profession-

Suite en p. 6



Suite de la p. 5

nel dans une entreprise. Tous les jours métré, boulot, dodo. Et tous les soirs, le mémoire. Ensuite j'ai eu un mois pour rédiger mon introduction en chinois. Je devais réussir même si dans la classe d'aucuns disaient que c'était impossible. Rien n'est impossible : quand on veut, on peut. Les difficultés nous poussent à nous surpasser.

Aujourd'hui, je suis toujours en Chine et c'est depuis Qingdao, avec la mer et la montagne en toile de fond, que je vous conte mon récit. J'ai eu la chance de décrocher une bourse pour étudier une année dans la ville de mon choix. Moins de neuf millions d'habitants, une petite ville.

Je me suis inscrite à des cours de chinois. Eh oui, encore! Rappelez-vous: huit ans! Mais ici, dernier niveau. J'ai l'objectif de passer le test de langue chinoise pour étrangers, l'équivalent du DELF pour le français.

Comme pour les langues, je me suis lancée dans l'apprentissage des arts martiaux. En Belgique, j'ai eu la chance de trouver l'école d'Éric Caulier : un enseignement de qualité, une atmosphère dé-



contractée, cela me convenait parfaitement. Comme les langues, on apprend et on peaufine toute sa vie.

A Qingdao, à raison d'une fois par semaine, je suis des cours de taijiquan et de taekwondo avec d'autres étrangers. Notre professeur chinois, une dame âgée, très souple, connaît pratiquement toutes les formes du taijiquan. Je parle beaucoup avec elle et nous nous retrouvons parfois en dehors des cours. Tout l'apprentissage se passe en chinois, ce qui est parfait



pour moi. Nous terminons la forme des 40 postures du style Yang et, pour les dernières leçons, nous ferons de la poussée des mains (tuishou).

Même si je me plais énormément ici et aimerais rester encore un peu, j'ai hâte de vous retrouver tous pour le stage d'été à l'abbaye de Saint-Denis. Dès mon retour, je me consacrerai à un autre langage : l'art des sons, autrement appelé la musique.

**Chloé LEVIS (Qingdao)**

PHOTOS CHLOÉ LEVIS



PHOTOS CHLOÉ LEVIS

# Chine 2013, ça se prépare!

Depuis 6 mois, mon fils Jacques et moi préparons notre deuxième voyage « taiji » en Chine. N'essayez plus de vous inscrire, le groupe est complet et, si tout va bien, nous serons 19 à partir au Pays du Milieu au mois d'octobre.

Après une première édition en 2010 qui nous a conduits au berceau du taijiquan (Chenjiagou), l'emblème international des Arts martiaux (Shaolin) et la ville de Confucius (Qufu) notamment, nous voilà en route pour découvrir le Yunnan et le Sichuan, riches en minorités ethniques. Nous faisons du tourisme, bien sûr, mais avec ce « petit plus » magique qu'est la pratique matinale du taijiquan dans les parcs.

En 2009, j'ai participé à un voyage organisé en Chine dans le but de passer une quinzaine de jours avec Jacques, alors guide-accompagnateur-traducteur chez *Best Tour*. C'est là que j'ai découvert à quel point il est facile et plaisant de se faire « adopter » par les pratiquants chinois, ce que les participants au voyage de 2010 ont amplement confirmé.

La stratégie est la suivante: se promener un peu et choisir un groupe dont la pratique plaît, repérer le meneur, qui est d'ailleurs souvent une meneuse, saluer, demander par gestes si on peut « play taiji » avec eux. En général, c'est avec de grands sourires et des gestes d'accueil que se forme le groupe Orient-Occident, suivis d'un tas de gestes encourageants et de commentaires malheureusement incompréhensibles.

Souvent, nous commençons avec une forme que tout le monde connaît: 24 Yang, 40 Yang ou 32 épée Yang. Ensuite, nous les suivons dans des formes qui nous sont inconnues, puis nous les invitons à nous suivre dans des pratiques qu'ils ne connaissent pas, Sun ou Chen selon les endroits. La pratique du taijiquan devient alors le langage commun qui nous relie et permet un contact authentique dont tous les touristes rêvent et que bien peu ont la possibilité de vivre.

Le reste du temps sera consacré à des visites touristiques très variées avec des transports d'un niveau de confort excellent, des buffets petit-déjeuner somptueux dans des hôtels souvent quatre étoiles, des repas de midi soignés. Bref, « il n'y a pas de mal à se faire du bien ». Eric vient encore de me répéter que cette approche nous correspond bien; elle privilégie la convivialité, la qualité et l'authenticité.

Parfois les gens me demandent pourquoi nous ne faisons pas sur place des stages chez l'un ou l'autre

« taiji master » officiel ou autoproclamé. Il ne faut pas se leurrer, la vraie qualité demande un investissement incompatible avec le temps que nous consacrons au voyage. Eric est parti pendant une dizaine d'années pour des séjours de quelques semaines à quelque mois et ce n'est pas en faisant du tourisme qu'il a obtenu son diplôme à l'Université de Pékin!



PHOTO JACQUES DUQUENNE

En 2009, nous avons eu une initiation au taiji à Xi'an: la forme des 24 postures Yang en une heure, aucune explication, aucune correction, aucun souci des articulations des gens qui se les massacraient... Qu'importe, le lendemain apportait son nouveau lot de pigeons.

Au Mont Wudang et ailleurs, la plupart des « moines taoïstes » sont des figurants/fonctionnaires d'état/animateurs culturels choisis sur leur capacité de se débrouiller un tant soit peu en anglais.

Tous les jeunes Chinois reçoivent une initiation au taijiquan pendant leurs études secondaires. Ils croient donc souvent connaître la pratique alors qu'ils ne connaissent que les 24 postures du Yang, dit moderne, une forme courte et simplifiée.

Pas besoin d'aller si loin alors que nous avons près de chez nous un pédagogue hors pair, le stage d'été pour la durée, les cours de semaine pour la continuité, les modules pour l'approfondissement.

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

**Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)**

## Un parcours inachevé

J'ai commencé les arts martiaux il y a 47 ans ; j'avais alors 15 ans. C'était dans une arrière-salle de café. Le professeur était un vieux monsieur, ancien judoka formé à l'aïkido « en dix leçons ». Rétrospectivement on peut dire que techniquement ce n'était pas terrible, mais quel plaisir ! Bouger, tourner, chuter... pour un ado quelque peu timide, empoté et empâté c'était plutôt grisant. Et puis je me débrouillais pas mal.

Mon premier vieux maître n'était donc pas un grand aikibudoka, mais c'était un grand Monsieur. Humble, souriant, encore qu'énergique et naturellement autoritaire, il m'a inculqué les premiers rudiments de l'étiquette et la valeur du respect des autres et de soi. C'est sous sa conduite que peu à peu j'ai pris confiance en moi.

Je me rappelle avoir ressenti de la culpabilité quand je l'ai quitté. Avais-je l'impression de le trahir ? Mais, d'autre part, j'avais soif d'apprendre et pensais, à tort ou à raison, qu'il fallait découvrir d'autres et plus larges horizons.

J'avais rencontré un jeune professeur qui était à mes yeux l'image même du pratiquant d'art martial : athlétique, vigoureux, dynamique. Son enseignement, en effet, était très « physique ». Cela me convenait. A l'époque je ne me posais pas de questions. J'avais 16 ans, j'aimais bouger, pousser, tirer, faire tomber, rouler moi-même sur les tatamis... J'aimais transpirer et étirer à la fin du cours mon corps courbaturé. C'est avec lui également que j'ai élargi mon bagage de techniques.

Cette fois, c'est le professeur qui s'en est allé vers d'autres tâches. Me suis-je senti « lâché » ?

J'ai alors rejoint une fédération bien établie et reconnue. Quel enthousiasme ! Quelle émulation ! Je quittais un petit dojo pour rencontrer, lors de grands stages nationaux, des pratiquants venant des quatre coins du pays, de France ou d'Angleterre. Et puis, j'ai goûté à l'enseignement des Maîtres japonais.

J'ai rapidement fait partie d'un groupe relativement restreint de jeunes pratiquants se déplaçant partout où l'on pouvait profiter d'une « leçon digne de ce nom ».

A 18 ans, je recevais ma ceinture noire de la main de Tamura Senseï, un des disciples du Grand Maître fondateur. Quelle fierté ce jour-là ! Le lendemain, cependant Maître Tamura bloquait tous mes mouvements. Pas moyen de bouger. « C'est ça sho dan ? » me dit-il d'une voix qui me parut méprisante. Il était peut-être

temps de redescendre sur terre et me poser quelques questions.

Des questions, en réalité, il y en avait depuis longtemps. Adolescent plutôt introverti et mal dans sa peau, je m'interrogeais sur le pourquoi d'être comme ça. Socialement j'avais toujours été à l'aise, bien intégré mais plutôt taiseux. J'observais, j'écoutais mais ne participais que rarement à la conversation. Je me sentais parfois étranger à ce qui se disait. Je ne comprenais pas toujours le plaisir pour certaines activités qui attirait mes camarades. Je suivais, voilà tout.



PHOTO CAP

Qu'est-ce qui fait que je suis moi ? Qu'est-ce qui fait qu'on devienne ce qu'on est ? J'ai cherché des réponses à ces questions. Dans les livres d'abord : les classiques de la littérature, l'histoire, la philosophie et plus tard la psychologie. J'ai eu la chance aussi, à l'université, de rencontrer des amis avec qui j'ai pu enfin discuter d'autres choses que de banalités ou d'enfantillages. Des amis avec qui j'ai appris à m'exprimer et qui ont su m'écouter, émettre avec moi des hypothèses, clarifier des valeurs, engendrer des espérances.

Enfin bref, mon côté « rationnel » se fondait peu à peu. L'évolution émotionnelle devait s'ancrer dans le corps et la rencontre avec l'autre. Je ne parlerai pas ici des filles, mais bien de ma pratique martiale.

Qu'est-ce que j'éprouvais quand un partenaire m'at-



taquait, me saisissait le poignet ? Qu'est-ce que j'éprouvais lorsque moi-même je l'envoyais plus ou moins brutalement au sol ? Quel plaisir à contrôler l'autre ? Quelle frustration à être contré dans son mouvement ? Quelle fierté d'être le plus fort ? Ce qui se passait sur les tapis d'entraînement n'avait plus rien d'innocent. J'éprouvais ces choses. J'observais chez les autres des réactions qui faisaient miroir. Apprentissage vivant de soi !

Qu'en était-il des idéaux ? Quel esprit de compétition dans un art qui se targuait justement de ne pas être compétitif ? Fallait-il remettre en cause l'aïkido ? Impossible ! Ce qu'il fallait alors remettre en question c'était ma vision de l'aïkido, ma pratique de l'aïkido. En fait, il fallait que je me remette en question. Une grande tâche... Un long chemin qui n'est pas encore achevé et ne le sera sans doute jamais. Mais ne dit-on pas que suivre (ou débroussailler) le chemin est plus intéressant que d'arriver à destination ?

Je continuais donc ma route, passais les grades. Sugano Senseï s'était installé en Belgique pour y rester 7 ans à voyager de dojo en dojo pour y dispenser son enseignement. Mon sac toujours prêt, je le suivais autant que possible.

C'est à cette époque que j'ai moi-même commencé à donner cours. Cette fois j'étais au centre des attentions. Un nouveau défi pour mon égo. La peur de mal faire le partageait avec la fierté d'être compris, suivi. Il fallait assurer. Fini l'enthousiasme débridé du jeune chien fou ! Je devais tout reprendre ; comprendre ce que je faisais, définir ce que je voulais démontrer ; je devais mieux maîtriser le geste, trouver le sens du mouvement. Tiens ! Premier point de rencontre. Il n'y a donc pas de hasard...

Des contradictions pourtant me troublaient de plus en plus. Luttés d'influence au sein de la fédération, formations de clans, rejets, moqueries, voire parfois règlements de comptes sur les tatamis... D'un côté on paraphrasait doctement le Grand Maître en répétant, l'air pénétré, « Aïkido est amour » et de l'autre on se tirait plus ou moins discrètement dans le dos ! On affirmait que les arts martiaux devaient développer l'autonomie tandis que des « hauts responsables » nous disaient comment agir dans les salles mais aussi en dehors. C'était trop ! Quand Tugano Senseï décida d'émigrer vers d'autres cieux, je fis de même.

Avec d'autres, comme moi dégoûtés par ces prati-

ques et ces discours creux et hypocrites, nous avons cherché une alternative ainsi qu'un nouveau guide. Nous le trouvâmes en France. Disciple de Tamura, d'un tempérament jovial, il apportait le soutien d'une pédagogie éprouvée à un discours clair que nous n'avions jamais reçu des Japonais. Il m'a aidé à définir les concepts de base et à mieux les comprendre. Avec lui, j'ai pu relativiser l'importance de la forme superficielle pour faire l'expérience de notions centrales et réellement basiques : la verticalité, l'équilibre ; la recherche du centre, du mouvement circulaire ; le travail du bassin, des hanches qui guident le déplacement et l'action des bras... Je me suis alors particulièrement intéressé à la préparation devenant dès lors bien plus qu'une « gymnastique » : la respiration, l'enracinement, le relâchement, la concentration de l'esprit mais aussi de l'énergie, la projection de celle-ci... furent au centre de mon attention. Un deuxième point de rencontre ?

Mais voilà, sous ses airs débonnaires notre guide s'est insensiblement affirmé comme gourou mégalomane, rejetant tout ce qui n'était pas lui, éliminant ce qu'il appelait « les membres gangrénés », interdisant ceci, imposant cela... Est-ce là une pente inexorable ? Le maître ne peut-il se contenter de proposer, de partager son expérience ? Faut-il qu'il se sente le droit de pouvoir contrôler jusqu'à notre pensée ?

Toujours avec les mêmes vieux routiers, nous avons formé notre propre groupement de dojos : Aikilibre (logo mêlant les concepts de liberté et d'équilibre), un espace d'échange, de réflexion et de travail.

Cette structure très peu rigide me convenait (et me convient toujours) parfaitement pour y développer une expérience déjà riche et pour y apprendre de l'expérience des autres...

Mais quel enseignement suivre dès lors ? Trouver un nouveau professeur d'aïkido ? Tamura Senseï et Sugano Senseï étaient tous les deux décédés. Je devenais trop vieux pour courir les chemins afin de rencontrer « le vieux maître sur la montagne ».

Depuis quelques années, il est vrai, je recherchais le « subtil », le « caché », sous le « manifesté ». Je me suis ouvert à d'autres approches : respiration, relaxation, méditation, stretching postural... J'ai intégré dans mes préparations des exercices de Yoga, de Do In, de Chi Kung... J'ai eu envie de faire du Taiji mais je ne trouvais pas le temps.

*Suite en p. 10*

Suite de la p. 9

Et puis vint celui de la retraite ; voici qu'on me supprime un cours de psycho que je donnais le jeudi soir en cours de promotion sociale ; voilà que quinze jours après, je vois une affiche à la vitrine d'un magasin. Du Taijiquan à Soignies. Décidément non, il n'y a pas de hasard !

Concrétisation de la rencontre ! Je peux maintenant continuer à apprendre. Ce n'est pas de l'aïkido ? Pour moi si, même si ça s'appelle autrement, même si la forme est différente (elle ne l'est d'ailleurs pas toujours tant), même si je dois m'efforcer à mettre mon pied à 45° plutôt qu'à 90...

J'ai l'intime conviction que le fondamental est là. C'est tout un. La forme extérieure peut varier mais le noyau fondateur est le même. Les Chinois, d'ailleurs, n'ont-ils pas tout appris aux Japonais ?

Je ressens aujourd'hui un réel plaisir d'être parmi vous, anciens pratiquants confirmés et novices encore parfois maladroits (comme je le suis), d'évoluer avec vous, de pouvoir échanger, de plus en plus je l'espère, avec vous.

Salut jubilatoire,

**Henri BEHR (Soignies)**

# Transmutation

## «Oculatus abis...»

**J**e viens de déguster un Puisseguin Saint-Emilion, «Cap Nature» de grande qualité : gouleyant, finesse en bouche, tanins discrets. Le vin est un de mes péchés mignons. On peut bien avoir un péché ? Je ne suis pas le seul, je crois, à apprécier les vertus de l'œnologie. Pas pour la griserie que l'alcool peut procurer, quoique avec modération, mais parce que je savoure à travers la macération du raisin la quintessence d'une subtile alchimie entre la terre, l'air, l'eau et le soleil.

### Saveurs du terroir !

Puis-je proposer un détour du côté de la Vallée de la Loire, à proximité du château de la Roche aux Moines, où prospère depuis plus de 1000 ans le vignoble de la Coulée de Serrant, un des vins blancs les plus prestigieux au monde ? C'est là que Nicolas Joly, après une carrière à la banque Morgan, a introduit la biodynamie en 1980 dans le domaine acquis par ses parents dans les années 60.

*«En précurseur en avance sur son temps, il aborde des sujets aussi hétéroclites que les rythmes porteurs de vie, les quatre éléments et la plante, les tisanes aux plantes médicinales, le compost. Son approche est inverse à tout autre viticulteur. Pour la comprendre, il faut savoir qu'un viticulteur conventionnel va passer son temps à vous parler des soins qu'il apporte au vin durant la vinification : passage au froid, re-levurage, collage, contrôle des T°, désacidification etc., et ceci durant une visite assidue des chais. Pour Nicolas Joly, le soin donné à la vigne est au premier plan, pas de visite de chais, mais une visite des vignes où il transmet son savoir à son personnel et à ceux qui prennent le temps de l'écouter. Si le raisin obtenu est de première qualité, il n'aura besoin d'aucun apport ou traitement particulier pour que sa transformation en vin se déroule efficacement. Un raisin sain n'a pas besoin de médecin (œnologue) pour guérir des maladies. La vigne fragilisée par des méthodes de culture peu respectueuses produit des raisins peu résistants au stress de la vinification.»*<sup>1</sup>

L'agriculture biologique a compris que la terre s'apprivoise et ne se domine pas ; elle donne la priorité à la fertilité du sol (humus) par des méthodes naturelles, à la biodiversité et aux équilibres délicats de l'écosystème. André Pochon, paysan breton de la vieille école, le dit avec beaucoup de verve : la malbouffe n'est pas une fatalité.

La biodynamie va plus loin. S'inspirant des indications données par le philosophe autrichien Rudolf Steiner durant les années 1922-1924, cette méthode vise à s'accorder avec les énergies qui créent et maintiennent la vie. Le sol est considéré comme le relais d'un monde plus subtil, moins tangible, qui est situé dans l'atmosphère. L'importance du rôle des planètes dans leur cycle astronomique est mise en avant puisqu'en biodynamie, les sols sont considérés comme un miroir du cosmos.

Dans un ouvrage considéré comme la référence de l'agriculture biody-

1. Frédéric Bourrigaud, sommelier, BlueWine.com.



namique de la vigne<sup>2</sup>, Nicolas Joly nous parle des arrière-plans énergétiques du monde physique, ces forces qui relient chaque composante de la vie entre elles, les forces qui sculptent, ou qui donnent la forme.

Il est question d'extension et de contraction : la lutte entre les lois solaires (forces de lévité) et l'attraction terrestre (forces de gravité). Pour l'anecdote, sur la capsule d'une bouteille de la Coulée de Serrant figure l'hippocampe, le seul animal marin qui se déplace debout. Il représente la verticalité, lien entre les forces terrestres et solaires. L'activité bactérienne, favorable à la vie du sol, est renforcée par l'utilisation de préparations végétales ou animales selon les saisons et les influences planétaires. L'efficacité de ces préparations est « potentialisée » en dilutions allant du 10.000<sup>e</sup> au 100.000<sup>e</sup>, voire au cent millionième. Bizarre qu'il faille réduire la quantité d'une substance pour la rendre plus puissante ? Pas tellement puisque sont explicités les principes d'homéopathie et de dynamisation. R. Steiner insistait sur la nécessité d'agiter le liquide vigoureusement dans un sens pour créer des tourbillons (vortex) puis à inverser brusquement le mouvement dans l'autre sens.

*« Les civilisations passées, en particulier celle des Celtes, font souvent allusion à ces doubles spirales qui s'inversent. La spirale est l'image d'un processus de densification, d'incarnation d'un monde intangible; celle d'un macrocosme qui devient un microcosme. »<sup>3</sup>*

Il est question de résonance, lien avec les forces archétypales de la vigne et du lieu, de principes d'alchimie (« coaguler »), de l'influence des forces cosmiques. On le voit, en prônant le « retour à une agriculture artistique ou l'art de forger les impulsions célestes de la matière, une manière de reconnecter la terre - et se reconnecter soi-même -, en apportant la résonance avec les idées archétypales des plantes », Nicolas Joly va assez loin pour aboutir à une meilleure compréhension des lois secrètes ou occultes qui président à la vie sur terre.

Fruit d'une longue macération dans le respect de la nature, cette méthode permet de sublimer les qualités organoleptiques d'un grand vin de plaisir. Vin de passion élaboré en laissant à la nature toute liberté d'exprimer la puissance du terroir et la finesse du fruit lentement mûri. Le vigneron agit quelque part comme un alchimiste.

2. Nicolas Joly, *Le Vin du ciel à la terre*, éditions Sang de la Terre, 2011.

3. Nicolas Joly, op cit. p. 115.

4. Catherine Despeux, *Taijiquan, art martial, technique de longue vie*, Guy Trédaniel éd.1998, p. 77-79.

Quel enseignement pouvons-nous tirer de ce détour par la vigne ? Quelques idées me viennent spontanément à l'esprit :

- \* Inutile de nous disperser dans un tas d'artifices. Agissons dans la simplicité en nous centrant sur l'essentiel, au diapason des forces subtiles de la nature.
- \* En réduisant la dose de l'effort, nous décuplons l'efficacité de la force déployée.
- \* Se connecter (s'enraciner) et reconnecter en soi les forces cosmiques ; sublimer l'intangible en participant, au-delà de l'intellect, à la mélodie / au ballet de la vie...



© MARILYN BARBONE - FOTOLIA.COM

« L'exécution de mouvements d'une lenteur extrême, sans usage de la force, n'est que la première étape, le travail préliminaire ; la détente et le travail du souffle vont permettre le développement d'une force intérieure et illimitée appelée *jing*. Le *jing* est conçu dans le taijiquan comme une force enroulée, force de repli ou de déploiement, fine et ininterrompue. Les maîtres de l'école Chen ont forgé l'expression « force enroulée comme un fil de soie ». Et Chen Fake, maître contemporain de l'école Chen, nous précise que « la force intérieure du Taiji n'est pas un cercle horizontal, mais une spirale qui s'élève dans l'espace. »<sup>4</sup>

*« Le taijiquan est plus qu'une méthode de transformation, il est une Voie de transmutation intérieure, essence*



*de toutes les transformations extérieures. Le taijiquan est un travail sur l'énergie, souffle animant le microcosme et le macrocosme, lien subtil entre le visible et l'invisible. Les ressorts les plus profonds du travail intérieur/Nei Gong ne peuvent être appréhendés qu'en référence au chamanisme et à l'alchimie.»*<sup>5</sup>

### Solve & coagula

La pratique du Taijiquan nous invite à différentes grilles de lecture. Au lieu de «copier» simplement la forme et d'être soucieux de la manière dont elle se déroule, il est mieux, à un moment donné, de désapprendre (Intellectuel, apprends à mourir!... dixit Alexandro Jodorowsky), de s'oublier soi-même, le corps vide et transparent pour atteindre l'état de Wuji («vide qui est plénitude, absence qui est présence totale»<sup>6</sup>). Affiner les niveaux de perception, centrer l'esprit, laisser l'intérieur et l'extérieur fusionner et devenir Un, devraient permettre à l'adepte d'atteindre des niveaux élevés en travail énergétique. Je songe ici à 3 principes :

- l'alchimie taoïste intérieure / neidan (principalement par des techniques du souffle) ;
- la circulation de l'énergie ;
- la force de l'intention / de l'esprit qui permet de franchir les limites du temps et de l'espace : le chaman sera sur ce plan notre meilleur guide.

*«Conduisez l'énergie interne pour actionner le corps ; assurez-vous que l'énergie interne circule doucement et complètement. Eventuellement, l'énergie interne suivra la direction que votre esprit lui aura donnée»*<sup>7</sup>

**«Faire circuler l'énergie interne, c'est comme enfilet des perles. Rien ne peut en bloquer la circulation».**<sup>8</sup>

Les principes clés du taijiquan, les enseignants nous les rappellent à juste titre inlassablement.

Cela vient du centre, part des hanches (utiliser la taille comme axe), utiliser le corps entier (le corps se déplace comme une unité, toutes les parties sont coordonnées entre elles), sentir l'énergie monter des pieds pour être propulsée par les mains ou les pieds, léger, souple et concentré... Le style Chen, en particulier, met bien en évidence l'importance du centre (dantien infé-



PHOTO CAP

rieur), de l'alternance yin/yang, pas du cavalier/pas de l'arc et des mouvements en spirale.

*«Les principes s'écrivent, se lisent et se vivent à différents niveaux : plus le pratiquant bouge à partir de son bassin, plus ses différentes parties corporelles sont unifiées ; plus il se rapproche du centre, plus il embrasse la totalité ; plus il se fixe sur le un, plus il se meut dans le multiple. Sa concentration le conduit à la méditation, sa coordination se sublime en contemplation.»*

Pour terminer et faire dialoguer la dualité Orient-Occident, Terre-Cosmos, Puissance-Spiritualité, faisons une brève incursion dans le «monde-autre» en accompagnant le chaman dans son voyage initiatique.

*«Elargissement et modification du champ de conscience ont toujours fait partie des «rituels» chamaniques dans toutes les cultures et sous toutes les latitudes. Aller voir «de l'autre côté», appréhender le réel à travers d'autres formes de perception participe à la compréhension du monde, de sa «dynamique» et de la place que l'homme peut et doit y tenir. (...) La musique, les sons, et les vibrations (fréquences) tiennent une place essentielle dans ces voyages.»*<sup>9</sup>

*«Reconnaître cet «animal» qui existe dans chaque être humain, permettre de l'extérioriser périodiquement lors*

5. Edito espace TAIJI 09/2007

6. Eric Caulier, COMPRENDRE le TAIJIQUAN, Tome I, E.M.E. 2010, p. 135.

7. Le traité du maître Wu Yu-hsiang, Les Trois Classiques du Tai Chi Chuan, Waysun Liao, Le Courrier du Livre 2003, p. 124.

8. op cit. p. 127.

9. Eric Julien, Les Indiens kogis, Actes Sud 2009, p. 187-188.

*des fêtes rituelles, savoir d'une certaine manière le dompter, n'était-ce pas un signe de sagesse de ces maîtres du savoir, une manière d'accepter et de communiquer avec cet étrange monde de l'état second, l'inconscient, voire d'accéder à certaines propriétés de l'univers inaccessible à la conscience ordinaire ?*»<sup>10</sup>

Le rituel chamanique se réalise souvent - mais pas nécessairement - avec l'aide de substances psychotropes, de pratiques physiologiques (rythmes respiratoires, rituels de purification) ou de conditionnement physique (musique, danses et chants).

Le son du tambour rythme partout les cérémonies depuis la Laponie jusqu'en Sibérie, en passant par la Papouasie Nouvelle-Guinée, sans oublier la voie médecine des Sioux, la danse cosmique des derviches tourneurs ou les chants magiques népalais des Magar. Le chaman utilise parfois des techniques vocales particulières : des sons gutturaux, chants aux mélodies envoûtantes ou vocalises diaphoniques hypnotiques, répandues chez les peuples mongols, qui évoquent à la fois des grondements de forces telluriques et la légèreté de l'envol de l'esprit vers les étoiles.

«*Dans les cadences de la musique, disait Rûmî, le génie du soufisme, est caché un secret.*»

### La musique est éveil de l'âme

«*Lorsqu'au son de la flûte de roseau les derviches s'élancent en tourbillonnant, c'est la ronde vertigineuse des planètes, de même que tout ce qui se meut dans la nature, qu'ils veulent symboliser. Le Cosmos tout entier reflète une même joie triomphale.*»<sup>11</sup>

«*Les danses des peuples autres réveillent l'Autre en nous parce qu'il désire se relier à la Nature : la danse est une activité fondamentale (pour ces sociétés, elle est même sacrée). Elle est gardienne des lois qui sont celles du vivant depuis l'origine. C'est la Nature qui l'a enseignée aux hommes. Aussi est-elle une prière à la terre, au ciel et aux éléments ; - retrouver la mémoire des origines : la loi fondatrice de l'humanisation est inscrite dans les musiques et les danses, au cœur de leur structure, dans leur essence même. Il faut donc recevoir le message, écouter, apprendre à entendre dans le battement du tambour la voix des ancêtres qui révèle le rythme secret de ce qui rend humain : le juste lien à l'autre (le prochain, la nature, le cosmos, les ancêtres, les dieux, mais aussi l'autre en soi).*»<sup>12</sup>

«*J'ai eu la chance de rencontrer une danse créée dans la culture afro-américaine des années 1950 sous le nom d'Expression primitive. C'est une danse simple, archétypale et puissante dans sa symbolique, fortement rythmée. Dans cette pratique, j'ai découvert la surprise de se*

*sentir « autre » que ce qu'on est d'habitude (c'est-à-dire la « transe »), de se découvrir des qualités inconnues, une énergie inouïe, le bonheur du dépassement de soi à travers la répétition du geste qui s'empare du corps et l'entraîne vers des domaines inexplorés.*»<sup>13</sup>

«*Le chamanisme, il faut le créer, l'inventer. Il n'existe pas en tant que formule, en tant que temple, en tant que système. C'est une réanimation permanente du vivant. Nous sommes le lieu dans lequel le divin se révèle. L'Occidental s'est séparé du mystère pour expliciter ou pour raconter le mystère. Le chaman se situe dans la mouvance. L'instant unique, chaque fois renouvelé.*»<sup>14</sup>

Le taijiquan répond ainsi au souci très actuel de renouer avec les forces de vie qui nous animent ainsi qu'avec les états de conscience permettant de voyager dans l'imaginaire. Lorsque l'élève se révèle tout entier dans son mouvement, celui-ci dégage un extraordinaire rayonnement.<sup>15</sup>

Daniel PERE (Mons)



PHOTO CAP

10. Les Indiens kogis, op cit. France Schott Billmann, p. 198.

11. Eva de Vitray-Meyerovitch, Rûmî et le soufisme, Points Sagesses, 2005, p. 42.

12. Les Indiens kogis, op cit., France Schott Billmann, docteur en psychologie et danse-thérapeute, p. 197.

13. France Schott Billmann, op cit. p. 200.

14. Luis Ansa, Henri Gougoud, Le secret de l'aigle, Albin Michel - Espaces libres, 2008, p. 201.

15. Page d'accueil du site de l'Ecole de Taijiquan Eric Caulier.

## Supplique à Georgette



*Ô admirable et sérénissime Georgette !  
Magnanime détentrice des sceaux, tampons et cachets,  
Lumière dans le désert de la paperasserie  
dont se nourrissent les cruels dragons de la confrérie  
de l'assurance complémentaire,  
Veuille écouter la supplique d'un humble disciple égaré  
dans la voie du formulaire 24bis ...*



**P**our favoriser une meilleure harmonie des corps dans la population de notre sage Royaume, la déesse Partena m'a suggéré, il y a quelques lunes, qu'elle pourrait me rembourser de quelques dizaines d'euros au titre de pratiquant d'une activité dans un centre de Phytresse ou tout autre club sportif.

Or, dans sa grande sagesse, le Saint Bouddha a inspiré à la Déesse Partena que l'école de Taiji dont tu détiens les sceaux et tampons sacrés puisse être comparée, dans ce cas particulier, à un centre de Phytresse.

Je m'en fus donc, joyeux et optimiste, sur la voie ardue qui mène à ce sommet aussi difficile à conquérir que celui de la plus haute Vertu et qui se nomme « Remboursement » : ayant déjà, en d'autres circonstances, sollicité la générosité de sa Sérénité Partena, je ne pouvais ignorer que, malgré mon bon droit et l'accumulation de parchemins les plus précieux enrichis des plus respectables signatures, les dragons chargés de la défense du trésor de la Déesse dorée restèrent longtemps insensibles à ma juste requête.

Dans le cas qui nous concerne, je m'étais d'abord adressé à Michèle O, grâce à qui l'administration de l'école se déroule dans une harmonie semblable à celle que vécut l'heureuse époque qui vit la dynastie Ming arbitrer au

mieux le yin et le yang pour le bien de tous sur les terres connues.

Hélas ! Dans le bas du formulaire de la Très Illuminée Partena, il est précisé que « L'intervention, de max. 40 euros/an, est octroyée à tout bénéficiaire sur présentation d'une preuve de paiement jointe au présent document ».

Lorsque je fis remarquer cette exigence à la bienheureuse Michèle, il m'a semblé voir un court instant s'assombrir son regard. D'autant plus que je me suis souvenu que cette année, ma cotisation fut payée en liquide dans une enveloppe contenant mon formulaire d'inscription.

Et de surcroît, l'honnêteté de l'école étant à mes yeux une évidence aussi claire que le reflet de la lune sur la surface immobile du Lac des Cinq Sagesse, jamais ne

*suite en p. 15*



suite de la p. 14

me vint l'idée de réclamer ce que les dragons procéduriers nomment un « reçu ».

Ce qu'apprenant, j'ose le révéler, Michèle laissa s'affaisser les épaules ... Oh, pas plus que le pétale de fleur de magnolia sous la tendre brise d'un matin de printemps, mais assez pour bien me faire soupçonner tout son désarroi lorsqu'elle m'a avoué : « Alors, ça tu dois le demander à Georgette. Dans ce cas-ci, je ne peux plus rien pour toi. »

La profonde humilité qui m'habite se dresse vers le ciel immaculé des activités élevées qui sont les tiennes pour te supplier de pardonner l'inconsistance d'une telle demande, due en grande partie à mon imperfection : tant il est vrai que le premier combat mené contre les dragons gardiens des trésors de Sa Splendeur Partena m'a laissé cette fragrance d'insatisfaction qui, malgré la victoire, pourrait s'apparenter à un reste de désir de vengeance un peu bas pour un pratiquant de la voie du Tao. Conscient de cette contradiction, j'ose néanmoins espérer que cette concession aux mœurs les moins belles de notre siècle trouvera grâce à tes yeux.

Tu trouveras en attachement le phormulaire qui doit être accompagné de la fameuse preuve de paiement de la cotisation.

Que le sage empereur du Tao, le joyeux Lao Tseu et le vénérable Bouddha t'aient en grande sympathie et te fassent un délicieux printemps.

**Michel JEDWAB (Uccle)**

## Pourquoi le Taiji?

**A**yant fonctionné de nombreuses années dans un service de ressources humaines, j'ai participé à maints séminaires de psychologie ou de management et, sans être prétentieuse, il me semblait que j'en avais fait le tour, jusqu'au jour où j'ai suivi un séminaire sur l'intelligence émotionnelle donné par Ilios Kotsou, consultant et professeur à l'Université de Louvain-la-Neuve, et qui l'an dernier a participé aux émissions de Frédéric Lopez consacrées au bonheur. J'avais lu, en son temps, le livre de Daniel Goleman. Je trouvais l'idée intéressante. L'approche, à mon goût, trop américaine de Goleman avait été heureusement aménagée par le formateur pour se centrer plus particulièrement sur l'application individuelle.

Le cours expliquait les émotions primaires – peur, colère, tristesse, joie... –, les composantes de ces émotions, leurs déclencheurs, également les émotions secondaires – frustration, déception, stupeur... – mais encore les émotions complexes comme la honte, la jalousie, l'embaras, la fierté, la culpabilité, l'anxiété, l'orgueil.

Ces émotions proviennent de notre cerveau émotionnel, celui qui nous permet la sensation, alors que le cerveau fonctionnel nous permet de voir, entendre, toucher, faire, et le cerveau rationnel de penser, analyser, décider. Nous méconnaissions souvent notre cerveau émotionnel et il arrive même parfois que nos émotions soient refoulées.

Les composantes de nos émotions se retrouvent dans les expressions faciales ou corporelles, aussi dans les modifications physiologiques, comme par exemple la tension artérielle. Il faut également tenir compte des composantes comportementales et cognitives, ainsi que des sentiments affectifs.

Ces émotions peuvent être modifiées par le conditionnement. Une approche avertie des émotions peut permettre de s'affirmer, et leur gestion orchestrée d'apporter un meilleur équilibre.

Par une connaissance toujours plus grande, par une redécouverte des énergies primordiales, nous pouvons retrouver les sensations perdues, ainsi que le besoin de percevoir notre corps au travers des messages envoyés par le cerveau.

Des capacités, qui ont été à un moment de notre développement fondamentales, comme certaines perceptions auditives ou olfactives, se sont émoussées. Par un recouvrement des sensations initiales, l'homme pourrait, comme le chamane, percevoir l'intensité de la vie, car il aurait une vision au-delà des apparences. Il en était certainement ainsi pour l'homme de Lascaux, Altamira ou Niaux qui a produit une œuvre intemporelle par l'interaction de sa pensée émotive avec les forces naturelles.

Retrouver les perceptions perdues, celles qui nous font entrer en contact avec les sensations oubliées, que connaissent d'ailleurs encore les animaux, me semblait une évidence urgente.

Le rapport fusionnel avec la nature, cette sensation d'être un tout, j'ai cherché à les concrétiser au travers de lectures et de la philosophie...

Je me suis tournée vers les philosophies orientales qui depuis longtemps m'interpellaient. J'ai lu, essayé de comprendre, de me transporter au sein d'une autre culture, voir avec d'autres yeux, écouter avec des oreilles nouvelles.

J'ai fait une quête à la sensation primordiale, une sorte de quête du Graal et si je fais référence au Graal, qui n'a rien d'asiatique, c'est qu'au plan mystique il signifie l'inaccessi-

bilité symbolique de l'unité de l'être qui s'est dispersée dans la multitude. Je ne sais pas si je me suis dispersée ou éparpillée, enrichie ou appauvrie, mais j'éprouvais un ineffable besoin de restructuration.

J'ai senti venu pour moi le moment d'intervenir intentionnellement dans ma vie, de me pencher sur moi-même pour surmonter les servitudes obligatoires, imposées ou héritées. Je voulais retrouver la sérénité réhabilitant les forces profondes en ne donnant plus à mon existence des sens empruntés sans fondement relationnel avec mon être propre. J'ai compris l'importance du fameux *qi*, cette énergie dynamique qui est bien l'élément chef de l'être.

Je me suis tournée vers l'acupuncture qui montre, même s'il y a impossibilité de preuve, sinon par les résultats, que la circulation de l'énergie le long des méridiens est visible et variable selon l'heure du jour, que les perturbations dans le développement et le cheminement de l'individu peuvent avoir des répercussions les plus diverses, mais aussi les plus insolites. Je sentais combien mon corps avait subi l'inadaptation aux pressions de l'environnement qui exigent souvent des comportements formatés, je me trouvais comme immobilisée par une camisole de force alors que mon corps revendiquait un besoin de liberté que je n'étais jamais parvenue à lui accorder.

Le taijiquan semblait une clef qui ouvrait les portes d'un renouveau cosmique qui me repositionnerait dans ma juste dimension. J'étais à la croisée des chemins, à l'aube de la retraite, après un grave problème de santé. Je me devais de me prendre en main mais surtout de me resituer dans le contexte naturel et conceptuel.

L'énergie, le *qi*, difficilement définissable et circonscriptible, je voulais en percevoir les manifestations, car il est la clef de l'être, de l'existen-

ce, mais aussi je voulais connaître les possibilités de la bonne économie de cette force qui est la seule voie d'une vie attentive et intentionnellement orientée. J'éprouvais le désir fervent de me reconstruire, d'avoir une identité essentielle dans l'accomplissement de mon corps et de mon esprit en symbiose.

Je me suis donc inscrite au cours de taiji, et dès les premières leçons, je me suis posé de nombreuses questions, surtout sur les difficultés que j'éprouvais dans l'élaboration des postures. Mon corps, depuis longtemps soumis à toutes sortes de traumatismes, de positions inadéquates ou inadaptées répondait mal aux injonctions, les mauvaises habitudes l'ont rendu rebelle. Je me suis aperçue ô combien je le connaissais mal, mais j'ai compris que sans la rigueur de la méthode, je n'évoluerais pas.

Mes progrès sont lents, mais je sais qu'en connaissant mieux mes carences, je peux appréhender des possibilités que je ne soupçonnais pas. Mes postures sont loin d'être idéales et pourtant mon corps a retrouvé un équilibre nouveau dans les gestes du quotidien, la mémoire du bien-être s'installe d'elle-même, j'utilise mon corps autrement en économisant mes forces et mes ressources.

Mes progrès sont lents, je le répète, je me suis parfois sentie dépassée, un tantinet découragée, me disant que je n'y arriverais pas, mais le désir de rendre à mon corps

son union première avec le mental m'a fait tenir bon. Par la patience je pourrai peut-être réaliser ce travail sur moi-même que je n'ai pas encore réussi à concrétiser, une imprégnation plus profonde, une concentration plus grande pourront assurément m'aider mais cependant la route s'avère longue et difficile!

J'entends parfois les mots de notre professeur qui se bousculent dans ma tête : l'ancrage des pieds qui nous relie au plus profond de la terre ou le sommet de la tête qui rejoint le ciel... Le bassin, son importance, le bassin, encore le bassin... Et la balle que nous tenons devant nous, celle des aisselles, importante dans sa rondeur et puis la grande balle qui se développe dans l'inspir... Tout cela pour donner au geste l'efficacité essentielle.

Ces mots me viennent parfois au hasard de la journée, en faisant bêtement des tâches domestiques ou même au moment de me coucher et je crois que c'est un pas vers l'imprégnation.

L'année scolaire se termine, mes acquis au niveau des postures en sont encore aux balbutiements, mais mon esprit a évolué, mon corps aussi. Je souhaite pouvoir poursuivre ce chemin vers la sérénité alliée au tonus qui, j'espère, sera pour moi le prélude nécessaire à l'équilibre fondamental dans le rassemblement de mes aptitudes physiques et de mes facultés mentales.

**O. TROUILLET (énéo Sport - Mons)**

**V**oulant en connaître davantage sur le taijiquan, fin septembre j'ai poussé la porte du 4<sup>ème</sup> étage de la Mutuelle, à la rue des Canonnières. L'ambiance et l'accueil sympathique que j'y ai trouvés m'ont séduite.

J'ai appris à laisser du temps au temps, à ne pas viser et vouloir trop rapidement la perfection. Cette discipline n'est pas facile. Il faut activer mémoire, équilibre, coordonner bras et jambes !

J'ai eu des moments de doute quant à mes possibilités. Mais Michèle est là pour rassurer, nous stimuler et corriger nos mauvaises positions. Chaque mercredi j'y retourne fidèlement avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme.

**Jenny DUFASNE (énéo Sport - Mons)**

**JUIN 2013****19 JUIN****Communication d'Eric Caulier dans le cadre de la journée en hommage à la pensée de Gilbert Durand***Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives. Approche compréhensive***Lieu : Sorbonne, Paris****AOÛT 2013****16-17-18 AOÛT :****STAGE TOUS NIVEAUX À SAINT-PAUL DE VENCE, FORÊT DE SINE (Provence, France)**

PHOTO CAP

**Lieu : El Ranchito de Palomino**

Travail intérieur, poussée des mains, applications (style Sun)

Hébergement : georgettemethens@skynet.be

Participation : 160 €

(mise en commun pour le repas de midi)

Inscription : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be

Les inscriptions se font par virement d'arrhes de 70 €

compte C.A.P. asbl

BIC BBRUBEBB - IBAN BE29 3700 8031 3764

**JUILLET 2013****27-31 JUILLET :**

PHOTO CAP

**STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ****Lieu : Abbaye de Saint-Denis****4, rue de la Filature 7034 Saint-Denis (Mons)****10 h - 17 h**

Participation (collations et repas de midi inclus)

Week-end : 120 € - Stage complet (5 jours) : 270 €

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be

Les inscriptions se font par virement d'arrhes de 70 €

compte C.A.P. asbl

BIC BBRUBEBB - IBAN BE29 3700 8031 3764

**7 JUILLET 2013 et 25 AOÛT 2013****STAGE TOUS NIVEAUX ORGANISÉ PAR LE CENTRE DE PEPINGEN****10 h - 17 h**

PHOTO CAP

**Lieu : Salle de Kring****Kareelstraat 1674 BELLINGEN**

Participation : 30 €

(collations de la journée et repas de midi inclus)

Inscription : michellebekaert@hotmail.com

02/356.10.27 (M. Bekaert) ou 02/345.22.51 (L. Vekens)

**SEPTEMBRE 2013****1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE****DÉMONSTRATION - 10h30**

lors de la journée d'accueil extra scolaire

**Lieu : Waux Hall (Mons)****REPRISE DES COURS**

- Battincourt : 5 et 6 septembre.
- Blaton : 6 septembre.
- Montigny : 2 septembre.
- Soignies : 5 septembre.
- Tournai : 2 septembre.

**6, 7, 8 SEPTEMBRE****SALON VALÉRIANE**

Comme chaque année, nous y serons.

**8 SEPTEMBRE****JEUNESSE EN FÊTE****Lieu : Parc de Wolvendael (Uccle)**

Venez nous rejoindre pour une pratique en public !

**28 SEPTEMBRE****10 h - 17 h****STAGE MULTISTYLES (KARATE-TAIJQUAN)**avec Sensei Tran Hieu (7<sup>ème</sup> Dan)et Eric Caulier (6<sup>ème</sup> Duan)**Lieu : Hall sportif Max Audain, rue du Chapitre, 7080 Frameries**



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

**Programme :** Sur base de la forme yang des 40 postures, développer son corps énergétique par le neigong, applications martiales, enchaînement à 2 de style yang

**Dates :** 14-15 décembre 2013, 22-23 février 2014, 24-25 mai 2014, 21-22 juin 2014

**Lieu :** Ferme du Prince (7050 JURBISE) ou abbaye de Saint Denis (7034 SAINT-DENIS)



PHOTO CAP

## Module 2 de master class

**Programme :** Sur base de la forme de Wu Hao habiter son corps énergétique par le neigong, applications martiales, enchaînement à 2 de style Wu Hao pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficience dans la vie

**Dates :** 4-5 janvier 2014, 1-2 février 2014, 15-16 mars 2014, 5-6 avril 2014

**Lieu :** Ferme du Prince (7050 JURBISE) ou abbaye de Saint Denis (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> dan.

**Professeurs honoraires :**

Dominique Smolders, Roger Descamps.

**Professeurs :**

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

**Instructeurs :**

Jean Coton, 2<sup>ème</sup> dan (Mons) ; Fabrice Dantine, 2<sup>ème</sup> dan (Montigny-le-Tilleul) ; Mathias Kaes, 2<sup>ème</sup> dan (Battincourt) ; Josefa Fernandez Rodriguez, 2<sup>ème</sup> dan (Mons) ; Martine Andries, 2<sup>ème</sup> dan (Maubeuge, F) ; Luc Vekens (Jette) ; Vincent Evrard (Blaton) ; Mee-Jung Laurent (Soignies).

**Initiateurs :**

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> dan (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>