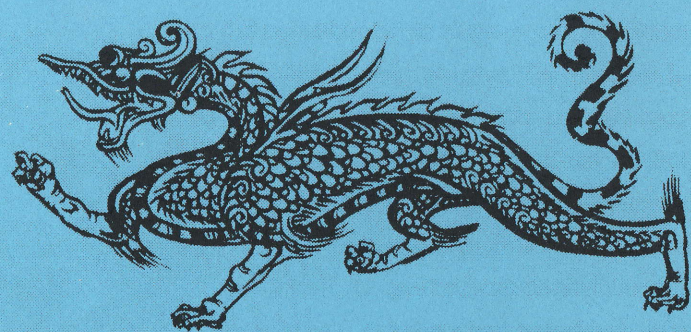




Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*

Sommaire

Le mot du président	p.3
Une séance de Taiji ordinaire	p.4
Qui n'a pas eu en l'approchant	
l'impression de se rencontrer un peu ?	p.6
Un petit détour par l'histoire	p.8
Typhon sur Taipei	p.10
La pratique individuelle	p.24
Ballade en Taichi Caledonia	p.29
Impressions de Bretagne	p.33
Taichi à Bondy	p.38
Notre amicale	p.40
Calendrier	p.42
Site Web	p.46
Les services de l'Amicale	p.47
Cotisations	p.49
Adresses utiles	p.51

Les photos contenues dans ce bulletin sont d'Isabel da Costa et de Jean-Luc Pommier

Amicale du YangJia Michuan TaiJi Quan
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

Le mot du président

JUIN – les examens, la déclaration fiscale, les excursions, les petites fêtes de fin d'année, Chin-chin, à votre santé ! et puis le bilan.

10 mois à 1,2,3,... entraînements/semaine : Un cycle de maturation, une gestation. Comment va l'enfant ?

Sans détermination consciente, chaque année nous travaille à sa manière, souvent, ce n'est qu'après coup que l'on réalise le fil que l'on a suivi.

Une parole glanée aux rencontres, une lecture, un cours ou une personne ont fait germer une idée qui va nous mener tout au long du parcours.

L'idée est d'abord ce qu'on perçoit par la vue, le visible, l'aspect, la forme mais aussi la face intelligible des formes sensibles, ce que l'on se représente à partir de ce qu'on sent puis encore ce que l'on comprend de l'essence des choses. Enfin, elle dit ce qui est conçu par l'esprit sans être perçu par les sens.

Étrange puissance de l'esprit qui se nourrit de la sensorialité, pour interpréter le monde et ensuite l'inventer.

Étrange faiblesse de l'esprit qui a soif d'idéal mais s'enferme souvent dans l'idéologie.

Les choses sont. L'idée peut changer en variant le regard, l'angle et les éclairages ou en se lavant les yeux. L'été est favorable à la récolte d'idées quand on se met en vacance, en disponibilité aux idées.

Étrange puissance du Taijiquan qui nous rafraîchit les sens en les désencombrant, qui déplace et le point de vue et l'angle de vue, qui met en lumière ce qui d'ordinaire est dans l'ombre.

Il nous change quand change l'idée qu'on se fait de la vie.

Il est vrai, tout change mais pour changer en bien, rien ne vaut l'échange !

Bonnes vacances taijiquaneuses.

Jean-Luc Perot

Une séance de taï chi ordinaire¹

J'ARRIVE encore en retard. Le métro, le boulot... Après un passage au vestiaire, je rejoins rapidement les autres. Quelques mouvements circulaires pour me mettre un peu dans le bain. " Concentrez-vous sur votre souffle. ". Laisser mon rythme cardiaque s'abaisser doucement, le souffle descendre en moi... Mince, j'ai encore oublié d'envoyer cet E-mail à mon bureau avant de partir si vite pour venir ici ! Demain matin, je le ferai dès la première heure. Je sens l'énergie qui a du mal à circuler. C'est comme s'il y avait des turbulences qui buttent sur des écueils non identifiés jusque-là, ou que j'avais cru oubliés. Laisser le flux s'apaiser. D'autres pensées parasites continuent à remonter sporadiquement. Et encore ce mail oublié : finalement, je n'étais peut-être pas prêt à l'envoyer. Cela viendra mieux demain.

Nous entamons les étirements. Ça tire derrière les genoux, les chevilles tremblotent un peu au début, le sol semble toujours aussi loin. Me laisser entraîner dans le rythme des autres. Je ne pense plus qu'à mon corps qui s'assouplit au fur et à mesure. Le mouvement donne son rythme au corps. Une sensation d'harmonie naît peu à peu.

La pause arrive, je reprends une autre forme de contact avec la réalité.

Je retrouve les autres. Certains ont un doux sourire. De l'extérieur, des spectateurs ignorant notre pratique pourraient nous prendre pour les membres d'une secte. Or la pratique du Taï Chi Chuan, c'est tout le contraire : à partir de cette quête d'équilibre interne on peut enfin tendre vers l'harmonie avec son environnement. C'est la perpétuelle construction d'un pont entre soi-même et l'univers. Comment leur faire comprendre ? C'est la pratique qui permet de mieux appréhender ces notions de base afin de trouver son chemin

¹ Ou « Mieux vaut un gramme de pratique que 100 kg de théorie » un maître yogi.

parmi les 100 voies qui peuvent nous guider vers la sérénité . André Gide avait écrit : " Toute connaissance que n'a précédée une sensation m'est inutile ". Bien vu. Alors comment dire l'indicible ?

La séance reprend. Aujourd'hui Nei-Gong. A nouveau quelques effluves de pensées perturbatrices affectent le début du travail. Mon corps encore insuffisamment aguerri souffre un peu de la posture qui n'est toujours pas naturelle pour moi, mais doucement, l'esprit à nouveau se vide, et cette fois-ci, la circulation du Qi m'entraîne dans une douce volupté.

Pour finir : tui-shou. Là, je ferme les yeux pour mieux écouter l'autre. Sentir ses mouvements, améliorer ma réactivité, sans crispation, en douceur. Vider d'un côté, remplir de l'autre... J'ai tellement à apprendre là aussi. Et si ce travail sur le corps favorisait la même évolution dans mon esprit ? Enfin, cette circularité, c'est aussi le cycle de la vie.

La séance se termine. Il est tard, et malgré l'absence de repas, je n'ai pas faim. Je me suis nourri de la circulation du Qi. Je rentre lentement, tranquillement. Le pas s'est fait léger. Les petites scories de la journée de travail et du stress sont restées derrière moi. Les grosses peut-être aussi.

Je marche dans la rue sans avoir l'impression de faire un quelconque effort. Tel un voyageur immobile, le monde bouge sous mes pas, et j'ai l'impression d'être d'une fluidité extraordinaire. C'est peut-être cela le trésor produit par le dan tien, la pilule d'immortalité : l'atemporalité ?

Tiens, ce foutu mail qui m'embêtait tant tout à l'heure... Ca y est, j'ai l'intégralité du texte en tête. Et au fait, que se passera-t-il quand j'aurai terminé le 3^{ème} duan ? Je souris en me rappelant cette phrase de Confucius : " Le but n'est pas le but. Le but est le chemin. "

Yves Picard

Qui n'a pas eu en l'approchant l'impression de se rencontrer un peu ?

*« Si la tranquillité de l'eau permet
De refléter ce qui se présente,
Que ne peut celle de l'esprit ?
Il est tranquille l'esprit du sage,
Miroir de l'univers et des êtres ».*
« Aphorismes », Tchouang Tseu

Vêtu de noir, ses cheveux dessinent un cercle régulier sur son front. Ses yeux ronds respirent bienveillance et sympathie. Son sourire généreux le caractérise plus que tout.

Montre gousset et sphère de jade sont les objets qui l'accompagnent, de même que cette canne qui le seconde sur son chemin. Ses pas sont lents et précis, et quand il s'arrête, il se tient droit, enraciné tel un arbre, disponible et digne.

Dordogne, un après-midi de juillet...

Lao Shi se promène dans le jardin entouré de chênes moussus gris et bleu qui donnent à l'endroit une réjouissante intimité. Il marche tranquillement et s'avance vers les rosiers en fleurs et autres plantes aromatiques. S'avancer, s'approcher, s'imprégner, presque en sentir les parfums... Elles resplendissent et donnent le meilleur d'elles-mêmes !

Quelques temps plus tard, le même charme réveille les mammouths de Rouffignac, qui sous son regard s'animent et quittent ces sombres grottes pour de plus clémentes prairies.

Le temps est suspendu alors que le monde s'anime...

Toute différente est son attitude avec les hommes, bien plus fragiles que roses et gravures. Loin de s'en



tenir à distance, l'approche est globale, car à l'inverse des fleurs qui ne s'accrochent qu'aux ourlets des pantalons, les hommes sont aux prises avec leurs faiblesses.

Le moindre regard, la moindre attention, la plus petite question... le rend sensible et vulnérable, envahi par toutes les histoires qu'il se raconte, qu'il s'imagine ou imaginées pour lui.

Or l'espace qu'ouvre cette apparente distance engendre le questionnement de ce qui dans l'autre évoque en nous d'images et d'émotions.

Installé à la grande table en bois, Lao Shi demande les prénoms de ceux l'entourent. De même, chaque rencontre est l'occasion d'un signe de la main ou d'un sourire.

Il arrive qu'il s'adresse à nous d'un langage simple et épuré. De mots qui nous semblent parfois énigmatiques, auxquels échappe notre attention... jusqu'au moment où tout s'éclaire et nous devient perceptible leur valeur.

« Il attend qu'on vienne vers lui... ». La richesse est peut-être de ne rien attendre de précis, juste offrir une terre d'accueil où celui qui s'avance, quand il est prêt, peut se rencontrer en ce qu'il est, et non en ce qu'il doit être, devenir ou penser.

Lao Shi incarne un art, une discipline, une profondeur d'être au monde, pour faire avec soi et les autres, et où chaque route compte. Cette rencontre est loin d'être simple. De nombreuses questions peuvent émerger, expressions de nos ambitions et préjugés, de nos peurs et désirs...

Ainsi, certains l'ont observé, d'autres touché.

Certains ont été baptisés, d'autres sont allés lui parler.

D'autres encore l'ont retrouvé, certains juste effleuré.

Mais dans tous les cas, « on peut en faire quelque chose... »

Il reste que chaque rencontre est une création où ce qu'elle éveille d'imaginaire nous appartient, peut-être d'autant plus quand celui qui nous accueille écoute de bonne grâce ceux qui s'adressent et s'avancent vers lui...

Alors, dans l'attente d'une prochaine rencontre...

Nathalie SIFFERT

Un petit détour par l'histoire

LA CHINE, les styles et les écoles, le yin/yang des maîtres et la marchandisation du yin-yang, l'acupuncture, les Qi Gong et les herbes de santé,... vertus, vestiges et vertiges d'une tradition. Mais, au-delà de tout cela, notre attachement au TaiJiQuan. Les réflexions de Douglas Wile - *Lost TaiJi Classics* - auxquelles travaille une commission de l'Amicale (Sabine Metzlé, Simonette Verbrugge et Jean-Luc Perot et ceux qui aimeraient s'y joindre) m'ont donné envie de dégager quelques idées en guise d'invitation à lire.

Une lecture historique peut regarder l'émergence du phénomène TJQ sous différents angles - la forme et les appellations, les idées, les maîtres, les lieux,... mais en plus, elle repère les dimensions culturelles et politiques de l'époque.

Voici quelques repères.

C'est dans la région du fleuve jaune, HeBei, Henan, Shandong, ShanXi, terre de combattants, résistants et révoltés que l'on voit poindre le TJQ, mais avant la fin 19ème, pas de documents identifiant clairement la forme.

Le Henan avec la lignée Chen dont Chen Ch'ang Xing (1771-1853) et Chen Ch'ing P'ing (1795-1872), le Hebei avec Yang Lu Chan (1799-1882) et ses fils pour la souche Yang qui, influencera d'une part, les frères Wu pour la souche Hao et ensuite Sun Lu Tang (1861-1932) pour la souche Sun et, d'autre part Wu Jian Quan (1870-1942) pour la souche Wu.

- Dans les méthodes et les stratégies de combat, la théorie du calme surpassant l'agitation, de la souplesse triomphant de la dureté, est enracinée dans la culture et n'est pas nécessairement dépendante d'une transmission de maître à disciple, et en tous cas, pas dans la forme du TJQ.

- La tradition, dans ses sources mythiques et philosophiques, taoïste et confucéenne n'a cessé d'être une inspiration pour l'identité chinoise et qui veut authentifier sa lignée la fera remonter à Laozi en passant par Zhang San Feng.

Le 19ème siècle a vu le bouleversement de la Chine ancienne, su-

prême au centre de son monde. Elle va être bousculée et dominée par la rapacité des conquérants anglais, français, japonais et russes. La terre chinoise gouvernée par l'étranger Mandchou jusque en 1911 connaît ensuite une république manipulée par la suprématie occidentale et l'exploitation commerciale qui déstabilisera complètement la société.

Dans ce climat de contradiction, Han/Mandchou, orient/occident, modernité/tradition, guerre/paix, collectivité/individu se développe une perte d'identité et le besoin impérieux d'une revalorisation culturelle.

Des intellectuels se tournent vers l'art martial et plus spécialement le TJQ. D'une part, chercher en soi, dans un processus de développement personnel, la résolution de ces tensions contradictoires et d'autre part, valoriser la souche culturelle typiquement chinoise.

" Les études chinoises pour l'essence de la culture, les études occidentales pour les applications pratiques "

" Confucéen au travail, taoïste à la maison "

Étouffé par les valeurs industrielles et la médiocrité de la société marchande, l'individu se réfugie dans la tradition. Le corps propre devient le lieu de la réalisation personnelle et l'art martial, le ciment d'une identité de groupe, le lieu de la résistance.

Le TaiJi Quan, tel que nous le connaissons semble bien émerger de toutes ces contraintes. Je trouve cela enthousiasmant !

Des hommes, confrontés à la remise en cause radicale de leur valeurs d'enfance, ont créé l'espace physique et psychologique pour régénérer leur projet existentiel en le greffant sur la culture martiale éclairée par la tradition taoïste.

Extraordinaire réussite, le projet s'accorde si bien avec le petit d'occident en quête de soi dans la fraternité malgré la dévalorisation marchande, les pleins pouvoirs de l'argent et l'échec des chapelles à faire se rencontrer les hommes.

Alors, haut les cœurs, continuons à modeler le moule qui nous fait autant que nous le faisons.

Jean-Luc Perot

Typhon sur Taipei

LA DECISION était prise et me réjouissait, j'irai donc à Taipei travailler avec LaoShi l'été prochain. En fait nous avions prévu un périple en Chine continentale au mois d'août puis un séjour d'un mois à Taipei en septembre. La décision de LaoShi de venir en France en juillet nous fait revoir notre programme, nous ne pourrions tout faire. La Chine attendra. Par contre le désir de profiter encore des enseignements de LaoShi nous fait décider de maintenir ce séjour d'un mois auprès de lui. Il a proposé se s'occuper de nous en plus des enseignements qui sont donnés au Dao Guan et cette perspective est tellement précieuse à nos yeux que nous n'hésitons pas un seul instant : va donc pour septembre à Taipei. D'autant que ce mois est connu pour être agréable, les typhons sont habituellement passés et ont nettoyé le ciel et l'air qui devrait être plus frais, plus pur, moins humide...

Le 1^{er} septembre nous nous retrouvons donc à Roissy pour le grand départ. Après un voyage sans histoire nous avons le plaisir d'être accueillis par Julia et un minibus affrété par Lao Shi. Le groupe se scinde en deux – Esther, Simonette et les trois Bretonnes, Rosanne, *Xiao de* Janine, *Ta de* Janine - investissent un appartement très confortable, le reste de la troupe – Sabine, Isabel, Geneviève, Philippe, Pierre et moi-même – nous nous installons dans une maison que nous allons rapidement surnommer “Le Loft” en référence à l'émission de télé-réalité française. Nous sommes à Tien Mu, un quartier agréable, proche du Dao Guan, au bord de la rivière où nous irons pratiquer le matin tôt, quand temps le permettra... Nos “honorables” correspondants à Taipei, Sissi et Manuel, ont fait un bon travail et nous ont trouvé d'agréables hébergements.

LaoShi traduit in extenso

Plaisir de retrouver Lao Shi dès le lundi, il paraît très en forme et son activité avec nous pendant tout le mois nous le confirmera,

nous le verrons tous les jours et quelques fois deux fois par jour. Il montre, explique, corrige avec patience, bonne humeur, finesse... encore et encore. Manifestement il est heureux de notre séjour et il ne va pas ménager ses efforts pour que nous profitons au mieux de son enseignement.

Le programme est très varié : les Fa Jing - libérations d'énergie, les Ba Fa - huit techniques de mains, Da Lu - le grand déplacement, mais également la pratique des trois duans et les exercices de base de l'épée Wudang. Nous avons la chance d'avoir Sabine avec nous, ainsi nous bénéficierons d'une traduction in extenso des propos de Lao Shi. Je suis frappé par la complicité qui s'exprime entre eux et par la tendresse amusée que Lao Shi lui manifeste.

La semaine démarre tranquillement et chacun prend ses marques. Esther nous fait rire en nous racontant qu'elle a été invitée par des chinois à venir pratiquer avec eux le matin tôt ... des danses de salon au bord du fleuve. Elle ira effectivement et nous surprendra par sa curiosité et son esprit aventureux. Pierre et Philippe retrouvent Charles Li avec qui ils écumeront les endroits “typiques”, mais leurs expéditions resteront très mystérieuses pour nous car ils rentreront manifestement trop épuisés pour nous raconter. Un autre groupe se précipitera dès les premiers jours chez un médecin chinois afin de faire soigner leurs maux occidentaux, ils reviendront avec des traitements étranges à base de poudres bizarres et mettront un certain temps à s'en remettre.

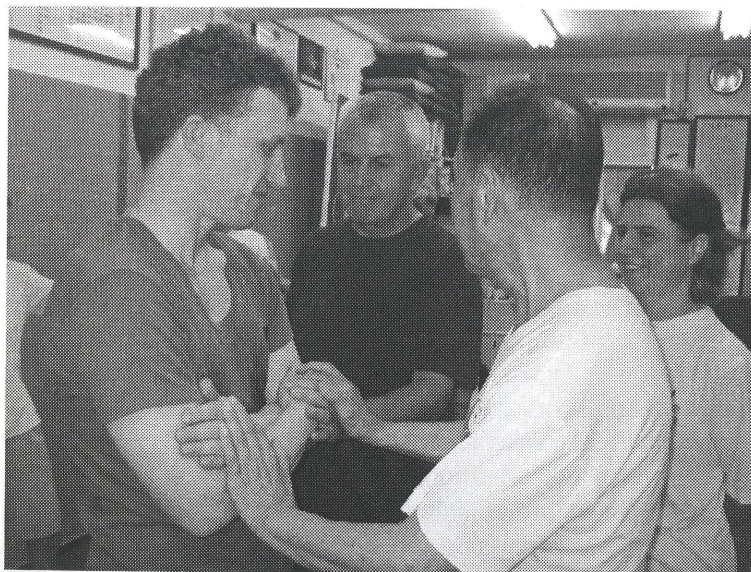
Nous profitons d'un après midi libre pour aller prendre des bains chauds et soufrés dans la montagne, il pleut à verses et après un trajet en bus nous nous retrouvons dans de grands bassins en plein air sous une pluie battante. Moment de détente et de dépaysement total. Nous sommes vraiment loin de l'Europe !

Napoléon à Taipei

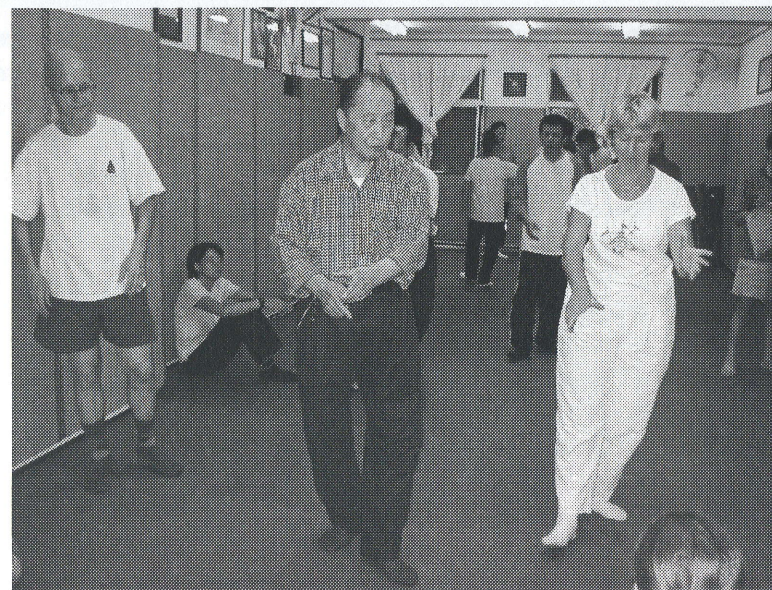
Dès le mercredi soir nous nous retrouvons, invités par LaoShi, dans un grand restaurant traditionnel, spécialisé dans la cuisine de Shanghai à base de produits de la mer. C'est un véritable repas à la chinoise avec une succession ininterrompue de plats, pour certains très étranges comme les concombres de mer à la consistance assez improbable. Par cette invitation LaoShi a voulu nous marquer sa



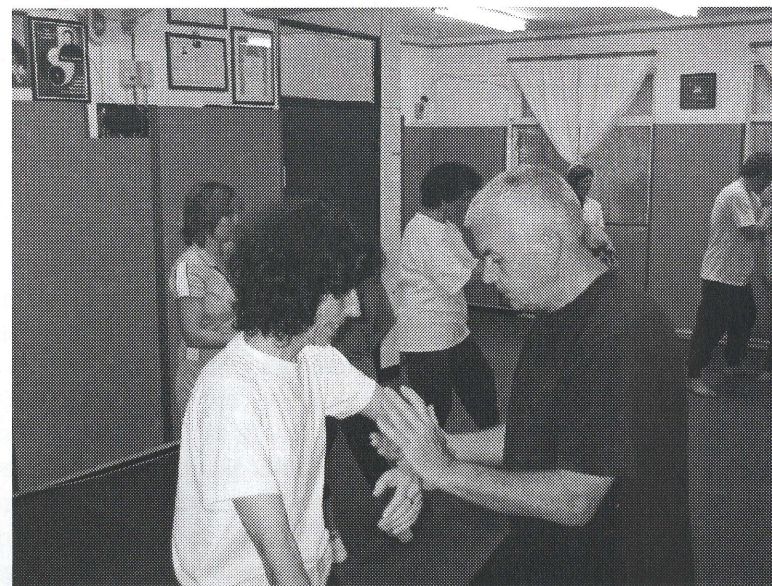
Lao Shi arrive comme chaque jour au Daoguan. Il est accueilli par la marchande de journeaux et a un mot aimable pour chacun.



Le contact est léger et efficace, aucune tension dans les mains de Lao Shi qui me le fait constater.



« C'est facile, faites comme moi. Il suffit de regarder. » Simonette paraît avoir compris.



« Peng, lu, an, ji » le ballet est maintenant bien rodé.

satisfaction de nous voir faire le déplacement à Taipei pour suivre son enseignement. C'est un plaisir de le voir présider cette assemblée, comme d'habitude il est attentif à tout et malgré sa vue défaillante il remarque chaque petit détail.

La semaine se termine par une barbecue-partie chez un couple taiwanais qui habite à Yang Ming Shan, lui est banquier et il a invité quelques amis dont le Conservateur du Musée Napoléon de La Malmaison qui prépare une exposition Napoléon à Taipei. Nous faisons une orgie de glaces aux parfums des plus exotiques : chocolat, café, vanille, praliné ...

La semaine suivante va commencer par un énorme coup de tonnerre. Le mardi 11 septembre nous assistons en direct sur l'unique chaîne de télévision chinoise dont nous disposons, à ce que nous pensons être d'abord un accident : un avion de ligne s'est fracassé sur une des twins towers du World Trade Center de New York. Alors que nous sommes scotchés devant l'écran de télévision, sans bien comprendre ce qui se passe, les commentaires étant en chinois, nous voyons un deuxième avion percuter la deuxième tour. Nous avons maintenant droit aux explications en anglais car la chaîne chinoise relaie en direct CNN, et nous prenons conscience de la réalité de la situation ! Geneviève essaie en vain de téléphoner à son fils qui travaille près de l'endroit du drame, elle finit par le joindre et c'est lui qui nous donne des détails que la télévision ne donne pas ; elle est alors rassurée sur son sort, mais nous ne dormons pas beaucoup cette nuit. Le lendemain matin les journaux taiwanais font leurs titres sur l'événement mais les gens dans la rue ne semblent pas particulièrement préoccupés par ces attentats. Plusieurs coups de téléphone en France nous apprendront qu'il règne là bas une atmosphère dramatique. Le monde occidental est bouleversé, les terroristes ont bien choisi leur cible.

Face à la Mer de Chine

Pour nous remettre de nos émotions nous nous accordons une petite excursion en fin de semaine : un minibus nous emmène à travers Yang Ming Shan vers la mer, au nord de l'île.

Arrêt en cours de route pour visiter le Musée du sculpteur Juming

et ses créations, inspirées du Taiji Quan, plantées dans un immense jardin paysager. Ensuite nous rejoignons Yehliu et ses rochers sculptés par la mer, après avoir apprécié un délicieux poisson aux herbes cuit à la vapeur. Grande ballade sur les falaises pour digérer et nous mettons le cap sur Jiufen, ancienne ville de chercheurs d'or où nous décidons de passer la nuit. La ville est étagée à flanc de montagne et parcourue d'escaliers interminables ; des centaines de boutiques pittoresques attirent une foule de touristes qui envahissent la ville pendant le week-end. Le lendemain matin tôt, pratique du taiji quan sur la terrasse de l'hôtel qui domine la ville et la mer de Chine... moment magique. Après un moment agréable dans un salon de thé boisé et complètement désert, à part nous, le bus nous reprend pour descendre vers Pinglin, le centre de production du thé Baozhong. La route serpente à travers la montagne, la brume s'accroche à flanc de pentes, on se croirait dans des paysages peints par ShihTao. Visite du Musée du thé, ensuite le marathon-dégustation commence : dans une grande rue sinistre, sous une pluie battante, une succession de hangars-boutiques dont les vendeuses nous incitent à venir goûter leurs meilleurs thés : Baozhong de la récolte de printemps, trié à la main devant nous. Nous allons de l'une à l'autre, comparant, commentant, achetant, goûtant à nouveau, si bien qu'au bout de deux heures nous nous retrouvons, ivres de théine et les bras chargés de sacs de thé, dans le bus qui nous ramène à Taipei, sous une pluie de plus en plus diluvienne qui annonce le typhon imminent.

Dans les griffes du typhon

Nous rentrons juste à temps pour faire quelques provisions de nourriture et d'eau avant que les vents ne se déchaînent et que des cataclysmes se mettent à tomber du ciel. Nous allons rester enfermés pendant trois jours, pas question de mettre le nez dehors ; un rideau ininterrompu d'eau inonde la ville et fait monter rapidement la rivière, divers objets, tôles, branches, volent, arrachés par un vent violent. L'ambiance devient électrique et pour détendre l'atmosphère, je passe en boucle une cassette de mantras que m'a donnée une nonne bouddhiste qui tient une boutique où nous sommes allés

la semaine précédente. Ca doit être efficace puisque tout le monde sortira indemne de l'épreuve, personne n'a étripé personne.

Dès le mercredi nous retournons au DaoGuoan, et nous reprenons la pratique avec une motivation renouvelée. La chaleur est moite et humide, le lave linge tourne en permanence pour nos vêtements imbibés de sueur. La ville ressemble à un grand chantier de démolition, une grande partie a été inondée et les rues sont remplies de meubles et d'objets divers, gâtés par l'eau et que les habitants jettent au milieu de la chaussée, afin que les éboueurs, aidés par l'armée, puissent les enlever. Le métro ne peut plus aller au centre ville, les embouteillages sont monstrueux et tout mettra quelques jours à se résorber. Un marchand de thé s'est débarrassé au milieu de la rue de stocks de thés qui ont été mouillés, dans tout le quartier flotte un parfum entêtant de Wulong. Un conducteur démonte entièrement sa voiture qui a été submergée et passe toutes les pièces ... au sèche-cheveux, avant de la remonter. Les berges de la rivière où nous allions pratiquer tôt le matin sont encombrées de débris accumulés par la crue qui est redescendue aussi rapidement qu'elle était montée. Pendant quelques jours des averses soudaines vont continuer à nous surprendre à tous moments.

Le samedi matin nous allons à Yuan Shan, devant le Grand Hôtel, pratiquer l'épée, l'éventail et la perche ; c'est le seul jour où la pratique rassemble encore un groupe significatif, les autres jours il n'y a que de rares vétérans qui maintiennent tant bien que mal l'esprit qui a régné ici pendant de longues années, quand Lao Shi était présent tous les matins. Pour qui a connu cette période c'est la fin d'un cycle avec ce que ça comporte de bouffées de nostalgie. Heureusement il reste encore la possibilité de bénéficier des conseils de Lao Shi en allant au Daoguan. Ne nous en privons pas !

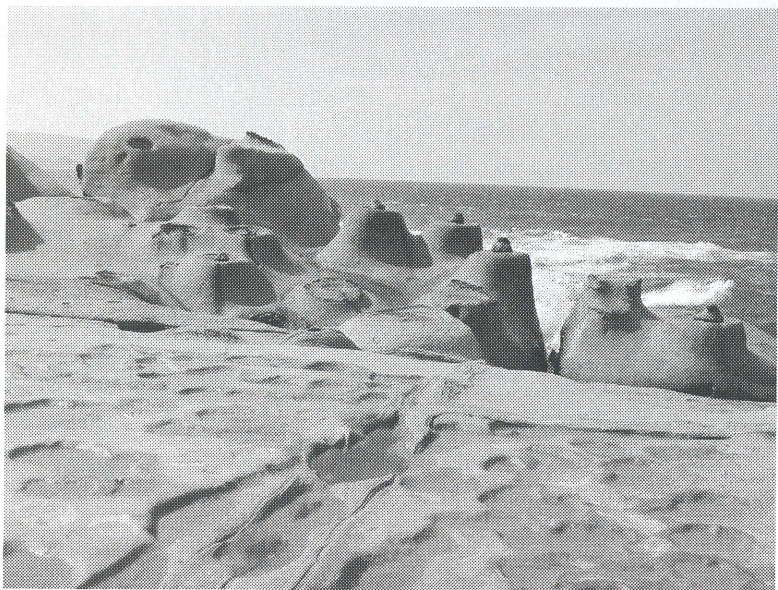
En dehors des cours, nous profitons des accalmies climatiques pour sillonner la ville et céder à ses multiples sollicitations : marché de nuit de Shilin, bains dans les sources chaudes de Peitou, massages des pieds, marché de l'informatique et de l'électronique, boutiques de thé, marché aux jades et bien sûr le National Muséum aux trésors inépuisables. Une exposition de jades anciens et de peintures de bambous nous font y retourner plusieurs fois pendant notre séjour.



Et toujours la bonne humeur de Lao Shi, il nous a souvent fait rire pendant les enseignements.



Moment de détente à Yang Ming Shan, barbecue-partie chez les banquiers.



Les rochers de Yehliu sculptés par la mer.



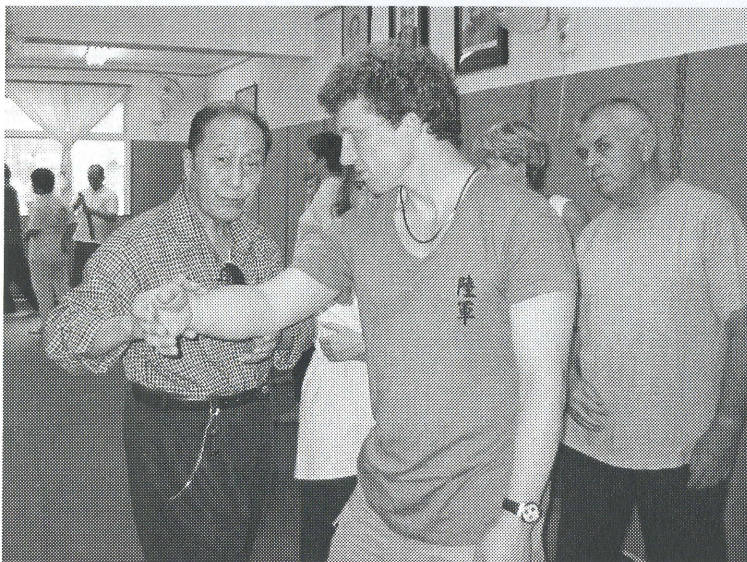
Dans le parc du Musée Juming, nous admirons les sculptures Taiji plantées dans le gazon.

A peine les dégâts du premier typhon à peu près réparés, on nous en annonce un deuxième qui va s'éterniser sur le sud de l'île sans vraiment se déclarer à notre hauteur, mais en nous gratifiant de pluies continuelles jusqu'à la fin de notre séjour. Par contre, le centre et le sud de Taiwan seront très affectés et une escapade dans les plantations de thé de la région de Shitou que je prévoyais de faire avec Sissi et Manuel sera annulée, les routes étant coupées par des glissements de terrain.

Un samedi matin, Monsieur Wu Yisheng, un des derniers piliers de Yuan Shan, débarque avec ses peintures, des dizaines de rouleaux, qu'il nous invite à admirer à la fin de la pratique au Grand Hôtel. Il demande à chacun d'entre nous de choisir une peinture et nous en fait cadeau, en qualité de "frère de boxe" et à condition que nous l'accrochions dans nos habitations respectives. Ses peintures sont délicates, ses thèmes de prédilection sont les fleurs, les oiseaux et les poissons. Chacun repart avec son rouleau sans que l'artiste ait même accepté de se voir offrir un petit-déjeuner au buffet du Grand Hôtel, trop dispendieux à son avis. On retrouve là une attitude de modestie et de simplicité caractéristique des taoïstes convaincus. Ses peintures vont égayer nos maisons et cette perspective semble lui suffire et le contenter !

Petit déjeuner à la taiwanaise

Un autre matin, tôt, j'accompagne Sabine qui a prévu de rencontrer un ancien élève de Lao Shi, Lee Chin Tsai, dans un square en centre ville. Nous arrivons au milieu d'un groupe en train de pratiquer le 1^{er} duan sous les directives aiguës et pointues de Madame Lee. Nous sommes reçus comme des ambassadeurs, on nous revêt de tee-shirts pour une photo de groupe et Sabine décline poliment une invitation à pratiquer le 2^{ème} duan avec le groupe, prétextant ses chaussures à "talons hauts". Enfin, pour nous honorer, nous sommes invités à partager un petit déjeuner typiquement taiwanais. On s'installe dans une gargotte luisante de graisse et là, le supplice commence : gras de requin à la graisse et autres plats plus exotiques les uns que les autres. Nous échangeons, Sabine et moi, des coups d'œil désespérés et comiques. Monsieur Lee se régale, finissant avec appétit et délectation les plats que nous ne faisons que toucher du bout des lèvres. Madame Lee assiste en spectatrice, son mari nous expliquant qu'elle



Philippe très concentré métabolise l'enseignement, son tuishou va encore s'améliorer.



Étirements face à la Mer de Chine, les articulations paraissent plus souples qu'en France.

ne se joint pas à nous car « elle est végétarienne jusqu'à 9 heures du matin » et il n'est que 7 heures et demi. Quelle sagesse ! J'aurais dû utiliser cet argument car je termine cette fête des papilles gustatives avec l'estomac au bord des lèvres. Tout va se terminer en apothéose avec « l'Elixir du Suédois » que Simonette me propose d'avaler cul sec. Le mélange élixir et graisse de requin se révèle détonnant, ça va agir comme du "Destop" et pendant toute la nuit je vais me vidanger par le haut et par le bas dans une espèce d'état semi-comateux. Mais le lendemain matin je me sens comme un ciel après l'orage, léger et nettoyé.

L'entraînement au Daoguan se concentre sur le tuishou et Lao Shi s'emploie à nous faire comprendre l'importance de la pratique à deux. Il insiste particulièrement sur les quatre phases de ce travail :

- *l'écoute* qui sollicite les qualités de présence et de contact. Cette écoute ne peut être pleinement efficace que si elle s'exerce dans la détente ; si le corps est détendu, il est directement relié au centre du partenaire, il devient alors instrument de connaissance.
- *l'absorption* qui met en œuvre les qualités d'acceptation et de confiance. Il s'agit de surmonter sa peur de l'autre, de le laisser entrer, de le recevoir en abandonnant son territoire, en acceptant une défaite possible.
- *la transformation* qui implique souplesse et relâchement. Le bassin est l'instrument privilégié de cette transformation par sa faculté à générer le cercle qui constitue le support idéal de la mutation.
- *l'expression* qui demande fulgurance et action juste. Au-delà des idées reçues sur le taiji, c'est à dire rondeur, souplesse, douceur et lâcher prise, Lao Shi nous fait découvrir et travailler la fulgurance et la soudaineté de l'attaque, l'efficacité, la brièveté et la précision de l'application des Fajing. Il insiste sur le parallèle avec les qualités de l'acier qui allie le tranchant et la souplesse.

Ce travail me passionne car j'en vois les répercussions et les prolongements dans la vie sociale et même affective, dans la vie de

tous les jours où cette démarche pourrait être appliquée pour le bienfait de tous.

A la fin de la troisième semaine, Sabine et les Bretonnes rentrent, Simonette part pour le Japon et les rescapés se regroupent dans le "loft" pour attaquer la dernière ligne droite.

La dernière semaine est assez calme, le typhon a l'air de passer son chemin en s'exilant vers le nord-ouest et le continent. Nous effectuons nos derniers achats : vêtements, thé et services à thé, sceaux gravés à nos noms chinois, valises cargos pour enfourner toutes nos folies, épées et même perches que nous ne pourrions finalement pas ramener en raison de dimensions hors normes. Julia, qui nous a accompagnés à l'aéroport en sera quitte pour les rapatrier au Daoguan.

Notre séjour a passé si vite, et pourtant que d'événements ! Lao Shi nous a tant donné ! Je n'ai plus qu'une idée en tête, c'est revenir dès que possible. C'est décidé, je reviendrai l'année prochaine, et pour longtemps si je le peux. A suivre...

Michel Douiller



Lao Shi oublie sa canne dès qu'il se met à montrer, à expliquer, à faire ressentir



Les rescapés de la dernière semaine, fourbus mais heureux. Bilan très positif. Merci aux « Taiwanais »

LA PRATIQUE INDIVIDUELLE

D'ANNÉE EN ANNÉE, nous voyons naître de nouvelles associations, nous voyons arriver de nouveaux élèves dans nos salles de cours. Les professeurs enseignent sans relâche ce qui leur fut transmis, convaincus de l'importance de leur discipline dans l'équilibre de leur vie. Les élèves, eux, participent régulièrement aux cours, apprenant à leur tour ce qui leur est transmis par leur professeur, convaincus, ou peut-être pas encore tout à fait, qu'ils aiment le Taiji et qu'il leur fait du bien. Mais qu'est-ce que nous transmettons au juste ? Une technique tout d'abord. Nul n'ignore que tout savoir-faire débute par une succession d'apprentissages préalables. Dans le Taiji, il sera inévitable d'étudier le B.A BA de la forme, chaque geste un par un., le positionnement des pieds, le mouvement de la main gauche par rapport au mouvement de la main, droite. La technique est incontournable. Les enseignants le savent dans l'effort qu'ils font pour décrire les gestes, les montrer, les expliquer. Les élèves le comprennent vite, eux aussi, dans l'effort qu'ils font pour mémoriser ces gestes, les répéter, les comprendre. Associé à cette technique, nous transmettons dans la mesure du possible un savoir, pour donner de l'épaisseur au savoir-faire, pour lui donner un sens, ne serait-ce que pour le désir que nous avons de partager nos connaissances, d'ouvrir aux élèves non seulement les portes d'une pratique, mais de créer aussi d'autres ouvertures, plus intellectuelles celles-là, nous dirons... plus profondes.

Nous sommes des enseignants consciencieux ou nous sommes des élèves studieux. Quel que soit notre rôle, nous le jouons au cœur d'une relation avec d'autres, avec, à l'esprit, des objectifs les concernant.

Mais dans ce rôle qui nous est donné, encore ne faut-il pas oublier que nous sommes aussi des pratiquants. Et, en tant que tels, nous sommes seuls. Le Taiji quan, malgré toute sa convivialité et le partage qu'il annonce, nous donne aussi l'occasion d'être solitaire, d'entrer dans une solitude précieuse, une solitude riche de nous-mêmes, une solitude faite de dépouillement, de beauté et de

joie. Ce dernier critère me paraît essentiel. Entrer dans la joie du Taiji quan, c'est se rencontrer soi-même avec joie. La difficulté de la discipline peut parfois nous cacher ses trésors, nous empêcher de goûter à son essence, être un prétexte à ne pas entrer dans cette pratique essentielle : la pratique individuelle.

Qu'est-ce qui distingue l'exercice de la pratique?

Au départ peu de choses. En effet, le débutant, s'exercera d'abord à la pratique par des révisions de gestes, par des exercices répétitifs, qui seront pour la plupart une continuité du travail fait pendant le cours. Cette étape est importante, elle rendra la mémorisation plus facile, elle habituera l'élève, peu à peu, à consacrer une partie de son temps pour autre chose que les activités habituelles de ses journées. Dans cette première approche de la pratique en solitaire, le professeur est encore très présent dans l'esprit de l'élève. Cette pratique est un rappel du cours, avec à l'esprit, bien présent, l'enseignement sous-jacent. Et même seuls, on ne l'est pas encore vraiment, nous demeurons les acteurs d'une relation. Pour éprouver pleinement la pratique en solo, il faut apprendre à se laisser aller au plaisir du geste. Se faire plaisir à soi-même, sans penser à une quelconque reconnaissance ultérieure. Se regarder, se ressentir, pourquoi pas se trouver beau : pas de honte, pas de fausse modestie, pratiquer devant un miroir, si telle est l'envie du moment. On peut se faire une image d'abord extérieure de son corps, de sa forme. Juste pour se faire une idée de ce que l'on est en train de faire. Cela permet, avec le temps, d'apprendre à se "voir" sans avoir besoin de se regarder. Il se peut que l'on ne se voit pas sous un éclairage très valorisant. Et se regarder peut devenir un acte dépréciateur, si l'on garde toujours à l'esprit des images idéales, de celles par exemple que nous renvoie notre professeur. Il est de mise de citer dans les articles comme celui-ci, certains extraits des textes classiques du Taiji chuan. Mais ceux-ci, avant de pouvoir vraiment "parler" aux moins habiles des pratiquants, annoncent un idéal, qui peut parfois sembler totalement inaccessible à force d'ésotérisme.

"C'est ce que je porte d'inconnu à moi-même qui me fait moi."

*C'est ce que j'ai d'inhabile, d'incertain qui est bien moi-même
Ma faiblesse, ma fragilité..
Les lacunes sont ma base de départ. Mon impuissance est mon
origine.
Mon mouvement va de ma faiblesse à ma force
Mon dénuement réel engendre une richesse imaginaire
Valéry Monsieur Teste*

Ce texte m'avait été confié par un collègue qui enseigne un autre style dans le Sud de la France. Il l'avait choisi comme en-tête du bulletin de rentrée de son association. Depuis des mois je savoure ces mots et je n'ai pu m'empêcher à mon tour de les donner à mes élèves sur le bulletin de fin d'année de notre association. A ce texte, j'ai ajouté les textes classiques du Taiji quan ci-dessus nommés, car je reste consciente que ceux-ci restent incontournables. Mais le texte de Valéry, il me semble, permet de ne pas se focaliser sur un résultat, mais d'admettre son propre point de départ. Nous ne sommes pas tous voués à devenir des as de l'art martial, et le Taiji quan doit demeurer une "base de départ", une "origine" pour tous en vue d'un épanouissement personnel.

Dans le rythme de vie que nous avons tous, il peut paraître difficile, voire inconcevable, de prendre le temps de rajouter au temps, un temps consacré à une activité considérée comme non-productive, isolée du contexte professionnel, familial, ou autre... L'inconcevable est balayé dès lors que l'esprit en a conçu le désir. Désirer l'inconcevable, c'est déjà faire un pas vers le détachement, le dépouillement du temps, un pas vers "je-tu-vous-tous-seuls", vers "je-tu-vous-dans-le-Taiji", dans un espace/temps hors du temps et pourtant intégré dans le temps des jours qui passent. Un temps et un espace qui n'appartiennent qu'à soi-même, au coeur de l'immensité.

Le pas ne se franchit pas toujours aisément. La volonté cède souvent devant l'ampleur des tâches à accomplir. Ce matin encore j'ai remis ma pratique à plus tard, pour de multiples raisons très sensées. Une multitude de raisons viennent ainsi chaque jour empêcher l'instant. Une de ces raisons, c'est peut-être que l'on n'en a tout simplement pas envie. Trop de fatigue, trop de préoccupations,

pas assez d'enthousiasme, pas assez de disponibilité d'esprit... C'est difficile aujourd'hui d'avoir envie de se discipliner.

Le mot blesse: discipline,. Aïe aïe aïe ! Peut-on faire rimer ce mot avec "joie", "repos" ? Le meilleur moyen de le savoir, c'est justement de faire ce premier pas, de plein gré, avec un gros effort de volonté au départ certes, mais avec une ferme décision. L'instant se prépare. On commence d'abord par l'imaginer, lui donner une forme, par exemple en le programmant à une heure précise du jour ou de la semaine, en faisant une croix sur un agenda, comme si l'on avait un rendez-vous important. Il s'agit bien, en effet, de prendre rendez-vous... avec soi, avec son Taiji. Parmi les nombreuses occupations de la semaine, cet instant miroite comme une récompense ; à force d'être pensé, il est attendu.

Il est maintenant là. Vous y êtes. Vous avez choisi un endroit de votre maison ou un coin de nature que vous aurez auparavant repéré. Ne vous hâtez pas. Ne pensez surtout pas au résultat, ni à la piètre opinion que vous avez de votre pratique. Laissez votre esprit flotter et créer un espace à l'intérieur de vous, un espace où le geste va naître.

C'est parti. Vous êtes un pratiquant de Taiji chuan. Vous êtes au coeur de la "discipline". Dans ce coeur-là, tout ce que l'on pourra vous dire et vous promettre, tout ce que l'on pourra vous suggérer comme sensation, tout ce que l'on pourra vous conseiller n'aura plus tellement d'importance puisque vous serez seuls juges de la qualité de ce qui se passe.

Après ça ? A chacun de voir. Comme nous **le répétait souvent mon professeur**, après, c'est **notre "aventure personnelle"** qui commence... Personne ne pourrait vous dire ce que vous êtes sensés ressentir, ni comment votre pratique individuelle évoluera. Lorsque l'on parle avec ceux qui sont des "pratiquants individuels réguliers", il est toujours étonnant de constater dans la diversité de leurs récits, dans la difficulté qu'ils ont parfois d'exprimer leur expérience, que rien n'est clairement défini pour soi et que, dans le partage du Taiji,

chacun n'en demeure pas moins unique.

Être unique, c'est admettre que la forme puisse être multiple. Être unique, c'est pouvoir se détacher d'un modèle et faire de LA forme, SA forme.

Françoise Angrand



Ballade en Tachi Calédonia : le retour

NOUS SOMMES trois à entreprendre ce bien long voyage vers Stirling (Ecosse méridionale, té !) : Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Moutault et moi .

Nous avons mis au point une organisation impeccable pour ce trajet de 1500 km : dans l'antique 504 qui n'a pas failli, l'un conduit, l'autre regarde la route, surveille le conducteur, sert le café, et le troisième dort. Ce système permet 20 h de voyage presque sans arrêt (mais pas sans fatigue).

Et ils sont là nos copains calédoniens que nous voulions tant revoir, Bob, Audrey, Dereck, et plein d'autres dont j'ignore le nom mais que je me réjouis de retrouver après trois ans de séparation.

Il y a les faux calédoniens, anglais de tout poil et de toute provenance, quelques allemands, hollandais, finlandais ; nous sommes les seuls frenchies.

Le séjour se divise en deux parties :

Les ateliers du week-end, courts et nombreux permettent à chacun d'aborder en 3/4 d'heure diverses facettes du tai chi, qi gong, tui na, chi na voire opéra de pékin.

Les ateliers de la semaine ont lieu le matin et l'après midi ; en général, on en choisit deux maximum pour toute la semaine. Pour les courageux ou les accros, certains enseignants ont ajouté des révisions ou de courts ateliers tôt le matin ou juste avant le repas du soir .

Nous étions logés dans des chalets (6 par chalet) un peu genre mobile home. La cuisine salle de séjour commune était équipée d'une grande baie vitrée donnant sur les pelouses où nous pratiquions. Comme en 1998, nous avons été frappés par la taille et la beauté des rhododendrons de toutes couleurs, et par le nombre de lapins vivant à proximité et se laissant approcher jusqu'à un mètre.

(Nous avions envisagé d'en attraper quelques-uns pour faire de la recherche gastronomique mais nous avons senti une certaine réticence du côté de nos hôtes britanniques et des lapins eux-mêmes).

Pour la pratique du Tai chi, et plus particulièrement des armes nous avons quelque peu erré dans l'université : très vite, la belle salle des pas perdus du "pathfoot", avec ses peintures, sculptures et une immense tapisserie nous a été interdite (nos épées auraient-elles déplu ?), puis le terrain de sport proche des chalets ... heureusement que le temps nous a permis de travailler sur les pelouses devant les chalets. (néanmoins : coups de soleil limite brûlure le mercredi, vent glacial et dents qui claquent le jeudi).

Au cours de l'atelier "opéra de pékin" fort agréable et proche du tai chi malgré les apparences, j'ai décidé de poursuivre dans la semaine par l'atelier du bâton court dit du singe. Je regrette que mes connaissances en anglais ne m'aient pas suffi pour comprendre l'histoire de ce singe ("Voyage à l'Ouest"). Lors des pauses pendant cet atelier nous faisons cercle autour de John Bolwell, notre prof, comme des enfants nous réclamions la suite de l'histoire, et même si je ne comprenais pas, c'était bonheur de se laisser bercer par la voix de ce conteur hors pair. Déjà, ce type aux yeux pétillants et rieurs nous avait fascinés en nous racontant l'histoire de quelques armes utilisées en tai chi lors d'une conférence lumineuse : démonstration de massues en lumière UV, démonstration de flûte, de sabre, de bâton court du singe, d'éventail, de drapeaux.

Dans un autre registre, monsieur Dan Docherty avait choisi de nous montrer comment escalader la montagne Wudan en accéléré. Armée de mon seul stylo, je lui demande, avec le respect dû à l'enseignant, s'il n'a pas eu l'impression de se moquer un peu de nous ...

Que les autres conférenciers pardonnent mon silence d'absente ou de retardataire : Kai a fait un exposé sur les arts martiaux philippins, et les allemands ont exposé la situation du taiji dans leur pays.

Claudy a réuni pour son atelier d'épée Kun Lun (duan 1 et 2) plein de stagiaires séduits par cette forme. La plupart souhaitent poursuivre l'apprentissage de ce style d'épée. Pour que nous intégrions

parfaitement l'enchaînement, Claudy ajoutait des répétitions matin et soir en plus de l'atelier.

C'est au Gannochy bar que ceux qui le désiraient pratiquaient un tui shou, soft le tuishou parce qu'on était quand même sur une terrasse au premier étage ...

Le Gannochy c'est un pub situé à la limite du terrain de sports et de l'université proprement dite ; il est tenu en alternance par deux colosses joviaux ; la salle est décorée de trophées sportifs, surtout des maillots de différentes équipes de foot, chacun soigneusement encadré ou exposé. Un effort a été fait quant à la nourriture servie à midi au Gannochy : maintenant outre les éternelles salades nouilles thon mayo ou nouilles lardons mayo on peut trouver quelque verdure fraîche pour accompagner un plat chaud à base de... nouilles le plus souvent. Le truc râpé d'un bel orangé dans un saladier ce n'est pas des carottes râpées mais du fromage, pas mauvais d'ailleurs. Pour le dessert, si le cœur vous en dit, une salade de nouilles avec des raisins secs fera l'affaire... le tout mélangé dans la même assiette. La bière aide à trouver ça mangeable. Pas question de café, il est cher et infâme.

Comme la fois précédente, nous avons participé au "ceilidh", sorte de bal folk écossais avec bière, hagghish, et nette amélioration du repas habituel toujours au Gannochy. Trois adorables papis musiciens (accordéon, clavier, et batterie) nous ont fait danser toute la soirée des danses écossaises. Petite déception : seuls deux messieurs portaient le kilt. Dans ce pays, la loi n'autorise les fiestas que jusqu'à minuit dans les bars ; qu'à cela ne tienne nous avons poursuivi les agapes (un tantinet arrosées, mais bien sympathiques) dans les chalets des copains. Nous leur avons fait découvrir les coteaux de l'Aubance et les coteaux du Layon ; nous avons goûté des vins australiens bizarres, l'un dans une bouteille miroir ; j'ai survécu à une chose nommée bracardi si gentiment offerte que je n'ai pu refuser (bouteille genre soda, boisson/poison ? la couleur rouge sang est due à du jus de tomate sucré ou peut-être du jus de fraise, il y a du rhum et en plus ça pétillait !) Entassés à une trentaine dans ces chalets prévus pour six, nous chantions et dansions jusqu'à l'aube, mais peu manquaient à l'appel pour les ateliers du petit matin.

Le temps imparti au tourisme était fort limité, le Loch Ness étant à 300 km encore au nord, nous sommes allés voir le Loch Lomond très beau.

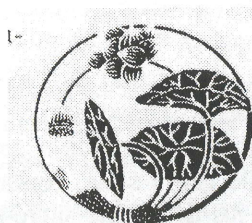
Nous avons eu juste le temps de revenir pour participer aux démonstrations de clôture de chaque atelier. Des étudiants de l'université nous ont présenté un petit spectacle de capoeira.

Pendant un temps mort nous avons réussi à faire reprendre en chœur à tous ces gens ne parlant pas le français "alouette, gentille alouette..." "Nous avouons être aussi à l'origine de la divulgation (à ces innocents étrangers) de ce chef d'œuvre du mauvais goût français : l'histoire d'une certaine Janeton .

Et puis il a fallu se séparer par un petit matin pluvieux, la fête était finie, nous avons échangé nos adresses et nos e-mail, nous avons espéré nous revoir aux rencontres Jasnières, ou dans un an au prochain taichi calédonia, ou patience encore plus tard. Nous gardons plein d'images dans la tête, tous ces visages inconnus ont pris une place dans notre cœur par le biais du tai-chi (tel m'a montré ce mouvement de bâton, telle m'a offert un café, tel arrivait en costume cravate au cours...). Ils me manquent déjà ...

A suivre ?

Paule -Annick Ben kemoun



Impressions de Bretagne...

LES BRETONS sont épatants. Je ne veux pas dire que les autres, les ceux qui ne sont pas bretons ne le sont pas, non bien sûr, mais les bretons organisent tous les ans autour de l'Ascension un petit stage bien sympathique.

D'abord ils nous trouvent un lieu magique, bien abrité des vents avec juste assez de beau temps, de plage et de mer. Cette année c'était à Ker Belen au bout du bout du Belon. Ça sent l'huître par là. Il y a un petit-village vacances à quelques pas de la rivière. On y est confortable.

Le matin, à la fraîche, on se lève (enfin pas tous le monde mais presque) pour faire les exercices de base près d'une petite chapelle au bord d'une minuscule plage à peine plus grande qu'un terrain de football. La brume est encore là et pendant la pratique le fond du paysage se découvre, ajoutant à la magie du lieu.

Et puis après les ablutions et le petit déjeuner, on retrouve notre lieu de pratique. La rivière a changé au rythme des marées. Elle se couvre ou se découvre et laisse son espace aux oiseaux. Parfois une barque passe. On entend un passager dire : "il sont encore là" comme si nous faisons parti du paysage.

Alors le taichi nous aide à ressentir cette nature si simple et si complexe.

Merci Soizig, merci Charles, merci les Bretons.



Dans un lieu idyllique des taichichuaneurs très motivés font des exercices de souplesse sous les ordres de Maître Claude.



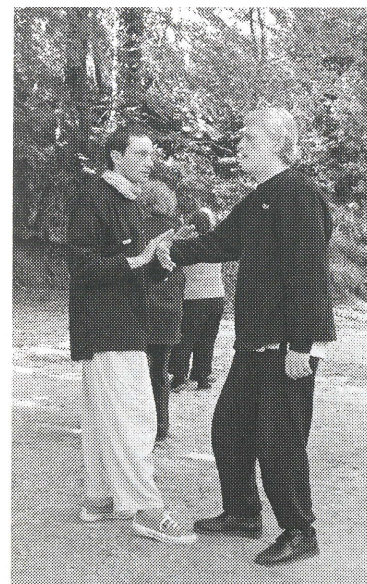
Pendant que Sabine explique un difficile et subtil mouvement.



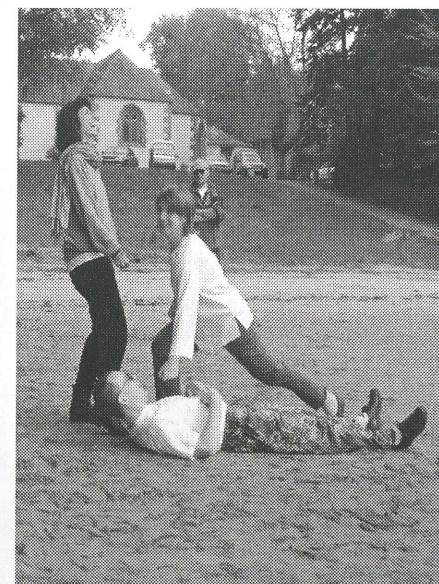
D'autres encore s'exercent aux armes les plus modernes



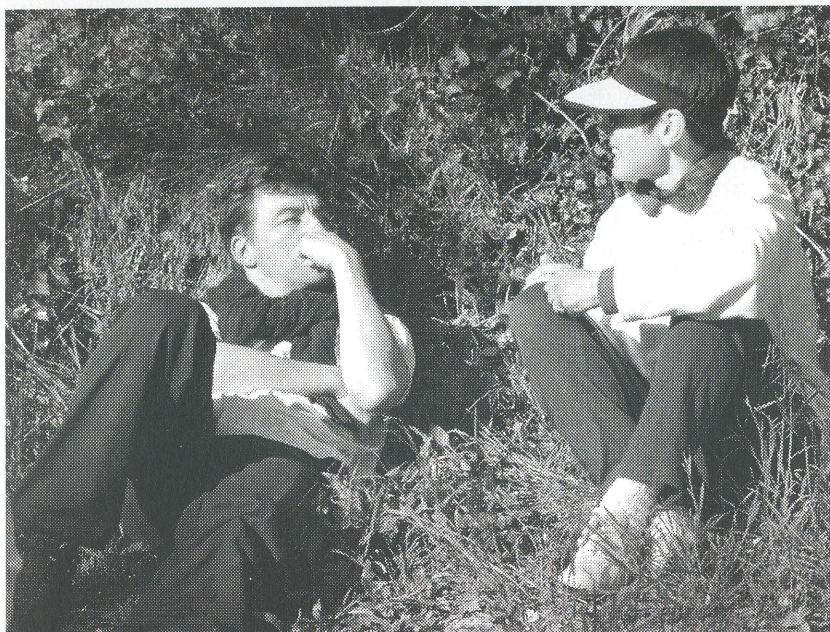
Bien sur certains ont le triomphe facile



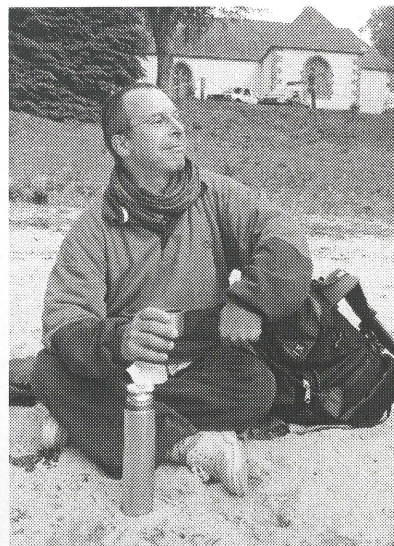
Le stage c'est aussi l'occasion de contact entre personnes de bonne compagnie



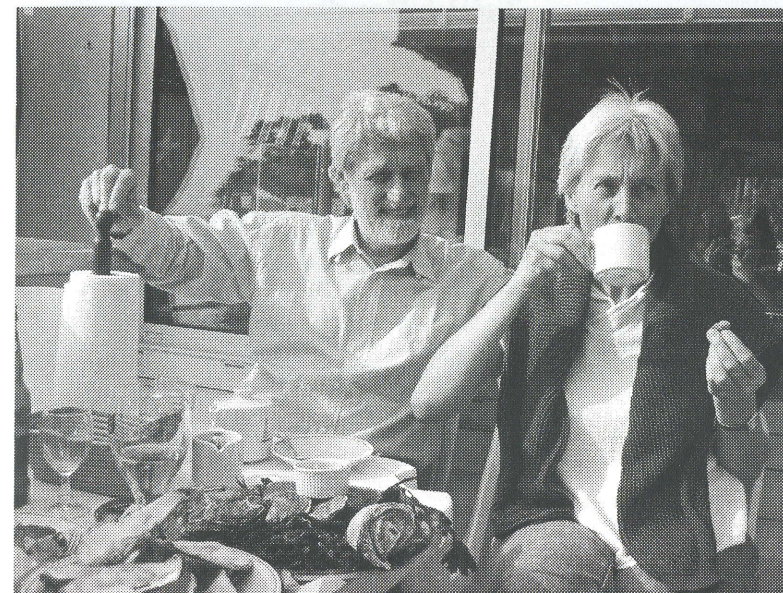
Certain profite pour s'allonger sous n'importe quel prétexte.



D'autres se livrent à des conversations ésotériques,



Ou à une prise de thé



Suivi de joyeux repas.

Taiji à Bondy.

LE 16 MARS 2002, pour marquer le Nouvel An chinois, une maison de quartier de Bondy en Seine-Saint-Denis avait organisé une dîner-spectacle.

Seize nationalités différentes participent à la vie de cette maison et une majorité d'entre elles est d'origine asiatique : Chine, Corée, Inde, Sri Lanka, Viet-Nam. Plusieurs associations avaient préparé un spectacle qui reflétait leurs activités et leur culture. Les familles avaient préparé des plats typiques.

Pour illustrer un aspect traditionnel de la culture chinoise, l'animateur de cette association avait proposé à "la petite Ecole de Taiji" de Rosny-sous-Bois de venir faire une démonstration.

C'est donc après une danse chinoise, très colorée, interprétée par des enfants, que notre association, épaulée par des amis parisiens, a présenté le premier Duan. Michel Douiller, avec qui nous pratiquons chaque semaine, donnait le souffle.

Les spectateurs ont été attentifs malgré les délicieux plats qui circulaient. Après un enchaînement d'éventail, nous sommes retournés à notre table faire honneur au repas pendant qu'une danseuse sri-lankaise subjuguait la salle.

Ayant reçu chacun un bouquet de fleurs, délicate attention de la maison de quartier, la soirée s'est terminée dans une ambiance bon enfant et conviviale.

Il est toujours agréable de pratiquer hors de nos lieux habituels, face à un public ce qui exige une pratique vraiment collective. C'est alors que, au-delà du visuel, on peut faire sentir le "qi".

C'est une expérience très sympathique et intéressante que nous sommes prêts à renouveler si l'occasion se présente.

La Petite Ecole de Taiji de Rosny.



Des fleurs pour les artistes méritants de la Petite Ecole de Taiji de Rosny.



Autour d'un repas exotique, parisiens et locaux font mieux connaissance

Notre amicale

En décembre 1989,

constitution de L'Amicale YJMTJQ dans le but de réunir en bonne entente les pratiquants du style et défendre leurs intérêts dans le projet Amicale, d'aider à la formation d'enseignants et de développer le taijiquan dans son esprit et sa technique par une réflexion et une recherche sur le concept et les techniques.

En novembre 90, Claudy Jeanmougin inaugure la fonction présidentielle,

En novembre 91, Luc Defago succède à la présidence

En novembre 92, le bureau réélit Luc à la présidence, Claudy comme trésorier et Christian Delhomme au secrétariat.

En 1993, François Schosseler devient secrétaire, Claudy Jeanmougin restera trésorier et Luc, président.

L'AG 1994 confirmera la rencontre mondiale sous la forme d'un Festival à Strasbourg.

L'AG 1995 verra l'élection de Françoise Pongy à la présidence.

En 1996, le bureau est inchangé.

L'AG 1997 à Houlgate, Jean-Luc Perot est élu au poste de président, toujours encadré par Claudy et François.

En 1998, le président confirme l'orientation générale de rencontre et d'échanges, de partage de pratique ainsi que le souci d'ouverture vers une conscience européenne dans l'écoute des besoins de chacun.

1999 verra la venue de Françoise Angrand au poste de trésorière.

En 2000, le bureau reste inchangé.

Du mouvement en 2001, le président reste mais secrétaire et trésorier changent. Jean-Michel et Jacques acceptent l'aventure grâce au soutien enthousiaste des proches.

Grâce à tous les membres, ceux du C.A. et particulièrement les délégués au bureau, grâce surtout aux associations qui chaque année

prennent en charge et à cœur la réussite des Rencontres, l'étoffe est rehaussée par tous les petits et les grands plaisirs de la convivialité, affinités, divergences, amitiés et dissonances font un habit seyant pour tous les pratiquants enthousiastes.

Le Yangjia Michuan Taijiquan est sans frontière, notre dimension européenne s'affirme; au plus près de notre spécificité s'ouvre le dialogue le plus juste. L'Amicale est là pour nous aider à concrétiser nos efforts de formation et de communication. La qualité de la pratique et de son enseignement reste le ciment de communication le plus efficace et le plus solide vecteur de diffusion.

Après cinq ans à la présidence, l'heure me semble venue de céder la place.

J'ai le privilège de clôturer mon mandat en participant, comme président, au festival mondial qui concrétise la rencontre USA/Asie/Europe; j'en suis heureux et compte bien témoigner du dynamisme européen pour maintenir cet esprit curieux et ouvert qui caractérise notre Amicale.

Je salue la ou le futur(e) nouveau président(e) et l'assure de mon soutien. Merci à tous.

Vive l'Amicale du YangJia Michuan Tai Ji Quan.

Jean-luc Perot juin 2002



Le calendrier

Stages en Juillet

Rencontres de Jasnières, du 26 au 28 juillet, à Marçon

Au bord du magnifique plan d'eau de Marçon, au sud de la Sarthe.

Intervenants et thèmes multiples.

Web : <http://www.chez.com/aramis72/Stages.htm>

+ d'infos

Stages en Août

Stage en Finlande, du 5 au 12 août

Enseignants : Luc Defago et Sabine Metzlé

Renseignements et Inscriptions :

Luc Defago tél. : 022 800 22 50

ou Françoise Gaudibert tél. : 022 798 32 62

Stage avec Serge Dreyer du 30/7/2002 au 5/8/2002, à Marçon, Sarthe

Lieu : Camping des Varennes, Marçon, Sarthe
(Rencontres Jasnières)

Tui shou, 2H/jour ; essentiellement en déplacement : insistance sur la relation avec notre style de TJQ (petit pas, appui jambe arrière, lâcher prise, applications de la plupart des mouvements du 1er duan, etc)

Ba gua zhang, 2H/jour ; accent mis sur les pas et les arcs de force applicables dans notre style de TJQ

Xing yi quan ; exercices de base pour le travail sur le dan tien : accent mis sur des arcs de force plus serrés applicables également dans notre style de TJQ

Forme ; 2 thèmes principaux : travail énergétique à partir du positionnement des mains + les différentes spirales à faire vivre dans la forme

Perche ; si vous amenez vos perches, je me ferai un plaisir (en extra) de vous la faire pratiquer (si possible, une légère et une lourde)

Renseignements:

Taiwan : 19-8B Tunghai road, Taichung, Taiwan,

Tél: 886 4 23590371 (attention + 7H a partir de la France), Fax: 886 4 23501512

En France, à partir du 23/7, Tél : 0243894374 (SVP, pas après 21H)

Email : ser@mail.thu.edu.tw

Stage d'été, à Belle-Ile en Mer, du 4 au 10 août 2002

Organisé par Kun Lun

Travail par ateliers de niveau, de la Forme et des Armes (éventail, épée ancienne, épée nouvelle, sabre)

Hébergement en camping ou en Centre d'Accueil au choix. Nécessité de réserver avant début février pour hébergement en Centre d'Accueil et pour passage en bateau avec voiture ou vélo.

Renseignements : M.C.MOUTAULT Tél/Fax :

02.41.54.79.63

Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stage d'été, du 12 au 17 août, en Lozère

Intervenant : Georges Charles.

Du 12 au 17 Août à Paulhac en Margeride (Lozère).

Hotel en pension complète et demi pension. Gîte de groupe. Camping à la ferme.

Renseignements au : 02-32-97-02-94

Stages en Octobre

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2002 à Angers

Stage animée par Françoise Angrand

Travail des trois séquences de la forme

Tarif : 28 euros

Stages en Novembre

Stage d'éventail, 23 et 24 novembre 2002, à Genève

Stage d'éventail, avec Sabine Metztlé.

Organisé par le Taiji Open Club.

Renseignements : 4122 789 50 57

Web : <http://www.taiji-toc.ch>

Stage animé par Claudy Jeanmougin

30 novembre et 1er décembre 2002

Taiji quan et ateliers de calligraphie chinoise

Stage en résidence pension complète à Chalonnes Sur Loire

Prix aux environs de 75 euros, hébergement compris

Email: angrand.francoise@wanadoo.fr

Stages en Décembre

Stage animé par Françoise Angrand

14 et 15 décembre 2002 à Angers

Travail de la forme et des armes (épée ancienne, sabre, éventails)

Email: angrand.francoise@wanadoo.fr

Stages en 2003

Stage animé par Françoise Angrand

15 et 16 FEVRIER 2003 à Angers

Révisons des principes de bases du Taiji quan à travers quelques gestes de la forme

Email: angrand.francoise@wanadoo.fr

Stage animé par Françoise Angrand

DIMANCHE 30 MARS 2003 à Angers

Journée consacrée à l'éventail et à l'épée ancienne.

Email: angrand.francoise@wanadoo.fr

Stage animé par Françoise Angrand

17 et 18 MAI 2003

Agrémenté par une soirée de dégustation des vins du Layon.

Stage en hébergement pension complète à Chalonnes sur Loire

Prix aux environs de 75 euros, hébergement compris

Email: angrand.francoise@wanadoo.fr

COMPETITIONS

Championnats Européens de Taiji au Danemark, du 18 au 20 octobre 2002

Compétition de tuishou à pieds fixes et mobiles.

Compétition de formes.

Web : <http://www.tcfe.org>

Championnat allemand de Tuishou et de Forme, le 26 octobre 2002

Tuishou à pieds fixes et mobiles.

Tous styles pour la forme.

Inscription : tél. 0049-40 319 42 24

Email : wekag@poweronline.net

Résultats du championnat de France du 5 mai 2002 Taiji Quan et Tuishou:

Les pratiquants de notre style Yangjia Michuan Taiji Quan, se sont distingués au Tuishou.

Pas Fixe :

plus de 80kg : 1^{er} Philippe Danel, Paris

70 à 80 kg : 1^{er} Luc Defago, Genève

Femmes : 1^{ère} Caroline Schatz Paris

3^{ème} Gwenaëlle, Genève

Pas mobile :

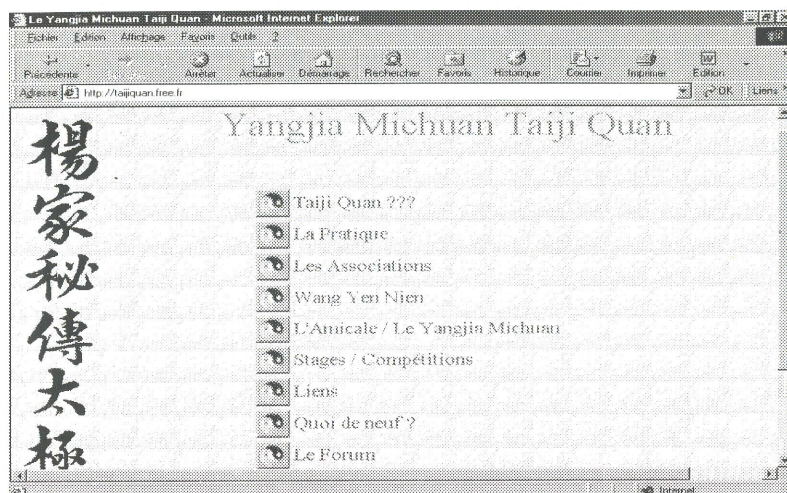
plus de 80 kg : 1^{er} Philippe Danel, Paris

2^{ème} Luc Defago, Genève

3^{ème} Laurent Rochat, Genève

Le site Web de l'Amicale.

<http://taijiquan.free.fr>



Le site Web de l'Amicale progresse notablement depuis que Laurent Couty l'a complètement remanié. Ce site vit grâce aux différentes associations qui lui communiquent des informations. On y trouve toutes sortes de renseignements utiles dont les adresses des Associations qui font partie de l'Amicale, les dates de leurs stages et des liens avec le site américain, les sites suisses, le site russe et d'autres sites intéressants.

Pour envoyer des informations que vous souhaitez voir figurer dans le site web envoyer :

- un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC » à Laurent Couty :
adresse mail : taijiquan@free.fr
- si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier qui le transmettra à Laurent Couty :
Jean-Luc Pommier, 63, rue de Seine, 94400 Vitry

SERVICES

L'AMICALE met à la disposition de ses adhérents uniquement divers services en relation directe avec la pratique de la discipline.

Aucune commande ne sera prise en compte si elle n'est pas accompagnée du règlement à l'ordre de l'Amicale. Les règlements sont remis à l'encaissement dès que l'Amicale est sûre de pouvoir satisfaire la demande. De ce fait, entre le moment de la remise à l'encaissement et celui de la réception de la commande, il peut y avoir un délai relativement important, tout dépend de la commande. Les délais importants concernent surtout la distribution des livres de Maître Wang.

D'une façon générale, toutes les réclamations sont à adresser à la Trésorière de l'Amicale qui gère l'ensemble des comptes. Les membres de l'Amicale qui ont fait une commande et qui changent d'adresse avant d'avoir reçu leur colis sont priés de signaler leur nouvelle adresse à la Trésorière. Tous les tarifs indiqués sont franco de port.

Le dépliant publicitaire

Le dépliant publicitaire de l'Amicale est désormais terminé et disponible auprès de la Trésorière. Il figure donc sur le bon de commande que vous trouverez dans chaque bulletin. Etant donné le nombre de feuillets à plier, il ne nous est pas possible de vous envoyer les pochettes toutes prêtes à chacune de vos commandes si celles-ci excèdent 20 exemplaires. Nous vous enverrons donc les feuilles et les pochettes pour les ranger telles quelles, à vous de trouver des volontaires dans vos associations.

Nous enverrons à chaque association un exemplaire du dépliant, afin que vous ayez un modèle de présentation.

LIVRES DE Maître Wang Yen-nien €

Tome 1- Le mouvement par l'image.....Épuisé

Tome 2- Applications martiales..... 92

ARMES

Éventails..... 27

K7 VIDEO ET AUDIO - CD

K7 audio : les noms des gestes par

Maître Wang Yen-nien 14

K7 vidéo : Wang Yien-nien au JaponÉpuisé

DOCUMENTATION

Dépliant de l'Amicale Par dix + 1 pochette pleine 6,50

Feuille Organisation stages..... gratuit

(Conseils pratiques pour organiser une manifestation)

BULLETIN DE COMMANDE

à adresser à :

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
BP 31425
49014 ANGERS CEDEX 01

Nom :

Prénom :

Nom de l'association :

Adresse :

Tél : Fax :

Articles	Prix Unitaire	Nombre	Prix Total
Total général			

Veuillez trouver ci-joint un chèque de€
couvrant le montant total de la commande.

Pour les résidents hors de France ne disposant pas d'un chéquier en
€ : mandat postal de € adressé
le à la boîte postale de l'Amicale.

Fait àle
signature

Cotisations 2002

Adhésions individuelles à l'Amicale

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile¹, alors le tarif est de 23,00 €.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

Adhésions collectives à l'Amicale²

- Vous êtes responsable d'un groupement (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale ; deux éventualités se présentent à vous :
 - Votre groupe est inférieur à 15 personnes : vous réglez la somme de 46 € ;
 - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 €.

Abonnement au bulletin

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 18,50 €.
- Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 23 €

Un moyen simple de vous souvenir de vos derniers versements...
conservez cette partie dans votre documentation.

Vous avez versé en 2002

la somme de :Le :

¹ . S.i vous êtes membre d'une association adhérente, voir abonnement.

² . L'Abonnement au bulletin est automatique.

Cotisations 2002

(Exercice du 1^{er} novembre 01 au 31 octobre 2002)³

Je soussigné(e)

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Fax :

☐ **désire adhérer à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan, à titre individuel et joins un chèque de 23 €**

☐ **désire faire adhérer notre Association.**

Nom de l'Association :

Adresse :

Tél : Fax :

Je joins un chèque de 46 € car le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15, *ou*

Je joins un chèque de 3,50 € x (nombre d'adhérents si supérieur à 15), soit de :€

☐ **désire m'abonner au bulletin, je joins un chèque de€.**

Fait le à Signature :

☐ Vous êtes nouvel adhérent

☐ Vous renouvelez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

Amicale du YangJia Michuan
TaiJi Quan
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

3. A retourner au Trésorier.

Adresses utiles

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby
Tél : 0033 553 87 91 95

FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Valérie Oppel
15 rue Chouet
1202 Genève
tél : (022) 733 08 36

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president
535 Whitecliff Dr.
Vallejo, CA 94589, USA
Tél/Fax : (707) 552-4738
Email : johncole@scronline.com

AYMIA JOURNAL
172 West 109th Street, *IR
New York, NY10025 USA
Tél : (212) 222-7456
Fax : (212) 663-4229
Email : tomc@dti.net

ASYMTA (ASSOCIATION SUISSE DU YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN)

Luc Defago, président
87 Bd. Carl-Vogt
1205 Genève
Tél : (022) 800 22 50

WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJI- QUAN

FÉDÉRATION (CANADA)
RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ
2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio
Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia
Tél : (065) 833 27 91

The Russian Association of Yangjia Michuan TaijiQuan

86 Vavilova St., Apt. 40
Moscow 117261, Russia
Tél : (7) 095 938 5124
Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, TAIWAN

et
YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN
32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779
Fax : 886-2-2837-2258
Contact : Wang Yen-nien

THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

18 Kidbrooke Place
P.O. Box 801, 7200 Hermanus
Rép. d'Afrique du Sud
Tél : (0283) 61842
Contact : Maureen Poole

THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO

19 Astwood Mews,
London SW7 4DE, England
Tél : (44) 171 373 2331
Fax : (44) 171 243 8929

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5
Suginamiku, Tokyo, Japan
Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku
Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan
Tél : (81) 78 861 8973

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhero
03 BP881 Abidjan 03
Côte d'Ivoire