

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 68 - Septembre 2011

**"A day
to remember"**

SOMMAIRE

Le mot du président	1
Une journée mémorable -Peter Clifford.....	2
Profession de foi de Julia Fairchild.....	4
La conception générale de la succession d'un maître selon les traditions de mon pays - Wang Rong-shan.....	6
Shi San Shi par Maître Wang	7
Le transfert du poids vers la jambe avant : un éclairage pour mieux comprendre et enseigner le Taiji - Henri Mouthon	14
La stimulation de points énergétiques dans la pratique du Taiji quan du Yangjia michuan - Claudy Jeanmougin.....	17
Propos sur la forme en Taiji quan - Jean-Luc Pérot	22
Une autre association qui n'enseignait plus seulement le Taiji quan - Marie-Christine Moutault	23
Archivage à l'Amicale - François Schosseler.....	24
Un Yin, un Yang - Jean-Luc Pérot.....	25
Nous avons lu... - Serge Dreyer.....	26
En hommage à Maître Wang Yen-nien - Christian Bernapel	27
Le Taiji quan dans les écoles - Jean-Jacques Sagot.....	31
Pratique du dimanche matin sur le mont Yuan - Mark A.Linett	32
Yangjia michuan in New York City - Gretchen Mac Lane.....	33
Le site et le Bulletin de l'Amicale.....	35
Calendrier des stages	36
Rencontres à Vaumarcus	38
YEN-NIEN CUP 2011	39
Bons de commande ouvrages	40
Adresses utiles.....	41

Édito

A DAY TO REMEMBER

Ce « day to remember » n'est pas celui de la date de disparition de Maître Wang, bien que ce jour soit toujours présent dans nos esprits, mais le jour où l'un de ses étudiants de la première heure, Peter Clifford, s'est rendu sur le lieu de sa sépulture. Il nous livre ses impressions et souvenirs ravivés dans un article que vous trouverez dans ce bulletin.

Nous sommes maintenant dans « l'après Maître Wang » et la vie de notre style continue, comme plusieurs articles en témoignent.

Vous y trouverez également des articles techniques sur notre style et notre pratique, certains faisant suite à une série déjà entamée il y a plusieurs bulletins.

La vie continue dans sa diversité et son enrichissement continu.

Bientôt les Rencontres annuelles de l'Amicale !

Cette année elles auront lieu à Vaumarcus en Suisse, au dessus du lac de Neuchâtel en face de la chaîne des Alpes. Nous serons nombreux à nous y retrouver pour pratiquer ensemble dans une ambiance fraternelle et festive comme à l'accoutumée.

Jean-Michel Fraigneau

Le mot du Président,

L'Amicale a été créée pour mettre en relation les pratiquants de notre style qui porte le nom de Yangjia Michuan Taiji quan. Que les pratiquants se connaissent et que l'information circule entre eux était l'un des objectifs principaux. Je pense que la mission est accomplie et qu'il existe très peu de groupes qui restent isolés. Le fait d'avoir mis le Bulletin à la disposition de tous les publics contribue à maintenir un contact avec les personnes qui ont quitté l'Amicale et celles qui n'y ont jamais adhéré.

Après le départ de Maître Wang, nous pouvions craindre un éclatement de notre style, avec des répercussions au sein de l'Amicale. Il n'en est rien. Le style évolue, se diversifie, s'enrichit et peut-être qu'il serait temps de réfléchir à ce qu'il est exactement maintenant que Laoshi n'est plus là et que sa continuité est assurée comme vous le lirez dans ces pages.

Mon regret est que nous ne soyons pas plus présents dans les grands événements et que nous restions en vase clos. N'est-il pas urgent d'ouvrir nos portes aux autres styles pour continuer à progresser ? Dans le passé, j'ai souhaité que cela se fasse pendant les Rencontres Amicales mais le succès de cette manifestation laisse déjà des membres à l'écart, faute de places suffisantes. Ces membres ne comprendraient pas que nous invitions des personnes extérieures à notre style. Alors, comment faire ? Dans un premier temps, il nous faut encourager nos membres à assister à ces autres événements en faisant une large publicité dans les pages de ce Bulletin et sur le site de l'Amicale. Et puis, nous pourrions inviter un enseignant d'un

autre style afin qu'il présente son style lors d'un atelier. C'est à vous de dire, à la prochaine Assemblée Générale, si vous souhaitez une telle ouverture.

Enfin, ce mot sera le dernier de mon actuelle présidence puisque je ne me représenterai pas à cette fonction lors de notre prochaine Assemblée Générale qui se tiendra à Vaumarcus. Je quitte le Conseil d'Administration avec confiance car l'Amicale est plus solide que jamais avec des administrateurs très vigilants qui ne laissent pas un président dormir dans son fauteuil.

Je souhaite au futur élu à la présidence autant de plaisir que j'en ai eu à travailler avec les différentes équipes chargées de mener à bien tous les projets. C'est l'heure pour moi de remercier tous ces bénévoles de l'ombre, celles et ceux qui s'occupent du Bulletin, que ce soit pour la correction des textes, pour leur traduction, celles et ceux qui donnent un coup de main dans des travaux multiples comme l'indexation du matériel vidéo, celles et ceux qui prennent en charge les Rencontres Amicales...

Que l'Amicale poursuive son Grand Œuvre de partage fraternel entre les pratiquants.

Écurat, le 15 septembre 2011

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAICHI QUAN

Septembre 2011 – N° 68

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taichi Chuan. Siège Social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay – France

Directeur de la publication : Claudy Jeanmougin - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Peter Clifford, Julia Fairchild, Wang Rong-shan, Henri Mouthon, Jean-Luc Pérot, Marie-Christine Moutault, Jean-Michel Fraigneau, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Christian Bernapel, Jean-Jacques Sagot, Mark A. Linett, Gretchen Mac Lane, François Schosseler - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction** : Lucienne Caillat, Sabine Decosterd, Jean-Luc Pérot - **Corrections** : Françoise Cordaro-Angrand, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Michel Douiller, Jean-Luc Pommier - **Couverture** : Sophie Cornueil – Postage Yves Février - **Photos couverture** : Peter Clifford

Une journée mémorable : visite à la dernière demeure de Maître Wang

Par Peter Clifford

Traduction : Lucienne Caillat

Mon dernier voyage à Taïwan a commencé à Londres en janvier 2011. J'avais très envie de revoir la dernière demeure de mon ancien professeur Maître Wang Yen-nien. Il m'avait tant appris au cours des années, et nous avons une relation très proche – comme il avait avec beaucoup de ses autres étudiants. Se rendre à Taïwan était simplement un voyage. Ce n'était pas « un long voyage ou une recherche dotée d'un grand sens moral ». C'était juste un voyage pour rendre hommage à mon professeur.

En mars 2008, j'avais passé beaucoup de temps avec Maître Wang Yen-nien à Taïwan, lui rendant visite tous les jours à l'hôpital. C'était une période inoubliable. Maître Wang est mort quatre semaines après que je l'aie vu pour la dernière fois, le 4 mai 2008, et il a été incinéré le 21 mai 2008. En mai, je suis retourné à

Taïwan pour assister à son service funèbre, et je me suis rendu avec sa famille et ses anciens étudiants à sa dernière demeure à Bai Hai Fu Zuo, il faisait alors très humide et froid. C'était la première fois que j'y revenais depuis cet événement. Mon frère de pratique, Mark Linett, qui vit et enseigne le YMT à Taipei, avait loué une voiture, et accompagné de sa

femme Wendy, nous sommes partis tous les trois. La circulation à Taïwan n'est jamais facile, et ce jour-là n'était pas une exception, mais Mark, qui circule en général à moto, se déplaçait avec aisance. Il faut environ 45 minutes pour se rendre de Taipei à Bai Hai Fu Zuo – si l'on ne se perd pas, ce qui peut arriver très facilement. En cours de route, nous nous sommes naturellement perdus plusieurs fois, nous avons fait un excellent déjeuner, et nous sommes allés voir un temple taoïste pour demander notre chemin. Il était très froid, très vide et très beau, ce qui complétait notre voyage.

La dernière demeure de Maître Wang est un grand bâtiment de type industriel appelé Bai Hai Fu Zuo, ce qui signifie « situation fortunée proche de la mer du nord ». Il est situé au nord de Taipei, près de la ville de San Zhi. Ce mausolée est un bâtiment genre gratte-ciel, dont les côtés sont un peu inclinés vers le toit plat. On

dirait une gigantesque tablette s'élevant hors du sol de pierre grise et sa présence domine le paysage local. Il a aussi l'air d'un entrepôt géant, sans fenêtres, bien qu'on l'appelle poétiquement un « hôtel ». Depuis le parking jusqu'à l'entrée principale il y a un long escalier de pierre, flanqué de statues plus grandes que nature de divinités telles que l'Empereur de jade, Guan Yin, Ao-Chin, Bodhidharma, Guan-Yu, et les Huit Immortels. Ces statues sont imposantes et sombres, avec un air sévère.

Bai Hai Fu Zuo se trouve au sommet d'une petite colline avec un très bon feng shui pour une dernière demeure. C'est une région fertile avec beaucoup de fermes biologiques. De là, par temps clair, il est possible de voir la côte nord de Taïwan. Malheureusement, le climat de cette région est connu pour être humide et

tempétueux, de sorte que lors de ma visite précédente, il pleuvait et il faisait froid, la visibilité était faible, on ne voyait pas la mer. La côte est accidentée et rocheuse ; une côte pour les naufrages plutôt que pour la nage.

Pour entrer dans le mausolée il faut le nom et la date de naissance de celui que vous venez voir, et une pièce d'identité. Le bâtiment

paraît inhospitalier du dehors, mais l'intérieur est calme, paisible, et sans doute imaginé en se référant au paradis. À l'entrée on voit en contrebas un auditorium spacieux qui contient un bouddha géant, avec une centaine de grands bodhisattvas alignés le long des murs. La lumière est artificielle mais pourtant subtile et radieuse, mettant en relief des statues, des images de Bouddha, des dieux taoïstes et des lanternes de pierre. Les murs et les niches sont ouvragés et de couleur vive. C'est un endroit enchanté si la claustrophobie n'est pas un problème. En dehors des bureaux du mausolée, le Bai Hai Fu Zuo compte treize étages. Un étage est réservé aux personnes de foi chrétienne, aussi bien catholique que protestante, tandis que les autres étages sont pour les bouddhistes et les taoïstes. Il est peut-être ironique que, dans ce mausolée, il n'y ait pas de quatrième étage : cela vient de ce que le nombre quatre, en chinois,



porte malheur, car il se prononce comme le mot « mort ».

Le jour de notre visite était le 15 janvier 2011, alors que le jour le plus populaire de l'année pour rendre visite aux tombes des ancêtres est soit le premier jour de la nouvelle année chinoise, soit le jour de balayage des tombes, le 15^e jour après l'équinoxe de printemps. À Taïwan, ce jour a été fixé au 5 avril. Ce jour-là les tombes sont nettoyées et on fait des offrandes de nourriture, thé, fruits, biscuits et fleurs. On offre aussi des reproductions en papier d'objets qui seront utiles ou agréables aux ancêtres, comme de l'argent et des meubles en papier. Ils doivent être brûlés. Ces objets ne peuvent pas être brûlés à Bai Hai Fu Zuo pour des questions environnementales, mais on peut les acheter dans une boutique de cadeaux qui se trouve à côté d'un café. Lors de notre visite, le magasin avait une grande Lexus en papier à vendre. Nous nous sommes demandés en plaisantant si nous allions l'acheter pour Maître Wang, mais nous nous sommes décidés pour un simple bouquet de fleurs.

Le mausolée comprend un grand nombre de petits corridors, appelés rangées, rayonnant depuis des zones où l'on peut s'asseoir, parler, manger et laisser des cadeaux pour les défunts. Chacune de ces rangées est tapissée de plaques arrangées en colonnes. Chaque colonne est divisée en étages, et chaque étage est la façade d'une dernière demeure, ou résidence. Ces résidences sont divisées, en fonction de leur taille, en studios, appartements, appartements-terrasse, et villas. Rendre visite à la dernière demeure de Maître Wang est comme se rendre à une adresse compliquée dans une ville des cieux. L'adresse de Maître Wang et de Shi Mou est : appartement niveau 5, colonne 5, rangée 7, zone B, 11^e étage (Shi Mou est le titre honorifique de la femme d'un professeur).

En haut de leur plaque, on peut lire Shan Xi, écrit en grand – c'est la province natale de Lao chi en Chine. Au milieu à droite on peut lire que Wang Yen-nien est né le 19 décembre 1914 (calendrier occidental) et qu'il est mort le 29 mars 2008 (calendrier lunaire). À gauche se trouve le nom de Shi Mou, Wang Tian Cong, née le 20 mai 1925 (calendrier lunaire) et morte le 16 août 2000 (calendrier lunaire). En bas à gauche il est inscrit qu'ils sont honorés par leurs descendants.

Nous sommes restés quelque temps en silence et réflexion.

En partant nous avons placé nos fleurs dans la zone centrale, près d'une statue d'Avalokiteshvara, une divinité à bras multiples, l'incarnation bouddhiste de la compassion, qui a promis de ne pas avoir de repos jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés de leurs souffrances. La statue est près d'une simple lanterne de pierre au milieu d'une riche végétation qui paraît naturelle.

En revenant de Bai Hai Fu Zuo à Tapei, nous avons ajouté au voyage un arrêt à Dharma Drum Mountain, dans les collines Jinshan, à la jonction de deux fleuves. C'est un nouveau temple-école fondé par Maître Sheng-yen, qui a passé presque toute sa vie à faire revivre et revigorer le bouddhisme Chan. Chan est le précurseur chinois du zen japonais, centré sur la méditation et la pratique du dharma. Bien que l'origine de Chan soit obscure, on croit qu'elle provient d'une fusion du taoïsme et du bouddhisme Mahayana. L'ensemble du temple comprend une série d'autels, un hall du grand bouddha, des salles de conférence, l'université Dharma Drum, les jardins Chan, une piscine extérieure ouvragée, les détails de la vie de Sheng-yen, une librairie et beaucoup de visiteurs.

Dans la librairie de Dharma Drum Mountain il y avait un essai écrit par Maître Sheng-yen, intitulé « La difficulté à exprimer sa reconnaissance au maître ». Cette difficulté – comment remercier son professeur – représente l'une des raisons principales de mon retour à Taïwan. C'est une question qui devait être posée, mais je n'avais pas l'impression qu'on puisse y répondre. Je voulais faire un voyage, pas un pèlerinage, en revenant à un endroit particulièrement important. C'était simplement agréable d'être là !

Sans sortir de ma maison, je connais l'univers ; sans regarder par ma fenêtre, je découvre les voies du ciel.

Plus l'on s'éloigne et moins l'on apprend.

C'est pourquoi le sage arrive (où il veut) sans marcher ; il nomme les objets sans les voir, sans agir, il accomplit de grandes choses.

Tao Te King, chapitre 47 (traduction de Stanislas Julien)

Pour mémoire, Maître Wang Yen-nien, originaire de la province Shanxi au nord de la Chine, a étudié et enseigné le Yangjia Michuan Taiji Quan (YMT) durant de nombreuses années. Pendant plus de 50 ans il a enseigné à Yuanshan Round Mountain, à Taipei, près de l'autel des 500 martyrs de Shan Xi, morts lors de la guerre civile chinoise. Round Mountain se trouve devant le Grand Hôtel, un bâtiment emblématique au design chinois traditionnel, avec des colonnes rouge vif et un portique décoré. Jusqu'aux dernières années de sa vie, Maître Wang se trouvait là tous les jours, commençant l'enseignement du YMT à 6 heures du matin en été, à 6 h 30 en hiver. Maître Wang était un maître YMT de la 4^e génération et un maître taoïste de la 5^e génération du Jin Shan Pai. Nombreux sont ceux, dans le monde entier, qui ont appris leur taiji quan, et le taoïsme, grâce à l'enseignement de Maître Wang.

Profession de foi de Julia Fairchild du 4 mai 2011

par Claudy Jeanmougin

Après le délai de réserve des trois ans qui ont suivi le décès de Maître Wang Yen-nien, sa plus proche collaboratrice, Julia Fairchild a convié quelques personnes à participer à la cérémonie pour rendre public la succession dans la filiation de notre style. Par la voie d'un testament, lu publiquement le jour qui a suivi le départ de Laoshi, Julia a été nommée pour poursuivre l'œuvre qu'il a lui-même transmise. La cérémonie était là pour marquer le début de la tâche de Julia. Comme les autres personnes présentes, j'ai été invité à titre individuel à participer à la cérémonie qui s'est déroulée en Italie, là où réside Julia, le 4 mai 2011.

La cérémonie s'est passée en deux temps : la matinée consacrée aux ancêtres et à Laoshi, l'après-midi orienté vers l'avenir avec la présentation par Julia d'une sorte de « profession de foi ». Julia a répondu favorablement à ma demande de publier dans le Bulletin de l'Amicale le texte qui va suivre.

L'Amicale, conformément à ses statuts, conserve sa totale indépendance par rapport aux différents événements qui ont suivi le décès de Maître Wang. Elle publie dans son Bulletin toute information concernant les pratiquants du YJMTJQ, sans esprit partisan et dans un souci de rassemblement de ces mêmes pratiquants.

This is a rare event, a living witness of an historical continuum, treading in the tracks of the Ancients, handing down, unaltered and intact, a great tradition from the past.

I have used the past three years to acknowledge mistakes and consider better ways to do things. I know what I am. I know what my inheritance is. In the Confucian tradition, ritual and communal participation are a means to self-realization.

Today, May 4, 2011, free to accept or refuse my inheritance, and with you as my witnesses, I publically announce I willingly take on the mantle of Yangjia Michuan Taijiquan Lineage Holder and Holder of the Gold Mountain Daoist School's Bowl and Robe, for as long as I live. Thank you for helping me on my way to self-realization.

We have all been invited by Master Wang to teach and transmit to the best of our abilities whatever we can, for at any level, at any degree, even if it is just the basic exercises, it is all good.

There is, however, only one successor. My job includes determining the next generation successor. That is the tradition, it did not stop

with Master Wang. It was fate. It is my destiny. I have my instructions. My only hope is that I will be able to successfully fulfill them. I do not possess any unusual stock of knowledge or abilities. I trust that gradually people will come to understand Master Wang's intention, will support his decision and accordingly let it take effect.

The last line of the Laozi text says, "Don't fight." I will not fight, nor will I obstruct. I intend to be a leader of others by example, not by rule or by conquest. I assure you of an All Inclusive Ideal, my job is not to judge. All are perfectly equal. All are deserving of full appreciation. For as long as I can, I will stay available to all as an open source for those wishing to learn Yangjia Michuan Taijiquan and Daoist arts.

Blending Confucian Philosophy with Daoist Practice, these characters "尊師重道" written on this wooden plaque, say: "Respect the teacher; attach importance to the Dao."

Master Wang invited all who studied with him in person to join the 5th Generation of Yangjia Michuan Taijiquan players. I take this to be as all inclusive as possible, meaning, if you have

ever met Master Wang, whether for one class, one semester, or one workshop, it doesn't matter, we may call ourselves 5th generation. What matters is that we do not forget who taught us. We cannot be the author of ourselves. Stay proud of your teacher, especially if he or she was the one who generously introduced you to Master Wang, the one who enabled you to count yourself amongst the 5th generation. The same holds for me. If you, members of the 5th generation, introduce your students to me, they will be able to call themselves 6th generation Yangjia Michuan Taijiquan. If they introduce their students to me, they too will be able to call themselves 6th generation. And so it is that we must continue to stress what is written on this plaque, which Master Wang had commissioned for the Daoist Temple he belonged to and from which he recovered it when that temple disbanded.

Following the path of steady evolution, my task, as 5th Generation Yangjia Michuan Taijiquan Lineage Holder and 6th Generation Gold Mountain Daoist School, Holder of the Bowl and Robe, will be to extend Master

Wang's work in the areas he wished to go into more deeply but did not have time to do. By living here in the Maritime Alps, I intend to make this new phase a study in the synergistic effects of combining Daoist Alchemy with Yangjia Michuan Taijiquan and the Art of Practical Living. I welcome all sincere, courageous and persevering souls to join me in this endeavor. I hold the Yen-nien Summit House door open to all, whether coming for help or to help.

I publicly vow to fully commit all of who I am to fulfill my responsibilities to Master Wang, our lineage, to this fascinating combination of inner and outer worlds, and to you.

Thank you! »

May 4

Acceptance Speech

Oral speech given by Julia Fairchild

recorded May 4, 2011 at the Santa Catarina Center for Cultural Events

Castel Vittorio, Imperia, Italy



La conception générale de la succession d'un maître selon les traditions de mon pays

TYMTA – Wang Rong-shan

Traduction : Sabine Decosterd

Selon les coutumes de mon pays, la succession du maître de nombreuses sectes, fraternités ou écoles touchant à la religion ou aux arts, dont les arts martiaux, donne toujours lieu à des cérémonies formelles, des rituels et des proclamations. Par exemple, dans le cas du Taoïsme (Zhang, Tien-shi), la succession du maître, à chaque génération, a toujours formé un tout précis et d'une portée nationale depuis la dynastie des Han de l'Est.

Dans mon pays, depuis les temps les plus anciens, ce n'est qu'après le rituel, la cérémonie, la remise des attributs personnels du maître fondateur et la proclamation que la succession du maître est officiellement reconnue. Le processus se déroule ainsi:

Premièrement, les candidats sont sélectionnés par le maître en titre. Ensuite, ces candidats subissent des années de tests portant sur leur force morale, leur caractère, leur santé physique, la réalisation de leur art martial et leurs relations avec les autres. Alors seulement, le candidat retenu est officiellement désigné.

Deuxièmement, un jour spécifique est choisi par le précédent maître pour réunir les anciens, Shishu (1) et Shibo (2), et les disciples chevronnés de chaque génération afin d'assister à la cérémonie. Le précédent maître conduit le rituel en l'honneur des maîtres décédés et remet le sceau de l'école et les attributs personnels du maître fondateur au nouveau maître choisi, sous le regard des autres disciples. Le précédent maître demande également à tous les disciples de manifester leur accord pour cette disposition.

Troisièmement, toutes les branches de l'école annoncent la succession du maître de manière à obtenir l'approbation de tous.

Ces cérémonies rituelles sont reconnues de tous et s'imposent comme règle, non écrite, dans le pays.

Maître Wang Yen-nien était le successeur tout à la fois de la secte taoïste Jin-Shan et du Yangjia Michuan Taiji Quan à Taïwan. Son décès en 2008, sans aucune désignation de son successeur en public est regrettable. Toutefois, l'école taoïste Jin-Shan a organisé, à plusieurs reprises, des rituels de bénédiction d'un disciple (dans ce cadre, d'un

successeur) l'autorisant ainsi à accepter des élèves. En ce qui concerne le Yangjia Michuan Taiji Quan, Maître Wang n'a jamais tenu de tels rituels lorsqu'il acceptait des disciples. Lors d'un banquet que des disciples ont offert à Maître Wang, au restaurant Tainan, mes élèves se sont adressés à lui en l'appelant Shizu ou Shigong (3) et il leur répondit avec un sourire que « quiconque est mon élève ou l'élève d'un de mes élèves devrait m'appeler enseignant (ce que veut également dire Shi-fu, maître). Je suis le quatrième successeur (il ne disait pas « maître en titre » à cette occasion) à Taïwan. Chacun d'entre vous est le cinquième successeur ». C'est pour cela que j'appelle tous les étudiants du maître « Shijie » (4) ou « Shixiong » (5).

Notes :

Shishu : disciple d'un enseignant qui le devient après avoir lui-même enseigné.

Shibo : disciple d'un enseignant qui le devient avant de devenir lui-même enseignant.

Shizu, Shigong : tous deux signifient maître d'un maître.

(4) Shijie : femme disciple d'un enseignant devenu disciple avant elle (ou simple titre honorifique d'une femme disciple d'un enseignant).

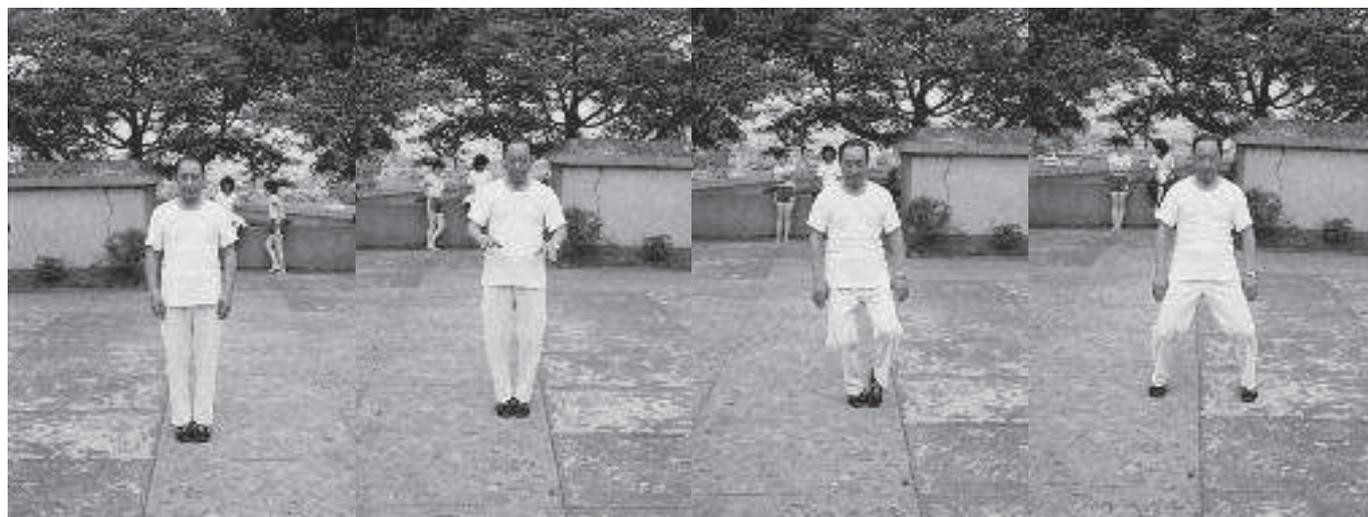
(5) Shixiong : homme disciple d'un enseignant devenu disciple avant lui (ou simple titre honorifique d'un homme disciple d'un enseignant).



SHI SAN SHI

*par Maître Wang Yen-nien en 1981
Documentation de Serge Dreyer*

Première Séquence



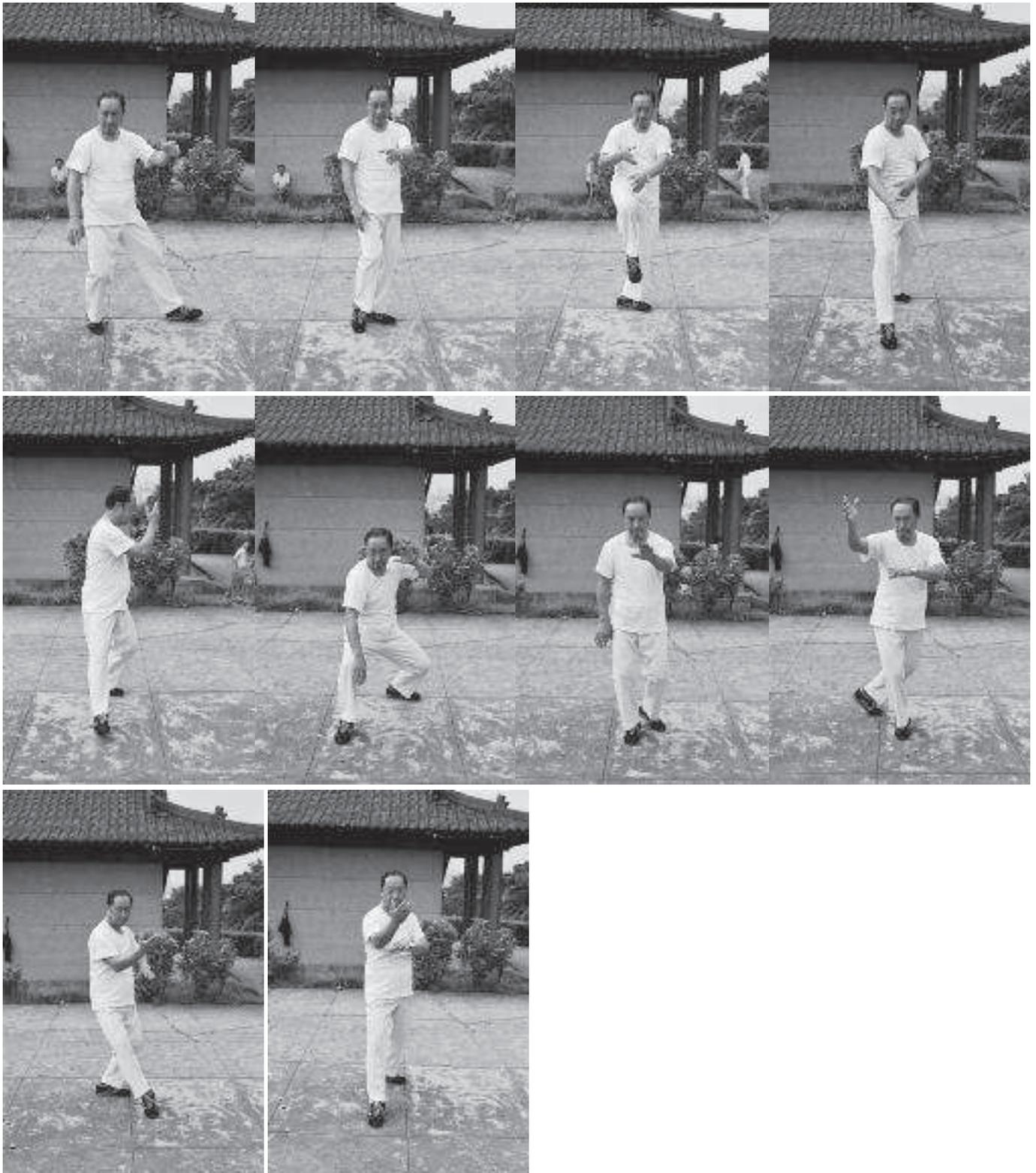
Claudy,

Le hasard fait bien les choses car en déménageant ma mère, j'ai retrouvé les photos que j'avais prises de WYN faisant les 13 postures à ma demande début 1981. Je les avais prises car comme j'avais commencé à les enseigner à Allonnes (banlieue du Mans) en 1978, je voulais m'assurer qu'on était sur la même longueur d'ondes avant que je ne l'invite en France. Je n'ai pris que les trois parties sous un angle. Je te laisse les remettre dans l'ordre pour publication dans le bulletin de l'Amicale. Par ailleurs, j'en fait don aux archives de l'Amicale pour utilisation collective sous le nom de l'Amicale. Tout autre utilisation devra être soumise à mon approbation. Ceci vaut également pour les photos de tui shou.

Dans un autre message, je t'envoie des photos de WYN nous enseignant le tui shou en 1976.

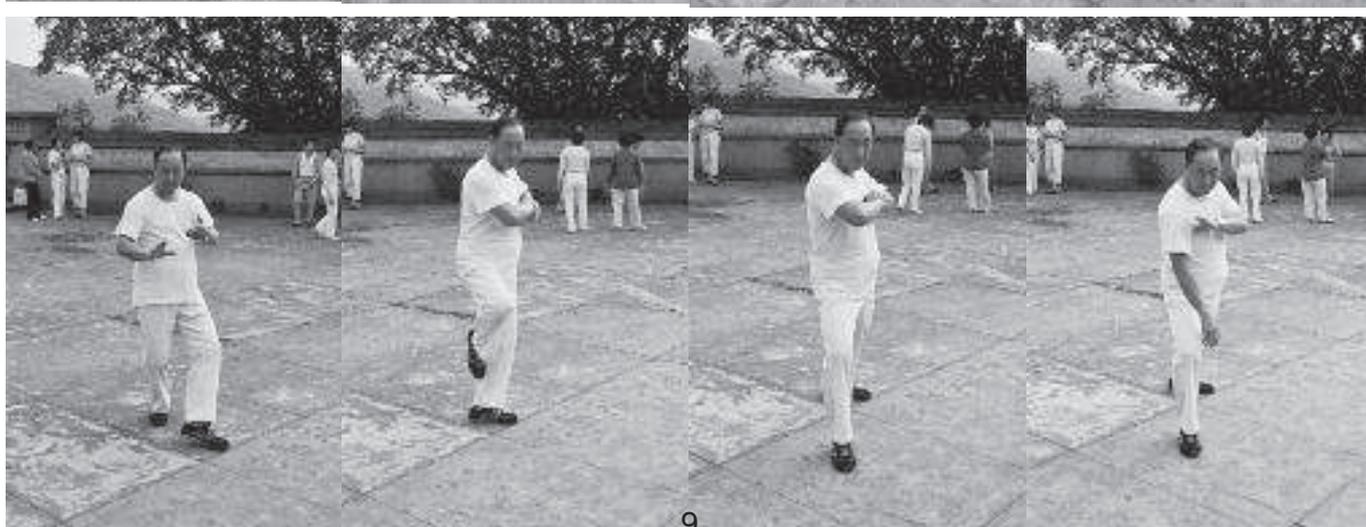
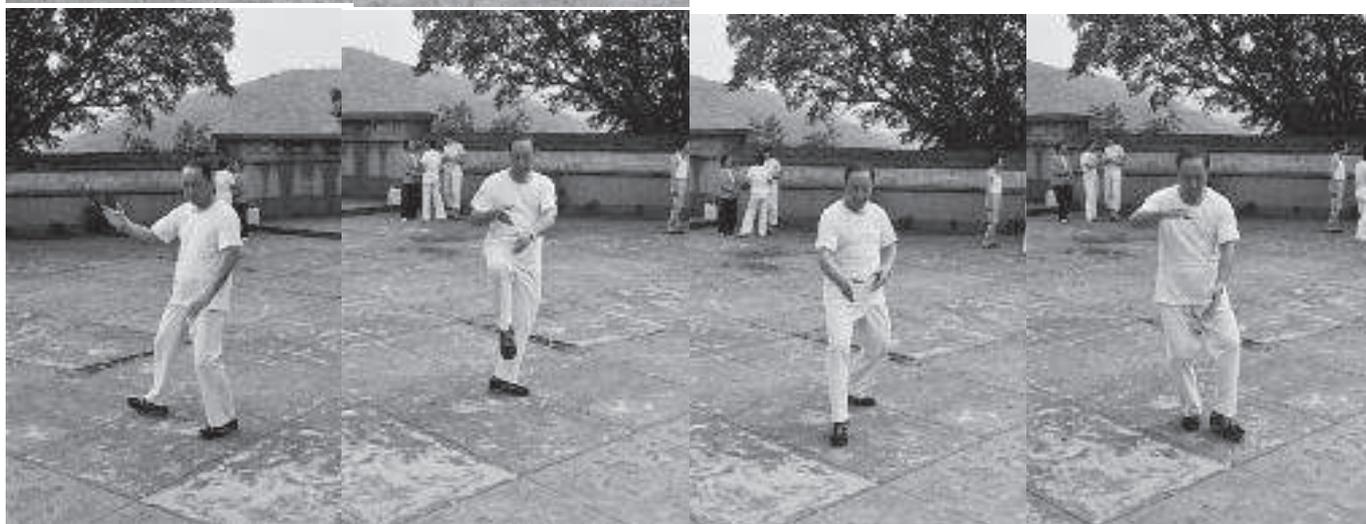
Bien à toi. Serge

Deuxième Séquence



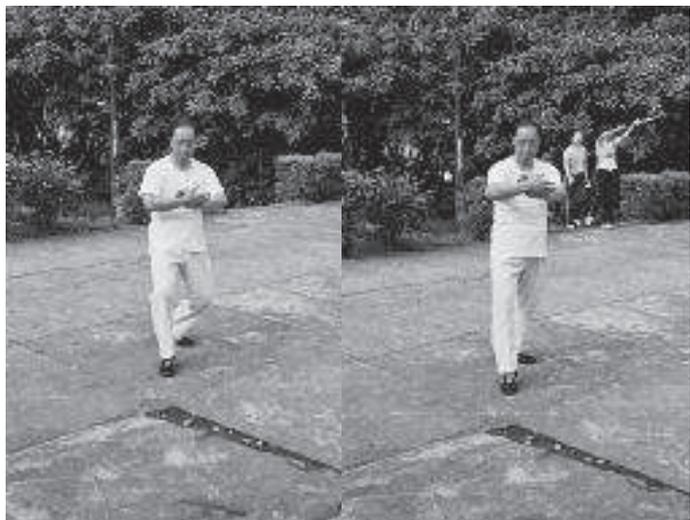


Troisième Séquence









Cours de Tuishou
chez
Maître Wang Yen-nien en 1976





Le transfert du poids vers la jambe avant : un éclairage pour mieux comprendre et enseigner le taiji

par Henri Mouthon

J'ai lu avec intérêt l'article de Françoise Angrand sur son enseignement de la forme des « 24 mouvements de Pékin ». Je l'enseigne également, globalement pour les mêmes raisons, parallèlement à celui du Yangjia Michuan. J'ai commencé à l'apprendre à un groupe de retraités. À présent, je l'enseigne aux débutants de l'association ATCHA, pour leur faire intégrer plus aisément des notions fondamentales qu'ils prennent beaucoup plus de temps à assimiler par l'apprentissage graduel du cursus classique de notre école (Treize Postures, Premier Duan).

Il me semble que, aussi bien Françoise que moi-même, avons approché cette forme des « 24 mouvements » dans l'optique d'enseigner le mieux possible le taiji en général et celui de « notre » école en particulier, ce taiji des classiques auxquels Laoshi nous exhortait à nous référer. Que demandent au fond les gens qui approchent notre discipline pour la première fois ? Qu'on leur enseigne le taiji. Peu importe lequel. Enseigner le taiji n'est pas faire mémoriser, sans fin, des mouvements, mais bien faire intégrer les principes qui, à travers la mémorisation des mouvements (peu importe le nombre), conduit progressivement au bien-être, à l'efficacité et à la cohérence dynamique du geste, etc.

Nombreux sont ceux qui se souviennent avoir entendu Maître Wang dire qu'il fallait s'intéresser aux autres écoles. Entendait-il par là simplement regarder leur pratique ? Si c'est le cas, observer les autres styles est-il, de fait, vraiment suffisant ? Un proverbe chinois s'applique particulièrement bien à l'apprentissage du taiji : « J'entends, j'oublie. Je vois, je me souviens. Je fais, je comprends .» Et qui n'a jamais entendu, quand il s'agit du secret de la réussite en taiji : « Pratiquez ! Pratiquez ! Pratiquez ! ». Une injonction que tout enseignant de taiji a faite sienne.

Au jour de la pratique, il me semble qu'une amélioration de la compréhension générale du mouvement du taiji peut venir de l'éclairage qu'apporte la comparaison entre la posture dynamique de notre école (absorption jambe arrière, restitution jambe arrière) et celle des autres écoles (absorption jambe arrière, restitution jambe

avant). La pratique de celles-ci m'a semblé pouvoir introduire une approche plus directe et moins contraignante des principes généraux.

Notre posture dynamique est tout à fait étrange, mais il est de bon ton de ne pas l'évoquer. Avec une pratique assidue, nous en avons finalement tous cerné les avantages au point que la posture des autres écoles de taiji (qui est plus souvent la règle) en est venue à nous paraître suspecte... Dès que l'on enseigne ce premier pas de notre école, que ce soit avec une ouverture en « pousser » (1^{er} Duan) ou en « parer » (13 Postures), on se rend compte de la difficulté qu'ont les étudiants à l'intégrer. Celui-ci n'est en rien naturel car il contrarie l'habitude motrice de la marche. En effet, sur l'ouverture, le haut du corps va vers le haut et vers l'avant alors que l'axe vertical doit rester à l'aplomb de la jambe arrière et le talon avant soulevé. Quand on l'enseigne, surtout à des seniors, dont l'éventail postural et la conscience du bas du corps s'amenuisent, cela relève du casse-tête et génère, de plus, des tensions dans le haut du corps, ce qui est contraire au but recherché. Il faut une pratique assez longue pour maîtriser ce pas qui n'a pas cessé de surprendre les experts quand ils découvrirent la forme de Maître Wang (voir à ce sujet l'article en anglais de Robert W. Smith dans *Chinese Boxing, Masters and Methods*).

Pour expliquer comment générer l'énergie emmagasinée dans la jambe d'appui vers les mains et l'expression de l'énergie (Jing), on utilise quelquefois le schéma suivant (fig. 1) :



La partie difficile à effectuer dans notre pas ne concerne pas uniquement la longueur du pas lui-

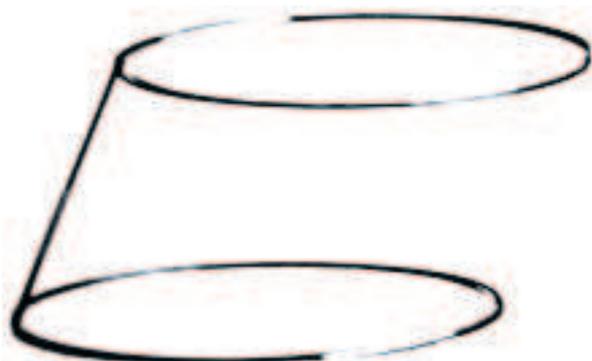
même et le fait de garder le talon soulevé, mais aussi la phase de transformation entre la fermeture et l'ouverture du mouvement que je figure en accolade. Elle nécessite un mouvement subtil de déroulement/glissement du bassin très difficile à saisir pour les débutants et encore plus pour les seniors (bas de la colonne vertébrale souvent figé) parce qu'il ne s'accompagne pas simultanément d'un transfert du poids vers l'avant. Le premier réflexe engendré par le pas est de générer la



poussée comme suit (fig. 2) :

Cette poussée va se perdre plus ou moins verticalement, générant des tensions dans le haut du corps, au lieu de se manifester vers les mains. Après des années de pratique, je dirai que le Yangjia Michuan est une école « radicale ». Dès le premier pas et le premier mouvement des Treize Postures, « Attraper la queue du moineau », toutes les difficultés et les secrets de l'efficacité du taiji sont là : la rotation horizontale de la taille combinée à ce déroulement frontal qui ne doit pas créer de déséquilibre vers l'avant, alors même qu'on monte sur sa jambe arrière et que les bras entraînent le poids du corps vers l'avant. On peut faire plus simple comme approche, surtout pour des pratiquants qui considèrent le plus souvent le taiji comme un *hobby*, qui ne viennent au cours qu'une fois par semaine et qui parfois s'absentent.

Ce mouvement combiné est ce que Maître Wang tentait d'expliquer par analogie avec le ressort de sommier. Un ressort est, selon lui, formé non pas



de deux cercles liés par une droite ascendante comme suit (fig. 3) :

mais bien par une succession de spirales (fig. 4) :

Sinon il ne s'opère pas de lien entre le bas et le haut, ni de transfert de l'énergie du bas vers le haut. C'est à dire, en taiji, des pieds vers les mains.

Généralement, trois constantes différencient de la nôtre, la posture dynamique des autres écoles :

1. Le pas est plus large (canal talon/talon).
2. Le pas est plus long.
3. Lors de la phase d'expression, on fait glisser l'axe vertical de la jambe arrière vers la jambe avant.

1. **Le fait que le pas soit plus large** implique un échange yin/yang (haut/bas) plus complet et renforce plus fortement la jambe d'appui. En effet, il faut non seulement coulisser verticalement et faire plonger le sacrum, mais en même temps contrecarrer le déséquilibre latéral engendré par la largeur du pas en train de se développer. Être capable d'effectuer cette sortie latérale du pied, qui précède le transfert du poids, est très instructif pour accroître l'équilibre. Pouvoir ramener cette jambe sans être déséquilibré sur son axe et contrecarrer la tendance à la double lourdeur est un exercice en soi pour appréhender la verticalité et l'agilité.

La largeur du pas engendre aussi un engagement de la taille très propice au relâchement alterné de l'aine (Kua) à gauche et à droite. Cette façon d'armer la taille donne dans l'ouverture du mouvement, comme dans « parer », une double expression latérale et frontale qui fait plus rapidement prendre conscience de l'aspect spiralé du mouvement, même quand il s'effectue horizontalement.

2. **Le fait que le pas soit plus long** n'implique pas nécessairement la double lourdeur, qui est le sempiternel reproche fait par les tenants de notre style aux adeptes de l'appui avant. Il permet d'explorer le déséquilibre vers l'avant, situation courante en tuishou, et de le travailler.

Le demi-pas avant, « secret » de notre école, qui s'effectue en ramenant la jambe arrière à mi-distance lors du transfert vers l'avant (afin d'éviter cette double lourdeur) et qui vise à améliorer l'échange avant/arrière ne remplit souvent pas son rôle. Ce demi-pas n'est pas suffisamment travaillé en profondeur, quand il n'est d'ailleurs pas carrément saboté, engendrant justement la plupart du temps cette double lourdeur qu'il est censé faire disparaître. Il n'est que d'observer l'exécution de « soulever le rideau de bambou », ou de « jouer du Pipa » pour se rendre compte que, bien souvent, les différentes phases d'appui et de rotation ne sont pas articulées dans le bon ordre et que la verticalité est mise en défaut.

Intérêt de la combinaison de ces deux constantes :

La longueur du pas et l'équilibre dynamique en découlant sont une affaire de réglage dont la pratique non approfondie du Yangjia Michuan peut nous éloigner. Le pas long et plus large permet d'explorer, sans crainte, toute la surface de sustentation comme peut le faire un surfeur qui va de l'avant à l'arrière de sa planche sans pour autant se déplacer sur celle-ci. Ce type de travail hors de 50 cm², dont parle Françoise dans son article, donne confiance en soi, particulièrement aux seniors et ce type de sollicitation peut tenir lieu pour eux d'une sorte de « tuishou sans contact ».

3. **Le transfert vers la jambe avant** (qui implique nécessairement le retour vers la jambe arrière lors de la phase de fermeture) ne peut être maîtrisé sans tenir compte des deux constantes précédentes :

- Pas trop large = déséquilibre latéral
- Pas trop long = déséquilibre frontal = double lourdeur momentanée

En contrepartie, le mouvement généré par le transfert bénéficie de l'effet de rotation et d'impulsion combinées dues au déplacement d'une façon plus franche et plus engagée que dans notre style. C'est ce qui a souvent fait caractériser les écoles utilisant ce type de transfert comme plus « externes », plus axées

sur l'expression. Le transfert vers l'arrière bénéficie lui aussi des mêmes avantages dynamiques que le transfert avant et nécessite une vigilance particulière quant à la position de l'axe. Il faut savoir s'arrêter précisément avant le déséquilibre et cela est très formateur.

Le demi-pas avant, en ramenant le pied arrière lors du transfert avant, existe lui aussi dans les « 24 mouvements de Pékin ». Il est très intéressant parce que, à cause de l'écart latéral, il permet de générer une spirale croisée ascendante très dynamique, par exemple dans le mouvement de « la grue blanche », alors qu'elle est cachée dans notre style.

N'ayant d'autre passé martial que le Yangjia Michuan, c'est sans a priori que je me suis mis à étudier cette forme. Je concéderai tout de même que si la pratique de la forme des « 24 mouvements de Pékin » (ou assimilées) peut éclairer notre pratique, il lui manque définitivement ce qui fait l'exemplarité de notre école et donne toute sa cohérence à notre style : les mouvements de base, remarquablement absents chez les professeurs des autres styles, même renommés... Exception faite d'exercices type *silk reeling* du style Chen. En possession de ce précieux bagage psychomoteur d'exercices en solo et à deux, enseigner les « 24 mouvements » devient très gratifiant. Le démontage et remontage de ses mouvements très explicites m'a aidé à opérer plus d'ajustements et de corrections fines que je n'en effectuais jusque-là. La comparaison permanente a comme dépoussiéré ma pratique. À quand un article sur les particularités d'autres styles, d'autres écoles internes, d'autres pas, d'autres techniques de mains ?...



La stimulation de points énergétiques dans la pratique du Taiji quan du Yangjia michuan taiji quan

Claudy Jeanmougin

(suite...)

4 – ZHOU 肘, KAO 靠 et BAO HU GUI SHAN 抱虎歸山

Contrairement aux articles précédents de cette série, nous n'allons pas commencer par l'étude des points stimulés, mais par la mise en application d'un principe énergétique général : « Le Yin nourrit le Yang et le Yang mobilise le Yin. »

A - « Le Yin nourrit le Yang et le Yang mobilise le Yin »

Dans « ZHOU à droite », la main droite fermée en poing est de tendance Yin par rapport à la main gauche ouverte qui est alors de tendance Yang. C'est donc cette main ouverte qui va mobiliser le poing, c'est la main ouverte qui pousse le poing.

Un poing fermé, de tendance Yin, peut freiner la mobilité Yang, c'est pourquoi la main ne doit pas être fermée en poing trop tôt et que le poing ne sera serré qu'au moment du contact avec le point cible, ici, le point contact se faisant avec le coude.

En ajoutant à ce principe énergétique celui concernant la taille, contenu dans plusieurs classiques, qui indique que c'est « la taille qui commande les mouvements », nous avons une vision d'un ZHOU et d'un KAO tout autre qu'un simple mouvement de la ceinture scapulaire.

ZHOU 肘, coup de coude

Dans notre style, tous les Zhou effectués avec une poussée de la main ouverte sur la main fermée en poing suivent un Cai 採. Nous allons décrire le Zhou à droite qui suit un Cai à droite.

Description de l'expression gestuelle de Zhou

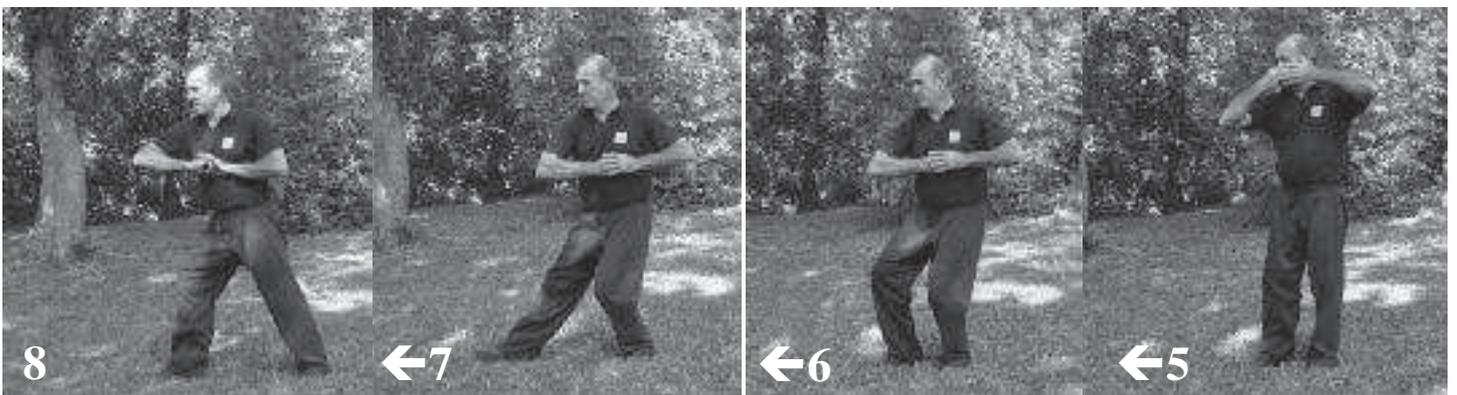
Pendant le transfert du poids du corps sur la jambe arrière, les mains s'alignent en des directions opposées dans le plan directionnel et commencent à s'élever. Lorsque le poids du corps est sur la jambe arrière, une poussée sur la jambe d'appui permet de continuer l'élévation des mains qui sont toujours ouvertes. Lorsque les mains arrivent à l'apogée de leur trajectoire, il y a relâchement de la taille et flexion du genou d'appui, ce qui déclenche le mouvement descendant des mains. La main droite commence à se fermer en poing au début de la descente, pour être totalement fermée au moment du contact avec la main gauche. Vous remarquerez que le mouvement descendant s'est fait sur une même ligne verticale et que le pas en avant s'effectuera sans que les mains quittent cette verticale. C'est ce qui donne l'impression qu'on recule les avant-bras pour donner le coup de coude, alors qu'en fait c'est tout le corps qui avance à l'exception des bras.

Lorsque le pied avant touche le sol, il y a engagement de la hanche gauche qui va entraîner la main gauche qui va effectuer la poussée sur le poing droit. À la fin du coup de coude, les mains réunies se retrouvent au niveau du plan central du corps. Les avant-bras sont sur une même ligne horizontale.

Pour donner une touche supplémentaire qui respecte la mécanique intime des articulations du membre supérieur, vous pouvez effectuer un léger mouvement de rotation interne des mains. Ce petit geste supplémentaire va bien dans le sens du coup de coude dont l'expression énergétique est identique à un coup de stylet.



Alors qu'il y a un relâchement du bras droit, il y a dans le même temps ouverture de la hanche gauche et légère cassure du tronc.



Observer le mouvement de «vissage» du poignet droit de 5 à 8.

La poussée de la hanche gauche démarre en 7 pour se terminer en 8. La poussée de la main gauche s'effectue dans ce même temps.

KAO 靠, coup d'épaule

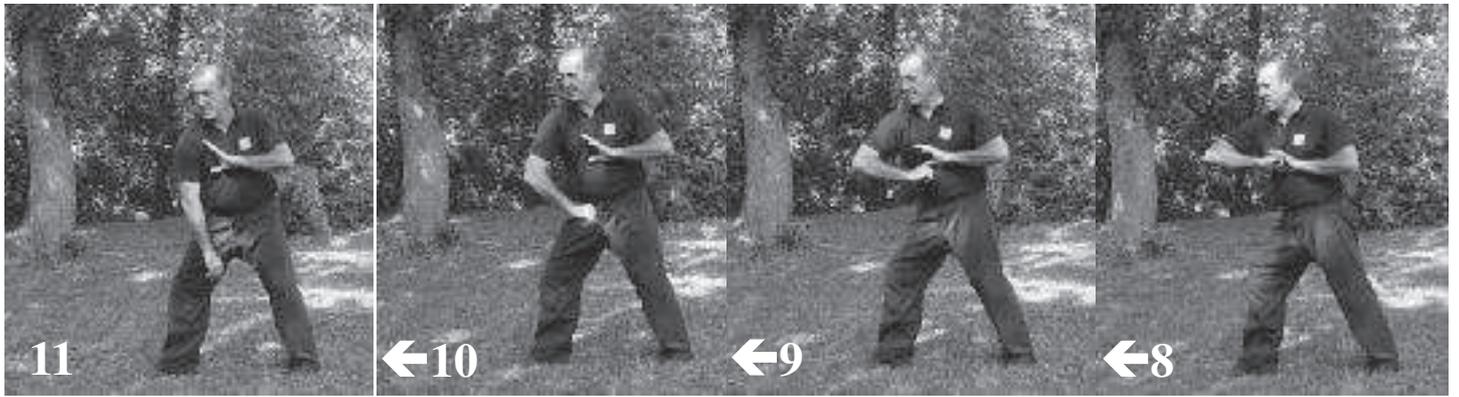
Dans notre style, tous les Kao s'effectuent après un Zhou 肘. N'oublions pas que l'expression énergétique de Kao est une force explosive. Cela signifie que le geste s'effectue dans la forme avec un mouvement d'expansion globale du corps.

Le Zhou préalable facilite l'expansion car il suffit d'ouvrir l'hémicorps gauche (ouverture du kua gauche) au moment de la légère cassure du tronc avec rotation à gauche pour provoquer le mouvement d'expansion.

Au moment de l'expression de Kao, la main gauche, ouverte, vient se poser sur le faisceau interne du muscle deltoïde. Le coude gauche étant décollé du corps, nous réalisons une ligne de force circulaire qui va protéger la structure de la ceinture scapulaire tout en permettant l'expression de la puissance du Kao.

Cette fois, ce qui est net pour l'application du principe énergétique énoncé, c'est le Yin de la phase d'expansion, la prise de volume, qui va nourrir le Yang, l'expression de la porte Kao. Encore une fois, la compréhension de ce qui vient d'être dit va se retrouver dans la manière précise d'exécuter Kao. L'important étant de bien poser la main gauche dans cet exemple au moment précis de l'expansion pour protéger la structure (nous verrons comment dans l'étude des points de contact).

La caractéristique de l'exécution de la forme gestuelle de Kao est l'expansion qui se traduit par une prise de volume. Alors, attention aux fermetures avec une cassure trop importante du tronc et un transfert du poids du corps sur le pied avant.



Alors qu'il y a un relâchement du bras droit, il y a dans le même temps ouverture de la hanche gauche et légère cassure du tronc.

Remarquez que la main gauche n'a pratiquement pas bougé dans l'espace. C'est l'épaule qui vient s'appliquer contre elle pendant la cassure du tronc et son léger mouvement de rotation vers la gauche.

Description de l'expression gestuelle de Kao

Alors que le poing droit s'ouvre et que la main tombe, effectuer une ouverture de l'aîne gauche tout en cassant légèrement le tronc (pour réaliser correctement cette phase, vous pouvez imaginer que vous donnez un coup de poing de la main droite vers le sol selon une trajectoire verticale en tournant légèrement le bassin à gauche). Dans le même temps, la main gauche vient se poser sur le faisceau interne du deltoïde droit. Comme il y a eu étirement du dos, la poitrine s'est vidée, le moignon de l'épaule est ressorti, ce qui fait qu'il est aisé de poser la main gauche sur le deltoïde de telle sorte que l'avant-bras gauche soit en direction du déplacement.

BAO HU GUI SHAN 抱虎歸山, « Ramener le tigre dans la montagne »

Nous ne nous étendrons pas trop sur ce geste qui mérite à lui seul un article. Nous dirons simplement que le principe énoncé explique la position relative des mains en dehors de la relation Tigre/Dragon et Yin/Yang. La main gauche est de tendance Yang, la droite de tendance Yin.

Dans le mouvement ascendant, la main gauche de tendance Yang mobilise la main droite de tendance Yin. Normalement, la main gauche devrait soulever la main droite. Au moment qui précède la séparation des mains, la main droite de tendance Yin couvre (ou couve pour nourrir) la main gauche de tendance Yang.

L'attention à porter dans l'exécution de ce geste de main dans Bao Hu Gui Shan est de veiller à ce que la main gauche soulève la droite et qu'à l'arrivée la droite couvre bien la gauche.

B - Points énergétiques mis en jeu dans ZHOU, KAO et BAO HU GUI SHAN

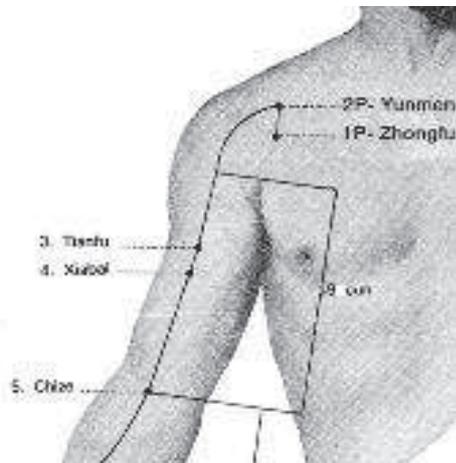
Pour Zhou et Bao Hu Gui Shan, ce sont les mêmes points qui sont en jeu : point d'émission de l'énergie et Laogong 勞宮 point d'accueil de l'énergie (voir les précédents articles).

Pour Zhou, la main qui pousse émet l'énergie par le point de sortie de l'énergie ; cette énergie est accueillie par le point Laogong pour se propager dans l'avant-bras jusqu'au coude, par la voie osseuse.

Dans l'exécution de Bao Hu Gui Shan, il faut veiller à bien superposer le point Laogong de chacune des mains. En agissant ainsi, on stimule les points Laogong.



En ce qui concerne Kao, nous allons retrouver une suite de points du méridien du Gros Intestin dont trois vous sont déjà connus : Shangyang, Yangxi et Hegu. Si la main est correctement appliquée sur la poitrine, les cinq premiers points du méridien du Gros Intestin sont stimulés.



Le méridien du Gros Intestin est en connexion avec celui des poumons. Or il se trouve que dans Kao nous établissons une connexion énergétique.

Lorsque nous plaquons la main gauche sur la face interne du muscle deltoïde, nous mettons en contact le point 1GI-Shangyang avec le point 2P-Yunmen 雲門 (la Porte des nuages).

Le fait de dégager le moignon de l'épaule en étirant le dos et en déprimant la poitrine, cela provoque également une stimulation du point 1P-Zhongfu 中府 (Atelier central) qui est un grand point des poumons puisqu'il met en relation directe avec l'organe poumons.

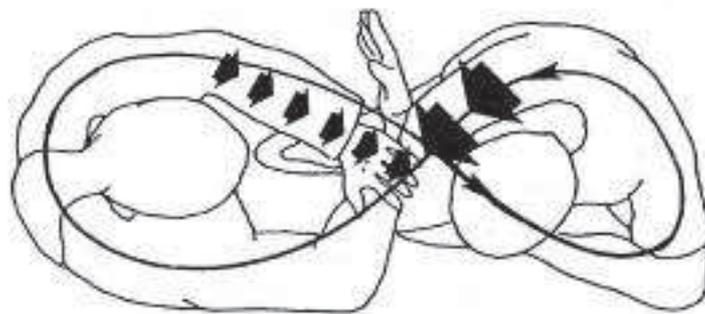


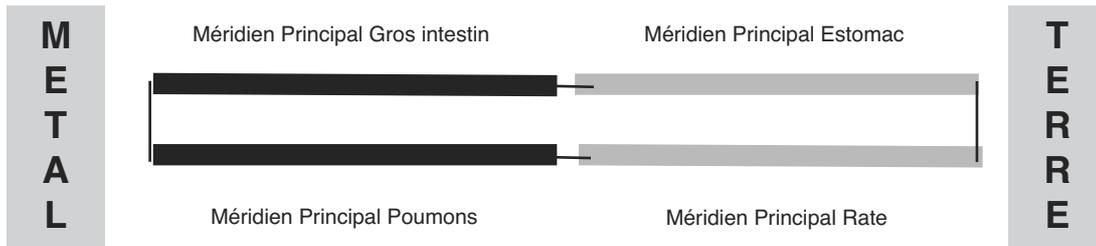
Schéma 1

Le méridien des Poumons et celui du Gros Intestin appartiennent au même élément Métal. Lorsque nous avons établi la connexion lors de la réalisation de KAO, nous créons une ligne de force circulaire comme le montre le schéma 1. Ce schéma fait apparaître un Ji contré par un Kao. Observez les lignes de forces qui s'enchaînent pour former un 8. Aussi bien pour le Ji que pour le Kao, la continuité énergétique des méridiens du Gros Intestin se fait par ceux des Poumons qui parcourent la voie pulmonaire interne pour dessiner l'arc qui passe par les épaules et le dos.

Cette vue de dessus montre l'importance du positionnement des bras aussi bien dans la réalisation de Ji que de Kao pour avoir cette forme circulaire. Sur ce schéma 1 nous montrons un contact avec un partenaire. Lors de la pratique de la forme, il n'y a pas de contact avec partenaire, la forme circulaire est bouclée en circuit fermé, d'où la stimulation de l'ensemble des organes et entrailles appartenant au quadrat énergétique MÉTAL-TERRE du schéma 2.

Dans les ouvrages chinois, il n'est pas question de méridien d'un organe quelconque. Ce

shou 手 - Yangming 陽明 - 足 zu



shou 手 - Taiyin 太陰 - 足 zu

Schéma 2

sont les jésuites qui ont donné le nom de méridien à ces lignes « imaginaires » comparables au système de repères terrestres. Dans le langage énergétique chinois, on parle de niveaux énergétiques. Pour notre exemple, ce qu'on appelle le méridien principal du Gros Intestin et celui de l'Estomac appartiennent au même niveau énergétique Yangming. Comme le méridien principal du Gros Intestin parcourt le membre supérieur, il est nommé Shou Yangming, soit le Yangming de la main. Celui de l'Estomac sera donc le Zu Yangming, ou Yangming du pied. Idem pour le méridien des Poumons qui devient le Taiyin de la main et celui de la Rate qui est le Taiyin du pied.

La connaissance des quadrans énergétiques qui sont au nombre de 3 puisqu'il y a 12 méridiens, nous fait percevoir les interactions dès que nous établissons des connexions énergétiques pendant la pratique de la forme.

Au regard du schéma 2, vous constatez que le simple contact réalisé lors du Kao agit au niveau de tous les éléments du même quadrans : poumons, gros intestin, estomac et rate. Pour que la stimulation des points soit effective, il faut que le placement du corps soit correct. Mais ceci est une toute autre histoire...

Le prochain et dernier article de cette série sera consacré à deux gestes de la forme qui mettent en contact des points énergétiques : le geste du mini-enchaînement 24 « Heng Zhou », celui du mini-enchaînement 37 « You zhuan shen pie shen chui ».

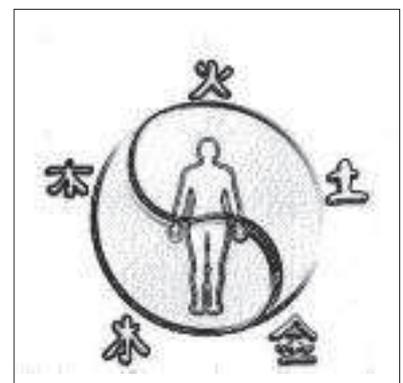
Erratum article « La stimulation de points énergétique dans la pratique du Taiji quan du Yangjia michuan taiji quan », n° 67, p. 9

À la lecture de mon article ci-dessus mentionné, Mark Linetty m'a adressé la remarque suivante : « My wife Wendy and I were looking over your article about the stimulation of Energy Points in our practice... She made a suggestion.

She mentioned that it would be better from a chinese language standpoint to say 像刁字 (Xiang Diao Zi) which means looks like the character DIAO. Xiang means looks like and Zi is character. »

Il est fort probable que j'aie mal recopié le caractère Xiang 像 en le transformant en wei 為. Alors vous pouvez corriger en remplaçant (為 刁) par (像 刁字).

Et tous mes remerciements à Wendy et Mark pour leur attentive lecture.



Propos sur la forme en Taiji quan

Jean-Luc Pérot

La grande variété des sens m'incite à repenser l'usage que l'on fait du mot « forme » pour qualifier la suite de mouvements codifiés dans la pratique du Taiji quan.

Ces différents sens me semblent pouvoir répondre à une évolution dans le vécu du pratiquant.

Premier temps

L'usage courant fait référence à l'apparence que prend la réalisation concrète des gestes codifiés. La FORME est un moule, à la manière de ces figurines en plastique dont on se sert pour construire des châteaux de sable.

Les gestes sont alors réalisés sur mesure, d'après un modèle défini par une personne, un ancien qui serait à l'origine d'une lignée de pratiquants.

Ce FORMATAGE définit l'ensemble des traits qui caractérisent un style.

L'œil averti peut alors identifier la manière de faire d'un pratiquant et le rattacher à une école.

Le débutant qui se lance dans la pratique sera naturellement porté à croire que « sa forme » est l'expression du Taiji quan authentique et le grand public aura tendance à résumer le Taiji quan à la pratique de ces poses et postures qui se donnent à voir dans les revues et vidéos.

Heureusement, la transmission comporte invariablement des adaptations personnelles et chaque corps, quel qu'il soit, peut se modeler sur l'image perçue.

Deuxième temps

Un peu plus finement, la forme résulte de la MISE en FORME des principes TaiJi.

Nous assistons alors à un déplacement du point de vue, l'œil n'est plus spectateur extérieur mais regard intérieur.

Et voici que le pratiquant cherche lui-même à conformer son geste à la dynamique Taiji/yin/yang . Il bouge à partir du bassin et de l'axe, fait la chasse aux tensions parasites, cultive la fluidité et la circularité...

L'information est assimilée, une grande TRANSFORMATION s'opère dans la quête de l'autonomie. Moins de FORMALISME, l'individu devient le maître d'œuvre et l'artisan de sa propre FORME.

Cette étape résonne bien avec l'éveil de la sensibilité au Qi, à l'énergie.

En effet, la pratique intériorisée requiert une sensibilité affinée et le pratiquant distingue de plus en plus clairement ce qui le porte et l'enthousiasme, ce qui lui procure une sensation de justesse et d'euphorie bref, ce qui lui donne de l'énergie.

Troisième temps

Forme et énergie, énergie et forme. Quelle forme donner au corps et au geste pour que l'énergie puisse s'exprimer efficacement ? Cela semble être la FORMATION originelle si l'on accepte que le berceau du Taiji quan soit martial.

La FORMULE est simple : comment trouver la force dans la douceur et comment éduquer la vitesse par la lenteur. La forme est alors la condition de l'expression juste de l'énergie. Plus question de pinailler sur l'orientation du petit doigt ou l'angulation du coude sans que cela apporte un supplément d'efficacité. C'est le temps de la vérification et de la remise en question de beaucoup d'explications FORMELLES acceptées lors de l'apprentissage. On recherche le sens et l'adéquation de chaque moment de la FORME au sein de laquelle rien n'est simplement décoratif. Si je dis que la forme que je pratique est un art du combat, c'est le combat qui me fera sentir ma cohérence ; si je dis que la force est cachée dans la douceur, il convient de pouvoir exprimer la force ; si je dis que c'est un art de l'esquive, c'est face à l'attaque que je pourrai le vérifier... Si je parle des courants, circuits et points de la médecine chinoise, il conviendra d'en assumer l'ensemble et d'en montrer l'utilité dans la gestion de la bonne santé.

Savoir ce que l'on veut et ce que l'on dit pour que la forme ne soit pas une simple formalité ou un formulaire fourre-tout utile pour illustrer tous les discours.

Quatrième temps

L'esprit est la matière première de l'expression Taiji.

De plus en plus exigeant et de plus en plus débonnaire, le pratiquant ne s'arrête pas à la formulation de la table des matières qui ne doit pas faire obstacle à l'adéquation de l'esprit, de la sensibilité et du corps.

Les styles, les lignées et les formes existent mais c'est de toi et de ton monde qu'il s'agit avant tout. Chacun choisit et dans l'esprit Taiji, donne forme au monde qui l'entoure.

La manière de pratiquer témoigne des choix de l'interprète car ce qu'il donne à voir résonne avec ce qu'il aime à être.

Forme, chorégraphie, rituel, communion, solo, praxis, kata, routine... Chacun y voit et y met ce qu'il désire. Le Taiji quan évolue, se répand et se diversifie comme une plante vigoureuse qui s'adapte et colonise toutes les niches qu'elle peut.

Le Taiji quan s'en moque lui, c'est de nous qu'il s'agit.

Une autre association qui n'enseignait plus seulement le Taiji Quan style Y.M.T.Q. !

Marie-Christine MOUTAULT

HISTORIQUE :

Du temps où j'en étais la directrice technique, l'association Kun Lun a toujours recherché l'ouverture en faisant venir des enseignants autres que son directeur technique. L'objectif est de diversifier les entrées, d'approfondir certains axes de recherche afin d'enrichir la pratique des étudiants.

Dans ce cadre-là nous avons, parmi de nombreux autres, fait intervenir Simonette Verbrugge pour la pratique du « Dao Yin Yang Sheng Gong ». J'avais découvert ce dao yin avec Bob Lowey, puis Gordon Faulkner à Taichi Caledonia et aux Rencontres Jasnères.

Simonette est venue trois années de suite nous apprendre une série générale, puis deux séries plus spécifiques : Printemps (Foie et Vésicule Biliaire) et Hiver (Reins et vessie).

Beaucoup d'adhérents sont venus à ces week-ends. Cette pratique avait quelque chose de très séduisant car, à la fin du week-end, nous repartions avec une série apprise. Ensuite, libre choix aux uns et aux autres de la refaire chez eux.

Pour ma part, je trouvais ce travail très intéressant « en complément » de l'échauffement traditionnel que nous faisons en préambule aux séances de taiji quan. C'est ainsi que je suis allée les travailler à Biarritz avec Zhang Guangde et que je les ai introduites pour faire suite à la partie échauffement.

J'étais la directrice technique ! J'avais donc loisir d'organiser mes cours comme j'en avais l'intuition et au mieux de ce que je croyais pour mes étudiants. Nous changions de série en fonction des mouvements énergétiques en lien avec les saisons et les organes correspondants.

MAIS ! Car il y a un MAIS, cela faisait des temps d'échauffement à rallonge et la part réservée à la pratique, l'apprentissage et l'approfondissement du taiji quan se voyait d'autant réduite... Là, quelques élèves ont manifesté, « à juste titre », leur mécontentement. J'ai donc obtempéré et suis revenue à l'échauffement traditionnel du taiji.

MAIS, voilà ! Car il y a encore un MAIS, certains avaient bien apprécié ce travail, ils le trouvaient complémentaire et ne voulaient pas l'arrêter. C'est ainsi

que j'ai pris l'initiative de créer un cours, puis plusieurs, réservés à la pratique exclusive du Dao Yin Yang Sheng Gong.

AUJOURD'HUI :

Il faut vous dire que c'est un sujet qui reste brûlant pour certains membres de l'association. Quelques-uns aimeraient que nous restions une association n'enseignant que le Taiji Quan, d'autres trouvent intéressant que nous propositions les deux, d'autres encore sont un peu indifférents au débat...

Certains de mes élèves, souvent les plus âgés (qu'ils m'en excusent !) finissaient par buter et buter encore et encore dans l'apprentissage et la mémorisation de la Forme du taiji quan. Ayant goûté au Dao Yin qui leur posait moins de problèmes, certains ont glissé (souvent progressivement ! À savoir qu'ils ont au début suivi les différents cours puis certains ont carrément fait le choix de ne suivre que les cours de Dao Yin). Mais certains, plus ou moins âgés, font délibérément le choix de suivre les deux cours. Il est donc des étudiants qui pratiquent les deux, d'autres exclusivement le taiji quan et d'autres enfin uniquement le Dao Yin. Car oui ! Maintenant que les cours sont affichés comme tels, et différents, en début de saison, nous avons désormais un public uniquement pour le Dao Yin.

Je vais tenter d'être objective et de donner les différents aspects de la situation.

POUR :

Certains de mes élèves seraient partis pour suivre ailleurs des cours de Qigong, parce qu'ils se heurtaient à ce qu'ils appelaient « leurs piétinements et leur découragement » en taiji quan. L'objectif premier n'était pas la « récupération » de ces élèves, mais bon ! Moi, je continuais à trouver très intéressante la pratique de Dao Yin ; et puis ils avaient affaire à une bonne enseignante, autant garder la qualité, non ?

Ceux des étudiants, qui font le choix de pratiquer les deux, trouvent tout comme moi un complément très intéressant.

Quant à moi, de façon plus personnelle, de-

puis que j'enseigne aussi le Dao Yin, j'ai été amenée à aller plus loin dans ma recherche et ma compréhension de l'énergétique chinoise. Non que le taiji quan ne puisse pas m'amener aussi loin dans cet aspect des choses. Mais le constat est là, c'est aussi en passant par la pratique du Dao Yin, dont je ne conçois plus l'abandon, que je continue d'interroger ma pratique et mon enseignement du Taiji. Le taiji quan est riche et complexe. Pour ma part, le vécu dû à l'expérience du Dao Yin me permet de mieux pratiquer et enseigner le taiji quan, je crois !

CONTRE :

Certains ne sont pas pour les concessions, peut-être ont-ils raison ? Je ne me permettrais pas de répondre, je ne pense pas que la vérité se trouve toute faite quelque part... Si je ne me trompe pas sur leur façon de penser : « Ce n'est pas parce que certains trouvent les choses (le taiji quan – c'est-à-dire la Forme, le Tuishou, les Armes...) difficiles qu'il faut s'adapter à eux et leur proposer une pratique qui semble plus facile, plus rapide à apprendre. N'est-ce pas entrer

dans un processus déjà tellement présent dans notre société : aller toujours plus vite, être toujours plus efficace, etc. ? »

L'autre aspect : l'association ne va-t-elle pas en perdre son « âme » ? En effet, nous avons adapté les statuts mais un jour !... Si le Dao Yin devient majoritaire au sein de l'association Kun Lun, les personnes le pratiquant uniquement ne finiront-elles pas par avoir des velléités de stages, d'animations propres à cette pratique, mettant ainsi en sourdine le taiji quan ? Je peux simplement, en l'état actuel des choses, répondre que si un jour nous en arrivions là, alors je crois que je dirais que nous n'avons rien compris à l'esprit d'ouverture inhérent à nos pratiques et je me battrai pour expliquer cette voie. Si malgré tout, il était impossible de trouver un terrain d'entente, j'irais sans doute planter ma tente ailleurs...

EN CONCLUSION :

Cela n'est pas simple mais cela se fait, cela se vit (pas si mal d'ailleurs !) et je pense, dans ma grande naïveté, que nous allons réussir à nous enrichir mutuellement de ces deux pratiques sœurs.

L'Amicale assure l'archivage et la diffusion de documents vidéo qui sont dans leur grande majorité des images tournées lors de stages enseignés par M^e Wang Yen-nien. Les archives actuellement disponibles au prêt peuvent avoir deux statuts différents que nous associons à une couleur, les archives bleues et les archives vertes.

Les archives bleues ont le statut d'archives tombées dans le domaine public. Il est donc possible de dupliquer, couper et monter toute séquence extraite de ces archives bleues pour créer une œuvre originale.

Les archives vertes sont ouvertes uniquement à la consultation dans un cadre privé. Il n'est pas possible de les exploiter dans une œuvre créative qui sorte du domaine privé. Elles peuvent être copiées mais ces copies doivent rester privées.

Les archives de couleur rouge ne sont pas gérées par l'Amicale. Leur contenu est donné à titre indicatif.

Si vous souhaitez obtenir une copie des archives bleues ou vertes, il vous suffit de nous adresser un courriel. À titre indicatif, la totalité des archives bleues et vertes tient sur un disque dur de 320 Go. L'option la plus simple et la moins onéreuse consiste donc à demander une copie intégrale, qui vous sera envoyée à prix coûtant, prix du disque amovible USB + frais de port (70,00 € au 01/05/2011).

Attention : ce service est réservé aux membres de l'Amicale (associations et individus à jour de leurs cotisations). Les pratiquants d'une association doivent passer par l'intermédiaire de leur association. La diffusion de copies multiples à l'intérieur d'une association reste de la responsabilité de celle-ci. En particulier elle doit s'assurer que les règles d'utilisation des archives vertes sont connues et respectées.

Consulter le contenu des archives : [Lien vers l'index des archives](#)

Contact pour une commande : tresor.ymtq@neuf.fr

François Schosseler

Un Yin, un Yang - Tantôt Yin, tantôt Yang - Yin et Yang en même temps.

Jean-Luc Perot

Aujourd'hui, je vois les mouvements pendulaires comme une spécificité du style Yangjia Michuan. Ce n'est certes pas une exclusivité, les autres styles les emploient également mais aucun ne le fait avec une telle insistance. Longtemps, j'ai négligé la valeur éducative de ces oscillations. J'y voyais des exercices utiles en tui shou pour éduquer la capacité à esquiver une poussée, à partir de la mobilité du tronc. C'est Epi van de Pol qui, lors du décès de maître Wang, me disait sa gratitude pour la découverte du relâchement par les oscillations pendulaires. Cette remarque me toucha et je commençai à y prêter plus d'attention en les associant à la détente en relation avec la force du moteur central (Dan Tian) et de l'axe médian.

Voici quelques repères :

On bouge à partir de l'axe et du centre

Accepter de ne rien faire d'autre que d'attendre que le mouvement central mobilise la périphérie. C'est l'intention (yi) qui orientera la puissance motrice vers une expression sagittale, frontale ou horizontale du balancier des bras. Le balancement périphérique est, à la fois, connecté au centre et déconnecté dès que le besoin s'en fait sentir. La détente des es-sieux, épaules et hanches (aisselle, essieu et aile) venant du même thème – *aks* (*axis* – axe) permettant le passage, à volonté, de la connexion au centre.

La puissance vient du train inférieur, transmise par l'axe central à partir de la charnière choisie (*chakra*).

Dans les poussées latérales par rotation, le bras de levier augmente la puissance développée à partir du centre. Un modèle schématique place l'appui sur la colonne vertébrale, la force motrice dans les muscles rotateurs et la résistance quelque part entre le pivot vertébral et la main. Le levier articulaire optimal demande de maintenir l'épaule dans un plan antérieur au plan frontal médian. De même, le coude sera en avant de l'épaule, le poignet en avant du coude, les doigts en avant du poignet. Ainsi, en coup droit, au moment de la connexion à la résis-

tance, les articulations maintiennent un très léger angle de flexion et, en revers, cet angle reste ouvert, proche mais inférieur à l'angle plat. Opposé à une résistance, la puissance gagne à être référée non seulement à l'axe vertébral mais de manière plus précise encore au rouage vertébral choisi pour générer le mouvement. C'est l'épaule encore qui gère connexion, déconnexion ou rigidité. Subtil dosage de la tension qui s'éduque par les balanciers ou encore par les appuis au mur ou en chute faciale.

Je revisite alors la dynamique pendulaire à l'écoute de la détente et des phases de la force potentielle et cinétique. Une fois le balancier mis en route, je soigne la sensation de « plein » tout au long du mouvement.

Yangjia Michuan et les oscillations pendulaires

1. La balle qui rebondit :

- Le rebond et la chute associés à la dynamique du sacrum (cambrure lombaire), fourniront la puissance motrice pour des oscillations sagittales capables autant de poussées que de frappes, de neutralisation que de tractions à la terre. L'ombilic pointé droit devant, tout le corps est rythmé par l'écoute du balancier tel qu'il résonne jusqu'à la plante des pieds.

- *Swinging arms* : Cet exercice était connu dans les années 1980 comme « susceptible de soigner les 100 maladies » à partir de « 1 000 » répétitions. Avec la même dynamique, on produira des oscillations latérales en ouverture/fermeture.

2. L'axe rotatif :

- La rotation du bassin pourra générer de même des mouvements balancés mais, en plus, le pivot ouvre à la dissociation gauche-droite comme dans le balancier de la marche.

3. La grande roue :

- La conjugaison des forces – rebond, rotation et translation – fournira l'énergie nécessaire pour passer de l'oscillation à la circumduction en variant les pivots de l'épaule au coude ou même au poignet.

Cette approche balistique peut nous aider à résoudre les tensions de l'épaule et les erreurs d'alignement articulaire qui apparaissent facilement dans « Brosser le genou », « Les trois frappes », « La Grue blanche » ou encore « Le Singe qui s'échappe en zigzaguant », par exemple.

Il me semble que cette ressource vaut la peine d'être approfondie et vérifiée car s'il est vrai que l'apprentissage commence où s'arrête l'enseignement, ce sont bien les principes Taiji et non les profs qui nous apprennent.

Juin 2011



Nous avons lu ...

W. T. Rowe, 2007: Crimson Rain. Seven Centuries of Violence in a Chinese Country,
Stanford University Press, Stanford, California, 437 p., ISBN 978 0 8047 5496 5

C'est malheureusement un ouvrage accessible seulement aux anglophones, mais qui vaut le détour. L'écriture est extrêmement dense, trop parfois, ce qui fait qu'on peut le lire dans le style que j'appelle sauterelle, par petits bonds. Trois grandes lignes de force dans ce travail d'historien de grande qualité qui pourront intéresser un certain nombre d'entre vous.

Tout d'abord les arts martiaux dans la société chinoise, sans être l'objet d'une analyse spécifique, y sont associés à une violence pérenne décrite sans complaisance. On est loin de l'idéologie dominante en Chine, celle des lettrés en particulier, qui tend à faire croire que la culture chinoise est foncièrement pacifique alors que l'Occident... Mes interlocuteurs occidentaux se montrent très souvent surpris, voire choqués, quand je leur affirme que faire profession de la pratique/enseignement des arts martiaux dans le monde chinois place l'individu au bas de l'échelle sociale : en effet, excepté les familles à tradition martiale, très rares sont les parents qui envisagent avec plaisir pour leurs enfants une carrière de professeur d'art martial. D'ailleurs, contrairement à ce que pensent ses admirateurs, le lettré Zheng Manqing n'est pas un contre-exemple à Taïwan car son souvenir est associé au taiji quan et non pas au prestige de la carrière intellectuelle ou artistique. La lecture de ce livre permettra de mieux comprendre cette situation.

Le deuxième point d'intérêt concerne la violence qui, outre les causes militaires habituelles, transpire comme une violence du style vendetta doublée d'une lutte de classes. En effet, les lettrés chinois se sont appuyés depuis des millénaires sur l'idéologie confucéenne pour essayer de neutraliser la/les culture(s) populaire(s). Or cette culture populaire (artisanat, arts martiaux, cultes populaires, sociétés secrètes, etc.) trouve peu d'échos dans la littérature sinologique française, à l'exception notable de J. Pimpaneau. La raison en est simple : cette culture n'apparaît pas sous la forme de grands écrits littéraires ou philosophiques. Ceci constitue une deuxième raison de lire ce livre.

Enfin, pour les curieux de l'histoire de Chine, cette lecture les éclairera sur la rivalité et le fonctionnement (violence massive, voire sadique) des armées nationalistes de Tchang Kai Shek et celles, communistes, de Mao Zedong.

Serge Dreyer

En hommage à Maître Wang Yen-nien

Une ballade musicale et poétique entre musique, parole et geste
au service de la Paix

Christian Bernapel

J'ai été convié, en début d'année, à faire une conférence sur le thème de la paix dans le cadre du festival « Cultures de Paix » qui se déroule chaque année, au mois de mai, à Strasbourg. Il se trouve que celle-ci était prévue dans la salle protocolaire de l'Aubette presque 30 ans après la tenue d'une conférence-démonstration par Maître Wang Yen-nien, dans le même lieu, à l'occasion de son premier voyage en Europe, alors invité par Serge Dreyer et Charles Li. Cela a été l'occasion de rendre

potentiel d'adaptation à l'évolution du monde actuel tout en conservant un lien profond avec la tradition universelle. L'ouverture au langage des arts favorise la santé, l'équilibre émotionnel et l'accomplissement personnel, sources d'écoute et de compréhension de la diversité, contribuant ainsi à une culture de l'être.

C'est ainsi qu'est né le texte qui a structuré cette « ballade musicale et poétique au service de la paix » en y associant tour à tour ou simultanément la musique, la parole et le geste.



hommage à l'esprit de paix qui imprégnait son enseignement.

Le taiji quan peut-il contribuer à la paix ? Si oui, comment mettre en scène cette idée de façon attractive et agréable devant un public de néophytes ?

Exercice périlleux ! Après réflexion, m'est apparue la nécessité d'accompagner le geste du taiji quan de parole et de musique pour permettre au public de toucher à la subtilité du taiji quan tout en présentant l'ensemble des aspects.

La musique ouvre le cœur et nous relie à la beauté, source d'harmonie. La parole juste éclaire l'esprit et le taiji quan, art ancestral du geste, contient en lui le

Côtoyer Maître Wang a été, chaque fois, un puissant moteur de réflexion et de questionnement. Dans cette démarche créative, j'ai ressenti une grande liberté d'expression intérieure tout en me sentant fortement inspiré par la présence de son enseignement. Cette sensation de liberté et d'autonomie par rapport à la tradition transmise m'a fait prendre conscience de sa grande sagesse humaniste située entre tradition et ouverture vers la réalisation de l'être.

Une ballade musicale et poétique au service de la paix

Entre musique, parole et geste

Musique : Lara Erbes

Texte : Christian Bernapel



Ici même, dans cette salle, nous découvrons émerveillés un art du geste et de l'esprit, mystérieux et fascinant, venant de Chine : le Taiji quan, grâce à une conférence et une démonstration faites par Maître Wang Yen-nien lors de son premier voyage en Occident. C'était en 1981 et cela a été à l'origine d'une belle aventure.

Maître Wang était très attaché à exprimer la paix dans son enseignement et dans les messages qu'il nous transmettait. Il a, depuis, rejoint les « montagnes de l'Ouest ». Je lui rends ce soir un hommage respectueux et lui dédie cette ballade musicale et poétique au service de la paix.

Comment une activité artistique peut-elle contribuer à une « culture de la Paix » ?

Par l'exigence de vivre l'instant présent, le langage des arts éveille les sens, affine la conscience de soi et des autres et apporte un bien-être, source d'équilibre et d'accomplissement. Partager cette harmonie est possible à chacun et ouvre à une compréhension de la diversité.

Chaque être est un reflet du monde et, comme l'harmonie qui rayonne et partage, ce sont les chaos individuels qui alimentent le désordre général. Comme la violence qui trouve son origine au fond de l'être, entrer en contact avec soi-même ouvre à la compréhension de l'origine des conflits communs à l'individu et à la société.

Mais comment partager l'essence qui préside à l'harmonie du corps et de l'esprit ? Comment trouver le chemin de sa propre liberté et de sa sagesse ?

Nous avons pensé introduire un langage ponctué de musique, pour que les mots et le geste s'ouvrent à leur juste résonance. Nous avons construit ce dialogue entre

musique, parole et geste pour vous permettre de toucher aux états qui nous portent dans l'exercice de nos arts.

La beauté de la musique ouvre le cœur, permet l'échange. Le taiji quan, au geste lent et contenu, porté par le rythme de la respiration, touche au bien-être du corps et de l'esprit. Tous deux, par l'éveil des sens, affinent la conscience de soi et de l'autre.

Etre à soi-même sa propre lumière, serait-ce la seule voie possible ?

Existe-t-il d'autres chemins pour ouvrir la porte de la paix ?

La liberté est celle que l'on vit en soi et que l'on partage, pas celle que nous pourrions attendre des autres.

Elle est un acte d'amour qui ouvre à la confiance et à la paix.

Écoutons Tchouang Tseu, personnage légendaire taoïste de la Chine ancienne.

Ceci et cela ... Cela ou ceci ?... Mieux vaut y voir clair !

Comment se fait-il que la voie s'occulte et que naissent les oppositions entre le vrai et le faux ? Comment se fait-il que le langage s'obscurcisse et que naissent les contradictions entre le juste et le faux ?

Comment la voie peut-elle être présente et ne plus être là ?

Comment le langage peut-il être là et ne plus correspondre à rien ?

La voie est occultée par les vues particulières, le langage disparaît sous sa propre luxuriance et ainsi se développent les querelles où les uns tiennent pour juste ce que les autres tiennent pour faux et vice versa. Par conséquent, plutôt que de défendre le point de vue que l'autre rejette ou de rejeter celui que l'autre défend, « *mieux vaut y voir clair !* ».

Toute chose est tantôt un « cela », tantôt un « ceci ». Si j'adopte le point de vue du « cela », je ne le vois plus comme il m'apparaissait dans mon premier point de vue. Si je reprends le point de vue du « ceci », je le perçois de nouveau comme avant. Par conséquent, un « cela » procède d'un « ceci » et un « ceci » découle toujours d'un « cela ». C'est pourquoi on dit que le « ceci » et le « cela » naissent en même temps...

À l'instant où l'un est encore vrai, il ne l'est déjà plus ; à l'instant où l'autre paraît encore faux, il est déjà vrai ! Ainsi, l'un est tantôt juste et faux, l'autre est tantôt faux et juste et on se prononce dans un sens ou dans l'autre selon le cas.

C'est pourquoi le sage ne suit pas le langage, mais se laisse guider par la manifestation des choses : il adapte son langage au changement.

Un « ceci » est donc aussi un « cela », un « cela » est donc

aussi un « ceci ». Il y a le juste et le faux du point de vue du « cela », il y a aussi le faux et le juste du point de vue du « ceci ». Mais alors, y a-t-il ou n'y a-t-il pas, en soi, de « ceci » et de « cela » ? Le lieu où, ni le « ceci », ni le « cela » ne rencontre son contraire, je l'appelle le pivot. Quand ce pivot tourne, je réponds avec l'un ou l'autre sans jamais être pris en défaut et il n'y a plus de frontière à l'usage du juste, ni à celui du faux. »

C'est pourquoi je disais : « *mieux vaut y voir clair !* »

Tchouang Tseu nous éveille en ouvrant une brèche dans nos convictions et notre raison. Il nous invite à accepter la diversité et à nous y adapter tout en conscience.

Le pivot symbolise la capacité à écouter et à s'adapter entre le ceci et le cela. Mais celui-ci ne peut tourner sans un appui solide... Celui d'« y voir clair ».

Comment cultiver la paix pour la faire éclore et la partager ? Ne faut-il pas commencer par soi-même ?

... D'abord, le silence...

Il y a le silence avant de commencer. Celui où tout se rassemble...

Les yeux clos, le silence ouvre au recueillement et à l'écoute ...

Dans l'apparente immobilité, comme flux et reflux, émerge le mouvement intérieur. Alors naît l'inspiration, comme un bâillement qui nous ouvre à l'abandon de l'expiration. La respiration apparaît au fond de soi et permet l'expression de l'être. Elle révèle notre structure, nous éveille au rythme, à l'alternance, nourrit nos substances vitales comme le sang et la lymphe et éveille l'esprit...

À chaque fois différente, la respiration reflète notre être profond.

Elle est le miroir de nos émotions. Quand elle s'approfondit et s'apaise, le souffle l'énergie de la vie, se met en mouvement.

Alors, le corps se déplisse et se plisse comme pétri de l'intérieur.

Inspirer, expirer, suspendre... comme pour mieux écouter...

L'apaisement apparaît juste en respirant.

En chinois, respiration se dit Hou Xi. Deux idéogrammes côte à côte signifiant expirer et inspirer. Entre eux : un espace qui les révèle et les relie...

...Il faut d'abord vider pour bien emplir.

Xi... le mouvement se prépare par une inspiration, toute idée nouvelle aussi...

Hou... le geste s'exprime et l'idée se concrétise par une expiration.

Inspirer... c'est s'emplir... se redresser, s'ouvrir, s'étirer... écouter et accueillir... se préparer... s'unir... percevoir, s'éveiller...

Expirer... c'est se vider... se détendre et se relâcher... partager et offrir... dire et parler... exprimer et agir... disperser, séparer... lâcher prise...

Deux espaces tenus séparent l'inspiration et l'expiration et les unissent comme un lien flexible qui se tend et se

relâche et permet au souffle de circuler.

L'un, entre inspire et expirer, est comme suspendu, car l'on est rempli...

L'autre, entre expirer et inspirer, est comme retenu car l'on est vidé...

De cette succession naît le relâchement, le calme et l'harmonie en découlent.

Ce mouvement de flux et de reflux anime aussi la phrase musicale, le geste instrumental et se transmet à l'auditeur...

Voulez-vous essayer ?

Ne vous sentez-vous pas un peu plus détendus, les épaules plus basses, le cœur plus lent, les pieds plus aplatis, un tantinet mous et... l'esprit apaisé ?

La respiration permet de ressentir le corps et son poids par l'alternance de la légèreté et de la lourdeur, du



redressement et du relâchement.

De la terre au ciel... du ciel à la terre...

Comme deux états révélant la verticalité qui nous singularise en tant qu'être humain : le redressement ouvre à la légèreté, au mouvement et au déplacement, l'ouverture vers le ciel... Pourtant, il nécessite la fermeté de l'appui !

Et le relâchement révèle notre densité, la stabilité et l'immobilité, l'ancrage dans la terre... Cependant, il se révèle grâce au lâcher-prise !

Quand le corps est à la fois redressé et détendu, l'esprit s'apaise... Les émotions, comme des bulles, naissent et disparaissent. Le papillon de l'esprit est capté par l'attention et ses variations. Les perceptions s'affinent, la quiétude apparaît.

Peu à peu l'esprit s'élève, prend du recul et l'intention

naît...

L'intention ?

Le « Yi » dit-on en chinois, apporte le sens aux gestes qui se succèdent.

Comme le fil qui unit doucement les perles du collier, la conscience emplit le mouvement. Les articulations se plient et se déplient à l'unisson.

Elles relient le pied s'appuyant sur le sol à la main qui exprime le sens du geste.

Le corps, vertical, ondule comme un lien vivant entre la terre et le ciel.

Le geste explore l'espace comme une écriture, un langage de signes.

Avec la respiration et l'intention, l'immobilité apparente se transforme et le corps se met en mouvement.

Les gestes se succèdent et se fécondent, comme une calligraphie de signes et d'énergies, figures éphémères qui s'inscrivent et se dissolvent au fur et à mesure dans l'espace. Ils sont reliés comme des notes qui résonnent de l'une vers l'autre et expriment une phrase musicale, ou bien comme le pinceau qui dans la légèreté révèle sa trace sur le papier.

L'être, apaisé, vibre tel un diapason à l'unisson du rythme des signes.

Les langages du corps, du cœur et de la pensée partagent leur harmonie...

Le nom de chaque geste a une signification, comme un langage qui relie la conscience au symbole qu'il représente. Il donne sens et vie au mouvement.

Enfourcher le tigre et gravir la montagne... Cueillir... Les mains ondule comme des nuages... Le simple fouet... Caresser l'encolure du cheval... Brosser le genou... Soulever le rideau de bambou... Chercher l'aiguille au fond de la mer... Le Dragon vert surgit des eaux... Parer et saisir la queue de l'oiseau... Fermeture apparente... Le Coq d'or sur une patte... La Grue blanche déploie ses ailes... Brosser le genou et jouer du pipa... Embrasser le Tigre et le rendre à la montagne...

La pratique... le travail musical... ouvrent à la méditation, stimulent et apaisent.

Le calme permet de toucher à la profondeur des choses. Dans le lent déroulement de la forme... dans l'écoute attentive... le regard, soutenu par l'intention, entre et sort comme une respiration de l'esprit. Et l'esprit s'éclaircit, comme l'eau d'un bassin qui se purifie grâce au courant créé par une entrée et une sortie. L'enchaînement des gestes, leurs flux et reflux, créent une harmonie intérieure et suscitent un échange entre soi et l'espace qui nous enveloppe.

On ressent le calme, la paix et la plénitude.

Mais pour préserver sa paix, il faut aussi savoir se protéger en cas d'agression!

Comment se protéger ?

Le taiji quan est aussi un art martial et il y a le maniement

de l'épée... et de l'éventail. Ces attributs portés par deux des huit Immortels sont tantôt des armes, tantôt des symboles... Ils développent l'habileté, la grâce et la puissance. L'épée, comme une antenne, crée un lien entre le ciel et la terre qui ainsi résonnent en nous. Elle développe la capacité de discriminer et de trancher nécessaire à une vie équilibrée. Les gestes doux et gracieux de l'éventail sont ceux de l'épée. Ils flottent dans l'espace et apportent douceur et légèreté tout en chassant les mauvais esprits !

Et il y a aussi un travail à deux... qui s'appelle le tui shou, la poussée des mains.

Relâcher, écouter... se protéger, parer... absorber, suivre, ... transformer, repousser... sont les bases des échanges à deux. Ils permettent d'entrer en contact et d'engager un dialogue, tout en préservant son intégrité.

Grâce à ces principes, deux personnes peuvent confronter leurs différences tout en échangeant dans l'écoute, le respect et la rondeur... tout comme cela se passe en musique de chambre. L'être affine sa perception dans la relation à l'autre. La vigilance et le contact permettent de sentir, discerner et choisir.

Le relâchement et la rondeur s'adaptent à la dureté qui ne peut ainsi s'exprimer.

La peur, qui est le germe de la violence, cède la place à l'empathie et au dialogue... Et ainsi la violence ne peut se déployer.

Le geste tranquille, ferme et doux du taiji quan, le mouvement dirigé et organique du musicien sont une porte ouverte vers la profondeur et le dialogue, sources de confiance en soi et de sérénité. Comme la musique et les arts, par l'écoute attentive, ils placent l'homme dans le monde.

« [...] Redresse ton corps entre terre et ciel, unifie tes regards et l'harmonie céleste descendra en toi, disait Tchouang Tseu,

...et ainsi tu pourras la partager... »



Le Taiji quan dans les écoles et les lycées

Claudy Jeanmougin

Le Taiji quan a été reconnu comme discipline sportive, en 1989, par le ministère de la Jeunesse et des Sports. De ce fait, il a subi la réglementation qui s'applique à toutes les disciplines sportives reconnues officiellement : organisation de la discipline par une fédération, mise en place de formations de cadres, possibilité de voir cette discipline aux épreuves du Bac à la condition d'avoir des professeurs d'éducation physique formés, etc.

Ce fut le cas de Jean-Jacques Sagot qui introduisit le Taiji quan, au lycée où il professait, avec d'autres activités non conventionnelles. L'exploit de Jean-Jacques fut d'avoir créé une option Taiji quan au Bac, dans le cadre du contrôle continu. D'autres professeurs d'éducation physique ont introduit le Taiji dans leurs cours, comme Marie-Christine Moutault à Angers. Mais des enseignants en école primaire ont également introduit notre discipline dans leur établissement en présentant un projet à l'Inspection académique. Comme Hervé Marest et Françoise Angrand, pendant des années, j'ai enseigné dans des écoles primaires à la demande soit d'une institutrice, soit d'une directrice, qui voyaient dans le Taiji quan un moyen de contrôler les « turbulences » de leurs élèves. Un de mes assistants a même introduit le Taiji quan à la faculté d'Angers à la demande du directeur des activités sportives.

Dans les pages de ce Bulletin, je vous ai présenté un livre

Juliette Laferrere
redaction@desroques.com

Une dernière séance, et Jean-Jacques Sagot a tiré sa révérence. Vendredi soir, entouré de ses proches, de ses collègues et de ses élèves, « le maître » a donné son dernier cours de Tai-Chi au lycée Laure-Gatet. Après plus de quarante ans d'enseignement dont vingt ans en établissement scolaire, ni souligné ni inquiet, il prend sa retraite et « tourne la page », confie-t-il. « Il est essentiel de savoir passer à autre chose ». À présent, il va continuer à enseigner, voyager, « s'occuper de sa famille » et de son association La grande course. Jean-Jacques Sagot est le premier et le seul en France, à avoir introduit l'option Tai-Chi au bac, au lycée Laure-Gatet, il y a une quinzaine d'années. « C'est unique ».

« Ça a été presque facile parce que j'ai eu la chance de travailler avec des chefs d'établissements ouverts et intelligents », explique-t-il.

Après vingt ans d'enseignement de Tai Chi au lycée Laure-Gatet, Jean-Jacques Sagot prend sa retraite, emportant avec lui la seule et unique option au bac de Tai Chi en France.

Sauf qu'il n'y a pas de remplaçant prévu pour la rentrée prochaine, ce qui ne manque pas de le décevoir et lui laisse un sentiment d'inachevé, comme s'il n'avait pas « réussi à donner le goût aux autres ».

« Un art du mouvement »

L'idée de départ de ce prof d'EPS un peu particulier, était de « transmettre à ses élèves des valeurs universelles et fonda-

mentales à travers un art du mouvement ».

En vingt ans, il a vu passer bon nombre d'élèves qui le lui ont « bien rendu », confie-t-il, ému. « C'est une relation très puissante », confie Jean-Jacques Sagot.

Pour l'occasion, ses élèves avaient lancé un appel à tous les anciens sur Facebook pour qu'ils viennent participer à son dernier cours. Au total, 300 personnes ont répondu et une vingtaine a pu se déplacer vendredi soir pour venir saluer et applaudir leur ancien professeur.

La soirée, forte en émotions, s'est ponctuée de nombreuses démonstrations, dont une dernière du maître. Avant de tirer le rideau, ce dernier a dessiné au sol une marcelle, puis en commençant le mouvement, il a invité, très ému, les autres à poursuivre sur sa lancée. Puis, il a clôturé sur cette citation de Jean Jaures : « Pour entretenir une tradition, il ne faut pas conserver les cendres mais souffler sur les braises. »

Article paru dans le Sud-Ouest du 31 mai 2011

« Quand l'école innove » qui consacrait un chapitre à l'expérience de Jean-Jacques. Je vous y renvoie avec l'espoir que de futurs professeurs d'éducation physique suivront les pas de cet innovateur. Sachez que ce n'est pas simple car on peut se voir fermer la porte des centres de formation de professeurs d'éducation physique sous prétexte qu'il y a déjà bien assez de matières à travailler, c'est ce que j'ai subi avec le centre d'Angers. Pas facile d'innover dans ces milieux de chasse gardée par des inspecteurs plus soucieux de leur carrière que du bien-être des écoliers, lycéens et étudiants.



Pratique du dimanche matin sur le mont Yuan Shan

Mark A. Linett

Traduction : Lucienne Caillat

Dans *Esprit Zen, esprit neuf*, Shunryu Suzuki¹ conseille à ses élèves de trouver le moyen de s'encourager eux-mêmes lorsqu'ils pratiquent le bouddhisme. C'est exactement ce que font les élèves du Yangjia Michuan chaque dimanche matin ! Ils se retrouvent derrière le célèbre Grand Hôtel, sur le mont Yuan Shan, pour pratiquer d'abord la forme et ensuite le tuishou libre.

Un des buts de l'Association de tuishou Yangjia Michuan est de transmettre la tradition et l'enseignement de Wang Laoshi aux jeunes générations, ainsi que de stimuler et de développer le niveau de ceux qui ont pratiqué durant des années avec Laoshi. Ceux d'entre nous qui pratiquent depuis presque trente ans trouvent ainsi non seulement un cadre parfait pour pratiquer, partager et socialiser, mais aussi un endroit où poursuivre diverses manières d'améliorer notre niveau. À ce stade il n'est pas facile pour les participants expérimentés de trouver un cadre qui correspond à leur niveau de compréhension et de pratique.

Les pratiquants relativement novices sont d'abord initiés à la forme et aux exercices de base du tuishou, puis ils rejoignent peu à peu le tuishou libre avec les pratiquants plus expérimentés. L'enseignement se fait de manière très détendue, naturelle et organique. L'accent n'est pas mis sur gagner et perdre, mais il faut relever que la poussée est pratiquée avec forte intention et énergie. Les participants plus expérimentés montrent les façons de développer l'écoute, comment utiliser les mouvements spécifiques de la forme dans la poussée ou comment éviter d'utiliser la force brutale. Une bonne partie de l'enseignement a lieu pendant ces échanges informels entre participants.

Certaines personnes ont décrit la valeur de la pratique en des termes que seules de nombreuses années de pratique peuvent engendrer. Un participant a fait remarquer récemment qu'il ressortait de la session hebdomadaire de tuishou avec une compréhension plus profonde de sa

forme. Il a aussi mentionné que la pratique du tuishou était utile pour voir s'il était détendu ou non, et s'il descendait son Qi dans le Dantien. Un autre participant est un docteur chinois âgé de 82 ans. Bien qu'il ait pratiqué d'autres formes de taiji, il a relevé qu'il n'avait jamais pu trouver un tuishou qui lui convenait parmi les autres styles. Il applique maintenant à notre style de tuishou certains des principes qu'il avait appris. C'est merveilleux de le voir pratiquer avec une telle énergie et intention. En entendant ses commentaires, on pense à l'enseignement de Wang



Laoshi : il mentionnait souvent que pour approfondir notre compréhension et notre familiarité avec les mouvements de la forme il est nécessaire de continuer l'apprentissage et la pratique du tuishou.

1. Shunryu Suzuki (1904-1971), *Esprit zen, esprit neuf* ; traduit de l'américain par Sylvie Carteron, Paris, éditions du Seuil, 1977

Yangjia Michuan Taijiquan in New York City

par Gretchen MacLane

Photos de Arnold Baker et Tom Campbell

Traduit par Jean-Luc Pérot

Il y a eu de grands changements au sein du groupe New York YJMTJQ depuis que R. Politzer a entrepris son enseignement en avril 1994.

Robert avait vécu à Taïwan, y étudiant soir et matin, 7 jours par semaine avec WangYen-nien. Robert a un sens musical développé et a rapidement saisi les sonorités du parler chinois. Après 3 ou 4 longs séjours à Taïwan, Robert épousa Barbara et ils s'installèrent à New York City où ils enseignaient tous deux à la Junior High School sur la rive ouest de Manhattan.



À la YMCA, sur la côte ouest, il a persuadé le directeur de l'époque d'intégrer un cours de Taiji deux soirs par semaine. Arnold Baker et Tom Campbell y ont participé depuis la première heure de cours.

Christian Bernapel a mis sur pied le premier Festival International à Strasbourg, et Robert et sept de ses étudiants y ont participé.

Le dernier week-end de l'été 1995, Robert a organisé le premier atelier Camp Baker pour ses sept étudiants, sa femme et le premier bébé, Rachel. Il y eut ensuite trois autres ateliers Camp Baker au Harriman State Park juste à la sortie de la ville.

L'année suivante, en 1996, Robert a organisé un événement de week-end au YMCA. Maître Wang y

a donné un enseignement oral au Petit Théâtre, le vendredi soir, suivi de deux jours de classe sur le 1^{er} duan au gymnase des enfants. Deux sessions de deux jours se sont ajoutées pour le neigong et le tuishou dans un collège de l'Etat. Durant l'automne, Robert a continué l'enseignement du neigong et du tuishou près de chez lui, dans le Parc Inwood au nord-ouest de Manhattan.

Le YMCA a une façade classée et réputée dans un bâtiment près de Central Park. La nouvelle équipe des gestionnaires a vendu à des promoteurs les

droits de bâtir en hauteur un immeuble à appartements de 40 étages. La communauté a réagi en contestant la hauteur du projet, il y a eu des litiges mais le projet est quand même passé.

Le YMCA y a gagné de l'espace. Les classes de Taiji se déroulaient initialement dans un auditorium appelé « le Petit Théâtre ». C'était un lieu plaisant un peu désuet et spacieux. Les classes de Taiji ont été déplacées durant la construction. D'abord dans une salle de gym pour enfants, ensuite au sous-sol, dans

l'ancienne cafétéria. Souris et cafards traversaient la salle. Les plans d'origine prévoient une salle d'arts martiaux dans la nouvelle construction mais une fois l'espace dégagé, il fut rempli de machines ellipsoïdales.

Les classes de Taiji se déroulaient deux fois par semaine dans le Group Exercise Studio, un charmant gymnase au plafond élevé. À l'origine, il y avait des doubles fenêtres en hauteur qui remplissaient le studio de lumière mais elles ont dû être déplacées contre le mur ouest du nouvel immeuble. Une fois que les classes furent déplacées en haut, dans l'aire centrale consacrée à l'exercice, une nouvelle directive imposa que toutes les classes soient ouvertes à tous. Dès lors, les gens s'enregistraient pour une somme modeste pour trois mois d'abonnement à deux heures de

cours, deux fois par semaine.

Robert fut capable de structurer élégamment ce type d'enseignement et d'y intégrer le tuishou. Les cours étaient ouverts et il y eut beaucoup de monde. Mais ce fut principalement des aînés qui ne désiraient pas pratiquer de tuishou. Les classes de Taiji ont maigri, le Yoga devint extrêmement



populaire et le YMCA dépensait l'argent des promoteurs.

À cette époque, Robert a eu un autre enfant, Benjamin, et sa femme avait davantage besoin de lui à la maison. Le directeur a réduit les classes à une heure de cours. Aujourd'hui, Tom Campbell donne un cours deux fois par semaine. Un cours, tôt le samedi matin a été ajouté à la demande des membres plus âgés. La classe du samedi est la plus fréquentée. Les seniors apprécient Tom, son optimisme et sa dévotion au Taiji. Ce cours dure une heure et demie de sorte que l'on peut consacrer davantage de temps aux exercices de base et à l'enseignement de la forme.

Un soir de la semaine, Robert prend la classe des plus avancés et, un autre soir, Tom prend le groupe des intermédiaires. Gretchen MacLane aide en prenant les débutants à part les deux soirées et remplace Robert ou Tom lorsqu'ils doivent

s'absenter. Arnold Baker et Ilana Sheinman aident lors des cours du samedi matin.



Des visiteurs de toute l'Amérique, de France, d'Espagne, du Royaume-Uni et de Suisse prennent contact pour se ménager un passage amical dans l'une ou l'autre classe. Le lieu YMCA convient bien au séjour et tous les cours sont ouverts aux visiteurs du Yangjia Michuan. Le YMCA est une organisation sans but lucratif (il n'y a pas de taxe hôtelière) et il offre tout le confort, de la chambre avec bain au dortoir avec salle de bains communautaire. Une réduction de 10 % est accordée par le biais des enseignants du Yangjia. Le Lincoln Center est à l'ouest et Central Park juste à l'est.



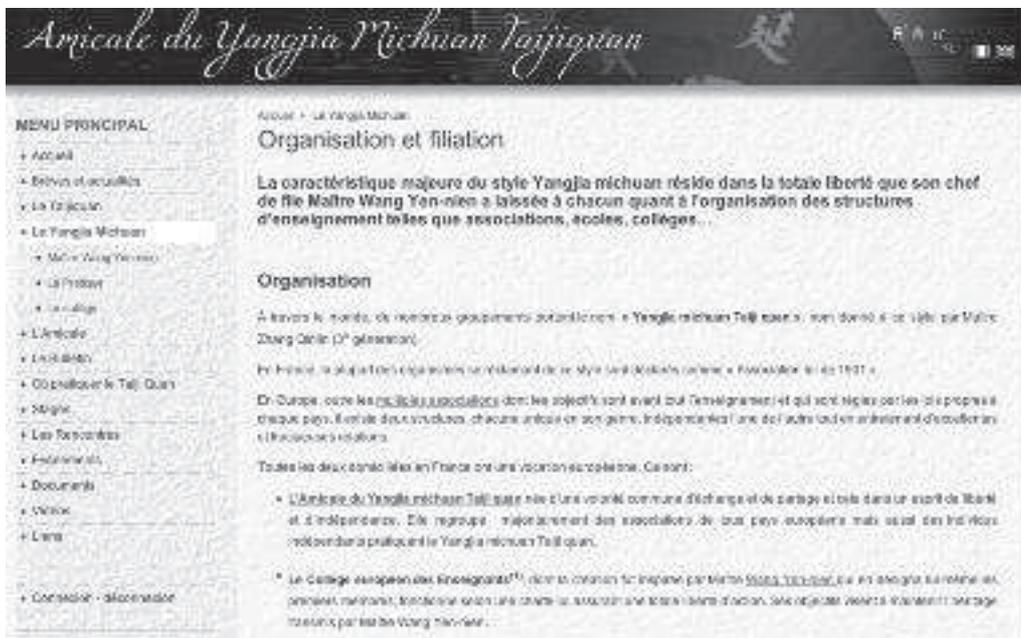
Traduit par Jean-Luc Pérot



LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

<http://taijiquan.free.fr/site/>

Le site de l'Amicale est régulièrement mis à jour par le comité rédactionnel du site. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, les USA et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.



Pour voir vos informations concernant les stages figurer dans le site

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, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, pommier_jl11@yahoo.fr.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et vos informations (stages ou autres) à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à :

Claudy : jeanmougin.claudy@orange.fr – 15 bis, route de Bellivet, 17810 Écurat, France.

Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Discipline (Tuishou, forme, etc.) - date - lieu
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Thème du stage
- Association organisatrice
- Le contact nom, tél., mail, etc.
- Référence du site de l'association

Puis adressez l'information à Claudy Jeanmougin et Jean-Luc Pommier.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Claudy Jeanmougin. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation. Pour avoir une bonne qualité des photos il faut au minimum 150 dpi.

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

Sollicitations...

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

Vous pouvez rejoindre le comité « Site Web » pour apporter votre contribution.

Calendrier des stages

Octobre 2011

Stage Tui Shou, les 8 et 9 oct 2011, à Vesoul

Dates du 08/10/2011 au 09/10/2011

Association Ming Men

Email gabrielmaradan [AT]orange.fr

Animateur Marc APPELMANS

Renseignement : Gabriel MARADAN 03 84 76 37 66 ou 06 84 18 31 45

Stage Epée – Eventail, le samedi 15 octobre - 14 à 17 h à Annecy

Dates du 15/10/2011 au 15/10/2011

Association ATCHA

Animateur Henri Mouthon

Détail Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux.

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Novembre 2011

Stage «Le Qi Gong des Cinq Animaux – Niveau 1», le samedi 5 novembre - 14 h à 17 h, à Annecy

Dates du 05/11/2011 au 05/11/2011

Association ATCHA

Animateur Henri Mouthon.

Détail Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux.

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Stage «Le Qi Gong des Cinq Animaux – Niveau 2», les samedi 26 et dimanche 27 novembre, à Annecy

Dates du 26/11/2011 au 27/11/2011

Association ATCHA

Animateur Martin du Feu

Détail Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

-

Décembre 2011

World Yen-nien cup

3 et 4 décembre 2011

Voir sur le site toutes les informations

Stage applications martiales deuxième duan, les 3 et 4 décembre, à La Claquette - Bas-Rhin

Dates du 03/12/2011 au 04/12/2011

Association La Fleur de Jade

Email lafleur2jade [AT]yahoo.fr

Animateur Yves Martin

Détail Intitulé - Applications martiales deuxième Duan

Ce stage portera sur la première moitié du deuxième duan et l'étude détaillée des applications martiales majeures jusqu'à « les mains ondulent comme des nuages».

Contact - Tel : 06 84 69 48 68

Janvier 2012

Stage Epée – Eventail, le samedi 28 janvier 2012 - 14 à 17 h, à Annecy

Dates du 28/01/2012 au 28/01/2012

Association ATCHA

Email henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur Henri Mouthon

Détail Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux.

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Qi gong (à définir)

3 et 4 décembre 2011, Le Mans

Martin Du Feu

contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Travail approfondi sur les formes, tui shou et bâtons

Soirées les 30 et 31/01/2012, de 18h30 à 22h, Le Mans

Serge Dreyer

contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Février 2012

Travail approfondi sur les formes, tui shou et bâtons

Soirées les 2/02/2012, de 18h30 à 22h, Le Mans

Serge Dreyer

contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Forme et tuishou (à définir)

4 et 5 février 2012, Le Mans

Serge Dreyer

Contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Mars 2012

Stage «Eventail pour tous», le samedi 10 mars 2012 - 14 à 17 h, à Annecy

Dates du 10/03/2012 au 10/03/2012

Association ATCHA
Animateur Henri Mouthon
Détail Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux.

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Mai 2012

Pratique de l'épée avec un partenaire

12 et 13 mai 2012 , Le Mans

Frédéric Plewniak

Contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Stage d'épée ancienne de Pentecôte, les samedi 26, dimanche 27 et lundi 28 mai 2012, à Annecy

Dates du 26/05/2012 au 28/05/2012

Association ATCHA

Animateur Henri Mouthon

Détail Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Juillet 2012

Stage d'été au bord du lac, du lundi 2 au vendredi 6 Juillet 2012, à Annecy

Dates du 02/07/2012 au 06/07/2012

Association ATCHA

Email henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur Henri Mouthon

Détail Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

25^{es} Rencontres Jasnières internationales

Taiji : formes, tuishou, armes, bagua, hsing I, qi gong les 27- 28 - 29 juillet 2012

à Marçon (Sarthe)

Contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Nous renvoyons nos lecteurs sur le site de l'Amicale qui les orientera sur les différents sites des associations qui annoncent des stages. Pour l'insertion de vos stages, veuillez respecter la procédure.
FORMULAIRE DE PUBLICATION DE STAGE

Nous ne pouvons publier tous les stages sans un minimum de formalisme dans les demandes.

Nous vous demandons de respecter, dans l'ordre des 5 lignes ci-dessous, le nombre d'informations, l'ordre et la forme.

Ne pas donner d'autres informations, les informations ci-dessous avec les contacts définis suffiront. Nous ne pourrions prendre en compte toute demande non conforme.

- 1/ Thème du stage, date, lieu
 - 2/ Animateur / Animatrice, avec n° de téléphone.
 - 3/ Association organisatrice
 - 4/ Contact pour le stage : nom, téléphone, email
 - 5/ Adresse du site web à consulter
- FACULTATIF : 6/ Document « + d'infos » (une page maxi ou affichette)

A RENVoyer aux destinataires :

Claudy Jeanmougin : jeanmougin.claudy@orange.

Jean-Luc Pommier : pommier_jl11@yahoo.fr

21^e Rencontre de l'Amicale à Vaumarcus

du 10 au 13 novembre 2011



C'est à « Le camp » à Vaumarcus, que l'association **A.P.R.E.T** vous accueillera pour la **21ème Rencontre de l'Amicale** du **10 novembre 2011**, dès 15h au **13 novembre 2011** après le repas de midi

« Vaumarcus 11-11-11 »

Ce magnifique site surplombant le lac de Neuchâtel comprend plusieurs bâtiments pour pratiquer, dormir, manger, faire la fête ... et passer de bons moments ensemble.
Prions les dieux que le soleil soit de la partie !



Pour plus d'infos : www.lecamp.ch

Accès par la route : situé à 20 km d'Yverdon-les-Bains et à 22 km de Neuchâtel, le Camp est accessible en 5 minutes depuis la sortie « Vaumarcus » (N°4) de l'autoroute A5, puis en suivant la signalisation « Le Camp » dès le 2e rond-point.

Accès par les transports publics : ☒ *Train et bus postal* : ☒ Un service de bus postal fonctionne sur une base horaire sur les trajets suivants :

- Départ de la gare de Gorgier-St-Aubin → Arrêt Concise – La Rochelle : parcours de 7 minutes environ
- Départ de la gare d'Yverdon-les-Bains → Arrêt Concise – La Rochelle : parcours de 32 minutes environ

Le Camp est accessible en **5 minutes à pied depuis l'arrêt Concise – La Rochelle**. Pour les horaires, consulter le site www.cff.ch

Pour nous contacter **du 1^{er} juin** au 10 novembre **UNIQUEMENT** (0041)24 463 45 04 (tel privé)

Pour nous contacter **pendant les rencontres** du 10 au 13 novembre 2011 **UNIQUEMENT** 079 426 96 45 (tel privé)
vaumarcus_2011@romandie.com

A prendre avec vous :

Des **habits chauds** et imperméables, de bonnes chaussures et une **serviette de toilette**
Une **jolie tasse** pour les pauses (**nous n'aurons pas de tasses en plastiques**)





Yen-Nien CUP 2011

Ci-dessous un dernier message de George Lin pour vous convaincre, ainsi que le formulaire d'inscription que vous pourrez télécharger sur le site de l'Amicale :

Je vous envoie le formulaire d'inscription et les directives générales pour le tournoi de la Yen-Nien Cup du 4 décembre 2011. Il y aura 10 épreuves dont 7 de forme et 3 pour les armes. Tous les participants européens ou étrangers sont invités à s'inscrire pour une épreuve de forme et/ou une épreuve d'arme par personne. J'encourage vos étudiants à participer à la Yen-Nien Cup. C'est un jeu amical et facile. Ils pourront découvrir le style de compétition taïwanais, observer les autres concurrents, échanger leurs compétences en Taiji et gagner une médaille d'or ou d'argent.

Pour ce qui est du score, les épreuves individuelles seront divisées en 6 catégories. Tous les participants européens ou étrangers seront regroupés dans la catégorie des « Participants Européens ou Internationaux » et ils se mesureront à d'autres participants européens ou étrangers. Si plusieurs personnes d'un même groupe s'inscrivent à différentes compétitions (par exemple si l'un présente le 1^{er} Duan, l'autre la 1^{re} partie du 2^e, etc?) elles auront plus de chance de gagner une médaille d'or.

Les formulaires d'inscriptions peuvent être envoyés par e-mail et les frais seront réglés sur place.

À partir de maintenant et jusqu'à ce que nous nous rencontrions, vous pouvez entraîner vos étudiants à pratiquer dans les limites de temps imparties. Par exemple, la limite de temps pour le 1^{er} Duan est de 7-8 minutes. Il faut que tous les mouvements requis soient présentés dans cette limite de temps : pas moins de 7 minutes et pas plus de 8 minutes. Une cloche sonnera la fin des 8 minutes. Nous utilisons un chronomètre pour nous entraîner à ces épreuves.

Quant aux informations concernant le Programme des ateliers du 3 décembre 2011, il vous sera proposé bientôt.

Nous espérons que vous serez nombreux à vous joindre à nous pour ces tournois. N'hésitez pas à parler de ce festival à tous ceux que cela pourrait intéresser.

George Lin

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TALJI QUAN / Alain Coussedière

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50€

Supérieure à 10 exemplaires : exemplaire(s) x 5€ =€

montant à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan

par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

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

fait le : Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TALJI QUAN / Alain Coussedière

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

(3€ pour un exemplaire puis rajouter 1€
par exemplaire supplémentaire)

Total =€

à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan

par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

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

fait le : à : Signature :

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses
49540 Martigné-Briand, France
tél: (33) 2.41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

email: ymglin@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tainan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

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

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

C/o Luc Defago, 87, bd Carl Vogt, 1205 Genève, Suisse
Tél : (41) 22.800.22.50, Email : luc.defago@bluewin.ch

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/youkahidhome.htm
Adresse mail :
amrita48@nifty.com
tonkou@bab.co.jp

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 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

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan
Taiji Quan Lian Hui

