

Car, pendant que la nature se repose,

J'ai besoin de l'hiver.



l'esprit, lui, peut entrer en ébullition. (Jan Svěrák)

© juancaraloscruz - fotolia.com

Vœux pour 2016

Le merveilleux et la magie de Noël et de l'Épiphanie sont déjà en nous. Ce temps hors du temps dans lequel tout arrive et tout peut arriver, renferme en lui le feu évocateur du gui, symbole de vie ainsi que le frêne de Fécondité toujours vert au-dessus de la fontaine d'Urd.

Cette douce mémoire ancestrale, familiale et d'enfance appelle dans ce rêve éveillé la formulation de nos vœux CAP Taiji pour l'année 2016.

Notre monde est difficile, dangereux et divisé. L'essentiel, nous ne savons pas le prévoir. Il reste que c'est la Vérité de la Femme et de l'Homme qui fait la Femme et l'Homme. Leur Vérité, ce sont leurs valeurs, leur culture, leur forme d'activité qui rendent compte de la Vie.

Cette Vérité, c'est d'abord le terrain qui les a fondés et qui les a accomplis. Toujours cette Vérité se fait jour, dans son authenticité. Considérez deux exemples.

En premier, la révélation de la malédiction des mines de Potosi et ses suites.

Les conquérants espagnols du XVI^e siècle ont découvert dans les montagnes du Potosi de la Bolivie andine d'immenses gisements d'argent. Pour exploiter ce trésor enfoui, les Espagnols ont instauré un système obligeant chaque famille indienne andine à fournir la moitié de ses enfants pour le travail inhumain dans ces mines d'argent. Ces enfants se sont fondus dans le néant. A l'émergence de ce génocide invisible, les statistiques universitaires minimalistes ont évalué à plus de huit millions les enfants morts pendant plusieurs siècles, à dater d'après l'an 1500.

Une légende indienne andine est née. Dans ces montagnes aux hauts plateaux, aux cieus jaunes propres à une dimension hallucinée, les Indiens andins appartiennent à une culture animiste. Pour eux, les montagnes se sont animées. Dans ces montages se trouve le Diable. Quant à eux, dans leur monde fantastique, les Indiens andins ont une image favorable du Diable. L'enseignement de leurs Chamans les conforte dans cette conception.

Les Chamans, dans leur extase et leurs voyages en esprit, dans l'incorporation des Forces de la Nature voient dans le Diable le Maître de la rupture des niveaux, c'est-à-dire le passage d'une région cosmique à une autre. Son énergie parle à la Terre Mère, à la planète vivante. Au contact de la matière élémentaire, il connaît les forces cachées. Il ne renverse pas les valeurs. Il ne met pas le désordre dans le monde. Ce sont les Espagnols qui, dans le Potosi, ont détruit les valeurs et amené le Mal, mettant le chaos. L'énergie du Diable devait donc se libérer.

Il est descendu dans les mines d'argent pour être près de ces enfants martyrs. Lorsque, épouvanté, il est remonté, il se serait attaché à apporter un peu de joie, de naïveté, à influencer, comme il le pouvait, sur la course du monde. No-

tamment, ce serait ainsi que se sont développées des coopératives de mineurs indiens andins qui exploitent actuellement, en toute dignité, les filons d'argent subsistant.

Précisons que dans notre monde occidental, nous avons une mythologie toute négative du diable. Le diable est d'esprit de déviance et de division. Il veut, sournoisement, détruire notre force de vie et d'aimer. Nous consumer de l'intérieur dans des comportements, des rêves maudits.

Abordons la même vérité dans une autre perspective. Celle de l'épopée des méharistes et des détachements français et autochtones dans le désert saharien aride. Leur vérité les a découverts à eux-mêmes, les a rendus leur propre ami. Ces guerriers des sables, quand ils pressentaient l'appel du désert, quand ils sentaient le vent, ils endossaient la voile de la limite sous leur pèlerine d'étoiles. Et qu'importaient leur dure condition, leur misère même qu'ils avaient choisies comme d'autres le monastère, car elles les fertilisaient dans leur échelle de valeur et leur apportaient leur vérité d'Homme par le désert qui les fondait.

Considérez dans sa Vérité le comportement d'un capitaine français qui, pendant la guerre du Rif de 1921 à 1926, dans le Maroc montagneux septentrional, commandait un poste avancé implanté entre deux montagnes, Est et Ouest, dissidentes. Antoine de Saint Exupéry rapporte ainsi les faits :

Un soir, ce capitaine recevait des parlementaires descendus du massif de l'Ouest. Comme il se doit, ils buvaient le thé. La fusillade éclata. Les tribus du massif de l'Est attaquaient le poste. Au capitaine qui les expulsait pour combattre, les parlementaires de l'Ouest ennemi répondirent: « Nous sommes tes hôtes aujourd'hui. Dieu ne permet pas qu'on t'abandonne. » Ils se joignirent donc à la garnison du poste. Ils le sauvèrent. Puis ils regrimpèrent dans leur piton hostile. Mais la veille du jour où, à leur tour, ils se préparent à l'assailir, ils envoient des ambassadeurs au capitaine.

– L'autre jour, nous t'avons aidé.

– C'est vrai.

– Nous avons brûlé pour toi trois cents cartouches.

– C'est vrai

– Il serait juste de nous les rendre.

Le capitaine, grand seigneur, ne peut exploiter un avantage qu'il tirerait de leur noblesse.

Il rend les cartouches dont on usera contre lui.

La dignité et la loyauté dans les rapports et le don mutuel d'une estime qui engageait la vie ont été la Vérité dans l'élévation de ce capitaine.



PHOTO CAP

Retour aux sources

Et de vérité, il en est dans le CAP Taiji. Dans la confiance et la loyauté qu'il entraîne, le CAP Taiji est sens du mouvement, de vie, d'équilibre et d'intégration, en antithèse et contraste flagrant avec nos sociétés qui s'éloignent de la nature humaine, qui cultivent l'industrie de l'argent rapide sans droits, sans devoirs et à tout prix, qui détruisent l'accès à l'espoir, qui s'enfoncent dans la violence, dans l'incertitude des Femmes et des Hommes et la persistance du mal.

Éric, lui, est un esprit non divisé. Son enseignement, son parcours sont faits des recherches, de questionnement, de satisfaction dans la rigueur. De tous, votre engagement constant, votre axe de progression sont une puissante source d'inspiration au service d'une initiation, d'une création commune en invitation naturelle à un nouvel espace CAP Taiji, ainsi que dans l'espace en quête de l'UN.

Tous, vous êtes une part de l'âme et du patrimoine du CAP Taiji. Dans nos cœurs peut retentir le vieil hymne celtique gallois *Hen Wlad fy Nhadau* – le vieux pays de mes Ancêtres. Issu de la poésie millénaire des bardes, transmis de génération en génération comme un trésor caché, il s'applique à tous ceux qui ont au cœur, comme vous tous au CAP Taiji, des valeurs et un héritage.

Françoise, mon épouse, tendre compagne des jours heureux et des jours sombres, elle 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 tous, tout au long des jours de l'An 2016.

Alfred LAVANDY
Président d'honneur du C.A.P Taiji

Le taijiquan est une suite de mouvements de déploiement et de repliement. Pendant mes premières années de pratique, je me suis focalisé sur un seul style de taijiquan, sur une seule forme. J'ai eu la chance d'avoir un professeur qui, tout en me transmettant de bonnes bases, me faisait entrevoir diverses facettes de cet art de vie. Lors de mes premiers séjours en Chine, mon cadre de référence a explosé. J'avais rencontré – et il m'avait accepté comme élève – l'encyclopédie vivante des arts martiaux. Dans un mélange d'appréhension et de curiosité, je voyais s'exécuter sous mes yeux une multitude de styles, un nombre incalculable de formes. Presque malgré moi, j'ai été aspiré dans cette dynamique. Je pratiquais un enchaînement de mouvements et puis un autre, j'en voulais toujours plus et j'en recevais à condition d'étudier aussi les bases ... J'accumulais.

Et puis un jour, cette envie s'est tarie. J'ai continué à aller régulièrement dans l'Empire du Milieu. J'allais y chercher autre chose. Men Hui Feng en était profondément heureux, il pouvait me transmettre la forme intérieure, la grande forme : le moule qui est à l'origine des formes.

A mi-chemin entre la discrimination et l'ouverture sans borne, on trouve l'attention.

Michel Bitbol

Nous passons des heures à approfondir les mouvements les plus simples, les plus fondamentaux ... Je m'allégeais.

En enseignant, j'ai pris conscience de la complémentarité de ces deux phases. L'une prépare l'autre. En outre, dans le déploiement, il y a le germe de la condensation et, dans le repliement, celui de l'amplification. En enseignant les cinq styles majeurs de taijiquan, je suis revenu inlassablement sur la question : qu'ont-ils en commun ? En accompagnant – avec quelques techniques issues du taijiquan – des sportifs, des artistes, des opérateurs sur des chaînes de montage automobile, des managers – j'ai été amené à mettre en évidence ce qui fonctionne dans le taijiquan. J'ai aussi dû apprendre à le présenter dans des formes simples, accessibles. Depuis quelques temps, je suis entré dans un travail de rassemblement, de synthèse sur la question des principes, des formes et de la transmission. Comment transmettre les principes agissants du taijiquan dans des formes adaptées ? Le taijiquan propose un travail sur le souffle qui prend appui sur le corps pour toucher l'esprit. On assouplit et on tonifie le corps pour pouvoir le détendre sans surcharger les articulations. Les postures ouvertes et alignées combinées à l'alternance des mouvements d'ouverture et de fermeture installent le contexte pour qu'en nous « ça » respire. Nous redécouvrons la puissance de l'imagination. Nous imaginons un arbre pour percevoir l'enracinement, une rivière pour sentir le flux de l'énergie, une montagne pour laisser s'installer le calme. Nous apprenons à transformer les oppositions en complémentarités d'abord seul, puis dans notre rapport à l'autre. Nous redécouvrons ainsi le plaisir d'un mouvement unifié et la joie de l'interactivité sans opposition, ni fusion. Un geste doux et fort à la fois, des perceptions (r)éveillées, une meilleure écoute de soi et de l'autre, un mouvement animé de l'intérieur nous conduisent lentement et sûrement vers un état de présence bienveillante. Lors des séances de taijiquan, tout à coup, notre pensée ordinaire se met en congé. Nous expérimentons alors une sorte d'agrandissement de nos limites personnelles. Cette mise en présence intensifiée avec nous-mêmes augmente la réalité, élargit le cadre dans toutes les directions. En faisant varier les focalisations, nous apprenons à diriger notre attention et de l'attention ciblée nous passons à l'être attentif en expansion. C'est ce que la nature nous propose de vivre une fois de plus au cœur de l'hiver : ce retour sur soi, ce ressourcement avec sa famille, ses proches, cette remise à neuf pour de nouveaux et féconds redéploiements.

Eric CAULIER

20 septembre - Bruxelles Champêtre



PHOTO CAP

Grande fête urbaine et citoyenne, Bruxelles Champêtre est le grand rendez-vous festif annuel où le public vient en famille

écouter de la musique, découvrir plus de 100 stands de produits bio, locaux, bières, et mets en tous genres, rencontrer des amis mais aussi faire de nouvelles rencontres et... s'essayer au taijiquan sous la conduite de Georgette Methens. Pour cette 13^{ème} édition, le beau temps a largement participé à l'ambiance.

25 octobre - Évaluation formative des Master Classes 2014-2015 – Jurbise

C'est dans le cadre chaleureux de la Ferme du Prince, à Jurbise, que s'est déroulée l'évaluation formative des dernières



PHOTO CAP

Master Classes. Journée empreinte d'une certaine solennité : les candidats ont revêtu la tenue chinoise (que d'aucuns appellent « pyjama ») pour se présenter devant un jury à la fois attentif et bienveillant. La prestation de chacun est un grand moment de stress qui nécessite l'application de ce fameux lâcher-prise à la base de notre pratique. Expérience des plus intéressantes qu'ils réitéreront à l'automne prochain... pour le plaisir de partager cette journée si particulière et conviviale.

15 novembre Stage tous niveaux – Battincourt

La très belle salle de notre centre de Battincourt, en province du Luxembourg, a accueilli une bonne vingtaine de participants pour le premier stage de cette année académique. Art martial, le taijiquan s'appréhende comme tout art, c'est-à-dire en revisitant sans cesse les



PHOTO CAP

exercices de base. Les styles Yang et Chen étaient à l'ordre du jour. Un autre art, culinaire celui-là, a réjoui les papilles gustatives des participants grâce au savoir-faire de Ludovine, traiteur à Aix-sur-Cloie et membre du centre de Battincourt.

Taiji au quotidien (2)

Le réveil sonne. Agression. Il faisait si moelleux sous ma couette!!! Mais comment me suis-je endormi(e) hier? Ruminais-je d'aimables sentiments envers X Y Z ou étais-je en paix, avant de sombrer dans un sommeil réparateur? Dans une prochaine rubrique je proposerai à un(e) amie d'écrire sur l'état émotionnel à développer avant de m'endormir.

Notre corps est formé de matière dense et de matière subtile (esprit, émotion). On pourrait dire que le sommeil sépare ces matières. Tel Lao Tseu, notre corps plonge en léthargie et notre esprit va s'ébrouer dans des plaines parfois étonnantes, inaccessibles, peut-être aux confins de l'univers.

Au réveil, à la réincorporation de la part voyageuse, prenons le temps de nous étirer lentement. Toujours allongée, je pousse mon oreiller du dessous de ma tête. De grâce : pas de mouvement de torsion, juste pousser avec ma tête pour me permettre d'être à plat. J'expire d'abord puis j'inspire en poussant mes talons vers le

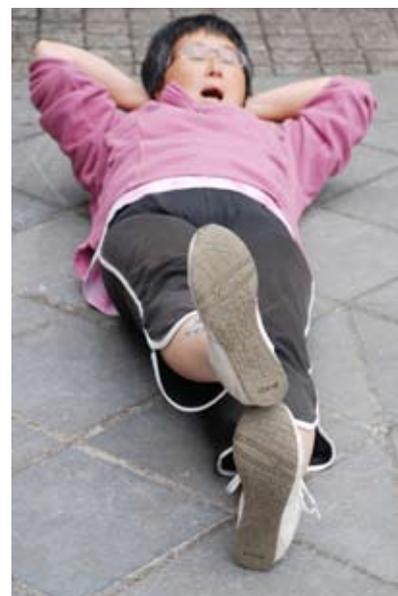


PHOTO CAP

pied de mon lit. Je relâche en expirant longuement. Je recommence en étirant, cette fois-ci, ma colonne, et en repoussant plus loin encore avec ma tête mon oreiller. Je relâche cette traction active. Une deuxième fois et je relâche de nouveau... Je recommence cette fois dans le sens de la « largeur de mon corps » ou, si vous préférez, en déployant mon corps dans le plan frontal. Allons-y ! J'expire longuement, puis, en inspirant, j'imagine que les côtes de ma cage thoracique se déplacent latéralement. Et je relâche en expirant longuement. J'inspire de nouveau et maintenant, je pousse les épaules vers le bas en gardant « lourds » mes bras sur mon lit. Je relâche.

Bonjour, le jour ! J'accueille cette nouvelle journée d'activités avec sérénité et confiance. Belle journée à moi qui viens de m'octroyer cet éveil douceur.

Georgette METHENS-RENARD

Mal partout? Essayez le Tai Chi !¹

NEW YORK (Reuters Health) – Pour les personnes souffrant de maladies chroniques, les exercices de Tai Chi peuvent améliorer la marche, renforcer le corps et réduire la douleur, selon une nouvelle méta-analyse.

Les mouvements lents et doux de Tai Chi, une forme modifiée d'un ancien art martial chinois, peuvent être particulièrement adaptés pour les personnes d'âge moyen et plus âgées souffrant de maladies multiples, selon les auteurs dans un article en ligne du 17 septembre dans le *British Journal of Sports Medicine*.

«Compte tenu du fait que de nombreuses personnes d'âge moyen et plus âgées ont plus d'une affection chronique, il est important d'examiner les avantages des interventions de traitement / exercice au travers de plusieurs conditions co-existantes», a déclaré l'auteur principal Yi-Wen Chen, de l'Université de British Columbia à Vancouver, au Canada, à Reuters Santé par email.

L'équipe de Chen a analysé les résultats de 33 études qui ont porté sur les effets du Tai Chi chez les personnes atteintes de cancer, d'insuffisance cardiaque, d'arthrose et de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Certains d'entre eux avaient également des problèmes de santé supplémentaires.



JJ SEROL/PEPITE PRODUCTION

Les exercices de Tai Chi mettent l'accent sur le contrôle de la respiration, sur des exercices du corps entier avec les genoux pliés et des mouvements lents et fluides. En plus de la force, il peut aider à améliorer la posture, l'équilibre et la concentration, notent les chercheurs.

Les études que Chen et ses collègues ont analysées comptaient un total de plus de 1.500 participants.

Les chercheurs ont évalué l'effet du Tai Chi sur la distance de marche d'une durée de six minutes, sur la force musculaire de la partie inférieure du corps, sur le temps nécessaire pour passer de la position assise à debout, sur la qualité de vie et sur la dépression.

Ils ont également examiné les effets sur les symptômes

spécifiques de certaines conditions, comme la douleur et la raideur dans l'arthrose et les problèmes respiratoires pour les personnes atteintes de MPOC.

Ils ont constaté que la performance sur le test de marche de six minutes à la fois était améliorée pour les patients atteints d'insuffisance cardiaque et de MPOC. Le Tai Chi a également amélioré la force du genou dans une étude de l'insuffisance cardiaque et une étude de la MPOC.

Le Tai chi a contribué à diminuer la dépression chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque, tandis que d'autres interventions, telles que la gestion du stress, ont mieux fonctionné que le Tai Chi pour les patients cancéreux. Le Tai chi n'a pas amélioré la tension artérielle chez les patients en insuffisance cardiaque.

Pour les patients souffrant d'arthrose, le temps nécessaire pour se lever, la fonction physique globale et la qualité de vie générale étaient nettement améliorées avec le Tai Chi. Les symptômes de la douleur et la raideur ont également été nettement réduits.

Le Dr Rhayun Song de l'Université Nationale de Chungnam en Corée, qui étudie l'effet du Tai Chi sur l'arthrose, mais n'a pas participé à cette nouvelle étude, a déclaré que le Tai chi est bien adapté pour les personnes souffrant de maladies chroniques qui peuvent avoir des limitations physiques.

«Le Tai Chi peut être adapté en fonction de leur condition physique (par exemple, en position assise, debout, genoux moins pliés, plus petits pas, etc.) pour s'effectuer au sein de leur zone de confort», a déclaré le Dr Song par email.

Le Dr Song a également mentionné qu'un avantage du Tai Chi sur un autre exercice est le style particulier de la marche Tai Chi, qui est différente de la marche normale. Dans cet exercice, une personne fait d'abord un pas «vide», puis transfère le poids du corps.

Ce mouvement explique «pourquoi nous pouvons nous attendre à voir une amélioration de la force musculaire du genou, de l'équilibre, de la densité minérale osseuse par rapport aux autres types d'exercice», a déclaré Dr Song.

La British Columbia Lung Association a partiellement soutenu cette recherche.

 REUTERS

 MediQuality

1. Copyright MediQuality, tous droits réservés
Nous remercions MediQuality de nous avoir autorisés à reproduire cet article publié en ligne le 19 octobre 2015.

Du Japon à la France : comment faire exister l'énergie dans la transmission du shiatsu ?¹ (2^{ème} partie)

Julie DESCÉLLIERS

Doctorante, CESAMES, université Paris V René Descartes

2. De l'émergence de l'énergie dans l'enseignement du shiatsu

Le premier cours, on l'a vu, place l'énergie au cœur de la transmission du shiatsu. Qu'en est-il au Japon ? Se montre-t-elle aussi indissociable de la pratique de la technique ? Et offre-t-elle un contact aussi immédiat que le professeur le laissait entendre ?

a) Le shiatsu et l'énergie, du Japon à la France : histoires croisées

Le *shiatsu* se codifie au Japon au début du XX^e siècle, et relève de la médecine populaire. Certes, depuis le début de l'ère Meiji (1868), la médecine occidentale est devenue la médecine officielle du Japon et les Japonais y ont recours. Néanmoins, en ce qui concerne les maux bénins (fatigue, mal de dos, de ventre, etc.), il est d'usage de faire appel à la médecine traditionnelle. Celle-ci « repose essentiellement sur deux axes thérapeutiques : d'une part l'acupuncture et ses corollaires : moxibustion (application de cautères en feuilles d'armoise – *mogusa* – sur les points d'acupuncture) et *shiatsu* [...] ; d'autre part, des préparations médicinales à base de plantes [...] » (Briot, 1994 : 314). Les Japonais peuvent faire appel à un thérapeute de *shiatsu*, mais le massage s'exerce plus souvent en famille : « Les petits Japonais apprennent très tôt à pratiquer ce type de massage et il est d'usage que le père, rentrant d'une longue journée de travail, s'allonge sur le ventre et demande à son fils de lui marcher sur le dos afin de libérer les tensions qu'il a emmagasinées pendant le jour » (Loiseleux, 1987 : 53). Akiko, une praticienne japonaise, raconte :

J'ai toujours massé mes grands-parents et mes parents, depuis toute petite. Au Japon, c'est une façon de gagner un peu d'argent de poche. C'est le massage familial, comment dire... c'est plutôt en tapant. Je faisais un peu de massage, mais je ne connaissais pas les méridiens, ni des choses

sur la médecine chinoise. Je n'ai jamais raisonné comme ça. J'ai commencé à utiliser les pouces au lycée, parce qu'on se massait comme ça, entre étudiants... Je connaissais les points qui font mal systématiquement, parce que je massais assez souvent. Mais je n'en connaissais pas la signification. Parce que... Au Japon, c'est assez facile de tomber sur une littérature qui explique les points importants². Si l'on achète des aimants³, par exemple, il y a toujours un prospectus qui montre les points où on peut les placer. Dans les magazines féminins aussi, on parle toujours des points qu'on peut masser, pour soigner les migraines par exemple.

Le *shiatsu* est donc au Japon une pratique courante qui se passe de support théorique et, comme on le remarque, de discours sur le *ki*. Quand je demande à Akiko, qui a suivi une formation de *shiatsu* en France, si le *ki*, tel qu'il est présenté dans l'enseignement, relevait pour elle de l'évidence, elle répond, embarrassée :

Oui... oui... mais le *ki*, au Japon, c'est dans la vie quotidienne, plutôt [...] Plutôt qu'énergie, on le comprend comme un esprit qu'on gère [...] Je n'y ai jamais pensé exactement, donc si on me demandait de le définir, je ne saurais pas. On l'utilise tellement comme ça, dans la vie quotidienne.

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

2. Sur l'influence actuelle des manuels de santé, les *yôjôron*, dans le secteur de la vulgarisation médicale (livres, magazines, documentaires) au Japon, cf. RINGGER, 2001.

3. Collés à même la peau, les aimants sont censés permettre, grâce au magnétisme dont ils sont pourvus, de tonifier certaines régions du corps vides d'énergie.

Si la notion est effectivement employée de façon quotidienne, elle ne revêt pas le caractère concret et immédiat que le professeur lui attribuait dans le premier cours. D'ailleurs, c'est lors d'un exercice avec son professeur de première année qu'Akiko se souvient avoir « senti » l'énergie pour la première fois :

Il peut t'envoyer l'énergie. Ça, je l'ai carrément senti. Oui, parce qu'on fait certains exercices, on tient les pieds de la personne, et normalement... Moi, je l'ai fait avec ce professeur, donc normalement c'était moi qui devais envoyer mon énergie vers lui. Et... d'un coup, j'ai senti dans mon bras droit une sorte de chaleur qui montait jusque-là (*elle désigne son coude*). Je l'ai regardé, et il m'a dit « Ah, t'as senti, hein ? » (*rires*) J'ai répondu « Oui. » Ça m'a vraiment étonnée. Il m'a dit que je n'avais pas assez de concentration pour l'envoyer, donc il a dû le faire [...] Il n'y a personne qui m'a montré comme ce professeur.

Au Japon, le *shiatsu* est aussi reconnu depuis 1955 en tant qu'auxiliaire médical⁴. Le ministère de la Santé en donne la définition suivante, de laquelle le *ki* est encore absent : « La thérapie *shiatsu* est une forme de manipulation, administrée par les pouces, les doigts et les paumes, sans l'aide d'aucun instrument, mécanique ou autre, qui applique une pression sur la peau humaine pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé et traiter les maladies spécifiques »⁵. Le *shiatsu* est donc enseigné dans des écoles sous statut officiel⁶. La plus importante est la *Nippon Shiatsu School*, fondée en 1940 par Namikoshi Tokujiro⁷. En consultant un ouvrage de ce dernier paru pour la première fois en 1969, on remarque qu'il ne fait nullement référence au *ki*, et encore moins à la médecine chinoise (Namikoshi, 2001). Sa méthode consiste à donner des conseils élémentaires d'hygiène de vie – bien dormir pour être en bonne santé, par exemple – et à indiquer les points sur lesquels appuyer en fonction de l'effet souhaité – soulager la raideur des épaules, faire monter la tension artérielle, etc. Si l'on peut relier ces points aux trajets des méridiens et, plus largement, à la théorie énergétique chinoise enseignée dans nos cours, il est à noter que le praticien s'exprime exclusivement en termes anatomiques et physiologiques. Namikoshi Tokujiro connaissait donc très certainement la médecine chinoise. D'ailleurs, Kazuo, un praticien japonais formé au *shiatsu* à la *Nippon Shiatsu School*⁸, m'explique lors d'un entretien que cette école dispense des cours d'acupuncture, de textes anciens (chinois), d'histoire de la médecine (chinoise et occidentale), de pathologie, d'hygiène, d'anatomie, de

physiologie et de psychologie appliquée. Néanmoins, la théorie énergétique chinoise n'est pas explicitée dans l'ouvrage.

Ajoutons que la présence de ces nombreuses disciplines, d'origine chinoise et occidentale, dans le cursus professionnel des praticiens, peut s'expliquer par le fait que le *shiatsu* n'est pas valorisé au Japon. Comme le souligne Kazuo, il a toujours été considéré comme inférieur à l'acupuncture et à la pharmacopée chinoise. Relier son enseignement à ces disciplines lui accorderait davantage de crédibilité et le distinguerait de la pratique courante dont il est l'objet. Marie, partie apprendre la technique au Japon au début des années 1970, se souvient :

Pour les Japonais, le *shiatsu*, c'était quelque chose qui n'intéressait que les personnes âgées. Une étudiante française qui s'intéresse au *shiatsu*, pour eux c'était quelque chose d'aberrant ! (*rires*) Seules les personnes âgées continuaient à recevoir de petits *shiatsu* ; ou dans la famille, chacun se faisait un petit *shiatsu* comme ça, instinctivement. Mais on ne manifestait pas d'intérêt, de curiosité, pour ça [...] Que ça puisse intéresser une Occidentale comme quelque chose d'ouvert, qui apporte un plus, ils trouvaient ça étonnant.

L'attrait des Occidentaux pour la technique ne semble pas avoir modifié le regard que les Japonais portent sur elle : ainsi, Akiko, devenue praticienne depuis peu, regrette que ses parents acceptent mal son nouveau métier.

En revanche, l'intérêt occidental pour le *shiatsu* a poussé des praticiens japonais à venir l'enseigner en Europe et aux États-Unis. Le contenu transmis s'en est même trouvé modifié. Ce mouvement se serait amorcé au début des années 1970, époque à laquelle plusieurs praticiens se souviennent avoir découvert la technique

4. Non seulement le *shiatsu*, mais aussi l'*amma* – qui consiste en des rotations appliquées sur les *tsubo* et est généralement pratiqué par des personnes aveugles – et le massage occidental – ou californien.

5. Cité dans MASUNAGA Shizuto, 1985 : 25.

6. Mais il l'est aussi dans des écoles qui n'ont pas de statut officiel.

7. Elle fut la première école de *shiatsu* reconnue au Japon, en 1957.

8. Il a achevé sa formation en 1966.



© TAGSTOCK2-FOTOLIA.COM

au détour de leur apprentissage des arts martiaux. Un professeur explique :

Les professeurs de judo, de karaté, ou d'aïkido, qui venaient en France, étaient très souvent des praticiens de *shiatsu*. Et j'ai commencé la pratique avec un *shiatsu* extrêmement simple. Parce que j'ai appris avec la méthode Namikoshi, où l'approche est vraiment sensitive, où l'on pose la main, mais où il n'y a pas d'approche théorique⁹.

C'est pendant le mouvement *New Age*¹⁰ qu'un discours sur l'énergie émerge dans l'enseignement du *shiatsu*¹¹. Les entretiens recueillis, complétés par des recherches bibliographiques, montrent que c'est probablement le praticien Masunaga Shizuto qui, en Europe, met en avant le premier un discours sur l'énergie et la théorie énergétique chinoise, avec le livre *Zen shiatsu*, dont la traduction en anglais date de 1977¹². Dans cet ouvrage, il n'est plus question d'anatomie ni de points, mais de méridiens et d'échange d'énergie entre un « donneur » et un « receveur ». L'ajout de cette dimension énergétique ne manque pas de séduire le public occidental : en effet, depuis les années 1980, la méthode de Masunaga Shizuto est certainement la plus représentée

9. Cette absence de théorie a dû être d'autant remarquée que, comme certains praticiens le soulignent, leurs professeurs japonais maîtrisaient mal le français.

10. Le mouvement spirituel *New Age* («Nouvelle ère») émerge dans les années 1970 en Occident. Annonçant la fin de l'ère du poisson et l'entrée du monde dans l'ère du verseau, il prône un changement de mentalité et revendique la primauté de l'esprit sur la matière. Les expériences intérieures sont recherchées. Elles s'opèrent de plusieurs façons : par la prise de substances psycho-actives, la pratique de techniques énergétiques orientales (yoga, *shiatsu*, etc.), le chamanisme, l'hypnose, etc. Il s'agit également de vivre en harmonie avec la nature ; c'est pourquoi le *New Age* s'intéresse aux médecines de type holiste et à l'écologie.

11. D'après mes entretiens auprès des praticiens qui ont appris le *shiatsu* au Japon au cours des années 1970, il semble que, par effet de miroir, les différentes écoles au Japon insistent ensuite davantage sur la dimension énergétique de la technique.

12. MASUNAGA Shizuto, 1985. Précisons que l'insistance mise sur le zen date des traductions anglaise et française, où le mot semble avoir été ajouté au titre afin de séduire le public occidental. En effet, la dimension zen est à peine mentionnée dans l'ouvrage.

en Europe¹³. Et actuellement, il n'est pas un manuel de *shiatsu* qui ne déploie un discours sur l'énergie¹⁴.

Depuis son arrivée en Occident, le *shiatsu* appartient à la catégorie des médecines dites « alternatives »¹⁵, comme la majorité des thérapies énergétiques à l'exception de l'acupuncture qui, depuis quelques années, peut être pratiquée dans un cadre médical légal. Enseigner le *shiatsu* en France, c'est donc, à la différence du Japon, transmettre une pratique qui repose sur un savoir non reconnu et qui n'est pas enseignée par la famille. Ici, l'apprentissage résulte d'une démarche volontaire effectuée à l'âge adulte. Et cette technique, plutôt banale au Japon, suscite chez ceux qui l'expérimentent en France une curiosité immédiate, comme on va le voir.

b) Le désir de connaissance au fondement de la démarche d'apprentissage

Interrogés sur leur parcours et, plus précisément, sur ce qui les a amenés à apprendre le *shiatsu*, les élèves de première année et les praticiens évoquent, de façon quasi unanime, leur première expérience et expriment, selon des degrés d'intensité différents, le bien-être que leur a procuré une séance de *shiatsu*. Delphine, élève du cours de première année, raconte :

J'ai connu le *shiatsu* parce que je m'intéresse un peu aux techniques de massage. J'ai voulu essayer le *shiatsu* parce que j'avais lu des articles sur cette façon de masser. Et puis en fait, je suis allée dans un institut de soin, parce qu'une personne là-bas pratiquait le *shiatsu*. Donc j'ai expérimenté sur moi, pour voir un peu comment c'était, et puis j'ai été... convaincue tout de suite. Et puis j'ai trouvé que c'était intéressant d'apprendre, et puis après... de pratiquer peut-être aussi !

Il arrive que cette première expérience dépasse le seul bien-être. Pour Emma, jeune praticienne, le *shiatsu* a véritablement amélioré sa condition physique et psychique :

J'ai connu le *shiatsu* après un accident au cours duquel j'ai été brûlée aux mains et aux jambes. Après avoir passé quinze jours à l'hôpital, je suis rentrée chez moi. Je me sentais très fatiguée, et j'étais au bord de la dépression. Mon médecin m'a conseillé des piqûres de vitamines. Ça me faisait du bien, mais je devenais un peu dépendante. Et puis la personne qui me faisait les piqûres m'a conseillé de voir un praticien de *shiatsu*. Se-

lon elle, c'était formidable. J'y suis allée et je me suis sentie bien presque aussitôt, puis beaucoup mieux physiquement et moralement. Quand j'ai vu que ce praticien donnait des cours, je me suis dit que ça me plairait, pour connaître un peu plus le *shiatsu*.

Dans les deux récits, on remarque que l'efficacité de la technique suscite un désir de connaissance chez le novice. Parfois, l'observer sur d'autres suffit. Ainsi, Pierre se souvient :

J'ai découvert le *shiatsu* lors d'un stage de bouddhisme. Un des participants soignait des personnes par cette technique. J'ai vu que ça pouvait vraiment être bénéfique pour soigner des problèmes courants, comme les problèmes articulaires dus aux positions de méditation. Ça m'a intrigué et j'ai voulu apprendre, pour en savoir plus.

À aucun moment, les discours ne font référence à la conception du corps mise en œuvre dans le *shiatsu*. Selon les élèves, c'est l'efficacité de la technique qui les a incités à en faire l'apprentissage. Néanmoins, si l'efficacité est mise en avant dans les trois récits, on peut se demander si elle suffit à le justifier. En effet, comment expliquer ce passage du statut de patient à celui d'élève ? Cherche-t-on à apprendre tout ce qui se révèle efficace et procure un mieux-être ?

Avant tout, on peut mettre en avant le caractère apparemment accessible de la technique. Comme Delphine l'explique :

Le *shiatsu* donne envie, parce que tu te dis « ça va être facile, c'est à la portée de tout le monde ». Et c'est vrai que ça paraît d'une simplicité enf-

13. C'est d'abord le successeur direct de Masunaga Shizuto, Sasaki Kazunori, qui en assure la transmission hors du Japon, et de nombreux instituts *lokai* – du nom de l'institut créé par Masunaga Shizuto au Japon – existent dans les pays de la Communauté européenne. Mais ce sont aussi des praticiens isolés, qui ont reçu son enseignement de manière directe ou indirecte, qui en permettent la diffusion.

14. On citera en exemple deux ouvrages aux titres très parlants : *Tao shiatsu. Médecine vitale pour le XXI^e siècle* (ENDO, 1999) et *Yu Sen. La source d'énergie* (RAPPENECKER, 1994).

15. Les qualificatifs donnés aux médecines en marge de la médecine conventionnelle sont nombreux : « douces », « parallèles », « globales », « naturelles », etc. Je préfère ici l'épithète « alternatives », parce qu'elle dénote l'idée de préférence, récurrente dans les discours recueillis.

tine, tu n'as besoin de rien, les gens n'ont même pas besoin de se déshabiller, il n'y a pas d'huile, pas de trucs ou de bidules, ça se fait comme ça, c'est instinctif... et ça paraît très simple, et l'on se trompe lourdement, parce que la technique n'est pas simple du tout, du tout.

Mais surtout, en recherchant plus en amont ce qui pourrait jouer un rôle déterminant dans cette démarche d'apprentissage, on trouve des éléments qui rendent compte de la curiosité des futurs praticiens envers les pratiques et les discours qui leur seront transmis. Ainsi, dans le premier récit, l'élève a « lu des articles sur cette façon de masser ». Or, pour en avoir lu, je sais que ces articles exposent toujours brièvement les fondements théoriques de la technique : du moins y mentionne-t-on l'énergie. Le troisième élève pratique le bouddhisme et a, lui aussi, forcément déjà entendu parler de l'énergie. Emma présente, quant à elle, un récit un peu différent. Elle affirme avoir été déçue par la médecine occidentale. On peut donc supposer qu'elle est en quête d'une pratique qui donnerait un sens au corps.

Les élèves ne partent donc pas de zéro : leur parcours laisse entendre qu'ils éprouvent, avant même de les expérimenter, une curiosité pour les pratiques et les discours associés au *shiatsu*¹⁶. Dans un second temps, une efficacité immédiate leur procure l'envie d'en « connaître un peu plus » sur la technique. Cette efficacité est, à leurs yeux, indubitable dans la mesure où elle s'enracine dans le corps. Confrontés à un mieux-être qu'ils ne savent encore expliquer, ils témoignent

de la volonté d'être initiés par un professeur, détenteur d'outils pratiques et théoriques qui combleront un vide de sens. Ce dernier possède, de son côté, un modèle explicatif capable de rendre compte de la « formidable » efficacité du *shiatsu*. Pour lui, c'est dans la manipulation d'une composante du corps encore inconnue des élèves, le *ki*, que réside cette efficacité. C'est ce qu'explique Marc, un professeur, au cours d'un entretien :

Le shiatsu, avant tout, c'est une technique de circulation énergétique. Être capable de manipuler l'énergie me permet, quand je fais un shiatsu, de faire circuler l'énergie dans le corps du patient ou de la patiente, à travers son corps et le mien. Et donc, on obtient des résultats extraordinaires.

L'espace d'apprentissage sera donc, comme on va le voir, le lieu dans lequel il travaillera, par le biais de procédés multiples, à construire cette évidence. Quelles pratiques et quels discours donnent sa substance au *ki* ?

(À suivre...)

16. Soulignons ici que l'enquête a permis de dessiner un profil des élèves. D'une part, si les groupes sont composés d'adultes de tous âges, on remarque une majorité de femmes. D'autre part, les élèves ont, très souvent, déjà pratiqué une discipline énergétique – tel le yoga –, un art martial, ou ont une expérience des massages.

A NOTER...

Envie de loger un(e) ou plusieurs participant(e)s durant le stage d'été ?

Durée : de 1 à 4 nuits.

Nous sommes à la recherche d'hébergeurs !

Contact : Michèle Országh michele.vh@gmail.com 065/31.80.35 0476/46.01.21



(Roulement de tambour)

ICI RADIO TAIJIQUAN ! LE CORPS parle au CORPS

Interview exclusive ! Par un reporter qui n'a pas hésité à se mettre « en situation » en pénétrant dans son propre corps et qui n'en est pas sorti indemne !

Module Yang 2014/15

J'ai commencé le module yang en même temps qu'un travail sur les structures corporelles (le même week-end : un jour l'un, un jour l'autre). Saisissant : deux professeurs réunis autour du corps en parfaite cohérence ! La danse, la psychomotricité, le taiji devenaient des spécificités d'un même phénomène : **l'étude du corps en relation.**

Loin de la technique du style Yang dans sa forme, j'ai été plongée immédiatement dans ce qu'il disait à mon corps et ce que celui-ci répondait : « Aïe ! Tu ne me respectes pas (genoux), tu m'oublies (bassin) ! Tu me bloques (tensions), j'ai envie de bouger, de respirer, de circuler... Attention... l'espace s'ouvre, tu n'es pas seule ! »

J'ai eu envie de leur donner la parole mais à qui d'abord ?

– Moi, dit l'articulation, tu ne sais pas entrer en relation sans moi.

– Moi, disent les os, tu ne tiens pas debout sans moi et tu ne te ressources pas.

– Moi, disent les muscles, regarde comme je te fais bouger, comme je sculpte ton corps.

– Et nous, les organes qui te remplissent, sans qui tu n'es qu'une écorce vide ? Le cerveau, siège de la décision ; le cœur, de la circulation ; les poumons, des échanges gazeux ; les reins, et moi, et moi...

Quelle foule d'intervenants inter-



PHOTO CAP

dépendants ! Tous ne sont pas parlants, même un peu ronchons.

– C'est maintenant que tu t'occupes de nous ? Tu te rends compte de temps que tu as mis ? Des dégâts déjà irréversibles ? Tu n'en as jamais fait qu'à ta tête ! »

Hum hum ! Cela ne sera pas facile... J'essaie de leur montrer ma bonne volonté : « C'est pour votre bien ! » Argument usé jusqu'à la corde ! Ce n'était pas gagné. Prudemment, je commence :

– C'est pour vous que j'ai commencé le taiji. Qu'en pensez-vous ?

– Au début, ce n'était pas très confortable, répondent les vertèbres lombaires. On s'est demandé ce que tu avais encore imaginé ! Après, on a pu se détendre ou plutôt permettre

à nos muscles de le faire progressivement.

– C'est vrai, se rappellent mes muscles intervertébraux, ce n'était pas de la tarte, il fallait que nos collègues les grands dorsaux nous lâchent un peu pour permettre de nous exprimer !

– Oh oui, soupire le bassin, je n'étais pas dans mon assiette, je ne savais plus comment me mettre pour satisfaire le voisinage. Du coup, ça tirait dans tous les sens et se crispait vers le haut et vers le bas de peur de mal faire. Quel stress ! C'était chacun pour soi.

Et les épaules d'envoyer les bras dans toutes les directions et les genoux qui râlaient parce que je ne bougeais pas assez et les pieds qui tentaient désespérément de s'accrocher au sol pour maintenir l'équilibre ! Quelle panique générale ! Personne n'était heureux. Toi, tu t'accrochais à tes exigences, nous avons failli faire grève !

Et puis nous nous sommes organisés. Nous ne t'avons plus écoutée mais nous nous sommes écoutés et nous nous sommes envoyé des petits signaux compréhensibles grâce à nos connexions sensorielles. Nous avons pris de la distance par rapport à tes commandes exigeantes et nous les avons traitées suivant nos possibilités. Nous avons trouvé notre axe.

– Ah oui, soulignent les pieds, nous

avons beau nous étaler au maximum pour nous enraciner et faire prise de terre, rien ne passait, l'énergie se dispersait dans tous les sens. Heureusement chacun s'est un peu détendu et a fait un peu confiance. Les os se sont réalignés, les articulations ont repris leur fonction de mouvement relation, les muscles se sont réservés leur domaine de mouvement avec plus d'humilité et... le cerveau perfectionniste a revu son objectif au raisonnable! Du coup, on a pu respirer, pulser, contracter et décontracter, circuler et s'ouvrir à l'espace environnant. Cela devenait même agréable, presque plus de stress et le plaisir de refaire du Yang comme de retrouver sa langue maternelle. Ouf, nous étions au bord du «break down»!

À toi maintenant de faire travailler tes petits neurones de la conceptualisation et de la raison. Mais ne nous oublie pas: parle-nous et écoute-nous pour notre bien-être à tous.

Et voilà! Il était temps de nous réconcilier et de nous parler de corps à corps (accord). Je reviens donc au module Yang.

Dans la continuité de l'année précédente, il apporte de bonnes surprises au travers des approfondissements techniques (les pas croisés, les nuages et coups de pieds); il reflète le plaisir du travail corporel. Le style devient plus dépouillé, plus orienté: lignes avant et arrière, diagonales, le tout par rapport à mon axe personnel, ma kinésphère¹, ma balle.

L'arbre Yang se situe au niveau thoracique bas (tantien moyen, siège des organes respiratoires et du cœur, siège aussi des émotions). Les mouvements du bassin, leurs implications et présences constantes tout au long de la forme (ini-

tiation, orientation, liaison, cadre) mettent en vie le centre d'énergie inférieur pour l'envoyer dans tout le corps (petite et grande circulation). Les appuis deviennent plus ancrés, le haut plus aérien. Le mouvement se développe autour d'un axe transversal d'avant en arrière (plan roue), la respiration me semble localisée thoracique basse pour se diffuser ensuite. L'axe transversal permet le rassemblement des deux hémicorps par un centrage «balle».

“ Le Yang est alors un style prudent et protecteur des articulations, il travaille l'ajustement, les alignements et les directions articulaires. ”

Pas de torsion (les quatre perles²) ou alors juste ce qu'il faut pour lancer le mouvement. Le Yang est alors un style prudent et protecteur des articulations, il travaille l'ajustement, les alignements et les directions articulaires. Ses déplacements précis favorisent la prise de conscience des directions dans l'espace, en particulier par l'utilisation des diagonales.

C'est un style «os» (B. Lesage³). Le système osseux donne une structure solide, il détermine des lignes dans l'espace et permet au système musculaire de se ressourcer, de prendre appui. Avec l'os, on peut faire l'expérience de la confrontation, du rapport dur à dur important dans les applications.

Pour moi, les difficultés subsistent dans les coups de pied (équilibre et orientation) et le serpent (qui ne rampe pas assez bas!).

Les applications se clarifient, des termes me deviennent enfin compréhensibles comme «se connecter au centre de l'autre». Elles se développent suivant un processus lent et imparfait fort dépendant du moment choisi et du partenaire. Je peux enfin y trouver du plaisir et un regard critique bienveillant pour moi et l'autre.

Moins dans le bien faire à tout prix, plus dans le ressenti du comment cela se passe. Mon écoute corporelle personnelle s'ouvre à l'autre, et mon activité d'enseignante m'aide dans cette direction.

Moins de «faire», plus de «sentir».

**Monique NAËIJE (Mons)
Évaluation des Master Classes
Module Yang
25 octobre 2015**

1. Kinésphère: espace sphérique personnel autour du corps limité par la longueur des bras et délimitant l'intérieur et l'extérieur. (LABAN)

2. Parallélisme entre la ligne des épaules et le bassin placés dans un même plan.

3. Benoit LESAGE, Structuration corporelle/Notes de cours/ORGANES

Aïkido, taijiquan... un cheminement infini

Pourquoi l'avoir entrepris? Pourquoi le poursuivre?

Comblant un manque, un besoin, un vide ?

Manque de quoi? De confiance en soi? De reconnaissance? Certainement, à une certaine époque... Encore maintenant parfois, dans les périodes de doute.

Besoin ou désir de m'améliorer? D'acquérir des compétences techniques, relationnelles, des qualités morales? Oui, peut-être. Ou besoin d'accomplissement? Découvrir mes potentialités, les réaliser? Sûrement!

Comblant un vide existentiel? «Qui suis-je?», «Où vais-je?» Comprendre cette coupure, ce déphasage quasi permanent avec le monde qui m'entoure, avec une société avide, matérialiste, où le paraître, le superficiel tend à effacer toute profondeur?

Mieux me comprendre aussi? Éprouver et accueillir mon côté obscur, ma violence; affronter et apprivoiser mon dragon intérieur, le gardien des portes de mon cœur. Assurément!

Une quête d'idéal ?

Une recherche de complétude, d'intégration des «contraires» (corps et esprit, masculinité et féminité, humanité et animalité, noir et blanc...), inclusion du tiers. Une aspiration d'union, de complémentarité avec l'autre, le partenaire (lui, moi, nous deux), dans un mouvement harmonieux; volonté de fusion avec la nature (l'arbre, la montagne, les nuages,...), avec les éléments, avec la vie... Incontestablement!

N'oublions pas le plaisir.

Plaisir de bouger, en recherchant plus d'équilibre, plus de précision; découvrir et faire l'expérience d'autres possibilités, d'autres rythmes, d'autres coordinations... Indubitablement!

Plaisir du corps en mouvement, mouvement externe, ample, manifeste, mais aussi mouvement plus subtil, intériorisé...

Mouvement contrôlé d'abord, morcelé : les jambes seules, les bras ensuite, l'ensemble coordonné enfin, l'attention portée sur l'équilibre ou la respiration... Mouvement peu à peu libéré, unifié, nourri (respiration, images, intention). Mouvement spontané aussi, au-delà du conscient ou plutôt avec une autre conscience... comme si j'étais spectateur (je fais le mouvement, je vis le mouvement, je suis témoin du mouvement qui se fait). Moment «magique»!

Plaisir aussi de partager, d'échanger, de transmettre déjà les quelques petites choses que j'ai pu découvrir...

La curiosité enfin.

Vivre l'aventure? Incontestablement! Explorer des territoires encore inconnus, mystérieux; découvrir une culture différente, rencontrer l'autre, mais peut-être avant tout moi-même... Car je suis le temple et le trésor est en moi.

Mais quel serait ce trésor? Je n'en saurais rien... tant qu'il reste enfoui.

Qu'attendre alors, qu'espérer? Rien. N'est-ce pas, au fond, le cheminement qui compte? S'engager toujours plus loin sur la voie, d'épreuves en épreuves, de passages en passages, d'une vérité à une autre, avec de moins en moins de certitudes.



PHOTO CAP

Redevenir débutant, redevenir enfant... Se sentir maladroit, perdu parfois... Se laisser guider, se faire corriger, encourir les remarques... bienveillantes.

Vivre le moment présent! Recevoir candidement ce qui survient; s'ouvrir avec confiance à l'étrange, à l'étranger; regarder, écouter, ressentir; recevoir, incorporer et laisser alors les choses sédimenter; digérer, intégrer ce qui en émane à mes schémas actuels afin de pouvoir le communiquer à mon tour; laisser le reste reposer, mûrir tranquillement.

Le temps n'est rien! Le temps est tout!

Mais assez parlé maintenant! Il est temps de faire le vide et de s'identifier à l'arbre... «Arbre sec, arbre de l'hiver, source de tous les possibles¹», source de la vie.

Henri BEHR (Soignies)
Évaluation des Master Classes 2014-2015
Module Wu Hao
25 octobre 2015

1. Le Voyage initiatique ou les trente-trois degrés de la sagesse (dialogues de Christian Jacq avec Pierre Delœuvre; dessins de Roger Begey), Éditions du Rocher, coll. « Gnose », Monaco, 1986. 184 p.

Nous héritons de tout, sauf de nous-même

« **N**ous héritons de tout, sauf de nous-même. » constate le philosophe André Nataf¹. Tout est à construire. Je ne suis pas responsable de ce que je suis mais je suis responsable de ce que je vais mettre en œuvre pour mettre mon être en mouvement et devenir – tâche ô combien ambitieuse – le souverain de mon propre royaume.

Plusieurs routes s'offrent à moi pour y parvenir. J'ai choisi le Taijiquan.

Dans un premier temps, la pratique peut être décomposée en 4 piliers.

Recréer de bonnes bases par un **conditionnement physique** relevant d'un travail externe : la coordination, la souplesse articulaire, le tonus. Ce conditionnement relève aussi d'un travail interne notamment par la respiration et la conscience. Il faudra veiller cependant à replacer la respiration dans un contexte global et à ne pas trop l'accentuer afin de maintenir une cohérence dans l'ensemble de la pratique.

Revoir en second lieu les **techniques de base** dans lesquelles chaque partie de la forme se retrouve.

Pratiquer encore et toujours plusieurs **formes**, pour expérimenter et apprivoiser d'autres ressentis.

Effectuer un **travail avec partenaire**. C'est de cette rencontre qu'apparaissent alignements imprécis, les déséquilibres, les défauts, les mauvais appuis...

Jacques de Coulon faisait remarquer que « Mal entretenu, notre corps devient une prison et un obstacle à toute progression : les blocages articulaires, les nœuds à l'estomac ou les raideurs de la nuque reflètent physiquement des tensions psychiques. En démêlant les uns, on agit sur les autres et vice-versa. »

Le travail sur les 4 piliers permet donc de ressentir que – je cite – « Le corps n'est pas une entité séparée fonctionnant indépendamment de l'âme : il en est au contraire l'expression concrète, le prolongement dans l'espace et le temps. »

Comme je l'ai précisé, le troisième pilier est constitué par la pratique de la forme. Sa codification rassure en ceci qu'elle permet d'embarquer dans un canevas qui exerce une action libératoire en s'affranchissant des tensions et assure le lâcher prise, favorise la libre expression du senti, donne sens au geste, fluidifie la pensée et finalement, parfois, permet de trouver l'apaisement intérieur dans la fluidité du mouvement.

La codification de la forme rassure également parce qu'une fois l'autre rive atteinte, il sera permis d'abandonner la barque et que cet abandon, loin de m'affaiblir, permettra de développer les potentialités tout en conservant et développant l'apport initial.



© THOMBAL - FOTOLIA.COM

Par la pratique, je me sens alors plus souple et mieux ancré pour développer une capacité d'attention, plus disponible pour accentuer une capacité d'éveil afin d'accueillir une meilleure perception des fondements de mon être en lien avec un environnement tantôt bienveillant, tantôt hostile tout en préservant une intégrité complète de la pensée à travers des sensations plus subtiles.

Naît alors le vide de tous les possibles afin d'« agir au gré des occasions et des rencontres, selon les exigences du moment sans jamais aliéner la liberté d'action. » (Anne Salem-Marin)²

Le Wu Hao vient ainsi s'ajouter à d'autres formes déjà abordées. L'ensemble de cette pratique permet de mieux habiter le corps, d'harmoniser les émotions et de se ressourcer.

Pas d'évaluation sans remerciements : je remercie Henri d'avoir été un partenaire amical, je remercie chaleureusement l'École Éric Caulier et son équipe qui m'ont offert des rencontres enrichissantes et tout particulièrement Michèle Van Hemelrijk et Mee-Jung Laurent pour leur patience et leur gentillesse.

S.D.

*Évaluation des Master Classes 2014-2015
Module Wu Hao
25 octobre 2015*

1. « Clés pour apprendre, réussir grâce à la sagesse égyptienne », L'aire de famille, janvier 2001.

2. Anne SALEM-MARIN (1946-2007) : écrivain, poète (*Énigme dans un Miroir, Voler selon*), traductrice, elle s'est beaucoup intéressée à la Chine où elle s'est rendue plusieurs fois. Dans *Trois racines dans un jardin*, elle publie le témoignage du Père LARRE (191-2001), jésuite et sinologue, directeur de l'Institut Ricci de Paris, « vagabond céleste ancré dans la réalité ».

« Être en devenir »

Le taijiquan, c'est comme faire du pain, faire du compost, faire pousser une plante,... Un livre peut nous donner des informations précieuses sur les ingrédients et le mode opératoire et cela peut déjà donner un résultat mais si on s'attarde à la compréhension des phénomènes, si on a le souci de comprendre comment cela fonctionne, alors on entre dans la magie du vivant et on est plus attentif aux conditions nécessaires à cette vie. Bons ingrédients, mode opératoire, compréhension des phénomènes... Il faut aussi du travail, de la patience et du temps... Il faut mettre la main à la pâte...

Ensuite tout se passe à l'intérieur, ça vit de l'intérieur, la pâte lève, le compost fermente, la plante pousse...

Intériorisation, incorporation...

Se centrer, se concentrer, se recentrer, retour à soi, observation de soi,

Exploration intérieure, se rassembler...

Il ne s'agit pas d'un repli sur soi, ni d'une quête narcissique,

La dérive serait alors de devenir un « con...centré »!

Au yin doit succéder le yang,

À la compression suit l'expansion,

À l'unification doit suivre le rayonnement.

Le compost sera épandu et nourrira la terre,

La plante portera ses fleurs et son fruit...

Le pain sera partagé et nourrira les hommes.

« Nul d'entre nous ne vit pour soi-même. » (Paul de Tarse)

Le bâton, l'épée nous permettent de faire nos premiers pas hors de nous-même, le corps se prolonge, on explore l'environnement, le regard se porte plus loin.

Le travail avec partenaire continue cet apprentissage. La pratique en groupe de manière synchronisée, les applications, la poussée des mains nous mettent en contact avec une autre réalité qu'il nous faut apprivoiser. Pour ressentir l'autre, il faut s'extraire de l'intériorité et mettre tous les sens en éveil... Arrêter de penser pour sentir et percevoir l'intention du partenaire avant que le mouvement ne soit. Laisser le raisonnement pour développer l'intuitif.

Le module yang, un fabuleux voyage pour explorer nos paysages intérieurs. Éric, en guide bienveillant, nous y conduit. Petit à petit, il nous aide à percevoir, nous force à sentir comment les choses fonctionnent. Au travers de multiples micro-ajustements, il nous fait osciller entre « limites et possibles » pour nous faire découvrir le chemin, le « nôtre » qui nous mènera au ges-

te habité. Lentement, avec du travail, de la patience et le lâcher prise on entre dans le plaisir et la magie.

Lorsqu'on a compris comment les choses fonctionnent (même si on n'a pas encore tout compris!) et que la pâte lève, guider les autres vient alors spontanément. Lorsque l'on constate que l'on peut transmettre, le désir s'installe et se nourrit du chemin parcouru: jardinier, père, éducateur,... quoi de plus beau que d'aider à devenir.

Anecdotes d'un passage de grade

Vendredi 23 octobre 2015, 07h30: je m'extrait difficilement d'un sommeil qui se voulait réparateur et je descends à la cuisine dans un état de conscience relatif. Après deux semaines de travail énergivore, la nuit n'a pas suffi et c'est en luttant contre une torpeur lancinante que machinalement j'accomplis le rituel du lever: préparer le café. J'entre en méditation (involontaire) le temps que celui-ci passe et je poursuis celle-ci devant le PC, une tasse à la main, le temps que Windows s'installe.

Je désire consulter la météo pour organiser mon week-end. Celui-ci s'annonce tranquille. Il y a bien évaluation dimanche mais je ne suis pas inquiet. Michèle m'avait confirmé au cours que, à l'instar de l'année précédente, la matière du module suffisait pour le passage de grade, matière que je possède bien. Je l'ai travaillée suffisamment ces derniers mois en y intégrant les enseignements et corrections d'Éric et « j'ai tout appris par corps... »

Le site météo m'indique que la clémence du temps va me permettre de jardiner un peu. La boîte mail s'ouvre aussi lentement que je me réveille...

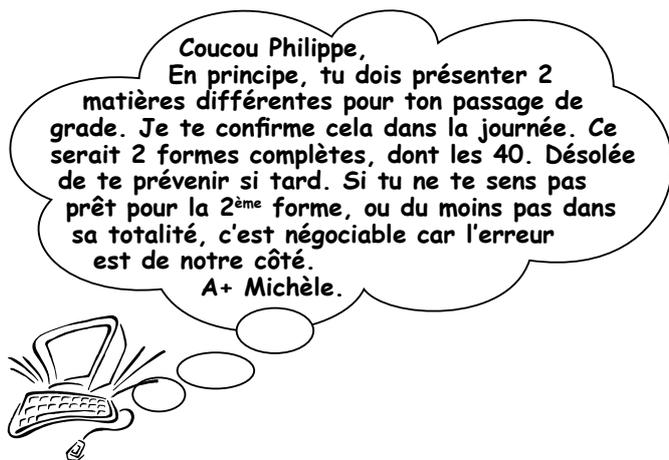
Premier Email :

Bonjour à tous,
Georgette demande que vous présentiez tous l'intégralité de la forme du module concerné par l'évaluation, et non la 3^{ème} et 4^{ème} partie comme annoncé précédemment



No problem, j'ai aussi travaillé cette partie.

Deuxième Email :



Glupsss ! En moins d'un dixième de seconde je suis complètement éveillé. Adieu week-end paisible, adieu jardinage... Mais comment vais-je faire ? Il ne reste que deux jours où le quotidien garde sa place... et quelle matière choisir ? L'émoi s'estompe et la réflexion s'installe...

Chen : hors de question !

Vieux Wu : pas mieux !

Wu de Shanghai : peut-être !

Le souci est que j'ai délaissé ces matières pour me focaliser sur le Yang depuis presque deux mois.

Trouvé : petit Bâton ! Cet été, nous avons revu, Rose et moi, cette courte forme et je la possède bien. C'est de style Yang donc dans la continuité du module, cela a tout son sens.

Allez, c'est dit et c'est non négociable... Ouf, je m'en sors bien !

Ou alors...

Cet été, j'ai revu aussi les deux premières parties de la forme des 32 épée de style Yang que j'avais apprises avec Georgette en cours d'année.

Puis, poussé par curiosité, et peut-être par quelques réminiscences d'un syndrome de Peter Pan, j'ai essayé, sur base de la vidéo et du syllabus photos de la forme, de décoder et d'intégrer les quelques mouvements suivants. Cela a fonctionné. J'ai persévéré et petit à petit mémorisé l'entièreté de la forme. Il y a quelques années, j'avais déjà essayé de faire de même après un stage d'été pour le Wu de Shanghai et je n'y étais pas parvenu. C'est donc que, avec le temps, la compréhension du fonctionnement Taiji s'installe et que les apprentissages deviennent plus aisés.



PHOTO CAP

L'épée, voilà un beau challenge !

Petite voie intérieure : « Tu ne trouves pas cela un peu présomptueux ?? »

Réponses :

- Je n'ai évidemment pas la prétention de faire une présentation parfaite mais bien montrer comment j'ai pu mettre en œuvre les acquis des différents modules dans cet apprentissage.
- Je compte faire le module épée en 2016 et ce sera une expérience intéressante d'évaluer avant et après le module.
- C'est aussi de style Yang, cela donne du sens à ce choix car dans la continuité par rapport au module 2015.
- Ma femme trouve que c'est une bonne idée !

Oufti, il est évoï mon week-end tranquille !

Michèle : « **Je trouve ça un peu scabreux mais si tu y tiens tu peux présenter les deux, épée et petit bâton.** »

Qu'à cela ne tienne, quand on aime on ne compte pas !

Michèle : « **Si tu fais ce choix je tiens à te coacher.** »

Oufti, il est loin mon week-end tranquille !

Mais quel week-end ! Immersion totale dans le mouvement, quel plaisir ! Quel week-end ressourçant, régénérant...

Merci Georgette pour ce petit recadrage de dernière minute qui m'a valu ces riches instants.

Merci Michèle pour ton temps offert en un précieux coaching bienveillant et « exigeant ».

Merci Rose pour le temps offert au détriment de la gestion du quotidien.

Merci Éric de nous conduire à la découverte de cet art qui est en fin de compte l'art de devenir et d'être soi-même.

Philippe SAUTOIS (Mons)
Évaluation des Master Classes 2014-2015
25 octobre 2015

DECEMBRE 2015



© AFANASIA - FOTOLIA.COM

Eric Caulier, Georgette Renard
et tous les enseignants de l'école
vous souhaitent
de très douces fêtes de fin d'année.

Suspension des cours :

Nos cours sont suspendus entre Noël et Nouvel An.
Nous vous retrouverons aux dates suivantes :

- **Battincourt** : jeudi 7 janvier
- **Mons** : mercredi 6 janvier
- **Montigny** : lundi 4 janvier
- **Soignies** : jeudi 7 janvier
- **Tournai** : lundi 4 janvier
- **Uccle** : mardi 5 janvier



JANVIER 2016

24 JANVIER

STAGE TOUS NIVEAUX 10 h - 17 h

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

Participation : 60 €

(pauses café/tisanes 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 : info@taijiquan.be - 065/84.63.64



PHOTO CAP

MAI 2016



PHOTO CAP

1 MAI :

FÊTE ANNUELLE DE NOTRE ÉCOLE

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Apéro, buffet froid, dessert et...

pratique commune tous centres confondus.

Plus d'infos dans notre prochain numéro (99 - 3/2016)

JUILLET 2015

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

30 JUILLET - 3 AOÛT



- Cadre paisible de l'**Abbaye de Saint-Denis** (Mons)
- **Soleil** (inclus), peut-être un peu de pluie (belge)
- **Ambiance** bon enfant
- Péchés de **gourmandise** à midi (et durant les pauses)
- **Exploration** du taijiquan, selon son niveau

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

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

Prérequis : bases en taijiquan

Module 1 de master class 32 postures épée Yang

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

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

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



PHOTO CAP

Module 2 de master class 56 postures Chen

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

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

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

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be



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 UCCLÉ
de 19h00 à 20h15 & 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

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

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

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2

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

GENT

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

HENSIES

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi
de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

En France :

MAUBEUGE (F)

CMA Quartier de l'Épinette
Bd Lamartine (1^{er} ét. - salle de danse)
Le jeudi
de 18h30 à 20h30

XIVRY-CIRCOURT(F)

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

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

Albert Einstein

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy,
Reste en notre souvenir: Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

Eric Caulier,
diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} duan.

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders, Roger Descamps.

Professeurs :

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

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} duan (Mons) ; Fabrice Dantine, 2^{ème} duan (Montigny-le-Tilleul) ;
Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ; Mathias Kaes, 2^{ème} duan (Battincourt) ;
Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} duan (Mons) ; Martine Andries, 2^{ème} duan (Maubeuge, F) ;
Luc Vekens ; Vincent Evrard ; Isabelle Bribosia, 2^{ème} duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ;
Mee-Jung Laurent (Soignies).

Initiateurs :

Michel Senelle (Tournai) ; François Glorie (Bruxelles) ; Monique Naeije (Hensies) ; Philippe Sautois (Mons) ;
Pascale Decoster (Pepingen).

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

<http://www.taijiquan.be>