

# AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Le cochon se rendit un jour auprès de l'empereur céleste, le créateur, et se plaignit très amèrement de sa condition.

- Toutes ces créatures, dit-il, veulent faire de moi leur nourriture. Comment se fait-il, ô puissant empereur, que je leur serve ainsi d'aliment ? Trouves-tu cela juste ?



L'empereur céleste l'écouta et lui répondit :

- Que te dire mon fils ? Moi-même, quand je te vois. J'en ai l'eau à la bouche.

## BONNE ANNÉE DU COCHON

JANVIER 2007

N°54



## SOMMAIRE

Le mot de la Présidente.....	p.1
Compte-rendu de l'assemblée générale.....	p.2
Compte-rendu du conseil d'administration.....	p.10
Zidane, bécane et Tai Chi Chuan.....	p.11
Sciences cognitives et pensée asiatique.....	p.12
Fermeture apparente.....	p.15
Réflexions sur la transmission.....	p.17
Moi qui suis.....	p.19
Ba Men Shi San Shi.....	p.22
Le rêve de la forme.....	p.25
Ceci ou cela ... Cela ou ceci.....	p.26
Où rencontrer le Taiji Quan.....	p.26
Été 2006 sur les hauts plateaux du Ladhak.....	p.27
Tai Chi Chuan et découverte du Ladhak.....	p.29
La rubrique du Collège.....	p.30
Compétition de Tai Chi en Hollande.....	p.34
Championnats d'Europe.....	p.35
Message de Laoshi.....	p.36
Contre la compétition.....	p.36
Documents de Me Wang.....	p.38
Calendrier des stages.....	p.38
Souvenirs de Sablé sur Sarthe.....	p.40
Cotisations 2006.....	p.43
Le site web et le bulletin de l'Amicale.....	p.44



Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

Responsable : Zouzou Vallotton

Rédaction : Zouzou Vallotton, Jean-Michel Fraigneau, Yves Picart, Christian Bernapel, Françoise Angrand, un anonyme, Marc Appelmans, Valérie Opper, Françoise Roumy, Yveline, Lucienne Caillat, Joppe Douwes, Serge Dreyer, Wang yen Nien, Hervé Marest.

Comité de lecture : Zouzou Vallotton, Christian Bernapel

Relecture : Françoise Cordaro-Angrand

Recueil des articles, édition et expédition : Hervé Marest

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**C**hers amis du Taiji et de l'Amicale,

Je vous souhaite une nouvelle année pleine de belles rencontres, de pratiques stimulantes, d'avancées surprenantes dans votre Taiji Quan.

Vous avez entre les mains le bulletin numéro 54 qui contient plein de textes intéressants ou émouvants, et d'autres qui font rêver et plein d'informations !

Si vous désirez commander des documents à Taiwan, vous trouverez l'adresse du site du daoguan et les informations concernant la procédure à adopter.

A l'occasion de l'anniversaire de Maître Wang, l'Amicale et le Collège des enseignants, lui ont envoyé une carte de vœux de la part de tous les pratiquants.

Au détour de ce bulletin, vous prendrez connaissance du compte rendu de la dernière Assemblée Générale qui s'est tenue à Sablé le 10 novembre 2006, lisez un texte qui aurait permis à Zidane, s'il en avait pris connaissance, de s'éviter un coup de boule mémorable, un texte sur les sciences cognitives et la pensée asiatique, ce que les enseignants présents à la Haute Jasnière ont vécu au mois d'octobre et des nouvelles d'une compétition de Taiji en Hollande et des championnats d'Europe des Arts Chinois Internes.

Vous aurez aussi le plaisir de découvrir de belles photos et un souvenir sur le Ladak où a eu lieu un magnifique voyage entre montagnes et Taiji, sourirez à la vue de jolis dessins yin – yang, et un texte sur « ceci et cela » vous aidera à y voir plus clair.

Nous publions dans ce bulletin un article d'un anonyme que nous avons trouvé touchant, et nous serions heureux que son auteur nous fasse savoir comment il a rencontré le Taiji et quels bénéfices il en retire afin de poursuivre son aventure sur le chemin de sa vie.

Voilà un bulletin qui vous tiendra compagnie au coin du feu pour de longues soirées d'hiver après une bonne pratique !

Avec toute mon amitié.

ZOUZOU



## YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI

### AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o J.M FRAIGNEAU, 2, Allée du Roussillon 78140 Vélizy-Villacoublay

Association n° 1/085578

**Compte rendu de l'Assemblée Générale tenue le 10 novembre 2006,**  
**au Centre de Formation Sportive Régional,**  
**Rue du Moulin, 73200 Sablé sur Sarthe / SARTHE / France.**

Le 10 novembre 2006, les membres de l'Amicale se sont réunis en Assemblée Générale Ordinaire. Le décompte des membres présents fait ressortir 29 associations représentées, sur 53 à jour de cotisations, plus 1 représentant des 47 individuels à jour de cotisations, soit 30 membres totalisant 30 voix.

Membres du Conseil d'Administration présents :

Annie Printemps, Zouzou Vallotton, Jean-Michel Fraigneau, Christian Bernapel, Jean-Luc Pommier.

Membres du C.A absents excusés :

Catherine Bachelet, Monique Brodie, Claudy Jeanmougin, Jacques Lombard, Bernard Reigner-Lanet.

Liste des membres présents ainsi que de leurs représentants :

1	A.C.S.Y. Taiji Quan	SEVRES	<i>Jean-Michel FRAIGNEAU</i>
2	APRET	BEX / Suisse	<i>Christine SCHURMANN</i>
3	ARAMIS	LE MANS	<i>Fabienne Poncin- EPAILLARD</i>
4	ARCHIPEL	STRASBOURG	<i>François SCHOSSELER</i>
5	Assoc. TAIJI QUAN DE CAEN	COLLEVILLE - MONTG.	<i>Michel FREROT</i>
6	Assoc. TJQ DE PARIS	PARIS	<i>Charles-Henri GUILLON</i>
7	Assoc. LA GRUE BLANCHE	MARTIGNE-BRIAND	<i>Hervé MAREST</i>
8	Assoc. TCH'AN TJQ Angoumois	TROIS-PALIS	<i>Pascale COCHET</i>
3	BREIZH IZEL Taichi chuan	PLONEOUR-LANVERN	<i>Pascale PERCELAY</i>
10	CERCLE FRANCILIEN DE TCC	LONGJUMEAU	<i>Nathalie CONTE</i>
11	Club de Tai Chi Chuan de Versailles	VERSAILLES	<i>Hélène GRIMAL</i>
12	ECOLE DE L'ARBRE DU VOYAGEUR	WEZEMBEEK / Belgique	<i>Marc APPELMANS</i>
13	ECOLE DE LA MAIN FRANCHE	NAMUR / Belgique	<i>Francine ROLAIN</i>
14	G R D T	ECURAT	<i>Paule-Annick BENKEMOUN</i>
15	GROUPE de LAUSANNE	LAUSANNE / Suisse	<i>Christine SCHURMANN</i>
16	INPACT	STRASBOURG	<i>Alphonse MEDINA</i>
17	KEMPERLE TAI CHI CHUAN	QUIMPERLE	<i>Marguerite OLOW</i>
18	KUN LUN	ANGERS	<i>Myriam AVRILLON</i>

19	LA PETITE ECOLE DE TJQ	ROSNY-SOUS-BOIS	<i>Michel DOUILLER</i>
20	Maison pour Tous de GRUCHET	GRUCHET	<i>Jean-Claude TRAP</i>
21	POTENTIEL PLUS	MANE	<i>Annie RIVIERE</i>
22	PRATIQUAN	GRIMBERGEN	<i>Jean MARTHOUD</i>
23	S.M.A.C.T	LAILLE	<i>Philippe BRAUD</i>
24	TAIJI OPEN CLUB	GENEVE / Suisse	<i>Valérie OPPEL</i>
25	TJQ AN ORIENT	LORIENT	<i>Dominique JOUSSEAUME</i>
26	TJQ EN BAUGEOIS	BAUGÉ	<i>Paule-Annick BENKEMOUN</i>
27	USMV Arts Martiaux	VIROFLAY	<i>Françoise ROUMY</i>
28	VISA 2000	ALES	<i>Jean-Pierre COLLE</i>
29	XIAO DING	MARLY	<i>Michel METZGER</i>
30	Représentant des INDIVIDUELS		<i>Manuel SOLNON</i>

**Conformément à l'ordre du jour de la convocation :**

**A/ Bilan moral et rapport d'activité de la Présidente.**

La Présidente, Zouzou Vallotton, souhaite la bienvenue aux membres présents, les remercie d'être là et remercie l'association ARAMIS pour son organisation, son accueil.

Elle mentionne que Jacques Lombard, notre trésorier, n'est pas, à notre grand regret, présent avec nous car il a dû interrompre son voyage pour raison de santé. Elle l'a eu au téléphone, lui a souhaité un prompt rétablissement et l'a assuré que nous aurons tous une pensée pour lui.

Elle remercie le Conseil d'Administration pour le travail effectué durant l'année écoulée.

Elle rappelle que nous sommes 1500 membres pour 53 associations et 47 individuels

Elle souligne qu'entre deux A.G, toutes les remarques et suggestions des membres seront les bienvenues et seront prises en compte pour élaborer les propositions pour l'A.G suivante.

La présidente adresse ses remerciements, au nom de tous, à Hervé Marest et Jean-Luc Pommier pour la bonne tenue de notre bulletin trimestriel et notre site web.

La Présidente mentionne, qu'en accord avec le CA, elle avait lancé deux invitations à participation à notre Rencontre :

Julia Fairchild du Daoguan de Taipei et Pétra Shmanelbach du Groupe de Munich.

Ces deux invitations n'ont pas abouties.

Le rapport moral est approuvé à l'unanimité des présents.

**B/ Bilan Financier et Budget Prévisionnel.**

En l'absence de Jacques Lombard, notre trésorier, c'est Jean-Michel Fraigneau, le secrétaire qui assure la présentation d'une vidéo projection commentée des points suivants :  
Compte de Résultats 2006, Bilan 2006, Budget prévisionnel 2007.

Cf. les documents affichés dans la salle et les exemplaires mis à la disposition des membres :



## Amicale du yangjia michuan taiji quan EXERCICE du 1er novembre 2005 au 31 octobre 2006 COMPTE de RESULTAT

CHARGES			PRODUITS	
	2006	2005		
Affranchissements	1 874,79 €	1 235,89 €	<b>Adhésions - Abonnements</b>	
Affranchissements - Livret M° WYN	15,08 €	212,67 €	Adhésions Associations	
Représentation & Déplacements	- €	490,00 €	Adhésion individuelle	
Déplacements administratifs	1 373,10 €	1 017,42 €	Abonnement	
Frais de gestion	160,15 €	25,03 €	Rencontres de l'Amicale - Excédent	
Bulletin	2 153,00 €	1 192,72 €	Ventes - Livret M° WYN	1
Assurances	150,00 €	144,00 €	Intérêts des comptes bancaires	
Téléphone	474,00 €	581,36 €		
Internet	- €	149,40 €		
Fournitures de bureau	536,92 €	882,75 €		
Achats - Livret M° WYN	845,25 €	2 915,50 €		
Frais financiers	- €	11,00 €		



## Amicale du yangjia michuan taiji quan EXERCICE du 1er novembre 2005 au 31 octobre 2006 BILAN

ACTIF				PASSIF		
	2006	2005	2004		2006	
Comptes d'immobilisations				Comptes de capital		
Actions	15,25 €	15,25 €	15,25 €	Report à nouveau (crédit)	21 598,39 €	
Comptes de stocks				Résultat		
K7 audio	204,00 €	204,00 €	204,00 €			
Livret M° WYN	2 369,85 €	3 215,10 €		Comptes de Tiers		
Comptes de Tiers				Fournisseurs	993,86 €	
Membres	199,50 €	750,00 €		Membres - Cotisations perçues		
Avances - Rencontres 2005	5 000,00 €	7 360,03 €	11 878,87 €	d'avance	134,50 €	
Avance - Archivage	359,30 €	491,10 €		Chèques émis	1 910,00 €	
Comptes de trésorerie						
Banques						
Livret Postepargne	14 105,17 €	10 889,33 €	5 004,27 €			
C C P France	3 277,99 €	319,77 €	1 194,88 €			
Credit Mutuel France	308,83 €	308,83 €	308,83 €			
Caisses						
Caisse - France	485,41 €	224,94 €	303,65 €			



**Amicale du yangjia michuan taiji quan**  
**EXERCICE du 1er novembre 2005 au 31 octobre 2006**  
**COMPTE de RESULTAT PREVISIONNEL 2007**

CHARGES				PRODUITS	
	2007	2006	2005		2007
Affranchissements	1 900,00 €	1 874,79 €	1 235,89 €	Adhésions - Abonnements	
Affranchissements - Livret M <sup>e</sup> WYN		15,08 €	212,67 €	Adhésions Associations	5 500,00 €
Représentation & Déplacements		- €	490,00 €	Adhésion individuelle	1 300,00 €
Déplacements administratifs	1 500,00 €	1 373,10 €	1 017,42 €	Abonnement	
Frais de gestion	150,00 €	180,15 €	25,03 €	Rencontres de l'Amicale - Excédent	
Bulletin	2 200,00 €	2 153,00 €	1 192,72 €	Ventes - Livret M <sup>e</sup> WYN	
Assurances	150,00 €	150,00 €	144,00 €	Intérêts des comptes bancaires	250,00 €
Téléphone	500,00 €	474,00 €	581,36 €		
Internet		- €	149,40 €		
Fournitures de bureau	650,00 €	536,92 €	882,75 €		
Achats - Livret M <sup>e</sup> WYN		846,25 €	2 915,50 €		
Frais financiers		- €	11,00 €		

Au vu du compte de résultat qui fait ressortir un fonctionnement équilibré, il n'est pas nécessaire d'augmenter le coût des cotisations des membres pour l'année à venir.

Le Bilan Financier est approuvé à l'unanimité des présents (30 associations représentées sur 53).

Nous remercions tous « notre grand argentier », Jacques Lombard, pour la qualité et la précision de son travail.

### C/ La VIE de l'AMICALE.

#### C.1/ Le "SITE Web" de l'Amicale.

Jean-Luc POMMIER qui gère le site, s'engage à mettre à jour la liste des associations répertoriées et de tenir à jour la liste des stages que les organisateurs lui transmettront.

Jean-Luc fait viser par les présents le listing des associations adhérentes.

La liste à jour sera donc sur le site et sera également publiée dans le bulletin de l'Amicale.

(Jean-Luc Pommier et Hervé Marest agiront de ensemble dans ce but)

Proposition de Fabienne PONCIN-EPAILLARD : Rajouter sur le site les coordonnées des membres du bureau.

Proposition de Christian BERNAPEL : Rajouter également le récapitulatif historique des "Amicales" (Année, Asso. Organisatrice, Lieu).

Jean-Luc POMMIER confirme la faisabilité technique.

Ces deux propositions sont adoptées.

### **C.2/ Le BULLETIN.**

Hervé MAREST qui préside à l'élaboration du bulletin, lance un appel aux auteurs de toute sorte en rappelant que le bulletin est l'outil majeur de communication entre les associations.  
En plus des textes il demande qu'on lui envoie des sources d'illustrations (images, séparateurs, photos).

Le nouveau format du bulletin depuis cette année (format A4) donne entière satisfaction, l'AG valide ce format qui était à l'essai.

Proposition de Christian BERNAPEL : Mettre sur le site, de façon historisée, le sommaire de chaque bulletin. Hervé MAREST et Jean-Luc POMMIER en confirment la faisabilité technique.  
Cette proposition est adoptée à l'unanimité des votants.

Après avoir remercié, en notre nom à tous, Hervé, la Présidente remercie également Claudy Jeanmougin pour sa participation à l'élaboration du bulletin pendant les deux années écoulées.

### **C.3/ WEN WU "Association pour l'édition de la Revue de l'Amicale".**

Cette association qui a déjà édité quatre revues, est constituée statutairement de membres appartenant à l'Amicale.

Marie-Christine MOUTAULT, membre de WEN WU (La Plume et Le Poing), nous fait, à la demande de la Présidente un rappel sur la vocation et le contenu de cette association.

Les quatre revues déjà publiées contiennent des essais et des articles de fond.

Même si son activité est actuellement en "veille", par manque d'auteurs, il serait dommage de procéder à la dissolution de cette association qui possède par ailleurs logo et Isbn.

Marie-Christine souligne qu'il faut que la structure reste disponible pour que les personnes intéressées qui en ont le désir et l'énergie puissent utiliser une formule existante sans avoir à tout recréer.

La prochaine A.G de WEN WU se tiendra lors des prochaines Rencontres de l'Amicale en nov. 2007.

### **C.4/ LES ARCHIVES de l'AMICALE.**

Conformément à ce qui a été voté en A.G en 2004 à LA ROCHELLE, la sauvegarde des documents périssables (VHS) sur support durable (DVD) est terminée.

L'Amicale s'étant doté du matériel nécessaire; Claudy JEANMOUGIN responsable, organisateur et réalisateur de cette première phase a remis à l'Amicale l'intégralité des documents sauvegardés, le bilan des travaux de la commission Archives et le répertoire afférent.

Nous remercions tous Claudy pour l'énorme travail effectué par ses soins.

Il faudrait maintenant entamer la phase 2, c.à.d le "dérushage" et le montage du matériel sauvegardé.

Claudys ne désirant plus s'occuper des Archives et démissionnaire de son poste, la Présidente a demandé aux contributeurs du fonds d'archives présents à Sablé (Hervé MAREST, Marie-Christine MOUTAULT, François SCHOSSELER) de réfléchir aux suites à donner et de présenter leurs propositions lors de l'AG. Ces propositions tiennent compte de l'avis de Gianvittorio ARDITTO, recueilli par courriel, et sont présentées par François SCHOSSELER.

Les points à prendre en compte pour une diffusion générale des documents sont les suivants:

Les contributeurs au fonds ont accepté que l'Amicale conserve une copie de chaque archive sauvegardée. Ils n'ont pas pour autant donné leur accord formel pour que ces copies soient diffusées tous azimuts (cf. AG 2004). Cet accord formel doit être recueilli.

Il doit être clair pour tout le monde qu'aucun commerce basé sur ces documents bruts ou même mis en forme n'est autorisé. Les copies ne peuvent circuler que sous cette condition expresse qui les fait entrer dans le domaine des copies privées. Toute autre forme de diffusion poserait des problèmes considérables de droit. La seule exception envisageable semblerait être le cas du détenteur d'un document et de ses droits, décidant d'exploiter commercialement ce document. Même dans ce cas la notion de détenteur des droits risque de poser problème dans le cadre des droits à l'image, en l'absence de document écrit de Me Wang cédant ces droits.

Un problème de volume: une centaine de cassettes ont été sauvegardées sur une centaine de dvd. Il faudrait en estimer la durée et le contenu.

Ensuite se poserait la question du bien fondé du montage, par qui ? sur quels critères ? Pour tout montage, il faudrait passer au préalable par un autre format (mp4) autorisant l'indexation. D'autre part, un montage avant diffusion nuirait à la richesse du document, les critères de recherche des uns et des autres pouvant être différents. Une diffusion des documents bruts semble donc préférable, au moins dans un premier temps.

Enfin le travail de duplication nécessitera des moyens différents suivant le nombre d'individus ou d'association intéressés. Un sondage rapide de l'assemblée fait ressortir qu'une vingtaine d'associations présentes seraient intéressées par les documents.

Il est donc proposé de:

1. Contacter les auteurs-proprétaires pour qu'ils confirment leur accord de diffusion.

Le secrétaire rappelle que, lors de l'AG du 12 novembre 2004, il a été décidé que les copies feraient l'objet de prêt, avec obligation de retour à l'expéditeur.

2. Etablir une liste des documents disponibles, compte-tenu du point 1, avec un descriptif aussi précis que possible de leur contenu (sans indexation).

La publier dans le bulletin pour procéder à un recensement des associations intéressées.

3. Créer un document qui engage les membres qui recevront une copie à n'en faire commerce sous aucune forme que ce soit.

4. Adopter le mode de duplication le mieux adapté à la quantité.

L'Amicale sera éventuellement amenée à intervenir au point 4 en fournissant l'aide matérielle nécessaire, par exemple en achetant le matériel ou en avançant les fonds nécessaires à une duplication massive. Ces frais seraient inclus dans le prix de revient des documents dupliqués et facturés aux associations intéressées.

L'accord de l'Assemblée Générale est demandé pour autoriser le CA à décider de ces moyens et à les mettre en œuvre.

L'accord est obtenu à l'unanimité.

### **C.5 / PROJET "LES VINGT ANS de l'AMICALE".**

Rappel AG 2005 :

*"En 2009 nous célébrerons les 20 ans de l'Amicale.*

*Claudy JEANMOUGIN, membre fondateur, nous propose d'élaborer une publication spéciale pour l'événement. "Cette publication se justifie par un apport historique qui fera comprendre ce qu'est l'Amicale et pourquoi elle est née." nous dit-il et pour la réaliser il fera appel à tous les acteurs de sa création ainsi qu'à tous ceux qui désirent s'exprimer sur l'Amicale.*

*Cet ouvrage sera constitué de trois parties.*

*1. L'AVANT AMICALE : Maître Wang Yen-Nien, les Européens à Taiwan, création des premières associations de notre style ...*

*2. NAISSANCE DE L'AMICALE : Les étapes de l'élaboration d'un système relationnel entre les associations en Europe, ...*

*3. LA VIE DE L'AMICALE de 1989 à 2009 : Création du Bulletin, création des Rencontres Amicales, Projets et aboutissements, l'Amicale et le Collège des Enseignants ...*

*Le coût de cette publication documentée sera de l'ordre de 6 à 7 euros.  
Il est décidé que le C.A lancera une souscription à cet effet."*

La Présidente informe l'assemblée que Claudy a proposé d'assurer toujours cette publication pour laquelle il a déjà reçu des documents.

Le CA et l'AG l'en remercient et il est donc confirmé dans cette réalisation.

### **C.6/ Les PROCHAINES « RENCONTRES »**

2007 : MEJANES LE CLAP (Gard), Association VISA 2000 d'ALES.

Jean-Pierre COLLE nous fait une présentation alléchante de son projet.

L'organisation proposée est bonne et le budget prévisionnel détaillé nous a déjà été communiqué.

Les prix seront du même ordre de grandeur que ceux de Sablé.

Il reste au trésorier de l'Amicale de valider les points de détail avec le trésorier de VISA 2000.

Les arrhes seront versées en temps et en heure par notre trésorier.

Merci à VISA 2000.

2008 : ROME (Association WU XING) : Conformément au vote de l'AG de l'année dernière la candidature de Rome a été retenue. La Présidente nous fait lecture d'un mot de Gianvitorio qui n'a pu être présent parmi nous mais qui confirme la bonne marche du projet.

Le coût prévisionnel est de 300 euros par personne en pension complète.

Les organisateurs Italiens soumettront le plus rapidement possible un budget détaillé à notre trésorier en prévision du versement des arrhes.

L'hébergement est situé dans Rome (en pleine ville, à coté du parc de Villa Pamphili). Il sera possible de prolonger le séjour dans l'hébergement pour ceux qui désirent visiter Rome.

2009 : Pour l'instant pas de candidature déclarée.

### **C.7/ Les COMMANDES DE MATERIEL AU DAOGUAN DE TAIPEI.**

Comme précisé par la Présidente dans le dernier bulletin il est possible de passer commande des ouvrages de Maître Wang en s'adressant directement au Daoguan de Taipei.

L'Amicale publiera un encart dans chaque bulletin contenant les références du site web du Daoguan qui contient la liste mise à jour des matériels disponibles ainsi que les procédures de commandes.

### **C.8/ Désignation de MEMBRES d'HONNEURS de l'AMICALE.**

Le CA a reçu une demande de Claudy Jeanmougin proposant de désigner Bernard DROUET, membre et hôte de l'AG constituante de l'Amicale à Paris en décembre 1989.

Suite au débat en l'AG, il est décidé de nommer aussi Denise DROUET (décédée depuis) mais également membre et hôte de cette même AG constituante.

Denise et Bernard DROUET sont donc désignés Membres d'Honneur de l'Amicale.

### **D/ Renouveau du CONSEIL d'ADMINISTRATION.**

Conformément à nos statuts, l'intégralité du Conseil d'Administration, et donc du bureau, se soumet au vote des représentants des associations présents dans l'assemblée.

Ne se représentent pas au suffrage des présents :

Catherine Bachelet, Monique Brodie et Claudy Jeanmougin.

Les autres membres se représentent.

Cinq nouveaux membres ont posé leur candidature :

Anne-Marie GUIBAUD, Hélène GRIMAL, Valérie OPPEL, Marie-Christine MOUTAULT et Hervé Marest.

Le nouveau Conseil d'Administration est élu à l'unanimité des membres présents, les membres qui le composent sont donc :

Annie PRINTEMPS, association TJQ de CAEN / Colleville-Montgomery.

Zouzou VALLOTTON, association APRET / Bex, Suisse.

Christian BERNAPEL, association INPACT / Strasbourg.

Jacques LOMBARD, association ARCHIPEL / Strasbourg.

Jean-Luc POMMIER association TCC de PARIS / Paris.

Bernard REGNIER-LANET, INDEPENDANT / Dijon.

Hélène GRIMAL, association CTCV / Versailles.

Anne-Marie GUIBAUD, association ATCHA / Annecy.

Valérie OPPEL, association TJ OPEN CLUB / Genève.

Marie-Christine MOUTAULT, association KUN LUN / Angers.

Hervé MAREST, association LA GRUE BLANCHE / Martigné-Briand.

Jean-Michel FRAIGNEAU association ACSY TJQ / Sèvres.

Bernard Règnier-Lanet, volontaire, sera le "vérificateur des comptes" pour notre comptabilité.

Ce nouveau Conseil d'Administration procédera, dès la clôture de l'Assemblée Générale, à une réunion plénière pour élire en son sein un nouveau bureau pour la saison à venir

## **E / QUESTIONS OUVERTES.**

E.1/ Questions posées par écrit par le bureau de l'association GRDT, absent à l'AG.

a/ *"pub pour les livres de Maître Wang:*

*depuis qqs temps la pub pour les livres de Me Wang dans le bulletin diminue, ces livres sont les seuls supports écrits de Me Wang et l'un des buts de l'Amicale est de procéder au développement du style.*

*Ne plus informer sur ces livres n'est-ce pas aller à l'encontre des statuts ?"*

La décision de rétablir la publicité est prise, voir point C.7 du CR.

b/ *"Qu'en est-il de l'idée d'ouvrir les Rencontres de l'Amicale à des styles autres que le Yangjia Michuan (5%) ?"*

La Présidente répond que la demande ne s'est pas fait sentir; à ce jour nous n'avons reçu aucune proposition de l'extérieur et aucune demande en interne.

c/ *"Quels sont les projets de l'Amicale pour les temps à venir ?"*

Déjà traité précédemment : Continuer de coordonner les Rencontres avec tout ce qu'elles recèlent d'échanges fructueux de la part des uns et des autres, le Bulletin, le Site web, les Archives, Wen Wu, Les 20 Ans. Voir paragraphes C.1 à C.6 du CR.

c/ *"Prochaines Rencontres : S'il n'y a pas de candidature le bureau de l'Amicale pourrait-il prendre l'évènement en charge ? Cela s'est déjà fait pour la 1<sup>ère</sup> session à Oberhaslach (l'Inpact s'était occupé de trouver la salle)".*

Le problème ne se pose pas pour l'instant, il y a toujours des bonnes volontés qui se manifestent.

E.2/ Proposition de Christian BERNAPEL pour nos Rencontres 2009 :

Réfléchir à la façon de faire de l'Amicale 2009, année des 20 ans, un évènement exceptionnel de niveau international (de style festival comme cela a été fait en 1995).

La Présidente mentionne que cela peut être le cas, comme tout aussi bien une Amicale "ordinaire", afin de ne pas "mettre la pression", par un projet trop exigeant, sur l'Association qui se portera volontaire. A chacun d'y réfléchir dans les mois qui viennent.

E.3/ KUN LUN contactée par le DAOGUAN :

Marie-Christine MOUTAULT nous fait part d'un mail que KUN LUN a reçu en début de semaine proposant aux associations qui possèdent un site web d'être référencées sur le site du Daoguan.

A ce jour, aucune autre de nos associations présentes à l'Assemblée possédant un site n'a été contactée. L'Amicale prend acte.

Fait à VELIZY-VILLACOUBLAY

Le 20 novembre 2006

Le Secrétaire de l'Amicale

Jean-Michel FRAIGNEAU

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI**  
**AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

c.o / J.M FRAIGNEAU 2, Allée du Roussillon 78140 VELIZY

Association n° 1/08578

**Compte rendu du Conseil d'Administration du 10 novembre 2006.**

Election du Bureau par le Conseil d'Administration  
réuni le 10 novembre 2006 au Centre de Formation Sportive Régional,  
Rue du Moulin, 73200 Sablé sur Sarthe / SARTHE / France.

La séance débute à 22heures, présidée par la Présidente sortante.

Le Conseil d'Administration élu, procède, en son sein à l'élection du nouveau Bureau. Un tour de table permet de rassembler les candidatures suivantes :

Présidente : Isabelle Vallotton

Trésorier : Jacques Lombard

Secrétaire : Jean-Michel Fraigneau

Le Bureau est élu à l'unanimité.

La séance est levée à 22h30.

Fait à Vélizy le 20 novembre 2006

Le Secrétaire Jean-Michel Fraigneau

12

楊家秘傳太極拳聯會

# ZIDANE, BÉCANE ET TAI CHI CHUAN

Par Yves Picart

Il me semble possible de dire que le taï chi chuan est un art martial dont la plupart des gestes commencent par une parade et se terminent par un geste destiné à restaurer son espace vital. Une collusion d'événements m'a amené à réfléchir sur la martialité de la pratique du taï chi chuan.



de <http://i72.photobucket.com>

*Acte 1* : presque tout le monde l'a vu, il s'agit du coup de tête de Zidane sur un joueur italien alors que celui-ci l'aurait insulté, lui et sa famille. J'étais affligé par les réactions entendues au bureau, au supermarché... « Moi, j'aurais fait ça dans le couloir des vestiaires. », « C'est un gars du Sud, il a le sang chaud. », « Moi, j'aurais fait encore pire... », j'en passe et des meilleures.

*Acte 2* : quelques jours plus tard, j'allais à mon bureau à vélo comme d'habitude. Dans une rue étroite, une camionnette déboîte pour dépasser un camion garé en double file de son côté, m'obligeant à faire un écart dangereux à cause des voitures en stationnement de mon côté et de leurs rétroviseurs accueillants. Pourtant, j'étais prioritaire... Je témoigne mon mécontentement devant ce mépris fréquent des droits de la circulation envers les cyclistes en tapant légèrement du plat de la main contre la carrosserie à l'arrière de la camionnette qui finissait de me croiser. Du coup (jeu de mot), le

chauffeur s'arrête, bloquant complètement la rue, au désespoir des 5 automobilistes agglutinés derrière lui, descend et se dirige vers moi en me menaçant d'aller chercher sa manivelle pour me la « *mettre en travers de la gueule* ». Alors qu'il répétait sa menace en faisant un va-et-vient entre moi et son véhicule, je l'imaginais revenir avec cette fameuse manivelle, et je **voyais** exactement le geste qu'il aurait pu faire alors. Je continuais à rester muet, à le regarder, alors que je **voyais** également se dessiner dans mes pensées la parade de taï chi chuan qui me semblait adéquate. Rien de cela ne se produisit, et « *chacun est rentré chez son automobile* », comme le chantait Nougaro. Fin du second acte et de ce brillant monologue. Ce n'était qu'une scène d'agressivité ordinaire en milieu urbain par un mois de canicule.

Quelques jours plus tard, je repensais à cet incident et je me suis remémoré un atelier d'application martiale à l'amicale d'Annecy où cette parade était complétée par la réplique qui était réputée neutraliser provisoirement, mais totalement tout de même, l'agresseur. Une question m'apparut alors : pourquoi n'avais-je pas **vu in situ** la réplique ? [Au passage, je vous signale l'excellent article de Domenico Masciotra, Lise Giroux & Edith Ackerman sur « La part du temporel et de l'atemporel dans le développement de l'agir-expert » à consulter sur [www.sociologics.org/temporalistes](http://www.sociologics.org/temporalistes) voir le n° 37 où l'on peut notamment lire : « *Au karaté, la pensée-en-acte signifie que, pour dominer l'adversaire, le maître se dispose à intervenir dans une situation par l'intermédiaire d'un réseau d'actions virtuelles rendues simultanément disponibles, chacune des actions pouvant être effectivement réalisées à tout moment si la situation s'y prête.* »)]

Il m'est également apparu qu'il existait une disproportion entre la réplique de Zidane aux provocations du joueur italien, et de même entre un coup de manivelle par rapport à mon geste de mécontentement.

De même, un coup de manivelle s'il est paré ou évité, se retrouve « dans le vide » et n'aura pas de conséquence, moins que la réplique qui pourrait s'ensuivre si celle-ci neutralise l'agresseur. Vis-à-vis du Droit, il ne s'agira là que de légitime défense, mais ceci ne me satisfaisait

pas du point de vue moral. Il me manquait quelque chose.

Alors, j'ai repensé à un enseignement que j'ai reçu du vénérable Kim Sang Té, moine bouddhiste et taoïste coréen pratiquant le sabre et l'épée, qui a mis au point la technique du Pal Jung Dô : **il y a des attaques dont la nocivité est telle que l'on ne peut les utiliser que si l'on est capable d'appliquer à l'adversaire l'antidote.**

Les pièces du puzzle commençaient à s'assembler. Le Dalaï-Lama a dit : « *Il y a 6 milliards de conflits sur terre* ». Je déclinerai tout d'abord ce propos dans le combat quotidien avec notre ennemi intérieur que les duan peuvent symboliser, puisque cet adversaire imaginaire fait notre taille, notre corpulence... Un vrai double !

Deuxième déclinaison : les conflits entre individus ou entre groupes ont pour cause nos conflits internes non résolus ; alors traitons aussi les causes.

Troisième interprétation : le monde ne sera jamais sans conflits. Vivre un conflit, c'est étymologiquement, *se frotter à l'autre*. Il convient de nous préparer à aborder les conflits pour mieux les résoudre et en faire des moyens de transformation. Cette démarche passe donc par une bonne prise en compte a priori des aspects curatifs et de la résolution.

En plus de la disproportion de la réplique de Zidane par rapport à l'attaque supposée du joueur italien, il me semble que la perte de centrage ne lui a pas permis d'évaluer a priori les conséquences de son geste. De plus a posteriori, il n'a pas maîtrisé les aspects curatifs avec des excuses partielles.

Je ne cherche pas à dégager de morale particulière de cet incident et je laisse à chacun ses propres enseignements de ce parallèle. Je voudrais simplement que ceux à qui la martialité du tai chi chuan fait peur ou repousse, y trouvent une voie pour se « réconcilier » avec le yongfa (applications martiales) ou le tuishou (poussée avec les mains), comme ceux qui y voient uniquement une pratique martiale immédiate, y trouvent des éléments de réflexion pour progresser à un autre niveau.

La connaissance des aspects curatifs associés à la pratique martiale peut être une issue pour dégager une éthique dans ce type d'action quel que soit sa nature, quand elle est nécessaire■



## SCIENCES COGNITIVES ET PENSÉE ASIATIQUE

Par Yves Picart

*Cet article est une partie d'un mémoire que j'ai publié dans le cadre d'une formation du Centre des Hautes Etudes de l'Armement. Sans l'afficher ouvertement, j'ai essayé de présenter des éléments qui permettent de situer dans le cadre des sciences cognitives certains éléments de la raison du Neigong dans la pratique du tai chi chuan. Merci à Jean Isnard qui m'a fait connaître les travaux du Pr. Berthoz.*

### Propos liminaire

Au cours de la seconde guerre mondiale, durant ce qui fut appelé la guerre du Pacifique, les stratèges américains ne comprenaient pas comment les soldats japonais atteignaient des vitesses de déplacement sur un terrain donné supérieures à celles des troupes américaines. Ils ne découvrirent la réponse que tardivement quand ils s'aperçurent que chaque soldat nippon avait

appris à se masser un point d'acupuncture qui permet d'évacuer plus rapidement la fatigue.

Si les médecines de l'Occident et de l'Asie se rapprochent pour mieux se compléter depuis peu (utilisation de l'acupuncture pour les anesthésies...), après avoir caractérisé certaines spécificités de la culture asiatique, nous allons voir pourquoi certains de ces concepts peuvent être une source d'inspiration, notamment à propos pour les théories émergentes des sciences cognitives.

## La culture influe notre façon de penser Des logiques différentes

Les occidentaux se sentent mal à l'aise dans la contradiction et cherchent à résoudre les situations paradoxales. Le développement des mathématiques est riche d'exemples en la matière.

En revanche, on peut décrire les trois axiomes fondateurs de la pensée asiatique de la manière suivante :

1. le principe de **changement permanent** : la réalité est en constante évolution
2. le principe de **contradiction** : puisque tout change perpétuellement, les contradictions sont omniprésentes
3. principe **holiste** : le tout et son contraire doivent être pris en compte. Tout est interaction.

## L'intelligence associative prime sur l'intelligence logique

Lors des tests de bilan de compétences, il est évalué l'équilibre entre l'intelligence logique (capacité à enchaîner un raisonnement pour résoudre une problématique) à l'intelligence associative (capacité à imaginer des liens ou à élaborer des similitudes permettant de résoudre une problématique). Statistiquement, la première est plus développée chez les Occidentaux, alors que la seconde est prépondérante chez les Asiatiques. Lorsque les problématiques sont complexes (par exemple pour des systèmes de  $n$  équations à  $m$  inconnues,  $m$  étant supérieur à  $n$ , comme dans les problèmes de logique d'Edgar Allan Poe), la seule logique analytique est insuffisante. Il faut donc faire appel à l'*acausalité*.

## Ontologie et activisme

Les Occidentaux fonctionnent souvent selon un modèle activiste. L'important est de *faire*. Le résultat prime, peu importe les moyens (dans le respect de la déontologie). Par ailleurs, les Occidentaux qui travaillent au contact des Asiatiques se plaignent souvent de leur manque de conscience des objectifs.

Beaucoup d'arts martiaux d'origine asiatique visent à faire appréhender par le pratiquant la notion de son centre. Il y a là une traduction d'un concept spécifiquement asiatique que l'on peut décrire par le modèle ontologique<sup>1</sup>. Il s'agit d'*être* d'abord, plutôt que de *faire*. De même, en situation professionnelle, les Asiatiques déplorent généralement que les Occidentaux n'ont pas de démarche (l'intention, le *YI*). François Jullien, philosophe et grand spécialiste de la Chine, résume ce clivage de la manière suivante : « *La nature grecque fabrique* » et « *le sage chinois transforme* »<sup>2</sup>.

## Une vision globale

Ces différences dans les approches ne sont pas que théoriques. Différentes études récentes ont montré que les Occidentaux et les Asiatiques ne percevaient pas de la même manière une scène. Par exemple, en 2001, les psychologues Takahiko Masuda et Richard Nisbett<sup>3</sup>, de l'Université du Michigan, ont présenté à un échantillon de chaque population une image d'aquarium. A posteriori, les Américains décrivent d'abord les poissons, alors que les Japonais mentionnent dès le début les détails de l'arrière-plan. D'autres études du même genre<sup>4</sup> montrent que la perception occidentale serait centrée sur l'objet, alors que la perception orientale serait globale.

---

<sup>1</sup> Voir « *The portable therapist* » de Suzana Mc Mahon, Dell Publishing 1984

<sup>2</sup> « *Traité de l'efficacité* » François Jullien chez Grasset 1996

<sup>3</sup> R. Nisbett « *The geography of thoughts* » London, Nicolas Breakley, 2003 et T. Masuda & R. Nisbett « *Attending holistically versus analytically* » Journal of personality and social psychology, vol. 81, 2001

<sup>4</sup> Shinobu Kitayama de l'Université de Kyoto a montré selon d'autres tests que les Asiatiques lors de la perception d'une image traitent mieux tous les composants et leur rapports pour reconstituer l'image a posteriori

## Corps et esprit intégrés

La culture occidentale oppose souvent le corps et l'esprit. C'est un des thèmes que le neuro-physiologue Antonio R. Damasio expose dans son livre « *L'erreur de Descartes* ». Même si le dualisme corps-esprit n'est pas forcément le fait de Descartes lui-même, mais plutôt de ses interprètes au cours des 3 siècles qui suivirent l'élaboration de son œuvre, cette approche a laissé une trace culturelle au cours des derniers siècles en Occident qui structure une partie de nos réflexes mentaux aujourd'hui. L'approche asiatique nie intégralement le schisme corps/esprit. La pratique des différents arts martiaux et des différents courants religieux qui sont nés dans cette région du monde, visent à renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

### Une convergence enrichissante Des éclairs de convergence par le passé

Les exemples où les deux cultures se sont enrichies mutuellement ne sont pourtant pas rares. A propos de la psychologie des êtres (prise au sens large), je retiendrai deux exemples.

Si l'on raconte souvent l'histoire du scarabée dorée pour illustrer comment Carl G. Jung a mis au point la théorie de la synchronicité, il ne faut pas oublier que son livre de chevet pendant cette période était le *Yi King*<sup>5</sup>, le Livre des Transformations. Dans l'introduction de la première version anglaise du Yi King, C. G. Jung indique : « *Tandis que l'esprit occidental trie, pèse, choisit, classe, isole avec soin, le tableau chinois du moment embrasse tout, jusqu'au détail le plus mince et le plus dépourvu de sens, parce que le moment observé est fait de tous les ingrédients.* » La syzygie figure au nombre des « *archétypes de l'inconscient collectif* » théorisés par Carl G. Jung et représente la conjonction et la fusion des contraires. C'est le *yin-yang* des Taoïstes, le *fueki-ryûkô* des *haijin*<sup>6</sup> japonais, mais aussi le *clair-obscur* des peintres flamands.

Eric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle, pour bâtir son concept des différents Etats du Moi, est parti du constat que

---

<sup>5</sup> Le *Yi King*, dont les principes remontent à environ 1150 av. JC, qui fait partie des 5 textes classiques de l'Asie, peut être considéré comme le premier livre de l'Humanité.

<sup>6</sup> Haijin : écrivain de haïku, poème de 3 lignes exprimant l'émotion de l'instant

chaque individu est incohérent dans ses comportements, même analysés sur des laps de temps très courts. Ce type de réflexion qui semble naturel pour un Asiatique habitué à manier la contradiction, a nécessité un effort intellectuel qui a permis de mettre au point un modèle maintenant très prisé pour décrire les relations interpersonnelles, notamment en entreprise : le Process Communication Management.

Il est d'autres points de convergence plus récents à propos des théories émergentes de la cognition.

### Les théories émergentes de la cognition influencées par l'Asie

Jacques Dubucs écrit : « *La réflexion est une donnée historique* »<sup>7</sup>. Comme nous l'avons vu nos modes de pensée sont structurés selon notre environnement au sens large (culture, passé, environnement immédiat...). La façon de penser spécifique de l'Asie, associée à la réflexion occidentale, peut engendrer une nouvelle « *connaissance* ». Cette « *pensée du dehors* »<sup>8</sup> peut apporter d'autres outils pour améliorer les pratiques individuelles et collectives, et notamment dans notre façon d'appréhender les sciences cognitives.

Vers la fin des années 90, Francisco Varéla décrit « *comment la boucle sensori-motrice est à la base de la configuration même de ce qui se passe dans notre cerveau* »<sup>9</sup>. Or F. Varéla explique dans le même article comment, à l'instar de certains de ses collègues, il travaillait en méditation. On peut noter que son concept de *l'enaction* suppose l'acceptation du postulat bouddhique de *l'impermanence*.

Les travaux du Professeur Berthoz du collège de France<sup>10</sup>, mettent en évidence que « *la*

---

<sup>7</sup> Jacques Dubucs, directeur de l'Institut d'histoire des sciences et des techniques – revue

« *Cerveau & Psycho* » n°3

<sup>8</sup> Voir le livre « *Une pensée du dehors [La Chine]* » de François Jullien

<sup>9</sup> Francisco Varéla « *Le corps et l'expérience vécue* » dans coll. « *Les chemins du corps* » Yvé Tendan-Masquelier – Albin Michel

<sup>10</sup> voir l'article de Jean Isnard dans un précédent bulletin de l'Amicale et aussi « *Le sens du mouvement* » chez Odile Jacob éditeur 1997, et

*perception est une action simulée* ». Par exemple, [ ] seulement 20% des informations qui arrivent au cortex visuel proviennent de la rétine. Les autres « sens » sont donc mis à contribution et le cerveau effectue la mise en cohérence de l'ensemble. Et surtout, le cerveau filtre les informations données et s'organise **en fonction de l'action qu'il prépare**. Le travail en méditation qui renforce la pensée créatrice, l'intention (YI) ne vise-t-il pas simplement à clarifier l'objectif et à structurer le raisonnement, (ou même les enchaînements de décision préparant l'action ) entre autre en évacuant les pensées parasites ? Le travail méditatif peut faciliter la première tâche du cerveau qui va être de s'auto-organiser en fonction de l'action envisagée. Combien de pistes sont-elles ainsi simulées sans apparaître consciemment ? Ne retrouve-t-on pas dans la notion de « *simulation* » du Pr. Berthoz, le principe du monde d'*illusions* présent dans la pensée bouddhiste ?

Le travail en méditation a toujours existé chez les mystiques en Occident ou en Asie. Par contre, il n'y a qu'en Asie que ce travail fait partie intégrante de la préparation martiale. L'intérêt est au moins double : améliorer l'efficacité par une relaxation physique, et retarder le seuil d'apparition d'une saturation cognitive par la relaxation mentale (ce qui se rejoint aisément si on refuse le schisme corp/esprit). Et puisque la méditation est un outil d'élévation de l'âme pour ceux qui recherchent une spiritualité, il est permis de penser que l'usage de ces techniques pourrait renforcer le charisme et développer la déontologie du combattant.

### Une convergence à développer

Il est fascinant de constater comment « *l'intuition asiatique* » est plus proche des théorisations récentes du fonctionnement cognitif de l'être que ne l'a été la pensée occidentale au cours des derniers siècles. Finalement, ce qu'il y a de rémanent dans la Tradition, et qui est rejoint par la compréhension émergente de la cognition, ne correspond-il pas à l'essence même de l'Être ? N'y a-t-il pas là une source d'inspiration pour aller encore plus loin dans la compréhension de ces phénomènes ? ■

---

« *L'empathie* » avec G. Jorland & al. chez Odile Jacob éditeur 2004



## « Fermeture apparente »

Niveaux de conscience entre la marche et la pratique de la forme.

Par Christian Bernapel

Qui ne s'est surpris à flâner dans la nature ou dans la cité sans trébucher ni heurter les obstacles se trouvant sur son chemin, tout en savourant à chaque pas le spectacle s'offrant à son regard et à sa pensée vagabonde et, de plus, en pensant au dernier film ou à tout autre sujet de divertissement ou de préoccupation !

Dans la vie de tous les jours, si tant est que nous portions notre attention sur nos « états d'esprit », ces attitudes peuvent nous être familières ou tout à fait inconscientes.



de <http://www.cecicela.com>

Lorsque nous marchons, nous savons, à la fois, suivre le chemin pour aboutir à l'endroit que nous voulons rejoindre; poser nos pieds au sol sans trébucher sur une pierre ou glisser sur une peau de banane; choisir la nature et le rythme de notre marche adaptée au terrain, au temps, à la nature du déplacement : aller à notre but (arrêt de bus, sommet d'une montagne, ...), nous promener, flâner, observer ou rechercher quelque chose en nous déplaçant (champignons ou objet égaré, ...); percevoir notre être intérieur : « sensations » de nos muscles, articulations et organes, rythme cardiaque, respiration, vibrations, émotions, ... ; situer cet état intérieur par rapport aux sollicitations extérieures grâce à « l'éveil » de nos sens : odorat, ouïe, sensations

tactiles sur les différentes parties de notre peau découvertes ou couvertes, vue, goût ...intuition ; notre pas peut être lié à notre état intérieur, il peut évoluer dans le temps, soit naturellement sans intervention de notre « intention », soit par la « volonté » de le changer.

Nous pouvons marcher d'un pas léger, lourd, décidé, sûr, prudent, hésitant, préoccupé, ...reflet de notre état intérieur et en même temps traîner, nous presser, courir, flâner, déambuler, chercher, .... Quelle richesse !

Dans le simple usage de la marche, voilà un champ d'expériences infini qui nous est offert avec la possibilité d'agir sur notre être physique, mental et spirituel.

Ainsi, à chaque pas, nous nous redressons et percevons notre verticalité tout en allant de l'avant dans un mouvement horizontal dans la direction choisie.

### **Fermeture apparente ou ouverture adaptée ?**

En observant des pratiquants de Taiji quan, on peut relever la diversité des présences qu'ils dégagent : l'esprit n'est pas en accord avec le mouvement : il est flou et incertain, absent, ailleurs ; l'esprit est concentré en permanence sur le geste : il est fixe et n'est à l'évidence pas à l'écoute des événements extérieurs ; l'esprit est comme au loin, le mouvement se déroule avec détachement, l'esprit est suspendu ; l'esprit alterne entre écoute intérieure et expression mais ne semble pas sensible à son environnement ; l'esprit est présent, absorbé par le geste tout en étant vigilant tel le regard du félin. Etc...

Lorsque nous déroulons la forme, chaque séquence se divise en deux parties qui s'articulent entre elles grâce à la transformation: préparation et expression ou fermeture et ouverture. Le corps, l'esprit et la respiration agissent de concert et nous utilisons généralement la juxtaposition de plusieurs états similaires à ceux qui ont été décrits dans la marche.

Le premier est l'intention de dérouler la séquence de notre choix. Elle suppose sa connaissance et ses applications. Le second est la richesse des états de conscience: état de conscience du geste que l'on accomplit, de sa signification martiale ou de son effet énergétique;

conscience de son propre état intérieur ; perception des informations sensorielles suscitées par le déroulement du mouvement ; anticipation de la séquence suivante ; .... Le troisième est la perception que nous avons de l'environnement dans lequel nous évoluons: fictive, réelle ou bien méditative.

L'intégration de ces 3 niveaux de conscience permet de transposer la séquence dans le travail à deux nécessaire à l'ouverture de notre être intérieur au monde extérieur. Cet extérieur dont la sollicitation nous contraint à l'adaptation. Il permet de dérouler la séquence comme un « acte tangible » après l'avoir éprouvée avec un partenaire réel ou fictif. Ainsi, la forme se remplit de sens !

Dans l'étape suivante, celle qui nous permet de nous détacher des applications, chaque séquence obéit toujours à la succession d'une fermeture et d'une ouverture. Ainsi, le regard (d'attention) se porte sur l'absorption, acte d'intériorité qui ouvre à la transformation et à l'expression. Dans la première partie, l'attention est portée sur notre propre corps dans la zone où se passe l'absorption : c'est la protection de soi, le retour sur soi même qui permet la transformation : une fermeture...apparente, en quelque sorte ! Puis, dans la phase d'ouverture, le regard s'ouvre et se porte dans le champ d'expression de la riposte.

Dans le mouvement subtil de la « fermeture apparente » après avoir saisi la queue de l'oiseau (du moineau !), dans la phase de retrait et de rotation de la taille (spirale descendante) l'avant bras conduit la pression de l'adversaire et la dévie subtilement sur la proximité de notre propre corps tout en la contrôlant. A cet instant, l'attention se porte sur la zone de contact avec le bras de l'adversaire : le « regard rentre à la maison », il s'introvertit et est apparemment posé sur cette partie de l'avant bras pendant que la conscience reste en perception globale de l'adversaire (le corps reste suspendu et ne s'affaisse pas, le dos reste érigé !). Lorsque la main se tourne vers le sol avec la rotation inverse de la taille et le redressement subtil de la jambe arrière (spirale montante), l'autre main surgit vers l'adversaire alors que la jambe arrière se détend comme un ressort et le poids du corps passe sur la jambe avant. Ici l'attention change de nature et se

porte sur l'épure du geste qui s'exprime vers l'adversaire: le « regard sort ». Puis il rentre à nouveau sur la sollicitation fictive de l'adversaire et resurgit avec toutes les griffes de ses dix doigts dans un « h'...an » libérateur qui projette l'adversaire au diable de l'infinie ouverture !

Alors, « fermer de façon apparente » ... n'est-ce pas une manière habile, par deux fois, de se mettre à l'écoute de l'état intérieur, se recueillir sur la pression extérieure pour mieux s'ouvrir et se projeter vers l'extérieur ?

## Retour sur le quotidien et la marche

L'observation de nos multiples façons de marcher n'est-elle pas la meilleure façon de nous préparer à la pratique et aussi de la perfectionner dans ses états intérieurs et extérieurs ? Une occasion de pratiquer « en dehors » du monde protégé de la pratique traditionnelle ? L'usage du banal quotidien pour peaufiner notre pratique. De par ses caractéristiques spiralées montantes et descendantes, le Taiji Quan de notre école est particulièrement propice à cette approche dans le cadre de l'ondulation naturelle de la marche.

Sur une idée apparue en déambulant un matin vers mon petit déjeuner...■

# RÉFLEXIONS SUR LA TRANSMISSION

PAR FRANÇOISE ANGRAND

J'ai été récemment confrontée à une problématique concernant la transmission d'un style, problématique dont il m'a fallu sortir au mieux, en tentant de ne pas tomber dans le piège du « C'est moi qui ai raison et les autres tort », en tentant de ne pas nourrir de ressentiment ni d'aigreur, mais au contraire en cherchant à entrer dans le cœur d'une réflexion sur le rôle de transmetteur qui incombe à chaque enseignant.

Tout s'est coagulé autour de l'exactitude d'un geste. Tout est parti de la simple remarque d'un enseignant à l'élève d'un autre enseignant : « ton professeur ne t'a pas enseigné ce geste de manière exacte ». Outre qu'une telle phrase est porteuse d'un jugement sans appel sans tenir

compte du « pourquoi, comment », outre qu'elle fige d'elle-même et instantanément la certitude d'un geste « exact », elle ne tient pas compte du désarroi qu'elle provoque chez l'élève chez qui s'installe immédiatement le doute et la méfiance non seulement vis-à-vis de son propre enseignant mais de tous les autres gestes qu'il a pu apprendre de celui-ci auparavant.

Réparer les dégâts sans répéter l'erreur du « non c'est moi qui ai raison », sans ternir la valeur de ce collègue hautement apprécié est une acrobatie qui demande doigté et réflexion, et c'est le résultat de cette réflexion que j'aimerais aborder dans cet article.

Nous sommes tous d'accord sur ce fait : nous ne pratiquons pas aujourd'hui de la même manière que nous pratiquions il y a dix, quinze, vingt ans. Il s'agit pourtant bien de la même forme qu'hier, nous appartenons pourtant bien à la même école, et au même style. Mais jamais nous ne pourrions dire qu'aujourd'hui est comme hier.

Lorsque nous apprenons le Taiji quan avec notre professeur, nous sommes dans un système d'imitation. Nous devons apprendre à faire comme lui. Nous nous contentons de cette surface sur laquelle il nous propose de glisser lentement. Nous ne savons pas encore que nous ne sommes qu'en surface, nous glissons lentement d'un geste à l'autre, dans la mémorisation mécanique et laborieuse de la forme. Si notre professeur est un bon enseignant, petit à petit, il nous ouvrira quelques portes, nous donnera quelques clés pour percer la surface. Il se peut qu'il ne le fasse pas, mais dans ce cas, il se peut que le pratiquant sérieux et volontaire découvre par lui-même certaines clés et certaines portes qui lui ouvriront une pratique plus consciente.

L'important c'est que nous passions d'un système d'imitation à un système de compréhension. C'est exactement comme l'enfant qui apprend à lire. Il répète des suites innombrables de mots et de sons selon un modèle, pendant des mois, et ce travail répétitif n'est là que pour faire naître cette seconde magique où l'enfant « comprend », où l'enfant s'exclame « maîtresse, je sais lire ! », cette seconde fulgurante où l'enfant passe du système

d'imitation au système de compréhension, où soudain il devient autonome, créateur de son autonomie.

En Taiji quan, cette seconde peut durer plus longtemps et s'écouler progressivement, mais le résultat est le même : le pratiquant un beau jour comprend son geste, et il en devient soudain le créateur : malgré les siècles qui le séparent des fondateurs du Taiji quan, il est co-inventeur de la forme, il répète le miracle de création comme une toute première fois. De fait, sa forme change, ses gestes subissent cette re-création, ils deviennent porteurs de sens, et comment ne pas le reconnaître, ce changement, si nous voulons que le Taiji quan reste une langue vivante ? !

Poursuivons notre réflexion : ce pratiquant désormais autonome dans sa pratique et dans sa réflexion devient à son tour enseignant. Que va-t-il enseigner ?

Va-t-il enseigner la forme telle qu'il l'a apprise avec son professeur, dans un système d'imitation, avant l'épisode de la création ? Ou bien va-t-il enseigner ce qu'il pratique désormais, dans son style à lui, dans son système de compréhension ?

La maîtresse d'école peut-elle apprendre à l'enfant le commentaire de texte, sans passer par l'étape de la lecture ? Peut-elle faire en sorte que l'esprit de l'enfant pénètre la compréhension des signes sans lui avoir donné auparavant tous les signes nécessaires à la construction du langage ?

Dans notre situation de transmetteurs d'un style de Taiji Quan, pouvons-nous donner à nos élèves la nourriture qu'ils ne sont pas encore capables de digérer ? Pouvons-nous les plonger directement dans cette forme re-créée qui est la nôtre ?

En tant que membre d'une Ecole, le Yangjia michuan, nous possédons une ligne directrice, un langage commun de base, un fil immuable, un enseignement tel que nous l'avons reçu d'un professeur qui lui-même l'avait reçu peut-être du maître lui-même : nous sommes là dans la transmission d'un style, et rien d'autre ne devrait parasiter cette transmission. Bien sûr, nous y mettrons un peu de notre propre sauce, bien sûr nous y mettrons ce grain de sel vivant

que nous sommes, cette inclinaison de notre personnalité, mais nous resterons dans la rigueur d'un enseignement tel qu'il nous fut transmis. Afin que notre style ne s'égaille pas dans toutes les directions, mais reste fidèle à une base commune. Maître Wang lui-même nous a tous enseigné cet appui sur la jambe arrière, ce fameux 75% en arrière, et 25% en avant, cette poussée vers le haut de la jambe arrière qui fléchit et se tend. Mais nous savons tout aussi bien qu'il suffit de le regarder sur la vidéo pour constater qu'il joue avec ce principe de manière très aléatoire et très personnelle : parfois le poids du corps est vraiment sur l'avant, parfois il ne pousse pas du tout sur la jambe arrière et la laisse complètement fléchie. Cela ne nous empêche pas de continuer à répéter l'enseignement de base de l'appui arrière, de revenir, toujours au langage commun de base.

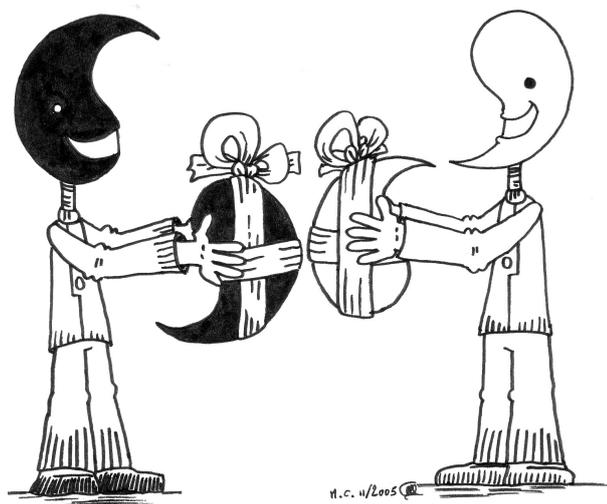
Si demain je rencontre l'élève d'un de mes anciens élèves, j'aurai pour souci de vérifier avec quel rigueur les gestes lui auront été enseignés, et je ne me permettrai pas d'immiscer dans cet apprentissage qui n'est plus le mien, le taiji que je pratique aujourd'hui, qui n'est plus le même qu'à l'époque où j'enseignais son enseignement, qui n'est plus le même qu'hier. C'est là toute la différence qu'il y a entre une véritable Ecole comme la nôtre, structurée, avec un maître vivant et un Collège, et un simple style dont chacun peut se dire « possesseur et maître ». J'ai eu l'occasion de travailler ces dernières années la forme en 24 mouvements dite « de Pékin ». J'ai rencontré plusieurs pratiquants, visionné plusieurs vidéos faites par plusieurs « maîtres », consulté plusieurs ouvrages sur cette forme. Et c'est là que je me suis aperçue de cette différence : tout le monde fait à peu près ce qu'il veut d'un même geste, mais chacun affirme avoir raison. C'est uniquement ma compréhension du Taiji acquise grâce à la rigueur de l'enseignement du Yangjia michuan qui m'a permis de mettre en place des principes de base dans cette forme courte, et de la rendre plus rigoureuse.

C'était là une réflexion que je voulais partager. Mais comme le dit si adroitement l'auteur R.Musil : « Non seulement je sais que ce que je vais dire est faux, mais je suis sûre aussi que ce qu'on m'objectera sera faux. Et pourtant il n'y a pas d'autres choix que de parler... »

Lors des prochaines Rencontres à Alès, nous pourrons sûrement constater que tout le monde a raison et que tout le monde pratique bien le même style du Yangjia michuan...■

## MOI QUI SUIS

Par un anonyme



*Angers, le mercredi 27  
septembre 2006, 23h03*

Voilà un texte anonyme ! Peu de personnes l'auront lu en sachant qui en est l'auteur. Et d'ailleurs, quelle importance ? Puisque, pour la plupart vous ne me connaissez pas !

Je me suis souvent demandé s'il était bon de partager cet écrit ! Une personne que j'estime m'avait conseillé de ne pas le faire paraître, vu son côté personnel !

Mais, je dois avouer que j'agis par pur égoïsme ! Je suis fier de la route accomplie !

« - Mais, j'ai encore peur de la route à suivre !

- Oui, mais dans ce monde qui n'a pas peur de quelque chose ?
- Je ne voudrais pas retourner à la dérive !

- Ce qu'il faut, c'est se battre contre la peur ! Même si t'as une trouille bleue ! Chaque fois tu devras vaincre une peur plus terrible que la précédente ! Peut-être que toute ta vie tu devras te battre ; sans relâche ! Mais, si tu ne lâches jamais prise, tu seras resté honnête avec toi et ton chemin de vie ! »

(« Artimus et les êtres de Golemm » de Leland Gaunt)

## MOI QUI SUIS LA MAINTENANT...

Je me présente : Monsieur Toulemonde, 31 ans. Mon signe zodiacal chinois est le tigre, animal prestigieux auquel je n'ai jamais eu la prétention de ressembler. Comment moi, qui me revois encore, déambulant par delà les artères embrumées de la ville, défoncé comme le dernier des camés, pourrais-je un jour atteindre la magnificence, la robustesse, la détermination du tigre ?

Tout à l'heure, il sera temps pour moi de me rendre à ma séance de Taiji Quan. Pour le moment, je reste là, planté devant le grand miroir de la chambre, à regarder ce corps qui n'a rien du tigre. Je regarde ce corps, je sais qu'il est bien réel, il est comme il est, il est moi : il atteste de ma réalité toute entière.

Sans rire, longtemps je me suis demandé si j'existais vraiment. J'ai passé ma vie à me le prouver, à démontrer que je n'étais pas... la vague ombre éphémère d'un quidam sans nom. Là, maintenant, je regarde mon corps dénudé, comme un gosse qui se découvre au prélude de sa vie.

Mon regard s'arrête sur quelques cicatrices, des « traces du passé » comme je les appelle ; les stigmates d'une époque où, pour rien au monde, je ne voudrais revenir. Ces cicatrices je me les suis infligées tout seul, « comme un grand », lorsque adolescent je chipais des lames de rasoir dans l'armoire à pharmacie familiale pour me taillader la chair. A chaque entaille, c'était une nouvelle tentative pour mieux sentir ce corps que je traînais : lui soutirer des larmes

vermillon, un peu de souffrance pour une once de vie. Dans ces jours noirs souffrir c'était vivre ; ou devrais-je dire survivre. Les couteaux pour m'écorcher, les bâtons pour me battre, le crépi d'un mur pour me râper les bras, traverser un champs de ronces torse nu et en short, tout était bon pour faire parler un peu le sang et produire un chimérique sentiment d'existence.

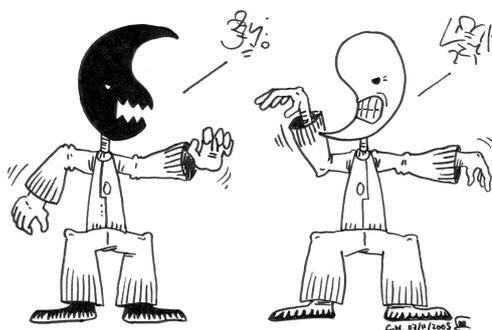
Mais ce foutu corps qui me retenais prisonnier, avec lequel finalement je ne semblais rien à voir, ce foutu corps donc, avait la mémoire courte en plus de s'être habitué à tous ces jeux « pseudo-masochistes ». Je redevais vite cette vapeur spectrale sans voix, sans consistance, invisible, que l'on pouvait balayer d'un revers de main. Je devenais plus haineux au fil du temps, je n'aspirais qu'à la mort, la mienne et celle des autres ; plusieurs fois j'ai calculé comment je pourrait tuer mes parents, mes frères et sœurs, un professeur du lycée, une personne inconnue dans la rue. Heureusement, jamais je ne suis passé à l'acte, je me cantonnais à mes pratiques automutilatrices et à mes petits jeux avec la mort.

Quel était le problème ? Schizo, barjo, craqué du ciboulot, dépressif notoire, à quelle catégorie appartenais-je ? Pour mère, il n'y avait pas de doute possible : j'étais ensorcelé, tout bonnement. Imaginez-vous à sept ou huit ans, votre mère vous disant avec des yeux ronds et une voix angoissée : « Ta tante t'a envoûté quand tu étais tout petit, nous avons eu du mal à te récupérer ! » Après, tout ne tournait plus autour que de ça, la moindre connerie, un simple comportement anormal était signe d'envoûtement et j'y croyais dur comme fer et j'y ai cru très longtemps, nourrissant une véritable paranoïa envers mes semblables que je prenais pour la plupart pour des êtres faux, mauvais et doués de pouvoirs ténébreux. « On ne peut faire confiance à personne ! » disait ma mère, « Les amis, les vrais, ça n'existe pas ! » disait-elle encore. Frère et sœur ont échappé à ce matraquage cérébral intensif : ils ont fui le terrier avant la tempête de folie grandissante de ma mère. Père suivait le pas, docilement accroché au litron de rouge bon marché, et moi, déjà bien atteint, je m'enlissais dans mon rôle de solitaire complètement cintré.

Lecture, écriture, dessin, nuits blanches de réflexions sur le sens de la vie ; derrière toute ma noirceur s'exprimait un espoir dans l'expression

de ce qu'on appelle l'art. Et derrière cet art aux relents de putréfaction, camouflés dans un compartiment ultra secret de ma caboche, un espoir de jours meilleurs survivait. Au plus profond de moi, je me disais que cela ne pouvait pas durer, qu'un jour je serai « bien dans ma peau » comme on dit. Espoir minime qui avait grand mal à résister. J'avais grand mal à le voir matérialisé un jour, moi qui n'arrivais pas à me voir comme quelqu'un de vivant.

L'adolescent a grandi, cloîtré dans un monde parallèle. Puis, pour me faire une nouvelle violence, je suis parti pour faire deux ans d'armée. Les tribulations d'un antimilitariste à l'armée ; la seule façon que je trouvais à ce moment pour fuir *la madre* parano et hargneuse et *il padre* fantôme et fort du goulot. Je cherchais un bon coup de fouet et là-bas, chez les moutons kaki, j'en ai pris un sacré, dans ma consommation d'alcool et de pâte magique. Les coups de rasoir furent remplacés par les coups de rasades et de pétarades. Merci, Ô Mère Patrie, d'avoir permis à ton fils de prendre la grand'route pour *Beatnik's Land*, pays des *blind butterflies*.



Libéré après mes deux années militaires, passée dans diverses brumes et vapeurs psychédéliques, je passais à la vitesse supérieure comme on passe à un autre niveau d'étude. Speed, coco, acides, MDA, et toujours THC, défoncé, *raide déf' all the day*. Je croyais avoir atteint la terre promise, pas celle de la *Holly Bible*, mais la vraie, celle de tout homme raisonnable et saint d'esprit. Je flottais, j'étais dans une bulle, *like a baby* dans le ventre de sa *môman* ; tout cela ressemblait étrangement au Nirvana.

Je n'avais aucune conscience que j'avancerais dans mon renoncement, je dézinguais mon corps, je charcutais ma cervelle ; abandon, dystrophie, ecstasy. Il m'est souvent arrivé de dire : « Une fois au fond, on ne peut plus reculer : il faut plonger ou remonter ! » J'avais sans doute besoin d'y aller... au fond...

Le flirt avec la mort, la danse macabre, celle qui vous emmène au bord du gouffre pour vous montrer ce qu'il y a au fond du puits sans nom, ce flirt donc, est arrivé une nuit de mars 1999 et, bien que j'étais alors imbibé d'alcool et de LSD, aujourd'hui encore, en fermant les yeux, je peux revivre cette nuit et sentir à nouveau les miasmes de cette garce de Grande Faucheuse.

Le *bad trip* des junkies, je me croyais au-dessus de ça, moi le drogué qui connaissait les dangers, moi le petit camé qui avait fait la mortelle erreur de mélanger acide et alcool, ce qui revenait ni plus ni moins à jouer à la roulette russe. Heureusement, cette nuit-là, je n'étais pas seul. P., qui est ma femme aujourd'hui et qui à l'époque était ma compagne de défonce, ne m'a pas laissé choir. Si elle l'avait fait, je sais que je serais mort, comme un chien, sur le parking, dans mon épave-voiture brillante de gelée-diamant. Je serais retourné poussière, *adhaesit pavimento anima mea*.

Je passerais les détails de cette nuit, de mes délires paranoïaques, de cette terrible sensation que mon corps voulait se dissoudre pour tuer mes pensées. Je me revois, découvrant mon visage tuméfié dans le rétroviseur, un visage de chair gâtée, le visage de ma mort... J'étais ni mort, ni vivant, ni mort-vivant ; tout simplement camé à l'excès.

C'est là que j'ai pris conscience de mon existence. Je ne voulais pas disparaître de cette façon, j'avais envie de vivre ; allez savoir pourquoi ! Je décidais de tout arrêter. Mais quand on atteint nos plus extrêmes limites, lorsqu'on touche le fond du précipice après une chute vertigineuse, les blessures sont longues à soigner et la pente est rude à gravir et là, je crois que je n'apprends rien à personne.

Les remontées d'acides m'ont poursuivi pendant plus de deux ans, sans prévenir, parfois à deux ou trois jours d'intervalle, parfois plusieurs mois. J'étais déjà très diminué après le *bad trip*, fragilisé et paranoïaque, mais lors des remontées j'étais capable de tout si je ne combattais pas suffisamment. J'aurais pu me jeter sous un bus, me mettre à hurler en pleine rue ou dans un magasin, trucider quelqu'un parce que je l'entendais murmurer des incantations pour me posséder.

Même lorsque les remontées d'acides ont cessé je continuais de vivre dans mon monde parallèle, mélange de réalité et de délire paranoïaque. Je combattais tout les jours pour me persuader que P. n'était pas une sorcière déguisée, que derrière chaque porte entrebâillée ne se cachait pas quelque démon, que mon voisin n'était pas possédé par une force qui voulait m'absorber. Pour mon plus grand malheur, ma mère nourrissait cette paranoïa : elle allait voir des charlatans-médiums et autres mécanos-conjuteur qui lui affirmaient que P. était une source d'énergie négative, qu'elle m'apporterait la mort, que j'étais victimes d'envoûtements et *tutti quanti*.

Il m'arrivait de céder à ma folie. Cela aurait pu aller très loin, vers l'irréparable. Mais, je combattais encore et toujours. Je restais quasiment muet pendant trois ans. Et malgré les soupçons maladifs que je nourrissais au sujet de P., je lui faisais confiance. Elle était devenu ma voix, mon souffle, mon unique lien avec ce monde dans lequel je n'avais aucune place. Elle était la seule personne à qui je pouvais parler. Pour les autres, je restais aphone ou ne prononçais à peine plus que de rares monosyllabes. J'étais hors la vie, en dehors de la colonie, tout ce passait dans ma caboche, combats intérieurs épuisants, interrogations sans solution, *private tortures*.

Je ne peux pas écrire toute l'évolution que j'ai suivie depuis, ce serait trop long et je crois que j'en ai assez dit.

Le fait est que, peu à peu, la noirceur s'est atténuée et les cicatrices ont été adoptées. Je me rééduque seul, en apprenant le bénéfice des larmes (oublier cet adage ridicule que « les hommes ne doivent pas pleurer »), en apprenant à faire confiance aux autres et en moi-même.



Le Taijiquan est arrivé à un moment crucial de ma vie. Si cela avait été plus tôt, cela aurait été trop tôt. Oui, le Taijiquan est arrivé au bon moment. Le Yin, le Yang, les contraires, les opposés, le tout unifié, l'équilibre ; c'est le but que je me suis fixé. Je crois qu'après ce que j'ai traversé je peux me le permettre. La route du Taijiquan m'est inconnue, mais je sais qu'elle me sera difficile.

Je saurai être patient, même si parfois les désillusions m'assaillent. Il me faudra tenir la barre et diriger mon vaisseau vers une côte prospère et verdoyante. Je ne peux pas encore l'expliquer clairement, mais je sens qu'il y a là, dans cet art, une réponse pour moi... comme un tournant dans ma vie... un nouveau chemin... le genre de chemin qui vous mène vers un endroit... paisible...

Prendre un nouveau chemin... ■

## BA MEN SHI SAN SHI

Les huit portes et les treize postures

Par Marc Appelmans

Une des meilleures bases que nous pouvons donner aux élèves.

Seulement, je voudrais développer quelques points, soit pour augmenter les possibilités d'enseignement de cette forme soit porter en réflexion à celles et ceux qui se remettent en questions et éventuellement se réactualisent dans le présent.

Cette forme de base en rapport au style pratiqué de la Yang Jia Michuan permet aux débutants d'apprendre un gestuel, non connu par un occidental ou seulement ayant une vague idée de ce que cela représente dans une tradition chinoise.

Ils viennent avec un mental d'occidental (gymnastique) et alors difficile à pénétrer dans la manière, matière chinoise.

Lorsque j'enseigne cette forme au débutant, le premier mot qui vient pour se relaxer d'une vie trop difficile etc.

Mais, les premières difficultés, si nous rentrons immédiatement dans le vif du sujet sont, une non connaissance de leur corps et ensuite une totale ignorance de l'espace et de la mobilité.

Donc, il travaille avec un corps perdu dans la vie de tous les jours. Cette pratique va permettre à la personne s'engageant dans le Taijiquan de le retrouver.

Le temps verra le résultat de leurs efforts.

Il y a tout un travail de mise en condition du corps, de ses espaces externe et interne.

Une base de la mécanique du corps est d'une absolue nécessité et est primordiale. L'os est notre base humaine, ensuite vient la structure de construction avec toute sa géométrie interne et externe portée à sa connaissance.



Actualiser le corps du débutant est un des rôles de l'enseignant.

Lui, l'enseignant doit d'abord le vivre dans sa structure et le vivre intensément avant de le transmettre correctement à l'élève. L'enseignant (en saignant) doit se donner des outils de santé pour porter à la connaissance du débutant le pourquoi (mode occidental positif) il est bon de pratiquer.

Un peu de pratique, la forme est faite de direction.

Elle n'est pas uniquement dans un sens mais peut être pratiquée aussi bien en partant vers la droite que vers la gauche. Ce qui fait deux sens de pratique de la forme. Aussi, il n'a jamais été dit que pour apprendre les enchaînements, il fallait uniquement les apprendre dans la cardinale ou la diagonale. Pourquoi pas en linéaire ? Je le fais.

L'approche des apprentissages des mouvements (techniques), dans ce sens, est plus facile avant d'aborder les directions.

Chaque mouvement peut être mis en pratique, un par un, en ligne droite avant de l'intégrer dans la forme.

Par exemple, en marche taiji exécuter Peng Shou systématiquement droite et gauche. Le travail de systématisation, je le dois à Serge Dreyer et je tiens à le remercier pour son ouverture.

Il est vrai, que je sors d'une tradition non classique (la danse classique est bien modifiée depuis le début de sa création) et loin d'être militaire et transgénérationnelle non constructive.

Je me permets de donner vie à la vie de notre style.

Que peut-on faire encore ?

Eh bien, beaucoup d'autres possibilités peuvent être envisagées et se donner l'envie et aux autres de comprendre ce TJQ.

D'autres pistes : les rythmes.

Il y a plusieurs façons d'aborder les rythmes. Il n'a jamais été dit, dans les classiques, que nous ne pouvions pas les changer.

Créer une émulation d'apprentissage en tant qu'enseignant c'est nous donner une palette de possibilités techniques.

L'une d'elle est le rythme qui va du lent au vite et même très vite, donne à chaque fois une énergie nouvelle de compréhension.

Par exemple : faire les quatre directions cardinales, en partant du lent au moyen puis au vite et dans les deux sens, droite et gauche.

Cela crée un enthousiasme de l'esprit et du corps.

Il y a aussi bien sûr tous les Yongfa.

Créer des images comme par exemple réaliser la forme comme un saoulard. Nous pouvons dire qu'en Chine existe la boxe de l'homme ivre ou aborder d'autres thèmes comme une rivière, un lac, un tonnerre, un enfant, se mettre à deux etc.

Nous pouvons imaginer aussi de faire comprendre qu'il y a huit attaquants autour de soi.

Je fais actuellement un exercice où je mets un nombre d'élèves en cercle (suivant les élèves présent) et un au milieu, et sur base de Peng Shou, je leur fais faire un simulacre d'attaque à

plusieurs personnes. Soit lui va les chercher soit ceux du cercle attaquent un par un. Nous pouvons aussi faire la même technique en ligne.

Ça donne une compréhension du pourquoi nous faisons la forme dans toutes les directions. Et ça réveille un intérêt très ludique.

Aussi ne pas toujours faire la forme dans les mêmes conditions même si les repères (repère) sont nécessaires pour l'apprentissage.

Par exemple : Mettons-nous dans la position de départ comme d'habitude et puis à chaque fin de la forme tournons d'un quart de tour soit vers la droite soit vers la gauche. Où faisons-le en cercle, le regard vers l'intérieur et/ou vers l'extérieur et finir la forme sur place. Ensuite bouger en allant vers la droite ou la gauche d'un quart et revenir à sa place de départ, ce qui fait que nous avons fait un tour complet dans les deux sens.

Une autre façon, deux groupes se font face en cardinale ou diagonale ou dos à dos ou encore les deux parties se mélangent et ils font la forme.

Voilà quelques idées, en partage, à vous de les faire vivre.

Mais, il est primordial de revenir aux bases mécaniques du corps pour préserver le capital santé.

Soyons créatif pour éviter la stagnation.

J'ai un jour rencontré, il y a quelques années, à Paris, un élève faisant le style du Yangjia Michuan et il me disait en avoir marre depuis neuf (9) ans de refaire toujours la même chose avec son prof. Il avait décidé d'aller étudier une autre forme. J'ai trouvé fort dommage que le prof n'ait pas pu donner le plein potentiel (le pote en ciel) du Yangjia Michuan.

Je me permets de vous dire que la forme contient un vaste horizon de possibilités. Elle est inépuisable.

Une condition à cela : l'ouverture à la curiosité.

Je vous dirai qu'elle contient toutes les possibilités des arts martiaux telle que le judo, l'aïkido, la boxe thaï, le bagua zhang, le hsin i quan et bien d'autres...

Pour avoir une transformation de son être, pour autant que nous le voulions bien, au-delà des techniques, d'autres possibilités nous sont données par ce que nous pourrions appeler un travail ontologique : L'être dans sa transformation totale.

Nous pouvons passer notre vie à un certain vernis du changement du corps, techniquement parlant, mais pas nécessairement de l'être que nous sommes. Cela demande un investissement plus profond : c'est de passer par l'ontologique de notre être un investissement mental plutôt que physique. Mais ceci est une autre histoire.

Comme il est dit : si tu veux changer les autres change-toi d'abord en profondeur. Ce qui veut dire : « Pourquoi je fais ça ? ».

Même si cette phrase va faire sauter au plafond bien des pratiquants se disant suivre la tradition, posons-nous la question, que veut dire la tradition ? Et en quoi ou pourquoi, je ne veux pas bouger.

Je respecte les anciens, ils nous passent « le témoin » d'une génération à l'autre mais soyons vigilants pour ne pas le figer.

Je suis partisan d'une tradition vivifiée dans le présent et je me nourris de toutes les possibilités afin de me créer et d'ouvrir mes horizons et ceux de mes élèves s'ils le veulent.

Le changement vient de moi avant de le passer aux autres.

L'investissement de soi est une condition de progression.

Rien n'est fini tout commence là où cela paraît fini.

Cheminons, soyons curieux.

Bon chemin■

Le 16 avril 2006 Wezembeek-Oppem

## **Le Rêve de la forme**

**C'est l'enchaînement de moi  
Mais pour vivre je dois me déchaîner  
Déchaîné l'enchaînement c'est chaque geste  
Renoué et dénoué dans l'enchaînement  
Forme sans geste d'enchaînement est vide  
Mais la création est un enchaînement  
D'enchaînement créatif**

**C'est le voyage de chaînes de montagnes, de joies,  
d'incertitudes, d'efforts, de lassitudes, d'arrêts.  
Mais cela fait partie de l'enchaînement  
avant le déchaînement de vie  
Mets-toi à deux tu verras l'enchaînement différemment  
Différent sera l'enchaînement  
Il existera par le deux ainsi ton corps sera là  
Dans la sensation du toucher comme tu touches  
le métal, l'eau, le bois, le feu, la terre, la pierre  
Tu existeras avec la Vie  
Chaque élément te fera vivre ton enchaînement  
Va chercher en toi ce qui est dedans venu du dehors**

**La forme t'enchaîne c'est pour mieux te déchaîner  
Retrouve un voyage, une aventure, une histoire  
L'enchaînement te fait vivre  
Champagne LE quand tu seras enfin à la fin  
A la fin du commencement d'un autre enchaînement  
Le même mais une nouvelle histoire commence  
Nouvelle enchaînement oui alors  
Déchaîne-toi à nouveau**

### **REVE TA FORME**

**Elle ne t'enchaînera plus  
Tu seras LA forme dans l'enchaînement  
Libre de tes mouvements. Créateur tu seras  
Ce ne sera plus un rêve. Alors tu seras TOI  
Simplement.**

Marc Appelmans  
Ecole de l'arbre du voyageur le 5 avril 2006

# Ceci et cela...

## Cela ou ceci ?

### ... « Mieux vaut y voir clair ! »

Par Christian Bernapel

En ce temps « pivot » de deux années, je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous ce texte magnifique de Tchouang-Tseu extrait des « études sur Tchouang-Tseu » traduites magistralement par Jean François Billeter aux éditions Allia. Il me semble particulièrement de circonstance en rapport avec l'« époque » qui nous attire dans les filets pernicieux de ses controverses :

...« 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 oppositions entre le juste et le faux ? Comment la voie peut-elle s'en aller 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 vois plus cette chose comme elle m'apparaissait de mon premier point de vue. Si je reprends le point de vue du « ceci », je la 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 une dénomination est encore recevable, elle ne l'est déjà plus ; à l'instant où une dénomination est encore irrecevable, elle est déjà recevable. Ainsi, une dénomination est tantôt juste et fautive, une autre

est tantôt fautive 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 de « cela », il y a aussi le juste et le faux 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 !* »

Meilleurs vœux à toutes et à tous ■



de <http://www.cecicela.com>

## Où rencontrer le taiji quan ?

Par Valérie Opper

Il n'y a pas de doute : il y a du taiji partout.

L'autre jour je me promenais dans un parc (où d'ailleurs j'ai rencontré Zouzou par hasard, c'est petit la Suisse !), c'était la fête de la science: plein de petits stands où des chercheurs nous présentent l'avancement de la science, de façon

ludique et interactive. Beaucoup d'ateliers pour enfants. Ciel bleu, ambiance très détendue, tout est gratuit. Le parc est au bord du lac, les arbres sont très anciens et immenses, et ce public de familles universitaires et promeneuses est très « cool ».

Sur le programme, je vois qu'un stand s'appelle T.A.I.C.H.I. Ahaa... allons-y voir. Taiji et science, qu'est-ce qu'ils ont mesuré ? une baisse du rythme cardiaque ? une diminution de l'activité du cortex cérébral ?

Je vois une grande table, sur laquelle des enfants et des adultes s'amuse à faire des gestes, des dessins invisibles, juste avec leurs doigts, et cela produit des sons (différents selon le rythme ou l'endroit sur la table). Je regarde... je ne vois pas le lien avec ce nom. Je m'assure que je suis bien dans le bon stand... jusqu'à ce que je voie un panneau explicatif qui dit : Tangible Accoustic Interface for Computer Human Interaction. Il fallait y penser...

Autre histoire : hier je reçois un catalogue allemand « new age ». On y fait de la publicité pour toutes sortes de produits. Je vous traduis un article qui m'a faite un rien sourire.

#### CHI-PADS

*10 compresses de chi / bien-être. Avec du vinaigre de mandarinier, de la tourmaline et du Germanium (bio). Bien-être dans le sommeil. Ces compresses relient les méthodes orientales avec les exigences occidentales du bien-être – approche holistique, avec une utilisation simple. Avant d'aller au lit, ces compresses seront collées sur la plante des pieds et le matin elles seront clairement colorées. Après quelques usages les compresses se colorent moins, ce qui montre que c'est la fin de la cure de bien-être. Il faut une compresse par pied, nous recommandons des cures de trois emballages de 10 compresses chacun (5 g. chacune). Article n° 5100 600 68 Prix : 49€.*

(donc 150€ la cure, ça ils ne le disent pas)

Le « chi » à toutes les sauces ! Mais je ne veux pas frustrer les éventuels intéressés : [www.waschbaer.ch](http://www.waschbaer.ch) <<http://www.waschbaer.ch/>>, le n° d'article est réel.

Vive le tai-chi, vive le chi... home-made ! ■

## Eté 2006, Inoubliable Tai Chi au long de notre chevauchée sur les hauts plateaux du Ladakh

Par Françoise Roumy

Leh, la capitale : 3 500 mètres.

Nous gravissons quelques centaines de marches ce matin, pour pratiquer le Tai Chi, au-dessus de la ville.

Dans notre dos : l'éblouissant éclat de la chaux sur les murs de la Stupa, la majesté de la coupole, les chaudes couleurs des peintures religieuses.



Sur 360 degrés, notre regard embrasse la chaîne de montagnes : minuscules facettes sombres des versants, douces alvéoles de neige dans le creux des cirques. Tout en contrebas, les innombrables silhouettes effilées des peupliers. Au loin l'Indus, sombre. Nous dominons les rues, les toits et les terrasses. Les cultures d'orge s'assemblent comme un nuancier de verts.

QI SHI !

Je suis prête, nous commençons.... au gré de cet océan de montagnes, je suis calme, comme

suspendue. Le souffle monte et descend, je laisse tout mon corps écouter le vide, le plein.... Instants miraculeux de liberté.

Nous franchissons plusieurs vallées grandioses ! La route sépare de longues coulées de fines roches brunes, ocre, mauves, émeraude ! Ce soir, notre campement de Chumathang se tient dans un enclos herbeux, le long d'un étroit ruisseau d'irrigation. A quelques pas de nos tentes, l'eau gargouille calmement.

QI SHI !

La haute montagne sombre nous domine.

La mémoire semble effacer l'enchaînement... Emue, j'hésite, j'oscille, je suis intimidée. Cela durera de longues minutes... Puis le groupe me porte et le long ruban des gestes se poursuit. Le souffle monte, descend, l'esprit se calme, le corps se détend.

Nous voyageons à l'extrême est du Ladakh, sur le haut plateau : Le Rupshu. Hier soir, nous avons longé le Tsokar : superbe lac blanc. Ses eaux sont peu profondes. Notre campement est prévu sur la rive opposée.

Cela fait trois quarts d'heure que le 4x4, à toute petite allure, cahote sur la piste poussiéreuse. Aucune trace d'habitat ! Assoupi, à cet instant nous gardons fièrement dans les yeux, notre passage à pied, au col de Polokongkha : rencontre inattendue avec un berger cheminant seul, à côté de sa mule. Verts, jaunes, blancs, bleus, rouges, les drapeaux de prière flottent, innombrables, accrochés au chorten.... 4 897mètres, tout de même... !

Il n'a pas fait froid cette nuit sur les bords du lac Tsokar. Nos petites tentes deux places sont confortables, la toile orange est lumineuse. Pourtant, certains d'entre nous, dorment peu. Je guette le petit jour. Avec lui, arrivera Claude qui nous sert chaque matin, au pied de la tente, une tasse de thé noir, chaud, fumant. Pour la pratique du Tai Chi, j'enfile rapidement un bonnet et des gants, un collant de laine. Nous nous éloignons de quelques pas. Ce matin, deux marmottes nous observent, proches de leur terrier.

Echauffement indispensable !



Puis nous prenons le tigre dans nos bras et le ramenons au pied de cette imposante montagne de 6 000 mètres, saupoudrée de neige fraîche.

Depuis que nous pratiquons en haute altitude, je suis crispée sur cet exercice : après la descente aisée sur « l'expire », je sens venir l'essoufflement, je prends toute la force dans la terre.... Je sais que la remontée sur « l'inspire » est exigeante, « l'expire » suivant sera court, très court ! Je ressens une étreinte. Et comme il est déroutant, cet essoufflement ! Au fil des jours, l'oppression s'atténuera... je serai vigilante. Nous expérimentons tous, les difficultés du souffle !

Le regard se pose sur les lignes laiteuses et scintillantes du lac. L'enracinement dans la fine herbe rase devient un plaisir ! Je suis maintenant détendue, ancrée solidement dans le sol. Le paysage grandiose me porte. Plus d'obstacle ! Je me nourris de cette force.

Tant de lieux, tant d'émotions différentes pour le Tai Chi, en harmonie et en intimité avec chacun d'entre eux !

Un matin, dans la luxuriante végétation du grand jardin de la *guest house* à New Delhi, sous le cri des perruches audacieuses, devant les acrobaties des geckos et les jeux des écureuils.

Un autre matin, à l'ombre bienfaisante de la grosse toile de coton près du jardin potager à Leh.

Une autre fois encore, sur les mousses gorgées d'humidité, à quelque distance des sources jaillissantes d'eaux sulfureuses. Sous les lourds nuages menaçants, près du Lac Tsomoriri.

Au rythme des sonnailles tintant au col des chevaux demi sauvages.

Sous le regard débonnaire des yacks indifférents. Devant l'œil farouche des divinités protectrices. Au soleil rasant, sur la terrasse du monastère de Tikshey.

Inoubliable voyage ! Inoubliable Tai Chi !

Un merci amical et très chaleureux à Claude Eyrolles, Jean Eisenberg et son équipe : Angchok le guide ladakhi, Lalit le guide de Dehli, Jigmet, Bhim le chef cuisinier, Passang et Namgyal ses aides, Aniel, Angchok, Tashi et Passang les quatre chauffeurs, Surendar, le serveur népalais à Leh.

Un clin d'œil à Emmanuelle et aux amis du Tai Chi : Jean Marie, Pascale, Véronique, Yveline, Yves ■

## TAI CHI CHUAN ET DÉCOUVERTE DU LADAKH

Voyage de l'été 2006 proposé  
par Claude Eyrolles

Par Yveline

Quelles impressions , on pourrait même dire sentiments me sont restés de mon voyage au Ladakh ? multiformes , apaisants.

C'est un lieu emprunt de spiritualité. Il semble que l'accord entre la nature et l'homme soit préservé ; c'est un climat de tolérance. Les ladakhis sont toujours prêts à vous rendre service, avec toute la noblesse et la fierté des habitants des montagnes.

Montagnes grandioses, c'est l'Himalaya, mot magique s'il en est un, sans doute un rempart contre l'agression du monde trop civilisé, trop à la recherche du profit. Il y règne un esprit pur, serein au sein duquel la pratique du Tai Chi Chuan s'accorde à merveille.

Le TAI CHI CHUAN, dans les jardins luxuriants de Delhi ou d'Agra, sur le toit du monastère de Spituk, sur la plateforme du Stuppa

de Leh, capitale du Ladakh, dans les hautes vallées du Rupshu, au bord des lacs Tsomoriri ou Tsokar, à la rencontre des peuples éleveurs nomades à 4600m, c'est vraiment un accomplissement et des souvenirs impérissables que je vous invite à découvrir à votre tour.



La beauté des paysages est à vous couper le souffle. On admire , muets mais la mémoire engrange ces merveilles.

Que dire d'autre ? La surprise peut venir de l'absence de neige à 4800m ; elle s'est réfugiée sur les 6000 et 7000 mètres des sommets environnants, de la déambulation placide d'une vache à contre sens sur l'autoroute, de l'extrême gentillesse des habitants dont l'accueil est naturel, chaleureux , sincère.

Allez découvrir le LADAKH en si parfaite harmonie avec l'esprit du TAI CHI CHUAN ■



CERCLE FRANCILIEN DE TAI CHI CHUAN

7 rue Pipien

91160 LONGJUMEAU

# LA RUBRIQUE DU COLLÈGE

SEMINAIRE D'AUTOMNE DES ENSEIGNANTS EUROPEENS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN, LA HAUTE JEANNIERE, 12 – 15 OCTOBRE 2006

Par Lucienne Caillat



Le séminaire avait lieu au Centre Xian Wuguan, la Haute Jeannière, Thorigné, à environ 20 km d'Angers : créé par Marie-Christine Moutault et Claudine Bouchet, le lieu de stage consiste en une ferme ancienne, rénovée en privilégiant les matériaux naturels.



*Une vingtaine de personnes peuvent loger dans le dortoir*

Vous comprendrez qu'il ne s'agit pas ici d'un article technique mais d'un compte-rendu d'impressions personnelles.



*A l'harmonie des vieilles pierres dorées se joint le calme de la campagne*

47 participants : jamais un séminaire n'a connu un tel succès ! nous avons accueilli cinq nouveaux professeurs ; il y en a actuellement 126 inscrits au collège. En dehors des ateliers nous avons le temps de papoter, d'étudier et de pratiquer en petit groupe. C'est très agréable de se retrouver ainsi ensemble, autour de bons repas (un couple, de l'association « Bio dans son assiette », est aux fourneaux), et bien entendu le vin d'Anjou ne nous déçoit pas. Il y a même un bar, qui reste ouvert très tard...

Le séminaire se fait plus sérieux lorsque, sous la houlette de Nicole Henriod, il faut prendre quelques décisions d'organisation. La secrétaire du collège, respectant chacun, navigue habilement entre les bonnes suggestions et les interventions intempestives !

Le premier jour, Yves Martin ouvre le bal avec un atelier consacré aux respirations (anormalement) longues dans la forme : peut-on les décomposer, quelles applications peut-on trouver dans ce cas – la discussion est ouverte.



*Yves Martin, Marie-Christine Moutault*

Deux autres ateliers-échanges sont animés par Jean-Claude Trap (le dalu) et Hervé Marest avec Jeanne Plancherel (peng-lu-an-ji). Il est toujours utile de revoir ces enchaînements compliqués ; quant à moi, mes pieds

s'embrouillent, mes mains hésitent, la gauche ou la droite, au bout d'un moment c'est trop pour ma tête...



*Jean-Claude Trap et Hervé Marest dans le dalu*



*Jeanne Plancherel et Hervé Marest en action dans le ji*

Le vendredi soir c'est la fête : le collège accueille six enseignants taiwanais. Suivant le vœu de Maître Wang Yen Nien, le collège reste en contact l'Association nationale taiwanaise du Taiji Quan Yang (ROC National Association of Yang Family Taiji Quan). Christian Bernapel s'est lié d'amitié avec George Lin, l'actuel président (qui a succédé à Maître Wang). Aussi, lorsqu'il a appris que six professeurs visitaient l'Europe en tour organisé et restaient quelques jours à Paris, il a proposé de les amener au collège. Le fonctionnement du collège les intéresse vivement car il n'y a pas d'institution semblable à Taiwan - mais il y a des rencontres entre frères de pratique ou entre membres d'association. Ils sont donc impressionnés par cette nombreuse assemblée d'enseignants.



*Nicole Henriod, secrétaire du collège, accueille George Lin*

La glace est vite rompue, et, suivant en cela la tradition chinoise, un grand nombre de toasts est porté à la santé de tous ! L'intérêt est mutuel, les Taiwanais aussi nous photographient sous toutes les coutures.



*Sabine Metzlé se prête toujours de bonne grâce à l'interprétation (ici avec Mr Wang et Claude Eyrolles)*

Le samedi, Sabine Metzlé nous fait part de ses réflexions sur le paradoxe de la respiration dans notre forme : le rythme respiratoire est imposé, mais on demande aux pratiquants de lâcher prise dans la pratique. La bonne posture, l'observation du souffle et la répétition des exercices de base permettent d'amener les élèves à harmoniser souffle et mouvement, à passer de la sensation physique à la sensation énergétique. Je prends quelques notes, car la respiration est l'un des sujets qui m'intéresse le plus.



*Des enseignants attentifs*



*Mr Wang se préoccupe de la posture de chacun (ici avec Claude Eyrolles)*

Nous nous retrouvons ensuite tous unis dans le 3<sup>e</sup> duan, au rythme de la respiration donnée par l'enregistrement de Maître Wang : un moment fort, partagé par nos collègues taiwanais.

L'après-midi, George Lin, qui a passé dix ans aux États-Unis, commente pour nous en anglais un article qu'il a écrit sur les conditions permettant de parvenir à un haut niveau. Répondant à une question sur le chi, Mr Wang nous entraîne dans un exercice destiné à nous le faire sentir. Sa manière de communiquer dépasse la barrière de la langue. Sa simplicité et son authenticité me touchent.

Les échanges avec les enseignants taiwanais se prolongent dans le tuishou, jusqu'au dernier moment – mais il faut se séparer, et finalement, escortés par Christian Bernapel, ils repartent vers Paris.



*Georges Lin et Christian Bernapel*



*George Lin et Claudy Jeanmougin*

Un grand merci à Nicole Henriod, Hervé Marest et Marie-Christine Moutault qui ont assuré le succès de cette rencontre■

---

Le Centre Xian Wuguan est disponible à la location pour vos stages ; vous pouvez visiter le site : <http://www.centre-xian-wuguan.net>

---

# Compétition de Tai Chi en Hollande : un évènement européen

Par Joppe Douwes

Vice président du STN  
Coordinateur de la formation des juges  
[Joppe.douwes@taijiquan.nl](mailto:Joppe.douwes@taijiquan.nl)

Le 28 octobre s'est tenu l'épreuve annuelle du STN hollandais (Stichting Taiji Quan Nederland) à Amsterdam.

Elle se tient habituellement le 3<sup>ème</sup> week-end de novembre mais le TCFE (Taiji Quan and Qigong federation for Europe, contact: John Johnson, [webmaster@tcfef.org](mailto:webmaster@tcfef.org), <http://www.tcfef.org>) allait en premier lieu tenir les championnats de TCFE en novembre.

Au cours des préparations de cette année, la Hollande avait changé la date de la compétition pour les compétiteurs étrangers qui auraient sinon dû choisir entre les deux grandes épreuves, l'année prochaine elle se tiendra à nouveau en novembre.

Cette année il y avait tant de compétiteurs de tous pays qu'il a été pratiquement impossible de tout faire en un jour. Plus de 150 compétiteurs de 6 pays s'étaient rassemblés ce jour-là pour échanger leurs compétences de taolu et de tuishou. Toute la journée, sur 4 terrains, le jury, les athlètes et les arbitres ont travaillé dans une grille de programme serrée.

Pour la première fois en Hollande, on expérimentait un nouvel ensemble de règles. Les formes modernes ont été jugées selon les règles de la IWUF et les formes traditionnelles par un ensemble de règles récemment établies qui appréciait vraiment les arts internes. Par exemple, il y avait du temps additionnel pour attribuer les points pour la qualité du fa-jin si vous pratiquiez le style Chen. Afin d'encadrer tous ces styles et formes traditionnels et modernes, le STN se devait d'avoir beaucoup de jurys qualifiés.



Pour être sûr d'avoir suffisamment de jury et de juges, le STN organise une formation de jury/juge d'un an avant que ces derniers ne soient autorisés à juger un style ou une forme. Pour une journée comme celle-ci, cela s'avère être très bien d'avoir beaucoup de juges qualifiés. En 2007, la formation de jury/juge sera aussi ouverte aux personnes d'autres pays. Et beaucoup de jury hollandais sont disposés à juger dans d'autres compétitions également. Les informations concernant les formations de jury/juge en Hollande peuvent être obtenues auprès de Joppe Douwes (voir à la fin de l'article).

Il y avait aussi beaucoup de compétiteurs de qualité cette année. L'équipe italienne a obtenu beaucoup de médailles en taolu. Et dans la division toute catégorie en Tuishou, nous avons eu un très bon match entre deux champions : Lauren Smith et Richard Zwaard. Le premier a obtenu l'or mais ce fut un match très serré. Bien sûr Lauren a gagné aussi l'or dans sa propre division et pour les déplacements. Albert St. Catherine et Hassan Hassan d'Angleterre ont emporté l'argent et le bronze cette année.

En dehors des compétitions, les spectateurs pouvaient suivre beaucoup d'ateliers. Pendant la journée, dans 3 pièces séparées, ils ont pu suivre divers ateliers allant du bailong taiji ball au sabre wushu. Les ateliers ont été si populaires que les personnes faisaient la queue pour un ticket pendant quelques heures avant le début de l'atelier.

Pendant la pause déjeuner, il y a eu des démonstrations fantastiques avec des artistes de wushu de bon niveau. Le public est venu en grand nombre assister à cette journée très réussie.



Sur le site du STN [www.taijiquan.nl](http://www.taijiquan.nl) , vous pouvez trouver tous les résultats et bientôt avec un peu de chance toutes les informations en anglais pour les événements à venir.

Plus de 1000 personnes ont passé un très bon moment et toutes les réactions ont été très positives. Petra Doeve a fait un très bon travail en tant que speaker. Elle a annoncé tous les pools, les compétiteurs et les résultats. A cause de la grille de programme et du nombre de compétiteurs, aucun point n'a pu être affiché de suite et les compétiteurs ont dû œuvrer à deux ou plus.

Mais le programme informatique a été excellent et tous les résultats ont été connus 5 minutes après chaque pool. Tous les pools ont été divisés selon l'expérience, la forme, le style et le sexe.

Les spectacles des groupes ont été remarquables ; en Hollande beaucoup d'écoles s'entraînent pour les spectacles de groupes. Cette année, 18 groupes et 4 duos ont concouru. Les deux enfants de l'école de Judit van Drooge avaient de magnifiques costumes et ont fait un beau duo d'éventail.

L'année prochaine, nous organisons l'épreuve à Amsterdam également. Cela a été une formidable expérience et le STN a fait un travail remarquable en organisant un tel événement. Merci aussi aux 50 bénévoles qui ont aidé à gérer l'épreuve■



Ce fut une grande surprise de voir Anne Dourday, accompagnée de son entraîneur Julia Fairchild, participer au tournoi de la "World Cup" de tui shou à Taipei en novembre 2006. On se demande maintenant avec grand intérêt où en est-on du soi-disant "tui shou thérapeutique", credo du daoguan de Taipei ces dernières années (?).

Signé Serge Dreyer



## Championats d'Europe des arts chinois internes

*Des médailles pour le YMTQ!*

**Par Christian Bernapel**

Nos amis Russes Albert Efimov et Dimitri du Great River Taoist Center de Moscou se sont distingués à l'**Europa Taichi 2006** qui s'est déroulé du 14 au 17 décembre 2006 à Paris sous l'impulsion de la Fédération Française de Wushu arts énergétiques et martiaux Chinois (nouvelle appellation de la FTCCG qui regroupe désormais l'ensemble des Wushu Chinois).

Albert a remporté une médaille d'or et d'argent dans l'épreuve des formes traditionnelles Yang et dans celle d'épée et s'est distingué dans le Tui shou. Dima est vice champion d'Europe dans l'épreuve de Tui shou à pas fixes et s'est distingué dans celle des pas mobiles.

Domage qu'il n'y ait pas eu de participants français à cette manifestation qui a rassemblé plus de 250 participants européens. Pour ma part, j'y ai participé en tant que juge de formes et ai été étonné de l'engagement et des prestations éclatantes des pays de l'Est, d'Italie et de France■

Voir les pages sur le site de la FFW :

<http://www.fed-taichichuan.asso.fr/championnat/index.php>



# Message de Laoshi aux participants des Rencontres de l'Amicale

Par Wang Yen Nien

Taipei le 6 novembre 2002

(cette lettre de Me Wang précédait les Rencontres de Vaumarcus et est parue dans le bulletin N°42 de février 2003)

Chers pratiquants, chers amis,

Je sais qu'un grand nombre d'entre vous se retrouvent en ce moment en Suisse pour échanger et pratiquer ensemble pendant ces Rencontres de l'Amicale. C'est une grande joie et une grande fierté pour moi de vous savoir aussi nombreux et aussi motivés à vouloir approfondir notre style.

Et à ce sujet, je profite de cette occasion pour vous dire ce qui me paraît important dans la pratique du Taiji Quan et du Tuishou. Pour moi les arts martiaux taoïstes ne doivent pas avoir pour but de blesser ou d'humilier l'autre ; ce sont des disciplines physiques et mentales qui doivent fortifier le corps, augmenter sa longévité et vous aider à trouver le bonheur. Dans cette perspective il me paraît préférable de s'abstenir de compétitions qui risquent de blesser physiquement ou moralement, aussi bien les perdants que les gagnants.

De nombreuses personnes pensent que les arts martiaux sont des systèmes d'attaque et de défense, mais le réel combat du Taiji Quan est de nous permettre de bénéficier d'une meilleure santé en facilitant l'ouverture de tous les méridiens du corps. Mais pour cela il est important de travailler en douceur et en souplesse. N'utilisez pas la force externe qui crée des tensions mais mobilisez plutôt le Qi et le Yi.

Dans un deuxième stade, la pratique du Tuishou permet l'ouverture de toutes les passes et cavités énergétiques ; c'est un travail plus interne, plus en profondeur qui s'apparente aux techniques taoïstes de développement des « trois trésors » : le Jing, le Qi et le Shen (l'essence, le souffle et l'esprit). Dans votre pratique du

Tuishou il faut vous attacher à créer l'unité entre les deux partenaires, il ne doit pas y avoir de rupture qui rend impossible la transformation, pas de séparation qui interrompt la circulation de l'énergie, pas de différence entre le gagnant et le perdant. Les deux partenaires s'aident mutuellement ; les manques de l'un sont comblés par l'autre. Ainsi il n'est pas possible de se blesser. Cette façon de pratiquer vous confèrera une meilleure santé et comme à notre illustre prédécesseur « Yan Lushan l'invincible », beaucoup d'amis et aucun ennemi.

J'espère que ces quelques conseils vous seront utiles et que vous pourrez les mettre en application.

Je vous souhaite de très bonne Rencontres de l'Amicale. Profitez-en pour pratiquer et rafraîchir votre motivation. J'espère vous revoir bientôt, tous en bonne santé, et je formule des souhaits de bonheur pour vous et vos familles■

## Contre la compétition

Par Hervé Marest



Je pratique le Taiji Quan depuis 20 ans et avant cela j'ai pratiqué le judo pendant 10 ans. Je

pratiquais ce dernier de manière intensive et m'engageais en compétition. J'en ai récolté quelques coupes, quelques médailles (toutes à la poubelle aujourd'hui) et dans l'ordre : orteils et chevilles luxés, muscles des cuisses déchirés, déchirure des ligaments et arrachement du cartilage au bassin, déchirures des dorsaux, écrasement des disques lombaires, fracture du coude, luxation des doigts, nez et oreilles écrasés, quelques larmes et blessures morales. Sans parler de ce que j'ai infligé à d'autres.

Et encore, j'ai eu de la chance. Et tout ça pour quoi ? Pour être « Reine d'un jour », faire plaisir à mes parents, faire pipi plus loin que mes petits copains, avoir ma photo un jour dans le dojo à côté de celle de Jigoro Kano, être celui qu'on aime, qu'on admire. Et en plus il n'y avait même pas d'argent à gagner à moins de devenir un « ponte » de la fédération... Je ne dis pas que je suis sorti aujourd'hui de ce processus infantile, mais je l'ai parfaitement cerné en moi et dans la société, et cette expérience que j'ai eu avec le judo, je ne tiens absolument pas à la rééditer avec le Taiji Quan.

Je suis allé pour la première fois à Taiwan en 1988 où j'ai pu pratiquer le Tuishou avec Me Wang. Je me suis alors rendu compte que 10 années de musculation, de compétitions, de répétitions de trois ou quatre mouvements par milliers et l'apprentissage de deux ou trois malheureux katas, ne pesait pas bien lourd face à un expert véritable. Tous ces efforts pour rien ! A part peut-être une certaine expérience du corps à corps qui, c'est vrai, me sert encore aujourd'hui.

Jigoro Kano a créé le Judo du Kodokan en 1882. 56 ans plus tard, aussitôt après sa mort en 1938, le Judo est devenu un sport et a abandonné tout ce qui rappelait la Chine : kata antique, kata des cinq principes... Ce fut le début de la compétition en Judo pour la plus grande gloire du Japon. Le processus a été le même pour le Karaté. Les états aiment bien la compétition et la favorisent. Mais à qui profite-t-elle vraiment ?

Le Judo a donc évolué pour devenir, quelque chose de complètement différent de la voie traditionnelle et encore moins celle de la « souplesse ». Que les lecteurs comprennent bien ceci : la compétition génère un type d'entraînement particulier qui mène à une

impasse. Votre niveau culminera à 30 ans et après : rien. A moins de changer radicalement de direction. Mais là il vous faudra désapprendre les automatismes pour « trouver la voie ».

Avec regret, je vois apparaître depuis quelques années des compétitions de Taiji Quan : forme, tuishou, sanshou. Me Wang lui-même a soutenu ce mouvement en proposant, par exemple une formation à l'arbitrage à Yushi en 1991. A la lueur de la lettre précédente, écrite en 2002, on voit bien que tel n'était pas le fond de sa pensée. D'après moi, par loyauté, il a surtout suivi à cette époque la politique de Taiwan qui, comme la République Populaire de Chine, veut faire du Taiji Quan un sport olympique. Il est d'ailleurs fort probable que notre discipline soit présentée aux prochains jeux de Pékin. En occident comme en Chine, nous voyons fleurir des tournois divers et des compétitions « officielles », avec remises de médaille en métal ou en chocolat (pour les alternatifs). Les nations, les différents styles ou les transfuges d'autres arts martiaux voient là un moyen de se mettre en avant. Je n'y vois que vanité et inconséquence.

Cependant, qu'on ne se méprenne pas. Je n'ai jamais autant pratiqué le Tuishou, à l'entraînement et dans ma tête, mais à la compétition je préfère le Tuishou libre, tant il est vrai qu'on a besoin de l'autre pour se mesurer, mais en cherchant à apprendre de l'autre et réciproquement, quel que soit son niveau. Et là encore, il faut se méfier de ne pratiquer que le Tuishou libre. Les trois quarts de l'entraînement dédié au Tuishou et aux applications doivent, selon moi, être consacrés à la technique et à une réflexion intense dans la pratique avec un partenaire.

Parallèlement à la forme qui complète ce travail, et sans éviter la confrontation, j'essaye de pratiquer le Tuishou pour ma santé, comme l'explique Me Wang, et pour m'épanouir, non pour gagner, car je sais que la victoire s'obtient toujours sur le dos de quelqu'un...■



## DOCUMENTS DE Me WANG

Me Wang a édité des documents écrits et filmés que vous pourrez commander à l'adresse suivante: <http://www.ymti.org/fr/>.

Vous trouverez sur ce site la liste à jour des documents et la démarche à suivre afin de passer commande.

## CALENDRIER DES STAGES

### STAGES EN FEVRIER:

#### **-Tuishou, le 3 février, au Mans**

Animé par Michel Léclaircie

Organisé par ARAMIS

Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

#### **-Epée ancienne, éventail et sabre, le 3 février**

à Annecy le Vieux

Animé par Henri Mouthon et ses assistants

Organisé par ATCHA

Contact : 04 50 64 19 41 ou 06 07 95 11 97

#### **-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 11 février, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **-Tuishou et perche (tous niveaux), le 11 février, à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

### STAGES EN MARS :

#### **-Approfondissement des duans, le 3 mars, à Annecy le Vieux**

Animé par Henri Mouthon et ses assistants

42

Organisé par ATCHA

Contact : 04 50 64 19 41 ou 06 07 95 11 97

#### **-Neigong, 3 duans, éventail, épée ancienne (débutants) et tuishou, les 3 et 4 mars à Quimper**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **-Les 8 portes, le 4 mars, à Baugé**

Animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par Taiji Quan en Baugeois

Contact : 02 41 89 82 98 ou 06 61 54 08 56

#### **-Epée Kunlun (tous niveaux), le 4 mars, à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

#### **-Tuishou, le 17 mars, au Mans**

Animé par Michel Léclaircie

Organisé par ARAMIS

Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

#### **-Eventail tous niveaux et sabre, le 17 mars, à Annecy le Vieux**

Animé par Henri Mouthon et ses assistants

Organisé par ATCHA

Contact : 04 50 64 19 41 ou 06 07 95 11 97

#### **-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 18 mars, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **-Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail et épée ancienne (débutants), les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril, à Cepoy Montargis**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### STAGES EN AVRIL :

#### **-Tuishou et perche (tous niveaux), le 1<sup>er</sup> avril, à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

#### **-Approfondissement des duans, le 21 avril, à Annecy le Vieux**

Animé par Henri Mouthon et ses assistants

Organisé par ATCHA

Contact : 04 50 64 19 41 ou 06 07 95 11 97

#### **-Tuishou, le 21 avril, à Thorigné d'Anjou**

Animé par Michel Léclaircie, Marie-Christine Moutault ou  
Hervé Marest

Organisé par ARAMIS et KUNLUN

Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

**-Neigong, 3 duans, éventail, épée ancienne (débutants) et tuishou, les 21 et 22 à Quimperlé**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 29 avril, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**STAGES EN MAI :**

**-Epée Kunlun (tous niveaux), le 6 mai, à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 13 mai, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**-Forme et armes, les 17, 18 et 19 mai, à Thorigné d'Anjou**

Animé par Françoise Angrand

Organisé par l'ATA

Contact : 06 87 19 76 64 ou angrand.francoise@neuf.fr

**-Epée ancienne, Tuishou, 3<sup>ème</sup> duan, du 17 au 20 mai, à Crozon**

Animé par Sabine Metzlé et Claude Eyrolles

Organisé par Breizh Izel

Contact : 02 98 82 62 89 ou viala\_ch@yahoo.fr

**-Epée ancienne, les 26, 27 et 28 mai, à Talloires**

Animé par Henri Mouthon

Organisé par ATCHA

Contact : 04 50 64 19 41 ou 06 07 95 11 97

**-Qi Gong, sons, mantras, technique générale osthéopathique, les 26, 27 et 28 mai, à Wezembeek-Oppem**

Animé par Marc Appelmans

Organisé par Ecole de l'Arbre du Voyageur

Contact : 00 32 2 767 77 58 ou marcyao@hotmail.com

**STAGES EN JUIN :**

**-Tuishou et perche (tous niveaux), le 3 juin, à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

**-Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail et épée ancienne (débutants), les 9 et 10 juin, à Cepoy Montargis**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**-Neigong, Forme et éventail, du 16 au 20 juin, à Marelles**

Animé par Michel Douiller

Contact : 06 72 68 01 25 ou michel.douiller@freesurf.fr

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 24 juin, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**-Applications martiales, travail à deux (tous niveaux), du 24 au 29 juin, à Port-Manech**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

**STAGES EN JUILLET :**

**-Neigong, 3 duans, éventail, épée ancienne (débutants) et tuishou, du 9 au 14 juillet, à Cadouin**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**STAGES EN AOUT :**

**-Qi Gong, sons, mantras, technique générale osthéopathique, méditation taoïste, tuishou, du 5 au 11 août, à Courzieux**

Animé par Marc Appelmans et Corinne Martinez

Organisé par Ecole de l'Arbre du Voyageur

Contact : 00 32 2 767 77 58 ou marcyao@hotmail.com

**-Forme et armes Yangjia Michuan, forme de Pékin, du 4 au 10 août, au Bugue**

Animé par Françoise Angrand et Jocelyne Boisseau

Organisé par l'ATA

Contact : 06 87 19 76 64 ou angrand.francoise@neuf.fr

**-Forme (tous niveaux), Tuishou, bâton (et autres armes selon participants), du 4 au 10 août, à St Fort sur Gironde**

Animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par GRDT

Contact : 06 81 53 84 62 ou

jeanmougin.claudy@wanadoo.fr

**-Tai Chi Chuan et randonnée au Ladakh, du 29 juillet au 18 août**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

Contact : 06 85 41 44 12 ou c.eyrolles@wanadoo.fr

**-Dynamiques cachées, perfectionnement grand enchaînement, 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> duan de l'épée ancienne, du 14 au 18 août, à Septmoncel**

Animé par Hervé Marest

Organisé par la « Grue Blanche »  
Contact : 06 63 08 70 15 ou [herve.marest@free.fr](mailto:herve.marest@free.fr)



# SOUVENIRS DE SABLÉ SUR SARTHE









# COTISATIONS 2007

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 2006 au 31 octobre 2007)

## Adhésions individuelles à l'Amicale :

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

## Adhésions collectives à l'Amicale :

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

## Abonnement au bulletin :

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

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

Vous avez versé en 2006 la somme de :                      le :

-----

Je soussigné(e)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... Fax : .....

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

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Fax : .....

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

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

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

Fait le ..... à ..... Signature :

Nouvelle adhésion

Renouvellement

## Le bulletin d'adhésion est à adresser à :

**Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan**

c/o Jacques Lombard, 93 avenue de Strasbourg, 67400 Illkirch - Tél. : 03.88.67.83.20

# LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr>

Le site de l'Amicale, mis à jour par Jean-Luc Pommier, vit grâce aux différentes associations qui communiquent des informations. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, l'Amérique 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 figurer dans le site, adresser :**

Un Email 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 Saine, 94400 Vitry, [pommier-jl@freesurf.fr](mailto:pommier-jl@freesurf.fr).

## **Vos articles, vos courriers des lecteurs et vos informations (stages ou autres) à faire paraître dans le Bulletin :**

Hervé s'est engagé à faire paraître tous les articles reçus en temps opportun aux mois de septembre, janvier et mai. Pour cela, il faut que les articles arrivent un mois avant la parution, c'est-à-dire, fin juillet pour septembre, fin novembre pour janvier et fin mars pour mai.

## **A qui adresser vos articles, vos courriers des lecteur et vos informations ?**

- A Hervé, si votre article est déjà saisi, pour le calendrier des stages et autres manifestations : [herve.marest@free.fr](mailto:herve.marest@free.fr) – 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand.

## **Conseils pratiques :**

**Pour le calendrier des stages**, il ne faut pas donner trop de détails, soyez clairs et précis en notant dans l'ordre :

- le thème du stage,
- les dates et le lieu du stage,
- le nom du ou des animateurs,
- le contact : nom, tél, mail, etc.

Puis adressez l'information à Hervé Marest et Jean-Luc Pommier.

**Pour vos articles et vos courriers**, le mieux est de le rédiger sous Word, que ce soit sur PC ou MAC, et de l'adresser en pièce jointe à Hervé Marest.

**Sollicitations...** Il est possible que vous soyez contactés par Hervé pour pondre un article. Ne soyez pas surpris...



## ADRESSES UTILES

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**  
c/o Nicole Henriod, 32 chemin du Village  
1012 Lausanne  
tél: (41) 21.728.44.58  
Email : [nicole.h@worldcom.ch](mailto:nicole.h@worldcom.ch)

**I.F.A.M.**  
Directeur des cours J.L.Saby  
[jlsaby@wanadoo.fr](mailto:jlsaby@wanadoo.fr)  
Tél : 0033 687 34 22 54

**AMERICAN YANGJIA MICHUAN  
TAIJIQUAN ASSOCIATION**  
Charles Adamec, president, 2718 Webster Street,  
Berkeley CA 94705, USA  
Tél : (510)644-3724  
Email : [cgadamec@yahoo.com](mailto:cgadamec@yahoo.com)

**AYMTA JOURNAL**  
PO Box 173,  
Grand Haven, MI 49417, USA

**FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN**  
C/o Luc Defago, 551 route de Vovray  
49220 Grez-Neuville, France  
Tél : (41) 22.800.22.54/50  
Email : [luc.defago@bluwin.ch](mailto:luc.defago@bluwin.ch)

**WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
FEDERATION (CANADA)**  
RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ  
2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

**INTERNATIONAL TAICHICHUAN FEDERATION**  
Rm 608, 20 Chulun St.-Taipei-Taiwan-ROC  
tel : 886 2 2775 8732/3  
fax : 886 2 2778 3890  
Email : [tccass@ms35.hinet.net](mailto:tccass@ms35.hinet.net)  
Contact : George Lin

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES  
ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**  
17 rue du Louvre 75001 Paris  
tél : 01.40.26.95.50

**THE RUSSIAN ASSOCIATION  
OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN**  
86 Vavilova St., Apt. 40  
Moscow 117261, Russia  
Tél : (7) 095 938 5124  
Fax : (7) 095 938 5000

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L,  
& YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**  
32-2F Fuguo Road  
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC  
Tél : 886-2-2837-1779  
Fax : 886-2-2837-2258  
Contact : Wang Yen-nien  
Email : [ymtitaipei@yahoo.com](mailto: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](mailto: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 TAIJI QUAN  
FEIZHOU XIEHUI**  
Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03  
Côte d'Ivoire

**ASSOCIATION WUXING**  
Ardito Gianvittorio  
Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia  
Tél : (065) 833 27 91-Tél/Fax : 834 85 63  
Email : [funzling@quipo.it](mailto:funzling@quipo.it)

**Adresse :**

**Amicale du Yangjia Michuan  
Taiji Quan  
C/o Jacques Lombard  
93 avenue de Strasbourg  
67400 Illkirch - France**

**Tél. :  
00.33.(0)3.88.67.83.20**

**Internet :**

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



**La Présidente :**

**Zouzou Vallotton  
zouzouvallotton@hotmail.com**