

Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan



楊家秘傳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan Taiji quan*

Sommaire

Le mot du président	p.3
Stage de Maître Wang en Périgord	p.4
Linguistique, code génétique et Yi-King	p.12
Le Yangjia Michuan Taiji Quan en Hongrie	p.14
Les vingt-quatre Jieqi pour l'année 2002	p.18
A propos d'harmonie	p.20
Les huit coups de l'épée Kunlun	p.23
Cotisations 2002	p.39
Le site Web de l'Amicale	p.43
Votre calendrier	p.44
Adresses utiles	p.51



Le mot du président

"Que mimes-tu si lentement ? Le combat des forces yin yang. Ah ! et c'est efficace ? Oui, très efficace. Ah oui ! et bien je voudrais te voir face à un lutteur ou un boxeur."

Réaction maintes fois entendue et inopportune - si tu veux savoir l'effet que cela fait, vas-y voir toi-même - mais question toujours actuelle : qu'est-ce qu'un art martial qui ne fait jamais la guerre?

Le vrai stratège triomphe sans livrer bataille ; les autres, victorieux ou défaits sont toujours perdants en fin de compte.

Le TaiJiQuan n'évite pas le conflit ni même l'affirmation de soi. Mais, pour la bagarre, il faut au moins être deux et le "taijiquaneur" n'est jamais l'adversaire; il cultive la non-opposition. Il n'affronte ni ne va à l'encontre mais conduit la rencontre et se confronte pour plus d'harmonie.

On ne nie pas l'opposition, on ne l'écrase pas, on ne l'assimile pas non plus dans l'indifférence mais on cultive la différence.

La culture de soi passe par la rencontre de l'autre.

Dans le tui shou, on se met en jeu en s'ouvrant et s'offrant à l'autre. "Fais confiance à ta faiblesse, fonde sur ta fragilité, aide l'autre à tomber, prend soin de lui, travaille à le rendre le meilleur possible ". Injonctions inhabituelles qui témoignent de l'esprit du TaiJiQuan - Un art martial pour la paix.

Mais quelle paix ? Non pas "foutez-moi la paix", non plus " tout le monde est beau, tout le monde est gentil" pas plus que " si vis pacem para bellum ", mais une autre façon de voir la vie. S'inspirer de l'exigence du combat, chercher la robustesse et la souplesse, la vitalité et la vivacité , l'introspection et la prospection pour le bien-vivre, en harmonie avec toutes les vicissitudes de l'existence. Puisse le secret de la transmission secrète (Mi chuan) être de cette qualité et se révéler dans la pratique, voici mon souhait amical en ce bel été finissant .

Jean-Luc Perot

été 2001
**Stage de maître Wang Yen Nien
 en Périgord**



Accompagné de Julia et de Anne, Lao Shi est arrivé à Roissy en pleine forme après 14 heures de voyage. Ceux qui se sont levés tôt pour l'accueillir paraissaient bien moins frais que lui.



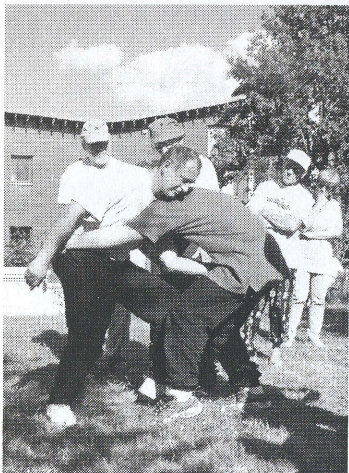
Petit déjeuner à la française, les croissants étaient frais... tout se présentait bien.



Terre de Jor est loin de nulle part. Terre de Jor est en Dordogne. Quand on y arrive enfin, on se croit au bout du monde. On découvre une grande bâtisse de bois et de terre. On se demande si c'est une maison d'architecte, une base d'extraterrestres ou le temple d'une secte physico-théologique. En fait, c'est un merveilleux lieu de convivialité conçu et animé par Jean et Catherine. On y mange Végétarien. On y respire Bio. On a pu s'y adonner à nos activités préférées en toute tranquillité.



Isabel et Sabine organisatrices du stage de Terre de Jor



Avec les animateurs bien connus, Philippe Danel pour le Tui Shou, Luc Défago pour les applications martiales des treize postures, et Henri Mouton pour l'épée.



Sur le "green", la démonstration de "putting" va commencer.



Travail interne et convivial.



Ode au Neigong.

*" Témoignage d'un vécu subjectif
lors du stage donné par Maître Wang Yen-Nien , en cet
été 2001 "*

Que l'air-souffle pénètre notre boîte crânienne,
Qu'il descende dans notre corps en une cascade de jou-
vence
sur la pagode aux douze étages,
Qu'il ouvre nos passes, nos portes et enrobe nos perles,
Qu'il irrigue nos méridiens,
Qu'il nourrisse nos entrailles et notre fondement,
Qu'il emplisse nos canaux génitaux
et leurs cinq palais de jouissances,
Qu'il entoure notre taille,
Qu'il embrase notre chaudron primal,
et nous ouvre à la seconde éternelle de vacuité.
Qu'il remonte ensuite dans notre être vertical

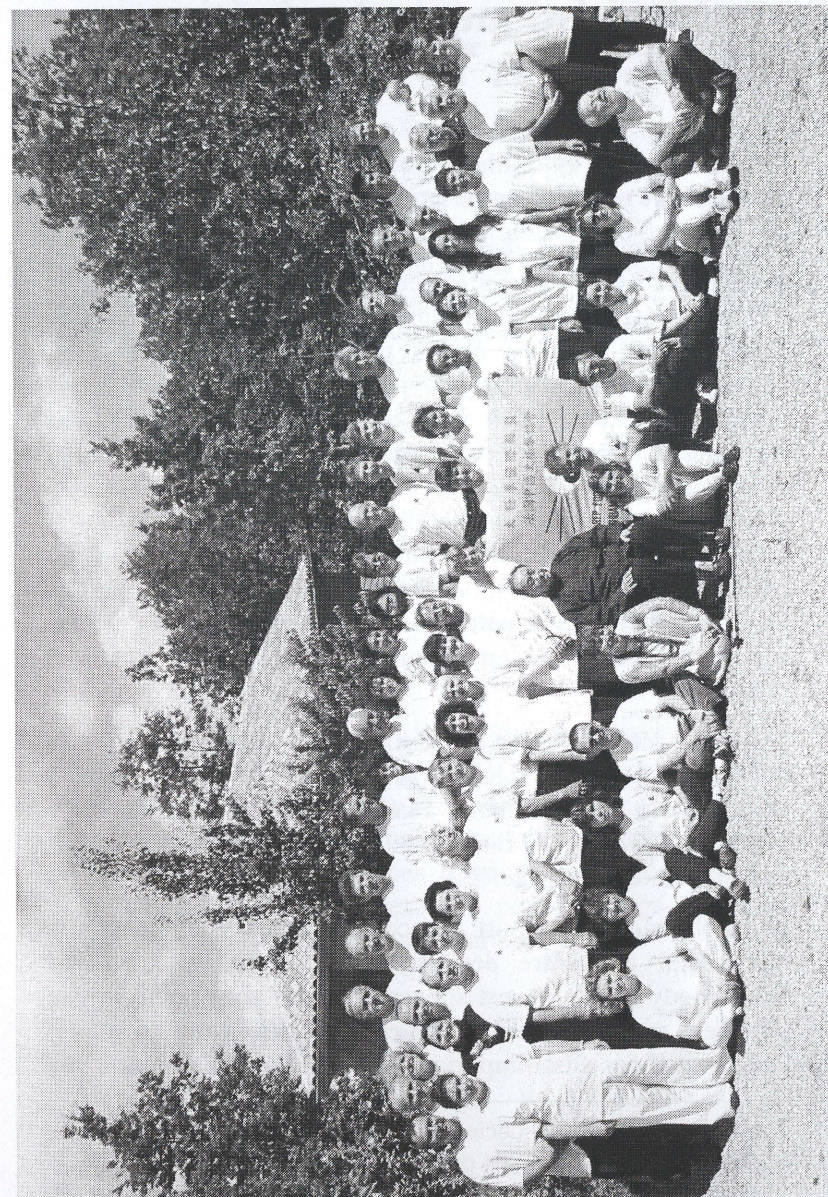
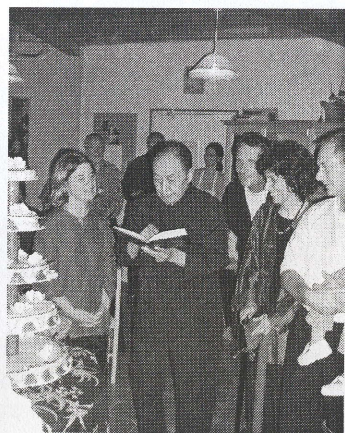
en une vague douce et puissante,
Qu'il baigne alors notre cortex
et nous conduise à l'éveil.
Qu'il sorte de nous, pour finir, en une exhalation bienfaisante,
comme une offrande au cosmos nourricier.
Que de ce don réciproque,
nous demeurions enfin dans la paix et la joie de la plénitude.
Jean-Michel Fraigneau



Du travail, des ballades... dans la bonne humeur.



Cinquante années d'enseignement de Maître Wang, ça valait bien un gâteau pagode de cinq étages, des souhaits pour encore de longues années de pratique et un livre d'or.



Dans le prochain Bulletin des échos et des photos de la suite à Plouray, en Bretagne.

Linguistique, code génétique et Yi-King

La forte analogie entre linguistique et code génétique a très tôt été l'objet de nombreuses interrogations.

Comme le rappelait, déjà en 1974, François Jacob¹ " La description de l'hérédité en termes de programme, d'instructions, de code, exprime-t-elle simplement la pensée d'une époque dominée par la théorie de l'information ou recouvre-t-elle une réalité plus profonde?" La linguistique ne fournit-elle qu'un modèle à la génétique ou lui est-elle plus étroitement apparentée? C'est la question que résume ainsi Roman Jakobson² "One could venture the legitimate question whether the isomorphism exhibited by these two different codes, genetic and verbal, results from a mere convergence induced by similar needs, or whether, perhaps, the foundations of the overt linguistic patterns superimposed upon molecular communication have been modeled directly upon its structured principles".*

François Jacob concluait en faisant remarquer que la structure de l'ordre naturel décrit dans le Yi-King se trouve correspondre point par point à celle du code génétique, "c'est peut-être Yi-King qu'il faudrait étudier pour saisir les relations entre hérédité et langage."

Le problème du rapport du corps et des états mentaux, aujourd'hui au centre des travaux en sciences cognitives (Mind-body problem), est souvent formulé d'un point de vue purement analytique par référence à la linguistique (syntaxe). Ne serait-il pas aussi important de l'aborder d'un point de vue

¹ François JACOB, Le modèle linguistique en biologie, in Revue "Critique" N°322, Mars 1974 pp197-205.

² Roman JAKOBSON, Main trends of research

synthétique par le Tai Chi Chuan, pour ne pas oublier le corps tout entier et pour ne pas réduire le sujet à celui de son système nerveux central?

La tête peut fonctionner avec le cœur sans le bassin; l'Homme, faux esprit, vit alors de l'image qu'il se fait de lui-même. Le cœur peut fonctionner avec le bassin sans la tête; l'Homme est alors soumis à ses instincts. Ce n'est que lorsqu'il se relie au Ciel et à la Terre que l'Homme fait œuvre civilisatrice en parachevant la nature conformément aux visions du Ciel; son existence s'intègre alors à la vie cosmique.

La tête peut vivre sans les instincts, mais pas le corps. La direction du corps nous est donnée par celle de la pesanteur, cette direction est la condition de toute expérience transcendante. "Le corps est libre quand il fait l'expérience des [huit] directions comme source de représentation et de force"³.

Jean Isnard

* « On pourrait se risquer à poser la question légitime de savoir si l'isomorphisme présenté par ces deux codes différents – le code génétique et le code verbal - est le résultat d'une simple convergence induite par des besoins similaires, ou bien si les bases des types linguistiques superposés à la communication moléculaire ont peut-être été modelés directement sur ses principes structurés »

³ Arnold et Wilhelmine KEYSERLING, Das Nichts in Etwas, Verlag der Palm, 1984, p.149.

Le Yangjia Michuan Taiji Quan en Hongrie

Par Marie-Christine Moutault

Comme vous le savez l'Amicale, lors des dernières rencontres, avait voté un budget pour payer mon voyage en Hongrie. L'objectif était d'aider Daniel Rozsa, un de mes anciens étudiants Hongrois d'Angers, à implanter et à développer le Taiji Quan dans son pays.

Ainsi, le 20 juillet je m'envolais pour Budapest. Dès le soir de mon arrivée : visite nocturne de cette magnifique ville (le qualificatif n'est pas exagéré) ; le surlendemain nous partirons, en train avec des professeurs et des lycéens, en direction du Lac Balaton, la mer intérieure des Hongrois !....

Comment vous parler de ce séjour ? Il faut tout d'abord vous dire que j'y partais avec une certaine idée du déroulement du stage. Celle que l'expérience m'avait donnée des différences stages vécus ou encadrés. C'était déjà bien peu Taiji...

En effet le contexte était tout autre. Daniel est encore étudiant, il a pendant une année donné des cours à des copains de l'université, sans avoir encore mis ne structure de type associatif en place. Avoir une salle de pratique est très difficile à Budapest ou hors de prix.

Par ailleurs, la Hongrie sort doucement d'un système communiste ; elle veut s'ouvrir à l'Europe, mais laisse pas mal de hongrois sur la touche... Il y a un petit nombre de personnes très riches, qui sont en cheville avec la mafia ; il y a une grande majorité qui se débrouille pour vivre correctement, sans plus ! mais souvent en exerçant plusieurs boulots ; et il y a ceux qui sont en marge et qui regrettent le temps où ils n'avaient pas faim...

C'est dans ce contexte difficile que Daniel avait, malgré les difficultés d'organisation, insisté pour que je vienne dès cet été.

Le cadre de l'organisation :

Daniel encadrait avec quelques étudiants, professeurs et acteurs un stage de communication et de jeu dramatique pour les lycéens, toutes les matinées pendant une dizaine de jours. Les lycéens étaient majoritairement bilingues. Je devais en quelque sorte greffer mes interventions dans ce cadre, sans que celles-ci aient été prévues dans le projet initial. De plus, les quelques personnes qui avaient suivi les cours de Daniel pendant l'année ne pouvaient être présentes dans ce cadre...

Déroulement :

J'ai demandé à ce que tous les lycéens et professeurs viennent pratiquer le premier matin afin qu'ils aient une petite idée de ce que pouvait être le Taiji Quan... Après l'échauffement et un début d'apprentissage du premier duan, nous avons avec Daniel fait une démonstration du premier duan dans son entier, d'une arme et d'un peu de Tuishou. Sur cette première approche je proposais un atelier tous les après-midi et annonçais que je restais à disposition pour discuter voir pratiquer de façon plus particulière, sur demande, en dehors de mes deux temps d'intervention dans la journée.

C'est ainsi, que sur la totalité du séjour mon groupe de travail à oscillé entre 15 et plus et 9 au moins... En effet, 9 lycéens sont venus très régulièrement à cet atelier de l'après-midi où nous pratiquions : l'apprentissage du 1^{er} duan, une application martiale en lien avec un geste appris dans la Forme et du Tuishou. L'Eveil du matin a connu plus de fluctuation dépendant des soirées plus ou moins animées de la veille...

En dehors de ces deux temps, j'ai travaillé avec quelques professeurs, en cours plus particulier et Daniel à qui j'ai appris le troisième Duan.

C'est vrai que j'ai souvent plus eu l'impression de faire de l'animation que d'encadrer un stage. Cela m'a été très dur, tant par rapport au contrat moral qu'indirectement j'avais pris vis-à-vis de l'Amicale, que d'un point de vue personnel. Je perdais pied ; l'idée

que je m'étais faite d'aider à implanter le Yangjia Michuan en Hongrie ne correspondait pas à la réalité du terrain.

Bilan :

Le dernier jour du stage j'ai proposé après l'atelier un temps de discussion avec les 9 lycéens qui étaient venus très régulièrement. Ce fut réellement un enchantement, Daniel et moi sommes sortis de cette heure et demie très étonnés et heureux. La discussion fut pointue, serrée et sans concession. Vraiment, encore aujourd'hui je reste étonnée de la maturité des propos en lien directs avec leur vécu des 10 jours et en lien avec la philosophie taoïste...

Le lendemain il n'était prévu aucune activité précise avant notre départ du centre. Ils m'ont demandé un atelier de pratique supplémentaire.

Concrètement-prospectives :

Daniel continue son cours à la fac à la rentrée avec un apport de quelques professeurs présents pendant ce séjour, sont Eva qui s'est dite prête à l'aider pour mettre une structure associative en place.

Il ouvre aussi un cours pour lycéens, sur leur demande, à la rentrée.

Un des acteurs Attila (eh, oui !... en Hongrie c'est très courant paraît-il !) souhaite qu'une collaboration se mette en place autour du jeu théâtral qu'il propose. L'apport du TaiJiQuan en matière d'assise corporelle et personnelle, de concentration, de fluidité, de souplesse... lui semble un travail de base à intégrer au travail d'acteur.

Dans quelques années, quand Daniel aura constitué un noyau de pratiquants de notre style, j'ai proposé de revenir avec un travail à deux niveaux d'interventions, pour que cela ne leur revienne pas trop cher ; car cette fois il devront assurer le prix de mon voyage. D'une part : j'encadrerai un stage spécifiquement Taiji avec un minimum de quatre heures de pratique par jour ; d'autre part : je co-animerai un atelier de recherche autour du lien : théâtre-taiji.

Daniel connaît maintenant le Shi San Shi, les trois Duans et le sabre. Il va faire sa demande pour entrer au Collège des enseignants du

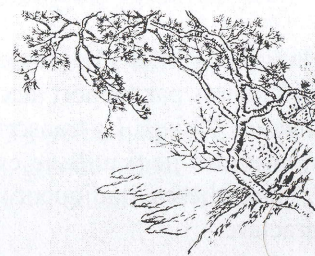
Y.M.T.Q. afin de continuer à se former régulièrement, dans la mesure de ses moyens financiers. Il désire aussi pouvoir venir aussi régulièrement que possible aux Rencontres de l'Amicale (s'il arrive à venir dès cette année, il sera demandeur de parrains pour son entrée dans le Collège), et ... aux rencontres Jasnières où il est déjà allé une fois.

A travers tout ceci je suis sûre d'une chose : Daniel même s'il est encore jeune (23 ans) est quelqu'un de grande confiance ; il mettra le temps qu'il faudra pour développer notre style en Hongrie. Il faut savoir qu'il pratique tous les jours .. J'ai pu vérifier qu'il n'avait rien perdu de ce qu'il avait appris à Angers. Pendant une année il a travaillé seul pour lui dans l'espace réduit d'une des pièces de l'appartement de sa mère quand il faisait trop froid, sinon dehors en bas des immeubles de la périphérie de Budapest.

Depuis mon retour, je sais qu'il profite de cette belle saison pour travailler tous les matins avec quelques adeptes de cet été sur l'île Marguerite, véritable havre de paix et de verdure interdit aux voitures, située entre deux bras du Danube en plein Budapest.

Et !... Pourquoi pas un stage alliant tourisme et taiji ; visite de Budapest, bains chauds (dans un cadre architectural souvent splendide) et pratique avec les Hongrois sur l'île Marguerite ? ceux qui seraient intéressés peuvent me contacter pour mettre en place cette organisation.

Quant à moi ? Le fait d'avoir dû m'adapter m'a permis de pratiquer le Tuishou !...



Les vingt-quatre Jieqi pour l'année 2002

*Mis à jour pour 2002 par Wu Tian-fu
Transmis par Julia Fisher-Fairchild*

Pour la pratique des zhongqi et des jieqi voir les indications
données dans le Bulletin n° 36.



N.B. : les horaires indiqués sont à l'heure de Taiwan. Pour la France il faut retirer 6 heures par rapport aux heures d'été et 7 heures par rapport à celles d'hiver. La transcription phonétique des noms des zhongqi et des jieqi utilisée est le « pinyin » et les chiffres entre parenthèses indiquent les tons de la prononciation du caractère.

Liste des dates et horaires des zhongqi et jieqi pour l'année 2002

- 23 **Xiao(3) Han(3)**, petit froid – 5 janvier 2002 à 20h43
- 24 **Da(4) Han(2)**, grand froid – 20 janvier 2002 à 14h02
- 1 **Li(4) Chun(1)**, début du printemps – 4 février 2002 à 8h24
- 2 **Yu(3) Shui(2)**, eau pluvieuse – 19 février 2002 à 4h13
- 3 **Jing(1) Zhe(2)**, éveil des insectes – 6 mars 2002 à 2h27
- 4 **Chun(1) Fen(1)**, équinoxe de printemps – 21 mars 2002 à 3h16
- 5 **Ching(1) Ming(2)**, pure clarté – 5 avril 2002 à 7h18
- 6 **Gu(3) Yu(3)**, pluie des céréales – 20 avril 2002 à 14h21
- 7 **Li(4) Xia(4)**, début de l'été – 6 mai 2002 à 0h37
- 8 **Xiao(3) Man(3)**, mûrissement des graines – 21 mai 2002 à 13h29
- 9 **Mang(2) Zhong(3)**, céréales en terre – 6 juin 2002 à 4h45
- 10 **Xia(4) Zhi(4)**, solstice d'été – 21 juin 2002 à 21h24
- 11 **Xiao(3) Shu(3)**, petite chaleur – 7 juillet 2002 à 14h56
- 12 **Da(4) Shu(3)**, grande chaleur – 23 juillet 2002 à 8h15
- 13 **Li(4) Qiu(1)**, début de l'automne – 8 août 2002 à 0h39
- 14 **Chu(4) Shu(3)**, limite de la chaleur – 23 août 2002 à 15h17
- 15 **Bai(2) Lu(4)**, rosée blanche – 8 septembre 2002 à 3h31
- 16 **Qiu(1) Fen(1)**, équinoxe d'automne – 23 septembre 2002 à 12h55
- 17 **Han(2) Lu(4)**, rosée froide – 8 octobre 2002 à 19h09
- 18 **Shuang(1) Jiang(4)**, gelée en profondeur – 23 octobre 2002 à 22h18
- 19 **Li(4) Dong(1)**, début de l'hiver – 7 novembre 2002 à 22h22
- 20 **Xiao(3) Xue(3)**, petite neige – 22 novembre 2002 à 19h54
- 21 **Da(4) Xue(3)**, grande neige – 7 décembre 2002 à 15h14
- 22 **Dong(1) Zhi(4)**, solstice d'hiver – 22 décembre 2002 à 9h14

A propos d'harmonie

Comme le souligne l'auteur de l'article proposé dans le dernier bulletin, l'exercice du TaiJiQuan s'inscrit dans la culture comme recherche d'harmonie.

Harmonisation de la personnalité, intégration dans la société des hommes et dans l'environnement naturel et culturel par l'exercice de l'esprit, du corps et du souffle.

Le terme harmonie n'évoque pas simplement le choix de couleurs ou de sons bien assortis, son analyse révèle des implications bien plus fondamentales.

D'emblée faisons résonner les mots où le radical °ar, °er, °r évoque la notion de justesse, d'ordre et d'abord :

L'ART qui évoque une habileté, un savoir-faire, la méthode

Artifex - le métier et artificium - le talent, l'artifice

In-ars : inerte, inhabile à, sans capacité, sans énergie,

Article : artus, le noeud d'une pousse, la jointure, les membres

les orteils, les parties numérotées d'un texte et, dans le registre du temps, le moment.

ARTiculation : arthron et l'idée d'articuler les choses pour les faire fonctionner.

Armus le haut du bras, l'épaule, le bras d'où l'anglais arm et la notion de l'arme qui est tenue et prolonge le bras. Cette acception ne me semble pas sans rapport avec Shou, qui tantôt

désigne la main, l'avant-bras ou le bras mais aussi l'action qui passe par la main.

Arithmétique qui traite des nombres, des parties; la technique qui distingue les unités et les opérations de base.

Rtam en sanscrit et ritus en latin pour la notion de rite, d'action rituelle qui organise l'espace, le temps et la conscience.

De tout cela, me semble émerger l'idée de l'organisation fonctionnelle d'un système complexe c'est à dire d'un système composé d'un ensemble de plusieurs éléments en relations intriquées .

Face aux situations complexes, comme le sont toutes les situations vivantes, biologiques càd dans la logique de la vie, il convient de distinguer les différents composants de la structure, de clarifier leurs rapports, ce qui les distingue, ce qui les oppose et ce qui les rassemble et finalement l'effet obtenu par leur conjonction.

C'est le propre de la lecture yin/yang qui distingue des oppositions dynamiques dans l'apparente unité des phénomènes alors même qu'elle fait pressentir l'unité derrière les apparentes contradictions.

Ainsi, l'art de TaiJiQuan, l'art martial fait de nous des artistes càd des gens qui cultivent un savoir-faire face à la complexité de la vie et ce d'une manière personnelle, originale. Cette originalité n'a pas à voir avec l'égoïsme du propriétaire ou du consommateurs mais avec le désir d'authenticité de celui qui veut assumer sa spécificité (personne d'autre n'a été, n'est et ne sera identique).

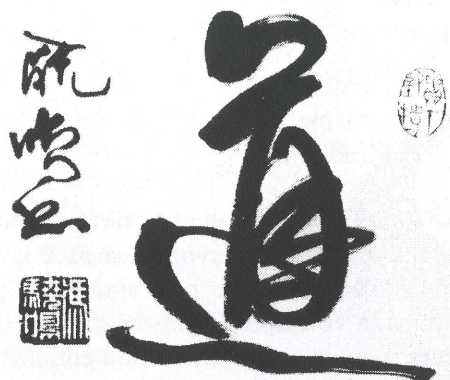
Cette originalité n'a pas non plus à voir avec le souci de se faire remarquer, de se différencier par un quelconque artifice

mais bien de prendre la responsabilité de son identité dans la communauté des humains et dans la société des hommes .

La quête d'harmonie s'appuie sur le besoin de sonner juste dans le concert des vivants; elle est dans un voyage entre connaissance de soi et invention de soi, entre identité et maturation. C'est l'éthique, la sortie de l'anonymat et l'entrée dans la dimension de sujet porteur du projet de vie; vie en soi, vie dans la nature et vie dans la culture. C'est une écologie, une logique qui intègre harmonieusement le sujet, le citoyen et la terre.

Gageons que l'exercice au Taiji Quan gagne en humanité dans cette vision de l'art et de l'harmonie.

Jean-Luc Perot



Les huit coups de l'épée Kunlun (mouvements de base)

Par Julia Fairchild et Anne Dourday

Traduction française de Lucienne Caillat

Article publié dans AMTYA Bulletin (American Yangjia Michuan TaijiQuan Association) Vol. 8, n°1, 2000. Reproduit avec l'aimable autorisation de l'AMTYA et de Julia Fairchild.

Note concernant la traduction française de Lucienne Caillat :

Les noms des huit coups d'épée peuvent être traduits de différente façon. A partir des caractères chinois plusieurs termes peuvent être utilisés. J'ai consulté les sources suivantes :

(WYN) Maître Wang Yen Nien, Taiji Quan (Vol. 1), Annexe A 19

(HM) Hervé Marest. Style Kunlun de l'épée du taiji : mémoire suivi par Claudy Jeanmougin. IFAM, 2000.

Le texte de Julia Fairchild reprend les termes anglais du livre de Maître Wang.

⇒ Pour le français, les termes ont été choisis avec l'aide de Claudy Jeanmougin ;

ils s'éloignent de l'édition française du livre de Maître Wang Yen Nien, qui n'était pas précise, et se rapportent davantage au geste.

Ch.	Angl. WYN	Trad. de l'angl.	HM - Trad. du chinois (commentaire du geste)	Fr. WYN	Terme choisi
pi	chop	couper, ha- cher	couper, diviser, fendre (de haut en bas)	enfendre	fendre de haut en bas
ci	stab	poignarder, planter	piquer (transpercer d'arrière en avant), percer, assassiner, railler, arrête, épine	transpercer	transpercer
liao	lift	lever	relever, retrousser (de bas en haut)	trancher de bas en haut	trancher de bas en haut
zha	stick poke	piquer, ficher, planter	piquer (bref et sec, de haut en bas comme une banderille), renfoncer, emballer, ficeler, lier	ficher	piquer, ficher

Ch.	Angl. WYN	Trad. l'angl.	deHM - Trad. du chinois (commentaire du geste)	+Fr. WYN	Terme choisi
mo	slit	fendre, trancher	effacer, essuyer, torcher (dévier en frottant comme "beurrer une tartine")	taillader	dévier
duo	cut	couper	hacher, couper (comme un hachoir)	hacher	hacher
tiao	flick	donner un petit coup	lever, élever, soulever, inciter, aguicher, exciter, provoquer (très bref mvt du bas vers le haut pour désarmer l'adversaire)	peler	soulever pour désarmer
hua	slash	taillader, entailler	tracer, diviser, fendre (dégager en moulinets)	émincer	dégager, maintenir à distance

En 1999 a eu lieu à Plouray (Bretagne) et à Chalonnes-sur-Loire (Anjou) un atelier avec Maître Wang et nos hôtes : Rosane Rospars (Centre Tai Chi Chuan d'Armorique), Claudy Jeanmougin (ATA) et Marie-Christine Moutault (KUNLUN). Il a passé bien trop vite et je me suis retrouvée à Taiwan par le corps mais pas par l'esprit.

Pendant cet ensemble de trois ateliers (un en Bretagne, deux en Anjou), j'ai redécouvert le plaisir de l'entraînement aux huit mouvements de base de l'épée pour eux-mêmes et vu à quel point ils aident à améliorer la pratique d'épée Kunlun et Wudang. La précision mains - yeux, le développement de la familiarité avec les mouvements du corps et la reconnaissance de certains schémas répétés, qu'ils soient pratiqués un à un ou combinés, tout cela se retrouve dans la forme plus tard.

Nous espérons que cette série de photos activera votre mémoire et vous encouragera à faire de ces exercices une partie intégrante de votre pratique hebdomadaire. Pour des raisons de manque de place, nous ne décrivons ici qu'un des exercices possibles pour chaque catégorie de mouvement.

Pour résumer :

1. Les huit coups d'épée (mouvements de base) sont :

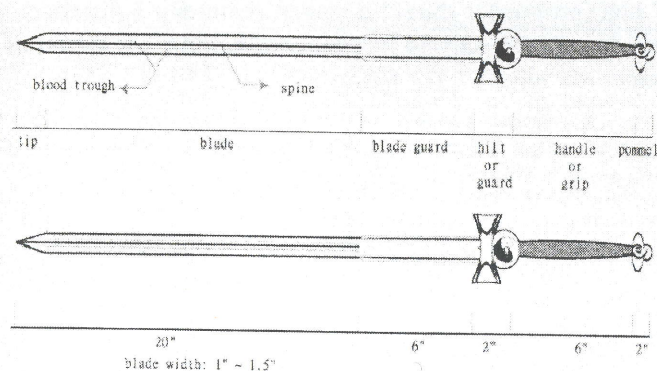
- pi : fendre de haut en bas
- ci (prononcer tse) : transpercer
- liao : trancher de bas en haut
- zha (prononcer dja) : piquer, ficher
- mo : dévier
- duo : hacher

- tiao (prononcer tsiao) : soulever pour désarmer
- hua (prononcer rhua) : dégager, maintenir à distance

1. Pour tenir l'épée, saisissez la poignée comme s'il s'agissait d'une raquette de tennis, c'est-à-dire avec le "v" (ou gueule du tigre) dans la ligne du tranchant de l'épée. Dans les explications qui suivent, nous utilisons le terme "gueule du tigre" quand nous parlons du "v" ou de la partie de la main entre l'index et le pouce.
3. Quand vous tenez la poignée, assurez-vous que votre main est dans le milieu de la poignée, pas trop proche de la garde ni du pommeau.
4. Gardez les doigts repliés autour de la poignée; ne laissez pas l'index relevé ou accroché à la garde.
5. Il y a quatre positions de base possibles lorsque l'épée est en main :
 - a) Yang/verticale
 - b) Yang/horizontale
 - c) Yin/verticale
 - d) Yin/horizontale

Quand la lame de l'épée est verticale, yin et yang se réfèrent à la position de la gueule du tigre. Si elle est face au sol, est appelée yang. Si elle est face au ciel, yin.

Si la lame de l'épée est à plat, ou horizontale, alors yang signifie que le poignet fait face au ciel; de même, yin signifie que le poignet est face au sol.
6. La main libre devrait être dans la "position secrète de la main de l'épée" : le pouce gauche, l'annulaire et le petit doigt sont repliés. L'index et le majeur pointent côte à côte ; quand les deux mains se rencontrent, ils sont posés à l'intérieur du poignet droit à la base du pouce. Sinon, ils sont séparés de la main qui tient l'épée.



Comment choisir une épée

Maître Wang donne les conseils suivants :

Choisissez une épée qui, placée verticalement, arrive à la hauteur du nombril.

Une épée bien équilibrée doit avoir son centre de gravité devant la garde, dans la zone appelée la garde de la lame.

L'épée est composée de deux parties :

la principale est la lame, la seconde est composée du pommeau, de la poignée et de la garde.

Si l'on considère une épée longue de 0,90 cm, les proportions relatives de chaque parties doivent être :

Lame : 50 cm ; garde de la lame : 15 cm ; garde 5 cm ; poignée : 15 cm ; pommeau : 5cm.

Exercice de base 1: pi – fendre de haut en bas



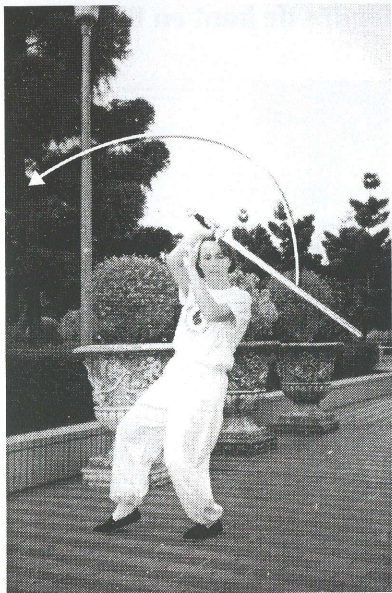
1-1

Le pied droit en avant, mettez le poids sur la jambe arrière, qui est légèrement fléchie. Tenez l'épée dans la main gauche (gueule du tigre vers le haut) en position Yin/verticale. Les doigts de la main gauche soutiennent l'intérieur du poignet droit. Commencez avec la pointe de l'épée à un angle d'environ 45 % du sol et à la hauteur de la gorge. Les mains sont à la hauteur du plexus. Les yeux regardent la pointe de l'épée.



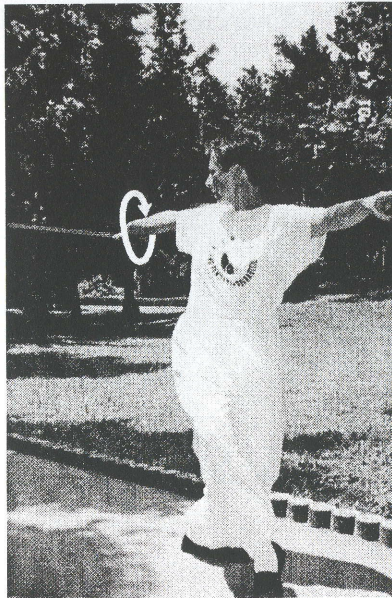
1.2

En redressant la jambe arrière, tourner la taille à gauche (spirale montante); libérez le talon pour lui permettre de suivre la rotation du corps et de la taille. En même temps, tournez le bras et le poignet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la gueule du tigre soit face à la gauche et que la lame s'aligne sur la diagonale arrière gauche à environ 45% du sol. Les doigts de la main gauche continuent à soutenir le poignet droit.



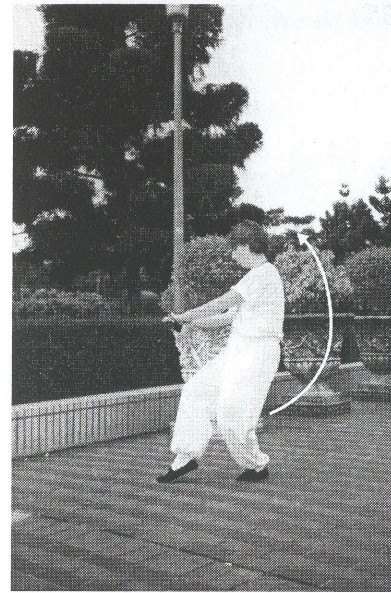
1.3

Asseyez-vous sur la jambe arrière et tournez les hanches et la taille à droite. Déroulez le poignet jusqu'à ce que la gueule du tigre soit face au sol. La bascule vers le bas et le pivot de la taille et du poignet font monter l'épée.



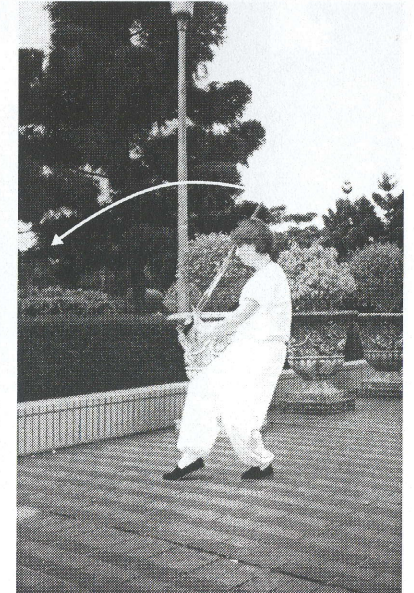
1.4

Redressez la jambe arrière. L'épée prend de l'élan et remonte encore. Faites un arc de cercle avec les bras et l'épée allant de l'arrière gauche à l'avant et fendez de haut en bas (pi) au milieu devant, jusqu'à ce que la pointe de l'épée atteigne la hauteur de la gorge et que les mains soient à la hauteur du plexus. Assurez-vous que le tranchant de l'épée ne passe pas directement sur le sommet de la tête : il devrait passer légèrement sur le côté.



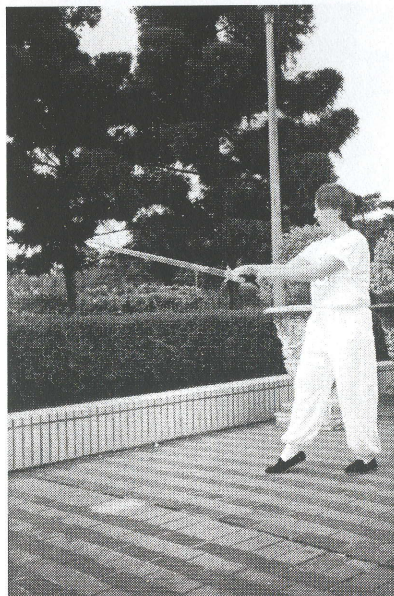
1.5

Asseyez-vous sur la jambe arrière en tournant les hanches et la taille à droite (spirale descendante); libérez le talon pour lui permettre de suivre la rotation du corps et de la taille. Relâchez le majeur, annulaire et petit doigt de la main gauche - mais gardez l'index et le pouce solidement enroulés autour de la poignée - et laissez tomber la pointe de l'épée vers le sol. En même temps, tournez l'avant-bras et le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre et à droite jusqu'à ce que la gueule du tigre soit face au sol.



1.6

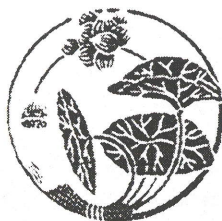
Tandis que l'épée ralentit son élan vers le bas, tournez les hanches et la taille encore plus à droite, et tournez le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la gueule du tigre soit en face de vous. Cela donne à l'épée de l'élan pour remonter. Les doigts de la main gauche soutiennent toujours l'intérieur du poignet droit.



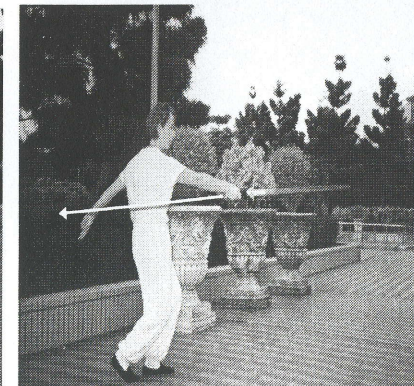
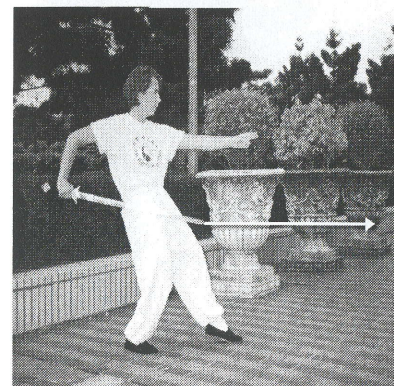
1.7

Redressez la jambe arrière, tournez la taille à gauche et allongez les bras. De cette manière l'épée accélère vers le haut en demi-cercle et fend de haut en bas (pi) au milieu devant jusqu'à l'arrêt - pointe à la hauteur de la gorge et mains à la hauteur du plexus.

FIN DE L'EXERCICE DE
BASE 1 PI – FENDRE DE
HAUT EN BAS



Exercice de base 2: ci – transpercer

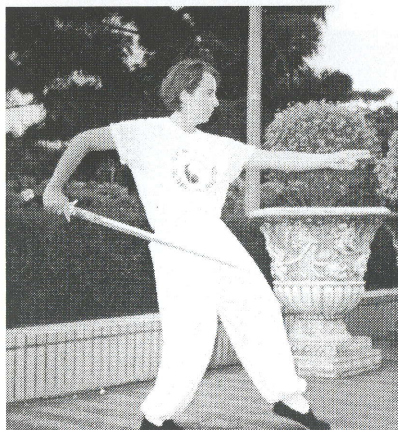


2.1

Avec le poids sur la jambe arrière et le pied gauche en avant, saisissez l'épée dans la main droite; la gueule du tigre est alignée sur le tranchant de l'épée, et l'épée est en position Yang/verticale. Tirez l'épée vers l'arrière de façon à ce que la lame soit à plat contre l'extérieur de la jambe. Les doigts de la main gauche sont dans la position secrète de la main de l'épée et pointent droit devant. Les hanches et la taille sont tournées légèrement vers la gauche ; les yeux regardent droit devant.

2.2.

Passez le poids sur la jambe avant, tournez les hanches et la taille jusqu'à ce qu'ils soient bien en face et ramenez le pied arrière à moitié. Tandis que le corps descend en tournant (spirale descendante), le bras gauche part en arrière et le bras droit part en avant, jetant l'épée en avant. Relâchez légèrement votre prise lorsque l'épée accélère vers l'avant et laissez-la glisser dans votre main, puis rattrapez-la au pommeau.



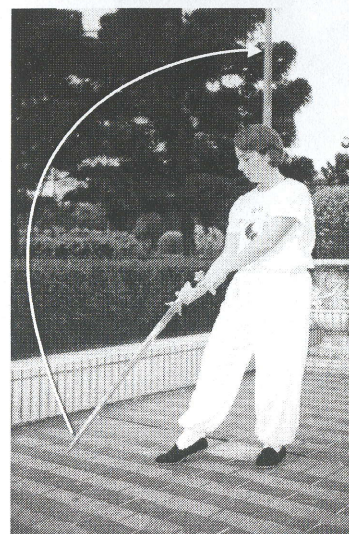
2.3

Reculez le pied droit, passez le poids sur la jambe arrière, balancez le bras gauche vers l'avant en tirant l'épée vers l'arrière de la main droite. Pendant ce temps relâchez votre prise sur la poignée et ramenez votre main du pommeau vers le milieu de la poignée. Vous vous retrouvez dans la position de départ.

FIN DE L'EXERCICE DE BASE 2 CI - TRANSPERCEZ
Répétez cette séquence (photos 2-1 à 2-3) 20 fois. Avec la main gauche, répéter 30 fois.

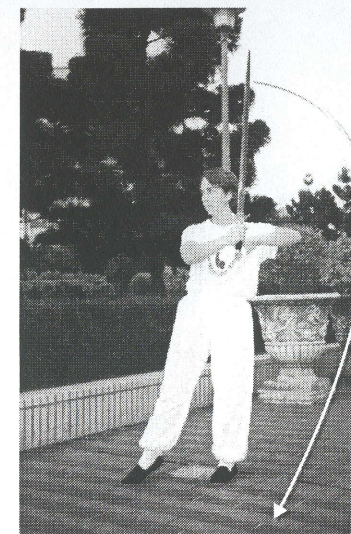


Exercice de base 3: liao – trancher de bas en haut



3.1

Au départ, votre poids est sur la jambe arrière, légèrement pliée, et votre pied droit en avant, le bol du pied touchant le sol. La pointe de l'épée est à quelques centimètres du sol, à un angle de 45 % du sol. L'index et le majeur de la main gauche soutiennent l'intérieur du poignet droit. Les yeux regardent la pointe de l'épée.

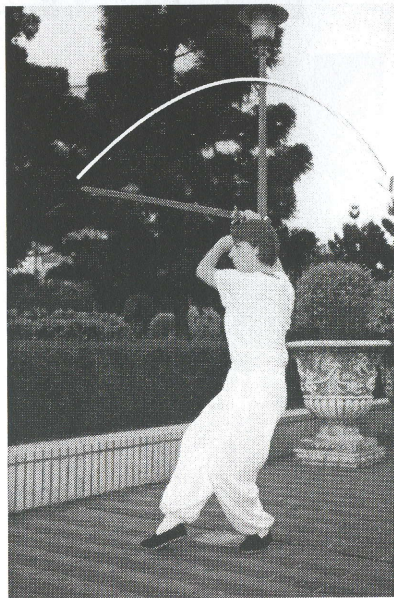


3.2

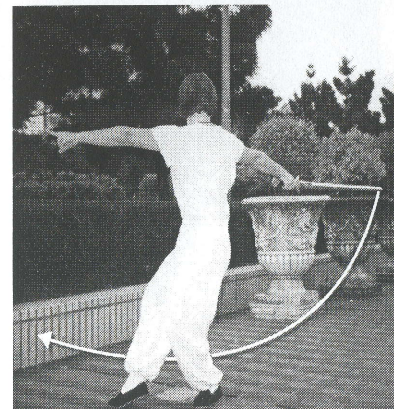
Redressez la jambe arrière, tournez les hanches et la taille à gauche ; laissez le talon du pied avant suivre librement la rotation du corps. L'élan vers le haut en spirale ascendante aide le bras et la gueule du tigre à emporter la pointe de l'épée vers le haut jusqu'à un point perpendiculaire au sol (pointe dirigée vers le ciel), sur la partie supérieure gauche du corps. La gueule du tigre fait face au ciel. Les yeux suivent la pointe de l'épée aussi loin qu'ils le peuvent sans tourner la tête.



3.3
Après le mouvement vers le haut, l'épée ralentit et commence à retomber; laissez alors lourdement tomber votre poids dans votre jambe gauche et commencez à tourner les hanches et la taille à gauche. L'élan de la spirale descendante aide le bras et le poignet à accélérer le mouvement de l'épée vers le bas. Laissez le pied avant libre. Les doigts de la main gauche soutiennent toujours l'intérieur du poignet droit.



3.4
Continuez à vous asseoir sur la jambe arrière, tournez les hanches et la taille encore plus à droite et laissez le talon du pied avant suivre le mouvement tournant de la taille. Le corps plongeant vers le bas aide le bras et le poignet à faire monter l'épée, qui se retrouve en position Yang/verticale, gueule du tigre face au sol. L'épée est proche d'une position parallèle au sol. Les yeux suivent la pointe de l'épée.



3.5
Le bras droit continue à diriger l'épée vers le haut par un arc de cercle en arrière, tandis que le bras gauche s'allonge à la même hauteur que le bras de l'épée en un mouvement de balancier. Le bras de l'épée et le bras libre sont sur le même plan et parallèles au sol. L'épée et le poignet droit sont en position Yin/verticale (gueule du tigre vers le haut).

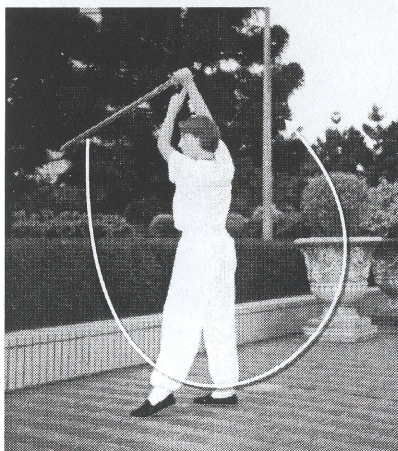


3.6
Redressez la jambe arrière et tournez les hanches et la taille à gauche. Cette spirale montante projette le bras de l'épée vers le bas et vers l'avant jusqu'à la position de départ (photo 3-1). La main gauche rencontre le poignet droit et le bras de l'épée est maintenant en position Yang/verticale (gueule du tigre vers le bas).

FIN DE L'EXERCICE DE BASE 3 LIAO – TRANCHER DE BAS EN HAUT

Répétez cette séquence (photos 3-1 à 3-6) 20 fois. Avec la main gauche, répéter 30 fois.

Exercice de base 4: zha – piquer, ficher



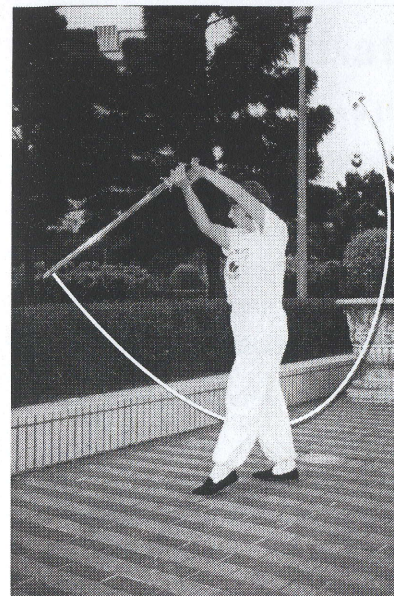
4.1

Poids sur la jambe droite complètement redressée, tenez l'épée de la main droite. L'index et le majeur gauches soutiennent le dessous du poignet droit. L'épée et le bras de l'épée sont en position Yang/verticale (gueule du tigre vers le bas). Les yeux regardent la pointe de l'épée.



4.2

Asseyez-vous sur la jambe arrière en tournant les hanches et la taille à et laissez le talon du pied avant suivre la rotation du corps. En même temps, laissez tomber naturellement la pointe de l'épée vers le sol. Ajoutez à cela l'énergie de la spirale descendante, qui monte du pied dans les jambes, la taille, la colonne et émerge dans les épaules, le bras, le poignet et la lame de l'épée, jusqu'à la pointe. La pointe de l'épée est ainsi conduite vers le bas en un piqué (zha). Laissez l'élan emmener l'épée en arc de cercle jusqu'à une position - sur le côté gauche du corps - perpendiculaire au sol et avec le bras de l'épée en position Yin/verticale. Les yeux suivent la pointe de l'épée en direction du sol et ensuite devant.



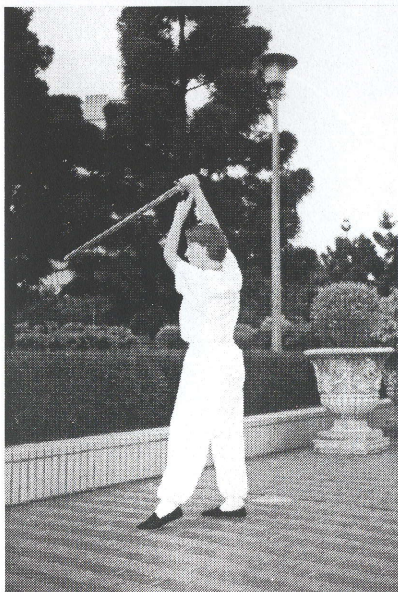
4.3

Redressez la jambe arrière et tournez les hanches et la taille à droite. Les deux mains montent ensemble pendant cette spirale ascendante. La pointe de l'épée est jetée vers le haut puis devant et ensuite commence son mouvement vers le bas. Les doigts de la main gauche soutiennent l'intérieur du poignet droit. Les yeux regardent la pointe, et la main de l'épée - gueule du tigre face au sol - tient l'épée en position Yang/verticale.



4.4

Emmenez la pointe de l'épée vers le bas avec un piqué (zha). Elle décrit un arc de cercle le long du côté droit du corps et monte jusqu'à ce que la pointe soit dirigée vers le ciel. Quand la pointe passe l'extérieur de la jambe droite, les deux mains se séparent et le bras gauche monte jusqu'à hauteur d'épaule. Les yeux suivent la pointe de l'épée.



4.5

Tournez légèrement la taille à gauche, regardez droit devant et continuez à faire un arc de cercle vers le haut avec la main droite. Les mains se rencontrent au-dessus de la tête sur le côté droit. Le corps forme un angle d'environ 45 % avec le sol. Les yeux regardent la pointe de l'épée. Vous êtes de retour à la position de départ (photo 4-1).
FIN DE L'EXERCICE DE
BASE 4 ZHA – PIQUER, FI-
CHER

Répétez cette séquence (photos 4-1 à 4-5) 20 fois. Avec la main gauche, répéter 30 fois.

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 150 FF.
- 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 300 FF ;
 - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 20 FF.

Abonnement au bulletin

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 120 FF.
- Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 150 FF

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

Vous avez versé en :

2001

la somme de : Le :

¹. Si 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 150 FF

☐ **désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association :

.....

Adresse :

.....

Tél : Fax :

Je joins un chèque de 300 FF car le nombre d'adhérents
est inférieur ou égal à 15, *ou*

Je joins un chèque de 20 FF x..... (nombre d'adhérents si
supérieur à 15), soit de :FF

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

Fait le à Signature :

☐ Vous êtes nouvel adhérent

☐ Vous renouvelez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN
Trésorière : Françoise ANGRAND
BP 31425 - 49014 ANGERS CEDEX 01
Tél/fax : 02.41.78.84.65

3. A retourner à la Trésorière.

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 FF

Tome 1- Le mouvement par l'image 500

Tome 2- Applications martiales 600

ARMES

Eventails 180

K7 VIDEO ET AUDIO - CD

K7 audio : les noms des gestes par

Maître Wang Yen-nien 90

K7 vidéo : Wang Yien-nien au Japon 350

DOCUMENTATION

Bulletin de l'Amicale L'unité : 50

Abonnement annuel 120

Dépliant de l'Amicale Par dix + 1 pochette pleine 40

Feuillet 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 :

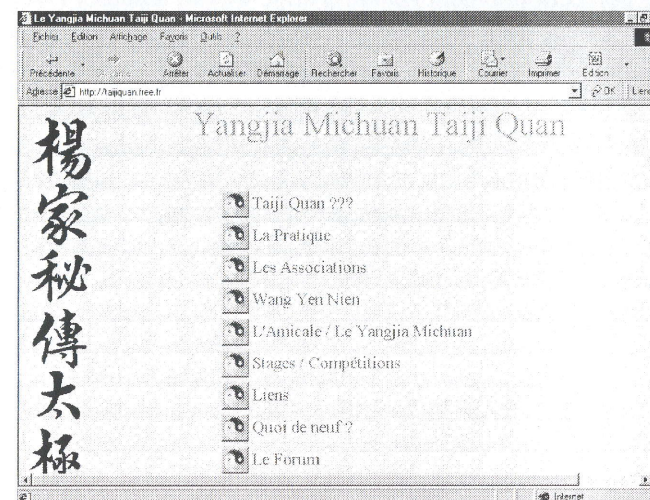
Articles	Prix unitaire	Nombre	Prix total
Total Général			

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

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

Fait àle
signature

Le site Web de l'Amicale.



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

Votre calendrier

Stages toute l'année / Entraînements

Stages de perfectionnement et de travail à deux à Paris

Stages de perfectionnement (Duans) et de travail à deux (Yong Fa et Tuishou). - 11 rue de la Montagne d'Aulas, 75015 Paris (hauteur du 190 rue Saint Charles) - Tous les dimanches de 10h à 13h (hors vacances scolaires) - salle d'arts martiaux
Email : As.Taichi.Paris@voila.fr

Stages La Grue Blanche

Hervé Marest et l'association La Grue Blanche proposent des stages en cours particulier toute l'année, thèmes et dates à la demande.
Renseignements au 02.41.48.70.15
Email : hmarest@free.fr

Entraînement au Tui Shou

pour pratiquants avancés les vendredis de 19h à 21 h -
gymnase des Arcades 13 rue Rieussec - 78220 Viroflay -
tél. : 01-69-34-67-64

Stages en Novembre

Stage armes et duans à Annecy le 17 et 18 novembre

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon
Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin
Contact : 04-50-64-19-41

Stage d'éventail et d'épée le 25 novembre 2001

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange
2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles
Eventail de 9h30 à 12h, Epée ancienne (intermédiaire et avancés) de 14h30 à 17h
Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stage d'éventail à Viroflay le 25 novembre 2001

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles
A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay
Renseignements : 01-69-34-67-64

Stages en Décembre

Stage à Noirmoutiers le week-end du 1er et 2 décembre 2001

Organisé par Hervé Marest et l'association La Grue Blanche.
Tui Shou pour débutants et deuxième partie du deuxième Duan.

Votre calendrier

Renseignements au 02.41.48.70.15

.Email : hmarest@free.fr

Série 'coeur' le 2 décembre 2001 en Anjou

Pratique de la série 'coeur' du Dao Yin YangChengong, avec
Simonette Verbrugge
Stage organisé par l'Association KUN LUN
Tél/Fax : 02.41.54.79.63

Stage en Bretagne de sabre le 8 décembre 01

Stage de sabre par C.Lephay à Laille (35)
Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Stage armes et duans à Annecy le 15 et 16 décembre

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon
Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin
Contact : 04-50-64-19-41

Stage d'éventail à Viroflay le 16 décembre 2001

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles
A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay
Renseignements : 01-69-34-67-64

Stage d'éventail et d'épée le 16 décembre 2001

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange
2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles
Eventail de 9h30 à 12h, Epée nouvelle (intermédiaire et avancés) de 14h30 à 17h
Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stages en Janvier

Stage d'éventail et d'épée le 20 janvier 2002

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange
2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles
Eventail de 9h30 à 12h, Epée ancienne (intermédiaire et avancés) de 14h30 à 17h
Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stage d'éventail à Viroflay le 20 janvier 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles
A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay
Renseignements : 01-69-34-67-64

Votre calendrier

Forme et armes le 20 janvier 2002 en Anjou

Stage organisé par l'Association KUN LUN

Apprentissage de la forme le matin et d'une arme l'après-midi (sabre, éventail, épée nouvelle et ancienne).

Toute la journée le travail s'effectue par ateliers de niveau. Stages encadrés par Marie-Christine Moutault.

Tél/Fax : 02.41.54.79.63

Stage armes et duans à Annecy le 26 et 27 janvier

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon

Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin

Contact : 04-50-64-19-41

Stages en Février

Stage en Bretagne le 2 et 3 février 2002

Avec Claude Eyrolles

Inscription c/o Breiz Izel :

Tél : 02-98-82-62-89 Charles Viala

Tél : 02-98-71-30-70 Soizig Cordroch'

Stage d'éventail et d'épée le 17 février 2002

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange

2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Eventail de 9h30 à 12h, Epée nouvelle (intermédiaire et avancés) de 14h30 à 17h

Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stage d'éventail à Viroflay le 17 février 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles

A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay

Renseignements : 01-69-34-67-64

Stages en Mars

Stage de Qi Gong en Bretagne le 9 et 10 mars 02

Découverte du Qi Gong, par M. Wendling, à Laille (35)

Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Stage armes et duans à Annecy le 9 et 10 mars

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon

Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin

Contact : 04-50-64-19-41

Votre calendrier

Stage d'éventail à Viroflay le 10 mars 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles

A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay

Renseignements : 01-69-34-67-64

Stage exploration de 3 gestes de la Forme les 16 et 17 mars 2002 en Anjou

Stage organisé par l'Association KUN LUN avec Claudy

Jeanmougin: Exploration d'un point de vue technique, énergétique,

martial de 3 gestes de la Forme. Envisager et développer le côté

générateur du Lan Qiao Wei ...

Tél/Fax : 02.41.54.79.63

Stage en Bretagne le 23 et 24 mars 2002

Avec Claude Eyrolles

Inscription c/o Breiz Izel :

Tél : 02-98-82-62-89 Charles Viala

Tél : 02-98-71-30-70 Soizig Cordroch'

Stage d'éventail et d'épée le 24 mars 2002

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange

2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Eventail de 9h30 à 12h, Epée ancienne (débutants et confirmés) de 14h30 à 17h

Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stages en Avril

Stage d'éventail à Viroflay le 7 avril 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles

A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay

Renseignements : 01-69-34-67-64

Stage armes et duans à Annecy le 27 et 28 avril

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon

Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin

Contact : 04-50-64-19-41

Stages en Mai

Stage en Bretagne le 4 et 5 mai 02

13 postures avec partenaire, tui shou et massage, par C.Lephay et S.

Votre calendrier

Gauchard, à Laille (35)

Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Stage d'éventail à Viroflay le 5 mai 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles

A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay

Renseignements : 01-69-34-67-64

Forme et armes le 5 mai 2002 en Anjou

Stage organisé par l'Association KUN LUN

Apprentissage de la forme le matin et d'une arme l'après-midi (sabre, éventail, épée nouvelle et ancienne).

Toute la journée le travail s'effectue par ateliers de niveau. Stages encadrés par Marie-Christine Moutault.

Tél/Fax : 02.41.54.79.63

Stage en Bretagne le 8 au 12 mai 2002

Stage week-end de l'ascension avec Claude Eyrolles

Inscription c/o Breiz Izel :

Tél : 02-98-82-62-89 Charles Viala

Tél : 02-98-71-30-70 Soizig Cordroch'

Stage d'épée ancienne à Annecy le 18 et 20 mai

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon

Contact : 04-50-64-19-41

Stage d'éventail et d'épée le 19 mai 2002

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange

2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Eventail de 9h30 à 12h, Epée nouvelle (intermédiaire et avancés) de 14h30 à 17h

Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Pique-nique à Fontainebleau le 26 mai 2002

Pique-nique dimanche 26 mai 2002 à Larchant (forêt de Fontainebleau) organisé par Claude Eyrolles

Tél : 01-69-34-67-64

Stages en Juin

Stage en Bretagne le 8 et 9 juin 2002

Avec Claude Eyrolles

Inscription c/o Breiz Izel :

Votre calendrier

Tél : 02-98-82-62-89 Charles Viala

Tél : 02-98-71-30-70 Soizig Cordroch'

Stage de bâton en Bretagne le 15 juin 02

Respirer, se mouvoir et jouer avec le bâton, par C. Lephay,

à Laille (35) - Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Stage armes et duans à Annecy le 15 et 16 juin

Organisé par l'ATCHA, animé par H. Mouthon

Armes le samedi après-midi, duans le dimanche matin

Contact : 04-50-64-19-41

Stage d'éventail et d'épée le 16 juin 2002

Stage animé par Sabine Metzlé au Gymnase de l'école de Bange

2, rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Eventail de 9h30 à 12h, Epée ancienne (débutants et confirmés) de 14h30 à 17h

Renseignements : 01-41-12-94-82 ou 01-39-02-23-62

Stage d'éventail à Viroflay le 23 juin 2002

Stage du dimanche "Eventail" par Claude Eyrolles

A partir de 9h15 au gymnase des Arcades à Viroflay

Renseignements : 01-69-34-67-64

Stages en Juillet

Du 7 au 12 juillet 2002

Deuxième festival international de Yangjia michuan Taijiquan à Madison, Wisconsin, Etats-Unis.

renseignements et inscriptions : Kathryn et Donald Coleman

Empty Mind Full Belly School of Internal Boxing Art

801 Emerson St. Madison, WI 53715 USA

colemanl@chorus.net

Stage de Qi Gong en Périgord du 8 au 12 juillet 02

Concilier Qi Gong et vacances dans le Périgord, par M. Wendling, à Marnac (24)

Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Stage de Taiji Quan en Périgord du 15 au 19 juillet 02

Concilier Taiji Quan et vacances dans le Périgord, par C. Lephay, à Marnac (24)

Renseignements : 02-99-42-30-53 ou 06-99-44-69-54

Votre calendrier

Kenji TOKITSU à Namur - les 2 et 3 février 2002

Kenji Tokitsu est véritablement un maître d'arts martiaux en ce sens qu'il a acquis une étonnante maîtrise mais qu'au delà de l'excellence physique il ne cesse d'approfondir les dimensions énergétiques et éthiques de la culture martiale d'aujourd'hui. Il développe une pédagogie bien adaptée à son propos - rendre vivant l'héritage des écoles anciennes, de l'énergétique au combat sans gaspiller son énergie ni perdre de vue la notion d'efficacité.

Samedi 2 : journée axée sur le TaiJI de combat

- développer la vitalité et l'efficacité
 - le corps énergétique : Qi Gong
 - la force explosive
 - principes d'auto-défense et applications
- de 10 à 12h et de 13 à 15h : 25 Euros - membres AFAM 21Euros
de 15 à 16.30h pas à pas vers le combat : 5 Euros

Dimanche 3 : journée axée sur le Tai Chi Chuan

les styles YANG et CHEN.

Comment sont valorisés les principes fondamentaux

Séquences - étude et explications

applications, exploitations avec partenaire

par ex : brosser le genou ; le singe qui s'échappe en reculant; les mains/nuages ; les fille de jade ; le serpent qui rampe,...

Différents tui shou

- éducatifs sur le placement et les déplacements.

De 9.30h à 12h et de 13h à 16h

Participation : 30 Euros ; membres : 25 Euros

Informations :

Jisei Ryu ; Vincent Leduc - 081201551 - leduc.v@caramail.com

La Main Franche

Jean-Luc Perot - 081742494 - jlperot@skynet.be

Votre calendrier des stages est à adresser à notre Secrétaire :

François SCHOSSELER
17 rue Vauban - 67000 STRASBOURG.

Adresses utiles

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby

Tél : 0033 553 87 91 95

FEDERATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

COLLEGE EUROPEEN DES

ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Valérie Oppel

39 rue de la Servette

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

TAIJIQUAN

FEDERATION (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

Tél/Fax : 834 85 63

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