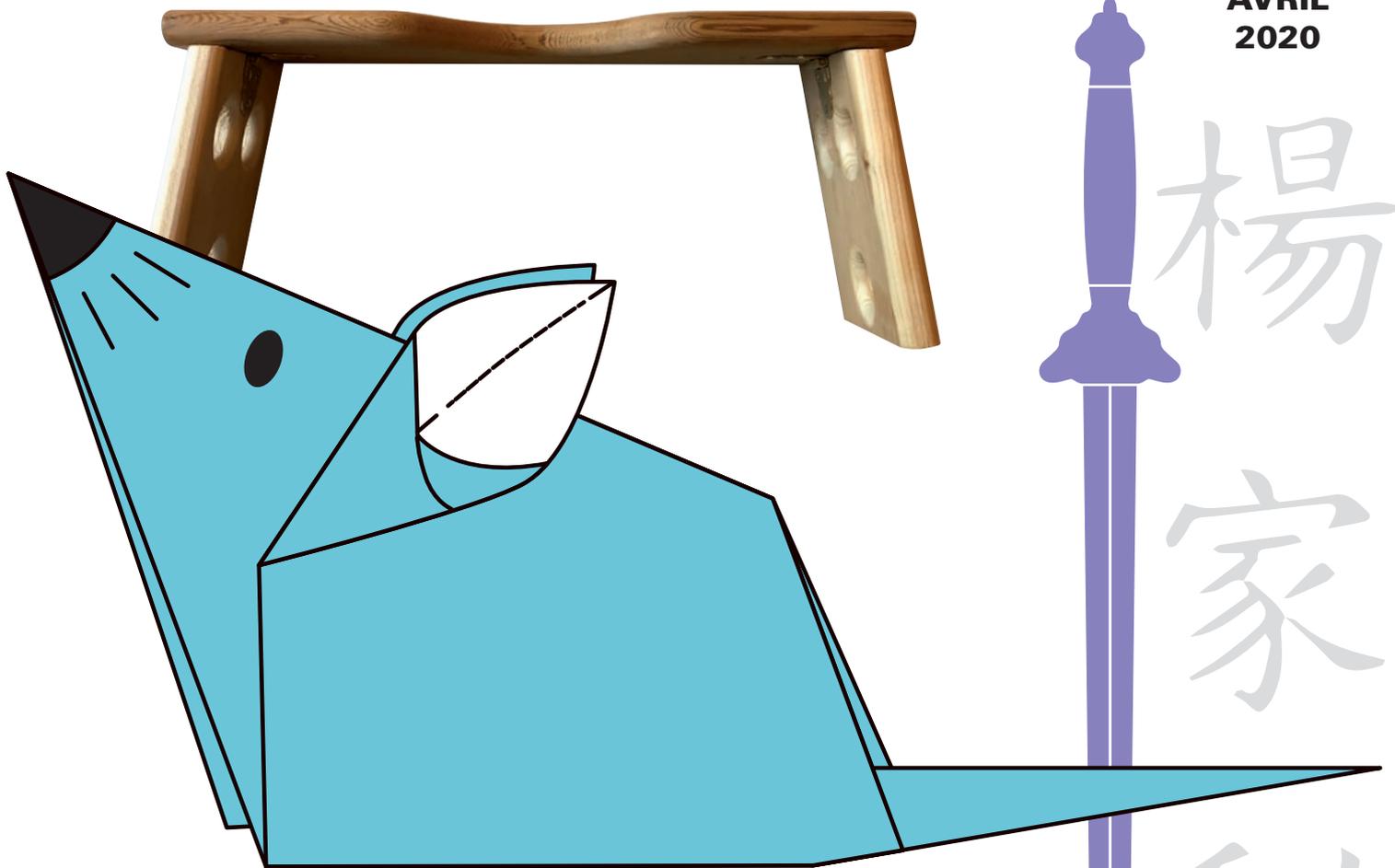


Amicale

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°94

AVRIL
2020



L'archerie chinoise
L'épée chinoise
3 modalités de conscience
dans la pratique du TJQ
Fabriquer son banc pliable de Neigong
L'année du Rat
(Ne pas) se niquer les lombaires
Le Taiji au couvent

楊
家
秘
傳

Sommaire

EDITO

Éditorial

Françoise Cordaro

Le mot du président 1
François Schosseler

Trois modalités de conscience dans la pratique du taiji quan 2
Serge Dreyer

Construction d'un banc pliable pour la pratique du Nei Gong 6
Henri Mouthon

Le cours de chinois de l'année 2020 8
Paule-Annick Ben Kemoun

Tai Chi au Couvent de la Baumette 10
Jean-Guy Clénet

L'archerie chinoise, grandeur, chute et renaissance 13
Jean-Luc Saby & Gérard Depreux

Les Feuilles du Collège

L'épée chinoise 15
Frédéric Plewniak

« Se niquer les lombaires » 22
Jean-Luc Pérot - Claudy Jeanmougin

Les Rencontres de l'Amicale 2020 25

Le Bulletin de l'Amicale 28

« Nous y sommes » (bis) !

Souvenez-vous, dans l'édito du dernier bulletin, je vous parlais d'une « révolution » à venir dans l'organisation future de l'Amicale. Je ne me doutais pas que quelques semaines plus tard, nous serions tous en pleine révolution à l'échelle mondiale. Il est vrai, pas dans le sens prévu, et comme vous le verrez dans ce numéro, si nous avons bien annoncé les prochaines Rencontres de l'Amicale, ne cherchez pas le bulletin d'inscription en pensant que nous l'avons oublié, car à l'heure où se bouclent ces pages, nulle certitude encore pour « l'après-confinement ».

Mais la révolution est bien là. Elle s'opère pour le moment dans un immense silence planétaire auquel contribue notre pratique... solitaire ! Beaucoup d'entre nous doivent avoir, du coup, beaucoup plus de temps, entre autres pour lire le Bulletin. Peut-être que ce Bulletin n° 94 sera celui qui marquera le plus l'esprit des lecteurs, justement parce qu'il est le seul qu'on aura vraiment pris le temps de lire ! Et si François nous invite, dans cette étrange parenthèse, à mettre en pratique les principes du tuishou, nul doute aussi que le taiji en solo va nous faire redécouvrir une pratique individuelle régulière, que nous avons négligée, voire totalement mise de côté. Certains (beaucoup ?) en profitent aussi pour mettre en place une discipline de méditation. Quid d'un prochain bulletin « hors série » consacré à tout ce que le confinement aura apporté – outre le temps de lire ces pages – aux pratiquants de taiji quan ?

En attendant, voici quelques articles aptes à nourrir ce temps de latence : de l'histoire des armes chinoises à l'affinement de notre écoute sur le travail de la taille, nous avons de quoi nous instruire, de quoi travailler, de quoi méditer.

À propos de méditation, si ce confinement est l'occasion pour vous (enfin !) de poser votre postérieur quelque part et de prendre le temps de respirer, tel le futur moine zen qui doit coudre à la main, point par point (très petits les points), l'ample kesa qui accompagnera toutes ses futures méditations, vous trouverez dans ce bulletin de quoi occuper votre temps libre avec la fabrication d'un banc en bois.

Bon bricolage, bonne pratique, et surtout, prenez soin de vous...

Françoise Cordaro

Le Mot du Président

D'un Bulletin à l'autre, nous avons vécu un changement de contexte radical en peu de mois. La pandémie a bouleversé notre rythme quotidien, nos habitudes, nos occupations, nos préoccupations et probablement aussi nos modes de pensée. Les changements sont tels que beaucoup d'entre nous en sont encore à essayer de stabiliser leur nouveau mode de vie.

Je pense à celles et ceux d'entre nous qui pourraient être frappés au niveau de leur santé ou de celle de leurs proches, ou au niveau professionnel. Nos associations peuvent être le lieu d'expression d'une solidarité nécessaire en ces temps rudes où tout nous pousse à nous replier sur nous-mêmes pour nous protéger. Au moment où tous nos cours sont arrêtés, tous nos stages annulés, il est urgent de maintenir les contacts, de s'enquérir les uns des autres pour apporter un soutien à celles et ceux qui en auront besoin.

D'après quelques retours que j'ai eus, certaines associations ont créé des rendez-vous virtuels de pratique, sur le même principe que les apéros virtuels. On peut même envisager de combiner les deux ! C'est une manière d'entretenir le lien, d'échanger et de réagir. Pour survivre dans les épreuves difficiles, il est reconnu que nous avons besoin de comprendre ce qui nous arrive, de lui donner du sens en lien avec nos valeurs fondamentales et de mettre en oeuvre les pouvoirs d'agir dont nous disposons, même s'ils semblent faibles.

Notre pratique et les principes qui la fondent nous donnent cette capacité de réagir. Nous avons la chance d'avoir une trousse à outils d'exercices connus pour entretenir notre corps et notre esprit, renforcer nos défenses immunitaires et développer notre sérénité. Le confinement nous donne du temps

supplémentaire pour pratiquer plus régulièrement. Sachons l'utiliser et ne pas nous désoler.

Un autre moyen de maintenir des liens est le forum souhaité par l'Assemblée Générale de Strasbourg et qui est maintenant en place (<http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/forum/>). Il est public, vous pouvez le consulter sans être inscrit. Pour y contribuer ou pour vous abonner aux fils de discussion, vous devez créer votre compte, ce qui vous sera proposé si vous essayez de vous connecter.

Je souhaite que chacun.e d'entre nous puisse utiliser le ralentissement imposé par les circonstances pour progresser. Après tout nous sommes habitués à une lenteur consentie sur des créneaux réguliers de pratique et nous en apprécions les bénéfices. Peut-être ce ralentissement à longueur de jours va-il être à l'origine de progrès imprévus ? Lâcher prise et s'adapter aux circonstances... Nous nous entraînons aussi à cela dans le tui shou. Quel adversaire formidable nous rencontrons là ! A nous de tirer le meilleur parti de cette rencontre et d'en sortir grandis.

Je voudrais terminer avec les mots de Diana Katakou que certains d'entre vous ont pu rencontrer en novembre à Strasbourg. Nos amis burkinabés attendent avec beaucoup d'inquiétude l'arrivée de cette pandémie dans leur pays déjà bien désorganisé par les conflits internes, sans l'infrastructure hospitalière européenne. Pourtant elle nous écrit : « J'espère que nous sortirons de cette crise en montrant le meilleur de nous-mêmes ».

Merci Diana.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2020 – N° 94

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Siège social : AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY- France

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Françoise Cordaro

Rédacteur en chef adjoint : Claudy Jeanmougin

Rédaction (pour ce numéro) : Serge Dreyer, Paule-Annick Ben Kemoun, Henri Mouthon, Jean-Guy Clenet, Jean-Luc Pérot, Claudy Jeanmougin, Frédéric Plewniak, Jean-Luc Saby, Gérard Depreux.

Correction (pour ce numéro) : Colette Macintos, Françoise Cordaro, Anne-Marie Guibaud.

Comité de lecture : Jean-Luc Perot, Christian Bernapel, Sonia Sladek, Jean-Michel Faigneau, Claudy Jeanmougin, François Schosseler, André Musso, Anne-Marie Guibaud.

Traduction : Chris Nelson, Leland Tracy, Sylvain Maillot, Simonette Verbrugge.

Mise en page : Sophie Cornueil, **Couverture :** Emmanuel Leblanc

Feuillets du Collège, mise en pages : Jean-Claude Issenmann

Postage : Claudy Jeanmougin.

Trois modalités de conscience dans la pratique du taiji quan

Leur impact sur la variabilité au sein d'un style

Serge Dreyer

1. Introduction

En préambule à cette nouvelle réflexion il me semble important de préciser mon point de vue sur la fonction des mouvements lents de la forme dans le taiji quan (désormais TJQ). Des points de vue opposés existent dans notre style mais mes propos ne visent pas à les décrédibiliser mais à susciter un autre type de réflexion. Une caractéristique constante de cette réflexion consiste à la mettre principalement à l'épreuve des faits et non pas seulement à l'épreuve des discours d'autrui, quelle que soit la qualification de cet autrui. Je prétends donc que ces mouvements lents sont des réductions/simplifications (aucune connotation négative à associer à ces deux termes) de multiples situations de combat. En quelque sorte, ce sont des partitions musicales qui ne représentent qu'une partie du monde de la musique.

Tout d'abord la tripartition du TJQ pour ce qui est des techniques à mains nues est attestée partout, du moins dans les styles Yang. On a les séquences de mouvements lents¹, le tuishou (désormais TS) ou poussée des mains subdivisée en TS fixe et en TS en déplacement ainsi que le sanshou (on parle plutôt de *duida* dans certaines écoles) soit le combat dans lequel en principe tout est possible (coups frappés, poussées, tirés, fauchages, étranglements, clefs, projection, etc.)

1. On dit souvent « la forme » en français mais ce terme n'existe pas en chinois pour qualifier cette pratique.

Ce qui motive cet article en premier lieu concerne les modalités de conscience qui se manifestent dans la pratique de ces domaines et qui dans un deuxième temps permettent de mieux comprendre les interactions entre eux. Elles justifient à mes yeux des interprétations différentes sans pour autant nuire à la cohérence d'un style.

2. La pratique questionnée des mouvements lents des séquences

2.1. Quelques réflexions sur le rapport des mouvements lents avec la réalité martiale

Je remarque tout d'abord qu'aucun des textes classiques du TJQ n'explique le pourquoi des mouvements lents. On a juste une allusion comme quoi pratiquer en lenteur permettrait d'acquérir une grande rapidité de mouvement. Mais comment ? Débrouillez-vous ! Dans un article précédent j'ai tenté de résoudre cette apparente contradiction en me basant sur la pratique du sport ou des travaux manuels. La répétition lente de mouvements permet d'affiner la précision du geste mais surtout à mettre en valeur la relaxation qui tend à effacer les crispations qui gênent le bon déroulement de l'action. En ce qui concerne le monde du TJQ le mot *fangsong* est souvent mentionné comme ce qui se rapprocherait le plus de cette relaxation².

2. Je vous renvoie à mon article « Dimensions spirituelles du taiji quan à travers la pratique du pousser des mains » (revue Staps n° 117, numéro spécial bilingue français-anglais « Les pratiques de conscience », sept. 2017) pour mieux appréhender la richesse sémantique de ce terme en chinois.

En ce qui concerne l'adéquation des mouvements lents des séquences avec des situations réalistes d'affrontement, force est de constater que ce rapport est laissé à l'appréciation des enseignants. Or que ce soit en Chine ou ailleurs, la plus grande partie des enseignants de TJQ n'a aucune expérience de l'affrontement que ce soit en TS ou en sanshou. Le discours circulant sur les applications martiales relève donc essentiellement d'un on-dit avec parfois des conséquences désastreuses pour certains (voir sur Youtube ce soi-disant maître chinois de TJQ qui avait défié l'an passé en combat libre un pratiquant de mixed martial arts ou MMA). On a à l'opposé des pratiquants de l'externe qui se reconvertaient dans le TJQ et qui ont l'habitude de l'affrontement réaliste. Mais par trop souvent ils s'appuient dans leur fonctionnement sur leur pratique d'origine avec le TJQ comme apparence. Dans les deux cas les discours sont biaisés ce qui ne signifie pas qu'ils soient inintéressants. Entre ces deux extrêmes, on trouve toutes sortes de configurations plus ou moins heureuses car nous rappelons que ce sont les individus qui donnent la valeur à un art martial et non le contraire...

Tout d'abord un premier constat que chacun peut faire : si on prend toutes les versions du style Yang on s'aperçoit que certains mouvements existent dans certaines écoles mais pas dans d'autres. Encore plus évident, de nombreux mouvements identiques par leur nom reçoivent des interprétations variées. On peut penser par exemple au mouvement parer (*peng*), qui, dans notre école, se pratique en appui jambe arrière alors qu'il est exécuté appui jambe avant dans tous les autres ; on peut également comparer le simple fouet (*dan bian*) chez Zhen Man Qing et Wang Yen Nien ou bien encore la fille de jade chez Yang Chen Fu et Wang Yen Nien... À moins que chacun ne prétende que seul son école possède la vérité, discours que j'ai souvent vilipendé par le passé, il me semble raisonnable et sain de penser que les créateurs de ces variantes ont tous de bonnes raisons d'agir différemment. Si on accepte ce présupposé qui me semble essentiel, on est en droit d'affirmer que chaque école est en quelque sorte « incomplète » par rapport à l'ensemble possible et imaginable des situations d'affrontement³. Deux propositions pour enfoncer le clou :

- Si chaque situation d'affrontement devait générer un mouvement lent on aboutirait à l'absurdité de devoir pratiquer des milliers de mouvements dans nos séquences.
- Un exemple flagrant de « l'incomplétude » du TJQ, c'est qu'il ne comporte aucune technique de combat au sol.

Certains d'entre vous trouveront peut-être choquant d'affirmer le caractère forcément « incomplet » du

3. Et encore je me réfère ici seulement aux situations d'affrontement simples, un contre un.

TJQ et en ce qui nous concerne le Yangjia Michuan TJQ. C'est une réaction émotionnelle que j'ai souvent rencontrée en Europe et à Taïwan. Et pourtant je ne pense pas que ce soit une déficience quelconque mais plutôt le constat raisonnable et raisonné des limites du génie créateur de nos prédécesseurs. C'est également une posture d'humilité qui contraint fort heureusement à respecter les autres styles/écoles/manières de pratiquer.

Un deuxième aspect qui m'incite à douter fortement d'un copié-collé entre les mouvements lents et les situations réelles d'affrontement concerne la chorégraphie des séquences. En effet elle ignore le plus souvent les déplacements latéraux par rapport à un axe supposé d'attaque-défense. Si on prend par exemple la première séquence de notre style :

- Dévier la main vers le bas à gauche : l'attaque et la défense se font dans l'axe de la colonne vertébrale des adversaires ce que j'appelle l'axe colonne-colonne (désormais axe CC). C'est cet axe qui est le plus dangereux pour deux adversaires et qu'évitent en général les combattants d'expérience.
- La poussée à gauche : on a un déplacement latéral vers la gauche pour la frappe/poussée (très curieux d'ailleurs par rapport à l'origine de l'attaque) mais pas pour l'esquive.
- Ficher la main : idem.
- Saisir la queue du moineau : idem.
- Pas en avant, trancher : idem.
- Simple fouet : idem.
- Trancher, coup de coude suivi d'une épaulée : idem.
- Etc.

Or il suffit de pratiquer ne serait-ce que le TS en déplacement pour constater que tous ces mouvements gagnent à être accompagnés au moins d'un déplacement latéral si ce n'est un mouvement contournant, spiralé de préférence. Pourquoi ? Tout simplement afin d'éviter la puissance d'une poussée de l'adversaire puisque l'un des textes classiques du TJQ nous rappelle que la puissance du Qi colle au dos. C'est donc qu'il faut éviter l'axe CC d'autant plus que tous les textes prônent l'utilisation minimale de la force musculaire.

On est alors en droit de se poser la question pourquoi, si les mouvements lents des séquences reproduisent quasi exactement des situations d'affrontement, on trouve si peu de déplacements latéraux par rapport à l'axe CC. La réponse est contenue dans la chorégraphie des séquences : on doit arriver à la fin d'une séquence au même endroit que celui du départ. Il s'ensuit donc que les postures enchaînées dans les séquences sont contraintes non pas tant par les applications martiales que par la chorégraphie. On le remarque par au moins deux situations dans notre style de TJQ :

- La fréquence des parer/saisir la queue du mou-neau/fermeture apparente dans les trois séquen-ces qui font à mon avis bouche-trou dans la chorégraphie. On pourrait argumenter que c'est en raison de la présence des trois portes très importantes *peng, an, ji*. Mais alors pourquoi l'ab-sence éclatante du *lü* ?
- Dans le mouvement « Poussée à gauche » de la première séquence il est recommandé de fléchir la jambe droite ce qui est en complète contra-diction avec le mouvement de base du TS qui reproduit cette esquive-poussée à deux par-tenaires dans lequel au contraire on doit monter sur la jambe arrière sur son côté ouvert (ici la jambe droite) afin d'esquiver la poussée de son adversaire-partenaire (facile à prouver sur une poussée réelle). Or pourquoi cette contra-diction ? Tout simplement parce que le mouve-ment précédent « Dévier la main vers le bas à gauche » indiquait déjà de monter sur la jambe arrière droit pour la poussée.

De nouveau il est inutile de crier haro sur l'inventeur de cette séquence quel qu'il soit (et nous ne sommes pas les seuls à devoir négocier de telles contradic-tions). Il n'est qu'à essayer de créer une petite séquence de mouvements de son cru en respec-tant les principes martiaux du TJQ et chacun pourra constater la grande complexité de l'entreprise. J'ai assisté à l'élaboration dans les années 1970 à Taïwan d'une tentative de forme standardisée nationale diri-gée par monsieur Wang et je peux vous garantir que c'était une sacrée prise de tête.

2.2. L'expérience consciente durant la pratique des mouvements lents

Pour ce qui concerne le fonctionnement de la conscience⁴ qui découle de la pratique des mouve-ments lents, on peut affirmer sans peine que le temps joue un rôle prépondérant. En effet la lenteur permet d'élargir plus facilement le champ de la conscience avec comme objectif principal de développer une conception organique du mouvement ce qui est clairement affirmé dans la première phrase du *Traité sur le T'ai-ki k'iuwan* attribué à Zhang San Feng⁵ : « Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées. » Donc pratiquer les séquences permet dans un premier ajustement de vivre tranquillement un mouvement à travers la totalité du corps sans autres contraintes parasitaires

4. Pour cet article je ferai mienne une définition partielle de Michel Bitbol dans *La conscience a-t-elle une origine ?*, Bibliothèque des savoirs, Flammarion, 2014. « Elle [l'expérience consciente] n'est pas quelque chose de séparé, mais le déploiement entier du sans-distance. Elle n'est pas une caractéristique que nous avons, mais infiltre ce que nous sommes. Elle n'est pas un apparaissant, mais le fait intégral de l'apparaître. »

5. In C. Despeux, *T'ai-ki k'iuwan, technique de longue vie, tech-nique de combat*, Collège de France, Institut des Hautes Études chinoises, Presses universitaires de France, 1976, p. 152.

telles que la présence d'un ou plusieurs adversaires, des conditions climatiques perturbantes, des envi-ronnements lumineux défavorables (obscurité), un espace trop contraint, un sol difficile, etc. Les obs-tacles à vaincre sont principalement le caractère nouveau du langage corporel, la coordination men-tal/corps à reprogrammer ainsi que la gestion d'un corps plus ou moins bien adapté à l'effort demandé (souplesse, enracinement, équilibre, résistance phy-sique), sans oublier évidemment les capacités de concentration. Il faut ajouter à cela un phénomène parasite temporaire à savoir la nécessité d'imiter quelqu'un à partir essentiellement de deux moyens : la vision et l'audition⁶. Ce processus est forcément suivi de l'intervention de la mémoire. L'expérience consciente devient alors un phénomène extrême-ment complexe malgré le caractère facilitant de la lenteur.

- **L'audition** : si l'on écarte l'éventualité d'un envi-ronnement sonore perturbant, force est de consta-ter tout d'abord que le discours de l'enseignant n'est pas perçu de la même manière selon qu'il est écouté ou entendu. Le discours écouté implique une concentration orientée vers la source sonore d'inter-vention qui analyse ses composantes et essaie de les adapter à un exercice de reproduction. C'est le cas par exemple quand un enseignant explique un nouveau mouvement. Le discours entendu est plutôt subi en ce qu'il parvient aux oreilles de l'entendant sans que celui-ci soit dans un état mental d'attention qui le porte nécessairement à l'analyse. C'est le cas quand l'enseignant rythme par exemple un exercice déjà connu. Or on sait en sociologie de l'éducation et en particulier celle qui s'occupe des discours que l'attention soutenue dure en moyenne une vingtaine de minutes. Il est alors facilement imaginable dans une séance de pratique du TJQ, après une journée de travail pour la plupart des participants, qu'on ait une déperdition plus ou moins forte de la qualité de l'information transmise. On ne pourra la compenser qu'à travers un processus répétitif ultérieur orchestré plus ou moins bien par l'enseignant ou demandé par l'apprenant. Dans des conditions idéales, on pourrait penser qu'au bout d'une certaine période, le discours de l'enseignant se trouve appliqué de manière plus ou moins homogène parmi son public. Ce serait négliger le caractère idiosyncratique de l'apprentissage. Certains parmi nous tendent à percevoir un discours dans sa globalité (la direction générale d'un mou-vement par exemple) alors que d'autres éprouvent le besoin irrépressible de tout disséquer (connaître l'angle exact formé par les deux pieds dans telle ou telle posture). On ne peut non plus ignorer l'écart induit par des critères appréciatifs différents : faire un grand mouvement peut être interprété avec des caractéristiques dimensionnelles variables selon que l'on possède une personnalité extravertie ou intro-

6. Éventuellement le toucher quand l'enseignant dirige tactile-ment ses élèves mais ce qui est plus rare.

vertie. Ce sont des cultures d'apprentissage qui sont à l'œuvre dans toutes les formes d'apprentissage et l'on sait fort bien qu'elles affirment d'autant plus leur caractère idiosyncratique qu'elles émanent d'un public non captif⁷. Il faudrait également mettre en regard cet écart avec la dimension interculturelle de l'apprentissage. On sait désormais fort bien que dans la culture chinoise le discours explicatif est minoré au profit de la répétition associée au mimétisme corporel dans un contraste frappant avec la transmission orale en Europe. On peut donc déjà constater combien il serait extraordinaire qu'un style de TJQ ait pu rester tel quel par rapport à une origine supposée quand on pense aux millions de personnes qui l'ont transmis à travers les siècles.

Ceci est d'autant plus improbable que nous n'avons pas encore abordé la production discursive de l'enseignant⁸. C'est enfoncer des portes ouvertes que de pointer la variété des styles d'enseignement afin d'expliquer la variation/l'écart dans la production d'un même mouvement de TJQ. Loin du facteur tempérament, je m'intéresserai ici à la production orale des enseignants que j'observe tous les ans chez mes collègues des Rencontres Jasnières. J'aborderai tout d'abord les aspects techniques de la production orale.

- **La portée de la voix** : elle est d'autant plus performante qu'elle s'inscrit dans le registre des graves et donc en poussant à partir du *dantian* et non de la gorge et en tenant une posture droite (les chanteurs d'opéra évoquent une colonne d'air qui part du ventre et résonne sur le fond de la gorge). Dans cette posture idéale on constate une excellente réception de la parole dans un angle de 90 degrés qui forme triangle avec la colonne vertébrale de l'orateur. Au-delà de ce triangle la qualité émise du son diminue au fur et à mesure que l'on s'approche des 180 degrés. Une erreur communément commise par les enseignants de TJQ aussi bien que ceux de l'Éducation nationale, est de donner des indications en tournant partiellement ou complètement le dos à son public (le professeur à l'école qui explique tout en écrivant au tableau). Un autre phénomène plus particulièrement perturbant dans l'enseignement-apprentissage du TJQ est l'ajustement du discours au déroulé d'un mouvement. Quand dix mots essaient d'expliquer un transfert de poids alors qu'un seul suffirait, le caractère perturbatoire de l'explication devient évident. Le rythme du discours devient donc important d'autant plus qu'une séquence de TJQ s'effectue dans plusieurs directions et donc le

discours de l'enseignant se déplace dans l'espace mais pas en face-à-face avec son public.

- **Le contenu du discours** : là encore les styles varient énormément et ne sont pas sans conséquences sur la production de l'apprenant. Certains enseignants s'appuient sur un « modèle chorégraphique ». Il n'est donc question que de buste qui tourne, de bras gauche ou droit qui se lèvent ou s'abaissent, de jambes qui avancent ou qui reculent, etc. Or on constate beaucoup de difficultés dans ce style d'enseignement car gérer la droite et la gauche associées à des angles et à une vitesse de déplacement ne va pas sans mal. On a tous expérimenté cela. Pour un peu que l'enseignant produise en même temps des mises en garde contre l'erreur ou au contraire l'aspect essentiel du mouvement, sa gestion en devient d'autant plus compliquée. Le parasitage peut également venir des termes choisis : parsemer son discours de termes anatomiques précis, de recommandations martialement orientées, de références en chinois peut devenir problématique. Je n'évoquerai pas ici les discours de soutien (encouragement, correction en empathie, etc) ni la gestion de l'effort d'attention (temps de pause, ralentissement du discours) que je ne considère pas comme un facteur directement impliqué dans les variations d'interprétation d'un style de TJQ.

Les 2^e et 3^e parties de cet article seront publiées dans le Bulletin n° 95, septembre 2020.

7. En didactique des langues et des cultures, un public captif dépend d'un évaluateur afin d'obtenir la validation d'une certification (les notes à l'école par exemple, les appréciations des jurys d'examen des diplômes des fédérations d'arts martiaux).

8. En fait cet article m'a été inspiré par des questionnements que j'ai entendus aux Rencontres Jasnières 2019 qui ont inauguré l'été passé des débats très intéressants.



Construction d'un banc pliable pour la pratique du Nei Gong

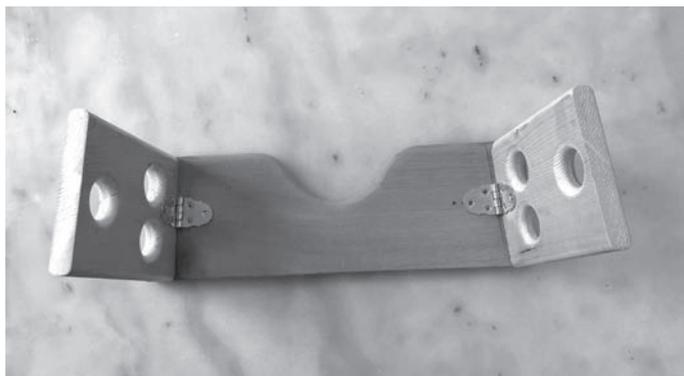
Henri Mouthon

Pendant mes pratiques de méditation en groupe, outre ma propre posture, j'ai pu observer aussi celle des autres pratiquants. Il m'est vite apparu que le confort était essentiel pour une pratique sereine.

La posture du lotus ou du demi-lotus, même si elle est essentielle pour les pratiquants du zazen, ne l'est pas tout autant pour nous autres, pratiquants du Nei Gong. J'ai observé, lors des plus longues séances, des personnes qui se battaient avec leur posture, au point de se caler avec des coussins sous les genoux et le fessier pour tenir la posture sans trop souffrir et trouver leur axe. Sans axe, pas de centrage réel possible.

La posture en Seiza préconisée aussi pour zazen me semble tout aussi adaptée, si ce n'est mieux, à notre pratique.

La particularité de notre pratique énergétique est qu'outre la verticalité et le centrage, la libération du diaphragme pelvien est essentielle à la circulation énergétique, tout du moins dans la phase d'apprentissage. La libération de la pression sur Huiyin permet une meilleure perception du mouvement régulier de va-et-vient le long du méridien Yinmai. Il existe bien sûr dans le commerce nombre de zafus en demi-lune qui autorisent cette libération mais ils sont relativement encombrants quand on doit se déplacer.



Fort de toutes ces considérations, j'ai imaginé un tabouret qui comporte une échancrure de 60 mm au centre, ce qui permet cette libération pelvienne. Par ailleurs, ses pieds sont repliables, ce qui est très pratique pour le transport.

Ce tabouret est facile à réaliser et bien sûr modifiable quant à la hauteur et à la largeur de l'assise et la profondeur de l'échancrure centrale. Les vrais bricoleurs pourront même prendre une empreinte de leur postérieur et ménager deux dépressions pour les ischions, ou recouvrir l'assise d'une petite épaisseur de mousse.

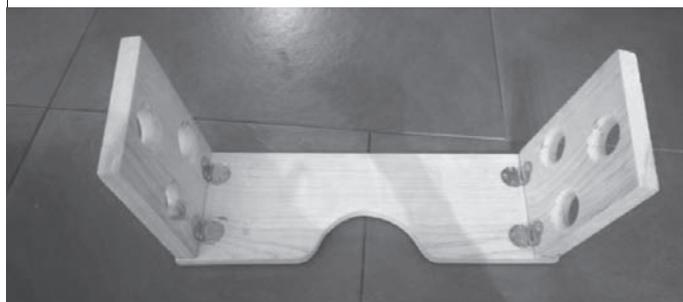
Le plan ci-dessous convient pour une personne mesurant 1,70/1,80 m. Le bois utilisé peut être de l'épicéa ou du red cedar pour plus de légèreté.

Matériel nécessaire :

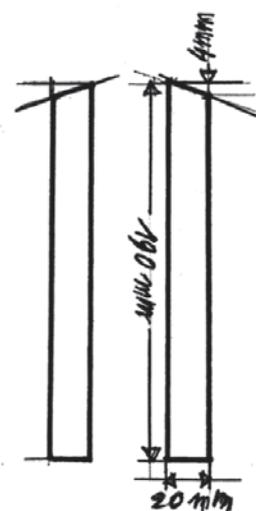
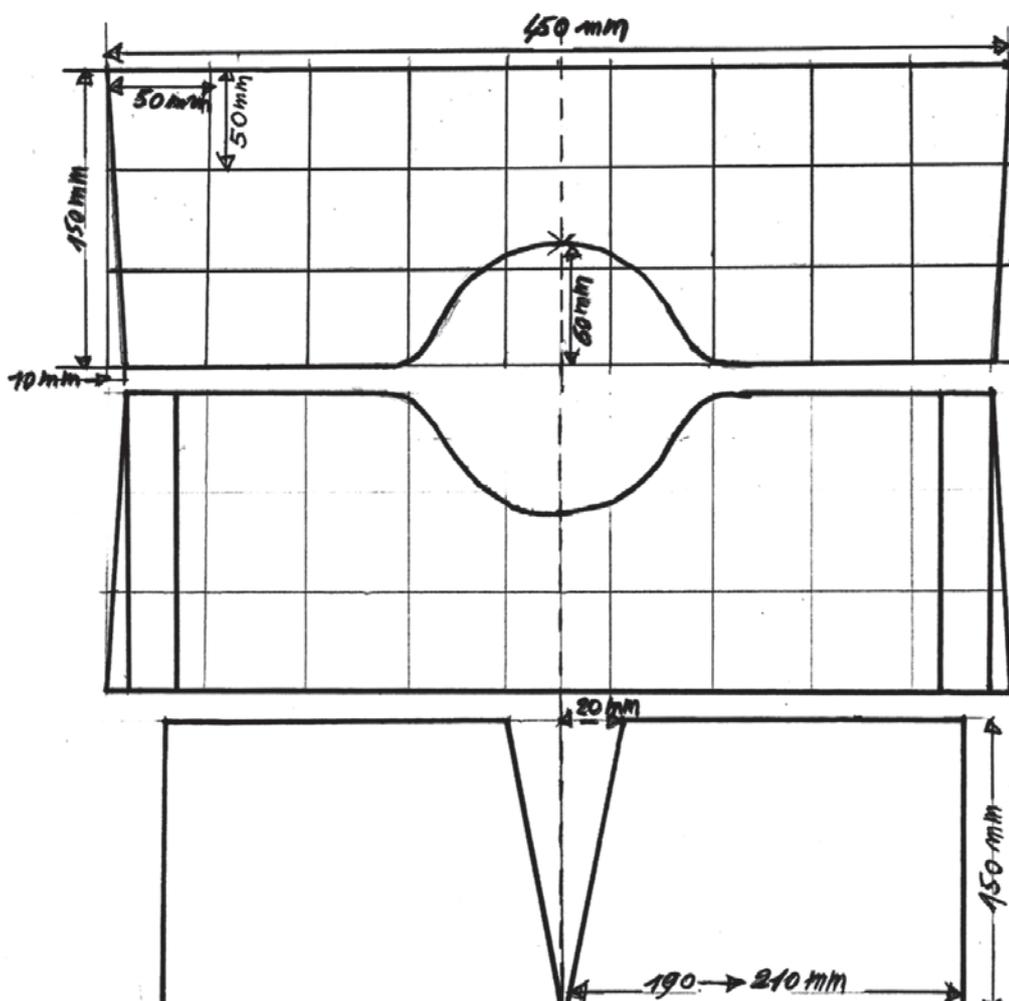
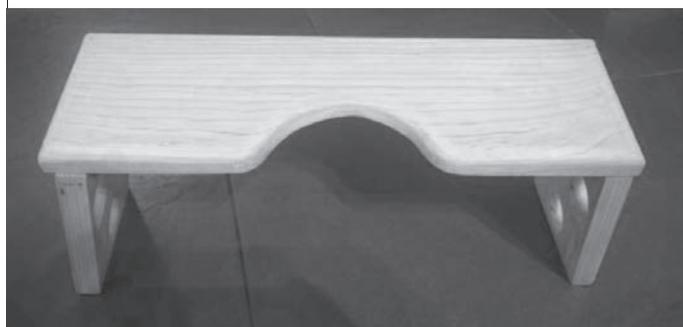
- 1 pièce d'épicéa de 20 mm d'épaisseur de 450 x 150 mm (assise).
- 2 pièces de 190 x 150 mm (pieds).
- 4 petites charnières et des vis 3 x 16.

À vous de jouer !

Vue de dessous



Vue de dessus



Le cours de chinois de l'année 2020



Paule-Annick Ben Kemoun

Le 25 janvier 2020 démarre l'année du Rat (de Métal) prétexte à ce cours de chinois annuel qui fête sa dix-huitième édition. Au rythme de quelques caractères étudiés chaque année, nul doute que c'est vers l'immortalité que nous tendons.

Malgré l'envie, je ne céderai pas à la tentation de livrer un remake du cours de 2008 ou de faire une interrogation écrite.

Pourtant...

Souvenez-vous : en 2008 j'écrivais que les années du Rat étaient supposées être propices aux affaires et à la spéculation boursière. Souvenez vous : début 2008, les bourses de la planète venaient de s'offrir un beau plongeon... Donc pour le Rat comme symbole de richesse et de prospérité, j'ai comme un doute.

Considéré à juste titre comme le vecteur de maladies (peste, leptospirose), le rat n'est pas spéciale-

ment apprécié en Occident. Il a néanmoins eu sa mode comme animal de compagnie.

Le Rat est très lié à la présence humaine ; il s'établit là où l'homme stocke de la nourriture.



Beaucoup de rats ont été (et sont encore) sacrifiés sur l'autel de la science comme en témoigne ce touchant monument érigé à Novosibirsk en leur honneur.

Il représente une souris tricotant une molécule d'ADN.

L'intelligence et la vie sociale du rat le réhabilitent quelque peu à nos yeux.

Le mythe de la petite souris qui vient la nuit échanger les dents de lait des enfants contre une pièce ou une friandise est aussi un bon moyen de racheter l'espèce.

Nous connaissons quelques rats et souris rendus célèbres dans les dessins animés : Mickey Mouse, Jerry l'inséparable ennemi de Tom, Bernard et Bianca, Fievel et Remy, le rat chef cuisinier de *Ratatouille*.

Moins légers : Algernon dans *Des fleurs pour Algernon*, Mister Jingle, la souris blanche de *La Ligne verte* et le terrible Maus d'Art Spiegelman.





Gad Elmaleh <https://www.youtube.com/watch?v=-97rjAbyKntk>

Au terme de ce dix-huitième cours de chinois, je vous et nous souhaite de jouir d'une bonne santé, de découvrir de nouvelles musiques plus élaborées que cette comptine (ce qui sera facile !). Les Chinois insistent prioritairement sur le vœu de richesse, car si l'argent ne fait pas le bonheur, il y contribue très sérieusement. Puisque les années du Rat seraient bénéfiques pour les affaires, je vous souhaite de vous enrichir mais surtout au contact d'autrui (sans lui piquer ses sous, d'autres s'en chargent), d'apprendre, de découvrir, et de pouvoir transmettre à vos proches ce qui vous est précieux et important.

Bien cordialement



En Chine, le rat et la souris, confondus dans un même idéogramme, ont plutôt bonne presse : symboles de richesse et de bonne chance.

Inutile de chercher un rat ou une souris dans notre forme de taichi cet animal n'a franchement rien de martial.



Nous avons vu en 2008 l'idéogramme du rat ou de la souris un peu long à tracer.



Il représente une souris, pourvue d'une longue queue, museau et dents pointés vers le haut (comme le montre le caractère plus ancien ci-contre).

Il se prononce Shǔ au troisième ton : vous partez d'en haut vous descendez puis remontez le ton de la voix un peu en chantant genre « chouou » parce que si vous prononcez bêtement « chou » (shū, au ton plat = sans bouger la voix), ça veut dire « livre » (bouquin) entre autres. (À l'intérieur d'un même ton, puis avec les 4 tons de la langue chinoise, on se trouve face à plein de significations différentes et donc plein de calembours possibles... que nous aurons plaisir à repérer après un certain nombre de cours de chinois annuels !)

鼠疫 = Shǔ yì c'est la peste bubonique.

Nous allons maintenant offrir quelques couleurs à notre souris.

金属 Jīn Shǔ = argent métal (si c'était le même Shǔ ce serait trop simple, « cha che cherait chu » ☺)

Avec 白色 Báisè, votre souris sera blanche, elle sera grise avec 灰色 Huīsè et... verte avec 绿色 Lǜsè.

Vous me voyez venir ?

C'est exactement ça : cette célèbre comptine datée de la fin du XVII^e siècle dont il existe une explication alchimique ; je lui préfère l'interprétation de

Bibliographie

- Catherine Meuwese Tang hulu, *Friandises pour goûter la saveur des mots en chinois*, niveau 1, Ellipses.
- Daniel Keyes, *Des fleurs pour Algernon*.
- *La Ligne verte*, film de Franck Darabont, 1999.
- Maus, Art Spiegelman
- Wang HongYuan, *Aux sources de l'écriture chinoise*.

Une souris verte, paroles musique, ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Une_souris_verte_\(chanson\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Une_souris_verte_(chanson)))



Tai Chi au Couvent de La Baumette

Jean-Guy Clénet

Depuis plusieurs années, Françoise nous invite à une pause studieuse à l'ancien couvent de La Baumette, à la sortie d'Angers sur la rive gauche de la Maine.

La Baumette, « c'est l'ancien roc de Chanzé, qui donnait nom à l'une des portes d'Angers, et qui, terminant la profonde courbe escarpée de la Maine, forme dans la rivière un si pittoresque avancement. Au faite, s'était établi vers le XV^e siècle un

ermitage que le roi René, hôte habituel du petit manoir voisin, fit rebâtir sur le modèle de la Sainte-Baume de Provence [d'où le nom Baumette] et il le livra aux Cordeliers. La première pierre fut posée en 1451, l'édifice achevé le 30 août 1454 et l'église dédiée en 1464 ». (*Dictionnaire historique du M & L/ Célestin Port* ; t. 1, p. 230)

Le choix de ce site vénérable comme lieu de pratique se révèle judicieux à maints égards, mais particulièrement sur un plan géo-philosophique.

Quiconque se promène sur les bords de la Maine, et particulièrement sur le chemin de halage de la rive droite, ne peut qu'être frappé par la masse rocheuse de cet éperon.

À la base, le soubassement de schiste amoncelé sous la verticalité des murs empierrés. L'entassement des bâtis, les lignes crénelées de poteries italiennes des terrasses, les facettes des toitures pentues couronnent le lieu. Enfin, par-dessus l'abbaye, le grand ciel ouvert, changeant dans sa lumineuse profondeur, mouvement incessant de ses ourlets nuageux... Cet ondoisement cosmique trouve son écho dans le miroitement de la rivière, entourant ainsi le lieu d'une vibration intemporelle...

L'analogie avec le Tao est frappante.

[...La vie de l'Univers lui-même est un échange d'influx entre le Ciel et la Terre. Toute vie particulière n'en est qu'un aspect, qu'un moment. L'homme « couvé par le Ciel, est porté par la Terre »]

À l'abbaye, la pratique matinale se déroule sur la terrasse. Dans le paysage, la terrasse se situe...

« au milieu »





Éveil sur la terrasse au-dessus de la Maine

Soutenue par l'amas rocheux, mais déjà à toucher le ciel, elle se situe dans un... vide médian.

« L'existence humaine se situe dans le Vide médian, dans cet espace formé par la jonction des Six Souffles. Il faut entendre par là les quatre Orient, plus les deux directions Haut et Bas. » Aperçus de médecine chinoise traditionnelle, Jean Shats et al., Guy Trédaniel.

Où pouvons-nous être plus proches de cet espace-temps suspendu que sur la terrasse de l'abbaye ?

Ce rectangle gravillonné, à peine défendu par le muret du vide formé par le ressaut rocheux, projette le pratiquant dans l'Azur... ; l'axe vertical s'impose comme une évidence. Les quatre directions sont omniprésentes et le souffle de la brise (Qi dans sa graphie ancienne ?) ondoie sur ce petit plateau...

À la fois exposé et protégé, centré sur son présent dans la dilution de l'espace, ferme sur ses appuis avec l'horizon comme lavis, dans le silence ourlé des cris des mouettes, le pratiquant évolue... ou médite.

La forme tient le fond

Il existe une connivence entre un lieu et une pratique. Ce bâti, dédié à la pratique d'une discipline spirituelle, a indéniablement influé sur le vécu des stagiaires au regard du Tai Chi.

Le cloître



Le cloître, cœur de cet ensemble, a préservé ses quatre travées. Reclus comme un patio, il garde ombre et fraîcheur quand la chaleur se fait sentir en fin de matinée.

Or, dans ces couloirs, on ne peut travailler qu'en file, en double au mieux. Chaque virage constitue une borne, et, petit à petit, des entraînements sur des gestes basiques et répétitifs se sont instaurés. Une travée... un demi-cloître... un tour de cloître... Ces moments ont été nommés, naturellement... déambulations. Ils en ont pris des côtés hypnotiques, automatisant ainsi la gestuelle des postures.

Être en déambulation, c'est s'inscrire dans une contrainte, puis s'en libérer. Le début de la marche est malaisé, l'espace est exigu, les pratiquants resserrés. Ce confinement de la colonne a pourtant l'avantage d'unifier assez rapidement la rythmique. Quelques-uns décrochent pour se reformer en queue de peloton. Françoise et Chloé nous surveillent comme des bergères, et nous reprennent patiemment.

Le moment du virage est intéressant. Avant le virage, les repères visuels sont troublés, car nos devanciers se présentent de côté sur le même geste ! (comme dans un miroir à trois faces)... Il faut maintenir sa conscience gestuelle fermement. Puis, il s'agit d'opérer un 90 degrés... mais à un moment aléatoire dans la forme ! Trop tôt, et on se paye le pilier d'angle... trop tard, et on s'égratigne le bras aux rugosités du mur... Quel soulagement de retrouver le confort de la colonne de marche !

Françoise et Chloé n'ont pas encore eu l'idée de nous dire en plein cours : « tournez à gauche... MAINTENANT »

De nombreux moments sont agréables en ce temps suspendu...

L'éveil à la forme du premier matin, où chacun ressemble à un poussin ébouriffé tiré du chaud de la couette ! Les premières respirations... ce grand ciel qui nous aspire en sa plénitude, ce calme au-dehors et au-dedans, le déroisement maladroît du corps qui résiste puis se ploie, l'accueil du premier Shi San Shi...

Suit un temps de méditation où chacun se ressource dans le grand silence de l'espace.

Puis vient le temps du petit déjeuner...

Le groupe se retrouve dans la grande salle, ou s'affaire dans la cuisine d'époque ; les vieux hauts murs, tables massives, vaisseliers, armoires antiques, tout nous jette hors du temps. L'électricité paraît anachronique.

C'est le moment des parlottes, des retrouvailles. C'est le premier bonjour ouvert sur l'autre. L'expression « petit déjeuner à la française » n'est pas un



Bernard au bâton sur la terrasse

vain mot ! Dans la salle d'apparat, sur une table qui tient quinze personnes, s'amoncellent baguettes fraîches, brioches, pains de mie ou de campagne, beurre fermier, croissants, biscottes, mais surtout confitures en tous genres : fraises, oranges confites, prunes, cerises, rhubarbes... Parfois aussi, saucissons, jambons, rillettes !

Les conversations se chevauchent, s'entremêlent, les recettes s'échangent, les rires volent au-dessus de la tablée.

Le retour « en terrasse », pour le début du cours, trouve des stagiaires souvent en bien-aisance béate... qu'il faut ramener au cœur du travail !

Les séquences s'enchaînent, les reprises se succèdent, l'affinement de la gestuelle (je devrais dire le dégrossissement) s'opère, avec parfois des points de résistance. Ils feront l'objet d'un travail

spécifique en deuxième partie de matinée, lors des déambulations !

Ce travail du matin opère des focus sur des points clés de la Forme. La centration est importante, tenir son attention est exigeant. Nous sommes souvent bousculés dans nos habitudes gestuelles et notre compréhension de la signification sous-jacente des postures. Dans la bonne humeur, le travail est parfois difficile...

Vers 11 heures, souvent, le soleil se fait trop présent. Nous nous réfugions alors dans le cloître. Des petits groupes peuvent aussi évoluer dans les salles secondaires sur des thématiques diverses (armes, reprises sur des niveaux plus individualisés, apprentissages premiers). Françoise et Chloé se partagent les problématiques.

Ainsi va la journée jusqu'à la pause méridienne...

Le temps du Stage d'été est une respiration dans l'année. La pratique s'y déploie dans un cadre, une ambiance, une ligne de travail unique et particulière. Ce temps complète et reconstruit les savoirs mobilisés au sein du cours en salle.

C'est une parenthèse (être suspendu) et un contre-fort irremplaçables pour le pratiquant (être disponible et fort sur ses appuis).



L'archerie chinoise, grandeur, chute et renaissance

Jean-Luc Saby & Gérard Depreux

Depuis la Haute Antiquité asiatique il existait un lien étroit entre la culture et l'archerie. Jusqu'au milieu du XIX^e siècle, la maîtrise de l'arc était le passage obligé de l'ascension sociale. La présence de nombreux facteurs d'arc et d'écoles d'enseignement de cette pratique témoignait d'un art florissant. Bien que l'arme à feu soit venue supplanter l'arc sur les champs de bataille, la vitalité vouée à cette pratique demeurait en Chine très présente car « bien en Cour ».

Les réalités des conflits « modernes » conduisirent, très tardivement, à la suppression des épreuves du tir à l'arc aux examens. Ce fut le début d'une fin rapide de tout ce qui constituait le rayonnement de l'archerie.

Les réformes de 1911, la chute des Qin, le délaissement institutionnel, assenèrent un coup fatal à l'archerie qui perdit son principal soutien. Demeurèrent, ici où là, quelques survivances au sein d'ethnies particulières comme par exemple en Mongolie. Malgré quelques regains d'intérêt sporadiques à différentes périodes, au travers notamment d'associations nationalistes prônant la pratique martiale, l'archerie n'a jamais pu retrouver son éclat et se relever.

Il faut rappeler que, dans les esprits, le tir à l'arc a toujours été l'apanage d'une élite institutionnelle. À certaines périodes critiques d'invasions extérieures, des compagnies d'archers locales furent autorisées. Cette pratique, à la différence des arts martiaux à mains nues ou avec des armes proches des usages populaires, correspondait à un esprit « à part ». En résumé, l'archerie, tout d'abord jugée trop élitiste, fut reléguée ensuite dans le camp des pratiques féodales à bannir et ne survécut pas à l'avènement du communisme.

Malgré son prestigieux artisanat d'antan, l'archerie chinoise n'a pu être maintenue au même niveau que d'autres arts plus populaires. En 1920, à Chengdu, un « Club vertueux d'archerie » permit l'ouverture d'un atelier de facture d'arc traditionnel. Aujourd'hui, il n'en reste qu'un seul à Pékin.

Dans toutes les cultures, la modernité a brouillé les cartes vis-à-vis des traditions culturelles. Le sport mondialisé avec ses performances éphémères a pris une place majeure dans nombre de sociétés d'Extrême-Orient et d'Occident.

Grâce à l'œuvre de quelques personnes investies par la volonté de faire revivre un héritage ancestral de haute tenue, l'archerie traditionnelle chinoise connaît un retour dans le folklore culturel. Certes, l'esprit de l'Art qui a toujours cheminé sur la « Voie » a pu perdre la boussole, cependant que dans le monde des hommes au « noble cœur » la direction restait tracée. Le risque est grand de nos jours de confondre le folklore exotique et la philosophie immanente d'un Art. C'est pour cela que le Gong Dao (Kung Dao) s'ancre dans la synergie de trois « affluents », tels qu'ils étaient instruits par notre référent ancestral Zhou Tong, Maître d'armes de Yue Fei sous les Song du Sud. Ces « niveaux » d'affluences ou degrés de l'Académie impériale demeurent de tout temps : la maîtrise de l'Art martial, ensuite la connaissance des rites confucéens et enfin la philosophie issue des trois enseignements (taoïsme, confucianisme, bouddhisme).

Nous aurons l'occasion ultérieurement de développer nombre des aspects évoqués plus haut. « Passeurs » de ces nobles traditions, il est de notre devoir

d'en restituer, avec la plus grande fidélité à l'esprit et à la lettre, l'un des « Six Dons du Ciel » selon le *Grand Livre des rites*.

Gérard Depreux
mgdxdepreux@orange.fr
&
Jean-Luc Saby
ventpropice@gmail.com

La culture du tir, c'est Zheng !

Le Gong Dao est une voie d'élévation de l'être humain. L'histoire de la Chine, avec ses examens mandarinaux, le place sur un piédestal pour décrire l'excellence.

Atteindre le centre d'une cible avec une flèche n'aurait aucune valeur sans la préparation convenable qui précède ce moment. En effet, la séquence qui précède le tir monopolise toute l'attention du pratiquant du Gong Dao.

La séquence commence par les fondations de la posture. Le placement de la structure, la constitution de la forme sont les préalables incontournables à la construction du tir. Structure et forme procèdent ensemble pour dessiner les lignes fortes de la rectitude : **Zheng**. Un enracinement, un axe fort entre ciel et terre et une ligne horizontale perpendiculaire correspondant à la ligne du tir.

C'est au sens propre que Zheng est considéré. L'incapacité de prendre une posture correcte rend impossible l'incarnation de la vertu de rectitude. La posture est en prise directe avec l'attitude morale.

« Tiens-toi droit, lève la tête, regarde devant toi... » Chacun est interpellé par ces diktats de l'éducation. Pourquoi cela, sinon pour témoigner du lien tangible entre la posture et la conduite morale. La culture du tir à l'arc pousse à l'extrême les capacités physiques à se tenir droit. Ce n'est pas l'arc qui vous courbe, c'est vous qui courbez l'arc. Le contraire est le lot du débutant.

Il existe une réelle difficulté à surpasser la contrainte de la force de l'arc, l'éducation à la droiture commence ici. Tout d'abord par la compréhension d'une forme très dépouillée de la séquence de tir sans arc, sans flèche, sans cible, puis en exerçant une contrainte modérée par la mise en tension d'un élastique, enfin par la prise en main d'un arc de force faible entre 25 et 30 livres, etc. Jusqu'à ce que la rectitude du corps soit puissante et puisse être confrontée à la mise en tension d'un arc plus puissant. Dès lors, les qualités morales de droiture auront une assise facilitée dans un corps robuste, jusqu'à atteindre cette posture ultime où l'être humain ne peut être soudoyé en acceptant de perdre trop facilement sa dignité.

Voilà ce qui fait que la culture du tir présent dans la voie de l'arc Gong Dao, c'est Zheng, RECTITUDE.



Synthèse des ateliers du Collège sur le thème «Apprentissage du tuishou aux débutants»

Depuis quelques années, le Collège européen des enseignants organise des ateliers lors des Rencontres annuelles de l'Amicale du Yangjia michuan. Ces ateliers reprennent un thème qui est développé lors des séminaires du Collège et de ses ateliers dits «décalés» car en dehors des séminaires. Signalons que les ateliers animés aux Rencontres de l'Amicale s'adressent à un large public de pratiquants, alors que les ateliers des séminaires et les ateliers décalés se font entre les membres du Collège et des personnes en situation d'enseignement.

De ces ateliers il est fait des retours qui sont autant de comptes rendus exploitables pour traiter au mieux le sujet sous la forme de synthèses. C'est l'objet de cet article qui se propose de faire une première synthèse des retours d'ateliers ayant eu pour thème l'enseignement du tuishou aux débutants.

Thème des ateliers et public

Le thème des ateliers du Collège dont nous allons faire une première synthèse était exprimé ainsi: «Apprentissage du tuishou aux débutants».

Il n'était pas spécifié si cela concernait les débutants en Taiji quan ou tout simplement les pratiquants de Taiji quan qui débutent le tuishou. De ce fait nous nous trouvons devant deux situations :

- le débutant en Taiji quan qui aborde le tuishou,
- le pratiquant de Taiji quan ayant déjà une expérience de la discipline mais qui aborde le tuishou pour la première fois.

Ces aspects ont été envisagés dans des ateliers.

Une autre donnée n'a pas été spécifiée pour l'animation de ces ateliers, à savoir le public concerné. À quelle catégorie d'âge nous adressons-nous: enfants, adolescents, adultes, seniors ? Ensuite, nous pouvons nous poser la question de savoir si ce public pratique une autre discipline corporelle, qu'elle soit martiale ou autre.

Enfin, allons-nous nous intéresser à un public de personnes ayant des handicaps?

Bien entendu, ces publics ne sont pas délaissés par les membres du Collège mais, en ce qui concerne le public des ateliers, il se limite pour l'instant aux membres du Collège eux-mêmes lors de leurs séminaires et aux membres de l'Amicale qui constituent un public déjà averti de la pratique du tuishou ou, du moins, qui en a déjà entendu parler.

Qu'est-ce que le tuishou ?

Est-ce que cette question a été posée lors des ateliers? En dehors de l'atelier animé par Sabine et Duyu et de l'atelier décalé de Baugé co-animé, il est supposé que tout le monde est censé savoir de quoi il est question. Or, il est avéré que nombre de pratiquants ne savent pas trop en quoi consiste le tuishou et surtout quelle en est la finalité.

À l'atelier décalé de Baugé de février 2019 une définition du tuishou a été proposée :

« Il est apparu nécessaire pour entamer notre réflexion de définir le tuishou. La traduction littérale de ce mot chinois est : "poussée des mains". Concrètement, cela signifie travail à deux.

Les exercices de tuishou qui se déclinent seuls ou s'appliquent à deux consistent à :

- effectuer une série de poussées et d'absorptions avec un partenaire;
- mettre en pratique à deux les principes acquis au cours de l'exécution de la forme (conserver l'axe, rentrer dans ses appuis, relâchement...);
- rechercher pour soi son unité corporelle et sentir chez l'autre cette unité;
- développer la proprioception notamment au travers de ses appuis (pieds) ;
- expérimenter et travailler "l'écoute".»

Pour étoffer leur définition les acteurs de l'atelier ont indiqué :

« Les principes généraux et fondateurs du tuishou. Au travers de l'acquisition des principes généraux ci-dessous se construit la pratique du tuishou :

- le relâchement et c'est dans le relâchement que se produit l'étirement;
- emmagasiner et compresser l'énergie dans le dantian inférieur;
- baisser son centre de gravité pour un meilleur ancrage (relation périnée/terre) ;
- savoir dissocier, si nécessaire, les trois étages constitués par la tête, le tronc, le bassin;
- effectuer une série de gestes dans la continuité et pour cela changer de direction dans la continuité de la montée ou de la descente;
- être à l'écoute, c'est-à-dire ne pas anticiper, ne pas chercher à dominer, favoriser la relation avec autrui au travers d'un contact bienveillant; comprendre la différence entre tension, tonicité et raideur, dureté;

- mettre en pratique les principes que sont adhérent, coller, lier et suivre;
- l'intention génère la posture.»

À l'atelier tuishou lors des Rencontres de l'Amicale 2018 à Sète, Sabine et Duyu se sont posé la question suivante: « Comment approcher le travail à deux avec les débutants? » Et d'y répondre ainsi : « Travailler d'abord l'écoute Yin. L'accent sera mis sur l'importance de la pratique du tuishou pour progresser dans sa pratique du Taiji quan et apprendre à transposer la dynamique Yin/Yang avec un partenaire ».

Sans vraiment définir ce qu'est le tuishou, il en ressort l'idée que c'est un prolongement indispensable de la pratique du Taiji quan et qu'il ne doit pas en être séparé. Dans ce travail de synthèse je vais me permettre d'apporter quelques précisions.

Tuishou : la traduction littérale de ce mot chinois est « poussée des mains ».

推手

Quand on a affaire à des débutants dans une discipline il convient de la présenter, ce qui a été en partie fait par l'atelier de Baugé et celui de Sabine avec Duyu.

Donner la traduction de tuishou 推手 est important et pourquoi ne pas indiquer les caractères chinois si on les connaît, d'autant que c'est le nom d'un geste dans la forme de notre style : tuī 推, c'est pousser et

shǒu 手, c'est la main (j'ai choisi la romanisation pinyin et pourquoi ne pas en parler puisque nous sommes dans la culture chinoise ?).

Il s'agit donc de pousser avec les mains. Faut-il conclure par « concrètement, cela signifie travail à deux »? Je dirais que cela implique qu'il y a contact avec partenaire(s) avec un « s » éventuel car pourquoi ne pas supposer que l'on pousse avec plusieurs partenaires ? Je fais cette remarque pour dire que le tuishou a des règles et des conventions et que c'est une discipline entière qui vient en complément du Taiji quan d'une manière générale.

Ne fallait-il pas indiquer que le tuishou fait l'objet de compétitions justement avec un règlement précis qui parfois le dénature? Dire aussi que le tuishou est l'occasion de mettre en pratique dans un travail à deux tous les principes énoncés dans les Classiques du Taiji quan?

Le groupe de Baugé a ensuite fait une liste pour cerner la discipline tuishou qui fera l'objet d'une prochaine publication dans le bulletin de l'Amicale. Elle est suffisamment large pour que le débutant réalise que ce n'est pas simplement se bousculer à coups de poussées de mains...

On peut donc en venir à la pratique! En préambule, plusieurs ateliers ont noté que cette pratique présente des difficultés dans son apprentissage et que le public des cours de Taiji quan montrait une certaine réticence à l'aborder.

Difficultés dans l'approche du tuishou

La première des difficultés est énoncée par le duo Laurence Bovay et Yves Picart aux Rencontres de l'Amicale 2018 à Sète :

«Toucher l'autre ne va pas de soi. C'est s'approcher d'une certaine intimité. Cela peut réveiller des peurs. Il y a donc lieu dans un premier temps de reconnaître, de ressentir, de respecter une gêne, une méfiance, si elles se présentent, plutôt que de forcer à devoir les dépasser immédiatement. Car toute crainte ou résistance crée une tension dans le corps peu propice au relâchement et au vide qui permettent la transformation d'un mouvement à l'autre, la danse du Yin/Yang. Le tuishou libre touche forcément l'image de soi, l'égo, notre peur de perdre, invite à se dévoiler, contacter notre vulnérabilité et découvrir peu à peu confiance et jeu.»

Et puis les remarques de l'atelier de Baugé :

«Outre les peurs, réticences, aversions, réserves que peuvent avoir certaines personnes vis-à-vis du contact physique, l'observation de la

pratique du tuishou chez les débutants fait ressortir généralement des erreurs qu'il convient de corriger:

- l'absence de mobilité du bassin;
- les genoux qui rentrent ou qui sortent, voire qui dépassent les orteils lors de l'exécution d'un geste;
- l'absence de relâchement (taille, épaules, bras), d'où la difficulté à absorber (accepter) la poussée dans la taille;
- l'exécution trop précipitée;
- le recul instinctif sur une poussée;
- le risque de cambrure (lordose lombaire) notamment sur une poussée au niveau du plexus;

- la perte de l'axe ou de ses racines;
- l'absence d'intention qui se traduit par l'absence de regard en direction de l'action;
- l'exécution plus gymnique qu'énergétique des exercices de tuishou;
- la poussée au ventre qui peut générer une gêne chez certaines pratiquantes.»

Partant de ce constat, nous allons présenter les différentes difficultés avec des exercices qui permettent de les dépasser.

Vaincre l'appréhension et les peurs liées au toucher de sa corporéité

Curieusement, dans aucun des ateliers il n'a été question de la crainte de la chute et pourtant elle est bien omniprésente chez le débutant ayant pour conséquence des raideurs corporelles aux antipodes de la discipline tuishou qui prône le relâchement.

Personnellement, avec les débutants, sans commencer par les chutes lorsque le public n'est ni enfant ni adolescent, mon enseignement consiste au départ à apprendre à se relever lorsqu'on est au sol.

Commençons donc par ces peurs liées au contact.

Le tuishou libre touche forcément l'image de soi, invite à se dévoiler, à découvrir peu à peu la confiance et le jeu.

Voici ce que proposent Laurence Bovay et Yves Picart.

Etre à l'écoute de nos propres tensions

- Exercice 1

Se placer l'un derrière l'autre, poser ses mains sur les épaules, d'abord dans l'immobilité, puis masser avant d'accompagner l'autre dans son enroulement vers l'avant, en tambourinant de part et d'autre de la colonne vertébrale. Laisser ensuite la personne se dérouler seule.

- Exercice 2

Se placer à côté de la personne, soulever son bras, une main sous le coude, l'autre sous le poignet. Dans l'immobilité, permettre au bras de confier son poids progressivement. Accompagner la descente du bras. Faire sentir la différence entre les deux épaules avant de changer de bras.

- Exercice 3

Aider à la détente successive de chaque articulation: maintenir le poignet et relâcher chaque doigt de la main en les secouant un par un, maintenir le coude et solliciter l'articulation du poignet puis relâcher l'épaule par des petits mouvements avant/arrière et latéraux.

Etre à l'écoute de l'autre, mutuellement

- Exercice 4

Face à face, position des bras en cavalier assis, l'un pose ses mains sur celles de l'autre.

a- Celui dont les mains sont dessous guide. Si le suiveur essaye de reprendre l'initiative, le meneur arrête le mouvement et reprend une fois que la détente s'installe à nouveau chez le suiveur.

b- On change de rôle en changeant de position de main, les mains dessous guident.

c- Chacun joue le rôle du meneur d'un côté et du suiveur de l'autre : apprendre à dissocier le passif et l'actif, la droite et la gauche. Changer de rôle et de côté.

- Exercice 5

Pousser d'une main et recevoir selon un mouvement circulaire horizontal. Exercice n°6 des exercices de base du tuishou du style Yangjia michuan.

On peut regretter que pas un seul exercice ne propose de poussée avec écoute réciproque en fonction de la profondeur de la poussée. Il n'y a que des « touchers », ce qui n'est qu'un premier pas. Il n'est nullement précisé la manière dont on devait poser la main sur l'autre pour éviter qu'elle soit ressentie comme agressive.

C'est le seul atelier qui a proposé des exercices pour vaincre les craintes du contact. Par contre il y a eu de nombreux ateliers qui ont développé la sensibilisation au tuishou avec des exercices ludiques afin de « détendre l'atmosphère », autre manière de formuler une familiarisation au tuishou.

L'atelier décalé de Baugé

De gauche à droite :

Hervé Marest, Jean Boucault, François Besson, Alix Helme-Guizon, Céline Davière, Lionel Descamps, Patrick Laboulle, Jean-Paul Bonhuil, Yannick Michel.



L'épée chinoise

Frédéric Plewniak

On peut définir de manière générale une épée comme étant une arme blanche utilisée de taille ou d'estoc, avec une lame au moins aussi longue que le bras et une poignée courte.

On trouve des traces archéologiques de l'utilisation d'épées dès l'âge du bronze, tant dans le monde occidental qu'en Chine.

Depuis cette période reculée jusqu'au début du XX^e siècle, lorsqu'elles cessèrent d'être utilisées au combat, les épées ont évolué en parallèle des techniques martiales. L'escrime d'une période historique particulière était adaptée au type d'épée disponible à cette époque, tout en étant profondément enracinée dans son contexte social et culturel.

Le Tàijǐjiàn a donc naturellement adopté le type d'épée à deux tranchants, ou Jiàn, en usage à l'époque en Chine. Bien qu'il n'y ait jamais eu dans l'histoire d'épées conçues spécifiquement pour le Tàijǐjiàn, ces épées chinoises à double tranchant sont pourtant de nos jours souvent appelées abusivement épées de Tàijǐ.

Du champ de bataille au jardin public

Je n'entrerai pas dans des considérations historiques approfondies sur l'escrime chinoise. D'autres auteurs plus érudits que moi ont déjà publié sur le sujet des travaux plus précis et complets que tout ce que je pourrais écrire ici. Le lecteur intéressé trouvera de plus amples détails dans l'ouvrage de Peter Lorge *Chinese Martial Arts : from Antiquity to the Twenty-First Century* et celui de Scott Rodell, *Chinese Swordsmanship*.

Après avoir dominé les champs de bataille chinois jusqu'à la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, les armes blanches furent supplantées par les armes à feu modernes et l'artillerie. L'application pratique de l'escrime chinoise déclina rapidement dès le début du XX^e siècle. Chén Wēimíng, dans son livre *Épée du Tàijǐ*, publié pour la première fois en 1928, ne mentionne l'escrime que pour préciser que Yáng Chéngfǔ ne l'a jamais enseignée, et que lui-même écrivait un autre livre sur le sujet lorsqu'il aurait acquis suffisamment d'expertise dans cette discipline. Autant que je sache, ce livre n'a jamais été écrit. Dans les années 1930 et 1940, les manuels chinois d'épée déplorent que cet art antique soit presque totalement perdu.

À la même époque, alors que la Chine subissait l'influence des empires occidentaux, qu'elle était envahie par les troupes japonaises, puis ravagée par la guerre civile, les arts martiaux chinois devenaient un symbole de fierté nationale, tandis qu'ils se transformaient progressivement en disciplines pour l'éducation physique, la santé et le développement personnel.

La boxe et la lutte prirent bientôt le pas sur l'entraînement aux armes qui se réduisit à une simple pratique d'enchaînements en complément des arts martiaux à mains nues. Les instructeurs en arts martiaux ne formaient plus guère de combattants, ils s'attachaient maintenant avant tout à renforcer leur nation en tonifiant leurs compatriotes par de saines pratiques tout en affirmant la supériorité de la tradition chinoise. L'utilisation appliquée de l'escrime n'était plus un objectif, et les mouvements agiles, athlétiques et démonstratifs s'en trouvèrent favorisés au détriment d'une recherche de l'effica-

cité en combat. Des épées légères, à la lame extrêmement flexible, furent utilisées de plus en plus fréquemment, jusqu'à devenir la norme.

Bien qu'il n'y ait à ma connaissance aucune trace écrite d'un art martial appelé Tàijíquán avant le XIX^e siècle, les principes du Tàijí circulaient certainement déjà depuis fort longtemps lorsqu'ils furent rassemblés en un système martial cohérent par la famille Chén de Chénjiāgōu et, plus tard, formalisés dans les textes connus de nos jours sous le nom de Classiques du Tàijí.

Dès le XVI^e siècle, le général Qī Jìguāng (1527-1587), dans son Nouveau Manuel d'efficacité militaire, énumère des techniques dont le nom sonne familièrement aux oreilles de tout pratiquant de Tàijíquán. Il n'est pas certain toutefois que Qī Jìguāng parlait effectivement de Tàijíquán ou de son ancêtre, ni s'il s'agit d'une simple coïncidence ou d'une réutilisation ultérieure des mêmes noms de techniques.

Quoi qu'il en soit, on admet généralement que le Tàijíquán apparut et se développa entre la fin du XVII^e et le XIX^e siècle, pendant les dynasties Míng et Qīng.

Le style Yángjiā Mìchuán, fondement du présent travail, fut créé par Yáng Lùchán, probablement pendant la première moitié du XIX^e siècle. Je n'ai aucune preuve manifeste que la forme d'épée Kūnlún du Yángjiā Mìchuán date de cette époque, mais le poème qui en décrit les mouvements semble indiquer une origine relativement ancienne. Le traité de Qī Jìguāng répertorie en effet de tels poèmes utilisés comme moyens mnémotechniques pour la pratique des formes.

À l'origine, les formes étaient utilisées pour entraîner les troupes de soldats à manœuvrer et combattre à l'unisson. Cependant, dès la dynastie des Táng, les sessions d'entraînement devinrent une sorte de spectacle martial, non seulement comme démonstration de puissance militaire, mais aussi comme un simple divertissement. Les formes incorporèrent de plus en plus de techniques démonstratives, plus spectaculaires ou esthétiques qu'efficaces, pour le plus grand plaisir des spectateurs qui n'étaient souvent pas eux-mêmes des pratiquants d'arts martiaux. Cet intérêt a persisté jusqu'à nos jours dans la littérature, l'opéra chinois, le cinéma, et, bien entendu, dans les inévitables démonstrations de toute rencontre d'arts martiaux qui se respecte.

De nos jours, comme tout autre art martial chinois, le Tàijijian a abandonné le champ de bataille pour le jardin public et, fort heureusement, l'entraînement à l'épée n'a plus pour objectif la préparation au combat.

Cependant, malgré leur indéniable dimension esthétique, les formes traditionnelles de Tàijijian furent conçues à l'origine pour développer des capacités martiales basées sur les principes du Tàijí, utilisant avec efficacité des épées dont les caractéristiques assuraient un compromis entre des coupes puissantes, des estocs précis et des mouvements rapides.

Anatomie de l'épée Jiàn

La figure 1 montre les parties démontées d'une épée chinoise Jiàn typique des dynasties Míng et Qīng.

La principale particularité de la lame de l'épée chinoise tient dans ses deux tranchants quasiment paral-

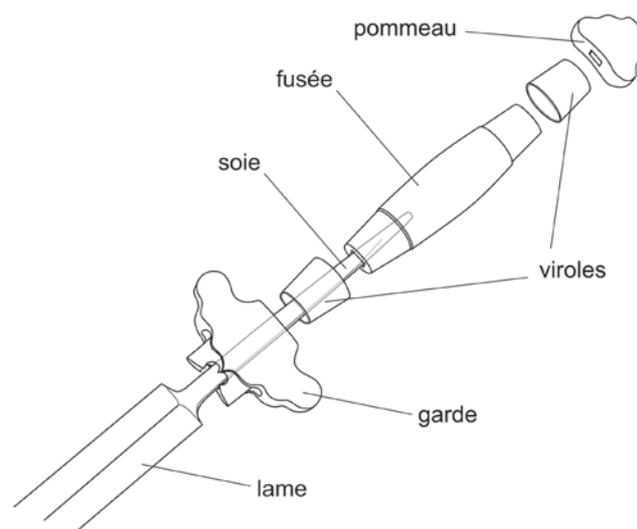


Fig. 1. Les parties de l'épée : La lame est prolongée par la soie sur laquelle sont emboîtés la garde, la poignée (fusée) et le pommeau. Les deux viroles sont deux anneaux de métal protégeant de l'éclatement les extrémités de la fusée. La garde protège la main portant l'épée. Généralement faite de bronze ou d'un métal similaire, elle est creuse et s'ouvre vers l'avant. La poignée, ou fusée, généralement faite de bois, a une forme de fuseau et est parfois recouverte d'un filigrane, de cuir, ou de peau de raie. Le pommeau, plein et fabriqué dans le même métal que la garde joue un rôle primordial dans l'équilibre et le comportement dynamique de l'épée en contrebalançant le poids de la lame.

lèles. De 3 à 4 cm à la base, la largeur de la lame ne décroît que jusqu'à 2 à 3 cm près de la pointe, où les tranchants s'incurvent rapidement en une pointe acérée. Pour une lame de 70 à 80 cm, l'angle entre les deux tranchants est à peine discernable, à l'opposé de la forme franchement triangulaire de nombreuses épées médiévales européennes.

Traditionnellement, la section de la lame pouvait être lenticulaire ou en losange avec une arête franche.

Certaines lames pouvaient aussi comporter une gouttière, qui selon une légende tenace, aurait servi à permettre au sang de s'échapper de la plaie. Une autre fantasmagorie au sujet de ces gouttières prétend qu'elles permettaient d'éviter à la lame d'être prise dans la blessure à cause d'un supposé phénomène de succion ou une hypothétique contraction des muscles blessés. Je dois dire que j'ai de sérieux doutes sur la capacité d'un muscle entaillé à se contracter de manière significative autour d'une lame tranchante sans occasionner plus de dommages. Et en supposant qu'il le puisse, il n'y a aucune raison pour qu'une lame affûtée ne puisse pas s'ouvrir facilement un chemin vers la liberté.

La vérité est beaucoup moins fascinante : la gouttière permet d'alléger la lame sans compromettre sa solidité. Évidemment, le moyen le plus facile pour réduire le poids de la lame est d'en diminuer l'épaisseur. Toutefois, la flexibilité de la lame en serait augmentée ce qui, au-delà d'un certain degré, n'est pas souhaitable. Le profil des tranchants serait de même aplati, avec des conséquences possibles sur leur solidité. La gouttière autorise une lame plus légère avec un effet négligeable sur sa flexibilité et le profil des tranchants. Par exemple, une gouttière de 1 cm de large et 2 mm de profondeur, sur deux tiers d'une lame lenticulaire de 75 cm représenterait un volume d'environ 10 cm³. La densité de l'acier étant de 7,3 kg/dm³ à 7,8 kg/dm³ selon sa composition et les traitements auxquels il a été soumis, une telle gouttière de chaque côté de la lame en aurait réduit le poids d'environ 150 g sans affecter le profil de ses

tranchants (voir fig. 2). C'est loin d'être négligeable si l'on considère qu'une lame plus légère permet aussi d'alléger la garde et le pommeau. Ainsi, une telle gouttière permettrait au forgeron de monter une épée de 900 g, le poids habituel d'une épée chinoise historique, avec le même profil et la même longueur qu'une épée de plus de 1 kg sans la gouttière.

Si le profil de la lame peut avoir une influence sur la durabilité des tranchants, le type d'acier dont la lame est faite affectera également leur solidité. Avec un acier trop doux, les tranchants risquent de plier et de s'émousser après quelques coupes seulement. Pour durer, les tranchants doivent être en acier durci, mais celui-ci étant cassant, il n'est pas envisageable de forger une lame exclusivement avec de l'acier dur. Un compromis est donc nécessaire entre la dureté de la lame, sa souplesse et son élasticité.

Notons bien qu'élasticité n'est pas synonyme de flexibilité : l'élasticité est la capacité de la lame à plier puis à revenir à sa forme d'origine. Si la limite d'élasticité est dépassée, la lame conserve une courbure ou se brise. La lame doit être assez dure pour conserver des tranchants affûtés tout en étant suffisamment résiliente et élastique pour supporter des coups puissants et des chocs sans casser ni prendre une courbure définitive.

En substance, l'acier est du fer additionné de 0,1 % à 2 % de carbone. Il est aussi possible d'y allier d'autres métaux en faible quantité, comme le chrome, le nickel, le manganèse, etc. La présence de ces éléments peut, malgré leur faible proportion, changer radicalement les propriétés mécaniques de l'acier conjointement avec les traitements par la chaleur.

Le trempage est un processus consistant à chauffer la lame à haute température et à la refroidir rapidement par immersion dans de l'eau. Suite à ce traitement, l'acier prend une structure cristalline particulière le rendant plus dur, mais aussi plus fragile. D'autre part, comme il est impossible de refroidir instantanément et de manière homogène la totalité de la lame, le trempage crée aussi dans le métal des tensions persis-

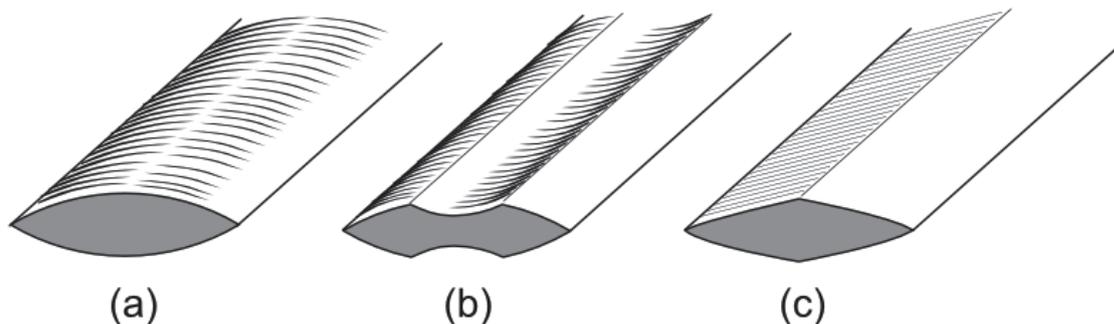


Fig. 2. Sections de lames : (a) Lenticulaire. (b) Cette lame lenticulaire présentant une gouttière a le même profil de tranchants que la lame représentée en (a), mais elle est significativement plus légère grâce à la gouttière. (c) Losange.
NB : pour des raisons de clarté, l'épaisseur des lames a été exagérée sur cette figure.

tantes qui risquent de fragiliser la lame. Pour relâcher ces contraintes sans inverser les effets du trempage, il est possible d'appliquer à la lame un second traitement, appelé recuit ou revenu. Il s'agit de chauffer à nouveau la lame à une température inférieure à celle du trempage avant de la laisser refroidir lentement, de manière à retrouver une bonne résilience.

La technique appelée trempage différentiel constitue une alternative à ces deux traitements successifs. Renommée pour son utilisation dans la fabrication des sabres japonais, cette technique était à l'origine également utilisée en Chine. Lors du trempage différentiel, seuls les tranchants sont soumis au choc thermique grâce à l'application d'argile sur la partie centrale de la lame, qui, ainsi protégée, conserve sa souplesse et son élasticité tandis que les tranchants sont durcis par le trempage.

Au Moyen Âge, en Europe, des tranchants d'acier durci étaient parfois soudés sur une âme en acier doux ou en fer. Autant que je sache, cette technique n'a été utilisée en Chine que pour les sabres. La fabrication des épées droites chinoises faisait traditionnellement appel au procédé appelé Sān Méi. La lame était constituée de trois couches d'acier soudées entre elles : une mince couche centrale dure formant les tranchants, entourée de deux couches d'acier doux ou de fer qui empêchaient qu'elle ne se brise sous des coups violents en donnant à la lame une structure élastique.

Équilibre et propriétés dynamiques

L'équilibre d'une épée est traditionnellement exprimé par la position de son centre de gravité (CG), aussi appelé centre d'inertie. Pour une épée de type Jiàn, il se situe généralement entre 10 et 20 cm en avant de la garde, mesuré à partir de l'extrémité avant de la poignée.

Mais je pense qu'on donne habituellement trop d'importance à la position du CG. Bien que le CG joue un rôle important dans la manipulation de l'épée, il est loin d'être l'élément principal ayant une influence sur sa maniabilité. Alors que le CG d'un objet décrit son équilibre statique et comment il répond à l'application globale d'une force indépendamment de sa forme, les propriétés dynamiques de rotation dépendent aussi de la distribution des masses et de la forme. C'est la raison pour laquelle une barre et une boule homogènes ne se comportent pas de la même manière bien qu'elles aient toutes deux un CG confondu avec leur centre géométrique.

Les propriétés dynamiques d'une épée sont donc bien plus essentielles et déterminent la façon dont elle peut être maniée, comment elle bouge, comment elle tourne et répond aux actions exercées sur la fusée. En fait, il n'est pas rare de trouver des épées

ayant un CG à la même distance de la poignée mais produisant des sensations radicalement différentes quand on les manipule.

Mais la mesure de la grandeur physique correspondant à ces propriétés dynamiques, le moment d'inertie, n'est pas particulièrement aisée, et une fois mesurée, l'interprétation de cette valeur scientifique en termes pratiques de manipulation d'une épée est loin d'être évidente.

Une façon précise de mesurer le moment d'inertie d'une épée est le test du pendule, qui consiste à en mesurer la période d'oscillation naturelle autour d'un axe situé à une distance donnée du CG. Après quelques calculs mathématiques, on obtient une valeur qui, pour être honnête, n'est guère parlante sans point de référence. De plus amples recherches seront assurément bienvenues sur le sujet.

Une manière plus simple d'observer les propriétés dynamiques d'une épée est le test des points pivots. Bien qu'il soit bien moins précis, il a l'avantage de donner quelques indications sur la façon dont ces propriétés ont une influence sur la manière dont l'épée réagira aux actions exercées sur la poignée.

Pour réaliser ce test, tenez légèrement l'épée entre le pouce et l'index, et imprimez-lui avec légèreté une oscillation latérale. Vous pourrez remarquer dans la lame un point qui ne bouge pas : il s'agit du point pivot relatif à l'endroit où vous tenez la fusée (voir fig. 3).

Un changement de position des doigts sur la poignée déplacera le point pivot. En manipulant une épée, il est donc possible de contrôler la position du centre de rotation de l'épée en ajustant la position et la direction de l'action exercée par votre prise sur la poignée.

Les points pivots relatifs à la poignée se trouvent en général localisés dans la première moitié de la longueur de l'épée en partant de la pointe.

Leur position est déterminée par la distribution des masses le long de l'épée et en particulier par les masses relatives de part et d'autre de la prise. Les facteurs affectant cette distribution sur une lame non fourbie sont la forme et les dimensions de sa section, comment elle diminue en largeur et épaisseur depuis la soie jusqu'à la pointe, ainsi que la taille relative de la soie. L'ajout d'un pommeau sur une lame non montée, même s'il est relativement léger, va modifier de façon importante la dynamique de l'épée. Non seulement le CG va se rapprocher de la garde, mais les points pivots vont être déplacés vers la pointe. Toutefois, un pommeau trop lourd risque de les déplacer trop en avant, voire même au-delà de la pointe. À l'opposé, un pommeau trop léger rendrait difficile ou même impossible l'obtention d'un point pivot contrôlant exactement la pointe. Une amplitude correcte

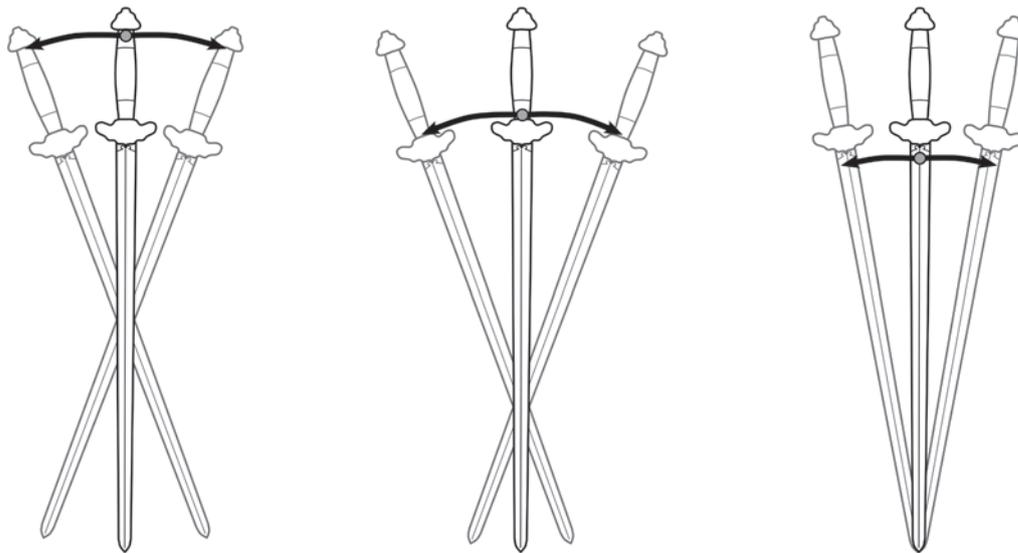


Fig. 3. Un point pivot est le centre de rotation naturelle de l'épée selon l'emplacement et la direction d'une action exercée sur la fusée. Si l'épée est tenue près du pommeau et agitée latéralement, le point pivot est proche du centre de la lame (gauche). Tenir l'épée près de la garde déplace le point pivot plus loin vers la pointe (milieu). Pour placer le point pivot dans la pointe, une action latérale doit être exercée un peu en avant de la garde (droite). Bien que cela puisse sembler désavantageux, un ajustement approprié de la prise et une action oblique sur la fusée permettent tout de même de contrôler ce point. De plus, il est ainsi possible de conserver sa pointe en ligne en tirant un estoc tout en contrôlant la lame de l'adversaire avec la garde.

des points pivots permettant un bon contrôle de la lame nécessite donc un ajustement précis de la forme de la lame et des poids respectifs de celle-ci et du pommeau.

Le lecteur intéressé trouvera de plus amples informations sur ce sujet dans le livre *Das Schwert – Gestalt und Gedanke/The Sword – Form and Thought* publié par le Deutsches Klengen Museum à Solingen. Bien qu'il ne présente exclusivement que des épées occidentales de différentes périodes, cet ouvrage présente une mine d'informations concernant l'équilibre et la dynamique d'une épée tout à fait applicable aux épées chinoises.

Choisir une épée de Tàijijian

On trouve sur le marché une grande variété d'épées pour la pratique du Tàijijian. En choisir une est habituellement une affaire de goût et de budget. Ces épées sont toutefois pour la plupart fort différentes des armes qui étaient encore en usage lorsque les formes traditionnelles de Tàijijian furent créées. Beaucoup sont très approximativement équilibrées et sont soit trop légères ou trop lourdes. Si le poids d'une épée d'entraînement n'est après tout pas si important et devrait être adapté de toute manière à l'expérience et aux capacités physiques du pratiquant, l'équilibre et les qualités dynamiques de l'épée ne devraient jamais être ignorés. Assurer la sécurité des pratiquants d'exercices avec partenaire ou d'assauts libres constitue également une priorité absolue.

Il est probable que les pratiquants s'intéressant vraiment à tous les aspects du Tàijijian posséderont au final au moins deux épées, une pour la pratique de la

forme, et l'autre pour les exercices avec partenaire et les assauts libres.

Pratique de la forme

Comme les mouvements des enchaînements traditionnels étaient adaptés à l'équilibre des épées de l'époque de leur création, la pratique de la forme avec une telle arme, même passablement lourde, ne devait pas exiger d'effort particulier lorsque les principes du Tàijijian étaient respectés.

Pratiquer de nos jours avec une épée de dimensions, poids et équilibre similaires à ceux d'armes historiques ne peut donc que nous rapprocher de l'esprit originel des formes traditionnelles. Il est certes bien plus exigeant de manipuler une telle épée qu'une lame très légère, cela n'en est pas moins une occasion incomparable et stimulante d'approfondir notre compréhension de cet art et d'incarner les principes du Tàijijian.

Cependant, bien qu'une épée lourde puisse être un meilleur guide qu'une épée légère pour la pratique de la forme, elle laisse aussi moins passer les erreurs techniques et l'excès de tension musculaire. Le poids de l'épée devrait donc être adapté à l'expérience du pratiquant et à sa forme physique. Il n'est pas judicieux pour un débutant de pratiquer avec une épée tellement lourde qu'elle ne pourrait que sanctionner ses articulations et ses muscles au moindre mouvement incorrect qu'il ferait. Ainsi, une épée de bois ou d'acier bon marché conviendra parfaitement pour débiter et mémoriser la forme, mais deviendra vite limitante pour un approfondissement de la pratique. Lorsqu'il aura acquis

une expérience suffisante, le pratiquant aura tout avantage à passer à une épée correctement équilibrée et d'un poids approximatif de 700 à 900 g, équivalent à celui d'armes historiques.

De même, les débutants apprenant la forme et les bases risquent d'être gênés inutilement par une longue lame et devraient favoriser des épées plus courtes. Les pratiquants avancés, si leur prise est vraiment relâchée, devraient toutefois être capables de s'accommoder aisément d'une lame plus longue, à condition que sa longueur ne soit pas excessive.

Une règle classique consiste à déterminer la bonne longueur de lame en tenant l'épée verticalement le long du bras gauche, comme pour l'ouverture de la forme. La pointe de la lame devrait alors se trouver en face de l'oreille. En résumé, ceci est tout à fait équivalent au fait de s'assurer que la lame est en moyenne plus longue que la longueur du bras de la plupart des adversaires potentiels. Ceux-ci ne pourraient ainsi pas se protéger d'un estoc en le bloquant au niveau de la garde. Quoi qu'il en soit, une lame de 70 à 75 cm devrait convenir à la plupart des pratiquants.

La présence d'un pompon dépendra du style pratiqué. Certains styles en utilisent un, d'autres pas, à l'instar du Yángjiā Michuán.

On a dit beaucoup de choses sur le rôle du pompon. Il est largement admis que, pendant la pratique de la forme, la manière dont le pompon bouge donne des indications sur la qualité de mouvement du pratiquant. Je suis prêt à accepter cet argument qui fait du pompon un outil pédagogique pour équilibrer l'intention entre la pointe de l'épée et la poignée. Mais si le pompon accapare trop l'attention du pratiquant, celui-ci risque fort de finir par pratiquer une forme de pompon.

Je suis bien moins convaincu par d'autres explications telles que l'utilisation du pompon pour détourner l'attention de l'adversaire. Je préfère personnellement menacer l'adversaire avec la lame, qui est bien plus impressionnante et qui, contrairement au pompon, est tranchante et ne peut pas être saisie.

En réalité, si on se réfère aux représentations historiques d'épées et de bretteurs, il semble que le pompon soit d'une invention assez récente. Je penche pour une évolution décorative des dragonnnes qu'on peut voir sur des images plus anciennes et qui servaient à assurer l'épée dans la main pendant le combat. En tout état de cause, n'utilisant pas de pompon, je ne peux que suggérer de faire à ce sujet ce que recommande votre style.

Exercices avec partenaire et applications martiales

Il est possible de pratiquer avec la même épée que la forme, des exercices simples avec partenaire tels

que les épées collantes, guider et suivre, etc. tant qu'il n'y a aucune attaque lancée au visage ou vers la partie supérieure du corps.

Je recommande toutefois vivement de réserver les exercices sans protections strictement à des pratiquants expérimentés et entraînés, ayant l'habitude de pratiquer ensemble. Dans tous les autres cas, l'utilisation d'une épée conçue pour le travail avec partenaire et des protections adéquates – au minimum un masque d'escrime et des gants – est absolument nécessaire pour réduire les risques d'accident.

Des épées rigides non tranchantes dont la pointe a été recouverte d'une pièce de cuir peuvent constituer un bon compromis pour un budget limité. Toutefois, il faut garder à l'esprit que ces épées n'ont pas été conçues pour cet usage et qu'elles peuvent s'avérer dangereuses sans les protections et précautions adéquates. Un accident est toujours possible, et quiconque utilise de telles épées pour un travail avec partenaire le fait à ses propres risques. Notez bien qu'il n'est pas recommandé d'utiliser ici ce qu'on appelle une lame flexible. Non seulement ces lames ne sont pas adaptées au travail avec partenaire, elles sont aussi tellement fines qu'elles en sont presque tranchantes.

Contrairement à ce qu'on pense généralement, les épées de bois ne sont pas réellement plus sûres puisqu'en raison de leur rigidité, elles ne peuvent absorber efficacement le choc d'un estoc. De plus, l'épaisseur de lame des épées de bois interdit une bonne sensation du contact.

La meilleure option reste assurément l'utilisation d'épées conçues spécialement pour le travail avec partenaire. Leurs tranchants épais et arrondis ainsi que leur pointe retournée les rendent relativement sécurisées à condition de porter au minimum un masque d'escrime et des gants rembourrés. Une veste d'escrime rembourrée apportera une protection supplémentaire permettant des exercices plus intenses et dynamiques. D'autre part, avec un poids supérieur à 800 g, elles autorisent moins que des épées légères les entorses à une réalisation correcte des techniques dans le respect des principes, ce qui doit être vu comme un avantage dans la perspective des applications et exercices techniques.

Assaut libre

Bien qu'on puisse pratiquer des jeux doux et tranquilles avec des lames non protégées ou des épées mouchetées à l'aide d'une pièce de cuir, je recommande vivement de toujours utiliser des épées spécialement conçues pour l'assaut libre (sparring) et des protections appropriées pour la pratique de l'escrime (masque d'escrime, gants rembourrés, veste d'escrime rembourrée). Sans protections efficaces ni précautions, même en restreignant volontairement les attaques aux parties basses du corps, des réac-

tions instinctives peuvent être la cause d'accidents aux conséquences graves.

Les épées de bois ne sont pas plus adaptées aux assauts libres qu'aux exercices avec partenaire. Des coupes vigoureuses et non contrôlées heurtant les doigts ou un os ne sont pas moins douloureuses ou dangereuses qu'avec une épée en acier. Sur un estoc, au contraire d'une lame d'acier, une épée de bois ne plie pas et toute l'énergie du choc est transmise à la cible au lieu d'être partiellement dissipée par la lame.

Une bonne épée pour l'assaut libre doit avoir une pointe arrondie ou retournée et des tranchants épais et arrondis pour permettre des estocs et coups de taille moins dangereux. Elle doit être suffisamment lourde pour obliger à utiliser des techniques correctes et empêcher des mouvements de poignet irréalistes similaires à ceux utilisés en escrime moderne au fleuret. Cependant, son équilibre doit permettre de réaliser toutes les techniques des formes traditionnelles de Tàijijian de manière naturelle avec des transformations vivaces et aisées.

Il existe maintenant des épées chinoises en acier conçues pour l'assaut libre et les exercices avec partenaire. Mon modèle favori, et celui que nous utilisons dans notre groupe, est produit par Péter Regenyei Armory. Cette épée pour l'assaut (sparring Jian) est le résultat d'une collaboration entre Mattias Nyrell, instructeur principal de Jiànfǎ du Historisk Fäktning i Linköping, Péter Regenyei, forgeron renommé fabricant d'épées, et Peter Dekker, un antiquaire spécialisé dans les armes et armures de Chine et autres régions d'Asie, fondateur de Mandarin Mansion.

La conception de cette épée s'inspire d'une Tuánliàn jiàn historique appartenant à la collection privée de Peter Dekker. Ces épées modestes et pratiques sont aussi connues sous le nom d'épées de milice puisqu'elles avaient probablement été utilisées par des milices rurales pour défendre leurs biens et leurs villages. L'aspect des épées pour l'assaut de Péter Regenyei contraste donc fortement avec le style doré et parfois ampoulé de la plupart des épées chinoises sur le marché. Cependant, par leur simplicité même, ces épées reflètent la beauté et la qualité de leur fabrication artisanale.

La lame de 73 cm de long aux bords presque parallèles possède une pointe retournée, une section en diamant aplati et des tranchants arrondis et épais de 1 à 2 mm. Ces bords épais et la pointe retournée assurent une bonne répartition de l'énergie dans les coupes et les estocs sur les protections. Cela ne constitue toutefois pas un sauf-conduit pour des coupes ou des estocs appuyés de toute force. En effet, bien que cette lame ait un certain degré de flexibilité, elle n'en est pas moins assez rigide et il peut être judicieux de porter un plastron, surtout pour les femmes, et un gorgerin en plus de la veste rembourrée habituelle.

Malgré un poids de 800 à 900 g, cette épée semble plutôt légère dans la main, avec une forte sensation d'homogénéité du pommeau à la pointe. Le seul point qui pourrait demander un peu d'habitude est la section anguleuse de la poignée. Mais ceci peut en fait s'avérer un avantage en assaut libre pour mieux sentir l'alignement de la lame en portant des gants rembourrés.

Son excellent équilibre en fait une épée vivace et agile, très aisée à contrôler à condition d'être correctement connecté et de la mouvoir avec tout le corps et pas uniquement à partir du poignet ou du bras. Tous les mouvements et leurs transformations semblent naturels et dynamiques, que ce soit en déroulant la forme Kūnlún du Yángjiā Mìchúan ou en assaut libre.

Je ne puis donc que recommander le pratiquant de Tàijijian passionné d'investir dans ce modèle d'épée. Pour tout dire, si vous ne deviez posséder qu'une seule épée, ce serait celle-ci : elle est en effet parfaite non seulement pour l'assaut et le travail avec partenaire, mais aussi pour la pratique de la forme.

Pour en savoir plus

Peter A. Lorge, *Chinese Martial Arts : from Antiquity to the Twenty-First Century*, Cambridge University Press.

Scott M. Rodell, *Chinese Swordsmanship*, Seven Stars Books and Video.

Barbara Grotkamp-Schepers, Isabell Immel, Lutz Hofmeister, Peter Johnsson & Sixt Wetwler, *Das Schwert – Gestalt und Gedanke/The Sword – Form and Thought*, Deutsches Klingens Museum, Solingen.

Qi Jiguang (Paul Brennan transl.), *Boxing Classic*, <https://brennantranslation.wordpress.com/2019/08/31/qi-jiguangs-boxing-classic/>

Chen Weiming (Paul Brennan transl.), *Taiji Sword*, <https://brennantranslation.wordpress.com/2012/12/22/yang-style-taiji-sword/>

Vincent Le Chevalier, *Documenting the dynamics of swords*, <http://blog.subcaelo.net/ensis/documenting-dynamics-of-swords/>

Vincent Le Chevalier, *Weapon Dynamics Computer*, <https://subcaelo.net/ensis/dynamics-computer/>

Vincent Le Chevalier, *Measuring swords as pendulums*, <http://blog.subcaelo.net/ensis/measuring-swords-pendulums/>

Péter Regenyei, *Regenyei's Swords Blog*, <https://www.regenyei.com/blog/index.php>

Frédéric Plewniak, *Taijijian : escrime du Taiji*, <http://taijijian.free.fr/>

Mandarin Mansion : <https://www.mandarinmansion.com/>

Regenyei Armory : https://www.regenyei.com/en_index.php

Regenyei Armory Jian sword : https://www.regenyei.com/en_sp_otherweapon1.php



« Se niquer les lombaires »

Jean-Luc – 15 avril 2015

Lors du séminaire de mars, est venue la question des applications formelles et martiales du mouvement des « mains nuages ». J'en proposai une compréhension que Claudy commenta : « Ça, c'est pour se niquer les lombaires. »

Voici mon propos. Lorsque j'ai appris notre forme avec M^e Kuo Chi, (après celle de Chen Manching et de la forme populaire proposée à l'époque par James Kou), on n'ouvrait pas la hanche ni le pied pour le mouvement à droite alors qu'on l'ouvrait à gauche pour aller à la rencontre de l'attaque.

Ensuite avec Serge Dreyer et puis à l'Amicale, m'est venu l'usage de libérer le pied droit, ce qui facilite un mouvement plus coulé.

Dans ma pratique Jiseido du karate-taichi, une « forme », le kata Tekki ou Naifanchi, insiste sur le maintien de la « posture du cavalier » de face pour répondre à des attaques de côté. Elle pose clairement la question de la contrainte entre bassin de face et geste de côté. Selon Kenji Tokitsu, cette forme est spécialement conçue pour éduquer la mobilité thoracique.

J'ai donc remis en question et en chantier cette proposition et aujourd'hui je propose le mouvement des mains/nuages en maintenant cette contrainte.

Est-elle physiologique ? Je pense que oui.

Ainsi du 2^e exercice de base, le grand enroulement latéral.

Ainsi de posture de yoga où en station assise, on fixe le bassin pour emmener le haut du corps en rotation ou, à l'inverse on fixe le haut du corps en « couché dorsal » pour amener les jambes fléchies ou tendues en rotation gauche/droite.

Ainsi de l'exercice en cercle du Bagua Zhang.

Ainsi des différents mouvements de notre forme comme « séparer la crinière », le « grand serpent s'en-

Jean-Luc Pérot – Claudy Jeanmougin

roule autour des épaules » ou les « coups de pied lotus » qui impliquent des amplitudes de rotation différentes entre le bassin et le torse.

Il est utile d'explorer et restaurer une mobilité et une plasticité thoracique quand la cage se fait plus souvent prison que coffre.

Bien sûr, les amplitudes sont limitées par les multiples connexions entre côtes, colonne vertébrale et sternum. Cela implique justement d'exercer la liberté de ces multiples articulations en flexion, extension et rotation.

D'autant que, dans la cage thoracique en cyphose habituelle, le soutien conjonctif du médiastin — trachée, bronches, œsophage qui s'étend de la base du crâne (tubercule pharyngien) jusqu'au centre phrénique du diaphragme — a tendance à se rétrécir, à perdre sa souplesse. Il demande à être étiré pour conserver le libre mouvement du sang et du souffle cœur et poumons.

La posture Taichi redressée favorise cet étirement vertical et l'inspir, avec la descente diaphragmatique, l'étire encore davantage. D'où la respiration active proposée lors de l'atelier.

La torsion résulte des différents degrés de liberté dans la rotation.

Quand le pivot lombaire s'arrête, la rotation thoracique peut se poursuivre et quand celle-ci atteint sa limite de confort, la colonne cervicale peut encore exprimer toute l'amplitude de sa rotation.

Il est aisé de s'éduquer à ces différents degrés de liberté quand, assis sur une chaise avec le bassin stabilisé on va progressivement regarder derrière soi, le regard achevant les 180° du demi-tour d'horizon.

Le respect de soi passe par le respect du confort du geste lui-même, garant du respect de la physiologie d'où l'utilité de l'entraînement à l'écoute de soi.

Claudy – 23 novembre 2019

Lors des séminaires du Collège des Enseignants du Yangjia michuan Taiji quan, nous avons coutume de poser des thèmes de travail sur lesquels nous débattons afin de tous nous enrichir sans qu'il soit question de donner raison à quiconque.

C'est sur cette base que nous avons soumis aux échanges le travail du geste « Les mains ondoient comme les nuages », aussi bien dans l'exécution de la forme que dans ses applications techniques. Lors de cet atelier, Jean-Luc est intervenu en proposant une application technique avec les pieds fixes et réponse à une attaque en tournant l'ensemble du tronc sur le côté. À la vue de cette torsion vertébrale, j'ai réagi par ces mots : « En faisant comme ça on se nique les lombaires. » Mais ce jour-là je n'ai pas trop eu le temps de m'exprimer, il en fut de même pour Jean-Luc qui a pris le temps de rédiger l'article que vous venez de lire il y a déjà plus de quatre années. Comme le temps passe vite...

Je m'étais promis de répondre à Jean-Luc en proposant un échange que nous pourrions partager avec les lecteurs du Bulletin de l'Amicale. Nous voici donc au travail en souhaitant répondre aux questions que les lecteurs peuvent se poser.

Tout d'abord, je n'ai jamais appris avec Maître Wang Yen-nien le mini-enchaînement « Les mains ondoient comme les nuages » avec pieds fixes pour sa réalisation à droite. Il est fort probable que M^e Kuo chi ait fait une adaptation personnelle de ce geste¹ comme il l'a fait avec de nombreux autres, comme j'ai pu l'observer sur quelques vidéos de ses démonstrations. Mais là n'est pas notre sujet de débat et je me permets de reposer la question clairement : « Est-ce que la rotation du tronc sur le côté avec pieds fixes est faste ou néfaste ? »

La réponse immédiate que je donne est fort simple : Tout dépend du travail que l'on effectue et de l'intention gestuelle. Lors de l'atelier du Collège, nous en étions dans le travail des applications techniques, préludes aux applications martiales, ce qui est tout à fait autre chose que le travail de la forme ainsi que de tous les exercices préparatoires dont a parlé Jean-Luc.

En ce qui me concerne, la pratique de la forme est avant tout un travail sur sa personne qui procède à l'entretien de la vitalité selon le principe de Yǎngshēng 養生 (littéralement nourrir la vie, nourrir le principe vital) tout en nous préparant aux multiples facettes du Taiji quan comme les applications tech-

niques, le tuīshǒu, 推手, le combat, etc.². Durant ces pratiques, il y a tout lieu de procéder à des étirements tissulaires qui vont rendre les articulations plus mobiles, plus libérées dirai-je. Et dans ce cas, il est judicieux d'effectuer des torsions vertébrales sur l'ensemble de la colonne afin de lui donner une souplesse qui ira à l'encontre des raideurs, sources de bien des maux dans un temps plus ou moins long. Ces étirements ne se feront pas n'importe comment et encore une fois, il faut savoir ce que l'on recherche.

Voici quelques options que je propose dans mes cours à propos de la colonne vertébrale :

- Enroulements et rotations des divers étages vertébraux pour prise de conscience des réductions de mobilité. Une réduction de mobilité d'un étage vertébral peut conduire à une hypermobilité d'un étage sus ou sous-jacent. Cette hypermobilité peut conduire à des phénomènes inflammatoires qui sont la cause de douleurs.
- Rotation des étages vertébraux afin d'équilibrer les tensions tissulaires. À cette fin, nous pouvons profiter de l'exécution de « Séparer la crinière du cheval sauvage », ou encore du « Serpent se love » et de bien d'autres gestes de la forme.
- Mise en tension dans la rotation avec maintien de la posture afin de procéder à une régulation des décharges gamma parasites de la fluidité gestuelle. Encore une fois, il est possible d'utiliser des gestes de la forme comme la mise en tension qui précède les « Trois frappes avec la paume ».
- Rotations équilibrées des étages vertébraux afin d'étirer les tissus qui unissent les vertèbres et de soulager les pressions des disques intervertébraux. Personnellement, j'utilise des postures de yoga. Il faut savoir qu'une rotation des vertèbres, contrairement à ce qu'on pourrait croire, n'écrase pas les disques intervertébraux mais les soulage de pressions en écartant les vertèbres les unes des autres.

Ainsi, je ne m'oppose en rien aux rotations du tronc avec pieds fixes, voire bassin fixé. Seulement, elles doivent être exécutées en pleine conscience de la finalité gestuelle qui leur est donnée.

Vient alors la question suivante : Si la finalité gestuelle est une application technique voire martiale, la rotation des vertèbres est-elle souhaitée ? Car c'est bien d'une application technique à prolongement martial dont il était question dans l'atelier et non pas d'une préparation physique du corps. Et dans ce cas, je suis formel, mieux vaut éviter les torsions vertébrales quand il y a le moindre effort et quand le mouvement est véloce, je vais m'en expliquer³.

2. Jean-Luc : Bien d'accord mais d'un autre point de vue la forme est un répertoire gestuel, un glossaire ou une table des matières pour comprendre les variations possibles sur l'extension de l'efficacité martiale.

3. Jean-Luc : La grande maîtrise ferait que bassin et épaules agissent de concert sans amplitudes de rotation différentes et donc sans torsion. Mon expérience judo, aikido, karatedo et taiji quan me donne à penser cette situation iconique ne se présente pas souvent dans l'affrontement, fût-il ludique. Or la construction du « corps taiji quan » implique justement l'information, l'attention et la responsabilité.

1. Intervention de Jean-Luc : sans doute, Me Kuo Chi a-t-il adapté la forme mais était-il avec Maître Wang avant l'arrivée de Claudy ? Maître Wang n'aurait-il pas pu lui aussi adapter à ce qui lui semblait préférable ? Par ailleurs la forme avec laquelle j'ai débuté qui passait pour être la forme simplifiée Chen Manching ne proposait pas d'ouverture du pied. Voir 鄭子太極拳37式/鄭曼青/楊澄甫/Tai chi Form 37/Cheng Man Ching Taiji & Yang Chengfu.

L'expérience de cabinet d'un ostéopathe rend compte d'un nombre innombrable de lésions dorsales de conducteurs ou conductrices prenant un objet sur le siège arrière de leur automobile. Le bassin prisonnier du siège ne peut pas suivre le mouvement des épaules, il s'ensuit une rotation exagérée du niveau dorsal accompagné d'un bras de levier inadéquat à la posture globale de la colonne vertébrale. Que dire aussi de ces métiers où les employés doivent faire une rotation pour porter une charge d'un point à un autre. Ignorantes des problèmes encourus – et n'est-ce pas normal si elles n'en ont pas été informées ? –, ces personnes mettent en danger leurs vertèbres dorsales ou lombaires. La médecine du travail en France est parfaitement au fait de tous ces problèmes et finit par reconnaître ces lésions comme étant des « accidents » du travail. Et je pourrais continuer les exemples à l'infini. Il faut dire aussi que les employés n'y mettent pas du leur pour améliorer leur condition. Étant animateur des « gestes et postures dans les métiers », j'ai été confronté à de nombreuses réticences de la part des employés/ouvriers quant à aborder les gestes justes qui leur éviteraient de nombreuses lésions ayant pour conséquence des arrêts de travail⁴. Passons !

Notre propos ne concerne pas les problèmes lésionnels liés à des postures dans les différents métiers mais ceux dus à nos pratiques dans nos disciplines martiales. Qu'en est-il du Taiji quan ? N'est-il pas dit que « la taille commande » ? Et, en conséquence, les épaules ne doivent-elles pas suivre les mouvements du bassin ? Et dans ce cas, y a-t-il torsion de la colonne vertébrale ? Ma réponse est sans appel : non !

Cependant, je dois mettre un petit, très petit bémol à mon affirmation. En effet, toute la préparation qui a été faite avec des torsions en mise en tension permet un léger dépassement lors des torsions qui peuvent apparaître dans des applications comme celle du geste « Les mains ondoient comme des nuages ». Le léger dépassement restera très ténu et ne mettra nullement la structure en danger.

Je redonne la parole à mon ami Jean-Luc afin qu'il puisse s'exprimer à la suite de mon intervention.

Jean-Luc – 25 novembre 2019

Je reprends donc le fil de mon propos : dans l'exercice formel et la pratique des « mains nuages », je donne la possibilité d'ouvrir ou de ne pas ouvrir le pied correspondant lorsqu'on tourne à droite ou à gauche.

4. Jean-Luc : Ces exemples de dysfonctionnement mettent en évidence le manque d'attention, cause du désordre proprioceptif et sidération de la boucle gamma, et/ou le manque d'information, de responsabilité et d'attention des employés-ouvriers.

Le choix de non-ouverture latérale du pied entraîne une rotation progressive de la colonne lombaire puis thoracique et donc une torsion pour amener le geste à côté de soi. Il s'agit de cultiver la souplesse thoracique à l'intérieur des préceptes Taiji quan.

Ainsi, face au sud, le mouvement parti d'en bas à l'est (pour suivre la proposition des duans) se développe dans une rotation ascendante progressive qui culminera à l'ouest, latéralement à 90 % à droite pour suivre au-delà, dans une boucle descendante puis ascendante, pour conclure le mouvement latéralement, plein ouest.

Cela ne contredit en rien le fait que les hanches lancent l'initiative qui se propage le long de la colonne jusqu'aux épaules, les mains restant en relation étroite avec l'orientation du sternum. C'est donc une question de plasticité thoracique. L'énergie engrangée dans la spirale de la torsion, se libère dans l'expression de la main droite en l'occurrence.

Du point de vue vertébral, il me semble que l'on reste dans les amplitudes — easy normal — en contrôlant la cambrure lombaire par l'assise du sacrum (flexion) et le dégagement tête/thoracique selon la proposition usuelle de notre style.

Le point crucial étant de solliciter l'attention posturale du pratiquant et la responsabilité de l'écoute et du respect de soi, chaque individu étant unique dans son rapport au mouvement.

En conclusion, je la joue en bémol comme suggéré par Claudy avant de lui rendre le micro.

Claudy – 28 novembre 2019

Au final, nous sommes presque en accord dès l'instant où nous parlons de micro-mouvements de la colonne vertébrale. En ce qui concerne ma culture dans les arts martiaux, judo et aikido, il m'a toujours été enseigné de venir face à son partenaire et qu'il fallait absolument éviter les torsions intempestives même lors des prises de hanche. Des judokas célèbres ont dû interrompre leur pratique à cause de maux vertébraux. C'est dire que ces pratiques peuvent être dangereuses pour la colonne vertébrale.

Mais, c'est là où nous nous rejoignons, si nous restons dans la limite de non-mise en danger, alors la torsion est possible. Et elle le sera d'autant plus si, auparavant, le travail d'assouplissement de la colonne aura été réalisé en respectant les différentes mises en tension des chaînes tissulaires.

Prenons soin de notre colonne vertébrale en ayant une pratique quotidienne d'étirements raisonnés et raisonnables.



Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

XXXe Rencontres du VII au XI novembre MMXX

Organisées par Danièle & Joël PANHELLEUX (Membres individuels)

A l'occasion des 30^{èmes} Rencontres de l'Amicale

du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN,

Danièle & Joël PANHELLEUX sont heureux

de vous accueillir

le jeudi 7 novembre 2020 à partir de 15h00

dans la « Cité Nocturne »

(le complexe hôtelier du Puy du Fou)



De novembre à avril, alors que le « Grand Parc du Puy du Fou » est fermé, « La Cité Nocturne », le complexe hôtelier du Puy du Fou qui compte cinq hôtels à thèmes, continue à accueillir les groupes, les entreprises et les associations pour l'organisation de séminaires ou de rencontres.

La « Villa Gallo-Romaine », le premier hôtel construit au Puy du Fou, en 2007 a été retenu pour les rencontres 2020.

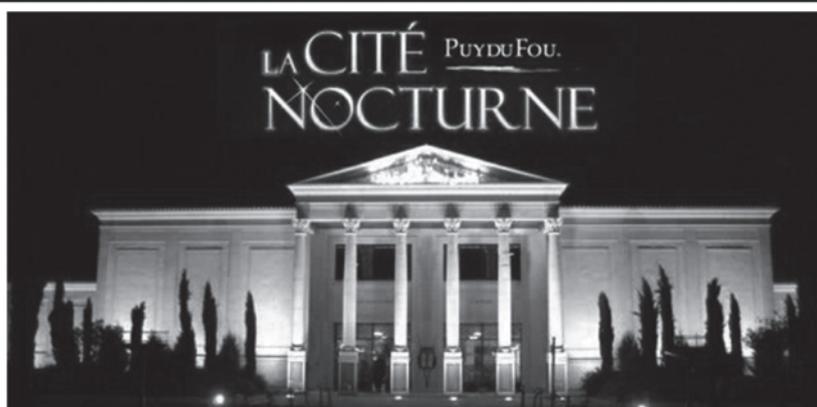
Sa cour intérieure de 3 300 m² est typique de la Rome Antique. Bordée de 62 colonnes monumentales, elle abrite un jardin méditerranéen où se côtoient oliviers, cyprès, romarin et lavande sur lequel donne un ensemble de 100 chambres familiales (jusqu'à 4 personnes par chambre), d'une superficie de 21m² qui disposent d'une connexion Wi-Fi gratuite, d'un téléviseur avec accès aux chaînes françaises et aux chaînes internationales.

_ 1 grand lit (160x200)

_ 2 lits superposés (80x190)

A l'étage se trouve la salle des Auriges où aura lieu l'Assemblée Générale.

Les repas se tiendront dans le restaurant « Les Deux Couronnes » de l'hôtel du « Camp du Drap d'Or » mitoyen de la « Villa Gallo-Romaine ».



SÉJOUR : La capacité des Rencontres du « Puy du Fou 2020 » a été limitée à un maximum de 350 participants.

RESTAURATION : Les quatre petits déjeuners (8, 9, 10 et 11 nov.), les trois déjeuners (8, 9, 10 nov.) et les quatre dîners (7, 8, 9 et 10 nov.) sont inclus dans toutes les formules.

Les Rencontres se terminent le mercredi 11 novembre en fin de matinée.

Les repas végétariens sont pris en considération.

ACCUEIL : L'accès au Puy du Fou est bien indiqué (<https://www.puydufou.com/fr/acces>).

Coordonnées GPS de l'hôtel « La Villa Gallo-Romaine » (Latitude / Longitude) :

Système D.M.S. 46 ° 53 ' 12.46 " N 0 ° 55 ' 28.21 " O

COVOITURAGE : Pour les rencontres 2020, un site de covoiturage est mis en place.
Le lien d'accès est envoyé par E-mail aux inscrits aux rencontres qui le demandent.

A l'image d'un « Doodle », chacun s'inscrit en tant que Conducteur, Conducteur/Passager ou Passager.
Les contacts se font directement entre les inscrits sur le site MoveWiz.

Aucun service de navette ne sera assuré. Les personnes qui arrivent à la gare d'Angers (ou de Nantes) ou à l'aéroport de Nantes pourront donc utiliser ce site pour se rendre au Puy du Fou.

Voir la plaquette « Covoiturage » sur le site de l'Amicale (Onglet : Rencontres/Prochaines Rencontres)



Note : Pour tout problème particulier merci de nous contacter préalablement

FORMULES : Six formules sont proposées pour un séjour insécable.

_ Quatre Formules (A, B, C et D) hôtel « la villa Gallo-Romaine » : Le linge de lit est fourni, les serviettes de toilette non changées durant le séjour. Pas de ménage quotidien.

_ Une Formule (E) camping-car ou fourgon aménagé sur le parking de « la villa Gallo-Romaine » :

Attention : Pas de branchement électrique ni d'eau.

_ Une Formule (F) « Externe » avec tous les repas inclus.

Dans l'hôtel "La Villa Gallo-Romaine"			
Formule A : 594,00 € <i>en chambre individuelle</i>	Formule B : 392,00 € <i>en chambre de deux</i>	Formule C : 325,00 € <i>en chambre de trois</i>	Formule D : 291,00 € <i>en chambre de quatre</i>
Formule E : 190,00 € Camping-car sur le parking "La Villa Gallo-Romaine"		Formule F : 190,00 € "Externe" avec tous les repas inclus	

Option : Visite/Découverte des coulisses du Puy du Fou à 18,00 €

Contact avant et pendant les Rencontres :

Danièle PANHELLEUX : 06 75 77 77 54

Email : cercletangence@gmail.com

Courrier : Danièle et Joël PANHELLEUX

2 Bis chemin de la Closerie de l'Aubriais - La Meignanne, 49770 LONGUENEE en ANJOU

DÉSISTEMENT

La participation aux Rencontres est réservée aux pratiquants à jour de leur cotisation, à titre individuel ou par l'intermédiaire de leur Association d'origine, ainsi qu'aux pratiquants d'autres styles, invités par le CA (dans la limite de cinq places) dans le cadre de l'ouverture approuvée par l'AG du 8 novembre 1997 à Houlgate.

Par mon inscription, j'accepte explicitement les points suivants :

_ L'inscription est effective après réception du règlement complet à effectuer dans les 15 jours suivant l'inscription.

_ Je ne revendique aucun droit sur les images ou films enregistrés pendant les Rencontres.

_ Si je fais des photos et/ou des films pendant les Rencontres, je m'engage à en remettre une copie à l'Amicale pour ses archives.

_ J'accepte les conditions de désistement suivantes :

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et aux organisateurs.

Aucune retenue ne sera effectuée si le désistement intervient avant la date limite d'inscription.

Après cette date, des retenues pourront être effectuées en fonction de la date de désistement avant le jour J de début des rencontres.

Un montant forfaitaire sera retenu en cas de force majeure justifié : _ Zéro euro avant J-30 _ Quinze euros (15€) entre J-29 et J-10 _ Trente euros (30€) entre J-9 et J-5 _ Cinquante euros (50€) entre J-4 et J.	Une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée en cas de désistement non justifié par un cas de force majeure : 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20 50% entre J-19 et J-10 100% entre J-9 et J.
---	--

Toutefois aucune retenue ne sera effectuée si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire).

Le délai incompressible de 10 jours est le délai minimum pour prévenir les personnes en liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.

Nota bene :

Le Bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation des organisateurs. Le Bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com

1^{er} Septembre 2019 au 31 Août 2020

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale.
L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

Renouvellement d'Adhésion Collective

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous renouvelez l'affiliation à l'Amicale, deux cas de figures :

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....
Votre adresse ①

.....
désire renouveler l'adhésion de notre Association à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

- Je règle 30,00 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
 Je règle 2,00 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)

Pour votre association

- Je règle 27,00 € x ____ (nombre d'abonnements), soit ____ €
à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

- Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre) Par chèque Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)
Email : tresor.ymtjq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

IBAN – International Bank Account Number **BIC – Bank Identifier Code** **Account Owner**
FR76 1551 9390 9300 0219 3780 189 CMCIFR2A AMICALE YANGJIA MICHUAN

Données personnelles

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ j'accepte, au titre de Responsable Associatif, que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.

Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à :

Le :

Signature :

Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site:
www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,
Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

Le Bulletin

Est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à : Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef - contact.ata.anjou@gmail.com, Le Coquereau 49320 Blaison-Saint-Sulpice.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Françoise Cordaro. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation.

Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

Les articles doivent parvenir à Françoise fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre.

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par Françoise pour pondre un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et les associations, merci de le faire.



Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

LE SITE WEB est un outil important de communication entre nous ; il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouverez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le référencement de vos associations

Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site Web si elle en possède un. Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents. Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts et de les mettre en lien.

Pour les associations déjà référencées

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site Web, etc. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

Le Bulletin sur le site Web

Les bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils ont été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Les bulletins sont publiés presque simultanément en français et en anglais. Quasiment toutes les pages du Bulletin sont traduites en anglais, pour permettre à nos amis anglophones et chinois d'avoir accès à nos informations.

Les autres chapitres du site Web

N'oubliez pas les chapitres mis à jour régulièrement : stages, événements, etc.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux RSS.

Enfin, il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaire américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

Pour publier vos informations de stages sur le site Web :

adressez un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format .rtf ou .doc, ou, si ne pouvez pas faire autrement, envoyez un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier pommier_jl1@yahoo.fr

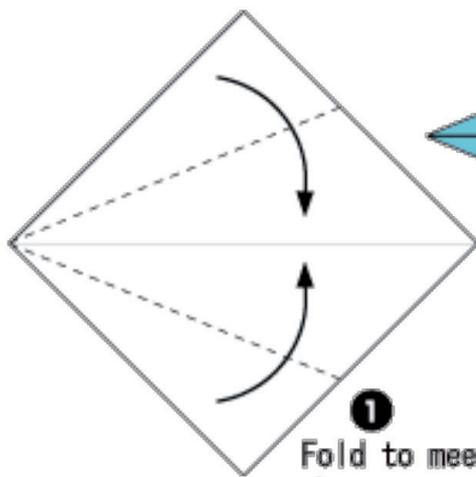
63, rue de Seine – 94400 Vitry – France

Conseils pratiques : soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

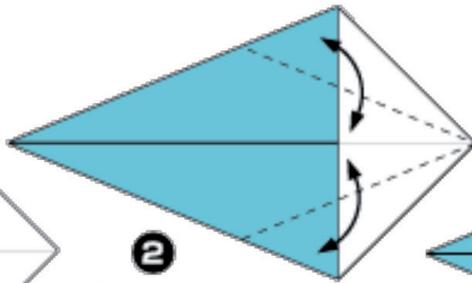
- Thème du stage
- Date et lieu du stage
- Nom de l'animateur(trice) avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage (nom, mail, tél., etc.)
- Adresse du site Web
- Informations complémentaires éventuellement, sous format pdf ou Word (2 pages maximum)

Procédure

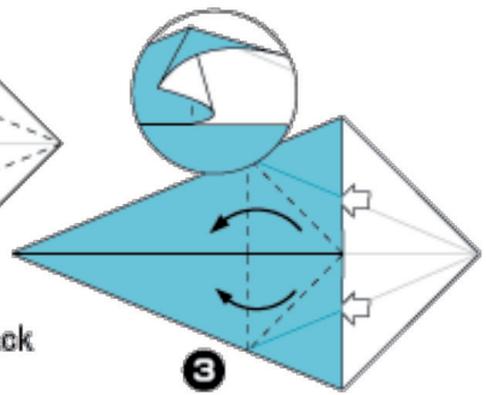
Jean-Luc met le stage en ligne et envoie la confirmation à celui ou celle qui en a fait la demande, ainsi qu'aux autres destinataires, mis en copie, de la demande. C'est la seule manière d'éviter les contre-temps. Cela permet au demandeur de vérifier si tout est OK.



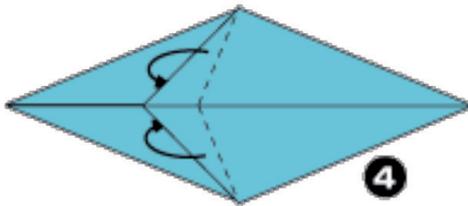
1
Fold to meet
the center line



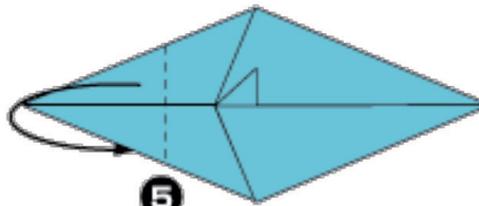
2
Fold to make
a crease and fold back



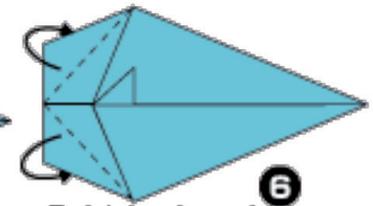
3
Open the ↑ part
and flatten



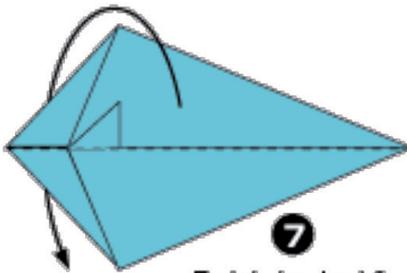
4
Fold inside in the dotted line



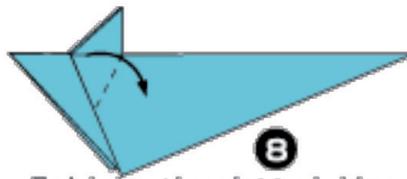
5
Fold backward
in the dotted line



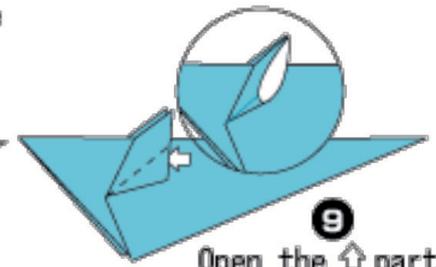
6
Fold backward
in the dotted line



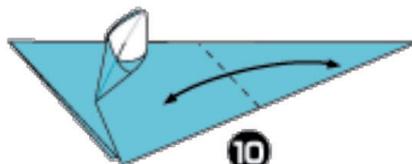
7
Fold in half



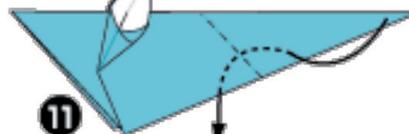
8
Fold in the dotted line
Back is the same, too



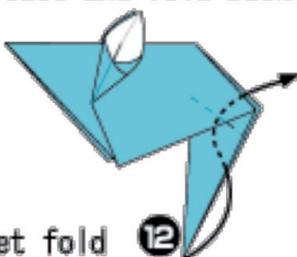
9
Open the ↑ part
and flatten



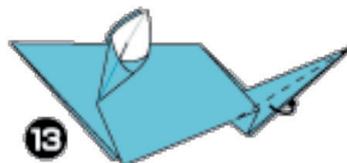
10
Fold to make
a crease and fold back



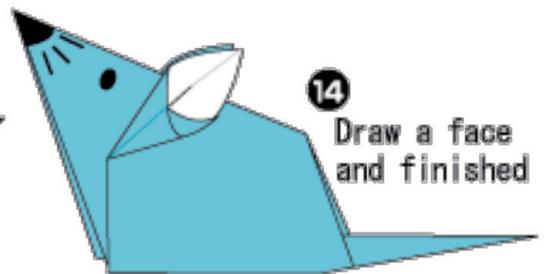
11
Pocket fold
in the dotted line



12
Pocket fold



13
Fold inside
Back is the same, too



14
Draw a face
and finished

©Copyright:Fumiaki Shingu

