

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Septembre 2014

N° 77

**Stage  
de Tuishou  
à Taiwan,  
avril 2014**

---

**Ouagadougou  
(suite  
mais pas fin)**

---

**Un Maître oui,  
mais lequel ?**

---

**CentrÂge  
à la Une  
du prochain  
Wen Wu**

---



楊家秘傳

# ÉDITO

## SOMMAIRE

<b>Le mot du président</b> .....	1
<b>Quelques points de repères</b> Sonia Sladek .....	2
<b>Voyage au pays du Tuishou</b> Corinne Zerbib .....	3
<b>Le Taiji Quan, ou comment entretenir et cultiver sa force vitale</b> Shen Shixiong .....	7
<b>Impressions de voyage à Taïwan, Stage de Tui Shou avec Lao Shi Zheng Xian Qi et ses Shi Xiong</b> Christophe Lephay .....	9
<b>Des exercices d'éveil les matins des Rencontres Amicales</b> Claudy Jeanmougin .....	17
<b>Pourquoi continuer à chercher... un Maître ?</b> Marie-Christine Moutault .....	18
<b>Les feuillets du Collège :</b> <b>Le Yi dans la séquence des activités mentales</b> Desiré Amoussou .....	19
<b>Rappel : 23<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale, à Sablé-sur-Sarthe</b> .....	22
<b>La revue Wen Wu :</b> – <b>Présentation</b> Claudy Jeanmougin .....	23
– <b>Éditorial du premier numéro</b> François Schosseler .....	24
– <b>Éditorial et sommaire du numéro 5</b> Claudy Jeanmougin .....	25
<b>CentrÂge</b> Zouzou Vallotton .....	26
<b>Nous avons lu...</b> .....	28
<b>Rédition de « Ba Men Shi San Shi »</b> .....	29
<b>4<sup>e</sup> stage à Ouagadougou, Burkina Faso</b> Claudy Jeanmougin .....	30
<b>Stage en Afrique, décembre 2014</b> .....	37
<b>Calendrier des stages</b> .....	38
<b>Le site Web et le bulletin de l'Amicale</b> .....	39
<b>Bulletin d'adhésion à l'Amicale</b> .....	40
<b>Adresses utiles</b> .....	41

Le Taiji est une flamme que chacun a rencontrée à un moment donné de sa vie. Tout feu tout flamme sommes-nous au premier instant de cette rencontre. Le tout consiste à faire en sorte qu'elle ne soit pas qu'un feu de paille. Nous savons que sur l'ensemble des personnes qui démarrent un jour le taiji, peu nombreux sont ceux qui sauront entretenir cette petite lumière qui éclaire le quotidien. Le turn-over qui est de mise dans nos associations démontre que le nombre d'« anciens » présents de longue date dans les cours est bien minime par rapport au nombre total des débutants que nous avons accueillis parmi nous.

Que faire alors pour entretenir la flamme dans notre pratique du Taijiquan ?

Les articles qui sont présentés dans ce bulletin nous donnent déjà une réponse convaincante. Avant même de lire ces articles, j'ai entendu des uns et des autres le récit de leur séjour à Taïwan au printemps dernier. Un récit parfois exalté, émouvant, car il témoignait précisément d'une re-découverte de la discipline, d'un regard neuf, encore incrédule, comme au premier jour.

Un des secrets de la passion serait-il donc « d'aller voir ailleurs ce qui se passe » ? Je ne pense pas que me contrediront ceux qui, cette année, sont sortis de leur pratique régulière pour aller se « colleter » avec l'« étranger », que ce soit pour du Tuishou à Taïwan, de l'enseignement à Ouagadougou, ou de la méditation avec un maître.

Se laisser toucher par la nouveauté, vivre cela comme un véritable ébranlement de nos certitudes, dans cette posture mentale qui consiste à accueillir l'inconnu comme un don et non comme une blessure, et que l'on pourrait résumer par « Song! Song! »<sup>1</sup>, voilà de quoi entretenir le feu sacré de notre pratique et faire en sorte que, comme l'écrit René Char, « l'éclair nous dure »...

**Françoise Cordaro**

1. Relâchez! Relâchez!

# Le mot du Président,

Nous sommes dans la période de l'équinoxe d'automne, temps où le Yin et le Yang sont à part égales.

Nous sommes aussi à l'aube de nos Rencontres annuelles qui se dérouleront cette année à Sablé-sur-Sarthe du 8 au 11 novembre. Ces rencontres sont organisées par l'association Aramis du Mans. Vous serez, comme à l'habitude, nombreux à participer à cet événement annuel.

Nous avons changé d'exercice comptable au 1<sup>er</sup> septembre. N'oubliez pas de régler votre adhésion à l'Amicale dès maintenant ou sinon auprès du trésorier pendant les Rencontres (bulletin d'adhésion à l'Amicale et d'abonnement au Bulletin, chapitre « L'Amicale » du site web).

Je remercie le Conseil d'administration, le Bureau, ainsi que les membres des différents Comités et Commissions pour le travail effectué durant cette année.

Pour le Bulletin, une mention spéciale pour Françoise Cordaro, rédactrice en chef et Michel Ségal, notre metteur en page, ainsi que pour le comité Bulletin et la commission Traductions pour la parution du bulletin à la fois en français et en anglais.

Saluons également le comité Site web pour l'enrichissement, au jour le jour, des événements, stages, mise en ligne des bulletins, référencement des associations, etc.

La commission Archives a, elle aussi, bien fonctionné. Cinq associations se sont procurées cette année le disque dur des archives de l'Amicale.

293 PLR (Petit Livret Rouge) nouvelle édition ont été également vendus.

Contactez Alain Coussedière, notre trésorier, pour en faire à votre tour l'acquisition.

Rappel : le Petit Livret Rouge a fait l'objet d'une nouvelle édition pour satisfaire les demandes, l'ancien stock étant épuisé. Les traductions des noms de quelques gestes de la forme ont été revus et améliorés par Sabine Meztlé et Claudy Jeanmougin.

Ce livret est une aide importante pour le pratiquant de notre style. Son format permet de l'avoir tout le temps avec soi afin de le consulter le plus souvent possible.

Deux nouvelles associations demandent leur adhésion. Elles viendront ainsi rejoindre les 90 déjà adhérentes, signe de la vitalité de l'Amicale.

L'ordre du jour de l'Assemblée générale qui sera tenue durant les Rencontres à Sablé, le dimanche 9 novembre à 20 h 30, vous sera communiqué dans le Billet administratif d'octobre.

Prévoyez de désigner le représentant de votre association pour les votes à cette A.G. ainsi que votre éventuelle candidature au Conseil d'administration pour l'exercice 2014-2015.

En cette période de rentrée, après avoir profité, je l'espère pour vous, d'un des stages d'été proposés, je vous souhaite une bonne pratique régulière.

*Jean-Michel Fraigneau*

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2014 - N° 77

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

<http://taijiquan.free.fr>

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro - **Rédaction (pour ce numéro) :** Claudy Jeanmougin, Christophe Lephay, Marie-Christine Moutault, Jean-Luc Perot, Shen Shixiong, Sonia Sladek, Zouzou Vallotton, Corinne Zerbib - **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaut, Simonette Verbrugge, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Mark Linett, Gretchen MacLane - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Maud Trolliet, Stéphanie Polatsik, Martine Larigauderie, Ronan Pellen, Sabine Decosterd, Leland Tracy, Simonette Verbrugge, Gretchen MacLane, Sabine Metzlé - **Mise en page :** Michel Ségal - **Couverture :** Michel Ségal - **Postage :** Yves Février.

# Quelques points de repères

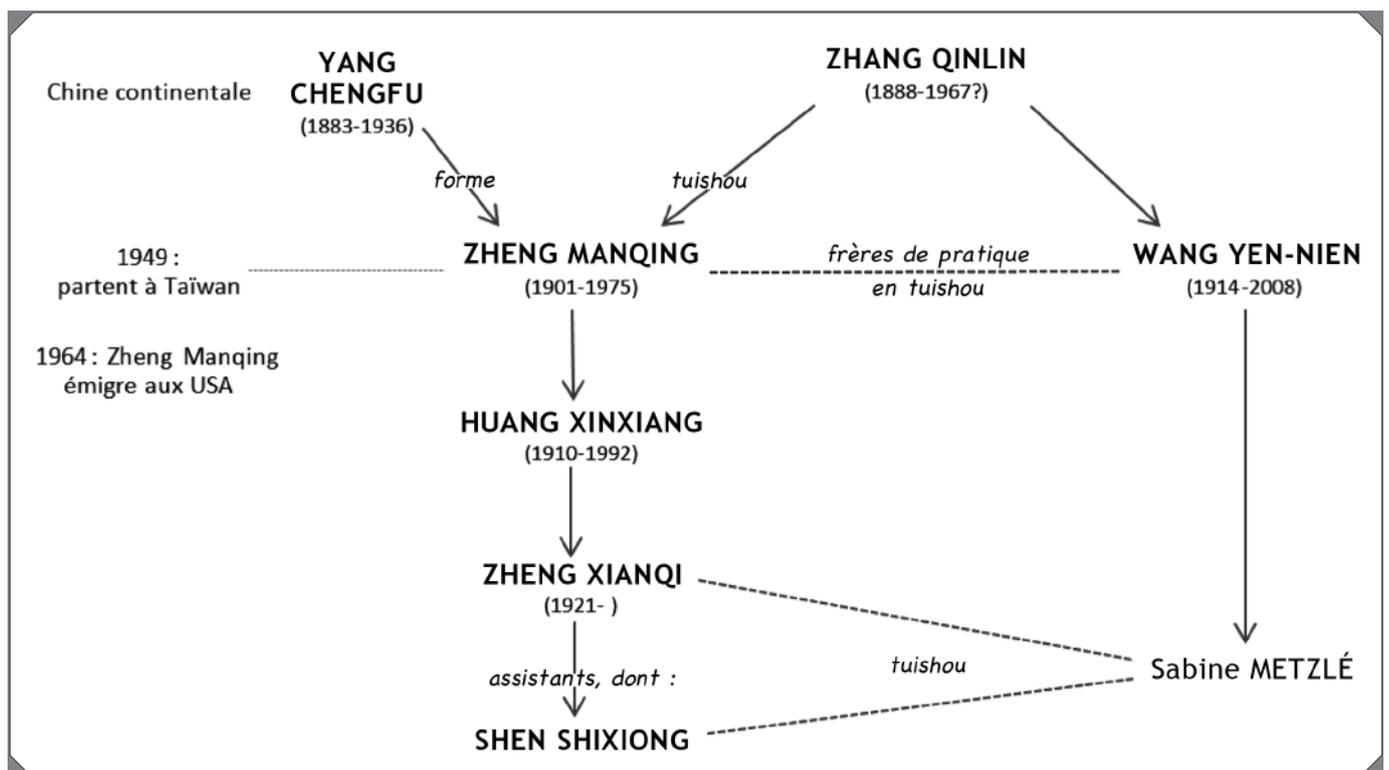
Sonia Sladek

À TAIPEI, même sans parler un mot de chinois (à l'exception de *ni hao* (bonjour) et *xiè xiè* (merci)), ni lire un caractère, ce qui est mon cas, il nous a été facile de nous déplacer et de nous repérer. Et cela rapidement, même en l'absence de nos guides Michel Douiller et Sabine Metzlé. Par contre, retenir le nom des assistants de Maître Zheng Xianqi avec qui nous travaillions le matin était quasi insurmontable. Qu'à cela ne tienne, pour les mémoriser, écrivons leur nom : cela se complique encore... car chacun peut en avoir plusieurs (nom le situant en tant que pratiquant de taiji, et nom de l'état civil). Et enfin, l'écriture en alphabet romain d'un même nom se décline en deux versions (sans compter leurs variantes), tant il est difficile de transcrire les sons de la langue chinoise. C'est ainsi que nous nous perdons très vite dans le dédale des filiations des styles et écoles de Taiji quan... Les noms sont généralement écrits en *pinyin*, qui est le système officiel de transcription du chinois mandarin en alphabet latin (choix effectué pour le schéma ci-dessous). Mais en français la prononciation est différente, ce qui explique que Zheng Manqing (*pinyin*) et Chen Man Ching sont une seule et même personne.

Les exercices de base préparatoires au tuishou pratiqués par le groupe de Laoshi Zheng Xianqi au parc de la Paix ont été créés par Huang Xinxian. Il s'est inspiré de la Boxe de la Grue blanche dont il était par ailleurs un spécialiste.

Shen Shixiong, qui développe la « théorie des cinq arcs » dans son article traduit par Sabine Metzlé, a surtout travaillé avec Huang Xinxian et Zheng Xianqi. Shen Shixiong n'est pas un inconnu dans la famille du Yangjia Michuan : certains d'entre vous ont même déjà travaillé avec lui... car il s'est rendu plusieurs fois en Europe francophone en tant que professeur invité pour animer un stage, sous son nom civil de Shen Shen yan. Car le terme *Shixiong* (ou *Shi xiong*) signifie « grand frère de pratique », « assistant », il désigne donc tous les assistants de Laoshi Zheng Xianqi.

Voici donc sous forme de schéma quelques points de repère de filiation. Il ne s'agit en aucun cas d'un tableau généalogique de la transmission de styles, mais uniquement d'une mise en forme simplifiée des liens entre les auteurs et les personnes citées dans les articles qui suivent, en particulier leurs liens à travers la pratique du Tuishou.



# Voyage au pays du Tuishou

Corinne Zerbib



*Cet article est une version adaptée d'un mémoire pour le Certificat de moniteur en arts martiaux chinois internes de la FFWushu que j'ai rédigé pendant mon séjour à Taïwan. Il reste une vision très personnelle de cette expérience exceptionnelle, qui n'est sûrement pas partagée par tous les participants.*

J'EN avais entendu parler comme d'un voyage sur la planète Mars. Jamais je n'aurais imaginé que j'aurais pu faire partie de la prochaine navette spatiale. J'ai ainsi eu la chance, malgré ma jeunesse en taiji quan, de faire partie du groupe de quinze personnes emmenées par Sabine Metzlé et Michel Douiller, pour un stage de Tuishou à Taipei, du 10 au 26 avril 2014.

Au programme : pratique de Tuishou tous les matins, dans le bien nommé parc de la Paix, en centre-ville, de 7 heures à 12 heures. Puis au choix : visites touristiques, temps libre ou... encore Tuishou dans d'autres écoles l'après-midi et le soir.

Le principe du stage est simple mais efficace : tous les matins, Maître Zheng et ses assistants, qui pratiquent le style Yang de Chen Man Ching, nous accueillent par une première séance d'échauffements et d'exercices que nous répéterons inlassablement durant les quinze jours. Puis d'autres assistants ainsi que des élèves de l'école arrivent progressivement tout au long de la matinée et viennent pratiquer des exercices ou du Tuishou libre avec nous.

## Laoshi Zheng Xian Qi

De temps à autre, Maître Zheng, 93 ans, qui veille sur la troupe depuis son banc (préalablement nettoyé tous les matins par l'assistant), se lève et fait avec difficulté quelques pas pour venir pratiquer un exercice avec l'un ou l'autre d'entre nous.



Malgré son handicap, Laoshi n'a rien perdu de son Qi. Lorsque l'exercice est correctement effectué, il manifeste sa satisfaction par des « OK, OK, OK ! » dans un grand éclat de rire. Car, quel que soit le niveau de réussite de l'exercice, Laoshi sourit toujours, voire éclate de rire. Si le plus grand respect est de rigueur, il n'empêche pas l'humour et parfois la franche rigolade. Et malgré son air parfois absent, le Maître nous prête une attention soutenue, empreinte d'une certaine tendresse.

La joie de vivre des Taïwanais est contagieuse : le Taiji quan est certes sérieux, mais pas question d'en faire une pratique sérieuse. Il s'agit vraiment de « jouer » au taiji. Nous avons tous été surpris de les voir discuter entre eux et partir dans de grands éclats de rire durant les échauffements.

Parfois, le professeur Shen Shixiong vient dispenser un cours plus ou moins informel. Nous irons d'ailleurs un soir sur son terrain de jeu, dans un autre parc de la ville, pour un échange toujours aussi libre de Tuishou avec lui et ses élèves, sous un format très intéressant : il prend les élèves individuellement à tour de rôle pendant dix minutes, consciencieusement chronométrés par un de ses assistants.

Quant à nos deux professeurs, Sabine Metzlé et Michel Douiller, ils guident et encadrent avec une extrême gentillesse et disponibilité le groupe de quinze personnes, assez disparate. Des personnes venues de divers horizons et surtout de niveaux très divers. Tout au long du séjour et en toutes circonstances, Sabine assure la traduction du chinois en français, lorsqu'elle est nécessaire. Avec sa gentillesse légendaire, Sabine se rend toujours disponible pour reprendre l'exercice et l'expliquer en détails.

Outre les nuits très courtes, les douleurs aux jambes sont quasi insupportables durant la première semaine, puis s'estompent progressivement mais ne disparaissent jamais totalement.

Les assistants taïwanais nous accueillent avec une grande bienveillance et pratiquent avec chacun d'entre nous, en adaptant les exercices et la pédagogie à chacun, selon son niveau et ses points à améliorer.

La plupart des pratiquants taïwanais font preuve d'un sens aigu de la pédagogie. À chaque « mauvaise » réaction à une poussée, ils reprennent posément et montrent la ou les réponses possibles, puis recommencent lentement en laissant à l'autre la chance d'expérimenter. Et lorsque le partenaire effectue enfin le « geste juste », ils feignent d'être éjectés par cette formidable transformation ! Toujours en tapant bruyamment du pied sur le sol et en s'exclamant très fort « Yes ! It's OK ! » Ils sont également généreux en compliments dès que le mouvement est correct. Des compliments que l'on comprend parfaitement, même en chinois !

Autre spécificité des professeurs et pratiquants taïwanais : chacun a sa spécialité. Shen Shixiong est un spécialiste de la vrille qui part du poignet et se propage jusqu'à la cheville, et analyse tout mouvement par ce prisme. Un autre ne travaille que le

Corinne.



Fajin, un troisième nous fera un cours d'une heure sur le principe fondamental du Tuishou, la concentration : « Regardez votre partenaire droit dans les yeux ! » Cette hyperspécialisation surprend et interroge : notre vision occidentale qui consiste à « embrasser » l'ensemble des techniques et des principes est-elle vraiment la meilleure ?

Tout au long de cette pratique, nous entendrons et répéterons les mêmes mots : *song* (relâche), *kua* (hanche), *hua* (transforme), *kai-he* (ouverture-fermeture) et en anglais *circle* (mouvement circulaire) et *center* (axe central).

De nombreuses autres notions et techniques ont été abordées durant le stage, comme le Fajin, le Fu (la poussée sans pousser)...

Mon niveau ne me permettant pas de traiter toutes ces notions complexes, voici quelques commentaires personnels sur les fondamentaux à la taïwanaise.

## **Song, song, song**

*Song* : « Relâche ! » La formule est tellement répétée à tout moment que nous nous la scandons tous sans arrêt au cours de la pratique.

*Song* des bras, *song* des épaules, *song* de la colonne vertébrale, des *kua*, des genoux... *Song* est partout, en permanence. La tension musculaire est l'ennemi numéro un, qu'il faut constamment déloger de tout endroit du corps.

Si cette quête n'est bien sûr pas une nouveauté, le souci constant des Taïwanais sur le sujet interpelle nombre d'entre nous. « Relâche ton dos », me conseille un des assistants après avoir juste posé sa main sur mon bras.

La partie n'est pas simple. La route est longue qui permet de passer de la contraction réflexe au relâchement tonique, au mouvement souple et néanmoins ferme, et ce en toute partie du corps.

## **Vous avez dit *kua* ?**

Mais une des principales découvertes de ce stage, ce sont les *Kua*. En tant qu'élève, puis professeur débutante, j'ai entendu et répété à mon tour : « Tourne le bassin ! » Lors du stage d'été 2013 de Sabine Metzlé, axé sur l'étude des Textes classiques, le sujet m'avait déjà interpellée : un débat s'y est engagé sur le terme de « taille » (*Yao*) qui apparaît dans plusieurs textes.

Le *kua* désigne l'articulation coxo-fémorale, que les Taïwanais matérialisent en appuyant franchement sur le pli de l'aîne. Une fois le *kua* repéré, il faut le mettre en œuvre dans chacun des mouvements. Les assistants taïwanais ne nous laissent pas vraiment le choix d'ailleurs : la question de la mobilisation des *kua* est omniprésente dans leur pratique et leurs commentaires.

Deuxième étape plus difficile encore : il s'agit de relâcher le *kua*. Car rien ne sert de plier l'articulation si elle reste dure, verrouillée. Le terme utilisé par les Taïwanais est *kai-he* : ouverture-fermeture. Il ne s'agit donc pas de plier, mais de fermer puis ouvrir. Cette ouverture-fermeture constitue un des éléments-clés de l'ouverture et fermeture complètes du corps, de haut en bas, de droite à gauche, en passant par le *Dantian*, centre fondamental du mouvement.

## **Ton genou doit faire « grrr, grrr, grrr »**



La remarque du jeune assistant, malgré son anglais tout à fait correct, est bien obscure à première vue. « Ton genou doit grincer », explique-t-il. Il s'accroupit, attrape la rotule de la jambe avant et tente de la faire bouger. Une fois le genou à peu près relâché, dans un énorme effort de concentration, l'assistant pose alors la paume de sa main sur la rotule et je sens le « grr grr grr » – mon genou grince ! Si les muscles sont tendus, le genou est verrouillé. Si les muscles sont relâchés, ce sont les tendons qui sont mobilisés, et alors on entend, on sent un léger grincement.

## **Hua : transformer**

Les échanges avec les différents assistants commencent souvent par une pratique de Tuishou libre, puis se focalisent soit sur un exercice, soit sur une technique de Tuishou : comment transformer une poussée ?

À chaque poussée, une infinité de solutions qu'on explore et qu'on répète jusqu'à ce que le principe au moins soit acquis – ou parfois jusqu'à épuisement ! Cette recherche, faite de répétitions, d'arrêts sur image, de détails au millimètre mais aussi parfois de longues explications, constitue (à mon sens) l'essence même de l'apprentissage du Tuishou.

Bien évidemment, quelle que soit la solution, elle met toujours en jeu les mêmes fondamentaux. À chaque nouvelle situation, les « erreurs » proviennent toujours des mêmes causes, à commencer par le manque de relâchement, souvent provoqué, consciemment ou pas, par la peur qui déclenche les réflexes de crispation, de recul, de blocage du corps... face à la poussée du partenaire, voire à la seule idée de la poussée !

Chaque recherche de solution est un voyage, une histoire unique car elle se joue entre deux personnes qui harmonisent leurs pratiques respectives. Quelle richesse que de faire un petit bout de voyage avec les partenaires taïwanais !

## **Pédagogie sans paroles**

Encore faut-il se comprendre. La question s'avère beaucoup plus complexe que prévu car les Taïwanais – comme les Français ! – parlent peu l'anglais. À part quelques exceptions, ils ne connaissent que quelques mots, au mieux, en particulier notre professeur du matin qui nous enseigne les échauffements.

Du coup, il faut trouver d'autres façons de se comprendre. En dehors des expressions chinoises que nous apprenons vite, *song*, *kua*..., l'enseignant

développe des trésors d'imagination pour faire comprendre son message.

Il montre bien sûr, mais aussi il touche, fait faire le mouvement en saisissant l'épaule, le pied ou le bras, montre ce qu'il ne faut pas faire, dessine au sol avec une brindille... Au final, cette pédagogie sans paroles détonne nettement de la nôtre, souvent faite de grands monologues. Mais nous ne sommes pas les seuls : certains enseignants taiwanais sont aussi friands de très, très longs discours...

Cet échange sans paroles constitue en tout cas une piste intéressante, tant pour les enseignants que pour les « élèves » : servons-nous de nos yeux pour « capter » le geste, le détail juste.

recentrage sur soi. Car le Tuishou n'est pas une confrontation avec le partenaire, mais un regard plus acéré, et sans concession, sur sa propre pratique et finalement sur soi-même.

Sans ces éléments, le Taiji ne serait qu'une gymnastique de santé, dont le caractère interne pourrait longtemps rester purement théorique.

Pour ma part, je pensais revenir de ce voyage à Taïwan en ayant fait de nets progrès dans ma pratique des techniques martiales. Je rentre surtout avec de nombreux questionnements sur ma pratique en général, et celle de la forme en particulier. ☺



#### **Chen Mingho, notre professeur du matin**

*C'est lui qui nous accueille chaque matin et nous fait pratiquer les échauffements – toujours les mêmes – ainsi que quelques exercices qu'il travaille ensuite avec chacun. Ancien passionné de tennis, Chen Mingho, pratique le Taiji Quan depuis neuf ans (seulement!). Il ne parle pas un mot d'anglais, mais se fait toujours comprendre. Notre groupe a été particulièrement sensible à son sourire, sa souplesse et son engagement vis-à-vis de chacun.*

## **Tuishou ou Forme ?**

*« Je fais du Tuishou uniquement pour améliorer ma santé, pas pour m'affronter! »  
(Chen Mingho)*

En France, le Tuishou est souvent une option du Taiji quan, plutôt réservée aux confirmés. D'ailleurs, on entend souvent des élèves soupirer lorsque le professeur lance un exercice de Tuishou.

Ce voyage à Taïwan confirme une certitude : la pratique du Taiji quan perd beaucoup de son sens sans celle du Tuishou. C'est cette dernière qui permet de vérifier et améliorer le relâchement, la qualité de la posture, du centrage... et au final de la connexion avec soi-même. C'est la relation et l'interaction avec le partenaire qui permet le

*J'adresse tous mes remerciements à mes deux professeurs, Charles Damm et Sabine Metzlé, qui m'ont formée et sans qui je n'aurais jamais vécu cette expérience magnifique! Ainsi qu'un remerciement particulier à Michel Douiller, co-organisateur, pour son efficacité et sa gentillesse.*



# Le Taiji Quan ou comment entretenir et cultiver sa force vitale

Shen Shixiong – juillet-août 2012

Traduit du chinois par Sabine Metzlé

*Shen Shixiong vit à Taipei (Taïwan), où il y pratique le Taiji Quan (forme Chen Man Ching) depuis bientôt cinquante ans. Au fil de sa pratique, ses recherches et son enseignement du Taiji Quan se sont centrés sur le Tuishou (Poussée des mains). La similitude observée avec le tir à l'arc fournit des pistes pour le travail à deux, que l'on recherche ou pas à augmenter son Fajin (la détente de l'arc qui décoche la flèche!).*

*Les néophytes en tir à l'arc trouveront un petit schéma légendé en fin d'article.*

**D**ANS la pratique du taiji quan, en tant que technique d'entretien de la vie, l'accent est mis sur le développement de l'énergie interne et non sur la gestuelle, sur l'interne et non sur l'externe.

C'est pourquoi une attention particulière est donnée à la respiration, mais la respiration dans le contexte du taiji quan correspond aux différentes phases de la pratique : ouverture (*kai*), fermeture (*he*), action de rassembler [l'énergie] (*xü*) et action de libérer [l'énergie] (*fa*) ; en aucun cas, il ne s'agit de la respiration pulmonaire.

Les termes d'« ouverture », de « fermeture », de « rassembler » et de « libérer » sont à regrouper par deux, les deux premiers renvoient à l'aspect externe du taiji quan et les deux derniers à sa signification interne.

Concernant l'aspect externe : ouverture (*kai*) et fermeture (*he*) : lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement se décompose de la façon suivante : ouverture (*kai*), tourner (*zhuan*), fermeture (*he*), tourner (*zhuan*).

Concernant la signification interne : rassembler (*xü*), libérer (*fa*) : lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement passe par quatre phases :

rassembler (*xü*), relâcher (*song*), libérer (*fa*), relâcher (*song*).

Ces deux aspects, interne et externe, devraient se combiner harmonieusement dans la pratique.

Je voudrais présenter maintenant la théorie des cinq arcs : l'être humain est constitué de cinq lignes que j'appellerai ici les cinq arcs (de force) : l'axe vertébral étant l'arc central du corps humain, et les quatre membres en sont les quatre arcs latéraux.

Les deux extrémités de l'arc vertébral sont le *Dazhui* (point vital sous la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale) et le coccyx, tandis que la poignée de l'arc se situe dans la région des reins (*Mingmen*).

Les quatre arcs latéraux sont les deux bras et les deux jambes, les épaules et les poignets de chaque bras en sont les extrémités, les coudes en sont les poignées, de même, les hanches et les chevilles sont les extrémités des deux arcs formés par les jambes tandis que les genoux en sont les poignées.

La région des reins (au niveau du *Mingmen*) est le pivot central des quatre arcs latéraux.

Dans une optique d'un travail interne, il est fondamental d'apprendre à développer les arcs des bras et cela est possible grâce à la technique dite « de l'es-sorage »: le coude étant le milieu de l'arc, les épaules et les poignets, les extrémités. Dans cette technique, les coudes, les épaules et les poignets se déploient simultanément, sous la forme d'une torsion appliquée tout le long des bras jusqu'aux épaules (poignets/coudes, coudes/épaules). Cette technique pratiquée régulièrement apprend à développer progressivement la sensation d'arcs dans les bras, celle d'arcs dans les jambes apparaîtra alors ensuite naturellement.

Avec le temps et la pratique, l'interne et l'externe s'entremêlent, et les cinq arcs s'unissent pour ne faire plus qu'un.

## Les cinq niveaux de maîtrise de l'arc : de la rigidité au vide

### 1 - Rigide

Les cinq arcs sont dissociés, le corps de l'arc (plus exactement le dos de l'arc) est comme un bâton rigide, il n'y a pas de corde.

### 2 - Rigide mais un peu flexible

Les cinq arcs sont dissociés, le corps (dos) de l'arc est maintenant comme un bâton souple, il n'y a pas encore de corde.

### 3 - Relâché et enraciné

Les cinq arcs du corps forment maintenant trois arcs (les bras, les jambes et la colonne vertébrale sont reliés), le corps (dos) de l'arc est maintenant souple, mais il est sans corde.

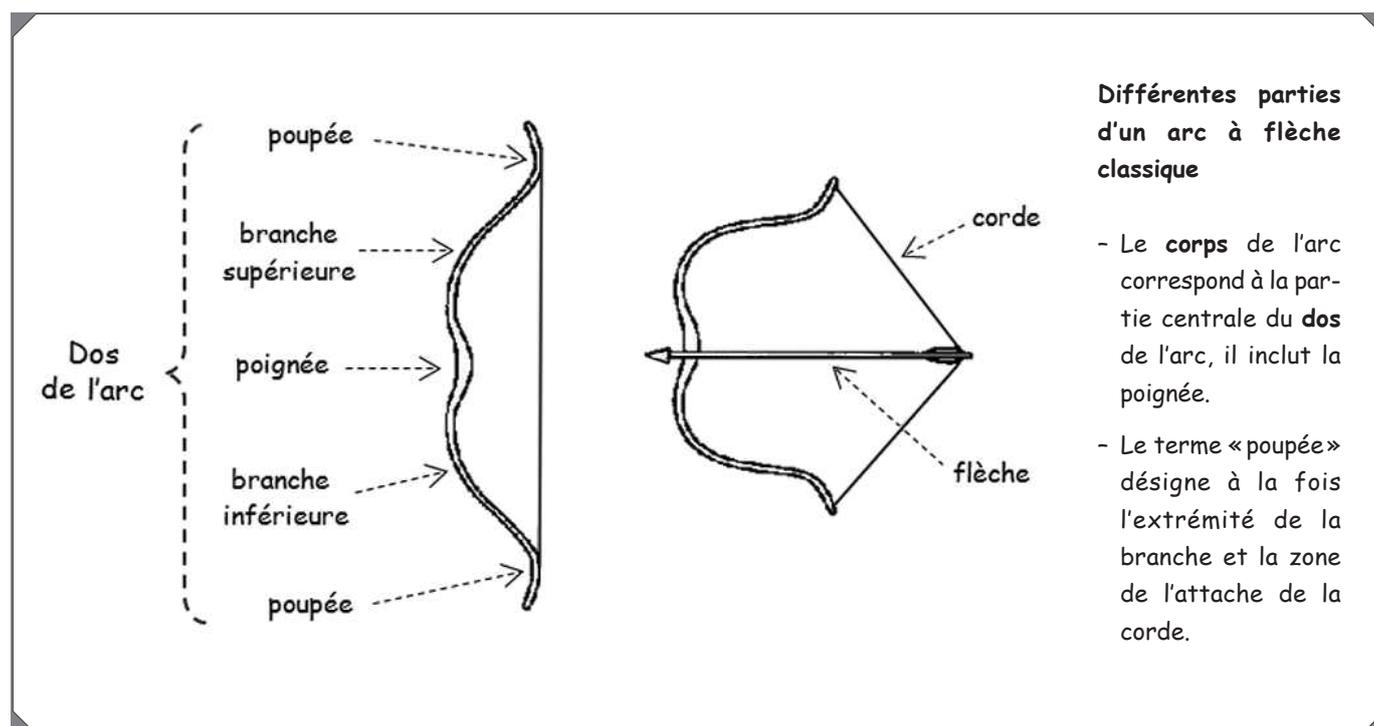
### 4 - Agile

Les cinq arcs fusionnent en un seul arc avec une corde.

### 5 - Vide

Les cinq arcs ont fusionné en un seul arc dont la corde est devenue très solide.

**Conclusion :** si vous atteignez le niveau de ressentir votre corps comme si c'était un arc, c'est que vous êtes vraiment dans le travail interne, et à ce niveau-là, votre pratique nourrit votre force vitale.



# ● Impressions de voyage à Taïwan

## ● Stage de Tui Shou

● avec Lao Shi Zheng Xian Qi et ses *Shi Xiong*,  
● du 11 au 25 avril 2014

● Christophe Lephay

● Grâce à mes collègues, Sabine Metzlé et Michel Douiller, grande sœur et grand frère de pratique, j'ai eu la chance d'intégrer un groupe de leurs élèves pour participer à un stage de Tui Shou exceptionnel, auprès de Lao Shi Zheng Xian Qi et d'une dizaine de *Shi Xiong* (assistants). Ils font partie du style Yang et du courant transmis par Cheng Man Ching (1901-1975), appelé le Maître aux cinq excellences (calligraphie, peinture de tradition lettrée chinoise, poésie, médecine et Taiji Quan). Il s'agit d'une école amie de notre Yangjia Michuan Taiji Quan, puisque Lao Shi Wang Yen-Nien (1914-2008) a étudié le Tui Shou aux côtés de Cheng Man Ching, auprès de Zhang Qinlin (1888-1967) dans les années 1940-1950 en Chine, puis à Taïwan.

La pratique quotidienne au Peace Park pendant les quatorze matinées, de 7 h 30 à 12 heures, fut infiniment riche, intensive et parfois engagée... Nous avons goûté de l'amer et j'ai mordu la poussière plus d'une fois.

La pratique répétitive d'exercices épurés et relativement simples, alliée à l'application avec partenaire et au jeu du Tui Shou libre, avec des *Shi Xiong* d'un niveau d'excellence dans le Fang Song, m'a donné beaucoup de questionnements sur la pratique du Tui Shou. Cette expérience m'a asséné un véritable choc dans le sens propre comme figuré... En tout cas, la matière dense des exercices parcourus à Taipei, marque ici à Laillé, son empreinte à chaque lever du soleil, dans ma pratique matinale quotidienne. Leur essence infusera doucement dans mon esprit au fil des mois à venir pour une meilleure compréhension et mieux vous transmettre.

La cohésion du groupe, plus forte chaque jour et les complicités naissantes avec quelques compagnons de route, sans oublier la qualité de l'organisation de Sabine et Michel, ont rendu le séjour particulièrement agréable, dans un rythme soutenu.

Les souvenirs passent par les sens. Le premier souvenir de Taïwan qui me vient à l'esprit, lié à la vue est le sourire de ses habitants, jeunes et moins jeunes, dans la rue, le métro, les marchés de nuit. Même le douanier à l'aéroport, examinant mon passeport, ne semblait pas forcer son sourire et me souhaitait bienvenue dans son pays. Grâce aux photos qui suivent, vous profiterez de ce qui a retenu mon attention.

Le deuxième sens un peu agressé fut celui de l'odorat, chamboulé par la pollution des gaz d'échappement à Taipei... On cherchait alors la tranquillité et la verdure des parcs. Loin du centre-ville et de sa pollution, dans les montagnes de Yangming Shan, l'odeur un peu forte de soufre qui régnait aux abords des bains d'eaux chaudes soufrées ne laissait présager du délice de se relaxer dans le plus simple appareil dans des eaux entre 41 °C et 49 °C, sans oublier les trempettes intermédiaires dans des eaux froides. On intercalait des temps de méditation, en demi-lotus sur une dalle en pierre ou une pratique de duan au milieu de ces pentes embrumées de végétation foisonnante. Ce lieu nous offrait une impression de suspension du temps, d'infini, une intense conscience de l'ici et maintenant. Bonheur simple partagé avec les compagnons !

Mais je n'oublie pas les parfums subtils d'un Tie Guan Yin, d'un Bao Zong ou d'un Da Yue Ling...

Côté toucher, le thème du voyage avec la pratique à haute dose du Tui Shou nous a mis en prise directe avec le toucher franc et souvent bienveillant des Taïwanais. Nous avons également tenté celui non moins appuyé des massages des pieds... Les compagnons s'en souviennent et les murs aussi, tant parfois nous ne pouvions retenir quelques cris, tellement la pression était forte et bien ciblée sur la zone de l'organe en faiblesse...

Côté ouïe et de l'ambiance sonore permanente de Taipei avec ses artères embouteillées et ses temples hyper fréquentés, une surprise avec ses camions d'éboueurs qui diffusent à leur passage une mélodie simplifiée et électronique de la *Lettre à Élise*, et ce, depuis des décennies, *dixit* Sabine. Mais je ne passerai pas sous silence... la grande paix et tranquillité ressourçante des maisons de thé.



Simple fouet sur le lieu d'entraînement quotidien pendant cinquante ans de mon professeur chinois Lao Shi Wang Yen-Nien (1914-2008)

Enfin le goût, et son festival de découvertes sur l'étendue de la cuisine taïwanaise, de ses biscuits fourrés à l'ananas ou tartes fourrées aux haricots rouges à ses plats végétariens déjà tellement bons pour la vue, surprenants dans la texture et aux goûts subtils, sans oublier le poisson et la viande cuisinée dans tous ses états, de la soupe aux raviolis et aux herbes, jusqu'aux brochettes de canard laqué. De plus, à Taïwan, vous trouvez toutes les cuisines de la Chine continentale, de la cuisine épicée du Sichuan aux spécialités de la cuisine cantonaise avec ses œufs de cent ans au gingembre, ses *baozi* (brioches fourrées à la viande et/ou aux légumes), ses *dimsum* vapeur (bouchées à base de farces variées, enrobées dans de la pâte de riz ou de blé), son porc à la sauce aigre-douce et bien d'autres délices surprenantes à découvrir ! L'eau m'en vient à la bouche...

Je vous souhaite bonne lecture et bon voyage.

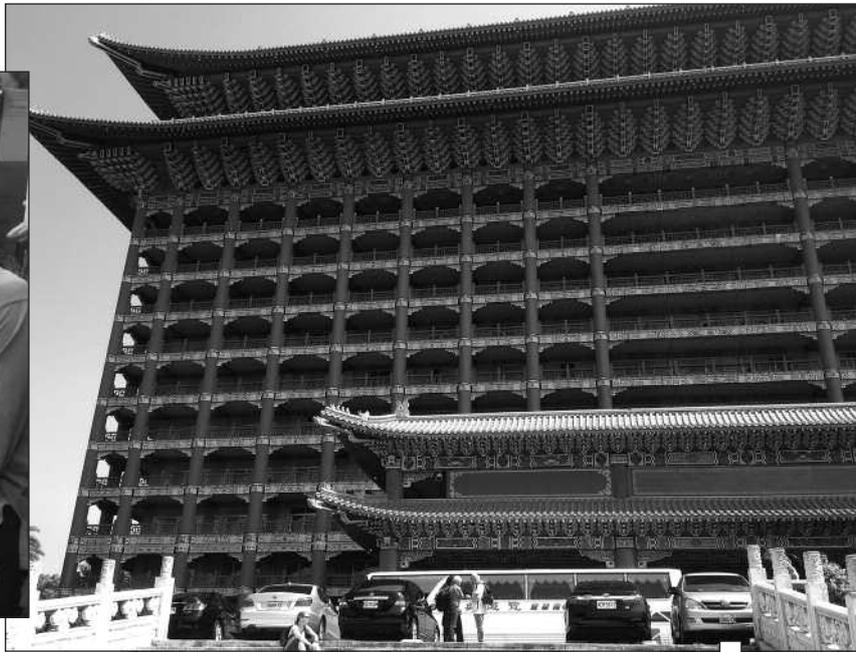
Christophe

Vue de notre hôtel au cœur d'un Taipei très pollué et assez hideux... aux artères à treize voies...





Mais à la population tellement gentille et une jeunesse omniprésente ! Ici, dîner pour 2-3 € dans un resto ouvert d'une ruelle.



Démense du Grand Hôtel de Taipei, où nous aurons pris notre repas le plus coûteux.



25 hectares de poumons consacrés au mémorial de Tchang Kai Chek, un des principaux leaders du Kuo Min Tang, arrivant en 1949 à Taïwan pour gouverner l'île sous l'égide de la république de Chine.



Peace Park, notre lieu de pratique tous les matins de 7 heures à 12 heures.



Lao Shi Zheng Xian Qi en pleine poussée avec Michel et le sourire à 92 ans... En arrière-plan, Pascal attentif au détail !



*Petit déjeuner à la chinoise : lait de soja chaud avec légumes et peau de tofu fermenté, crêpe roulée à l'omelette aux légumes, galette de sésame enveloppant un beignet et boule de pâte à la crème de haricot rouge... Un peu lourd ce premier matin... mais Sabine, ma grande sœur de pratique qui a vécu à Taipei dix ans pour étudier auprès de Lao Shi Wang Yen Nien dans les années 1980-1990, voulait me mettre à l'épreuve et me renforcer avant la pratique engagée !*



*Taipei grouillante, jeune et très polluée !*



*Le métro le plus moderne d'Asie, étendu jusque pour aller dans les montagnes, infiniment propre et fluide, tellement les Taïwanais sont disciplinés, sous la surveillance de caméras omniprésentes et d'un personnel très présent et serviable !*



*Fonctionnel et efficace !*



*Taiwan est connu dans le monde entier pour ses fameux Wulong ; ici, la plantation de Muzha à une vingtaine de kilomètres du centre de Taipei, d'où on aperçoit la tour 101, ancienne plus haute tour du monde (509 m tout de même) !*



*Une cultivatrice de Muzha et quel bonheur pour un passionné de thé de tenir entre ses doigts le bourgeon terminal et les premières feuilles, qui donneront un breuvage aussi subtil que celui des Wulong !*



*Dégradé de verts avec ces feuilles infusées de Bao zong fermenté à 10 %, Tie guan yin fermenté à 30-40 % et Tie guan yin plus fermenté à 50-60 % !*



*Chen Shi Xiong, le plus âgé des assistants du Lao Shi, déjà rencontré pour suivre son stage en France il y a une dizaine d'années. (Ici, avec Jean-Pierre, collègue enseignant de Taiji Quan et Qi Gong à Lyon.)*

*Pratique étonnante et puissante avec un bâton pour développer la flexibilité du corps.*

*Dessin et peinture en plein air pour des centaines de jeunes, dans le parc où nous pratiquons et dont l'espace de jeu pour le Tui Shou était gentiment envahi...*





Parfois, voire souvent on se sent bête quand on ne sait pas lire le chinois... mais on oublie vite en admirant la dextérité des cuisiniers des restaurants ouverts, avant de se sustenter!

Sonia, Michel, Sam et Corinne, HEUREUX!

Visite à la source de notre style Yangjia Michuan Taiji Quan au Daoguan de Lao Shi Wang Yen Nien (1914-2008) en troisième position à partir de la droite, dont le professeur était Zhang Qinlin (1888-1967) qui a appris de Yang Jianhou (1839-1917). La personne de gauche, Julia Fairchild, est une américaine qui a passé 30-40 ans auprès de mon professeur chinois. Sa nomination de successeur et de chef de file reste contestée...



Sculpture de Jiu Ming, célèbre artiste taiwanais né en 1938, qui a beaucoup exposé en Occident dans les années 1980, notamment à Paris pour ses œuvres monumentales en bronze sur le Taiji Quan.

Extrait d'un site de la ville de Montréal sur l'art public: « Ces géants traduisent en quelque sorte l'expression du corps en lien avec les mouvements cosmiques inhérents à la pratique du taichi. La nature, toujours récurrente au cœur de l'art oriental, se décline dans la pratique de Ju Ming par le mouvement humain, symbole d'énergie vitale. »



Huang Jeng Bin Shi Xiong à gauche, expert extrêmement talentueux qui m'a fait mordre la poussière plus d'une fois... Ici avec Patrick.



Après les explosions d'énergie dans les Tui Shou plus ou moins mouvementés, ces assistants de haut vol vous allongent, vous étirent, vous manipulent et CRAC CRAC...  
Il faut exercer le Song Song jusqu'au bout !



Contraste saisissant entre la tradition très vivante du temple de Longshan (Montagne du Dragon) et de la Tour 101 culminant à 509 m dominant un quartier des affaires...



Bonheur d'une pause méritée avec les compagnons de route, dans une maison de thé de Yongkang Jie.



Le thé et ses vapeurs enivrantes...



Serge DREYER, ami et collègue professeur de Taiji quan, premier Occidental à avoir transmis notre style de Taiji Quan en France dans les années 1970-1980, vivant à Taïwan depuis une quarantaine d'années,



qui m'a emmené à la découverte de magnifiques temples du XVII<sup>e</sup> siècle en bois. On se croirait dans Tigre et Dragons !



Un calligraphe et marchand de thé, avant une dégustation



Sabine, Xixi,  
Christophe,  
Stéphane,  
Agnès, Michel  
et Muriel.



Ça rigole pas,  
les filles au Tui  
Shou... Sacrées  
Muriel et Catherine!



Du côté des garçons,  
après le Tui Shou engagé,  
les bons soins de  
Chu Shi Xiong!



Jour du départ, après le dernier entraînement, nos mines réjouies, à côté de Chen Minh He Shi Xiong, présent chaque matin de 7 heures à 10 heures, pour huiler nos mouvements et nous rendre flexibles!



Lao Shi Zheng Xian Qi tout sourire, ses Shi Xiong qui nous ont fait bosser dur dur, Sabine, Grand'sœur et Stéphane, P'tit frère et complice de Tui Shou!

# DES EXERCICES D'ÉVEIL

## LES MATINS DES RENCONTRES AMICALES

et de cela uniquement parce qu'il n'était question que de cela...

*En réponse à l'article de Zouzou paru dans le bulletin n° 75*

Claudy Jeanmougin

**J**E me sens d'autant plus concerné que la demande de respecter le cursus de notre style lors des exercices d'éveil pendant les Rencontres Amicales émanait de moi. J'ai demandé au conseil d'administration de plaider pour que le matin, nous soyons sur du terrain connu sans avoir à se prendre la tête. Et je tiens à préciser que ma demande ne concernait que ce premier atelier et uniquement celui-là parce que, justement, les autres ateliers pouvaient permettre d'aborder des techniques innovantes, ne faisant pas partie du cursus du Yangjia Michuan, mais qui pouvaient l'enrichir.

Ce que nous nommons dorénavant les exercices d'éveil se font le matin, avant le petit déjeuner et après une nuit qui peut être courte, voire très courte. Quand la déambulation du matin qui conduit les pratiquants dans la grande salle se compose de plus de deux cents âmes, il y a déjà un temps de latence pour que chacun s'installe à sa place préférée, ou celle qu'il lui reste... Quand devant ces deux cents personnes l'animateur de la grand-messe parle entre ces dents pour nous expliquer une technique que personne ne connaît, avec la meilleure de toutes les volontés, nous assistons à des mouvements de tête à gauche ou à droite, à des regards vers d'autres pratiquants pour découvrir ce qu'il y a à faire parce qu'on n'arrive pas à voir le maître de cérémonie. On aboutit forcément à une sorte de chahut gestuel qui est aux antipodes de ce que des gens comme moi viennent chercher le matin.

Bien entendu, je vous fais gré des entraînements de G.I. auxquels nous avons eu affaire parfois. Ce n'est plus de l'éveil, c'est du réveil en sursaut en se demandant si on ne sort pas d'un cauchemar. J'exagère un peu, peut-être, mais toujours est-il que pour moi ce n'est pas la meilleure des solutions pour démarrer ma journée. C'est pourquoi, depuis des années, je n'assiste pas à ces matinées qui me font tourner le café dans mon estomac.

Le pire n'est pas qu'on fasse tout autre chose que personne connaît, le pire c'est de faire quelque chose que tout le monde connaît et que personne ou presque ne reconnaît. Je parle bien évidemment de toutes les grandes tambouilles faites avec les exercices préparatoires préconisés par Maître Wang.

L'atelier d'éveil matinal se fait en deux temps : une demi-heure réservée aux exercices de base ou prépa-

ratoires et une demi-heure pour la pratique de la forme. C'est ce qui était fait à Taiwan avec Maître Wang, et nous avons proposé de maintenir ce principe pour les Rencontres Amicales. D'un côté nous souhaitions avoir une pratique commune sur des bases connues par tous et, de l'autre, c'était une manière d'évoquer le souvenir de Maître Wang.

Et puis, il faut être logique avec soi-même, si on balaie d'un revers de main les exercices de base du style à l'atelier d'éveil, pourquoi ne pas faire un enchaînement autre que celui de notre style dans la deuxième partie ? J'exagère encore une fois, mais très peu...

Il est possible que ces exercices soient lassants pour certains pratiquants et qu'ils aimeraient avoir d'autres exercices. Pourquoi pas, mais il faut alors nous mettre d'accord pour que nous apprenions des techniques que nous soyons tous capables de reconnaître le matin pour ne pas avoir à se prendre la tête. Ceci pour dire que je ne suis absolument pas réfractaire à l'innovation et je peux d'autant plus le dire que je n'ai pas hésité un instant à enrichir notre style du sabre de style Yang et du bâton du sourcil. Je ne parle pas non plus de ce que j'ai pu dire ou écrire, ce qui m'a valu de Julia Fairchild la réflexion suivante : « Ce que tu fais ne doit pas porter le nom de Yangjia Michuan, mais celui de Claudy Jeanmougin. »

Je trouverais intéressant d'avoir sur ce sujet des ateliers d'éveil aux Rencontres Amicales l'avis des participants aux prochaines Rencontres. Ne serait-il pas possible à partir du listing des inscrits aux prochaines rencontres de demander l'avis de chacun, à savoir : « Souhaitez-vous que les exercices préparatoires à l'atelier d'éveil lors des Rencontres soient uniquement ceux appartenant au cursus de notre style, à savoir ceux qui figurent dans le Tome 1 du livre de Maître Wang ? » Si cela est compliqué par correspondance, un simple questionnaire remis à l'accueil nous donnerait une idée et mettrait peut-être un terme à cette discussion.

Pour finir, il ne me semble pas qu'à la criée du matin il y ait eu la moindre réticence/résistance sur les ateliers proposés. On peut tout proposer, c'est le pratiquant qui restera maître en assistant ou non à ces ateliers.

Pouvet le 19 juillet 2014

# Pourquoi continuer à chercher... un Maître ?

Marie-Christine Moutault

**P**ARTICULIÈREMENT depuis le décès de Maître Wang Yen-nien, j'ai cherché comment il m'était possible de continuer à enrichir ma pratique et par voie de conséquence mon enseignement. Déjà, bien sûr, la pratique : « Pratiquer, pratiquer ! Encore et encore... », racine essentielle, incontournable et nécessaire à toute chose. Mais j'avais la sensation de buter, de me heurter à des murs que, seule, j'arriverais bien peu à pousser ; j'avais besoin d'aide.

Où trouver cette aide ?

Le Collège des Enseignants nous permet d'échanger à propos de nos questions (techniques, pédagogiques...), de croiser et d'enrichir le regard, de travailler avec des collègues de notre niveau de pratique, de ne pas se faire d'illusions en partant sur des pistes de recherche et des développements où, seul(e), il est possible de se fourvoyer... Cependant, tout en reconnaissant l'importance d'échanger avec des pairs, quelque chose n'arrivait pas à trouver de réponse. Comme une quête plus intime et mes pairs, eux-mêmes en recherche, ne pouvaient pas m'accompagner sur ce chemin...

Comme pour tout un chacun, mes lectures apportaient des enrichissements, mais la nécessité de l'expérience vivante restait incontournable.

Après six années à pratiquer le Zen avec Jacques Brosse, à la suite de son décès et des déchirures de la Sanga qui ont suivi, j'ai continué à chercher, consciente que seule je n'y arriverais pas... C'est ainsi que je me suis inscrite aux formations de Jean-Marc Eyssallet dont les livres me restaient assez hermétiques, alors l'écouter allait peut-être m'éclairer un peu !

Mon projet restait d'élargir mon regard afin de comprendre plus intimement cette pensée où TOUT l'être dans sa globalité était sollicité, mis en mouvement. Je désirais que ma pratique puisse m'aider à rejoindre les écrits et réciproquement.

J'ai eu le bonheur de pouvoir suivre, outre la formation en week-end, les séminaires d'une semaine qui sont de véritables enseignements. Nous y pratiquons la méditation, le Dao Yin, l'étude de textes chinois (bouddhistes, taoïstes, confucianistes...) avec commen-

taires et questions-réponses, etc. Ce sont toujours des temps très forts et très riches que j'ai la chance de suivre assez régulièrement.

Et puis, par le hasard (existe-t-il ?) et la richesse des rencontres, j'ai fait la connaissance de Maître Liu Deming. Franchement, au début, je n'y suis allée que par curiosité pour découvrir le travail de ce maître dont des ami(e)s me parlaient assez régulièrement depuis quelque temps. Je dois avouer avoir été rapidement séduite par la qualité du travail, la simplicité, la générosité et la gentillesse de l'homme.

Maître Liu Deming n'a pas, a priori, le profil du Maître que je recherchais. Il vient du Kung Fu ; ses maîtres sont Wan Lai Sheng et Hung Zheng Fu (pour ceux qui désirent en savoir plus, voir « ziranmen.com »). Pour ma part, c'est le Qigong que Maître Liu Deming enseigne qui m'intéressait : Zi Ran Qigong.

Ayant eu le plaisir de l'accueillir en Anjou la saison dernière, lors d'une discussion, je lui ai dit mon souhait de travailler Zi Ran Qigong mais aussi, s'il acceptait, de pouvoir bénéficier de son expérience afin d'enrichir et prolonger le travail commencé avec Maître Wang Yen-nien, en Tuishou et en Neigong, tout en ne désirant pas changer de style de Taiji Quan. Il s'est déclaré d'accord et intéressé.

Aussi m'est venue l'idée dont je vous fais part : inviter Maître Liu Deming, la saison prochaine, deux week-ends. L'un sera le prolongement du travail débuté la saison dernière (méditation et la suite de Zi Ran Qigong) du 29 au 31 mai ; l'autre sera un travail sur la méditation, le Nei Yang Gong (travail de l'interne) et le Tuishou, réservé aux pratiquants de taiji quan, quel que soit le style. Voilà ! Il est invité par l'association Les Nuages du Wudang du 22 au 24 mai 2015 sur ce thème, peut-être certains d'entre vous seront-ils intéressés ?...

J'ignore à ce jour si le parcours que je ferai avec Maître Liu Deming répondra à mon souhait, mais je sais une chose, c'est que j'ai beaucoup à apprendre et que son savoir et sa générosité sont grands...

Août 2014

# LE YI DANS LA SÉQUENCE DES ACTIVITÉS MENTALES

Désiré Amoussou

**L**A réflexion sur le Yi aboutit à un champ vaste et riche de notions parfois difficiles à appréhender. Néanmoins il est possible d'en faire une approche par la médecine traditionnelle chinoise.

En effet, le texte du *Ling Shu* (chap. 8) donne une séquence des activités mentales qui procède du Cœur – souverain duquel émane le rayonnement du Shen (shen ming).

**Dans le *Ling Shu*, chapitre 8 (LS 8), les cinq instances psychiques constitutives du Shen dans le système des cinq mouvements sont présentées de la façon suivante :**

«– Avoir la possibilité de prendre en charge les choses, ceci s'appelle l'intelligence (Xin) ;

– Se remémorer ce que l'intelligence possède, ceci s'appelle l'intention (l'idée) (Yi) ;

– Conserver ce que l'idée possède, ceci s'appelle la volonté (le vouloir) (Zhi) ;

– La raison qui fait changer la volonté qui se maintient, ceci s'appelle la réflexion (Si) ;

– La raison qui fait se déployer la réflexion qui approfondit, ceci s'appelle le projet (Lu) ;

– La raison qui fait traiter toutes les choses dans un projet, ceci s'appelle le savoir-faire (Zhi) ».

Les différentes phases des processus mentaux ont été rattachées par plusieurs commentateurs aux cinq viscères. C'est une interprétation fructueuse. Cependant il ne faut pas perdre de vue que si on prend le texte au pied de la lettre, ces différentes activités mentales sont rattachées au Cœur – Xin.

Les cinq instances psychiques représentent un modèle de construction de la pensée et de son fonctionnement élaboré dans le système des cinq mouvements.

**XIN** : le Cœur, a plusieurs sens dont *intelligence, conscience, centre*. Le Cœur est le centre des activités mentales de l'être humain, le centre de la conscience, le siège de l'intelligence, des facultés supérieures, de l'esprit. C'est *l'empereur* au centre de « tout », qui connaît tout et qui contrôle tout. C'est là que réside le *Shen* au sens le plus large.

**YI** : a le sens d'*idée, intention, désir*. C'est du Cœur, centre de l'être, que jaillit l'intention d'où procède la séquence des activités mentales qui aboutit au faire et au savoir-faire. L'idée surgit du **Cœur** (de la connaissance). L'idée, l'intention, le désir sont là, mais encore fugaces *comme une note de musique*. Le mouvement illustré ici par Yi est le Feu. Du Cœur-Centre, intelligence et connaissance, nous passons au Cœur-Feu, idée et illumination.

– Une insuffisance de Yi entraîne une lenteur de pensée et de réflexion, une insuffisance d'idées, un manque de créativité.

– Un non-contrôle de Yi ou un « excès relatif » produit un excès de pensées, des idées jaillissantes sans suite, un excès de réflexions sans efficacité...

**ZHI** : a le sens de *résolution, volonté, but, dessein*. C'est ce qui maintient et soutient dans le temps l'intention du Cœur tendu vers la réalisation. Cette activité mentale dépend de la fermeté du **Rein**. Du Cœur s'élève une plante qui prend racine. L'idée Yi fugace s'enracine et se développe dans une volonté.

**SI** : a le sens de *penser, méditer, réfléchir, se remémorer*. La réflexion, s'appuyant sur la mémoire, permet la comparaison, la mise en relation, l'analyse des différentes possibilités. La réflexion dépend du bon fonctionnement de la **Rate**.

**LU** : a le sens de *considérer attentivement, réfléchir, projeter*. Cette fonction dépend du **Foie** (comparé au général qui élabore les plans dans SW8).

**ZHI** : a le sens de *talent, capacité, intelligence, sagesse, stratagème*. Cette fonction mentale est en relation avec le **Poumon** (ministre du Cœur dans *Su Wen* chap. 8). L'action efficace, le savoir-faire, apparaît comme l'aboutissement de l'idée et de l'intention du Cœur. C'est le passage du mental à la réalisation, à l'aboutissement.

**En résumé**, la séquence des activités mentales entre l'*idée* et le *savoir-faire* est immuable :

Idée (intention) ? volonté ? réflexion ? projet ?  
savoir-faire

En d'autres termes, l'intention du Cœur, soutenue par la volonté du Rein est soumise à la réflexion de la Rate. Après réflexion, le Foie élabore le projet (le plan), la réalisation juste et efficace dépendant du Poumon. Le même processus peut être appliqué partout lors de la pratique du taichi chuan.

Si nous poussons un peu plus loin la réflexion, la médecine traditionnelle chinoise nous apprend que le Xue (sang) nourrit le Qi, et que le Qi mobilise le sang. Pourtant, le cœur contrôle les mouvements du sang, tout en abritant le Shen. Parmi ses fonctions, le sang sert aussi de base matérielle à l'activité mentale. Plusieurs textes précisent cette fonction du sang, en particulier le *Su Wen* (chap. 26) et le *Ling Shu* (chap. 22). « Quand le sang circule bien dans les vaisseaux, l'Esprit (Jing Shen) est bien en place. »

Dans la pratique du Taiji quan, à chaque mouvement, c'est le Yi qui est utilisé, et non la force. La mise en mouvement de l'intention précède le mouvement. Savoir utiliser son intention est l'un des traits particuliers du Taiji quan. Dans les classiques il est dit : « En utilisant le cœur pour mobiliser le Qi, celui-ci pourra s'accumuler dans les os », « votre intention doit tout entière se placer sur l'esprit »...

Pour Wang Zong, si la pensée (yi) et l'énergie (qi) sont en symbiose, vous acquerez l'agilité, les mouvements seront circulaires et vivaces : c'est ce qu'on nomme l'alternance du vide et du plein (*Éclaircissement pour la pratique du shi san shi*)...

Nous nous rendons alors compte qu'il existe indéniablement une relation *harmonieuse* et *subtile* entre le cœur, le Yi, le Sang et le Qi.

« *Là où va le Yi, le Qi s'y dirige* »...



## Bibliographie

- *Ling Shu*,  
chap. 8, 22.
- *Su Wen*,  
chap. 8, 26.



# 23<sup>èmes</sup> Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Sablé-sur-Sarthe par Aramis  
du 8 au 11 novembre 2014



Le Centre de Formation Sportive Régional (CFSR-CREPS) de Sablé-sur-Sarthe, situé dans le centre-ville, au bord de la Sarthe et au pied du château, vous accueillera du 8 novembre au 11 novembre. Certains d'entre vous connaissent déjà mais sauront retrouver la quiétude de la pratique du petit matin au bord de l'eau, et si vous souhaitez approfondir votre recueillement, l'abbaye de Solesmes vous attend !

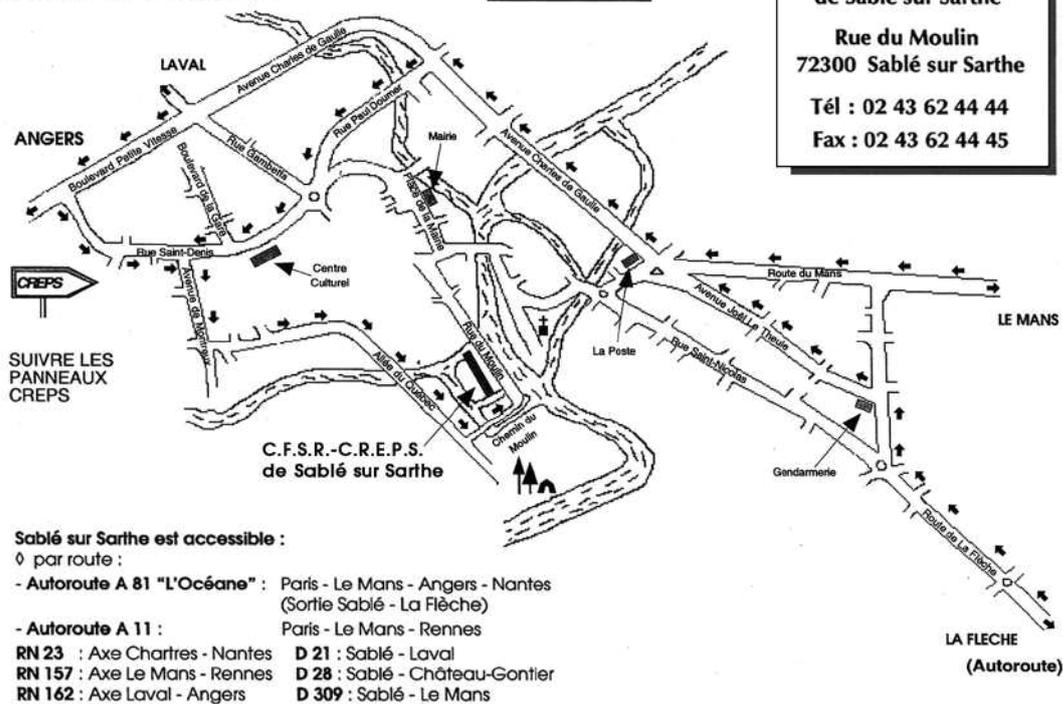
## Accès :

Le CREPS est accessible à pied depuis la gare (arrêt TGV ; Paris à 1h15 de Sablé-sur-Sarthe en TGV). En voiture, vous arriverez par autoroute à 10 km de Sablé-sur-Sarthe.



**CFSR**  
SABLE SUR SARTHE

**Plan  
d'accès**



Centre de Formation Sportive Régional de Sablé sur Sarthe  
Rue du Moulin  
72300 Sablé sur Sarthe  
Tél : 02 43 62 44 44  
Fax : 02 43 62 44 45

### Sablé sur Sarthe est accessible :

0 par route :

- Autoroute A 81 "L'Océane" : Paris - Le Mans - Angers - Nantes (Sortie Sablé - La Flèche)
- Autoroute A 11 : Paris - Le Mans - Rennes
- RN 23 : Axe Chartres - Nantes
- RN 157 : Axe Le Mans - Rennes
- RN 162 : Axe Laval - Angers
- D 21 : Sablé - Laval
- D 28 : Sablé - Château-Gontier
- D 309 : Sablé - Le Mans

Le bulletin d'inscription avec le paiement est à renvoyer **avant le 30 septembre** à :  
Fabienne Poncin, 39, rue Paul Eluard 72000 Le Mans

**Résidents en France** : chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Aramis.

**Résidents hors France** : règlement par virement bancaire sur le compte d'Aramis : banque Crédit Mutuel (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A).

L'inscription et le paiement sécurisés sont aussi possibles par le site web d'Aramis (<http://aramis72.taichi.free.fr>).

# La revue WEN WU

Claudy Jeanmougin

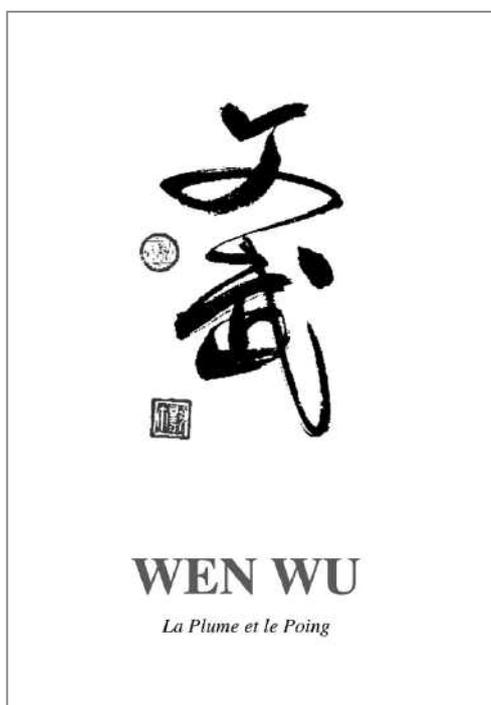
**E**N quelles circonstances la revue WEN WU a-t-elle été créée ? Pour répondre, nous devons remonter dans le temps, celui des premiers numéros du Bulletin de l'Amicale. À ses débuts, le bulletin jouait le rôle de transmission d'informations entre les associations membres. Puis, petit à petit, il s'est enrichi d'articles qui devenaient de plus en plus denses tant et si bien que le bulletin ne pouvait plus les « absorber ». C'est à ce moment-là qu'il fut décidé de créer une revue qui permettrait de faire paraître ces articles au nombre de pages important.

À l'époque de sa création, le bureau de l'Amicale puis l'assemblée générale ont montré une réticence pour que l'Amicale gère une telle revue. La crainte était surtout financière... Mais, d'un autre côté, l'Amicale était d'accord pour faire une avance de fonds pour la réalisation du projet. Sûr de mon coup, puisque j'avais déjà traité avec un imprimeur la possibilité d'une impression à la demande, j'ai proposé la création d'une « Association de gestion de la revue de l'Amicale ».

Lors de la création de l'association, il a bien fallu trouver un nom à cette revue. Nous nous sommes réunis en un petit groupe de moins de dix personnes, dont nos deux sinologues Sabine Metzlé et Luc Defago, et très vite les mots

WEN et WU furent avancés. Il me semble bien que c'est Luc et Sabine qui en sont à l'origine. Pourquoi ces deux termes ? WU est le wu de Wushu, les Arts martiaux, et WEN se rapporte à la littérature. Nous n'avions pas de dictionnaire chinois sous la main et nous ne nous souvenions

pas que le mot Wenwu existait déjà pour désigner les belles-lettres et l'art militaire. Par contre, je me souvenais parfaitement que c'était aussi le nom du roi Wen (duc de Zhou) à qui on attribue des commentaires des hexagrammes du Yijing. Pour ce qui est de Wu, je me souvenais également que c'était le nom d'un guerrier en famille avec le duc de Zhou. D'un côté le lettré, de l'autre le guerrier, il ne nous restait plus qu'à composer un nom avec ces deux termes et, par bonheur, c'est WEN WU (文武) qui fut retenu...

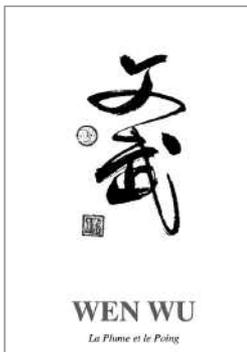


Afin de ne pas se mettre la pression d'un jour « J » de parution, il fut convenu que la revue ne paraîtrait que lorsqu'il y aurait un nombre d'articles suffisant pour que la revue ait un volume de deux cents pages environ. Ainsi vint le jour de la sortie du premier numéro en octobre 1996.

Pour la suite de la présentation de WEN WU, je vous renvoie à l'édito de François Schosseler pour le premier numéro et à celui du numéro 5.

# ÉDITORIAL DU PREMIER NUMÉRO

par François Schosseler



*WEN WU, La Plume et le Poing : une revue sur le Taiji Quan et les arts martiaux chinois en général ?*

*Vous tenez dans vos mains le résultat d'un triple pari.*

*Tout d'abord celui de prétendre écrire sur des pratiques corporelles si complexes que leur apprentissage et la transmission de leurs subtilités s'effectuent d'ordinaire en grande partie par l'exemple direct : l'enseignant d'arts martiaux montre, touche et rectifie bien plus qu'il ne disserte. Au-delà de la préservation de techniques considérées comme secrètes, la rareté des écrits dans ce domaine tient aussi à cette nature particulière du sujet.*

*De surcroît, comme l'art martial nécessite une compréhension physique, directe et sensitive, et sous-entend une potentielle mise à l'épreuve, dont la sanction fut parfois définitive, son étude approfondie n'implique pas a priori de capacités discursives. On pourrait même soutenir qu'un discours sur l'art martial est vain et va à l'encontre de la vacuité d'esprit nécessaire à la spontanéité. Pourtant...*

*L'art martial ne devient art que s'il transcende la technique martiale, aussi raffinée et efficace soit-elle, pour mettre en jeu la globalité du pratiquant. En ce sens, le discours est un moyen parmi d'autres pour mobiliser la réflexion et éveiller toutes les résonances possibles. En d'autres termes si l'étude des «Classiques» du Taiji Quan n'a jamais remplacé la pratique assidue, elle peut apporter un éclairage partiel de cette pratique. En sens inverse, les effets bénéfiques de cette dernière retentissent aussi sur les processus mentaux et intellectuels.*

*Au-delà d'une opposition superficielle entre théorie et pratique, entre le sinologue et le pratiquant, on trouve ainsi une complémentarité. Cette relation profonde est exprimée par l'expression proverbiale Wen Wu (文 武) où Wen réfère aux affaires civiles, aux arts et à l'excellence du lettré en général, tandis que Wu désigne les affaires militaires et la capacité*

*dans ce domaine. D'où la traduction imagée de cette expression par La Plume et le Poing. Le titre de cette revue annonce ainsi son ambition : proposer une réflexion qui nourrisse la pratique pour permettre à cette dernière d'aller au-delà de la technique pure. De manière générale, la revue se propose de publier des articles, essais ou œuvres de fiction concernant le Taiji Quan mais aussi tout autre domaine qui présente un rapport implicite ou explicite avec le Taiji Quan.*

*Les auteurs des articles regroupés dans ce premier numéro ont accepté le pari de formaliser leur expérience par écrit et de la partager ainsi sans le secours et l'appui d'un geste vivant. Ce faisant, ils ont aussi pris le risque de la critique et notamment celle, parfois sévère, du comité de lecture qui a revu et sélectionné tout le contenu de ce premier numéro. Nous tenons à les en remercier de même que ceux, encore anonymes, dont la copie est en cours de révision pour un éventuel prochain numéro.*

*Le second volet du pari est d'ordre financier et consiste à penser qu'une telle revue, basée sur la souscription, est viable. Le fait que ce premier numéro soit publié est bon signe et montre qu'un intérêt initial suffisant existe. Le contenu d'un deuxième numéro, consacré aux actes du Forum européen sur le Taiji Quan tenu en Italie en juillet 1995, est déjà prêt. Sa mise sous presse dépendra de vous.*

*Enfin le troisième aspect du pari est au moins aussi important que les précédents. En se lançant dans cette aventure, l'association pour l'édition de cette revue suppose que ses lecteurs constituent aussi des auteurs potentiels. Il ne s'agit pas ici de distiller les réflexions de toujours le même petit groupe d'auteurs sélectionnés plus ou moins arbitrairement mais bien d'ouvrir un espace de débat, un forum. La revue ne vivra réellement qu'à cette condition. Cela aussi dépend de vous.*

*Bonne lecture.*

# ÉDITORIAL DU NUMÉRO 5

Claudy Jeanmougin

**A**PRÈS une longue période d'hibernation, Wen Wu se réveille d'un sommeil de onze années pour présenter des mémoires de fin de formation de CentrÂge.

Le statut de Wen Wu a changé puisqu'il ne dépend plus d'une association indépendante. Comme le souhaitaient ses fondateurs, Wen Wu est devenu un organe à part entière de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan qui en assure dorénavant l'édition et la publication.

Pour cette nouvelle naissance, le cinquième numéro de Wen wu présente des mémoires consacrés à la pratique des disciplines corporelles Qigong et Taiji quan chez les personnes âgées.

C'est en réponse à la demande de Zouzou Vallotton, co-fondatrice de CentrÂge qui vous pré-sentera cette structure, que nous avons choisi des textes de personnes motivées dans l'aide aux personnes âgées par la pratique d'exercices physiques d'origine chinoise.

Du fait d'une formation identique, il y aura parfois des redites parmi les textes. Nous n'avons pas voulu les extraire car il nous semble intéressant de voir comment les mêmes notions peuvent être perçues selon des personnes différentes.

Nous demandons aux lecteurs un peu d'indulgence car il ne faut pas oublier que ce sont des travaux de fin d'étude et non le fait de professionnels ayant une longue expérience dans la transmission des disciplines concernées.

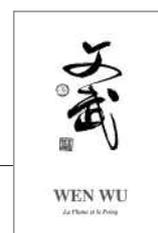
Nous pensons qu'il est important de se pencher sur les personnes âgées et leurs difficultés de vie qui se retrouvent dans les divers apprentissages.

Peut-être qu'à l'issue de la lecture de ce numéro, il y aura un autre regard sur la personne âgée. Peut-être aussi que le lecteur pensera à son devenir physique en adoptant des comportements de vie qui la rendront plus simple et plus agréable.

Actuellement, une équipe du Yangjia Michuan Taiji quan reprend les textes classiques du Taiji quan les plus courants. Ils feront l'objet du numéro 6 de Wen Wu.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Claudy Jeanmougin



## SOMMAIRE

Éditorial	6
Présentation de CentrÂge	8
L'utilisation de la musique dans l'enseignement du taiji/qi gong chez les personnes âgées <i>Eva Rektorik</i>	12
Yin, yang, personnes âgées et taiji <i>Marie-Claude Panchaud</i>	40
La visualisation dans l'enseignement du taiji quan et du qi gong aux personnes âgées <i>Katia Biloni-Volée</i>	72
Le dedans et le dehors - L'enseignant, le thérapeute et la relation d'aide <i>Éric Roulier</i>	124
Formation d'enseignant de taiji quan/qi gong auprès des personnes âgées <i>Yukiko Pluss</i>	160
De la psychomotricité avec des enfants à l'enseignement du taichi et du qi gong avec des personnes âgées <i>Careen Croset</i>	198
Projet d'un cours de taiji/qi gong pour personnes âgées <i>Luisa Schellenbaum Sprenger</i>	236

# CentrÂge

Zouzou Vallotton

**V**IEUX, vieillard, ancien, aîné, senior...

On ne sait plus comment nommer les personnes qui se situent dans la dernière partie de leur vie. D'autant plus que cette période peut s'étendre sur plusieurs décennies. Du statut de jeune retraité à celui de personne dépendante et vivant dans des structures adaptées à sa prise en charge, le chemin peut être très long, et pour chacun différent.

Toutes les personnes âgées ne finissent pas leur vie dans une de ces structures. En effet, en Suisse, on compte moins de 20 % des personnes de plus de 90 ans en E.M.S. (Établissement Médico-Social).

On parle de 5<sup>e</sup> âge, du grand âge, de la grande vieillesse...

« Vieux », adjectif devenu comme une « insulte ».

Comment assumer cet adjectif alors qu'on nous pousse à oublier qu'on le devient ou qu'on l'est ? L'image de la vieillesse véhiculée par la société est celle d'une personne jeune de corps (surtout) et d'esprit tourné vers le futur !

Il est de plus en plus difficile de vieillir, avec ses douleurs, ses pertes d'autonomie, le corps qui se dégrade, la mémoire qui fait des siennes, évolutions inhérentes à l'âge, tout en répondant à l'image d'une vieillesse active, créative, sportive, faites d'apprentissages aussi divers que variés. C'est un travail à plein-temps...

Les retraités actuels ont, pour bon nombre d'entre eux, un pouvoir d'achat élevé, davantage que beaucoup de jeunes adultes. Une offre inépuisable d'activités, de produits cosmétiques, de médicaments etc., leur est offerte. Cette tranche d'âge est une poule aux œufs d'or, dont les cours de Taiji et de Qigong profitent aussi !

Beaucoup d'enseignants de Taiji et de Qigong se trouvent confrontés à des élèves débutants qui ont plus de 60 ans. Souvent ils ne savent pas comment adapter leur enseignement à ces élèves qui, malgré l'image véhiculée sur papier glacé, rencontrent des difficultés dues à leur âge, dans l'apprentissage et dans l'exécution des mouvements de Taiji et de Qigong. Les enseignants se trouvent démunis par ces difficultés et sentent qu'ils doivent adapter leur enseignement par rapport à ce qu'ils ont l'habitude de faire.

Pourtant, quand on se balade en Chine dans les parcs, la plupart des pratiquants sont âgés, voire très âgés et font preuve d'une souplesse étonnante. On oublie que ceux-ci pratiquent depuis des dizaines d'années, pour la plupart, et que leur culture et leur vie intègrent le mouvement dans le quotidien. Et, que chacun fait ce qu'il peut, en suivant le modèle de l'enseignant lui-même souvent âgé !

J'ai pratiqué plusieurs semaines avec un groupe de personnes bien plus âgées que moi au sein duquel se trouvaient quelques pratiquants plus jeunes. Le professeur ne faisait aucune différence entre les uns plus jeunes et les autres plus âgés, son enseignement était le même pour tous. À chacun de trouver sa propre adaptation, en fonction de soi, de son vécu, de son expérience.

Mais dans nos sociétés occidentales, il est difficile d'enseigner le Taiji et le Qigong de cette manière, sans se poser des questions. L'enseignant a besoin de repères et l'élève âgé a besoin de se sentir pris en compte « comme n'ayant plus 20 ans » !

La pratique du Taiji et du Qigong est souvent proposée aux personnes âgées par leur médecin et les nombreuses structures qui offrent des cours de gymnastique et d'autres activités physiques, marche,

danse, etc. C'est pour répondre à la demande des enseignants confrontés à cette nouvelle génération qui peuple leurs cours, et qui souhaitent acquérir des outils en vue de proposer des réponses adéquates aux personnes âgées, que quelques enseignantes ayant une expérience dans ce domaine se sont réunies.

Elles ont créé en 2007 l'association CentrÂge, qui regroupe des enseignants de Taiji et de Qigong actifs auprès des personnes âgées. CentrÂge propose une formation de base à l'adaptation de l'enseignement des arts internes chinois, Taiji et Qigong, destiné aux personnes âgées, de tout âge et de toute condition physique.

CentrÂge propose aussi de nombreuses activités en lien avec le Taiji et le Qigong et/ou la personne âgée : conférences, stages, journées associatives qui réunissent les enseignants autour d'intérêts communs (travail sur bassin, trouver des réponses aux difficultés rencontrées dans les cours, définir ou redéfinir le terme « âgé », etc.).

Les intervenants sont des professionnels, enseignants confirmés, acupuncteurs, physiothérapeutes, anatomistes, ergothérapeutes, infirmières en gériatrie, formateurs d'adultes.

Le programme de la formation contient deux axes : le premier destiné à découvrir la personne âgée, le second à s'approprier des outils pour adapter l'enseignement du Taiji et du Qigong aux personnes âgées. Lors du cursus de formation, les étudiants doivent visiter trois cours existants, donnés par des enseignants confirmés. Ces cours donnent à l'étudiant une multitude d'idées, de renseignements, de « trucs », et font émerger des questionnements et des réponses nécessaires quand on se forme sur un sujet aussi vaste que l'enseignement du Taiji et du Qigong aux personnes âgées.

Très tôt dans la formation, l'étudiant est appelé à choisir un thème de recherche pour le travail écrit de fin de formation. Il est invité à développer un thème traité lors de la formation, à faire une recherche approfondie et faire des liens entre la formation, sa propre compréhension, ses propres questionnements, et sa propre réflexion sur le sujet choisi. L'étudiant animera ensuite deux cours chez l'enseignant référent qui l'accompagne lors de l'élaboration du travail écrit de recherche. L'animation des deux cours met en pratique, s'appuie sur le thème du travail écrit de recherche.

Le travail écrit de recherche et l'animation des deux cours sont co-évalués par l'enseignant référent et l'étudiant. Ensemble ils évaluent les points forts et les points à améliorer. Quand les deux, étudiant et enseignant référent, sont satisfaits, la formation est validée par une certification décernée par CentrÂge.

Pour terminer, l'étudiant présente son travail à ses pairs, point final de la formation.

Les travaux de recherches reflètent la richesse, la variété des étudiants, de leurs intérêts et de leur façon d'exprimer leurs questionnements et leurs découvertes.

Les textes compilés dans *Wen Wu* en sont la preuve ! Les thèmes des travaux des étudiants sont les suivants :

- l'utilisation de la musique dans l'enseignement du Taiji/Qigong chez les personnes âgées ;
- Yin, yang, personnes âgées et Taiji ;
- la visualisation dans l'enseignement du Taiji/qigong aux personnes âgées ;
- le dedans et le dehors – l'enseignant, le thérapeute et la relation d'aide ;
- formation d'enseignant de Taiji/Qigong auprès des personnes âgées ;
- de la psychomotricité avec des enfants à l'enseignement du Taiji et du Qigong avec des personnes âgées ;
- projet d'un cours de Taiji/Qigong pour personnes âgées.

CentrÂge vous souhaite bonne lecture.

Si vous êtes intéressé par notre association, rendez-nous visite sur le site :

[www.centrage.ch](http://www.centrage.ch)

Zouzou Vallotton

# NOUS AVONS LU...

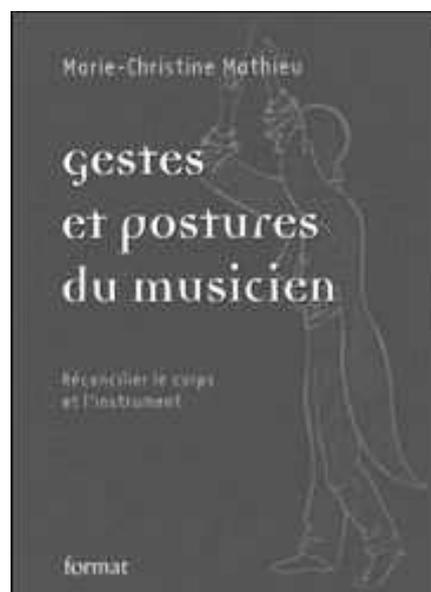
⟨ Claudy JEANMOUGIN ⟩

## *Gestes et postures du musicien, Réconcilier le corps et l'instrument,*

Marie-Christine Mathieu,  
Format Éditions, 2013

Dans mes cours de Taiji quan, j'ai souvent eu l'occasion d'avoir des musiciens professionnels qui venaient avec des problèmes bien spécifiques à leur profession et surtout à leur instrument. Si j'ai pu aider ces gens, c'est tout d'abord grâce à mes connaissances en mécaniques articulaires et anatomiques. Marie-Christine Mathieu s'est penchée sur ces fréquents problèmes de douleurs très handicapantes et qui pouvaient mener l'artiste à l'arrêt de sa pratique instrumentale.

La première partie du livre, « À la découverte du corps instrument », est consacrée à une étude générale qui intéressera le pratiquant de Taiji quan. Voyez les têtes



de chapitre : « Comment notre corps construit le mouvement », « Comprendre et construire l'équilibre du corps debout », « Membre supérieur : sans épaule, la main n'est rien ». Dans la deuxième partie, un travail corporel est proposé pour chaque instrument.

S'il y a douleur, c'est qu'il y a un problème dans la relation corps-instrument. Comme l'instrument est constant, c'est donc sur le corps qu'il faut porter son attention. Il n'y a pas de fatalité lié à l'instrument, il y a un travail sur le corps à faire afin que l'instrument soit véritablement au service de la musique.

Pouvet le 24 juillet 2014

∞∞

⟨ Serge DREYER ⟩

## *Le Tai Chi Chuan et la maladie d'Alzheimer,*

un film de Valérie Simonet  
(19'), Pointe Sud Productions

([vs@pointesudprod.fr](mailto:vs@pointesudprod.fr) ou

[isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr))

J'ai été enchanté de ce que j'ai vu dans ce documentaire financé par une compagnie d'assurances. C'est une expérience avec des personnes atteintes modérément par la maladie d'Alzheimer qui pratiquent régulièrement chaque semaine du taiji quan sous la direction d'Éric Sanchez (enseignant du Yang Jia Michuan TJQ à

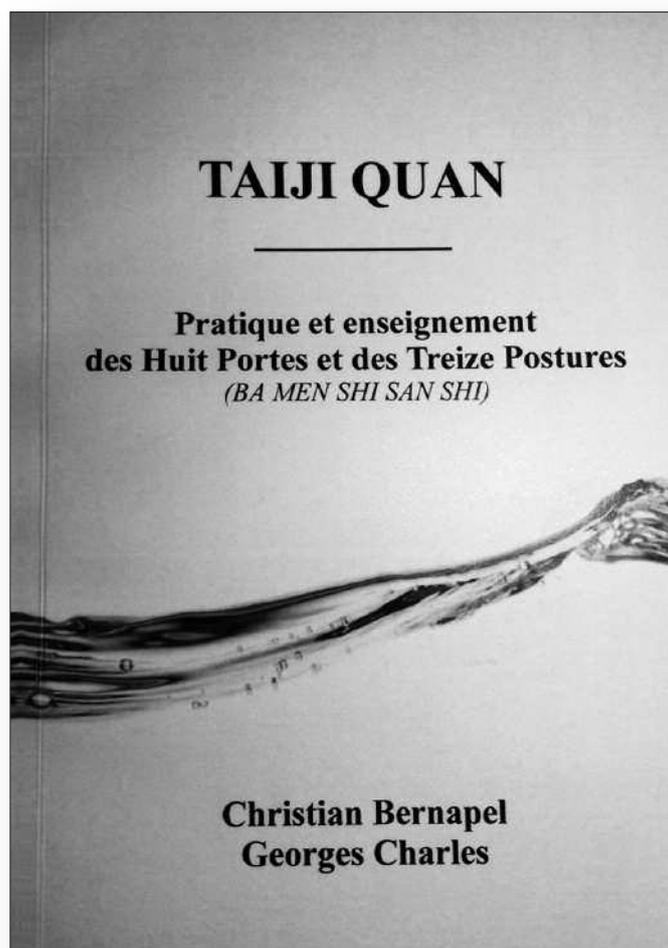
Marseille). Une docteure en gériatrie suit cette expérience en collaboration avec l'enseignant.



Sur le plan pratique et psychologique, ce cours est très bien pensé puisqu'il s'adresse autant aux personnes atteintes par cette maladie qu'à leurs aidants (très souvent les conjoints). Il s'agit de mobiliser les ressources mentales et physiques des apprenants et de recréer du lien social. Pour y parvenir, Éric Sanchez mobilise à la fois des mouvements de base, du tuishou, de l'énergétique ainsi que de la visualisation.



L'équipe d'encadrement et les patients semblent très positifs sur ce programme qui pourrait inspirer nombre de nos enseignants. Connaissant et appréciant personnellement Éric Sanchez depuis plusieurs années, je suis persuadé qu'il partagerait volontiers les enseignements de ce programme avec autrui.



Le livre

**« BA MEN SHI SAN SHI  
les huit portes et les treize postures »**

de Christian Bernapel et Georges Charles

est réédité repaginé en fac similé.

Disponible au coût de 27€ + frais de port auprès de Christian Bernapel  
([cbernapel@orange.fr](mailto:cbernapel@orange.fr))

Pré-commandable par mail pour les Rencontres de l'Amicale 2014.

# 4<sup>e</sup> stage à Ouagadougou, Burkina Faso

du 22 décembre 2013 au 4 janvier 2014  
animé par Claudy Jeanmougin et Madeleine Blanchard

Claudy Jeanmougin



Groupe des cadres. De gauche à droite.

Dernier rang : Germain Tanou, Diana Katakou, Jean-Pierre Pale, Siaka Coulibali, Adama Traore, Claudy, Madeleine, Kabore Edouard, Denis Banhoro

Premier rang : Jean-Jacques Erlich, Marianne Schweitzer, Youssouf Ouattara, Issiaka Ouedraogo, Zakaria Traore.

**C**e qui différencie ce stage des précédents, c'est la présence de deux Occidentaux qui ont participé à toutes les activités des cadres. La porte est ouverte et j'encourage vivement les indécis tentés, d'aller jusqu'au bout de leur désir. Le prochain stage est déjà programmé et il est encore ouvert à d'autres pratiquants que ceux du Burkina Faso.

Les frais de participation au stage s'élèvent à 50 € seulement du fait que l'animation est gratuite. Ces frais couvrent tous les services qui sont mis à disposition par nos hôtes : transport à l'aéroport, déplacements en ville, etc.

Pour continuer ce compte rendu, je laisse la parole au Président Youssouf Ouattara et au Secrétaire Issiaka Ouedraogo.



## ASSOCIATION TAICHI CHUAN ET ART ÉNERGÉTIQUE BURKINA FASO (ATCAE)

### I – INTRODUCTION

L'événement phare que constitue le stage dans le programme d'activité de l'ATCAE est effectivement intervenu dans la période prévue du 23/12/2013 au 05/01/2014 à Ouagadougou.

Depuis le premier stage en 2010, l'Association bénéficie chaque année de l'accompagnement de l'Amicale de Yangjia Michuan Taiji Quan à travers un stage annuel de formation des enseignants et des élèves.

Pour la troisième fois consécutive, l'ATCAE reçoit des experts français de l'Amicale pour poursuivre ce programme de formation. Conscients du rythme imprimé par cette nouvelle dynamique du partenariat entre notre Association et l'Amicale, nous nous organisons au mieux pour que les objectifs visés soient atteints. Il s'agit en effet de terminer le programme sur le corpus du Yangjia Michuan en quatre ans. Programme ambitieux dès les débuts, mais que nous venons ensemble de réaliser.



Groupe complet.

Cette année et pour la deuxième fois consécutive, nous avons eu l'honneur de recevoir Claudy Jeanmougin et son épouse Madeleine Blanchard. Claudy Jeanmougin, qui n'est plus à présenter, est membre du Collège européen des Enseignants, est aussi co-fondateur de :

- L'École Française de Taiji quan dont il a été le directeur pendant cinq ans ;

- la Fédération Française de Taiji Quan Traditionnel, devenue aujourd'hui la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois, dont il a été administrateur pendant deux ans ;

- l'Amicale de Yangjia Michuan Taiji Quan dont il a été le premier président.

Ce troisième stage aura pris une tournure internationale avec la participation d'autres pratiquants venus de France, de Suisse et de la Côte-d'Ivoire.

## II – PROGRAMME

Le programme de stage avait pour ambition d'achever le contenu du corpus de Yangjia avec le groupe des cadres du Burkina. Après l'arrivée de Claudy et Madeleine le dimanche 23 à 1 heure, une réunion de contact l'après-midi à 16 h a eu lieu à l'hôtel Liberté pour revoir le programme prévisionnel du stage. L'organisation pratique et le programme des entraînements ont été à l'ordre du jour.

En ce qui concerne l'organisation pratique, trois groupes ont été formés, celui des cadres, des intermédiaires et des nouveaux. Le stage se déroulait les matins de 6 h 30 à 9 h 30 et les soirs de 18 h 30 à 21 h 30. La pratique du matin se faisait au Parc Urbain Bangr Wéooogo et était réservée exclusivement aux cadres. Tous les groupes se retrouvaient dans la soirée au terrain du Club Sonabel.

## A – Les entraînements

✳ La première semaine :

Soir : 18 h 30 à 21 h 30

- Perche : une heure
- Exercices de base du tuishou : une heure
- Application technique du 2<sup>e</sup> Duan : une heure

Matin : 6 h 30 à 9 h 30

- Échauffement par un stagiaire 30 minutes + corrections 30 minutes
- Révision du 1<sup>er</sup> duan, 2<sup>e</sup> duan et les 2 premiers tiers du 3<sup>e</sup> duan et apprentissage du 3<sup>e</sup> tiers du 3<sup>e</sup> Duan : une heure
- Épée Kunlun + éventail : une heure

✳ La deuxième semaine :

Une révision générale.

Cadres : apprentissage de la perche et des exercices de l'Empereur et des corrections apportées sur l'épée, l'éventail, la perche et des trois Duans.

Intermédiaires : apprentissage 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> Duans.

Débutants : apprentissage Shi San Shi.

Ba Fa : Huit Techniques.

Suite des exercices de base du tuishou, 8 à 12.

Pour les autres, le programme est défini selon le niveau des pratiquants.

Le stage a été enrichi avec l'introduction des exercices de l'Empereur pour les cadres, qui est une excellente ouverture sur le qi gong et sur l'énergétique.



## B – Les cours théoriques

Le volet théorique s'est déroulé les soirs aux heures des entraînements. Une plage horaire d'une heure environ était réservée aux cours théoriques. Au total six cours ont été assurés.

– Premier exposé du 26 décembre sur le Si Yao : Comment travailler les ouvertures et fermetures à partir des classiques.

– Deuxième exposé du 28 décembre sur les sept caractères :

*Qi* : plier ; *Shen* : s'étendre (déplier) ;  
*Kai* : ouvrir ; *He* : fermer ;  
*Ting* : écouter ; *Zi (zen)* : soi ; *You* : origine causale.

– Troisième exposé du 29 décembre : cours avec le squelette pour expliquer la posture du bassin suspendu. Explication de la loi de Fryette.

– Quatrième exposé du 30 décembre sur San Yiao : les trois réchauffeurs.

Exercice de base du Tuishou, 1 à 7 (voir dans le Petit Livre rouge).

– Cinquième exposé du 2 janvier sur les Trois Trésors San Bao (voir dans le livre sur l'énergétique).

– Sixième exposé du 3 janvier sur les cinq éléments : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau (voir dans le livre sur l'énergétique).

Par ailleurs nous avons eu droit à des séances d'exercices appropriés pour lutter contre les maux de dos. La maquette d'un squelette humain empruntée à un lycée de la place a permis à l'ostéopathe qu'est Claudy de se faire comprendre au mieux. Les deux exercices suivants ont été enseignés.

1 – Les exercices pour le traitement des maux de dos :

Les principales étapes sont : relever une jambe à la verticale, ramener une jambe pliée sur le ventre, posture de la sauterelle, torsion assise.

2 – Introduction du banda Uddiyana Banda comme méthode pour lutter contre la descente des organes.

## III – DÉROULEMENT DU STAGE

Les entraînements étaient intensifs et il fallait s'accrocher. Le stage commençait dans la matinée à 6 h 30 pour terminer à 9 h 30 et dans la soirée de 18 h 30 pour terminer à 21 h 30, soit six heures d'entraînement par jour et cela sur une période de deux semaines.

Pourtant, l'ambiance des entraînements était bon enfant, empreinte de la grande expérience que seul Claudy possède pour imprimer un rythme de rigueur et de détente à la fois sur toute la période qu'aura duré le stage. Chaque jour, le voile se levait un peu plus sur le Taichi Chuan, au grand bonheur des apprenants. Aucune question n'était taboue et Claudy a pris beaucoup de plaisir à nous enseigner sur ce qu'il y a d'essentiel au Taichi et nous prodiguer les conseils pratiques sur la voie de l'Art.

À l'occasion, « Sifu » Jeanmougin a attribué à chaque cadre un nom chinois qui est certainement en relation avec son caractère. Nom que chaque nouveau baptisé a reçu avec beaucoup de dignité et de responsabilité.

Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions. La délégation venue d'Europe a été logée à l'hôtel Liberté sis au quartier Paspanga et à quelques mètres de la centrale de la Sonabel. Les journées étaient partagées entre les entraînements, les visites à l'intérieure de la capitale et les repas chez l'un des membres de l'association.

Claudy et sa délégation ont été souvent invités par certains membres de l'association à partager leurs repas. C'était des moments de convivialité autour d'une table où l'on apprenait à se connaître et à découvrir des mets locaux.



Marianne et Jacques viennent de recevoir leur cadeau.

Les jours de Noël et du Nouvel An où tout le monde est le bienvenu chez tous, la délégation européenne a été invitée à partager les repas dans certaines familles chrétiennes.

Concernant le volet presse, deux organes de presse ont été sollicités pour une couverture médiatique de l'événement. Claudy s'est prêté aux questions des journalistes qui ont permis au public de savoir davantage sur le Taichi Chuan et ses bienfaits. Cette intervention a constitué une publicité très porteuse pour notre association.

La fin du stage a été sanctionnée par une remise des attestations. Et c'est avec beaucoup d'émotion que les participants, après une séance de révision globale de tous les enchaînements du Yangjia, ont reçu leur attestation de participation ce dimanche 5 janvier 2014, date de clôture du stage.

## IV – CONCLUSIONS

Le stage a enregistré la participation de 27 pratiquants en 2013, contre de 22 en 2012 dont 7 participants burkinabé niveau cadre, 7 niveau intermédiaire, 3 débutants et 5 nouveaux élèves. Le stage a connu également la participation de pratiquants venus d'autres pays dont la Côte-d'Ivoire, la Suisse et la France. Cette croissance et cette ouverture sont un motif de satisfaction pour nous et montrent ainsi que le taichi Yangjia prend de l'ancrage au Burkina Faso.

Au terme du stage, tout le programme initialement établi a été exécuté dans les délais. Tout le corpus a été revu.

Les cadres ont été enrichis en plus des mouvements techniques, de la philosophie qui sous-tend le Taichi en général et le Yangjia en particulier, et également de techniques pédagogiques.

Les participants venus des autres pays ont témoigné de leur satisfaction totale tant au niveau de l'accueil, du déroulement, du niveau des entraînements et leurs conditions d'hébergement.

Ce stage d'envergure internationale nous aura permis de nous frotter pour la première fois à des pratiquants du même style venus d'ailleurs. Les moments intenses de pratique quotidienne ont consolidé le niveau des anciens élèves et apporté un plus à leur motivation.

Le témoignage de satisfaction de Claudy Jeanmougin, montre également que le stage a été un succès.

C'est donc sur une note de satisfaction générale que le stage a pris fin. Les perspectives pour le stage à venir qui aura lieu en 2015, ont fait l'objet d'une rencontre entre Claudy Jeanmougin, Denis Banhoro et les membres du bureau de l'association. Le travail abattu a pu se réaliser grâce aux efforts conjugués des plusieurs acteurs à qui nous nous devons de rendre ici le mérite. Nos remerciements vont donc à :

Suite page 36



Petite collation du matin.

Par cet article, les lecteurs du bulletin de l'Amicale sauront comment le Taiji quan, et notre style en particulier, est perçu au Burkina Faso. Pour ce qui est du « Maître » Claudy Jeanmougin, soyez amusés de ce titre, car tous les cadres du stage s'appellent « Maître » suivi du nom de famille.

Claud y Jeanmougin

ACCUEIL DU SITE > ACTUALITES > SPORT

## Tai-Chi Chuan : Un art martial de plus en plus pratiqué au Faso

vendredi 10 janvier 2014

Merveilleux a été le spectacle auquel nous avons assisté dans la matinée du dimanche 5 janvier 2014 au parc Bangr-weogo de Ouagadougou. En effet, il nous a été agréablement donné de voir, en plus des simples enchaînements à main nue, des démonstrations de techniques avec les armes (éventail, perche, épée) qui font aussi le charme de cette discipline sportive originaire de l'empire du milieu.

RÉAGISSEZ (2)

J'aime 0

0

Tweeter 0

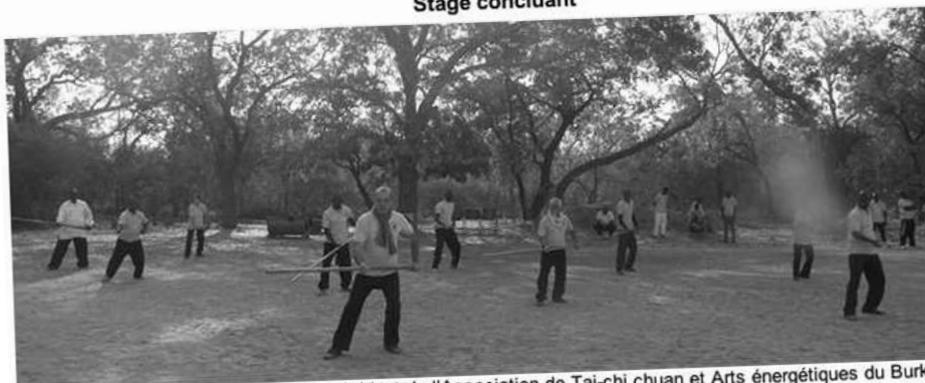


C'était à l'occasion de la clôture du stage de Yangjia Michuan organisé par l'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso (ATCAE/BF) en partenariat avec l'Amicale européenne de Tangyia chuan et avec l'accompagnement du ministère des sports et des loisirs. Du 23 décembre 2013 au 5 janvier 2014, les participants au nombre de 27 ont bénéficié d'un stage de perfectionnement assuré par Maître Claudy Jeanmougin, membre du collège européen

des enseignants du Yang Yangjia Michuan Taiji quan, et Madeleine Blanchard. Le stage a consisté à une formation théorique et à une formation technique. « Lors de la formation théorique, on apporte des notions sur un paquet de textes classiques qui comportent les principes de la discipline et aussi des notions en énergétique chinoise et en biomécanique puis que nous nous occupons du corps », a précisé Maître Jeanmougin.

« Techniquement, il y a des outils que nous utilisons pour travailler. Après les enchaînements à main nue, il y a les armes que nous utilisons, notamment l'éventail, l'épée, le sabre et la perche. Mais, nous n'avons utilisé que trois armes pendant ce stage, à savoir l'éventail, l'épée et la perche. Il nous reste encore donc du chemin », a indiqué pour sa part Adama Traoré, directeur technique de l'ATCAE/BF).

### Stage concluant



Le présent stage constitue, selon le président de l'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso, Youssouf Ouattara, le quatrième d'une série qui vise à doter l'ATCAE/BF de formateurs compétents et à initier d'autres pratiquants de la discipline. Et à écouter les uns et les autres, tout s'est bien passé.

« La formation s'est bien passée et mes attentes ont été comblées », nous a confié Denis Banhoro, directeur technique de la fédération ivoirienne des arts martiaux. Et Mariam Schweizer, participante venue de la Suisse, de renchérir : « ça s'est très bien passé. C'était très intéressant. L'enseignant était très riche et très intensif. J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler avec les Burkinabè qui sont des gens très accueillants et les participants au stage qui étaient très motivés ».



### Tai-Chi Chuan



Le Tai Chi Chuan est une gymnastique née et pratiquée en Chine et qui consiste à exécuter lentement des mouvements déterminés. Il est à la fois un art martial, une méditation et une gymnastique douce pratiquée quotidiennement dans l'empire du milieu, tant par les vieux que par les jeunes. Le Tai-Chi Chuan est, nous explique Diana Katakou de l'ATCAE/BF et professeur de Yoga au Burkina, est un art martial interne en comparaison à d'autres arts martiaux dits externes tels le Vovinam Viet Vo Dao, le Kung Fu Wushu, le Karaté. En effet la plupart des pratiquants du Tai-Chi Chuan sont aussi des pratiquants des arts martiaux dits externes. Au fil des siècles, la pratique du Tai-Chi Chuan a dépassé les frontières de la Chine. Il s'est énormément développé en Europe et aux Etats-Unis, compte tenu de sa parfaite adéquation aux besoins actuels d'équilibre et de détente. Et à en croire les pratiquants, le Tai-Chi Chuan encore appelé boxe de l'accomplissement suprême, c'est aussi :

- ▶ une méthode efficace de relaxation pour surmonter les tensions de la vie moderne ;
- ▶ l'art de se mettre à l'écoute de soi-même ;
- ▶ un apprentissage qui commence dans le silence des mots, par une attention au surgissement du geste nouveau dans celui qui s'efface ;
- ▶ un moyen de transformation mentale qui cherche l'instant présent ;
- ▶ Un plaisir réel, une beauté, l'harmonie corps/esprit enfin réalisée.

### Le Tai-Chi Chuan au Faso

Si la pratique du Tai-Chi Chuan a rapidement gagné l'Amérique et l'Europe, son apparition en Afrique est relativement récente. « Ma première intervention en Afrique, c'était dans les années 1995 en Côte d'Ivoire avec Denis Banhero. C'est lui qui est venu apporter son style de Tai-chi chuan au Burkina Faso », se rappelle Maître Claudy Jeanmougin.



« J'avais dans l'esprit de faire du Burkina Faso et de la Côte d'Ivoire, les deux locomotives du Yang Yangjia Michuan Taiji quan en Afrique », confirmera Denis Banhero. Il ajoute : « Et aujourd'hui, quand je vois les choses se développer de cette manière au Burkina, je peux dire que j'ai atteint mes objectifs ». Le président de l'ATCAE/BF, Youssouf Ouattara, ne dira pas autre chose : « La discipline n'était pas très développée au Burkina Faso. Mais, ces derniers temps, on constate qu'il y a quand même une évolution ; comme c'est d'ailleurs dans les autres disciplines sportives de façon générale. De plus en plus les gens font du sport au Burkina Faso et cela se ressent aussi au niveau du Tai-Chi ». Ainsi, l'on dénombre au moins trois clubs

de Tai-Chi Chuan à Ouagadougou. Les villes de Bobo, de Fada et Ouahigouya comptent chacune un club de Tai-Chi Chuan. Les acteurs du Tai-Chi Chuan au Burkina Faso sont placés sous la tutelle de Fédération burkinabè de karaté. La preuve que la discipline est de plus en plus pratiquée et reconnue par les autorités sportives nationales.

Véritablement, c'est autour des années 2000 que le Tai Chi Chuan a été introduit au Burkina Faso par l'ex-ambassadeur de France au Burkina Faso, Maurice Portiche. Sa pratique va plus tard se formaliser en 2005 avec la création de l'Association de Tai Chi Chuan et Arts Energétiques du Burkina Faso (ATCAE-BF) qui regroupe aujourd'hui plus d'une cinquantaine de membres actifs. Parmi eux Simon Soubeiga, ancien champion national de judo dans la catégorie de 78 kilogrammes. Soubeiga, qui fait partie des pratiquants pionniers du Tai-Chi Chuan au Faso, a eu à représenter par deux fois (1989 et 1994), en sa qualité de champion national en judo, notre pays aux jeux de la Francophonie.

Aujourd'hui, avec le quatrième stage de perfectionnement qui s'achève sur une note de satisfaction générale, c'est assurément un pas supplémentaire qui vient d'être franchi dans l'ancrage de la pratique du Tai-Chi Chuan au Burkina Faso. En effet, à l'issue du présent stage, ce sont au total 8 participants qui ont atteint le niveau requis pour pouvoir dispenser à leur tour une formation de cadres.

Grégoire B. BAZIE

Lefaso.net



Préparation du repas de Noël.

– l'AMICALE et son Président pour son soutien constant et sa détermination à nous faire profiter d'une formation complète et solide ;

– le D<sup>r</sup> Désiré Amoussou, sans qui ces opportunités seraient inespérées.

Nos remerciements vont également à tous ceux qui ont été d'un soutien quelconque pour la réussite de cette activité.

*Le Président, Youssouf OUATTARA*

*Le Secrétaire général, Issiaka OUEDRAOGO*



*Si nos amis burkinabés et ivoiriens sont satisfaits du stage, je dois dire que les animateurs ont apprécié la qualité du travail des stagiaires. J'ai été très flatté que les hôtes d'Europe n'aient pas manqué une seule séance de pratique. Marianne Schweitzer et Jean-Jack Ehrlich n'auraient pour rien au monde manqué la moindre séance. Il faut dire qu'en compagnie des autres pratiquants, il ne fallait pas perdre la face et se montrer à la hauteur de la situation. Tout cela pour dire que le niveau de pratique est excellent.*

*Je suis heureux que la suite soit assurée par Hervé Marest qui est déjà une vedette au Burkina. En effet, les Burkinabés connaissent par cœur ses vidéos sur YouTube. Hervé est devenu la référence vidéo.*

*Ce qu'il faudrait maintenant, c'est encourager les Africains à s'organiser entre eux pour assurer les formations. Ils ont le niveau requis pour développer notre style dans les meilleures conditions.*

*Claudy Jeanmougin*

*Pouvet,  
le 20 août 2014*



*Le repas se mérite... Madeleine en plein travail.*

*Anaëlle tente de faire mieux que sa mère. Elle a profité de notre séjour à Ouaga pour son stage en situation dans le cadre de ses études de prothésiste-orthésiste. Je crois que son séjour restera inoubliable.*

# Stage de Noël en Afrique

## du 21 décembre au 31 décembre 2014



**V**OICI quelques informations pour les personnes intéressées pour le stage de Noël en Afrique. Il ne faut pas perdre de temps car il y a des délais pour la réservation de l'hôtel, l'obtention des visas et surtout pour effectuer la vaccination contre la fièvre jaune, seule vaccination obligatoire.

Pour cette première édition, nous ne ferons pas un voyage organisé. Nous donnons les dates et chacun se prendra en charge pour l'avion aller et retour, et chacun fera sa propre réservation à l'hôtel qui sera mis au courant. Pour la restauration, c'est possible à l'hôtel que nous indiquerons. Mais le mieux n'est-il pas de se laisser aller au grés de ses balades ?

### ■ Quel budget prévoir ?

– Avion aller et retour avec assurance annulation	900,00 €
– Hôtel (25 € par nuit, soit 250 € pour 10 nuits)	250,00 €
– Restauration (14 € par jour, soit 140 € pour 10 jours)	140,00 €
– Frais de stage à payer à l'arrivée	50,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>1 340,00 €</b>

### ■ Programme du stage

**La période du stage :**  
**du 21 décembre 2014 au 31 décembre 2014**

Jour de pause : le 25 décembre 2014

#### Les horaires :

**Matinées :** 6 h30 à 10h ;

**Soirées :** 18h à 20h30

**Samedi 20 décembre 2014 :** arrivée d'Hervé.

**Dimanche 21 décembre 2014**  
**au mercredi 31 décembre 2014 :**

### I. FORMATION DES FORMATEURS (TOUS LES MATINS ET SOIRS)

(Ne peuvent participer à cette formation que les formateurs ayant déjà étudié : la forme jusqu'à la fin du 2° duan ; l'épée ancienne, les exercices de base du tuishou.)

**A. Correction du deuxième duan et étude des applications techniques correspondantes, tout en approfondissant les attitudes posturales.**

**B. Révision de l'épée ancienne, mise en relation des techniques d'armes et de la forme à main nue, exercices d'épée à deux.**

**C. Approche de la pédagogie.**

### II. FORMATION DES AUTRES STAGIAIRES (LES SOIRS ET LES DIMANCHES MATIN)

#### II.1. Formation des stagiaires ayant participé au stage de 2013

- Révision de ce qui a été vu en 2013.
- Nouveaux apprentissages.

#### II.2. Formation des nouveaux

Le programme sera décidé en temps opportun avec Hervé Marest.

**Mercredi 31 décembre 2014 :**  
**Cérémonie de fin de stage**

### ■ Adresse de l'hôtel

Hôtel de la Liberté  
Av. de la Liberté – Paspenga, sect. 12  
02BP5098 OUGADOUGOU 02 – BF  
tél : (226) 50 33 23 63 – 72 22 22 12  
[hotelliberte@gmail.com](mailto:hotelliberte@gmail.com)  
[www.hotel-liberte.com](http://www.hotel-liberte.com)

### ■ Comment se rendre à l'hôtel depuis l'aéroport ?

Tout va dépendre du nombre de participants. Nous vous tiendrons au courant en temps opportun.

### ■ Quelles sont les conditions climatiques ?

Frais le matin dans le parc, environ 15° (prévoir une petite laine) et tempéré l'après-midi (environ 30°). Il y a quelques moustiques le soir et le matin au parc.

### ■ Comment s'organiser ?

- Les intéressés s'adressent directement à Claudy :
- par téléphone au 06 81 53 84 62
  - par mail : [jeanmougin.claudy@orange.fr](mailto:jeanmougin.claudy@orange.fr)

---

# CALENDRIER DES STAGES

---

## SEPTEMBRE 2014

### Stage «Armes» à Angers

Dates : **28 septembre 2014**  
Association : Les Nuages du Wudang  
Site <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animateur : Marie-Christine MOUTAULT  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'éventail, l'épée Kun Lun et Wudang. Ouvert aux débutants

## OCTOBRE

### Stage Tuishou au Mans

Dates : **11 octobre 2014**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : Aramis Le Mans, <http://aramis72.taichi.free.fr>

### Stage Da Lu Tui Shou

#### à Luxeuil-les-Bains, Haute-Saône

Dates : **12 au 13 octobre 2014**  
Email : [marc.appelmans.chenghsin@live.fr](mailto:marc.appelmans.chenghsin@live.fr)  
Animé par : Marc Appelmans  
Organisé par : École de l'Arbre du Voyageur

## NOVEMBRE

### Stage «Armes» à Angers

Dates : **16 novembre 2014**  
Association : Les Nuages du Wudang  
Site <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animateur : Marie-Christine MOUTAULT  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'éventail, l'épée Kun Lun et Wudang. Ouvert aux débutants

### Stage «Dao Yin assis» à Thorigné-d'Anjou

Dates : **du 22 novembre au 23 novembre 2014**  
Association : Les Nuages du Wudang  
Site <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animateur : Olga BELLERO  
Détail : Pratique du Dao Yin Lien-Tao Shang Shang-Sheng Fa (enseignée par J.M. Eyssalet). Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian ([centre-xian.fr](http://centre-xian.fr))

### Stage à Baugé

Dates : **30 novembre 2014**  
Détail : Vocabulaire de base du Tuishou – Le regard, mobilité du bassin, expression dans le relâchement.  
Email : [pabkbenou@hotmail.com](mailto:pabkbenou@hotmail.com)  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Taiji quan en Baugeois

## DÉCEMBRE

### Stage Tuishou au Mans

Dates : **13 décembre 2014**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : Aramis Le Mans, <http://aramis72.taichi.free.fr>

### Stage «Armes» à Angers

Dates : **7 décembre 2014**  
Association : Les Nuages du Wudang  
Site <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animateur : Marie-Christine MOUTAULT  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'éventail, l'épée Kun Lun et Wudang. Ouvert aux débutants

## JANVIER 2015

### Stage «Principes constants» et applications techniques du 1<sup>er</sup> Duan, à Angers

Dates : **11 janvier 2015**  
Détail : Re-visite du 1er Duan et des principes constants. Applications techniques autour des 8 portes  
Email : [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr)  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : ATA

### Stage «Armes» à Angers

Dates : **18 janvier 2015**  
Association : Les Nuages du Wudang  
Site <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animateur : Marie-Christine MOUTAULT  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'éventail, l'épée Kun Lun et Wudang. Ouvert aux pratiquants d'un niveau intermédiaire ou avancé

### Stage Tuishou au Mans

Dates : **24 et 25 janvier 2015**  
Détail : Notion du yin et du yang, ainsi que du non-agir, à partir du travail sur la spirale et le ressort, à travers des exercices spécifiques de préparation au tuishou.  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : Aramis Le Mans

## MARS

### Stage à Baugé

Dates : **1<sup>er</sup> mars 2015**  
Détail : Adaptation des exercices de base aux saisons. Vocabulaire gestuel de base du Tuishou. Étude des deux premiers gestes de la forme (Yubei shi et Qi shi). Génération de gestes de la forme  
Email : [pabkbenou@hotmail.com](mailto:pabkbenou@hotmail.com)  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Taiji quan en Baugeois

## Stage Tuishou au Mans

Dates : 14 marsx 2015  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel Leclacie  
Organisé par : Aramis Le Mans,  
<http://aramis72.taichi.free.fr>

## MAI

## Stage d'épée à deux 2015, au Mans

Dates : 30 et 31 mai 2015  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : Frédéric Plewniak  
Organisé par : Aramis

## Stage à Thorigné d'Anjou

Dates : 21 et 22 mars 2015  
Détail : Travail de la respiration – Liaisons des gestes des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> duans  
Tél. : 02 41 24 04 13  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Les Nuages du Wudang  
<http://www.taiji-qigong-anjou.fr/>

## JUILLET

## 29<sup>es</sup> Rencontres Jasnieres internationales à Marçon (Sarthe)

Dates : 24-25-26 juillet 2015  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Organisé par : Aramis



## LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

**LE SITE WEB** est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle.

Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

<http://taijiquan.free.fr>

### Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web :

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

**Jean-Luc Pommier**

[pommier\\_jl11@yahoo.fr](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr)

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France

**LE BULLETIN** est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédactrice en chef :

**Françoise Cordaro** - [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr)

9, rue de la Rame - 49100 Angers - France

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



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2014 au 31 Août 2015

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### Demande d'Adhésion Collective

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

désire faire adhérer notre Association à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail
.....	.....	.....

#### Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

.....

Téléphone :

Adresse Mail :

Fax :

Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion collective

- Je règle 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.  
 Je règle 1,50 € x ..... adhérents soit ..... € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

#### Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 15,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

.....

Adresse

.....

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### Pour votre association

- Je règle 22,00 € x \_\_\_\_\_ (nombre d'abonnements), soit \_\_\_\_\_ €  
à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

##### Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

##### Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

#### Modalités de règlement

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = Total à payer .....

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan TJQ»,  
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,  
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : [tresor.ymtq@neuf.fr](mailto:tresor.ymtq@neuf.fr) Site Web <http://taijiquan.free.fr>

Fait à :

Le :

Signature :

IBAN – International Bank Account Number						BIC – Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

# ADRESSES UTILES

## **COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

Frédéric Plewniak  
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France  
[33] 3 88 38 41 27 - Email : secretaire.ceeymt@free .fr

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

e-mail: jasonhan98@gmail.com  
Tel: 886-2-932-081-564  
President: Jason Han  
TYMTA c/o Jason Han: Fl.,14, No. 3, Lane 36,  
Wang Ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,  
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo - S.P. Brasil  
Tel: (0-11)32078565 - Fax: (0-11)32096539  
email : tch@brastone.com

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

Janett Philips, President  
3555 Parkview Lane - Rocklin, CA 95677  
Tel: 916-625-9290  
president@aymta.org ou psychocpa@sbcglobal.net

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

## **WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)**

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

## **ESTONIE**

Tarfu : Urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77  
Renata Soukand, email : renata@ut.ee

## **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA**

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801  
7200 Hermanus, Republic of South Africa

## **ALLEMAGNE**

Petra Schmalenbach-Maerker  
Von-Kahr-Str. 82, 80999 Muenchen, Germany  
Tel: (49 89)8103-9682 - Fax: (49 89)8103-9684  
email : petra\_schmalenbach@hotmail.com

## **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia  
Contact : Albert Efimov, albert@efimoff.net  
Tél: (7) 095 938 5124 - Fax : (7) 095 938 5000

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN 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  
Email : ymtitaipei@yahoo.com

## **THE TAI CHI CENTRE**

70 Abingdon Road, London W8 6AP, England - UK  
Tél: (44) 20 7937 9362 - Fax : (44) 20 7937 9367  
Email : peterclifford@thetaichicentre.com

## **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 ORGANIZATION JAPAN**

<http://www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm>  
Adresse mail : amrita48@nifty.com  
tonkou@bab.co.jp

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**

Denis Banhero, 19 BP19 Abidjan 19 - Côte d'Ivoire

## **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

27, rue Claude Decaen - 75001 Paris  
Tél: 01.40.26.95.50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

Contact : Ms lin Hsiao-Wei, E-mail : tccass@ms35.hinet.net  
Ou Noëlle Kasai, E-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

## **MEXICO**

Stephen Merrill  
A.P. 77, Todos Santos, BCS, 23305 Mexico  
Message Ph : 52-114-50109  
email : aleana97@yahoo.com

## **ITALIE**

DOMAINE YEN-NIEN  
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (IM) - Italia  
Tél: (39) 0184 241211

## **BURKINA FASO**

ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan  
et Arts Energétiques / Burkina Faso)  
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso  
Mail : y\_ouattara@yahoo.fr

# 楊家秘傳太極拳聯會

