

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°109

OCTOBRE
2025

楊
家
秘
傳

Taiji Quan et violence

Vie de l'Amicale

TJQ et potager

Rencontres et stage en Aquitaine

Rencontres Jasnières

Tuishou libre à Taïwan

Tuishou et pensée chinoise

Sommaire

Edito

Mot de la Coprésidence	1
Vie de l'Amicale	
Les échos du CA	2
Humeur	
Le taiji quan, un immense potager	4
Nicolas Vieuxmaire	
Pratique	
Premières Rencontres locales	
en Nouvelle-Aquitaine	5
Christophe Differ	
Stage	
Les Étés du Tigre 2025	7
Christophe Differ	
Pratique	
Mes premières Rencontres Jasnières :	
retour d'expérience	9
Lucas Limasset	
TJQ et Violence	
Pratique martiale et contact	12
Marc Appelmans & Cathy Drouet	
Lavelles vs bourrins	14
Hervé Marest	
Tuishou, bousculages et violences	16
Jean-Christophe Clavier	
Vie violence, ça va de pair	19
Zouzou Vallanton	
Tuishou, éternel débat ! Autour de nos peurs	21
Marie-Christine Moutault	
Voyage	
Du tuishou libre ? mais pourquoi faire ?	23
Sabine Metzlé	
Culture	
Le tuishou entre pensée stratégique	
et philosophie chinoise	25
Serge Dreyer	
J'ai Lu pour vous.....	28
Les Feuilles du Collège	
De la démonstration	
à un modèle pédagogique	29
Geneviève Drant	

Edito

Ne pas se/te nuire

Nous avons longtemps hésité à intituler notre dossier « TJQ et violence ». Ce terme très subjectif et connoté ne semble pas désigner exactement notre propos. Pour certains, le contact martial peut par définition blesser ou tuer, pour d'autres, le contact est avant tout communication, énergie, voire douceur... Après avoir tourné en rond, il apparaît qu'il s'agit aussi de cela : la violence qui est en chacun de nous, qui envahit nos vécus, nos écrans, nos pensées, nos pulsions, comment (ne pas) l'exprimer ? Peut-on pratiquer un art martial sans être violent ? Être violent, c'est « faire mal », avec l'intention de le faire. Consciemment ou pas. A l'autre, mais aussi à soi-même. Le premier de nos principes et valeurs n'est-il pas de « ne pas se nuire » ? Alors pourquoi nuire à l'autre ? L'évolution récente de la pratique du tuishou à Taïwan constitue peut-être une piste de réponse...

Pour aller plus loin dans nos réflexions, le Bulletin « déborde » et vous offre un Supplément : des articles plus longs publiés sur le site. Suivez les liens ou QR codes pour découvrir des articles passionnants... !

Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants :

- Textes : formats .doc, .docx ou .odt
- Photos : merci de joindre une ou des illustrations à votre article. Fichier de bonne qualité : minimum 150dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- fin décembre pour le numéro de mars,
- fin août pour le numéro d'octobre.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

Mot de la Coprésidence

La première année de fonctionnement s'achève bientôt pour les Coprez. Les premiers temps, elles ont tâtonné pour trouver un rythme qui leur convienne, mais comme elles avaient des objectifs clairs pour la première année de coprésidence, elles ont rapidement trouvé une façon de travailler ensemble qui semble porter ses fruits.

Dire qu'elles n'ont pas économisé leurs forces et leur ténacité est peu dire, mais le résultat est tellement satisfaisant ! Faisant partie d'un Conseil d'Administration dynamique, dont les membres ne rechignent pas à la tâche, créatifs, porteurs d'idées, mûes par le désir commun de nourrir la vie de l'Amicale en ayant du plaisir, elles en ont aussi.

Chère lectrice, cher lecteur, vous avez entre les mains ou à l'écran le Bulletin d'automne. Cette publication régulière qui ravit toujours autant ses lectrices et lecteurs, est le fruit d'un gros travail. Le site aussi, les revues WenWu aussi, l'organisation des archives aussi.

Nous renouvelons notre appel à vos bonnes volontés pour participer à ces entreprises qui nourrissent l'Amicale. Pour toutes ces réalisations, une ou deux personnes compétentes dans leur domaine donnent de leur âme et de leur temps. Si elles n'assuraient plus leur tâche pour une raison ou pour une autre, l'Amicale serait bien embêtée et personne n'est à l'abri d'un pépin.

C'est pour cela que nous avons besoin de vous. Si vous êtes allé.e sur le site, vous avez vu l'encart WANTED¹ où chaque commission y détaille ses besoins. Bien sûr, toute nouvelle personne intéressée à intégrer un groupe de travail sera accompagnée et formée par ses pairs. Et vous savez quoi ? Vous n'avez pas besoin d'être des pros, mais seulement d'être intéressé.es et curieux.ses. Nous en reparlerons à l'Assemblée Générale.

En ce mois d'octobre, le temps s'accélère. Le Bulletin voyage à travers le monde, le Billet administratif pour préparer l'Assemblée générale suit le mouvement et va arriver chez les responsables d'associations.

1. <https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/wanted>

Chèr.es responsables d'associations, nous comptons sur vous pour faire circuler les Bulletins et les messages du CA dans vos associations. C'est vous qui recevrez le mot de passe pour accéder au Billet administratif, mais chaque membre de votre association peut y avoir accès en demandant simplement un mot de passe au secrétariat.

Merci de diffuser cette information dans vos associations.

Depuis l'année passée, les personnes inscrites aux Rencontres de novembre reçoivent également le Billet administratif pour mieux appréhender l'AG.

Il est capital que chaque membre de l'Amicale ait connaissance de toutes les actions entreprises par celle-ci, car les décisions débattues et prises en Assemblée Générale concernent chacune et chacun au sein des associations, puisqu'une partie de leur cotisation va financer l'adhésion de leur association à l'Amicale. C'est aussi par ce biais que les membres des associations peuvent se sentir partie prenante des projets et du travail courant effectué au fil des ans et peuvent se montrer intéressé.es par un projet ou un autre.

À chacune et chacun d'entre vous nous souhaitons une bonne lecture de ce Bulletin, et nous réjouissons de vous retrouver à Vaumarcus ou au détour d'une visio ou d'un stage !

Avec toute notre amitié.
Emeline et Zouzou
Les Coprez

Erratum

Dans le Bulletin 108, publié en mars 2025, une erreur s'est glissée dans l'article de Sabine Metzlé intitulé :

Le fajin dans le taiji quan :

une nouvelle traduction du texte de Wang Yennien

Le paragraphe titré **Conclusion**, placé par erreur en fin du commentaire de Sabine, fait en réalité partie intégrante du texte de M^e Wang. Nous nous excusons pour cette erreur qui attribue à Sabine Metzlé les propos de Wang Yen-Nien. L'erreur est corrigée dans le Bulletin 108 en ligne sur le site de l'Amicale.

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN – Octobre 2025 – N° 109

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan – www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Siège social : AYMTQ, 5 rue des Coussinets, 74000 ANNECY – France

Directrices de la publication : Emeline Régent, Zouzou Vallotton

Rédactrice en chef : Corinne Zerbib

Comité de lecture : Christian Bernapel, Sabine Metzlé, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek.

Ont participé à la rédaction : Marc Appelmans, Jean-Christophe Clavier, Christophe Differ, Serge Dreyer, Cathy Drouet, Lucas Limasset, Hervé Marest, Marie-Christine Moutault, Sabine Metzlé, Emeline Régent, Zouzou Vallotton, Nicolas Vieuxmaire.

Correction : Charlotte Merlin, André Musso, François Schosseler, Sonia Sladek.

Mise en page : Sophie Cornueil avec Philippe Guesnay, Christelle Plovie, Frédéric Sauvage. **Iconographie** : François Schosseler.

Couverture : Tina Pierre. **Postage** : Jean-Noël Guérin, Sally Lenoir.

Les échos du CA

« C'était vraiment chouette ce week-end ensemble et je suis heureux de faire partie de cet élan collectif ! » écrivait fin août un membre du CA suite à deux jours et demi de réunion en chair et en os à Bex (Suisse). Ce fut l'occasion de mieux faire connaissance, de prendre le temps de réfléchir et d'élaborer des stratégies d'action. Bien qu'une réunion du CA ait lieu le 11 de chaque mois, et que cela nous permette de suivre le courant, de faire le tour du travail des commissions, de parler de nos envies, questionnements, projets etc..., le temps nous est toujours compté.

La personne référente de chaque commission est un membre du CA (à part la Commission « traduction ») ceci dans le but de rester en lien avec les membres des commissions, et d'avoir une idée de l'avancée des travaux dans le moment T, et de fluidifier les échanges entre le CA et les commissions. Chaque commission ou groupe de travail remplit régulièrement une fiche de travail qui résume les questions, les réflexions, les solutions, les processus du travail en cours et à venir et aide à une meilleure information au CA puis à l'Assemblée Générale.

Cet hiver, la revue Wen Wu 7 sur le Tuishou a bien occupé le CA pour aboutir à son édition et à l'envoi des revues commandées en souscription et par la suite. Elle a été imprimée à 600 exemplaires, dont 63 exemplaires ont été offerts aux contributeurs, puis vendus à 443 exemplaires en souscriptions, le reste des revues vendues déjà à plusieurs dizaines d'exemplaires.

Le CA a élaboré une « Charte Wen Wu » de partenariat dont le but est de rappeler toutes les phases et ce qu'elles comportent, de la première idée de thème à la vente des revues et de définir qui fait quoi, quand et comment lors de chaque phase. Une personne du CA fonctionne comme relais entre les commissions Wen Wu en cours (Wen Wu 8 sur le Neigong et Wen Wu 9 sur les applications du 1^{er} Duan) et le CA. Cette personne relaie les demandes et questions de l'une à l'autre et aide à y répondre.

Les outils numériques représentent une part de plus en plus importante pour faciliter la communication et le lien entre les membres du CA et les commissions, cela permet au CA de se réunir en se voyant tous les 11 du mois. Cela nous permet également de stocker dans le nouveau cloud des photos et des vidéos. Mais les relations humaines restent la priorité dans notre CA.

L'objectif du CA est de favoriser toutes actions qui permettent de garder des traces de ce qui a été fait, de ce qui se fait et de ce qui doit être encore fait, à nouveau en répondant aux questions : qui, pour qui, où, quand, comment, afin de permettre aux suivantes de reprendre la conduite de l'Amicale avec une base de données.

Le CA c'est comme une pelote de ficelle, on tire un bout et tout se déroule, tout est attaché ensemble, comme l'Amicale !

Amicalement, votre CA





楊家秘傳太極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Charte entre le CA de l'Amicale et chaque commission qui travaille sur une revue Wen Wu

(Mars 2025)

Ce document a pour but de permettre une transparence et une connaissance du processus de création et de réalisation de la revue Wen Wu pour le CA et l'Amicale.

Il sert à renseigner les personnes au sein du CA de l'Amicale qui seraient amenées à reprendre en cours de route le suivi de la revue Wen Wu.

Il donne un cadre de travail et d'échange entre le CA de l'Amicale et la commission Wen Wu et tient compte, bien entendu, des aléas inhérents au temps, à la disponibilité des membres de la commission et tout autre imprévu et encourage la créativité et l'autonomie de ladite commission.

Un document "modèle" existe qui inclut tous les formats standards du Wen Wu. Ce modèle sera utilisable sur plusieurs éditeurs de texte. Il sera accompagné d'un mode d'emploi

Ce document sera utilisé par les auteurs dès le début.

Ce document a pour but de simplifier le travail de l'éditeur.

- Le CA valide le thème de la revue Wen Wu qui lui est proposé ou propose lui-même un thème à un groupe de travail.

Pour cela, le CA s'assurera que le thème sera traité de façon à intéresser un maximum de membres de l'Amicale, car la Wen Wu est une revue éditée par l'Amicale destinée en premier lieu à tous ses membres.

Phase préparatoire :

Le CA valide le début des travaux lorsque la commission lui a fait part de :

1. du thème de la revue Wen Wu, de son contenu
2. la constitution d'un groupe de travail : qui en fait partie, des changements au fil du temps
3. qui fait quoi, pour quelle échéance dans la commission, définition des rôles et projection dans le temps, qui écrit qui s'occupe de la **phase technique***
4. la méthodologie de travail
la revue Wen Wu est un travail collectif et bénévole cela doit être palpable dans tout le parcours de travail et dans le résultat

***Phase technique :**

- Edition :
 - Relecture : contenu, organisation, titres ...
 - Corrections : forme, orthographe etc, chinois ...
 - Mise en page, visuels, vidéos ...
 - Relectures des auteurs
 - Génération du fichier final pour impression
 - Relation technique imprimeur
- Commercialisation :
 - Choix du format d'édition (PDF, livre imprimé)
 - Relation commerciale imprimeur
 - Calcul du prix de l'ouvrage
 - Diffusion et "publicité" pour précommande
- Gestion des (pré) commandes
- Stockage des exemplaires et envois

Le groupe de travail technique peut être composé d'autres personnes que celles qui élaborent la revue elle-même.

- Le CA sera tenu au courant de l'avancée du travail et des changements au sein de la commission Wen Wu via une personne du CA qui assurera le lien entre le CA et la commission Wen Wu. Ayant un point de vue extérieur, cette personne pourra attirer l'attention des un.es et des autres sur d'éventuels problèmes et aider à trouver des solutions.
- Elle sera mise en copie des échanges relatifs aux prises de décisions. (pas des mails courants)
- Cette personne ne fera pas partie de la commission Wen Wu et ne participera pas à l'élaboration de la revue Wen Wu.

Le taiji quan, un immense potager 家

Pratiquer le taiji, c'est comme cultiver un potager. On a rapidement quelques résultats dont on est plutôt fier. Et c'est bien ! Puis on essaie d'améliorer les choses petit à petit, d'en rajouter ou d'en enlever, mais aussi de s'adapter.

Nicolas Vieuxmaire

Votre corps est votre espace à cultiver. Il faut d'abord apprendre à le connaître. Comment réagit-il « naturellement » ? Puis le structurer. L'enrichir. Puis se rendre compte que tout est lié. Et le laisser faire. Bien sûr, telles des étiquettes identifiant les légumes plantés, les principes enseignés vont vous permettre de vous y retrouver dans cet immense potager qu'est le taiji. Au départ on peut s'y perdre, il faut donc se contenter de peu : quelques radis et plantes aromatiques, ou quelques exercices de base et un petit morceau de forme. Cela suffit à sustenter le corps, au moins dans un premier temps. Par contre ne vous comparez pas à d'autres, on a tous un potager ou un corps différent. Et dans tous les cas on s'adapte !

Pour le potager on s'adapte à l'espace dont on dispose, au temps que l'on peut y consacrer et bien sûr à la météo et aux attaques extérieures (nos amis les escargots et autres profiteurs).

Pour le Taiji ? On s'adapte aussi à l'espace dont on dispose et au temps que l'on peut y consacrer. On s'adapte parfois à la météo et aux attaques extérieures lors d'un travail à deux. Ces deux activités ont ainsi des similitudes. J'ajouterai que, comme pratiquer le taiji c'est cultiver son corps, on en récolte les fruits plus tard... Patience, ça pousse !

Finalement la nature a créé des « potagers » bien avant que l'on veuille les contrôler. Le Taiji a aussi une histoire plus longue que la nôtre. Et le corps humain est le résultat d'une évolution qui est encore en cours... et à venir. Rien n'est figé, tout bouge.

Même vous en lisant ce texte, vous respirez, peut-être même de façon calme, sans y penser... jusqu'à cet instant où vous lisez ces lignes. Alors profitez de cette prise de conscience pour sentir que votre corps respire de manière relâchée et mobilise calmement le ventre, la poitrine, peut-être les épaules. Tout cela crée un ensemble qui oscille harmonieusement. Mais quand je dis « tout bouge », je parle surtout de nos corps dans l'espace-temps. C'est à dire que vous n'êtes pas pareil qu'à vos 20 ans, mais aussi qu'il y a un an ou même hier. Cela dépend de nombreux facteurs. Je mettrais surtout en valeur l'influence de nos activités physiques et de notre état d'âme ou état d'esprit. Donc pratiquer le taiji c'est faire avec ce que l'on est à ce moment précis, et cultiver son corps et son esprit, en essayant le plus possible de laisser faire la nature et de lui faire confiance. Comme pour un potager.



Attention à ne pas se laisser aller à l'oisiveté pour autant et attendre que tout vienne sans effort, il faut toujours « semer les graines ». Et pour certains, notre espace à cultiver demande plus ou moins de travail et de correction. Mais dans tous les cas, le lâcher-prise me semble essentiel.

Bien sûr cet avis n'est que le mien. C'est même plutôt un simple ressenti. Je ne sais si vous le partagez ou s'il vous inspire des remarques. Dans les deux cas j'espère pouvoir vous lire dans un prochain Bulletin ou plus simplement par email (vieuxmaire.nicolas@orange.fr). Permettez-moi de conclure avec un peu d'humour : Taiji, mon vieil ami, tu es un potager !

Premières Rencontres locales en Nouvelle-Aquitaine

Les samedi 5 et dimanche 6 avril 2025 ont eu lieu les premières Rencontres locales du Yangjia Michuan Taiji Quan en Nouvelle-Aquitaine, organisées par YANGJIA NoA. Un coup d'essai pour notre association régionale.

Christophe Differ

Les premières Rencontres locales de Nouvelle-Aquitaine se sont tenues au Domaine de la Frayse, à Fargues-Saint-Hilaire, petite commune campagnarde de l'agglomération bordelaise, idéalement située d'un point de vue géographique, au centre de la région et facile d'accès. Le Domaine de la Frayse est un centre permanent d'accueil de groupes tous publics : associations, entreprises, scolaires...

Le vendredi 4 en fin d'après-midi, nous avons donc investi le lieu pour nos Rencontres, heureux de faire le plein avec 60 participants, pour la plupart en pension complète, issus de 14 associations de la région Nouvelle-Aquitaine, toutes adhérentes de l'Amicale du YMTQ. La formule proposait repas du samedi midi et soir, nuitée et petit-déj du dimanche matin, avec la possibilité, pour celles et ceux le désirant, de la nuitée du vendredi avec petit-déj du samedi matin.

La chance nous a grandement souri, car une semaine après le passage à l'heure d'été, nous avons bénéficié d'un temps idéalement printanier durant tout le weekend, permettant à tous les ateliers de se dérouler



en extérieur, au milieu des pâquerettes et des gazouillis des oiseaux, sous un ciel bleu et un soleil radieux.

Nous avons encouragé les pratiquants de tous niveaux de notre style à se joindre à nous, surtout les débutants de la saison en cours, auxquels nous avons promis une attention toute particulière. Nous avons opté pour la formule des ateliers et de la criée, si chère aux connaisseurs des Rencontres de l'Amicale, avec notre rocker Éric au micro. Nous pensons que toutes et tous ont grandement apprécié, connaisseurs comme découvreurs, cette journée et demie de pratique « façon Rencontres ».



Le temps s'est organisé comme suit :

Samedi matin		
8h00	Accueil des participants	
9h00	Crée du samedi	
De 9h30 À 10h45 8 Ateliers	Débutants 1er Duan	Michel B.
	Mouvement spiralé	Corinne D. & Gilles R.
	2ème moitié 2ème Duan	Éric M.
	1er Duan	Christophe D.
	Neigong	Madeleine B.
	Éventail	Michel J.
	Épée Ancienne 1er Duan	Marie-Fr. G.
De 11h00 À 12h15 6 Ateliers	1er tiers 3ème Duan	Dominique P.
	Tuishou à pas mobile (Ba fa)	Éric M.
	Bâton sourcil	Gilles R.
	Sabre	Marie-Fr. G.
	2ème tiers 3ème Duan	Anne-Marie P.
	3ème tiers 3ème Duan	Christophe D.
	Shi San Shi débutants	Cécile F.

Samedi après-midi		
De 14h30 À 15h45 6 Ateliers	Débutants 1er Duan	Corinne D.
	Épée Ancienne 1er Duan	Michel J.
	1ère moitié 2ème Duan	Marie R.
	Éventail	Christine V.
	Transitions 1er Duan	Madeleine B. & Thérèse A.
	Applications techniques 3ème Duan	Éric M.
De 16h00 À 17h15 5 Ateliers	Épée Ancienne 1er-4ème Duan	Marie-Fr. G.
	Mouvement spiralé / Bagua	Éric M.
	Tuishou 8 potentiels	Corinne D.
	Sabre	Gilles R.
	Dao Yin Yang Sheng Gong Ba Duan Jin	Christophe D.
17h30	Tuishou libre	

Dimanche matin		
7h00	Éveil	Corinne D.
7h30	Petit déj.	
8h45	Crée	
De 9h00 À 10h15 Ateliers	Dao Yin Yang Sheng Gong Entretien santé et tonification générale 1ère forme	Christophe D.
	Sabre	Marie-Fr. G.
	Applications techniques 1er Duan	Corinne D.
	Le mouvement spiralé	Gilles R.
	Applications techniques 2ème Duan	Éric M.
	Épée Ancienne 1er-5ème Duan	Madeleine B.
10h30	Photo	
11h00	Grand Enchaînement	
12h15	AU REVOIR !	

Le corpus de notre style est assez étoffé, et comme vous pouvez le constater, ce n'est pas les souhaits d'ateliers qui ont manqué ; 14 pratiquants se sont proposés pour les animer, pour la plupart déjà enseignants, à une ou deux exceptions près.

La seule ombre au tableau fut peut-être (pour certains) les pâtes un poil trop cuites du repas du samedi soir, mais l'apéro le précédant se déroulait tellement bien que nous en avons oublié de battre le rappel en temps et en heure pour aller mettre les pieds sous la table, le cuistot faisant son possible pour les maintenir au chaud ! Il faut croire que la gastronomie n'était pas notre première préoccupation ! Nous avons digéré tout cela avec une soirée dansante sous les étoiles.

Le dimanche matin, après un éveil matinal rondement mené par Corinne, petite créée pour un atelier, suivi de la photo puis du Grand Enchaînement.

Nul doute que Claudy, qui était attaché à la création de cette dynamique régionale et de rencontres locales, aurait été heureux de nous voir dérouler la Longue Forme en cette fin de matinée printanière et ensoleillée. Appliquer localement le format des Rencontres de l'Amicale (créée, ateliers, hébergement...) sur un temps plus court (une journée et demie) et un coût très abordable (hébergement et déplacement) s'avère être un merveilleux moyen pour permettre à des pratiquants qui ne viendraient pas forcément aux Rencontres nationales de novembre de goûter à ces moments de partage autour de notre style.

Un grand merci à l'équipe dirigeante de YANGJIA NoA : Madeleine, Gilles, Éric, Corinne, Cécile, qui ont œuvré pour que ces premières Rencontres locale de Nouvelle-Aquitaine aient lieu !

Il paraît vraisemblable que les secondes auront lieu l'année prochaine, sans doute dans un lieu tout aussi central mais espérons-le avec une plus grande capacité d'accueil, car il y avait de la demande...



Les Étés du Tigre 2025

Le traditionnel stage d'été créé par Claudy Jeanmougin en 1986 a accueilli cette année une soixantaine de participants venus de diverses régions.

楊
家
秘
傳

Christophe Differ

Durant la première semaine d'août, et entre deux épisodes de canicule, a eu lieu le stage d'été organisé par l'équipe de BAMEN et du GRDT. Pour moi, ce stage d'été sonne comme un rendez-vous annuel depuis une vingtaine d'années, avec le plaisir de retrouver des pratiquants venus d'autres régions et qu'on ne voit qu'à cette occasion.

Ces stages d'été mis en place par Claudy depuis son retour de Taiwan en 1986 se sont pérennisés depuis et se sont tenus en des lieux assez typiques comme Les Marais Poitevins (Camping de La Grève-sur-Mignon jusqu'en 2005), les bords de la Gironde (Camping de Port-Maubert, 2006-2015), la campagne profonde de la Charente-Maritime (Camping de la Motte, Le Fouilloux, 2016-2019) et depuis 2020 sur les bords de la Charente, plus exactement sur la rive gauche, au Camping de l'Île Madame, à Mainxe-Gondeville ; il faut savoir que juste en face, sur la rive droite, c'est Jarnac, petite ville au nom bien connu, située entre Cognac et Angoulême.

Cette année nous étions une soixantaine au rendez-vous, parmi lesquels une équipe de 10 enseignants, chapeautée par Madeleine, et chargée d'animer les diverses activités, par roulement. Parmi les participants, nous avons eu aussi le plaisir d'accueillir cinq éléments 100% débutants ; ils ont été choyés. Ce sont cinq journées et demie de pratique intense, rythmées par un emploi du temps précis.

Après une séance matinale (7h - 7h55) destinée aux personnes en situation d'enseignement avec Qi Gong saisonnier (Terre) et exercices de base du Yangjia Michuan, la journée type s'enchaîne entre ateliers et pauses. Quelques originalités : au-delà des pratiques de la forme, du tuishou et des armes, un espace est consacré, sous forme de criée, à des sujets

éventuellement connexes comme le Neigong ou le Roli Ball, un atelier d'Espéranto, un atelier Origami, un atelier écriture et bien d'autres encore...

En fin de journée, après le débrief des enseignants, tout le monde se retrouve à l'apéro !

Le vendredi, c'est la dernière matinée, et après les ateliers de 7h, de 8h, la photo et la pause, nous enchaînons, de 10h à 12h avec les démos des ateliers de techniques connexes, puis le déroulement de la Longue Forme... et nous nous quittons en nous disant que finalement cette semaine est bien vite passée !

À l'année prochaine !





Mes premières Rencontres Jasnières : retour d'expérience

Les Rencontres Jasnières, cocrées et animées par Serge Dreyer et Aramis depuis plus de 30 ans, se déroulent chaque année le dernier week-end de juillet, et rassemblent environ 150 pratiquants de tuishou de toutes écoles et styles et de tous pays (USA, Taïwan, Europe...). La première participation est toujours particulièrement riche d'enseignements.

Lucas Limasset

Pour ce premier article en mon nom propre¹, et suivant les conseils de mon professeur et ami Marc Appelmans, je vous propose un retour d'expérience de mes premières Rencontres Jasnières, d'une perspective peut-être moins habituelle car elle n'est pas celle d'un pratiquant exclusif de Taiji Quan. J'espère que mon point de vue pourra nourrir votre réflexion, voire apporter quelque chose à votre pratique.

D'où je parle

Avant toute chose, toujours redonner du contexte : sans doute le plus jeune pratiquant lors de ces rencontres (comme quoi !), je pratique tout de même le Systema² depuis plus de six ans, et avant cela j'ai été « exposé » et ai pratiqué à de multiples reprises le TJQ, en particulier la forme Yangjia Michuan, ainsi que le Qi Gong, dont j'effectue encore certains exercices tous les jours.

Ma relation avec le TJQ est oscillante, alternant éloignements et retours successifs – même si le YJM infuse dorénavant mes mouvements, mes déplacements surtout, dirais-je... Je ne suis pas (encore ?) réconcilié avec les approches formelles, les enchaînements. Question de commodité (disponibilité de temps, d'espace...) certes dépassable avec un peu de volonté, mais surtout plus fondamentalement de sens, et je ne suis pas le seul concerné.

En effet, que faire de ces formes ? Au-delà des quelques qualités d'assouplissement et d'équilibre qu'elles apportent, à quoi servent-elles, que développent-elles en nous ? Et surtout, comment remplir ces « formes carrées » pour reprendre l'expression parlante d'Alix Helme-Guizon³, comment les animer et insuffler de la vie à la pratique, donner du sens à ce que l'on fait ? Plusieurs réponses, plusieurs clés essentielles pouvaient être glanées lors de ces Rencontres, dans les différents ateliers proposés le matin ou le Tui Shou (TS) libre l'après-midi. Je me limiterai à ce que j'ai pu essayer de première main, bien entendu.

Ouvrir et connecter, respirer : engranger des qualités corporelles et se remplir

Loin des enchaînements formels, Lauren Smith a fait travailler son groupe sur des exercices offrant l'opportunité de faire profondément l'expérience de son corps, par de puissants exercices d'ouverture et d'étirement, seul et à plusieurs, afin de rendre tangible la connexion entre le haut et le bas, puis avec la structure du partenaire lorsque le travail est bien réalisé. Ce travail doit être intense pour créer du changement. Ouvrir pour pouvoir remplir. Lourdeur de la terre et du poids dans les jambes, présence dans les pieds, engagement du complexe pelvien, ouverture

¹ Lucas Limasset cosigne la plupart des articles de Marc Appelmans.

² Art martial russe libre, ouvert au monde occidental par Vladimir Vasiliev (école Systema Head Quarters, à Toronto, Canada). Il se base sur quatre principes : respiration, relaxation, structure, mouvement, sans techniques prédéfinies.

³ Alix Helme-Guizon, « Forme "carrée" ou "spiralée" ? » Bulletin de l'Amicale, n° 108, mars 2025, p. 20-22.

du dos jusqu'au bout des doigts pour évacuer les tensions des épaules, redressement de la colonne et la tête, expansion de l'attention dans l'espace : tous ces pleins sont à trouver et relier. Si le processus est correctement réalisé et que l'on se fait pousser, nos structures se connectent, on absorbe sans buter avec son poids, et la force de l'autre se retourne contre lui, il rebondit sur nous, avec peu sinon pas d'effort. Plus fascinant que le jeu de bras ! Mais ô combien plus difficile... C'est peut-être un doux idéal, mais sans doute faudrait-il pouvoir bouger, réaliser des formes si on le veut, avec ces qualités d'ouverture, de plénitude, d'interconnexion et de densité maintenues en permanence.

Si vous en avez l'opportunité à l'avenir, je conseille également l'atelier respiration de mon mentor Marc : j'étais déjà familier avec cet aspect du travail par ma pratique assidue de l'art martial russe, mais il a montré à son groupe comment allier des mouvements préparatoires comme on en retrouve dans le Qi Gong, avec les marches respiratoires (la dynamique que cela apporte change profondément la donne par rapport à des exercices statiques), et il a proposé bien d'autres expérimentations surprenantes.

Il était intéressant de voir les pratiquants prendre conscience de leur respiration (car non, ce n'est pas du tout un acquis, c'est même un angle mort dans beaucoup de pratiques), et des fréquentes micro-apnées que nous créons, en particulier lorsque l'on est surpris ou au cours d'un effort (à tout hasard, en poussant des mains). C'est un enchaînement vicieux : apnée – verrouillage du système, tensions corporelles – stress immédiat... et chronique.

La respiration couplée aux exercices proposés par Marc permet également de trouver un étirement profond, un allongement à l'intérieur, on peut se déverrouiller et se remplir en faisant circuler le souffle dans le corps durant le mouvement. Ce n'est pas une vague métaphore mais un phénomène bien tangible. La respiration est également l'un des seuls moyens pour réaliser un travail direct sur le système nerveux et la psyché.



Tui Shou : retrouver le sens des mouvements des formes, se connaître soi-même

Novice en la matière, je définirai le tuishou (TS) de la manière suivante : exercice ludique qui a les avantages de ses limites, et inversement ; c'est une lutte souple debout qui invite à faire preuve de finesse pour trouver la faille structurelle de l'autre. Martialement limité, il permet dès lors de pouvoir pratiquer, s'amuser et développer des qualités (sensitivité, mobilité, absorption, en-racinement) sans se blesser pour autant.

Afin de rendre la chose plus intéressante et profitable, autant saisir ce moment pour tâcher de réinvestir les techniques codées dans les formes, les postures de bases, et de constater leur efficacité (je pense au Peng et au Ji), comme avait proposé de travailler Serge Dreyer dans ses ateliers. Plus encore qu'un jeu de main et de bras aléatoire, il nous invite à faire du TS « avec les lombaires », soit avec le corps entier, si l'on suit les enseignements des expériences évoquées (encore une fois, plus facile à dire qu'à faire !).

Serge invite également à laisser l'autre développer son action : un peu de patience et les opportunités s'offrent parfois toutes seules. C'est l'occasion d'apprendre sur soi, sur l'autre, nous sommes un miroir l'un pour l'autre. Pour me livrer sommairement à l'exercice difficile et formateur de parler de soi et de se connaître soi-même, ne pas se déplacer est pour moi très inhabituel (différence entre les arts de voleur et de gardien) ; étant un peu trop civil et courtois malgré mes pratiques, un exercice assez peu intense comme le TS (le jeu permettant un peu de compétitivité) m'a invité à me défaire de ces conditionnements, à saisir l'opportunité, car il ne suffit pas de la repérer. Ayant tendance à l'hypermobilité, le travail de Lauren m'incite à assumer la densité du corps et de ses pleins (et quelle chance d'avoir pu pousser des mains avec lui... ou plutôt du corps !).

Enfin, je me permets de livrer quelques suggestions d'exercices et de variations pour le TS, afin de travailler différemment et d'ouvrir de nouvelles perspectives :

- agir en se mettant délibérément en apnée pour étudier nos réactions, voir la différence, et/ou introduire des objets (balles, bâtons, etc.)

- étudier la mise en place et le développement de clés, saisies voire projections et percussions, etc. Les formes étant des dictionnaires, il n'y a qu'à se servir : c'est une façon directe de retrouver le sens qui y est engrammé
- le TS pieds parallèles, et à pas mobiles. Mieux encore, étudier le passage crucial, s'il en est, du statique au mobile (merci à Roberto Benetti pour cette idée), voire debout/sol, pour étudier comment récupérer une situation qui s'annonçait défavorable.

amène au bord du lac des Varennes. Et sans compter les moments festifs à Marçon ! Aller voir quelque chose de moins habituel pour moi fut stimulant et riche d'enseignements, avec de belles expériences corporelles à la clé. J'ai l'espoir que ce court article puisse donner quelques idées et pistes pour vivre différemment les formes et les pratiques qui nous intéressent. Je ne sais pas si j'aurai l'occasion de revenir de sitôt, mais il ne me reste plus qu'à adresser un grand merci à toutes et tous, animateurs et participants, à Marc pour m'avoir donné l'envie de venir, et à l'Amicale pour son espace d'expression. Et bon travail !

Des Rencontres conviviales

Aussi bien pendant qu'en dehors des temps de pratique, les Rencontres sont aussi celles de personnes avenantes, généreuses, avec qui j'ai pu partager de très bons moments et j'espère leur avoir rendu la pareille, tout cela dans un cadre on ne peut plus



Crédit photo : Alain Gillet

La pratique martiale dans le TJQ : le contact est fondamental

Lors du Séminaire du Collège des Enseignants en juin 2024, Marc Appelmans a animé un atelier sur le poing. Il s'agissait de donner de réels coups de poing au partenaire, en suivant quelques consignes : progression des frappes, recommandations pour les débutants, respiration spécifique... Malheureusement, un incident s'est produit. Nous relatons ici le point de vue de Marc Appelmans, et la réponse de Cathy Drouet, victime de l'incident.

Marc Appelmans avec Lucas Limasset, réponse de Cathy Drouet

Ces quelques réflexions me sont venues après le Séminaire du Collège des Enseignants en juin 2024 à Cancale.

Si l'on est en demande de martial, il convient d'avoir en tête que, dans de telles pratiques, tôt ou tard, on en vient au contact. On y vient inmanquablement, c'est fondamental et je pense que cela caractérise l'aspect martial de la pratique. Cela implique un rapport direct, qui touche immédiatement notre corps et tout notre être.

Consentement

Lorsque l'on aborde ce domaine, même à faible intensité, il devrait y avoir un accord tacite de toutes et tous : accepter qu'il va y avoir un contact, que nous pouvons être touchés sur tout notre corps, que nous allons être atteints. Une personne qui ne désire pas être touchée, qui se refuse au contact, s'exclut automatiquement de tout apprentissage martial. Ne nous mentons pas à nous-même.

Honnêteté

L'enseignant devrait, pour sa part et avant de se mettre à enseigner, avoir vécu différents types de contact, qu'on lui ait appliqué différents types de techniques qu'il met en œuvre à son tour. C'est à partir de ce vécu que l'on pourra transmettre cette partie-là du travail, avec une honnêteté rigoureuse puisque découlant de l'expérience, autant en parole qu'en acte.

Il faut bien se rendre compte qu'un contact peut produire différents effets. Et parmi ces effets, il y a la possibilité de la douleur (et par extension de la blessure, dont la douleur donne l'alerte). Si l'on veut s'adonner au martial, il faut considérer cette éventualité, celle de provoquer de la douleur, ou de l'éprouver, et de l'accepter, c'est aussi une question d'honnêteté avec soi-même et les autres.

Quels contacts ?

Tout peut être mobilisé, et l'on devrait avoir cela à l'esprit : les percussions avec les poings et les pieds, et *in fine* n'importe quelle autre partie du corps, la diversité gestuelle de la forme en atteste - les clés, étranglements, amenées au sol et autres projections. Cela peut être effectué debout ou à terre, dans un travail au sol ; avec un seul partenaire, ou plusieurs (ce qui change complètement la donne, c'est important de le prendre en compte ; encore une fois, les changements fréquents d'orientation dans la forme renvoient bien à cette possibilité). Voilà un axiome fondamental : tout le corps peut être sollicité, et tout le corps peut recevoir un contact, ou le donner.

L'apprentissage nécessite toutefois une gradation en termes d'intensité de contact, raison pour laquelle c'est un travail de longue haleine. Il est difficile de donner sur un temps court un aperçu sur l'entière variété des types de contact, tant le domaine est vaste. Je vous livre enfin ma dernière opinion : compte-tenu de ce qui vient d'être évoqué, non, la forme ne peut suffire à tenir lieu et place d'un travail martial, ni même les applications, qui restent des exécutions somme toute assez schématiques et contrôlées.

C'est un début, mais qui est loin de refléter tout ce que l'on peut faire en termes de martial. Dans un précédent article, j'avais évoqué des pistes pour aller plus loin : massages, travail au sol, délier progressivement les limites des exercices pour aboutir au combat libre.

Cela peut sembler une évidence : si on ne l'a pas fait, on ne saura pas le faire. Il n'est pas juste, si ce n'est dangereux dans certains cas, de croire le contraire : voilà un dernier principe à garder en tête...

Dès que l'occasion se présente, nous devrions nous saisir de la possibilité d'effectuer telle ou telle action, de vivre telle ou telle expérience. Autrement, ce n'est que du discours... Sans ce vécu, nous ne pourrions être honnêtes dans l'aspect martial de notre pratique, du moins si l'on désire aller sur ce terrain-là.

Bonne réflexion et bonne pratique.



Une atteinte physique... mais aussi psychologique

Cathy Drouet

Lors de l'atelier sur le poing, j'ai subitement et bizarrement reçu un coup de poing de la part de Marc à la poitrine (précisément au sein) encore douloureuse aujourd'hui¹. Marc s'est beaucoup excusé et nous sommes amis depuis 30 ans, je ne lui en veux pas.

Mais le mal est fait ! Je suis atteinte physiquement mais aussi psychologiquement : le discours dit qu'il faut être attentif, dans l'empathie... La réalité est toute autre et on justifie cette démarche en prétendant qu'elle permet de s'endurcir, de ne plus avoir peur de recevoir des coups etc. Ne nous a-t-on pas dit qu'il faut des années pour apprendre à donner ou recevoir un coup de poing ?

S'il faut encaisser des coups sans protection et être blessée pour comprendre l'aspect martial et être

digne de le transmettre, alors ça fait un paquet de gens à sortir du jeu !

De toute façon, si on étudie les points Dim Mak², il n'y en a pas 50 pour tuer l'adversaire : un coup à la gorge et/ou aux parties génitales suffisent à terminer la joute!

Bref, ça va trop loin... Cette démarche est une sélection trop radicale à mon sens. D'autres disciplines martiales utilisent des protections pour débiter cette approche réelle.

Je m'octroie maintenant le droit de retrait systématiquement, en cas de contact avec frappes.

1. Je ressens toujours une douleur et chaleur anormales, avec une petite marque (veine bleue) depuis 16 mois !

2.N.D.L.R. : « art des points vitaux », basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Dans les arts martiaux chinois traditionnels, le Dim Mak est l'ensemble des techniques de pression et de frappe de points énergétiques de vulnérabilité. Certaines peuvent être destructrices, voire mortelles.

Lavettes vs. Bourrins

Art martial ou énergétique ? Pratique trop dure ou mollassonne ? Du « taichi-danse » au « taichi combat », à chacun son église. Ce qui compte c'est d'être clair dans ses choix, sans dénigrer les autres.

Hervé Marest

Je vais vous parler ici d'une controverse qui ressurgit de temps en temps, comme tout bon vieux serpent de mer : celle opposant les tenants de la « légitimité martiale » aux tenants de la « légitimité énergétique ». Pour faire court et très réducteur dans un premier temps.

On entend souvent des commentaires du type : « Cette personne, ou cette pratique est trop martiale ou trop dure, ce n'est pas ça l'essence du taichi ». Et à l'inverse : « Ces mollassons n'ont aucune structure, ne pratiquent pas le tuishou et les applications. Ce n'est pas du taichi ! » Parfois, c'est clairement verbalisé et parfois c'est un « non-dit », entre les lignes...

Cette façon de décrédibiliser ou délégitimer les autres est courante dans bien des domaines et est souvent due au besoin de reconnaissance et de confirmation de ses propres points de vue. Ainsi se forment des chapelles qui cohabitent ou se battent, et, trop rarement collaborent. Les avis péremptaires, les injonctions et les mots d'ordre se succèdent année après année. C'est la vie, c'est comme ça, mais parfois, bon Dieu, c'est fatigant...

Je vais d'emblée me positionner : comme beaucoup s'en doutent, je fais partie de la « Très Sainte Église du Taichi Martial ». Mais même si j'adore voir des ouailles nous rejoindre, je n'ai pas besoin de cracher sur les autres églises, car même si ces mécréants gratouillent parfois ma vision des choses, j'ai compris que je pouvais aussi apprendre d'eux. Croyez-moi, je ne me gêne pas pour récupérer des infos utiles et les recycler. Que le Tout-Puissant me pardonne !

Ma Très Sainte Église fait l'objet d'un double procès.

Le premier reproche comme je l'ai dit plus haut vient de l'église d'en face (celle où je vais de temps en temps avec une perruque et des lunettes noires) : c'est celle de notre manque de finesse, de subtilité, et notre oubli des « principes » du taichi à travers une pratique « violente ».

Le deuxième vient parfois de notre propre camp ou bien d'autres arts martiaux se croyant plus « martiaux », pour qui nous ne serons jamais des « vrais » si nous ne mettons pas les gants, ou si nous n'allons pas dans la rue tester nos techniques. Ah, ah !

Quant aux mollusques de l'église d'en face, comme l'indique ma sympathique entame, on leur reproche de brasser de l'air et des concepts fumeux, et de manquer de la structure que bien sûr, seule l'approche martiale peut apporter...

Quand admettrons-nous que toute pratique sincère est légitime et que taper sur quelqu'un de sincère c'est juste moche et contre-productif ?

Nos parcours de vie et nos aspirations sont tous différents et chacun fait ce qui lui sied, à son niveau, pour avancer, car au final, nous faisons tous partie de la grande famille des arts énergétiques et martiaux chinois. Cela dit, je pense qu'il faut être clair sur le menu proposé lorsqu'on enseigne.

Parmi les nombreuses nuances de transmission que j'ai pu observer ici et là, voici une petite liste (forcément réductrice encore une fois) :

Le « taichi danse » porté sur la chorégraphie, ou aussi, de manière plus ésotérique, sur une chorégraphie cosmique.

Le « taichi qigong », porté sur l'approche énergétique et l'étirement des muscles et des tendons.

Le « taichi qigong martial », comme le précédent avec une approche douce du travail à deux.

Le « taichi martial mais pas trop », avec le travail des applications et du tuishou, pouvant être exprimés avec un certain degré de « violence ».

Le « taichi combat » avec en plus du travail précédent, le combat libre ou sanshou, très proche du sanda ou du Shuaijiao dans ce qui va être exprimé.

Je pourrais épiloguer sur la perception et un de ses corollaires : l'illusion, à propos de l'énergie, de l'efficacité martiale et de la violence. C'est ce que j'ai failli faire en écrivant cet article et qui m'aurait amené à vous pondre une encyclopédie en 10 tomes. J'insisterai seulement sur l'importance de rechercher la lucidité sur ce que l'on fait et ce que l'on propose. Je pense qu'il ne peut y avoir de lucidité sans un dialogue constant avec ce qui nous est extérieur.

Nous sommes aussi témoins des échanges des « autres », échanges que nous prenons parfois pour des « erreurs » quand ils entrent en contradiction avec nos propres démarches. Pourquoi ne pas simplement les voir comme une expérience sincère du monde à travers tel ou tel aspect de notre discipline.

Changer le mépris pour la bienveillance nous fera sûrement du bien...

Puisque je fais partie de la « Très Sainte Église du Taichi Martial », je voudrais aussi parler d'une chose très importante : la sécurité.

Plus on monte dans l'intensité du « contact » martial, plus le cadrage pour éviter les accidents doit être sérieux. J'ai moi-même frisé la catastrophe sur des approches que je qualifierai de « faible intensité » parce que je n'avais pas pris les précautions nécessaires.

Il est évident que plus on monte en intensité, plus des accidents peuvent survenir et plus on peut faire l'expérience de la douleur physique.

Et là, il faut être très clair, en tant qu'enseignant, sur le type de pratique et les risques encourus. C'est une forme de contrat. Si ce contrat n'a pas clairement été établi, il n'y a pas d'adéquation entre la pratique proposée et une partie du public, et c'est là que les problèmes surviennent...

Sinon, encore une fois je redis ma pensée : toute pratique sincère est légitime. Que nous dansions notre taichi dans l'éther ou que nous combattons jusqu'au sang, c'est une question de choix. C'est même un choix que nous avons le droit de promouvoir. Il n'y a pas besoin de se positionner par rapport aux autres types de pratique pour ça.

Supplément

Mémoire : « Taichi Chuan et violence »

Hervé Marest

Ce mémoire a été écrit en 2019 pour l'obtention du CMB (Certificat de Moniteur Bénévole) à la FFAEMC (Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois). Nous le publions intégralement sur le site de l'Amicale.

La nature est violente, mais aussi bienveillante.

Au niveau humain, on peut distinguer la violence physique (la plus évidente), la violence psychologique, la violence par procuration, la violence faite à soi-même, la violence par inaction

consciente, etc. Ce sont toutes des façons de nuire aux autres ou à soi-même (ce qui, à un certain point de réflexion, peut revenir au même).

Complémentaire entre le travail martial et le travail interne, le taichi chuan permet d'évoluer vers le ciel en gardant les pieds sur terre, de la violence à la paix.

La réflexion s'appuie sur des exercices pratiques : trois exemples de travail très « simple » sur la présence et la distance entre deux personnes.

Pour lire la suite :
<https://urls.fr/uWfJAn>



Tuishou, bousculades et violences

Dureté, brutalité, violence : dans le tuishou, respect du partenaire et définition des modalités de l'échange sont essentiels.

Jean-Christophe Clavier

Pour qui aime pratiquer le tuishou, les Rencontres Jasnières sont un événement incontournable. Elles permettent de jouer avec un grand nombre de partenaires et de se confronter à différentes approches de la discipline.

Entre les joutes, il est également possible de simplement regarder et de discuter avec d'autres personnes.

L'un des sujets qui revient souvent est la dureté, voire la brutalité ou même la violence supposée de tel ou tel joueur, lors d'un tuishou au cours duquel les protagonistes font montre d'un engagement physique

certain. Il arrive en effet qu'on assiste à des tuishou très ardents, voire des joutes mobiles dont l'un ou l'autre des partenaires tombe au sol suite à une balayette réussie ou à des techniques se rapprochant davantage de la lutte que du taijiquan.

« Mais, c'est interdit ! » entend-on alors. « Quelle brutalité ! », « Ce n'est pas du tuishou ! »...

Deux dimensions doivent être examinées pour répondre à ces exclamations. Qu'est-ce que le tuishou et qu'est-ce que la brutalité ou la violence ?



Taijiquan - art martial

J'ajouterais même un préambule pour rappeler que le taijiquan est un art martial. A ce titre, il est censé former des personnes au combat.

Le fait qu'il ait des effets positifs sur la santé et que certains le travaillent uniquement dans cette dimension n'enlève rien à l'objectif initial de la discipline. Dénigrer les personnes intéressées par cet objectif initial et les taxer de ne rien avoir compris, semble un peu déplacé.

Qu'est-ce que le tuishou

Revenons à notre premier axe et rappelons que le tuishou est d'abord et avant tout une modalité d'exercice qui se situe entre les applications formelles des mouvements de la forme et le combat libre.

Il s'agit de mettre en place une situation plus ouverte à l'improvisation qu'un geste d'application chorégraphié, tout en offrant un cadre permettant d'évoluer, palier par palier, vers le combat libre. Cela permet en particulier de travailler sur le timing. À quel moment l'application d'une technique aura-t-elle un effet maximum ?

On peut en effet commencer par apprendre quelques routines comme les cercles horizontaux ou le peng-lu-an-ji, puis travailler les techniques de la forme que l'on cherchera à placer pendant ces routines, puis se libérer des routines et attaquer le tuishou libre à pas fixe ou en déplacement avant d'arriver enfin au moment où le contact physique n'est plus nécessaire.

Pour permettre d'organiser des compétitions, deux formalisations ont été définies. L'une à pas fixes, l'autre à pas mobiles. Pour chacune d'entre elles, certaines techniques ont été autorisées et d'autres interdites. En général, lorsqu'on pratique le tuishou, on se limite par défaut à ces techniques connues, largement partagées et qui minimisent les risques d'accidents tout en permettant un travail sérieux.

Pour autant, lorsqu'on exprime une technique qui ne fait pas partie de celles autorisées en compétitions, n'est-ce plus du tuishou ?

Notre forme est saturée de coups de coudes, de genoux, de pieds, de balayettes en tous genres. On notera d'ailleurs au passage que, pour ces dernières, l'appui jambe arrière est d'un grand intérêt, tant pour les faire que pour les esquiver. On y trouve également quelques clés et nombre de techniques bannies des compétitions.

Or, pour celui qui est intéressé par la dimension martiale de la discipline, il convient de travailler également ces techniques. Pourquoi ne pourrait-il pas le faire dans le cadre du tuishou ?

Comme pour les simples poussées au tronc, ce cadre, à mi-chemin entre la chorégraphie stricte et l'improvisation totale, est tout à fait approprié pour se familiariser avec ces techniques.

Pour celui qui souhaite intégrer ces dimensions dans un échange avec un partenaire en dehors d'un cours, il est cependant très important de prendre quelques précautions.

En tout premier lieu, il faut en discuter. L'accord des deux acteurs est absolument indispensable. Si les techniques autorisées en compétition exposent peu aux risques de blessures, il n'en va pas obligatoirement de même pour d'autres techniques. Avant de les introduire dans le jeu, il est donc nécessaire de s'assurer que les deux protagonistes en ont une maîtrise suffisante pour les donner et les recevoir sans risque, et de définir le niveau d'engagement acceptable par l'un et par l'autre.

Plus que pour tout autre travail, il est également indispensable ici de renoncer à vouloir prouver que les techniques que l'on cherche à exécuter fonctionnent. Si le partenaire résiste, tant pis.

Violence ?

Pour le second axe et la violence supposée de deux personnes qui se bousculent et roulent dans l'herbe à l'écart du gros des troupes, je pense qu'il serait bon de définir ce qu'on entend précisément par violence car même si le terme est subjectif, il a un sens.

Pour illustrer le propos, prenons un ancien pratiquant d'aïkido comme on en trouve parfois. Entraîné pendant des années, il n'a donc pas d'appréhension à l'idée de tomber dans l'herbe.

Une chute, c'est un travail de lâcher prise, de relâchement. Lorsque nos appuis sont balayés, il faut savoir s'abandonner et suivre le mouvement. Il en va de même pour les clés qui, effectuées de manière mesurée et subies en étant bien relâché, s'apparentent à des étirements. En définitive, lorsqu'on n'essaie pas de résister, c'est plutôt agréable.

Du coup, pour retrouver ces sensations passées, notre gaillard va rechercher un partenaire également intéressé par ce type d'échange. Évidemment, il prendra le temps d'observer avant d'aller proposer la rencontre car il ne tient pas particulièrement à se blesser ni à blesser son adversaire du moment.

Toutes les précautions ayant été prises, l'échange s'engage. Chacun tente toutes les techniques qu'il connaît et les applique sans intention de blesser. Même si quelques chutes ont lieu, même si quelques coups ou clés sont appliqués, aucun bleu n'est à déplorer à la fin de l'affrontement.



Les termes de l'échange étaient définis. Celui-ci s'est déroulé dans le respect de ces termes et du partenaire. Est-ce vraiment violent ?

Que tout le monde n'ait pas envie de pratiquer selon ces modalités, est très compréhensible. Ce n'est pas sans risque et cela demande une certaine préparation.

Mais ne mélangeons pas tout pour autant.

Il est important de distinguer les différents niveaux impliqués par le vocabulaire qu'on emploie. Engagement physique n'est pas brutalité et brutalité n'est pas nécessairement violence. Ces champs peuvent se recouvrir partiellement mais ne se superposent pas.

La brutalité, c'est ne pas se soucier de faire mal ou non. Éventuellement, on peut inclure dans ce groupe ceux qui, même s'ils ne le souhaitent pas, font mal parce qu'ils sont très durs et brusques dans leur pratique.

La violence, c'est autre chose. Il faut une intention de faire mal, de casser. Ce n'est pas un jeu. Elle peut prendre différentes formes. Physiques mais aussi psychologiques.

On peut rencontrer des gens brutaux à Jasnières. Certains ont un mental dur. D'autres veulent montrer leur force. Mais la plupart du temps, l'objectif est de s'amuser.

Certains dans l'extrême subtilité.

D'autres préfèrent intégrer une dose d'engagement physique plus ou moins importante.

Qui a tort ? Qui a raison ? Est-ce même important ? Le tuishou ne recouvre-t-il pas toutes ces dimensions ?

Une chose est sûre. Un échange dont les partenaires sortent en souriant et en se tapant dans le dos n'a pas été violent. Même s'il a été physiquement engagé.

Assister à ce type d'échange et qualifier les protagonistes de gens violents qui n'ont rien compris au tuishou est aussi déplacé et irrespectueux que de dénigrer le travail de personnes cherchant subtilement le centre du partenaire en l'assimilant à une mascarade inefficace et sans intérêt.

Ce n'est pas parce que l'autre pratique un tuishou différent du mien qu'il ne comprend pas ce que c'est et il n'est pas nécessaire de dénigrer son approche en employant des termes excessifs.

Violence en est un. J'ai très souvent entendu ce terme autour d'échanges de tuishou mais je n'en n'ai jamais vu. En tout cas pas au cours de ma pratique. Et j'ai parfois été aux premières loges avec quelques adversaires dont le très haut niveau de contrôle a permis un très grand éventail d'expression sans pour autant se faire mal.

Nous avons tous des facettes du tuishou qui nous intéressent davantage et d'autres qui nous déplaisent mais cela ne nous donne pas pour autant raison lorsque nous considérons que ces autres facettes sont fausses ou stupides.

« Vie violence, ça va de pair... »

À nous de démontrer que la pratique du Tuishou et des techniques martiales du Taiji Quan sont exemptes de violence.

Zouzou Vallotton

La violence, selon l'OMS, peut être classée en trois catégories principales :

Violence auto-infligée : Actes de violence dirigée contre soi-même, comme le suicide ou l'automutilation.

Violence interpersonnelle : Violence entre deux personnes, qui peut être commise par un proche (violence familiale) ou par un inconnu (violence communautaire).

Violence collective : Violence exercée par un groupe social, politique ou économique.

Pour moi, la violence, c'est l'abus de pouvoir exercé sur une personne ou sur un groupe, qu'il soit légitimé ou pas, par la société, l'association, le groupe, la famille etc...

Un-e prof de Taiji peut, dans ses cours, recourir à la violence verbale et psychologique envers un-e ou plusieurs élèves, en dénigrant, en se moquant, en ne prenant pas en compte celles et ceux qui n'y arrivent pas, qui ne comprennent pas ou qui n'obéissent pas.

Recourir à la violence physique en exigeant de ses élèves qu'ils-elles exécutent des mouvements ou des exercices, qui mal présentés, mal expliqués, peuvent causer des blessures, et qui refusent d'entendre les plaintes et de se remettre en question, fort de son statut d'enseignant-e.

Un-e élève n'acceptant pas le rôle de l'enseignant-e peut exercer des violences psychologiques en remettant en question son enseignant-e avec l'intention de le-la blesser.

La violence revêt bien des aspects et se révèle parfois là où elle n'est pas consciente chez celle ou celui qui la manifeste ou chez celle ou celui qui la subit.

Dans notre art, elle peut se nicher à bien des endroits.

Je peux me faire violence en pratiquant un exercice ou un mouvement sans écouter mon corps, sans respect de la structure corporelle et en me blessant.

Pratiquer dans un état de colère ou de grande fatigue et me sentir plus mal à la fin de la pratique qu'au début, peut aussi être violent.

Claude Nougaro chantait :

« Vie violence
Ça va de pair
Les deux se balancent
Paradis enfer
Vie violence
Chair contre chair
Dansent les cadences
D'un tango pervers... »



La pratique du Tuishou ou des applications techniques-martiales de notre Forme de Taiji Quan peuvent être vécues ainsi, car finalement si je pratique le Taiji c'est pour trouver le calme en moi et me faire du bien !

Mais si le Taiji dit les principes, Quan, le poing, la main fermée, dit bien le martial. Le Taiji ne peut être sans le Quan, sinon il est atrophié.

Dans la Forme du Yangjia Michuan Taiji Quan, on peut pratiquer les innombrables poussées, tirées, coups de pieds, coups de poing, frappes au cœur, au foie, balayage de bras, de pieds comme des exercices de souplesse, de fluidité et de travail sur les appuis, mais on y voit quand même un art martial, non ?

J'ai participé plusieurs fois à « la petite poussée entre amis » que nous organisons dans notre coin de terre, car nous sommes nombreux-ses à pratiquer le Taiji Quan et les arts internes chinois. J'ai découvert que les autres écoles ont des techniques de Tuishou très différentes de celles du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Par exemple, on se touche uniquement un bras contre un bras. Ou on crée une « bulle » qui enveloppe l'autre et le met en déséquilibre, je n'ai jamais compris comment ça fonctionne si ce n'est que je me suis toujours retrouvée en déséquilibre !

Parfois ça m'agaçait et ça touchait en moi quelque chose qui ressemblait à de la violence, j'aurais voulu me débattre et leur en montrer !



Lors de « ces petites poussées entre amis », les mains et autres parties du corps collées sur les mains et autres parties du corps, comme chez nous, jamais !

Ils-elles étaient tout étonné-es et parfois gêné-es quand je les touchais ailleurs que sur le bras

Bref le monde est vaste, en techniques Tuishouesques aussi !

Chaque mois toujours avec les mêmes élèves de mes cours, on s'amuse pendant une soirée de travail à deux.

Sur les esquives, les poussées, l'écoute, le vide et le plein, etc... on a du plaisir et on en profite pour intégrer nos découvertes dans notre pratique de la Forme.

On est toujours les mêmes parce que les autres depuis toujours « n'aiment pas ça », et se font des images d'un truc violent.

Je répète que le travail à deux permet de vérifier où on en est dans sa Forme, que seul-e on peut se sentir en équilibre, dans son axe, mais que si à deux, quand l'autre éternue, je me sens déséquilibré-e, alors il faut chercher et chercher encore.

Moi je suis mauvaise en Tuishou libre, j'ai peur de ne pas être à la hauteur de mes pairs, c'est clair !

Je suis allée à Jasnières à de nombreuses reprises et je pourrais écrire un livre plein de rebondissements, d'images cocasses ou sombres sur ce que j'y ai vécu.

Je me suis fait du bien, je me suis fait bousculer, je me suis fait mal, j'ai pleuré, j'ai rigolé, j'ai rien compris, j'ai eu des illuminations...

J'ai ressenti la bienveillance, j'ai ressenti la violence.

Elle s'est toujours manifestée par une mauvaise intention, une mauvaise volonté de l'autre, par son besoin de me prouver que je ne comprenais rien !

Mais j'ai aussi, du haut de ma petite expérience, ressenti des moments de bonheur pur même si j'étais déséquilibrée et que je perdais !

Maître Wang Yen Nien disait « Investissez dans la perte ».

Et là, c'est sûr la violence n'aura pas de place.

Quand je vois deux personnes qui pratiquent une partie de Tuishou engagé, que je sens que ça chauffe, que le jeu est basé sur l'écoute et la recherche de ses propres failles et de celles de l'autre, que les deux personnes sont sur la même ligne vibratoire, je les envie !

Et quand l'une ou l'autre se retrouve projetée, voire au sol, avec le sourire, je souris aussi, et ne perçois aucune trace de violence.

Si on est deux à être ok avec les mêmes règles de pratiques, si on est les deux consentants-es alors je ne vois pas où est le problème.

Si on n'a aucune envie de ce genre de pratique, d'expérience, mais que la Forme nous comble, je ne vois pas où est le problème.

Nous sommes noyés dans un monde d'une violence inouïe.

À nous de démontrer que la pratique du Tuishou et des techniques martiales du Taiji Quan, sont exemptes de violence, d'intention violente, mais sont au contraire l'expression d'une écoute, d'une paix intérieure et qu'il n'est pas non plus nécessaire de s'effaroucher quand on voit deux enfants se bagarrer dans la cour d'école !

TUISHOU, éternel débat ! Autour de nos peurs ...

Marie-Christine Moutault

Apprendre à « calmer le cœur » en découvrant nos peurs, pratiquer l'écoute et « jouer » au tuishou pour jouer et non pour gagner : le tuishou n'a d'autre enjeu que de se « découvrir » au sens plein du terme.

Il m'a fallu un grand nombre d'années de pratique pour comprendre à quel point le Tuishou est en quelque sorte la quintessence du Taiji Quan, dans la mesure où il en est l'expression libre et spontanée de tout ce qui a été construit pas à pas, dans le secret et le silence d'une compréhension intime de la Forme.

Bien que ne venant pas des arts martiaux, le contact à l'autre ne me dérangeait pas spécialement, quoique ! En tant que prof d'EPS, par exemple, j'avais du mal avec ce qu'était devenu le hand-ball car je le ressentais comme trop physique, trop engagé et non respectueux... Alors ?

Le parcours est long, et sans doute plus particulièrement pour un certain nombre de femmes, inutile ici d'en détailler les raisons qui sont d'origines multiples.

Un constat : il est relativement facile et agréable de se « promener » dans la Forme, d'en goûter les bienfaits, de ressentir calme et parfois harmonie, comme si c'était la Forme qui se déroulait d'elle-même.



Déjà arriver jusque-là exige :

PRATIQUE, encore et encore,

TEMPS, car le mûrissement et la compréhension ne se révèlent qu'avec l'expérience dans le temps

ÉCOUTE - au sens de percevoir, bien sûr ! - car pratiquer c'est l'exigence de l'abandon dans le relâchement et la justesse du geste, et non le contrôle qui vient du mental...

Bon ! Maintenant...

On peut quand même dire que la seule pratique de la Forme est assez confortable. Non qu'il faille rechercher la « souffrance », mais ? Est-ce uniquement pour le côté « confort, plaisant » que nous sommes venus au Taiji Quan ? Est-ce ce que nous disent les textes classiques ?

La Forme est indispensable, elle est un corpus de base qu'il nous faut malaxer. Il nous faut y aller et y revenir, MAIS peut-être en passant par une mise en danger ? Comme pour vérifier que ce que nous croyons avoir compris et croyons maîtriser l'est vraiment !

Et si, puisque nous sommes des êtres sociaux, il nous fallait, au sein même de notre pratique, aller vers cette expérience du contact ?

Les applications techniques, et encore plus le Tuishou sont les révélateurs de notre compréhension, ils sont le miroir que bien souvent nous n'osons pas nous tendre... (Le tuishou dont je parle ici est celui pratiqué dans un cadre hors compétition).

Plusieurs fois dans les Classiques il est rappelé que « le cœur doit être apaisé », c'est même une condition *sine qua non* et cela vaut autant pour celui qui veut gagner, que pour celui qui a peur du contact.

Celui qui veut gagner est donc quelqu'un qui a peur de perdre ! Cela s'exprime par la force, la dureté... cette attitude prend racine dans mille et une raisons et bien sûr pas forcément toutes conscientes.

Celui qui a peur du contact, qu'il peut d'emblée ressentir comme un affrontement, aura une réaction de l'ordre de la crispation, la fuite, le renoncement... Là encore mille et une racines conscientes ou/et inconscientes peuvent en être la cause.

Nous avons dans les deux cas deux pôles d'une même réalité, deux pôles d'une même modalité : la PEUR.

Il me semble donc d'autant plus intéressant d'aller visiter nos autres nous-mêmes révélés par le tuishou. Et encore plus particulièrement en cette période où les réseaux sociaux font choux gras de cette émotion qui attaque les reins, donc nos fondations, pour contrôler les masses.

Et ! En fait ... Apprendre à connaître nos peurs, apprendre à y faire face, cela aiderait-il à « calmer le cœur » ?

C'est pour moi l'atout majeur que nous offre la pratique du Tuishou en Taiji Quan. Et là débute un travail d'une autre dimension, car bien sûr il nous faudra apprendre encore et encore, pratiquer encore et encore, pour avancer vers cette « Intelligence de l'Écoute », pour développer une vérité corporelle et humaine, pour apprendre à se poser face à soi-même en toute honnêteté.



Je ressens le tuishou comme un éducateur exigeant, mais uniquement si l'on décide de le pratiquer dans l'ÉCOUTE.

Cela veut dire, pour moi, qu'il est important de respecter deux règles :

D'abord « ne pas gagner ». Il faut aller jusqu'à enlever toute volonté de « vouloir gagner » du jeu...

Ensuite tout baser sur l'Écoute. C'est elle qui révélera la faille, le déséquilibre, la désunion de soi, de l'autre... Jouer avec, uniquement JOUER, pas gagner...

(Je ne sais si je suis claire... ?)

Et si en fait le tuishou, ça n'était qu'apprendre ou réapprendre à jouer sans autres enjeux que de se « découvrir » au sens plein du terme. Et peut-être s'apercevoir que le vide est un plein qui s'ignore ?



JOUER sans GAGNER, JOUER pour JOUER et laisser au détour du jeu se révéler des pièces d'un puzzle qu'on ne connaissait pas encore. Percevoir la faille, la perte d'unité, et ... Si l'on ne comprend pas ? Laisser le partenaire nous aider et revenir aux Classiques...

« Bien que nombreuses et diverses

Les écoles de combat ne vont pas au-delà

D'écraser la faiblesse par la force

Et la lenteur par la rapidité.

Que le fort l'emporte sur le faible

Et l'homme rapide sur le lent

Quoi de plus naturel ?

Mais quel est l'accomplissement d'une étude assidue ? »

Extrait du Classique du Taiji quan.

Du tuishou libre ? Mais pour quoi faire ?

En juillet 2025, je suis partie à Taiwan dans le but de m'immerger dans une pratique intensive de tuishou pendant 3 semaines, avec Shen Shixiong¹ principalement, et, à l'occasion, avec Wu Shixiong¹. Une étape vers un autre niveau de pratique.

Sabine Metzlé

Je ne suis pas une « mordue » du tuishou libre, contrairement à certains pour lesquels il est devenu une passion voire une obsession. Pourtant je m'entraîne régulièrement.

Dans cette discipline, on cherche à déséquilibrer son partenaire...tout simplement. Ce n'est pas tant le but, commun à bon nombre de techniques de combat,



avec Shen Shixiong¹

sans doute, qui nous intéresse mais sa spécificité : il n'y a pas d'opposition avec mon partenaire mais la volonté de m'unifier avec lui, de telle sorte que son action amène la mienne jusqu'au moment où je trouve la faille pour le déséquilibrer.

En réalité, bien souvent, face à un homme corpulent, bon en tuishou, je réalise que j'ai encore beaucoup de chemin à parcourir. J'ai beau écouter et suivre les mouvements de mon partenaire, faire en sorte que mon action découle de celle de l'autre et pratiquer le laisser-agir, je me sens parfois impuissante et captive comme la mouche dans une toile d'araignée.

Comment déplacer mille livres avec une once ? Ne pas se laisser déborder par plus fort que soi ? Et surtout quel intérêt trouve-t-on à vouloir déstabiliser l'autre ?

Quelques réponses me sont apparues clairement lors de mon récent séjour à Taiwan. A l'évidence, le tuishou nous renvoie à nos limites, à nos blocages, à notre difficulté à nous relier à notre partenaire. Mais quelles sont les causes de toutes ces tensions ? Le mental, sans doute, en grande partie. Chez moi, celui-ci prend trop de place. Il me faut donc le ramener dans son rôle de simple témoin qui observe, car il brouille l'écoute et freine l'action. Il m'apparaît que le tuishou nous apprend à élargir notre champ de perception : nous sommes la terre qui nous porte, l'espace qui nous emplit, la vibration qui nous anime...

Avec Shen Shixiong, entouré de ses élèves, pas de cours magistral, mais une pratique avec lui, à tour de rôle, pendant une dizaine de minutes. Quand vient mon tour, je comprends ses paroles et j'en perçois, à travers notre contact, la réalité qu'elles recouvrent.

1. Shen Shixiong (沈師兄)ou Shen Shenyan (沈慎言), Wu Shixiong (吳師兄)ou Wu Jinlong (吳金龍), rencontrés dans les années 2000 lorsqu'ils étaient encore assistants de Zheng Xianqi (鄭顯氣). tous les trois ont été les élèves de Huang Xingxian (黃性賢), lui-même grand spécialiste de la boxe de la grue blanche et disciple de Zheng Manqing (鄭曼青). Voici ce que dit Stuart Alve Olson dans son livre « Steal My Art » (p.76) consacré à Maître T.T Liang (1900-2001), à propos de Huang Xingxian et de Wang Yennien : « many times I heard Liang (T.T Liang) comment on how he considered Huang (Huang Xingxian) to be the best living T'ai Chi master in the world, equaled only by one of Liang's other teacher, Wang Yen Nien ».

Je mesure l'immense distance qu'il me faut parcourir pour atteindre son niveau, à condition de m'entraîner régulièrement.



Ici les métaphores abondent, comme celle de l'écoulement de l'eau, et au contact de Shen Shixiong, j'en ressens la fluidité, la puissance souterraine ou la tension superficielle, celle qui me permet de flotter ou de faire flotter comme la barque sur l'océan.

— Comment se passer de métaphores quand l'explication rationnelle ne suffit pas à conduire l'élève dans les sensations ? —

De formation scientifique, lorsqu'il parle d'énergie, il évoque rarement le qi, au lieu de qi il dit « *nengliang* » (能量), cette expression renvoie davantage à la physique.

A l'entendre, et si j'ai bien compris, la puissance, dans le tuishou ne dépend pas de la matière, mais relève de la fréquence vibratoire, de la capacité du pratiquant à utiliser l'espace.

Si le corps apprend le relâchement, l'enracinement, le centrage, en réalité, ici, le travail se fait à un autre niveau.

« La force n'est ni dans les os, ni dans les muscles, elle n'est pas dans le corps, mais dans la vibration qui l'anime (bu zai xing zai pinlü 不在形在頻率) ».

Les paroles de Shen Shixiong me déconcertent, mais lorsque je pousse avec lui, je ressens ce qu'il qualifie de fréquence vibratoire : celle-ci m'aspire et m'envahit au point que l'énergie qui s'en dégage me fait l'effet d'un tourbillon.

Je me suis souvent sentie perplexe pendant ces séances de tuishou, et, à l'évidence, dans la difficulté de parvenir à un tel degré de subtilité avec mes partenaires.

Cependant, j'ai ressenti ce vers quoi la poussée des mains pouvait mener. A condition de respecter les principes : coller adhérer relier suivre, renoncer à soi pour suivre l'autre... et de pratiquer régulièrement. Dans ces conditions, le corps devient réceptif aux forces qui le traversent. Il nous faut donc prendre conscience des tensions qui brouillent l'écoute, identifier nos peurs, nos conditionnements, car ils altèrent notre perception de la réalité.

Si cette immersion dans le tuishou à Taiwan pendant 3 semaines m'a redonné confiance en mes possibilités, elle m'en a surtout clarifié sa finalité. Et pour illustrer mes propos, rien de plus percutant que la parabole du nageur dans le Zhuangzi² :

Confucius admirait les chutes de Lü-Leang. L'eau tombait de 3 cents pieds et dévalait ensuite en écumant sur quarante lieux. [...] Confucius aperçut un homme qui nageait là. Il crut que c'était un malheureux qui cherchait la mort et dit à ses disciples de longer la rive pour se porter à son secours. Mais quelques centaines de pas plus loin, l'homme sortit de l'eau et, les cheveux épars, se mit à se promener sur la berge en chantant. Confucius le rattrapa et l'interrogea : « [...] Dites-moi : avez-vous une méthode pour sur nager ainsi ? - Non, répondit l'homme, je n'en ai pas. [...] Je me laisse happer par les tourbillons et remonter par le courant ascendant, je suis les mouvements de l'eau sans agir par ma propre volonté. »^{3 4}

Un grand merci à Manuel pour sa relecture critique de mon article !



2. Zhuangzi : Tchouang-tseu ou Zhuangzi, de son vrai nom Zhuāng Zhōu, est un penseur chinois du IV^e siècle av. J.-C. à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du taoïsme appelé de son nom — le Zhuangzi (wikipedia)

3. Jean-François Billeter : leçons sur Zhuangzi page 29

4. J'ai remplacé « agir pour mon propre compte » par « agir par ma propre volonté ». Que l'auteur me pardonne !

Le tuishou entre pensée stratégique et philosophie chinoises

Pour constituer un penser du taiji quan qui se nourrisse de sa pratique, il faut analyser le savoir-faire, à l'aune des grands textes fondateurs de la pensée chinois. Présence et absence dans la pratique renvoient à la dialectique être/non-être, connue très simplement dans le milieu des arts martiaux par l'adage : « ne jamais être là où ton adversaire t'attend ».

Lors d'un stage de tuishou, un enseignant expérimenté m'explique qu'il privilégie d'imposer une 'présence' pour ensuite manœuvrer son adversaire à sa guise. Cette présence consiste, du moins au moment de sa démonstration, à se mettre en position 'peng'. L'homme est grand et costaud et son enracinement solide. Il attend que je le pousse de manière conventionnelle avec les deux mains en position an sur son avant-bras afin de m'expliquer son point de vue. Au lieu de répondre à son attente, je le tire avec un double crochet sur son avant-bras qui le déséquilibre. Il ne s'agit pas en l'occurrence de prouver en quoi que ce soit une prétendue supériorité dans la joute de tuishou. Nous sommes dans un véritable échange cordial, mais mon premier réflexe est d'opposer à sa 'présence' une 'absence' que je privilégie depuis très longtemps dans mon style de tuishou. Toutefois jusqu'à présent, je n'avais jamais raisonné en termes d'absence pour caractériser mon tuishou. Son discours a en fait généré chez moi une réaction que je vais essayer ici d'expliquer à travers l'idée d'un double modèle de tuishou couramment observé lors de plus de 40 ans de pratique du domaine. Je mettrai ensuite ma réflexion en équation avec la superbe analyse de Jean Levi à propos de la guerre en Chine¹, ce qui nous amènera à mettre en regard tuishou et pensée stratégique chinoise, sans oublier la pensée taoïste.

Vous aurez peut-être compris que ma démarche poursuit l'objectif de constituer un penser du taiji quan qui se nourrisse de sa pratique. J'observe ici et là, depuis de nombreuses années, une tendance marquée à se reposer sur les traductions des textes dits classiques du taiji quan pour essayer de comprendre cet art.

Dans le Wen Wu 7, j'ai fortement remis en question cette attitude que j'ai moi-même suivie sans prise de distance pendant un bon laps de temps. Ce n'est pas la qualité des traductions qui pose le plus grand défi, mais l'adéquation entre un propos et un savoir-faire. Ce savoir-faire est un grand livre ouvert qu'il faut juste régulièrement dépoussiérer. Imagine-t-on en France un auteur écrire un traité d'ébénisterie sans prendre en compte le savoir-faire qui sous-tend les grands principes de ce domaine ? Cela reviendrait à cultiver des salades hors sol, bien fades au goût...

Présence versus absence

Voyons tout d'abord les avantages de cette posture en 'présence'. La première évidence est à chercher chez l'adversaire, qui va essayer soit de contourner les effets de cette présence, soit la rendre inopérante en imposant une présence plus forte. Dans le cas de cette dernière hypothèse, l'avantage majeur pour notre individu en posture peng réside dans la volonté de son vis-à-vis de rompre son équilibre. Ce faisant, il donne des informations précieuses sur les différents déplacements de son centre de gravité dont pourra profiter le poussé à condition que sa posture peng soit assez sensible, qualité primordiale de 'l'écoute'. En cas de rupture de sa posture sous l'effet d'une poussée trop puissante, il lui sera toujours possible de transformer le peng dans une autre technique adéquate selon le besoin de transformation.

1. Jean Levi : La Chine en guerre. Vaincre sans ensanglanter la lame. Ed. Arkhé, 2018, 237 p.

Mais si son adversaire, au lieu de pousser frontalement (an à 2 mains) de manière conventionnelle, contourne l'enracinement soit en tirant sur le peng ou en plaçant judicieusement une poussée latérale (lü) sur le coude ou encore bien d'autres possibilités², la situation devient délicate.

On comprendra facilement le point faible de cette 'présence' puisqu'en se figeant, même momentanément, sur une posture précise (peng dans ce cas mais cela vaut pour toutes les postures), le centre de gravité est clairement perçu par un adversaire ayant une bonne écoute. Ce dernier peut alors mettre en chantier des tactiques perturbantes.

Quant à 'l'absence', il s'agit de seulement donner à l'adversaire une forme qui ne lui donne pas accès à mon centre de gravité. Dans le cas du peng, je ne propose aucune résistance, aucun appui. Mon bras est donc manipulable à volonté par l'adversaire qui peut par exemple pousser l'avant-bras sur mon torse ou bien le tirer. Le risque d'être déstabilisé induit très souvent un sentiment d'insécurité chez la plupart des pratiquants. J'en ai rencontré très peu qui se positionnent ainsi et pourtant cette absence force tout un chacun à développer une grande créativité qui à mon sens dépasse de loin le désavantage d'être plus ou moins fréquemment déséquilibré. D'ailleurs, on entend partout affirmer qu'apprendre à partir de ses erreurs constitue la plus grande richesse spirituelle qui transcende toutes les philosophies... On notera qu'un relâchement maximum du peng ne transforme pas mon bras en un poids mort. Bien au contraire, il doit être vivant de telle façon qu'informé par ma conscience de l'intention et de la qualité du toucher de mon adversaire, je puisse manœuvrer mon bras en fonction de son attaque.

Être et non-être

Examinons ce que nous raconte Jean Levi qui motive le titre de cet article : « Pour tout un courant de la pensée stratégique dont Sun Tzu fut l'initiateur, le mensonge est consubstantiel à l'activité martiale [...] en tant que 'lieu du mensonge' la guerre se situe nécessairement sur le plan du 'non-être' »³. Il précise plus loin sa pensée⁴ : « Le grand général est celui qui possède la maîtrise des formes... Il n'y a plus de dispositif ni de disposition car le véritable chef de guerre évolue au-delà de toute forme, il les transcende, et c'est justement parce qu'il est soustrait à la malédiction des formes qu'il peut en jouer et les manipuler. » On voit bien à travers ses propos en quoi Sun Tzu donne la priorité au 'sans-forme' (l'absence dans le paragraphe précédent) sur 'l'ayant-forme'. Sa pensée se précise à travers le binôme 'régulier-irrégulier' :

2. Voir les séquences de tuishou éducatif sur le site d'ARAMIS : <https://taichilemans.fr/exercices-de-base-tuishou>

3. p. 71

4. p.74-75

5. p.76

« Ce qui signifie que droite et gauche, soir et matin varient en fonction du moment et se retrouvent subsumés dans les transformations du régulier et de l'irrégulier l'un dans l'autre...le régulier et l'irrégulier se renversent l'un dans l'autre. »⁵ Rappelons toutefois sans se perdre dans les concepts philosophiques, que cette dialectique être/non-être est connue très simplement dans le milieu des arts martiaux par l'adage « ne jamais être là où ton adversaire t'attend ».



Régulier-irrégulier, conventionnel et non conventionnel

Prenons d'abord droite et gauche qui varient en fonction du moment. Cette variation est au cœur du tuishou en déplacement selon l'évolution d'une joute. En effet, à la suite d'une tactique, je peux me trouver à droite de mon adversaire alors que 2 secondes plus tard, je me trouverai sur sa gauche à la suite de l'évolution de notre positionnement respectif. Cela vaut pour d'autres binômes tels que avant-arrière, fixe-mobile, etc.

Quant à la notion de régulier/conventionnel - irrégulier /non conventionnel, Sun Tzu affirme clairement qu'une tactique souvent utilisée par un général devient une tactique régulière/conventionnelle. Elle génère donc chez l'adversaire des attentes précises. À partir du moment où ce général utilise une autre tactique contrairement à ces attentes, celle-ci devient irrégulière / non conventionnelle. Mais dans le sens inverse, un général qui utiliserait souvent ce genre de tactique deviendrait ainsi conventionnel d'une certaine manière, car il induirait chez son adversaire un mode de pensée ouvert à ces éventualités. Mais s'il utilise une tactique régulière alors qu'il est attendu sur une tactique non conventionnelle alors le régulier devient irrégulier, 'le régulier et l'irrégulier se renversent l'un dans l'autre'. Or ce va-et-vient est une grande constante de la pratique du tuishou plus ou moins bien joué selon la qualité et l'expérience des pousseurs en présence.

Pensée taoïste

Je serai plus bref sur le sujet en raison des contraintes d'espace du bulletin. « Faire passer vrai ce qui n'est pas, suppose une forme de négation de 'l'être', c'est-à-dire, en fin de compte, le non-être... En manipulant les apparences, le général est, lui aussi, à l'instar du sophiste, un spécialiste des arts du vide-du rien. De fait, les traités de stratégie déploient une dialectique de l'être et du non-être, de l'ayant-forme et du sans-forme, affirmant la prééminence du non-être sur l'être. C'est aussi ce qui explique que la stratégie emprunte ses concepts au courant taoïste qui a développé une philosophie du néant »⁶.

Pour ne pas alourdir cet article citons très brièvement le Lao-tseu⁷ : « Ne voit-on pas en ce monde le plus souple chevaucher le plus dur ? Le rien s'insinue dans ce qui n'a pas d'interstices » et « Être et non-être s'engendrent »⁸.

Supplément

Les origines rurales du taiji quan (TJQ)

Serge Dreyer

Cet article est un clin d'œil à Jean-Pierre Vély, fondateur de l'association « Le Héron Cendré », suite à son article paru dans le Bulletin⁹, mais aussi à tous ceux qui comme lui viennent du monde paysan. Ayant moi-même des origines paysannes par ma mère, je rumine depuis longtemps une théorie de l'influence du monde paysan et de son mode de pensée sur l'émergence du TJQ, un rempart en quelque sorte contre les théories plus ou moins fumeuses de son origine taoïste/chamanique. Et pourtant, je ne renie pas totalement ces dernières influences que j'associe d'ailleurs en partie au monde militaire. Le texte ci-dessous est une partie d'une visioconférence que j'ai donnée pour l'Institut National des Arts Chinois du Corps (INACC) le 14/3/2025, disponible sur leur site. Je ne l'ai pas inclus dans le Wenwu 7, car la découverte du livre rare de Joseph Hugon est trop récente. Il est difficile de trouver en sinologie des ouvrages sur la vie paysanne. J'ai donc croisé cet ouvrage avec certaines informations que l'on trouve dans l'ouvrage de Catherine Despeux sur les origines du TJQ en y ajoutant mes intuitions.



Pour lire la suite :
<https://urls.fr/Jcn-f3>



6. p.72

7. Trad. J. Levi, 2017, p. 68

8. Jean Levi : Le Lao-Tseu. Suivi des Quatre canons de l'empereur Jaune. Albin Michel, 2017, 234 p. p. 96

9. Bulletin n° 108, p. 9 : Le Héron Cendré de Jean-Pierre Vély : du karaté zen au taiji quan



Zouzou Vallotton

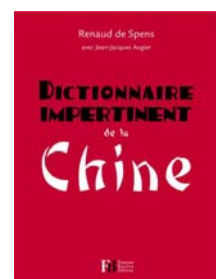
Dictionnaire impertinent de la chine

Renaud de Spens, Les Peregrines Eds, Collection Dictionnaire Impertinent, 2012, 288 p, ISBN 2849413542.

Un dictionnaire amusant qui permet de se balader en Chine en apprenant à quoi ressemblent « les Droits de l'Homme » ou « Grossièreté » ou « Pollution » ou « Toilettes » dans ce pays immense. Chaque entrée raconte de façon drôle et souvent impertinente, comment vivent les Chinois-ses, ce qu'ils aiment ou détestent.

C'est une manière très sympa de faire connaissance de la Chine et de leurs citoyens-es.

Renaud de Spens vit à Pékin depuis 2006 et est spécialiste de l'analyse et des réseaux sociaux chinois.



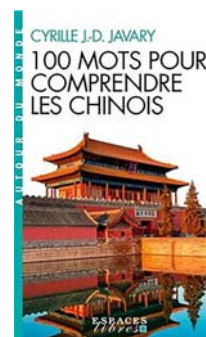
100 Mots pour comprendre les Chinois

Cyrille J.-D. Javary, Albin Michel, 2008, Collection Essais, ISBN 2226180796.

Cyrille Javary connu pour son analyse et sa grande connaissance du Yijing est un amoureux de la pensée chinoise et il dit : « Les mots sont les outils avec lesquels on pense ». Pour chaque mot, il décortique l'idéogramme chinois et nous en fait une traduction non pas littérale, mais vivante, pleine d'anecdotes.

Là aussi on découvre la Chine et les Chinois-es par un biais que seul un érudit qui aime raconter sait le faire.

Facile et amusant à lire, on papillonne d'un mot à l'autre.

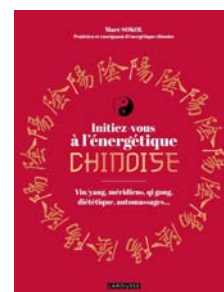


Initiez-vous à l'énergétique chinoise !

Marc Sokol, Larousse, 2024, ISBN 2036047653.

Un bouquin que j'ai aimé pour sa simplicité, accessible aux personnes qui découvrent l'énergétique chinoise, et surtout pour le côté poétique du bonhomme qui pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis des décennies. Léger et profond, on y apprend beaucoup et on a même des exercices à pratiquer en lien avec les saisons.

Marc Sokol est un élève et ami de Jean-Marc Eyssale qui a préfacé ce livre.



De la démonstration à un modèle pédagogique

Geneviève Drant

Au cours de nos premières démonstrations de Taiji Quan (13 postures ou 1er duan de notre style), sur scène ou au milieu du public, nous étions frustrés lorsque la gestuelle nous faisait tourner le dos aux spectateurs.

Nous avons aussi été sensibles à la perte de repère du public qui voulait se joindre à nous, perte due aux changements incessants des directions. Afin de pouvoir l'accueillir dans notre pratique nous avons simplifié et adapté l'enchaînement des treize postures

Nous avons choisi de présenter les huit techniques de mains (Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao) face au public seulement dans deux directions diagonales : droite et gauche (en épis).

Ainsi, si le public pouvait apprécier la gestuelle, de notre côté nous pouvions observer les réactions des spectateurs. De même, grâce à cette présentation, il était plus facile pour le public de participer et de suivre. Les personnes qui se joignaient à nous n'étaient pas perdues par de complexes changements de direction. De plus cette ouverture à 90 degrés, divisée en deux par un "recentrage" ($\approx 45^\circ + \approx 45^\circ$), permet d'être vigilant aux risques de torsion des genoux pour ces participants novices et de respecter le principe : "ne pas se nuire".

Nous avons ainsi pu constater que les personnes copiaient facilement et prenaient plaisir à participer si bien que nous avons occasionnellement intégré dans nos cours cette façon ludique de pratiquer. Avec nos élèves cette méthode est appréciée car nous sommes devant eux durant tout

l'enchaînement. Ils sont moins perturbés par le fait de devoir pivoter entre chaque série et restent plus concentrés sur la pratique.

Cette méthode nous permet de faire des séries isolément et de façon répétitive, de rentrer dans un travail de fond sur une seule séquence à droite et à gauche en continu, sans toutefois négliger les changements de direction des "treize postures" qui pour nous restent un apprentissage important pour la gestion des repères, de l'espace et du placement corporel.

En pratique :

débuter face au public avec préparation et ouverture

1ère Séquence

Pivoter à droite d'environ 45° et effectuer la première série de mouvements à droite.

Pivoter à gauche d'environ 45° , transfert de poids, puis encore 45° et exécuter la première série de mouvements à gauche.

Fin de la première séquence.

2ème Séquence

Pivoter à droite d'environ 45° , transfert de poids, puis $\approx$ encore 45° et effectuer la deuxième série de mouvements à droite.

Pivoter à gauche d'environ 45° , transfert de poids, puis $\approx$ encore 45° et exécuter la deuxième série de mouvements à gauche.

Fin de la deuxième séquence.

3ème Séquence

Pivoter à droite d'environ 45° , transfert de poids, puis $\approx$ encore 45° et effectuer la troisième série de mouvements à droite.

De la direction du bassin

François Schosseler et Yves P. Picart

YPP :

Dans mon dernier article des Feuilles du Collège (publié dans le Bulletin de l'Amicale n°106), j'ai utilisé la notion de « direction du bassin ». François Schosseler m'a fort aimablement demandé de préciser a posteriori ce que cela signifiait selon moi, car tout le monde ne l'interprète pas forcément de la même manière. Je lui ai proposé de co-écrire nos visions.

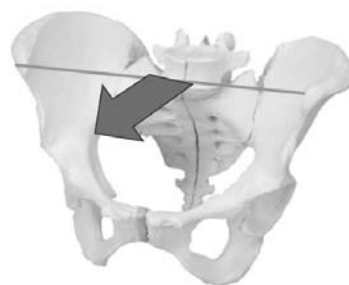


Fig.1 : le bassin avec la définition de la direction

Une expression passe-partout

Pour simplifier le discours lorsque l'enseignant s'adresse à des débutants, il utilise parfois l'image d'une lampe frontale collée au nombril qui va éclairer dans « **LA** direction du bassin ». Cela donne un repère dans l'espace qui va aider à positionner à peu près correctement une partie de la structure corporelle pour des mouvements apparemment simples comme le Cai.

Relisons le principe n° 23 de Claudy Jeanmougin dans son livre sur les « Principes constants » : « Le bassin est toujours face à la direction de l'action ».

Evidemment les principes ne peuvent être réduits à leur titre et chaque chapitre mérite d'être étudié, visité intérieurement pour en comprendre la mécanique. Mais l'axe sortant du nombril est une image qui me gêne et qui est souvent utilisée dans les cours avec les débutants et pourrait nuire à leur évolution dans la pratique.

Dans le chapitre qui détaille ce principe on peut lire : « Pour savoir si on est face à la direction, il faut prendre comme repère les épines iliaques antéro-supérieures qui sont dans un plan perpendiculaire à la direction de l'action ». Cette formulation est proche de l'image de la frontale collée au nombril.

Des limites du principe tel qu'énoncé

On peut remarquer tout d'abord que cet énoncé ne s'applique pas à tous les mouvements de notre enchaînement. Le coup de coude et l'épaulée (dite aussi coup d'épaule) sont les mouvements exemplaires qui dérogent à cette description ! Et il y en a d'autres tout au long de la grande forme (du grand enchaînement).

On peut également noter que la distance va jouer un rôle dans l'amplitude de la variation entre la direction de l'action et celle du bassin telle que définie par Claudy. Lorsque la distance est de l'ordre de la portée d'un bras (pour effectuer un An par exemple) il est convenable que le bassin soit « globalement » orienté de la manière décrite. Pour des mouvements où les applications techniques amènent les partenaires à être très rapprochés (coup de coude, épaulée) le strict énoncé du principe tel que formulé originellement n'est pas pertinent.

De même dans beaucoup de gestes, la position décalée des pieds fait qu'il n'est pas forcément souhaitable que nous cherchions à éclairer le nombril de notre partenaire (ou supposé partenaire dans la forme et pour y trouver quoi d'ailleurs ?).

Enfin lorsque l'on observe des pratiquants de tuishou on constate que pour certaines poussées le bassin n'est pas parfaitement orienté vers le partenaire de la manière décrite par l'intitulé du principe.

FS :

J'abonde dans les objections soulevées par Yves. Cette définition de la direction du bassin par l'image de la lampe frontale ne tient pas compte de l'anatomie et de la dynamique du mouvement.

Commençons par une approche statique de la posture. La figure 2 tente de représenter, vu de dessus, le bassin (sa partie basse jusqu'au niveau de l'articulation de la hanche) et les jambes dans une position typique de notre pratique. A gauche la position avec le bassin de face. Le dessin tente de suggérer la forme anatomique de la partie supérieure du fémur. J'y reviens plus loin. Le cercle à l'arrière du bassin représente le sacrum sur lequel repose la

colonne vertébrale. Les petits triangles grisés représentent l'ouverture des kuas.

La physique nous dit que nous tenons debout grâce à la force de réaction du sol qui s'exerce à travers nos deux jambes en direction du bassin, réaction inégale dans chacune d'elles lors d'une répartition typique des appuis 70/30. Ces forces de réaction ne sont pas seulement dirigées vers le haut dès que notre posture distingue un pied avant et un pied arrière. Elles ont alors aussi une composante horizontale qui va dépendre de l'amplitude de notre pas, de la flexion des genoux et de la répartition de l'appui dans les pieds. Ces composantes horizontales se retrouvent au niveau des articulations de la hanche. Dans la position figurée ici, celle de la jambe arrière est orientée de l'arrière vers l'avant et celle de la jambe avant de l'avant vers l'arrière. Cette combinaison de deux forces de direction opposée de part et d'autre d'un axe de rotation crée un couple qui tend ici à faire tourner le bassin vu de dessus dans le sens des

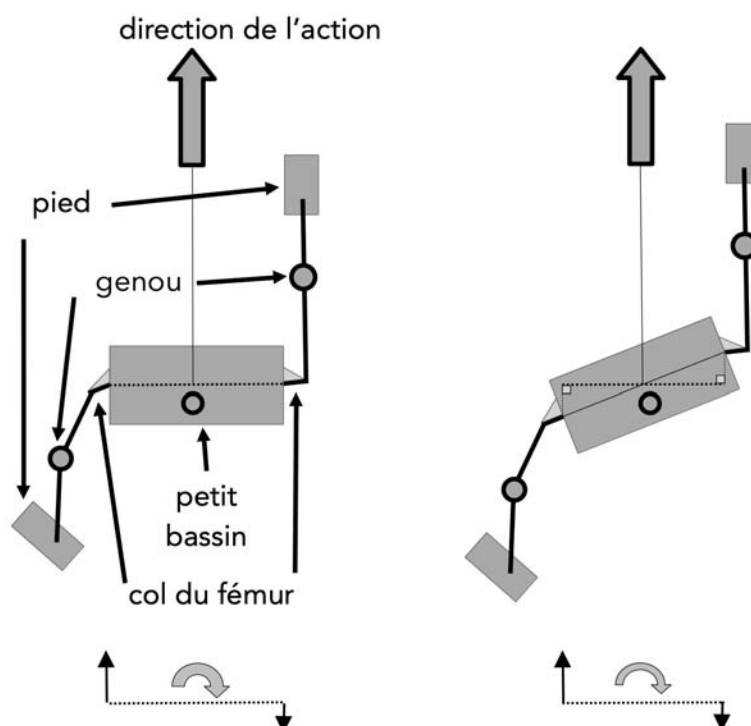


Fig. 2 : Croquis vu de dessus du bassin et des jambes dans une posture typique avec le bassin face à l'action (gauche) et avec le bassin légèrement tourné (droite). En bas les flèches illustrent les poussées des composantes horizontales des forces de réaction du sol et les flèches courbées le couple exercé sur le bassin et la direction de rotation spontanée de celui-ci.

aiguilles d'une montre. A forces égales, cette tendance est d'autant plus forte que le bras de levier du couple est grand. Sans entrer dans les détails, ce dernier est matérialisé par les lignes en pointillés gras. On peut constater qu'il est plus important dans la figure de gauche que dans la figure de droite où le bassin a légèrement tourné dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. A priori la position de gauche est donc stabilisée par les forces de réaction du sol.

En réalité, cette approche simpliste est très loin de ce qui se passe dans notre corps. Les ligaments qui entourent les articulations de la hanche jouent un très grand rôle et le jeu de ces dernières est beaucoup plus complexe, en particulier à cause de la forme de la partie supérieure du fémur et de la manière dont celle-ci s'emboîte dans le logement du bassin. Les croquis ci-dessous montrent ces particularités.

La figure 3 montre la conformation du fémur et ses variations individuelles [1]. Vue de dessus (a,b), la tête du fémur est décalée par rapport à sa base et présente un angle, de 10° à 25° , avec l'axe de flexion-extension du genou. Vue de côté (c,d), le col du fémur fait avec l'axe du fémur un angle de 115° à 125° . La longueur du col du fémur est également plus (a,c) ou moins (b,d) importante selon les

individus, associée à une tête de fémur dont la forme est plus (a,c) ou moins (b,d) proche d'une sphère complète.

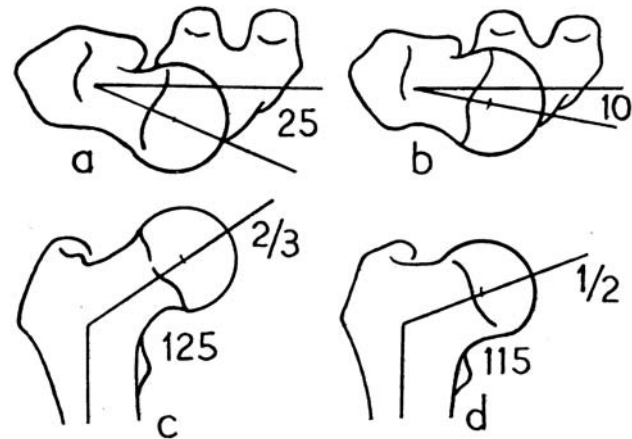


Fig.3 : les variations de la conformation du fémur

Cette structure particulière a une conséquence a priori curieuse comme le montre la figure 4 [2] : en position debout (gauche), l'axe du col du fémur ne coïncide pas avec celui de la cavité qui reçoit la tête du fémur, ce qui se traduit par une correspondance imparfaite des surfaces articulaires. Pour que les axes et les surfaces articulaires coïncident, il faut une flexion de la hanche accompagnée d'une légère fermeture du kua (droite).

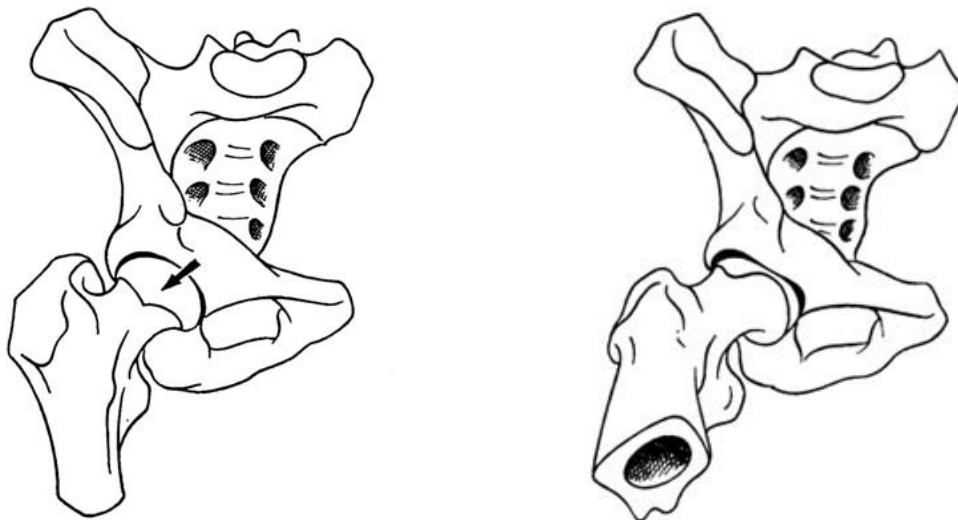


Fig. 4 : Implantation du fémur dans son logement en position debout (à gauche) et après une flexion de la hanche et une légère fermeture du kua (à droite).

Cette particularité est une trace de notre passé très lointain, quand nos ancêtres avaient une locomotion quadrupède. La grande évolution accompagnant le passage à la bipédie semble avoir été un élargissement du sacrum et des vertèbres lombaires ainsi que la formation de la lordose lombaire. Depuis trois millions d'années, quand Lucy a commencé à marcher debout de manière systématique, la principale évolution concernant notre bassin est celle qui a permis de donner naissance à des petits avec des cerveaux plus gros [3].

YPP :

« Mobilis in mobile »

Je proposerai alors une première approche complémentaire formulée de la manière suivante : **« le bassin se mobilise dans la direction de l'action »**. Ceci permet de répondre à la dynamique du bassin dans le coup de coude et l'épaulée. Effectivement pour ces deux gestes très particuliers et finalement qui par leur singularité sont difficiles à appréhender pour le débutant, le mouvement des jambes crée une dynamique de bascule transversale du bassin qui se prolonge dans la même direction (donc sans torsion) dans le buste selon la ligne des épaules, et ce sont les bras réunis à la manière que l'on sait et liés à la ceinture scapulaire qui expriment l'énergie dans la direction de l'action. Ceci répond donc à cette proposition de formulation : **« le bassin se mobilise (ou est mobilisé) dans la direction de l'action »**.

Cette formulation ne me satisfait pas encore totalement pour répondre à tous les aspects de notre pratique. Si elle permet de mieux appréhender l'enseignement des mouvements de nos enchaînements, cela devient plus complexe si on aborde l'expression de la spirale et le tuishou. L'interaction avec le partenaire, ce qu'il fournit à notre structure ne peut pas être négligé.

Je rejoins François lorsqu'il évoque la dynamique du mouvement. La « lampe frontale » est un arrêt sur

image qui ne prend pas en compte le déplacement complexe et subtil même si on réduit son usage à la phase d'expression. Et surtout cela pourrait nuire ou induire le débutant en erreur lors de la recherche de l'expression spiralee. Dans le déploiement de la spirale le bassin ne peut pas être figé dans la direction du partenaire pendant le temps de l'expression sinon on créerait alors une rupture.

Je le disais dans mon article précédent : il n'y a pas de rotation pure du bassin autour d'un axe vertical. Comme le montre le schéma de François il y a des composantes de forces qui amèneront une bascule. La réciproque est vraie : pas de bascule sans une légère rotation. Essayez de faire Cai en bascule pure comme si vos épines iliaques antérieures étaient sur deux rails parallèles et condamnées à avancer de concert tout en tournant simultanément dans cette bascule... Vous êtes obligés de contraindre votre bassin pour le faire, ce qui est contraire à la recherche de mobilité et de disponibilité dans notre pratique des enchaînements et du tuishou.

« Le juge de paix »

C'est pourquoi je proposerai une deuxième approche complémentaire moins évidente pour le débutant mais signifiante une fois que le relâchement (partiel) des muscles profonds de la hanche commence à s'installer : **« c'est l'équilibre des tensions dans la zone sacro-iliaque qui est le vrai juge de paix »**.

Dans le travail à deux, c'est la sphère haute qui est mobilisée d'abord par ce que nous fournit le partenaire. Notre organisation corporelle nous permet de conduire ce que l'on reçoit vers la colonne vertébrale, que la poussée soit reçue sur le corps ou sur les bras. Le passage des efforts vers la sphère basse (bassin et jambes) se fait obligatoirement par les lombaires, le sacrum et les os iliaques, puis s'élargit lors de la transmission dans les jambes. C'est une zone aussi très dense en ligaments.

A partir du bassin, la transmission vers la sphère basse est « gérée » par l'articulation formée par la tête

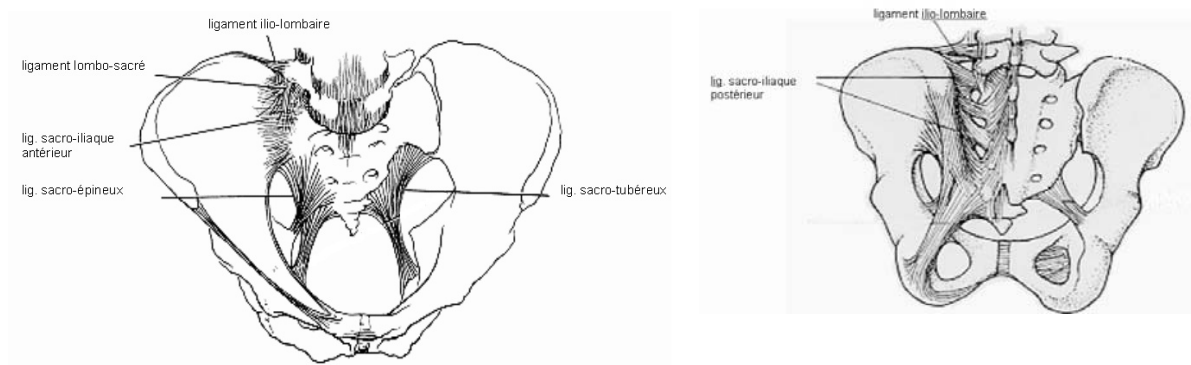


Fig.5 : les principaux ligaments du bassin

de fémur et le cotyle décrite fort judicieusement par François, celle-ci pouvant arriver en butée mais généralement ne pouvant pas se bloquer en position intermédiaire, alors qu'il n'en est pas de même pour l'articulation sacro-iliaque. Dans la zone des lombaires et de l'articulation sacro-iliaque, le champ de forces issu de la poussée subie à la sphère haute passe par une espèce d'entonnoir et s'y concentre. Le principal mécanisme « articulaire » qui peut être sollicité en dehors de l'espace entre les lombaires est l'articulation sacro-iliaque. Sa mécanique est assez singulière : c'est comme une goulotte où le déplacement se fait par glissement et non par

rotation pure. Sa forme de rail en L inversé amène le sacrum à reculer en descendant par rapport aux iliaques avant de basculer vers le bas. En cours j'utilise souvent l'image d'un enfant sur une balançoire et du moment où, atteignant le point culminant en arrière, on basculait le bassin vers l'avant pour prendre encore plus de vitesse. Ce n'est qu'une image, une évocation de sensation, mais cela aide certains élèves à entrer dans cette sensation.

Installer cette compréhension (au sens propre initial : prendre en soi, donc sensation) de mouvement chez le débutant est parfois long et difficile tant ces

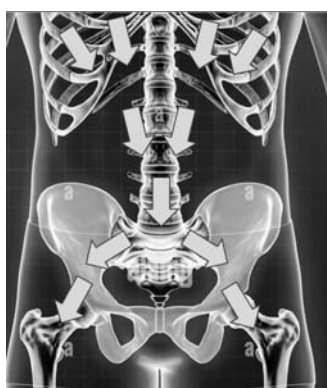


Fig. 6 - Ecoulement des forces dans la région du sacrum

Surface sacrée
(ASI droite)

Surface iliaque
(ASI droite)

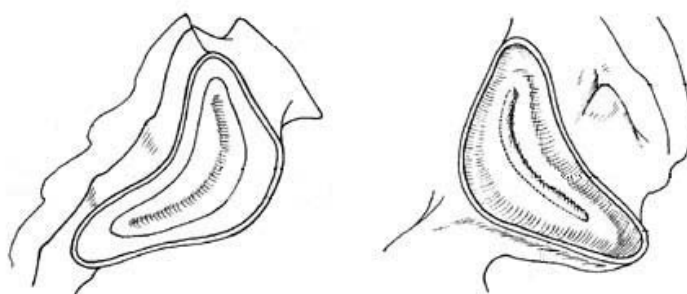


Fig. 7 - Description de l'articulation sacro-iliaque

mouvements sont de faibles amplitudes. De plus le mouvement de contre-nutation puis nutation pendant le cycle absorption-transformation-expression, avec la fermeture et l'ouverture des kuas, est également peu aisé à appréhender au début. Nous le voyons, cette zone cruciale met en œuvre des mécanismes subtils, difficiles à travailler isolément et il faudrait un mémoire entier pour décrire ces fonctionnements combinés dans les gestes de notre forme ou en tuishou.

Mon seul propos est d'essayer de donner quelques clefs de compréhension pour que chacun ressente rapidement si la position du bassin semble ajustée à la situation ou pas.

« Un bon indic est un indic vivant »

Lorsqu'une poussée devient gênante, et qu'il ne s'agit pas de clefs de bras ou autres techniques visant à agir spécifiquement sur la sphère haute, c'est d'abord

dans la zone sacro-iliaque que je vais sentir une tension souvent dissymétrique qui va restreindre la disponibilité de mon bassin et réduire sa capacité de mobilité et donc de transformation. Ceci peut arriver aussi sans dissymétrie lors d'une rétroversion excessive ou encore si la rétroversion est forcée musculairement (comme un coup de bassin en avant) alors que pour absorber, la rétroversion selon moi ne peut être que « **consentie** » dans l'acceptation de ce que me fournit son partenaire.

Un indicateur de ce « déséquilibre » des tensions qui précède la perte de contact dans l'échange est chez moi une inclinaison des cervicales qui voudrait compenser le décalage disharmonieux du bassin. Ça ressemble au mouvement de bascule inverse des épaules par rapport à l'inclinaison du bassin dans la marche normale.

Alors il convient d'agir pour redonner de la disponibilité au bassin. Le moyen le plus simple est

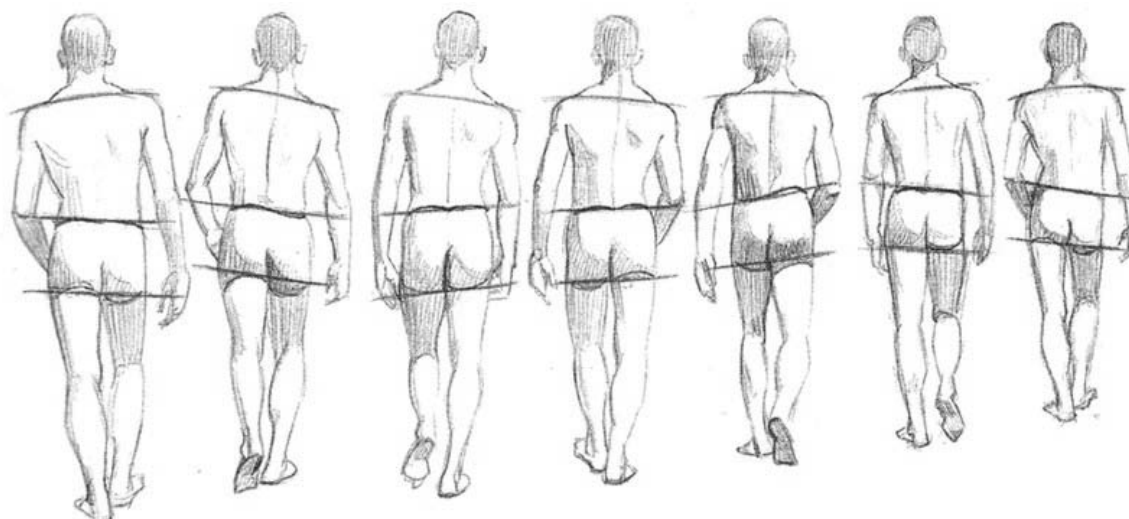


Fig. 8 - Mouvements du bassin d'un individu lors de la marche (non-pathologique)

de relâcher un peu (parfois beaucoup !) dans la descente la chaîne articulaire et musculaire de la jambe arrière. Ceci permet au bassin de se replacer en tournant naturellement vers le partenaire. Si on le fait de manière forcée, on crée un point dur et on s'éjecte soi-même ! Dans ce « consentement » au champ de forces proposé par la poussée du

partenaire, cette rétroversion permet de trouver une capacité d'action vers le partenaire et de restaurer mon espace vital.

Alors, comme par miracle, je constate que mes cervicales ont eu le bon goût de se réaligner. C'est une forme de restauration de la verticalité, de

l'alignement des centres, de la disponibilité cognitive également pour percevoir ce que va me proposer mon partenaire et ainsi continuer le merveilleux échange que nous propose le tuishou.

FS :

Là encore je rejoins Yves. L'interaction avec un partenaire fait toute la différence et permet d'aller plus loin dans la réflexion. Dans la position de la figure 2, cette interaction sera typiquement une poussée de la main droite. Cette poussée par la partie supérieure du corps est soutenue par la colonne lombaire reposant sur le sacrum. Elle rencontre une réaction plus ou moins forte qui doit être supportée et conduite au sol à travers mon pied d'appui principal arrière. Cette réaction renforce le couple de forces évoqué plus haut.

On peut comprendre alors ce qui se passe quand je garde le bassin face à l'action et pousse en étendant la jambe arrière. Le manque d'alignement de l'articulation de la hanche gauche diminue l'efficacité de la transmission du sol au bassin. Du fait de l'augmentation du couple qui s'exerce sur le bassin, celui-ci tend à tourner et à allonger la distance avec le la partenaire. Ma poussée utilise alors l'allongement du bras pour compenser parce que l'extension de la jambe n'est pas suffisante pour gagner cette distance. Au total je pousse avec le bras avec une mauvaise transmission entre le haut et le bas du corps.

Au contraire, si « le bassin se mobilise dans la direction de l'action » (figure 2, à droite), je referme légèrement le kua gauche, j'améliore l'alignement de l'articulation de la hanche et je diminue l'efficacité du couple supplémentaire lié à la réaction à ma poussée. De plus cette fois mon bassin participe au gain de distance et mon bras ne doit plus s'allonger de la même manière. Enfin je respecte « Souviens-toi, au premier geste tout s'ébranle » !

Il est intéressant de noter que je peux encore améliorer l'alignement de la hanche en augmentant

sa flexion, c'est à dire en fléchissant légèrement la jambe arrière au lieu de l'étendre. Cela engendre une dynamique complètement différente du mouvement qui permet éventuellement de mobiliser différemment les kuas et de transformer la poussée en coup. C'est utile notamment dans le coup de coude et le coup d'épaule évoqués par Yves.

Une action à partir de la jambe avant est plus compliquée et plus difficile à réaliser parce que je ne peux plus gérer simplement le couple au niveau du bassin : la colonne et l'épaule opposée au pied d'appui doivent générer une spirale plus serrée entre le haut et le bas. Le principe de la légère fermeture du kua de la jambe d'appui et de la flexion de la hanche devient alors essentiel.

YPP :

Ceci n'est pas une étude biomécanique de cette notion de bassin dans LA bonne direction. Cette réflexion est d'abord issue de ma pratique et de mes échanges avec certaines personnes avec qui « pousser librement » me permet un voyage intérieur dans cette quête humble et infinie de soi qu'est le tuishou.

Reconnaissant le caractère complètement subjectif de mon propos, je serais ravi de connaître vos remarques et vos ressentis à ce sujet.

FS :

Pour rejoindre Yves une fois de plus, une vraie étude biomécanique devrait inclure l'action des ligaments et des tendons qui participent, notamment par leur élasticité, à la qualité d'une poussée. Ces considérations ne sont donc qu'un partage de lectures et d'expériences qui voudrait vous inciter à expérimenter avec vos partenaires de pratique.

YPP :

Et nous n'avons que peu évoqué le Qi, sa variation à

la passe des kuas pendant les mouvements de contre-nutation et nutation et de leur désynchronisation... 😊

Une autre fois ?

Références :

[1] P. Bellugue, Introduction à l'étude de la forme humaine : anatomie plastique et mécanique. Edition posthume à compte d'auteur, Paris, 1962.

[2] I.A. Kapandji, Physiologie articulaire - schémas commentés de mécanique humaine, T2, membre inférieur, 5ème édition, Maloine S.A. éditeur, Paris, 1985.

[3] C. Owen Lovejoy, The natural history of human gait and posture, Part 1. Spine and pelvis, Gait and Posture, 2005, 21, 95 ; Part 2. Hip and thigh, 2005, 91,113.

Des nouvelles de la COMAM

Hervé Marest

La COMAM (commission art martial du collège) a pour mission de favoriser l'approche du travail martial au sein de notre style, par une réflexion sur l'approche pédagogique de ce travail et en proposant peu à peu des outils qui puissent servir concrètement aux enseignants intéressés.

Même si nous avons l'acronyme d'une organisation internationale un peu opaque, nous sommes seulement huit personnes environ, qui faisons de notre mieux, en fonction de nos disponibilités, pour faire vivre le style à notre façon.

La COMAM n'est qu'une des directions de recherche du Collège. Ce serait une erreur de penser que le Collège s'oriente exclusivement sur le travail des applications martiales. Nous n'oublions pas, bien sûr, le travail pédagogique de la forme, les armes, l'approche chorégraphique seul et à deux, le travail interne, etc.

Les membres du collège ne font pas de rituels mystérieux avec des tabliers et quelques outils... Ils

ont l'occasion de se réunir deux fois par an pour échanger sur leurs approches et leurs techniques : à un séminaire réservé aux enseignants, et aux rencontres de l'Amicale qui permettent d'assister aux ateliers des uns et des autres.

Ces échanges, sur des thèmes qui varient selon nos aspirations du moment, permettent de nourrir l'enseignement de chacun et se répercutent dans les cours au sein des associations.

C'est une forme de vitalité qu'il faut absolument entretenir et encourager, même si chacun ne trouve pas forcément son compte dans tout ça.

Pour en revenir à la COMAM, suite au décès de Claudy, nous avons travaillé de 2022 à 2024 pour produire un premier module de formation. Voici l'introduction à ce module :

La COMAM (commission art martial du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan) a été lancée en 2021 par Claudy Jeanmougin



pour développer la pratique de l'aspect martial du taïchi et éventuellement s'adresser - aussi - à un public plus jeune, sans perdre de vue les principes et spécificités de notre discipline.

Ce premier module est le fruit d'un travail réalisé sur une période de deux ans par : Sabine Metzlé, Jean-Claude Trap, Jean Boucault, Gilles Raffoux, Marie-Françoise Galligani, Yves Martin, Anne Dourday, Marie-Christine Moutault, Hervé Marest, Philippe Danel et Stéphane Danflous.

L'idée est de fournir une formation de base aux personnes qui n'ont jamais pratiqué d'arts martiaux et qui souhaitent s'y initier et pratiquer cet aspect. Ce travail est aussi susceptible de parler à des pratiquants aguerris mais qui sont intéressés par la progression pédagogique proposée et notamment le côté ludique.

Il ne s'agit donc pas ici d'être pointu et exhaustif mais de fournir des outils et un vocabulaire de base. D'ailleurs beaucoup de techniques ne sont pas abordées, comme par exemple : les clés, les

strangulations, les projections, les chutes, etc. Ainsi que beaucoup d'autres éléments qui pourraient affiner la pratique.

Comme beaucoup d'applications sont démontrées par rapport à une attaque en coup de poing, il nous a paru logique de commencer par l'étude du poing, bien que notre discipline soit plutôt axée sur l'utilisation de la paume.

La suite logique était de voir différentes formes d'esquives possibles, puis d'élargir à d'autres formes d'expression en se rapprochant peu à peu des techniques de notre style dont celle de la paume.

Notre souhait est que vous vous empariez de ce module pour le réutiliser et le retransmettre à votre tour, à votre façon et en étant pleinement conscient des paramètres de sécurité.

Ce premier module a été restitué sous la forme d'un stage animé par Marie-Françoise Galligani et Gilles Raffoux les 3 et 4 mai 2025 à Baugé (49) qui s'en sont emparés à leur façon. Car c'est bien l'idée : ce

travail n'est pas destiné à rester au fond d'un placard ou d'un disque dur, mais à être repris par les uns et les autres. Ceux qui ont suivi ce module peuvent le retransmettre à leur tour et à leur « sauce ».

Nos réflexions nous ont conduit à continuer notre travail sur les bafa, les huit techniques : peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou, kao. C'est une entreprise très conséquente qui nous attend.

Nous réfléchissons encore à la forme des outils que nous vous proposerons cette fois-ci.

Le 1er module fera, quant à lui, l'objet d'autres stages avec d'autres animateurs.

Nous vous tiendrons informés.

Bonne pratique et longue vie à tous !



Rédaction de ce numéro :

Auteurs : Geneviève Drant - François Schosseler et
Yves Picart - Hervé Marest

Coordination : Yves Picart (démissionnaire)

Relecture et correction : Geneviève Drant,
Nicole Henriot, Jean-Claude Trap

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux

Le Site de l'Amicale, une mine d'information toute l'année !



Le site de l'Amicale est une riche source d'information tout au long de l'année. Ces informations émanent de l'Amicale mais aussi et surtout des associations adhérentes, invitées à y référencer leurs coordonnées, stages et publications.



Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les Bulletins en version numérique
- les actualités de l'Amicale
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- l'album photo des Rencontres au fil des années
- les informations nécessaires pour l'adhésion et la réadhésion
- un espace de conversation : votre Forum
- les contacts des différents acteurs de l'Amicale

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org¹

La newsletter

Inscrivez-vous pour recevoir les informations de l'Amicale, pour ne pas manquer la sortie du Bulletin ou les inscriptions aux Rencontres !

You Tube

Envie de promouvoir notre école en vidéo ? Partagez autour de vous les vidéos tournées à Saint-Jacut ! Ces teasers abordant les différentes facettes de



1. ou <https://urls.fr/MhwcSq>

notre école ou la vidéo plus complète peuvent vous aider à valoriser vos cours sur vos sites personnels et les réseaux sociaux. Retrouvez notre chaîne :

<https://www.youtube.com/@AmicaleYangjiaMichuanTaijiQuan>

Si vous rencontrez une anomalie sur le site, contactez la webmaster : amicale.yangjia.web@gmail.com

Et retrouvez nous désormais

<https://www.facebook.com/AmicaleYangjiaMichuan>

Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, des techniques, des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

Vous souhaitez adhérer à l'Amicale ?

Vous êtes un groupe (associatif ou non), vous pratiquez le Yangjia Michuan Taiji Quan et partagez les valeurs et les buts de l'Amicale, alors rejoignez-nous !

Vous pratiquez seul, par choix ou après avoir perdu votre groupe de pratique : vous pouvez opter pour une adhésion individuelle.

Adhérer à l'Amicale vous permet de participer à la vie associative et aux Rencontres annuelles, d'être référencé, de diffuser vos stages et publications sur le site.

Pour une première adhésion, contactez le secrétariat :

secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com

Pour une réadhésion : Rendez-vous sur notre site !

Adhésion 2025-2026 : du 1^{er} Septembre 2025 au 31 Août 2026

- Groupe inférieur ou égal à 15 personnes : 30€
- Groupe supérieur à 15 personnes : 2€/personne
- Adhésion individuelle : 20€
- Abonnement papier au Bulletin (2 numéros/an) : 21€

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*