

Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan



Bulletin N° 33 Mars 2000

Sommaire

Le mot du président	p3
Compte rendu de l'AG du 12 novembre 99	p4
Rencontre avec Lao Shi	p13
Le mot de la trésorière	p15
Image, imaginaire, imagination	p21
De la lettre à l'esprit	p22
Maintenant on n'fait plus comme ça	p24
Tui Shou	p26
Le tour du monde en vélo	p28
Impressions angoumoises	p30
Un été Yin Yang	p32
De l'autre coté du miroir	p39
Les 24 Jiequi	p40
Riz aux huit bijoux	p42
Rencontres de l'amicale 2000	p43
Calendrier	p44
Services	p46
Adhésions	p49
Le mot de la rédaction	p51
Adresses utiles	p52



Janvier 2000 qui ouvre l'année, le siècle et le millénaire

Bien sûr, on peut discuter la relativité historique et chronologique de ce comput des années mais quelle que soit la convention, il me semble important de souligner que c'est le moment d'un bon départ.

Longue vie donc et perpétuelle naissance à vous tous et au Taiji Quan qui nous rassemble par la pensée et par la pratique dans le dynamisme de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Nous avons joyeusement clôturé l'année 99 aux *Rencontres* d'Angoulême. Un accueil chaleureux, une organisation soignée et des ateliers de forme, d'armes et de Tui shou mais aussi de nei gong et travail du souffle, de la voix et du chant et puis... illustration magique de la forme dans la balançoire, la corde à linge et autres saynètes où l'on a joué du corps et du cor avant les danses frénétiques.

Maître Wang lors des stages d'été nous a invité à affiner et approfondir notre pratique du Tui shou et notre compréhension de la bonne santé dans et par le Taiji Quan.

Cette invitation correspond pleinement à notre évolution et le thème des ateliers lors des *Rencontres* confirme cette tendance : enrichir les formes par une meilleure intériorisation du sens du geste et vérification avec un partenaire des principes fondamentaux de la pratique - détente, enracinement, fluidité,...efficacité de l'art pour le bien-être, la rencontre et la longue vie.

Beau programme pour un bon départ de tous les artistes !

Jean-Luc Perrot

Compte-rendu de l'assemblée générale ordinaire tenue le 12 novembre 1999 à Angoulême

LE 12 novembre 1999, à l'Auberge de Jeunesse d'Angoulême, les membres de l'Amicale se sont réunis en Assemblée Générale Ordinaire, sur convocation écrite faite par le Conseil d'Administration en date du 2 octobre 1999.

Le décompte des membres présents fait ressortir 30 membres totalisant 30 voix.

Le Président Jean-Luc Pérot ouvre la séance à 21 h 30 en souhaitant la bienvenue aux personnes présentes. Il annonce un bilan moral volontairement bref de manière à dégager un temps de parole libre important.

Bilan moral et rapport d'activité

L'Amicale se porte bien, avec un nombre d'associations membres croissant et un nombre total de pratiquants également en augmentation. L'Amicale maintient son dynamisme en accord avec l'esprit de ses statuts. Cet élan se traduit par :

– *une dynamique d'information* : par l'intermédiaire du bulletin qui constitue un trait d'union entre les temps forts qui rythment l'année. Le Président, au nom de l'Amicale, exprime ses remerciements à Luc Defago et Pascal Fessler qui ont assuré pendant une longue période la mise en forme et la publication du bulletin et qui souhaitent maintenant passer la main. Il remercie également leurs successeurs (cf. *infra*) qui se chargent de continuer cette tâche.

– *une dynamique de projets* : au cours de sa visite cet été, Maître Wang Yien-nien nous a proposé une ligne de conduite et de réflexion avec un accent mis sur l'approfondissement des richesses de la forme, sur le travail d'un Tui shou efficace qui

Compte-rendu de l'A.G.

respecte la santé des partenaires et sur le développement d'une pratique qui favorise le bien-être et le mieux-être.

– *une dynamique de Rencontres* : les journées de l'Amicale sont l'occasion et le lieu d'un échange de connaissances, d'informations, de questionnement et de sympathie. Il importe que chacun témoigne de ce qu'il fait, pourquoi et comment il fait le TJQ.

– *une dynamique de formation des enseignants* : qui s'exprime par une confrontation et un partage des savoirs et des savoir-faire techniques et pédagogiques.

– *une dynamique d'ouverture* : sur notre TJQ, à travers le développement des relations avec les autres Amicales du Yangjia Michuan de Taiwan et des USA, et sur d'autres TJQ, à travers le développement d'un site Internet.

Le bilan moral est approuvé à l'unanimité.

Bilan financier

La Trésorière commente rapidement le compte de résultats et le bilan qui sont donnés dans les tableaux ci-dessous. L'effectif total de pratiquants inscrits dans les associations membres de l'Amicale est en augmentation et cette progression régulière explique une partie de l'augmentation des excédents observés, bien que le montant des cotisations n'ait pas varié depuis des années. Les fournitures de bureau sont plus importantes cette année à cause de l'achat d'un fax pour les communications de la Trésorière. Le montant d'une facture suisse n'est pas encore connu avec exactitude. En ce qui concerne les ventes de matériel, les frais de douane grèvent les petits bénéficiaires qui étaient attendus à ce poste et conduisent parfois à des pertes sur le prix de vente : pour cette raison, il est proposé d'augmenter le prix des cassettes audio à 70 FF (au lieu de 60 FF précédemment). Le bilan fait ressortir des disponibilités et des stocks importants. Il est rappelé que les stocks, notamment de livres et d'éventails, sont destinés à

Compte-rendu de l'A.G.

satisfaire les besoins de pratiquants isolés ou de toutes petites associations. Les associations bien développées sont invitées à effectuer leurs commandes directement. A noter également que le compte destiné à appuyer les actions de diffusion de notre style a été abondé par un don de WYN 99, association organisatrice des stages cet été en Anjou (*applaudissements*).

Une question est posée au sujet de la Tirelire, qui avait disparu du budget prévisionnel de l'an dernier. Cet oubli sera réparé cette année. Il est rappelé que la Tirelire est un fonds de réserve destiné à aider la participation aux *Rencontres* de l'Amicale de personnes éprouvant de réelles difficultés financières. Elle n'a encore jamais servi et risque de ne jamais servir si son existence et son mode de fonctionnement ne sont pas rappelés régulièrement. Ceci pourrait être fait lors de l'annonce des *Rencontres* à l'automne.

Bernard Régnier, commissaire aux comptes, apporte sa caution à ce bilan et souligne l'exactitude et la rapidité avec lesquelles il a été répondu à ses questions.

Le quitus est donné à la Trésorière à l'unanimité.

Compte de résultats au 30 octobre 1999

Dépenses		Recettes	
Fournitures bureau	6 049,27	Adh. Groupes 98/99	23 620,00
Frais Divers de gestion	192,89	Adh. Individus 98/99	4 669,04
Déplacement administratif	1 823,85	Abonn. bulletin 98/99	1 080,00
Frais Poste	2 613,45	Adh. 97/98	700,00
Assurance	849,00	Produit financier	334,34
Bulletins	3 755,05	Adh. Groupe 99/00	3 760,00
Téléphone	2 258,91	Adh. Individus 99/00	1 350,00
WYN 99	82,00	Abonn. bulletin 99/00	480,00
		K7 audio	- 50,00
		Eventails	3 207,00
		Renc. Amicale Annecy	4 169,77
		Livre WYN T1	161,24
Solde	26 607,07	Livre WYN T2	750,10
Total dépenses	44 231,49	Total recettes	44 231,49

Compte-rendu de l'A.G.

Bilan au 30 octobre 1999

ACTIF		PASSIF	
Provision	25 000,00	A nouveau	39 583,45
Immobilisation	890,00	Etranger	2 500,00
STOCKS		Provisions	25 000,00
Stocks WYNT1	1 344,00	A payer divers	120,00
Stocks WYNT2	5 170,00		
Stocks K7 audio	850,00		
Stocks éventails	730,00		
Total stocks	8 094,00		
A recevoir Marthoud	150,00		
DISPONIBILITES			
Banque suisse FF	4 845,51		
CCP France	23 129,70		
Banque belge	1 362,79		
Présidence			
Banque CM	343,15		
Caisse France	696,20		
Caisse Suisse	2 010,00		
Caisse belge Présidence	- 679,53		
Livret France	25 298,70		
Chèques à encaisser	570,00		
Total disponibilités	57 576,52	Solde	26 607,07
	93 810,52		93 810,52

Discussion sur les activités

Cette discussion porte essentiellement sur les stages de cet été. Claudy Jeanmougin souligne la difficulté éprouvée par WYN 99 pour faire respecter les programmes de ses stages et pour traiter les thèmes annoncés. Il conseille aux organisateurs de pareils événements dans le futur d'être particulièrement vigilants sur ce point.

Sabine Metzlé exprime l'opinion que l'expression "Tui shou thérapeutique" est probablement une mauvaise traduction, source d'une certaine confusion dans les attentes des participants. A son avis, les termes chinois (qu'elle n'a pas vus) évoquaient probablement le respect de la santé, de la souplesse et de la force interne dans la pratique du Tui shou. On peut noter que cette expression reste néanmoins celle

Compte-rendu de l'A.G.

adoptée par les organisateurs des stages aux USA pendant l'été 2000.

Rosanne Ropars souligne le respect du programme d'étude des duan en Bretagne, mais ce programme était beaucoup plus classique, comme le souligne Claudy Jeanmougin.

François Schosseler signale qu'en Anjou, il a été affirmé qu'il n'existait pas de techniques de travail avec partenaire pour l'épée. L'attente d'un tel travail, annoncé dans le programme, n'a donc pas trouvé de réponse. Sur ce point, il semble que la communication entre intervenants et organisateurs se soit mal établie.

Michel Frérot indique que ce stage d'épée a donné du sens à la forme, conformément à son attente.

Zouzou Vallotton exprime le plaisir énorme qu'elle a éprouvé à suivre ces stages, même si le contenu n'a pas correspondu à ce qu'elle attendait. Elle remercie les organisateurs d'avoir rendu possibles ces *Rencontres*.

A une remarque sur le nombre élevé de stagiaires, qui rend plus difficile le contact direct avec Maître Wang Yien Nien, il est répondu que, depuis plusieurs années, la santé de ce dernier ne lui permet plus d'enseigner comme par le passé, indépendamment du nombre de participants, et que ces stages restent possibles grâce à la présence des assistants.

Un autre intervenant fait part de son étonnement quant au temps qui a été nécessaire pour corriger le travail des assistants, ce qui lui semble révéler de nombreuses différences dans leur forme d'épée. Henri Mouthon répond que globalement les assistants pratiquaient la même forme et qu'ils ont découvert ensemble des modifications de détail qu'il a fallu assimiler. Par ailleurs, il souligne que le statut d'assistant n'implique pas une maîtrise définitive et qu'il reste toujours des aspects à approfondir ou à redécouvrir.

Note du secrétaire : en ce qui concerne les deux dernières interventions, je n'ai malheureusement pas pris note des noms des intervenants.

Compte-rendu de l'A.G.

Bulletin

Jean-Luc Pommier et Michel Douiller ont accepté de prendre la succession de Luc Defago et Pascal Fessler. Ils seront aidés par Mona Le Louët Kubec. Ils demandent qu'on leur envoie des textes. La vie du bulletin dépend de tous. Zouzou insiste pour que chacun ose s'exprimer, dans son style, sur les sujets qui lui tiennent à cœur et sous la forme qui lui convient. Claudy suggère que les nouveaux responsables sollicitent des articles auprès de personnes précises.

Compte étranger

Comme indiqué lors du bilan financier, ce compte doit servir à soutenir des actions de développement ou d'implantation de notre style. Son alimentation a commencé avec le don de 2 500 FF par WYN 99. Il est proposé qu'au moins une partie des bénéfices éventuels effectués lors des *Rencontres* de l'Amicale soit affectée à ce compte. Cette proposition est acceptée à l'unanimité.

Plaquette de présentation

Cette plaquette de présentation est maintenant réalisée et un retard de fabrication d'une semaine a empêché de la présenter lors de l'AG. Aucun budget n'avait été affecté l'an dernier à ce projet dont le coût de revient est de l'ordre de 5 000 FF. Si l'Amicale lui affecte une somme de 2 000 FF, prise sur le budget publicité, cette plaquette pourra être proposée au prix unitaire de 10 FF aux associations. Cette proposition est acceptée à l'unanimité.

Petit livre rouge

Rappel : ce petit livre devrait inclure les informations essentielles sur notre école (noms des mouvements dans les formes, principes de base...). Ce livret donnerait les caractères chinois, la transcription pinyin et la traduction française. Il constituerait un aide-mémoire à glisser dans la poche (prix de

Compte-rendu de l'A.G.

revient estimé à 25 FF). Ce projet, approuvé à l'unanimité l'an dernier, n'a pas progressé suite au gros travail généré par WYN 99 et par la plaquette. Promis juré pour l'an 2000 ! A noter que l'édition se fera sur souscription, ce qui dispense d'allouer un budget sur les fonds de l'Amicale.

Site web

Notre site Internet développé par Jean-Luc Pommier (WWW.chez.comm/taijiquan) est encore dormant. L'aide de Sao Seing devrait permettre de le lancer définitivement et en particulier de le référencer sur les moteurs de recherche. Les dates de stages devraient y figurer, ce qui permettra de pallier les retards éventuels de parution du bulletin.

Stages USA

Maître Wang devrait animer des stages aux USA au mois de juillet 2000. Le programme provisoire est le suivant :

8-11 juillet : le Tui shou comme art de santé (Madison, Wisconsin).

13-16-juillet : Alchimie taoïste : développement de l'harmonie interne, de la santé et de la longévité par la combinaison du nei gong et du Taiji Quan (Madison, Wisconsin).

21-24 juillet: Tui shou niveau intermédiaire (Benicia, Californie).

27-30 juillet : Tui shou avancé (Benicia, Californie).

L'Amicale apporte son aide à cet événement en proposant de rassembler les inscriptions des membres européens de manière à effectuer un seul transfert d'argent et à limiter les frais bancaires occasionnés. Notre Trésorière se charge de ce relais.

Projet vélo

Françoise Pongy et Christine Zanella projettent un voyage d'étude de 3 ans 3 mois et 3 jours qui devrait dans un premier temps les mener dans un tour d'Europe, puis, si tout se passe bien dans un tour du monde à vélo. Au cours de ce voyage,

Compte-rendu de l'A.G.

programmé pour l'an 2001, elles donneront notamment des cours de TJQ et elles proposent d'effectuer des compte-rendus réguliers de leur périple dans le bulletin et sur le site Web. Elles accepteront avec gratitude toute l'aide qui pourra leur être proposée, en particulier prêt ou don de matériel, sponsoring, guides de voyage, cartes, conseils, contacts dans les pays traversés... Des détails seront donnés dans les prochains bulletins.

Prochaines Rencontres

L'organisation par INPACT des *Rencontres* 2000 est approuvée à l'unanimité. Elles auront lieu du 9 au 12 novembre. La liste des candidatures à l'organisation des futures *Rencontres* s'allonge : en 2001, nous devrions visiter l'Ile de Berder (SMACT) et en 2002, retourner en Suisse.

Budget prévisionnel

Dépenses		Recettes	
Fournitures de bureau	7 000,00	Adh. Groupes 99/00	24 000,00
Déplacement administratif	1 500,00	Adh. Individus 98/99	6 000,00
Frais Poste	2 000,00	Produit financier	750,00
Assurance	850,00	Org. stages étranger	4 000,00
Téléphone	2 300,00	Renc. Amicale	2 900,00
Bulletins	8 000,00	Angoulême	
Dépliants Amicale	5 000,00		
Stage étranger	4 000,00		
Tirelire	2 000,00		
Livre rouge	5 000,00		
Total dépenses	37 650,00	Total recettes	37 650,00

Le budget prévisionnel est adopté à l'unanimité.

Note du secrétaire : On peut noter que malgré l'annonce d'une publication du livre rouge sur souscription (et donc sans engagement financier préalable), l'Assemblée a tout de même affecté 5 000 FF à ce poste. Nous étions bien fatigués à ce moment-là.

Compte-rendu de l'A.G.

Renouvellement du conseil d'administration

Se présentent comme candidats :

Françoise Angrand (ATA, Angers)

Luc Defago (Ecole Luc Defago, Genève)

Michel Frérot (Ass. de TJQ de Caen)

Loïc Hello (La Petite Ecole, Rosny sous Bois)

Sabine Metzlé (Ass. de TCC de Paris)

Marie-Christine Moutault (KUN LUN, Angers)

Jean-Luc Pérot (La Main Franche, Namur)

Bernard Régnier (Individuel)

François Schosseler (ARCHIPEL, Strasbourg)

Zouzou Vallotton (APRET, Bex)

Personne n'ayant manifesté d'opposition, l'approbation du CA se fait à main levée sur l'ensemble des noms. Le nouveau CA est adopté à l'unanimité.

Le nouveau CA se retire pour élire son Bureau et revient le soumettre à l'AG. Le vote à main levée étant accepté à l'unanimité, le bureau, constitué de Jean-Luc Pérot, Président, François Schosseler, Secrétaire, Françoise Angrand, Trésorière, est approuvé à l'unanimité.

L'ordre du jour étant épuisé, le Président lève la séance à 23 h 20.

François Schosseler

Rencontre



CHAQUE matin le soleil rouge apparaissait et donnait une note, un ton différent dans le petit matin brumeux où trois pins maritimes s'éveillaient. Au loin la Loire, miroir, reflétait le jour nouveau, ponctuée par les arches de ses ponts. Nous pratiquions l'éveil.

Ce midi, Gianvittorio m'a demandé de venir partager le repas auquel il était convié avec Maître Wang. A la réunion

du Collège des enseignants, j'avais fait un croquis de sa silhouette. Je le lui ai offert après le déjeuner. Il était à l'écoute de tous et nous avons échangé sur l'importance de l'apprentissage ensemble et de la joie du professeur qui sent le groupe s'intéresser et progresser. Il parlait de lui. En nous quittant il souhaita voir le lendemain, après le déjeuner, mon carnet où j'avais réalisé des encres et des peintures.

Le lendemain, Luc vint me chercher. Les échanges se déroulaient sur l'épée ancienne et les différentes formes. Il s'arrêta de parler, me fit un signe, prit mon carnet et commença à le feuilleter. Je restais surpris ; il détaillait, touchait le papier, l'encre, la peinture, les collages, les matières, suivait les méandres des formes, des rythmes. Il entra simplement, tendrement dans mon univers pictural, dans mon miroir, dans mon regard. Il lisait ma sensibilité profonde, mon espace intérieur, ma façon d'exister. Il levait doucement la tête et me parlait. Sabine traduisait : "Le papier est sec, il n'épouse pas l'encre, ne l'absorbe pas". C'était un papier blanc un peu glacé qui retenait en surface les traces de l'encre exprimées par le pinceau. Il continua de tourner le carnet lentement, s'arrêtant à chaque feuillet, de droite à gauche. "Pour la couleur, la matière, ce papier convient." Il s'arrêta longuement sur une

double page où se développait un geste spontané. Il trouva l'encre authentique et nous dit : "C'est fort, c'est spontané, il y a de l'esprit. C'est plus difficile à réaliser que de copier un arbre, un rocher. Ce geste était présent et dynamique". Il s'arrêta aussi devant un olivier en suivant les méandres du tronc, des branches et de l'énergie de l'arbre. Il me rendit mon carnet. Une vraie rencontre avait eu lieu.

Quand la pensée est présente, le geste est limité, étroit, appliqué, conventionnel, l'énergie est bloquée. La pensée fait silence, le geste est libre, nouveau. L'énergie circule.

Été 1999

Michel Frérot



Il y a chiffre et chiffre

IL Y A les chiffres soporifiques, ceux que l'on vous présente le soir de l'AG, en termes de bilan, de "à recevoir", "à nouveau"... Ceux-ci n'éveillent pas chez vous d'émotions intenses, ne serait-ce qu'à voir vos têtes lorsque la Trésorière présente le bilan de clôture.

Il y a les chiffres qui interpellent. Ceux-ci figurent plutôt dans les colonnes "RECETTES" et "DEPENSES". Déjà, là, vos regards s'éveillent. Ce que l'on gagne, ce que l'on dépense, ça c'est un langage quasi universel, et les gros chiffres qui s'affichent sur le tableau provoquent parfois des réactions. De joie lorsqu'il s'agit de la colonne "RECETTES", d'inquiétude lorsque le gros chiffre apparaît dans la colonne "DEPENSES".

Il y a aussi les chiffres qui rassurent. C'est le cas par exemple de ce beau chiffre qui s'écrit à côté du mot "SOLDE", et qui montre à tout le monde combien nos recettes sont supérieures à nos dépenses.

Dans ces trois cas, ce sont les chiffres de la trésorière, ceux qui s'alignent sur l'écran de l'ordinateur, parfois tard dans la nuit, les chiffres du silence et de la vie intérieure de l'association. Seul Bernard Régnier, mon commissaire aux comptes, partage avec moi parfois ces moments nocturnes et mystérieux, inconnus de tous, où vos chèques se transforment dans le langage ésotérique qui est celui de la comptabilité.

Ce ne sont pas ces chiffres que je désire partager avec vous aujourd'hui. Ils manquent parfois trop de chaleur et n'incitent pas vraiment à la communication. Pour cela, il est nécessaire de les traduire dans un autre langage. Sous leur interminable alignement, ils cachent des réalités qui vous appartiennent, vous les adhérents de notre Amicale.

Le mot de la trésorière

Notre Amicale va fêter ses 10 ans d'existence. D'une poignée d'associations, elle est devenue une grande famille et vous la présenter dans sa réalité d'aujourd'hui est un vrai plaisir, et je suis persuadée que les chiffres qui vont suivre n'auront rien de rébarbatif pour vous.

Notre Amicale au jour d'aujourd'hui est une association très importante. Elle se compose d'environ **1 200** membres actifs répartis de la manière suivante :

49 associations européennes ;
40 adhérents individuels.

Les chiffres liés à cette situation nous apportent beaucoup de renseignements sur le fonctionnement d'une structure comme la nôtre :

– Il y a les grandes “stars” du Yangjia Michuan, les plus anciennes associations qui les premières ont travaillé à la diffusion de notre style en Europe. Citons l'ATA d'Angers, INPACT de Strasbourg, ATCHA d'Annecy, ARAMIS du Mans et bien d'autres...

– Il y a les moins anciennes mais qui commencent à avoir de la bouteille et à faire parler d'elles. SMACT à Rennes, ART DE VIE, BREIZ IZEL...

– Et puis les associations récentes, qui ont commencé petitement comme tout le monde ; certaines s'accroissent très vite, comme KUN LUN d'Angers, d'autres restent modestes mais n'en demeurent pas moins des “valeurs sûres”, comme LA MAIN FRANCHE de Namur. L'essentiel n'étant pas la quantité mais la qualité de l'enseignement, mais est-il besoin de vous le rappeler ?

Pour vous donner des informations plus précises sur nos associations, voici quelques chiffres qui parlent tout seuls :

Le mot de la trésorière

– plus de 60 adhérents:

ATA (Anjou - 80 adhérents)

ART DE VIE (Haute-Savoie - 63 adhérents)

INPACT (Strasbourg - 60 adhérents)

– entre 35 et 50 adhérents:

ECOLE LUC DEFAGO (Suisse - 35 adhérents)

KUNLUN (Anjou - 40 adhérents)

SMACT (Rennes - 40 adhérents)

ATCHA (Haute-Savoie - 45 adhérents)

BREIZ IZEL (Bretagne - 50 adhérents)

ARAMIS (Sarthe - 52 adhérents)

DYGEL (Lot - 50 adhérents)

– entre 15 et 30 adhérents

ARCHIPEL (Strasbourg - 30 adhérents)

TCH'AN (Charente - 33 adhérents)

CENTRE PARISIEN DE TAI CHI (30 adhérents)

Ass. de TAIJI QUAN de VERSAILLES (30 adhérents)

ACSY (Suisse - 20 adhérents)

ASS. DE CAEN (Normandie - 23 adhérents)

CERCLE SPORTIF DE BRUNSTATT (Est - 21 adhérents)

USMV (Région parisienne - 25 adhérents)

TAO (Est - 25 adhérents)

LA GRUE BLANCHE (Anjou - 20 adhérents)

ASS. DE TJQ DE PARIS (20 adhérents)

ASS. DE TJQ D'HEROUVILLE (Normandie - 20 adhérents)

– moins de 15 adhérents

AN ORIENT (Bretagne) - APRET (Suisse) -

ASCCO (Antilles) - ASS. DU CHER -

WU XING (Italie) - CS DJIBOUTI -

WUDANG DE L'EST - LE BUFFLE BLANC (Toulouse) -

CENTRE D'ARMORIQUE - CERCLE FRANCILIEN DE

TJQ - CSDV (Ile de France) -

LA PETITE ECOLE DE TAIJI (Région parisienne) -

Le mot de la trésorière

LA MAIN FRANCHE (Belgique) - GINSENG (Alès) -
FOYER RURAL DE FAYENCE (Provence) -
GROUPES DE FRIBOURG ET DE LAUSANNE (Suisse) -
LA ROSE DES HUIT TRIGRAMMES (Suisse) -
TAI CHI CENTRE DE MONTPELLIER -
TAI CHI OPEN CLUB (Suisse) -
LE DRAGON VERT (Suisse) - PRATI'QUAN (Belgique)

J'espère que je n'ai oublié personne.

Cette énumération, en dehors du rôle d'information qu'elle peut avoir pour vous, ne signifierait rien sans quelques commentaires.

En premier lieu, il apparaîtrait qu'il est plus facile de lancer un groupe de pratique en Province qu'en région parisienne, et dans les villes moyennes que dans les grandes villes.

Dans les petites villes, les groupes de pratique semblent augmenter plus vite et plus régulièrement ces dernières années. Exemple de DYGEL, créé il y a quatre ans et qui compte déjà 50 adhérents, ou de KUN LUN, avec plus de 40 adhérents.

Il est aussi étonnant de constater que, plus il y a de groupes dans une seule région, plus il y a d'adhérents au sein de ces groupes. Cela nous montre que là où la graine est semée, la récolte est abondante, et surtout qu'il y a de la place pour tous. Le Taiji appelle le Taiji.

On peut aussi constater que l'ancienneté n'est pour rien dans l'importance des groupes. Le dynamisme des petites associations récemment créées se retrouve dans leur progression parfois fulgurante. Bien souvent, il s'agit de pratiquants isolés, ayant adhéré pendant plusieurs années à titre individuel, et qui ont attendu d'avoir constitué un bon groupe de pratiquants pour créer une association. Ce sont aussi les élèves des plus anciens professeurs, qui à leur tour décident

Le mot de la trésorière

d'enseigner et finissent par voler de leurs propres ailes en créant leur association : c'est le cas de l'Anjou où Claudy Jeanmougin a créé l'ATA il y a une quinzaine d'années, association ayant enfanté au moins cinq nouveaux enseignants et donné naissance à trois nouvelles associations dans la même région (Kun Lun, La Grue Blanche, Clair Obscur), mais aussi dans d'autres régions (Tch'an de l'Angoumois), et ouvert de nombreux autres cours dans des structures régionales ou municipales hors associations.

Sans doute faut-il voir dans ces exemples un encouragement à former les élèves motivés à l'enseignement, les inviter à se perfectionner pour qu'ils soient à leur tour un bon moyen de diffuser la discipline.

Autre leçon à tirer de tout cela, c'est que rien n'est définitivement acquis. Il y a de bonnes années, et de moins bonnes. Une association de 110 adhérents peut voir une régression de 20 % d'une année sur l'autre, alors qu'un petit groupe de 15 peut devenir 30 l'année suivante. Ce sont les cycles incessants du Taiji, mais cela peut aussi témoigner de la santé d'une association, de son dynamisme ou de son endormissement, de son besoin de restructuration, de ses remises en question, et de son regard sur le Taiji Quan après quelque temps d'expérience. Une association peut exploser en nombre, une autre disparaître. C'est ainsi, et c'est à chaque association d'analyser sa propre situation avec lucidité et honnêteté.

Faire connaissance avec les associations autres que celle à laquelle on appartient pourrait être un des objectifs de ce bulletin. Tout le monde ne peut pas se rendre aux Rencontres de l'Amicale, et tout le monde ne se connaît pas encore. En vous présentant la structure humaine de l'Amicale en quelques chiffres, je fais un pas dans cette direction, et je compte continuer à entretenir la communication en préparant un projet rédactionnel à long terme dans le bulletin. Ce projet est de faire

Le mot de la trésorière

en sorte que les associations qui le désirent puissent se raconter dans les pages du bulletin : leur naissance, leur histoire, leur mise en route, les problèmes qu'elles ont rencontrés au niveau administratif, humain, financier, les joies et les récompenses qu'elles ont reçues, les anecdotes drôles ou moins drôles, leurs déboires, etc. Sans doute de ces récits, d'autres personnes pourraient tirer des leçons, des conseils.

Les personnes désirant figurer dans ce projet peuvent dès aujourd'hui prendre leur plume et envoyer spontanément leur article à Jean-Luc Pommier, qui le placera sous une rubrique qui apparaîtra dans chaque bulletin :

“LES ASSOCIATIONS RACONTENT”.

En fonction de la place disponible, il sera possible de publier un ou deux articles par bulletin. Si aucun texte n'est présenté aux responsables de la rédaction, comptez sur moi pour vous contacter au hasard et pour vous proposer directement ce travail d'écriture...

N'oubliez pas de mentionner le nom de votre association dans vos articles.

Rendez-vous donc au milieu de cet an 2000 pour, je l'espère, le premier épisode de cette grande saga.

Françoise Angrand

Image , imaginaire, imagination

LE vocabulaire du Taiji Quan est imagé c'est-à-dire qu'il convoque nos sens (vue, toucher, ouïe, odorat, goût) et nos émotions pour nous faire sentir un mouvement de l'intérieur et donner forme à des gestes qui y trouvent un surcroît de vitalité.

Le mot juste, la bonne image sont métaphoriques, ils nous transportent au-delà de la lettre, au-delà de la forme.

Porter au-delà, transporter ailleurs, voilà bien la fonction poétique de l'exercice qui ouvre sur l'inconnu, sur l'inouï à la source de la créativité.

Ce qui n'a pas de forme mais se prête à toutes les formes pour les faire vivre c'est le Qi, c'est lui le passeur qui fait le voyage du sans-forme à l'ayant-forme, de l'idée à l'acte puis fait retour, l'effacement perpétuel étant l'essence même du geste.

La notion de Qi est ici pauvrement rendue par énergie. On pourrait parler d'enthousiasme, d'enjouement ou d'activation pour évoquer cette montée en puissance des souffles qui se dégagent entre le feu de l'esprit et l'eau du corps.

Malheureusement l'imagerie chinoise en usage ne nous est pas familière, le langage est codé et les temps ont changé, et bien que l'exotisme ait son charme, il nous faut retrouver l'image qui résonne avec le propos, trouver le mot qui donne plus à entendre, qui questionne plus qu'il ne répond ; celui qui éveille l'attention et nourrit l'intention.

Retrouver ce qui est perdu : le thème n'est pas nouveau – quête du Graal, de la source vive, de la parole perdue ; ce que la tradition transmet c'est l'impossibilité de transmettre, la perte qui invite chacun à partir à la recherche.

Alors déliions nos cœurs et nos langues et cherchons un langage imagé qui nourrira la chair et parlera aux autres.

Technique

Ne pourriez-vous pas dans le bulletin partager des mots et des images, des expressions, des tournures qui vous servent à mieux sentir ou faire sentir l'esprit du mouvement ?

Jean-Luc Perot

De la lettre et de l'esprit Hua Jin, la mutation réversible

CE principe, fondamental parce qu'il porte en lui la dynamique du Taiji Quan qui va de l'esprit à l'acte et de l'action à l'esprit, me semble souvent négligé.

En effet, la culture dominante impose la notion de Qi, "Qi gong and so on," comme une puissance mystérieuse que l'on activerait par des postures, des respirations, des méditations, des règles de vie... pour y trouver une énergie particulière et des pouvoirs plus ou moins extra-ordinaires.

Cette conception du Qi me semble se faire au détriment de l'esprit, ou plutôt elle occupe tellement l'esprit qu'elle finit par évacuer le questionnement et la créativité qui sont ses qualités les plus remarquables, celles qui fondent notre humanité.

On perd de vue l'esprit dans lequel on pratique, celui qui nous invite et nous incite à la quête, à l'enquête et à la conquête de soi et de la vie.

Il y a bien des embûches à parler de l'esprit, à distinguer entre l'éblouissant absolu et toutes les dimensions relatives auxquelles il s'applique.

Technique

Parce qu'elle résonne bien avec l'ambiance yin/yang, j'aime l'image de la montagne et de la vallée ;

Tourné vers le sommet, vers l'un c'est l'esprit unifiant

Tourné vers la vallée, vers la diversité c'est l'esprit animant.

Du sommet unique lumineux au-dessus des nuages à la vallée grouillante de vies nébuleuses on descend et remonte en pente douce ou abrupte à travers des aspects de l'intelligence, de la pensée, des sentiments, des émotions ou des pulsions.

En montant on s'élève vers l'unification, vers l'intelligence qui permet d'intégrer, de dépasser les contradictions et les oppositions futiles ; la lisibilité de soi, des autres et du monde se révèle, le tout se structure organiquement.

En descendant on s'immerge dans les différences, dans les particularismes voire le morcellement et les discordances.

Le Taiji est en intimité avec l'esprit, l'intelligibilité et la cohérence.

Le Taiji Quan s'adresse d'abord à l'esprit, il permet de discerner le jeu du yin/yang dans le corps et dans le cœur ; jouer au yin/yang c'est apprivoiser les aspects contrastés et changeants de la forme, les faire jouer à son profit, pour le plaisir : euphorie du geste bien conduit, enthousiasme de la découverte...

C'est l'esprit qui convoque le yin/yang dans une relation féconde, un perpétuel ajustement qui active le Qi et en fait sa qualité : entrain, bonne humeur, dynamisme ; avoir la pêche, être gonflé, être remonté...

Et l'esprit c'est d'abord l'esprit de celui qui pratique le Taiji Quan et est inspiré par les images, les principes et les formes pour les faire vivre à sa manière, pour les partager, les peaufiner et les mesurer à la réalité du quotidien du fond de la vallée jusqu'au sommet de la colline.

Jean-Luc Perot

« Ah ben maintenant on n’fait plus comme ça ! »

Voilà ce que j'ai entendu comme commentaire quant à une exécution qui semblait tout à fait orthodoxe du mouvement "attraper la queue de l'oiseau" lors des dernières rencontres de l'Amicale. Déstabilisant, non ?

LA "NOUVELLE FAÇON" d'exécuter ce mouvement c'est d'ajouter après la spirale descendante sur "parer", une remontée puis une descente et enfin la remontée pour exécuter le "presser". Ça se fait, et en plus c'est pas vraiment nouveau du simple fait que c'est déjà là. Evidemment on ne part jamais de rien dans ce type de re-senti. Par contre omettre d'annoncer que cette amplification a un but pédagogique (ni particulièrement énergétique ni surtout très martiale), c'est laisser croire à ceux qui ne sont pas encore versés dans l'ésotérisme de notre école qu'il s'agit là de la quintessence d'un de ses mouvements emblématiques par sa complexité.

Tout enseignant a ses trucs. Remonter avant de descendre pour marquer l'enracinement arrière est l'un de ceux que l'on a tous re-découvert. Il y en a d'autres pour arriver à ce résultat, il suffit de taper dans le tas de mouvements de base et de choisir le ou les plus appropriés. Ils sont là pour que l'on s'en serve. Sans compter que plus on en rajoute plus il en reste.

J'en étais là de mes cogitations quand Maître Wang lui-même a posé son doigt sur moi par le biais du journal américain de l'école (AYMTA), où il est traité explicitement de cette question page 12 :

Question à Maître Wang : *Quelques enseignants enseignent "attraper la queue de l'oiseau" avec quatre torsions de la*

Technique

taille, le corps spiralant vers le bas, ensuite remontant, ensuite redescendant pour finalement remonter sur le "presser". D'autres le montrent simplement avec le mouvement de la taille, sans amplifier le mouvement de spirale haut et bas. Quelle est la bonne méthode ?

Réponse : "Quelquefois j'enseigne ce mouvement sans décrire la spirale parce que beaucoup d'étudiants ont des difficultés à appréhender ce concept au début. Cependant, du fait que la spirale est inhérente à la plupart des mouvements du Yangjia Michuan, des exercices de base jusqu'au Tuishou, je suggère aux enseignants de décrire le mouvement de la taille et des jambes d'attraper la queue de l'oiseau comme une spirale en montant et en descendant plutôt qu'en restant à la même hauteur, et cela le plus tôt possible. Les débutants ont tendance à exagérer la remontée de la spirale au point de tourner trop loin la taille et d'avancer la hanche. Pour contrer ce défaut, introduisez la spirale sans exagération."

Réponse confondante par sa sagacité. Sans entrer dans une analyse sémantique, je retiendrai pour ma part :

1."quelquefois"; 2."je suggère"; 3."sans exagération".

A vous d'analyser à votre compte la totalité de la réponse.

C'est la réponse d'un vrai pédagogue. Son humilité laisse percer en filigrane la confiance qu'il a en notre propre inventivité d'enseignants.

Mais faut pas exagérer !
attraper la queue de
l'oiseau ça se fait comme ça !



Henri Mouthon

Tui shou, un moment précieux pour rencontrer les contradictions

LA RÉFLEXION de Françoise sur la brutalité du Tui shou fait plaisir. Enfin quelqu'un s'avance, parle de soi et de sa pratique : « Je ne comprend pas, ça me déplaît, je cherche et demande des réponses ».

La question est ouverte, je me lance !

Les commentaires sur la libération du Jin dans le livre II de Maître Wang me semblent donner une piste solide pour développer l'approche et la pratique du Tui shou.

D'abord se mettre à l'écoute – Ting Jin – pour essayer de comprendre l'autre et la situation – Dong Jin – et la transformer – Hua Jin – pour que l'ensemble évolue favorablement.

Réduire le Tui shou à des pratiques de pousse/pousse plus ou moins musclées c'est négliger toute la finesse qui qualifie le Qi – pas la peine dans ce cas de parler de Taiji Quan.

La rencontre de l'Autre avec majuscule est émouvante, elle suscite des émotions qui mobilisent en nous des mouvements : incertitude, inquiétude, séduction, affirmation, agressivité...

qui s'inscrivent dans notre posture en tensions, crispations, brutalité, fermeture ou fuite.

La majuscule n'évoque pas l'inaccessible mais souligne la différence et la généralise : l'étranger dérange, le " pas comme moi " .

La différence nous pose question, nous étonne ou nous angoisse ; c'est quand on la reconnaît et l'accueille que l'aventure commence.

La progression en Tui shou est bien ouverte à tous c'est-à-dire à tous ceux qui reconnaissent l'étrangeté de la rencontre et se mettent à l'école.

Le plaisir et l'apprentissage sont à la mesure de ce qu'on découvre et si on n'a même pas envie de s'aventurer ce n'est pas vraiment la peine d'entrer.

Technique

Nous mettre à l'écoute sans a priori – Ting Jin –, pour mieux nous comprendre, – Dong Jin – et nous transformer – Hua Jin. Le NOUS n'est pas majestatif mais implique l'un et l'autre, le yin **et** le yang.

La systématisation des exercices de base en Tui shou est précieuse pour éduquer le corps mais la situation ne se résume pas à 6 esquives et 2 manières de pousser.

Il n'y a pas de réponse univoque mais une question toujours vivante et changeante au gré des partenaires et de l'humeur du jour.

L'esprit du Taiji Quan est de dépasser l'adversité par la détente et la disponibilité et non de triompher de la contrainte en la niant par la brutalité et la force ou même l'habileté.

Il faut donc s'éduquer mutuellement, aider le partenaire à « tomber » dans sa contradiction et à se relever et non le faire tomber à tout prix.

Eduquer peut s'entendre étymologiquement comme conduire en dehors, ce que je comprends comme conduire en dehors de soi, de la tendance inconsciente à faire comme tout le monde, à être conforme, et c'est pour cela que je dis que la rencontre est l'occasion de nous sortir de l'ordinaire qui nous est imposé plus qu'on ne l'a choisi.

Alors Travaillez, Travaillez ! bien sûr mais il ne s'agit pas de faire encore plus du même, de répéter la même chose mais bien de creuser la situation pour y trouver de l'intelligence, du plaisir, de la liberté, et l'humilité vient de surcroît.

Maître Wang le précise aussi dans le livre II – il faut s'entraîner, se rencontrer et s'entraider pour comprendre de l'intérieur.

Et encore, comme le souligne Françoise, en parler en simplicité, mettre en mots partageables ce que l'on comprend ou ne comprend pas; c'est une grande qualité de l'élève que de participer à l'éducation de son professeur.

Jean-Luc Perot

Tour du monde en vélo, un voyage tout en rondeur !

Après avoir exploré les quatre orient, tourné à partir du centre vers tous les horizons du shi san shi, ressenti les montées et les descentes, vagabondé sur la ligne bleue du Taiji, expérimenté l'euphorique bien-être que procure le départ de la longue forme, me voilà envahie par le désir d'agrandir cet espace circulaire des trois duan, qui part et qui revient, qui apporte et transporte.

UN TOUR du monde à vélo, est-ce bien raisonnable ? Oui, parce qu'un vélo possède deux roues, deux cercles, capables de circuler naturellement autour du globe.

Les événements de la vie ont cristallisé ce désir fou en un projet relativement structuré qui s'est décidé, avec Christine, au milieu des doutes, des réflexions, des enthousiasmes qui accaparaient notre esprit. Cette idée est-elle réalisable, en sommes-nous capables, ne voyons-nous pas trop grand ?

Tout cela est-il seulement un rêve : si tel est le cas, il nous appartient de le réaliser...

Ce projet a été présenté à l'Assemblée générale de l'Amicale, lors des rencontres d'Angoulême. Pour ceux et celles qui ne se trouvaient pas sur les bords de la Charente, voici un résumé des petits vélos qui nous trottent dans la tête...

Nous souhaitons réaliser un tour du monde en vélo (si, si...), en toute liberté, sur une durée de trois ans avec trois objectifs taijiquanesques et énergétiques (outre la découverte géographique, au plus près, de notre planète) :

1. Rencontrer des pratiquants, enseignants, centres de formation des arts internes en général et du Yangjia Michuan Taiji Quan en particulier. L'idée est de diffuser, enseigner et faire connaître ce style de Taiji partout où nous le pourrons,

Insolite

notamment là où une demande en ce sens se manifesterait. Dans ce cadre, nous aimerions disposer d'un soutien de l'Amicale sur son budget « Stages à l'étranger ».

2. Aller voir Maître Wang à Taiwan et nous perfectionner auprès de lui.

3. Suivre un stage de médecine traditionnelle chinoise dans un hôpital de Pékin (dans le cadre de notre formation actuelle en énergétique chinoise).

Distinguer l'essentiel de l'accessoire

Notre départ est prévu en deux volets.

– En 2001, nous partirons pour cinq mois en Europe en commençant par visiter nos amis suisses et en finissant, après un périple en Autriche - Hongrie - Roumanie - Grèce - Italie..., par échouer en Bretagne, pour l'Amicale 2001, compte-rendu à la clé. Ce premier périple va nous permettre de nous préparer physiquement, de nous tester et de tester le matériel, de mieux cibler nos besoins et de rectifier nos inévitables erreurs.

– Le grand départ vers l'Asie est prévu au premier semestre 2002, le temps de larguer l'appartement, de préparer les visas, l'itinéraire, etc.

Voilà. Il est certain que ce voyage nous permettra de mieux distinguer l'essentiel de l'accessoire, le primordial du superflu, de mieux nous connaître, de découvrir nos limites physiques et morales et de toucher du doigt (de la roue) le sens de l'aventure, loin, très loin du boulot-dodo quotidien.

Ce petit texte est un appel du pied. Nous espérons de vous des conseils, des adresses pour pouvoir être hébergées chez l'habitant, voire une aide financière, de soutien ou de sympathie.

Bien vélocipédiquement,

Françoise Pongy

Impressions angoumoises

Pris d'une soudaine envie d'écrire, comme l'Amicale nous y a encouragé, voici un petit article pour le Bulletin du Yangjia Michuan. Ce sont nos impressions (ma femme et moi) après notre première rencontre avec l'Amicale à Angoulême.

POUR tout vous dire, pour nous, notre 1^{er} rencontre avec l'Amicale à Angoulême avait mal commencé. Dans le nord de Poitiers, sur la N10, une voiture sûrement amoureuse de notre véhicule est venue s'encaster sur l'arrière de ce dernier. Bilan de cette marque d'affection un peu cavalière, pas mal de tôles froissées et des bruits bizarres en roulant.

Pour ceux qui croient aux présages, c'était plutôt mal parti. Je me suis alors rappelé les mots de Claude notre professeur : "Allez, venez, c'est vachement sympa, on y boit de bons coups (euh ! je ne me souviens plus s'il avait vraiment dit cela) et on s'amuse bien".

Fort bien, me dis-je, la fête débutait par une partie d'autos tamponneuses. Enfin, nous sommes arrivés à Angoulême, la fin de notre périple faite à une allure plus que raisonnable.

Et là, "le top", comme dirait ma fille aînée. Nous trouvons l'auberge de jeunesse tout de suite, trajet très bien expliqué sur le dépliant et fléché qui plus est.

L'association Angoumoise avait tout préparé dans les moindres détails, comme nous le constaterons tout au long du stage. De plus, Claude avait raison, dès notre arrivée on nous offre deux bouteilles de pineau !

Témoignage

Allez, trêve de plaisanterie – comment expliquer ce que cette rencontre nous a apporté. Tout ce que nous étions venus chercher et peut-être plus :

- La qualité et le souci du détail dans les réponses aux questions que nous posions.
- La disponibilité et la gentillesse des "aînés".
- Le sérieux dans la pratique.
- Le souci d'éviter "la blessure".
- La convivialité.
- L'unité de vue des professeurs ; il y a forcément des différences dans les détails, mais nous savons tous que c'est sur la globalité que se juge cette chose-là.

Enfin bref, nous avons passé un moment très agréable.

Et, par le biais de cet article qui leur est dédié, Claude, Alain, Françoise, Christian, Henri, JeanLuc, Maryline, Tracy, Loïc ... et bien sûr l'association de l'Angoumois TCH'AN TAIJI QUAN, nous vous remercions.

Sylvie et Mike

Témoignage



Été 1999 yin yang

COMME d'habitude, l' été a passé bien vite : un stage à Chalonnnes-sur-Loire avec Maître Wang et ses assistants, dont le succès a dépassé les espérances de WYN 99.

Soleil, bonne humeur, participants cosmopolites, en juillet 1999, c'est à Chalonnnes qu'il fallait être.

Nombre d'entre nous ont (re)découvert le Tui shou qu'ils abordaient jusque-là du bout des doigts, certains vont même jusqu'à en redemander. Quant à l'épée ancienne, quatre jours pour découvrir et intégrer les huit séquences c'était un peu court. Certains ont réussi, il est suggéré aux autres d'approfondir pendant leurs longues soirées d'hiver... et j'achète à prix d'or photos et négatifs montrant un sosie à moi en jupe orange faisant une démonstration fort remarquée par Maître Wang.

Une éclipse totale le 11 août, pure merveille, pour ceux qui comme nous se sont trouvés pile poil sous une petite trouée de nuages apparue une demi-heure avant la totalité en zone de centralité ; loin du battage médiatique, on peut maintenant évoquer avec émotion ce splendide moment de vrai bonheur.

En 2009, il y a une autre éclipse totale prévue en Chine, qui est partant ? Vous avez neuf ans pour vous mettre au chinois... courage ! ...

13 août 1999, avec mes deux fils, je monte dans l'avion pour retourner en Chine après trois ans d'attente ; le plus dur pour moi dans ce genre de voyage, c'est l'idée angossante de prendre l'avion.

A l'arrivée Pékin est gris, triste sous la pluie. Les grandes avenues sont bordées de tours et d'hôtels au luxe tapageur ; voilà la vitrine de la Chine, celle qui veut se donner des airs de Hong-Kong, celle qu'on montre aux investisseurs étrangers... Qu'est-ce que je fais là ? Pourquoi tenais-je tant à revenir ?

Le taxi quitte T'ien an Men (horreur, il y a un Mac Do !) pour s'enfoncer dans des rues moins chics, plus vivantes qui partent de Qianmen ; ici, la foule est plus dense, les vitrines moins luxueuses, tout a un aspect plus humain et tellement plus accueillant.

Passé le premier moment de blues, on explore le quartier où nous allons vivre.

Parfois trop bien reçus

On remarque d'abord le nombre important de magasins de musique de la rue adjacente, on y entre sur la pointe des pieds, on ose tout juste regarder, les instruments sont bon marché, mais nous n'avons pas osé en tester la qualité. Dans les ruelles alentour et les hutongs des restos à l'hygiène carrément approximative où nous avons toujours été bien reçus. Parfois trop bien : très curieux, et un rien indiscrets, les gens vous bombardent de questions, et pendant que vous rassemblez en hâte vos maigres connaissances en chinois pour répondre, votre potage refroidit et votre bière se réchauffe... Comme lors du précédent voyage, les plats ne ressemblaient pas à ce qu'on mange en Europe dans les restaurants chinois (tofu pimenté, concombre amer, riz "du fond de la casserole", fondue mongole à base de viande de chèvre...)

Etonnant aussi dans ces ruelles le nombre de salons de coiffure vieillots, avec un petit air années 60, les employés dorment sur les fauteuils sous les casques ;

certains salons semblent aussi faire sex-shops ou plus si affinités.

Nous partagerons la vie de ce quartier pauvre, populaire, chaleureux et bruyant, chaque fois que nous échapperons à notre hôtel bon chic bon genre et à ses infâmes petits déjeuners (un article entier pourrait être consacré au sujet du petit déjeuner chinois... on a déclaré des guerres pour moins que ça...)

Partons à la découverte de la ville : à pied jusqu'à T'ien an Men qui se refait une virginité en prévision du cinquantenaire de la Révolution, des soldats ou des policiers prient fermement les mendiants de ne pas s'asseoir sur les marches qui mènent aux souterrains de la place. Montrer une image propre et moderne du pays aux étrangers...

La Cité Interdite un dimanche d'été

Mauvaise idée que celle de visiter la Cité Interdite un dimanche d'été : toute la Chine est là avec la même intention, il faut se faufiler entre les vendeurs de cartes postales, d'eau, éviter de gâcher les "photos à la chinoise " : tout le monde se groupe debout devant le monument, pose, sourit (ne me demandez pas comment on dit "ouistiti- sexe" en chinois) et voilà un beau souvenir dans la boîte.

Sortons vite de ce lieu surpeuplé pour le parc situé à la sortie nord (parc de la colline de charbon). C'est là un des vrais charmes de ce pays : ce dimanche-là, guidés par des chants, nous avons rencontré une chorale constituée d'une quarantaine de personnes, et j'ai regretté l'absence de mon baladeur dans mon sac surchargé.

La grande galerie du Palais d'été se trouvait partiellement inaccessible pour cause de travaux ainsi que le bateau de marbre.

Comme de nombreux Chinois, nous avons loué un pédalo pour une ballade sur le lac Kuming, et nous avons attiré contre notre embarcation des familles rêvant de batailles navales et clamant sans doute "à l'attaque ! Sus aux étrangers !"

Le temple du Ciel (si, si... le célèbre dessin sur les boîtes de baume du tigre !) situé dans un joli parc est une petite merveille. Le mur de l'écho est assez fascinant : un mur circulaire, une seule ouverture, vous vous collez contre la paroi en chuchotant quelque chose, au point diamétralement opposé votre complice vous entend. Seul problème : la foule et ceux qui n'ont pas compris qu'il est inutile de crier.

Se fondre dans la foule

Enfin, nous avons découvert notre parc préféré : le Ritan parc, situé dans le quartier russe. Là, nous pouvons enfin nous fondre dans la foule sans être dévisagés ; là nous essayons de déchiffrer les enseignes en cyrillique, c'est un petit coin d'"Europe" à Pékin. A l'entrée du parc, les hangars pleins des ballots de vêtements et de tissus destinés à l'Europe de l'Est sont impressionnants.

Dans le parc, c'est de nouveau la Chine, avec quelques pratiquants de Taiji Quan isolés (dans l'après-midi), une maison de thé où on prend plaisir à s'éterniser, un bassin à poissons rouges où les enfants viennent pêcher leur futur compagnon, un kiosque à musique où un isolé étudie le saxo, et surtout une grande aire centrale délimitée par un mur circulaire percé de quatre portes : c'est là que se rencontrent les "papis cerfs-volants". Pour

moi qui n'ai jamais réussi à faire voler les nombreux I.P.V. ("inutiles pas volants") qui encombrant ma voiture, c'était fascinant, voire même un peu vexant. On pose le cerf-volant contre le mur à un endroit précis, on s'éloigne tranquillement en déroulant la ficelle, à environ 10-mètres on donne une micro-secousse et la chose vole déjà loin par magie. Après, on s'assoit sur un pliant et on discute avec les copains en surveillant son œuvre haut dans le ciel.

Des graines de roses trémières en fraude

Le soir nous sortions en ballade dans les hutongs situés autour de l'hôtel. Ici télé et Big Brother ne clouent pas encore tous les gens chez eux. Peu à peu les gens se sont habitués à nous, nous avons joué de la musique, chanté, bu, joué au Wei Qi, distribué des origamis, offert des graines de roses trémières entrées en fraude. On goûte la fraîcheur, les gens assis devant leur porte discutent et se racontent les derniers potins. Dommage que mon chinois squelettique m'ait empêché d'aller très loin dans les discussions.

Nous avons pris le train pour Xi'an ; trois ans auparavant, j'étais tombée amoureuse de l'Armée enterrée que j'avais voulu revoir. Erreur que de retourner sur ses pas, erreur surtout, pour éviter tout plan galère, de s'offrir chauffeur et guide francophone. Le guide francophone n'arrêtait pas de parler alors que j'aurais voulu regarder en silence et presque me recueillir.

Le tombeau de l'impératrice Wu Ze Tian et les troglodytes environnants ont été une découverte intéressante. Wu Ze Tian fit élever une stèle sans aucune inscription dite "stèle sans nom" : impressionnant symbole qui évoque le pouvoir absolu.

Après Xi'an, retour rapide vers Pékin pour continuer sur Chengde. On y visite un palais d'été dans un parc superbe, quelques temples, dont une réplique du Potala. Nous avons mangé des kebabs chez le "musulman du coin", assis sur des tabourets bas, dans la rue. De nos délicieux sandwichs sont tombées quelques dents et pas les nôtres. L'examen anatomo-pathologique penche en faveur de dents de rongeur.

Un somme scandaleusement élevée

Enfin une frustration majeure : ayant appris que dans le parc du palais d'été, proche de l'hôtel, les habitants pratiquaient le Taiji Quan, je m'étais levée très tôt malgré la fatigue, poussée par l'envie de pratiquer une fois en groupe (et non plus toute seule comme depuis le début de ce voyage). De l'autre côté de la barrière je les voyais par groupes, épée, éventail, forme, mais je n'ai pu acquitter la somme scandaleusement élevée qui m'a été demandée pour pouvoir les rejoindre. Pour calmer ma rage, je suis allée me faire une première séquence toute seule dans mon coin. J'ai appris par la suite que cette somme était aussi demandée aux Chinois étrangers à la ville.

Par ailleurs, quelque part en Occident circulera peut-être une photo de moi à côté d'une prof de Taiji Quan : une enseignante chinoise m'a demandé de poser à côté d'elle comme si j'étais son élève. C'est bon pour la pub ça coco !

Au retour de Chengde, l'obligatoire visite à la Grande Muraille. De bon matin, loin de l'hyper-visitée portion de Bada Ling, on a évité la foule (mais pas les vendeurs ambulants) et ce fut presque agréable.

Notre voyage tirait à sa fin, quelques jours encore à passer à Pékin : recherche infructueuse du Mur des

Minorités : c'est devant ce grand mur en mosaïque qui représente toutes les minorités chinoises en costume traditionnel que je voulais être photographiée comme une minorité chinoise moi aussi...

Derniers achats et âpres marchandages...

Dernières visites au Ritan parc et à ses "papis cerfs-volants"...

Tôt le matin, sur la route presque déserte menant à l'aéroport, nous avons regardé une dernière fois les pratiquants de Taiji Quan devant les immeubles gris, et ceux qui se rendaient à leur travail en vélo.

C'est pour ces Chinois-là, pour ceux du Ritan parc, pour ceux des hutongs, pour les patrons de restaurant prévenants, pour les chauffeurs de taxis rigolards, c'est pour tous ces gens que j'étais revenue, et c'est pour revoir leurs sourires gravés en moi que je continue ma lente progression en chinois.

Paule Annick ben Kemoun

Angers, 30 décembre 1999



Les vingt-quatre Jieqi et leur importance dans le Neigong

Mis à jour pour 2000 par Wu Tian-fu

Traduit du chinois par Julia Fisher-Fairchild

Traduit de l'anglais par Isabel da Costa

PENDANT la pratique de l'alchimie interne (Neigong), qui aide à vivre longtemps sans maladies, les taoïstes cherchent à développer une drogue interne appelée l'élixir de longue vie (Neidan). Alors que les méthodes d'alchimie interne utilisées par les taoïstes de l'école d'alchimie interne de la Montagne d'Or demeurent une tradition orale transmise en privé de maître à élève, la pratique du Neigong implique : l'amalgame du jing, du qi et du shen dans le corps physique ; l'absorption de l'énergie du soleil, de la lune et des étoiles du ciel ; et l'absorption de l'énergie de l'eau, du feu et du vent de la terre, de manière à cristalliser la pilule d'immortalité (Neidan) qui advient naturellement.

Pour élaborer le Neidan on doit être fermement résolu et avoir de la volonté ; avoir une méthodologie à suivre ; avoir du temps pour pratiquer ; pratiquer sincèrement ; et persévérer.

L'année chinoise se divise en vingt-quatre périodes de deux semaines de quinze jours chacune. Ces vingt-quatre périodes, connues comme les « articulations et respirations de l'année », correspondent aux jours au cours desquels le soleil entre dans le premier et le quinzième degré de chaque signe du zodiaque. Les premiers sont appelés zhongqi, ou « termes de principe » et les seconds jieqi, ou « termes divisionnaires ». Ces jours-là les étoiles émettent et absorbent de l'énergie qui peut être utilisée pour nourrir le qi yin et yang, ce qui en fait des jours importants pour les taoïstes dans leur pratique du Neigong et de la cristallisation du Neidan.

Les « articulations et respirations de l'année » servent de sous-divisions précises des saisons. Les fermiers les utilisent pour les semis et les récoltes. Elles coïncident aussi avec des changements atmosphériques et climatiques et beaucoup de gens souffrent de maux de tête et de montées de tension à chaque jieqi.

Afin de tirer profit des périodes zhongqi et jieqi, commencez par vous asseoir calmement 20 minutes avant chaque moment désigné, utilisez les méthodes jingzuo (méditation assise taoïste), tuna (art de respirer taoïste) et liandan (tempérer et raffiner l'élixir de longue vie) et continuez pendant 20 minutes après le moment désigné avant de terminer votre session de méditation.

Méditation

Puisque cet article est limité, j'inclus les dates et moments des jieqi et zhongqi donnés par *l'Almanach des fermiers* pour l'an 2000 pour que vous puissiez vous y référer, et je vous suggère de prendre un cours de neigong avec Maître Wang pour avoir plus de détails sur ce sujet fascinant.

Liste des dates et moments des zhongqi et jieqi pour l'an 2000

23. **Xiao** (3) **Han** (2), petit froid, 6 janvier 2000 à 9h01
24. **Da** (4) **Han** (2), grand froid, 21 janvier 2000 à 2h23
 1. **Li** (4) **Chun** (1), début du printemps, 4 février 2000 à 20h41
 2. **Yu** (3) **Shou** (3), eau pluvieuse, 19 février 2000 à 16h34
 3. **Jing** (1) **Zhe** (2), éveil des insectes, 5 mars 2000 à 14h43
 4. **Chun** (1) **Fen** (1), équinoxe de printemps, 20 mars 2000 à 15h36
 5. **Ching** (1) **Ming** (2), pure clarté, 4 avril 2000 à 19h32
 6. **Gu** (3) **Yu** (3) pluie des céréales, 20 avril 2000 à 20h40
 7. **Li** (4) **Xia** (4), début de l'été, 5 mai 2000 à 12h50
 8. **Xiao** (3) **Man** (3), mûrissement des graines, 21 mai 2000 à 1h50
 9. **Mang** (2) **Zhong** (3), céréales en terre, 5 juin 2000 à 16h59
 10. **Xia** (4) **Zhi** (4), arrivée de l'été, solstice, 21 juin 2000 à 9h48
 11. **Xiao** (3) **Shui** (3), petite chaleur, 7 juillet 2000 à 3h14
 12. **Da** (4) **Shui** (3), grande chaleur, 22 juillet 2000 à 20h43
 13. **Li** (4) **Qiu** (1), début de l'automne, 7 août 2000 à 13h03
 14. **Chu** (4) **Shu** (3), limite de la chaleur, 23 août 2000 à 3h49
 15. **Bai** (2) **Lu** (4), rosée blanche, 7 septembre 2000 à 15h59
 16. **Qiu** (1) **Fen** (1), équinoxe d'automne, 23 septembre 2000 à 1h28
 17. **Han** (2) **Lu** (4), rosée froide, 8 octobre 2000 à 7h39
 18. **Shuang** (1) **Jiang** (4), gelée en profondeur, 23 oct 2000 à 10h48
 19. **Li** (4) **Dong** (1), début de l'hiver, 7 novembre 2000 à 10h49
 20. **Xiao** (3) **Xue** (3), petite neige, 22 novembre 2000 à 8h20
 21. **Da** (4) **Xue** (3), grande neige, 7 décembre 2000 à 3h38
 22. **Dong** (1) **Zhi** (4), solstice d'hiver, , 21 décembre 2000 à 21h38

N.B. : Les moments indiqués sont à l'heure de Taiwan. Pour la France il faut retirer 6 heures en été et 7 heures en hiver (pour obtenir l'heure du fuseau horaire du méridien de Greenwich ? ? ?)

La transcription phonétique des noms des zhongqi et des jieqi utilisée est le « pinyin » et les chiffres entre parenthèses indiquent les tons de la prononciation du caractère.

Recette

Riz sucré aux Huit Joyaux

Méditation :

*Le grave est la racine du léger ;
le calme est le maître du mouvement.*

LE RIZ GLUTINEUX est très apprécié en Chine, au Japon et dans toute l'Asie du Sud-Est. Il est plus nourrissant que le riz blanc, et vous en trouverez facilement dans les épiceries asiatiques. La recette proposée est un dessert ou un en-cas à déguster avec un bon thé : un Wu Long de Taïwan par exemple. On le prépare avec huit sortes de fruits secs, le chiffre huit étant considéré comme bénéfique : voir les huit trigrammes du Yi Jing, ou les huit Immortels, saints patrons taoïstes de la Chine ancienne.

Ingrédients nécessaires :

- 2 tasses de riz glutineux que vous tremperez pendant une heure après l'avoir lavé.
- 1,5 tasse d'un mélange de huit fruits secs : abricots, dattes, raisins, pruneaux, bananes, noisettes, amandes et noix de cajou effilées (vous pouvez également utiliser d'autres fruits secs : pommes, poires, figues, etc.).

Cuire l'ensemble dans 4 tasses d'eau pendant 30 à 40 minutes à feu doux, ou bien dans un *rice cooker*. Quand il n'y a plus de vapeur laissez reposer 5 minutes. Remplissez à ras bord des petites tasses rondes et retournez-les sur une assiette. Consommez chaud, tiède ou froid. Les divers ingrédients qui apparaissent en transparence rendent ce plat savoureux très appétissant.

*Recette extraite de "A la table d'un cuisinier Taoïste",
de Michael Saso, aux Editions Philippe Picquier*

Les Rencontres de l'Amicale 2000 en ALSACE

En 1990, les premières Rencontres de l'Amicale se sont déroulées en Alsace à Oberhaslach : c'était dans une ancienne réserve de chasse de Guillaume II de Bavière, au Gensbourg : nous étions déjà plus de 70 personnes.

En 2000, voilà déjà le dixième anniversaire !

Cette année l'Amicale verra ses Rencontres dans la charmante ville bourgeoise d'Obernai située à 25 km de Strasbourg, sur la route du Piémont des Vosges au pied de la montagne sacrée du Saint Odile d'où jaillit la source guérissant la "vue" et désaltérant le voyageur qui gravit la montagne.

En haut le mur païen, haut lieu celte : vous pourrez, d'un pas alerte, vous y régénérer et retrouver vos origines. Puis vous restaurer au couvent et admirer la plaine d'Alsace et les ombres de la Forêt Noire, l'alter-ego du massif vosgien.

En bas, la route du vin serpente dans les villages, au cœur du vignoble alsacien. Vous pourrez y déguster, bien au chaud dans les "wynnstub", les meilleurs crus d'Alsace : Gewürtztraminer, Riesling, Tokay, Muscat, ... et goûter le neuersiesser avec les saltzstängele, le büerebrot et les nusse (NDT : le vin nouveau pétillant et sucré avec les petits bâtons salés, le pain paysan et les noix). Vous aurez ainsi goûté, en haut et en bas, certains bons aspects de la vie.

Mais l'exercice de notre chère discipline vous permettra également de découvrir les arcanes du taiji quan à travers la richesse des échanges et des rencontres désormais légendaires.

Nous vous invitons à participer à cette dixième édition des Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan qui se déroulera au village de vacances d'Obernai les 10, 11 et 12 novembre prochains.

Et nous nous mettrons en 4, en 8, en 2000 pour vous accueillir chaleureusement!

L'INPACT, vous souhaite la bienvenue en Terre d'Alsace.

Christian Bernapel

Votre calendrier

Breiz Izel Tai Chi Chuan

du 31 mai au 4 juin
Finistère Sud près de Pont
Aven (mer à 5 mn)
2ème et 3ème duan, Tuishou,
Eventail
Claude Eyrolles
Sabine Metzlé
02 98 09 11 78
02 98 96 00 63

La Grue Blanche

du 14 au 18 juillet
Septmoncel - Jura
Neigong, Epée ancienne,
1er duan
Hervé Marest
02 41 48 70 15

Cercle Francilien de Tai Chi Chuan

du 11 au 16 juillet
Cadouin - Dordogne
Neigong, Shi San Shi,
3 duans, Tui Shou, Eventail
Claude Eyrolles
01 69 34 67 64

Empty Mind Full Belly School & AYMTA

du 8 au 15 juillet
Madison - Wisconsin - USA
Neigong & Tuishou
Julia Fairchild

608 251 4726 - email :
colemant1@chorus.net

Tai Chi Chuan de Paris

du 30 juin au 5 juillet
Pornic - Loire Atlantique
Shi San Shi, 3ème duan,
Tuishou, Epée ancienne
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
01 46 80 39 28

ATCHA

du 10 au 12 juin
Annecy
Epée ancienne
Henri Mouthon
04 50 45 50 31

Souffle Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

du 1er au 4 juin
Ile de Berder
Shi San Shi, 1er et 2ème duan,
Tuishou, Eventail
Christophe Lephay
02 99 42 30 53

ARAMIS

du 28 au 30 juillet
Rencontres Jasnières
Marçon (Sarthe)
TJQ, ba gua zhang, xing yi quan
Intervenants multiples

02 43 80 86 64

Cercle Francilien de TCC

21 mai, 18 juin
Viroflay
Forme, Tuishou débutants
Claude Eyrolles
01 69 34 67 64

Cercle Sportif de Brunstatt

4 juin
Mulhouse
Rencontres de tuishou
"Aux Bords du Rhin"
Intervenants multiples
03 89 65 51 12

**Club de Tai Chi Chuan de
Versailles**

9 avril, 7 mai, 11 juin, 18 juin
Versailles
Forme, armes
Sabine Metzlé
01 39 02 23 62

**"Beach Taiji" et "Taiji
enfants"**

du 2 au 7 juillet
Llanga - Catalogne, Espagne
Tuishou, applications, forme,
armes, neigong
Luc Defago
04 50 43 77 72

Compétitions de Tuishou

Paris, 14 mai, Les Halles Tél : 01 40 26 95 50

Suisse - Lugano, 27 et 28 mai - e mail : lacma@ticino.com

Danemark, 28 octobre

http : //home.worldonline.dk/-ptcc-rit/ruels1999.htm

Hollande - Utrecht, 17, 18, 19 novembre

e mail : competition@tcfе.org

Votre calendrier des stages est à adresser à notre Secrétaire

François SCHOSSELER
17 rue Vauban
67000 STRASBOURG.

SERVICES

L'Amicale met à la disposition de ses adhérents uniquement divers services en relation directe avec la pratique de la discipline. Les adhérents doivent comprendre que le service de distribution de matériel peut prendre du temps.

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

D'une façon générale, toutes les réclamations sont à adresser à la Trésorière de l'Amicale qui gère l'ensemble des comptes. En aucun cas vous ne devez déranger les membres responsables des expéditions.

Les membres de l'Amicale qui ont fait une commande et qui changent d'adresse avant d'avoir reçu leur colis sont priés de signaler leur nouvelle adresse à la Trésorière.

Tous les tarifs indiqués sont franco de port.

Le dépliant publicitaire.

Le dépliant publicitaire de l'Amicale est désormais terminé et disponible auprès de la Trésorière. Il figure donc sur le bon de commande que vous trouverez dans chaque bulletin.

Etant donné le nombre de feuillets à plier, il ne nous est pas possible de vous envoyer les pochettes toutes prêtes à chacune de vos commandes si celles-ci excèdent 20 exemplaires. Nous vous enverrons donc les feuilles et les pochettes pour les ranger telles quelles, à vous de trouver des volontaires dans vos associations respectives pour se charger du pliage.

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

LIVRES DE Maître Wang Yen-nien

Tome 1- Le mouvement par l'image 420,00FF
Tome 2- Applications martiales 500,00FF

ARMES

Eventails 150,00FF

K7 VIDEO ET AUDIO- CD

K7 Audio: les noms des gestes par
Maître Wang Yen-nien 70,00FF
CD1: Strasbourg 1987 XX,00FF
K7video: Wang Yien-nien au Japon 280,00FF

DOCUMENTATION

Bulletin de l'Amicale L'unité 50,00 FF
Abonnement annuel 120,00 FF

Dépliant de l'Amicale Par dix 100,00 FF

Petit Livre Rouge A paraître
(Noms des gestes des formes du style
et textes classiques en format de poche 9,5 x 13 cm)

Feuillet Organisation stages
(conseils pratiques pour organiser
une manifestation) gratuit

PUBLICITE

Stages et autres manifestations à faire
paraître dans le bulletin de l'Amicale gratuit

BULLETIN DE COMMANDE

à adresser à:

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
 BP31425
 49014 ANGERS CEDEX 01

Nom :

Prénom :

Nom de l'association :

Adresse :

.....

Tél :Fax :

Articles	Prix unitaire	Nombre	Prix total
Total Général			

Veillez trouver ci-joint un chèque deFF
 Couvrant le montant total de la commande.

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

Fait àle signature

Cotisations 2000 2ème appel

Adhésion individuelles

Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile¹, alors le tarif est de 150 FF.

Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

Adhésions collectives²

Vous êtes responsable d'un groupement associatif ou non et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale deux éventualités se présentent à vous :

Votre groupe est inférieur à 15 personnes vous réglez la somme de 300 FF.

Votre groupe est supérieur à 15 personnes :

Vous multipliez le nombre de personnes par 20 FF.

Abonnement au bulletin

Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement le coût annuel de l'abonnement est de 120 FF.

Vous n'êtes pas membre de l'Amicale :

Le coût de l'abonnement annuel est de 150 FF

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

Vous avez versé en :

1998

1999

2000

la somme de : Le :

¹ si vous êtes membre d'une association adhérente voir abonnement

² l'abonnement au bulletin est automatique

Cotisations 2000 : 2^{ème} appel

(Exercice du 1^{er} novembre 99 au 31 octobre 2000)³

Je soussigné

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél. : Fax :

désire adhérer à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
à titre individuel et joins un chèque de 150

désire adhérer notre Association.

Nom de l'Association :

.....

Adresse :

.....

Tél : Fax :

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

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

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

Fait le à Signature :

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN

Trésorière : Françoise ANGRAND

BP 31425 - 49014 ANGERS CEDEX 01

Tél/fax : 02.41.78.84.65

³ A retourner à la Trésorière.

LA NOUVELLE ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE

Mona le Louët-Kubec s'occupe de la tâche difficile et indispensable de la correction des épreuves. Michel Douiller et moi même nous assurons la mise en page. Michel Luthinier s'occupe de la frappe des textes manuscrits. Laurent Couty a repris complètement le site Web et a scanné les illustrations.

Je voudrais remercier tout particulièrement Patrick Fessler et Luc Defago. Ils ont su assurer La sortie du bulletin pendant de nombreuses années. Bravo !

LE SITE WEB.

Laurent Couty a repris la construction du site web. Ce site est maintenant référencé dans les moteurs de recherche. Il a des liens vers les sites américain et russe. Il contient surtout les adresses des différentes associations. On y trouve aussi les dates de stages. Ce doit être un moyen plus dynamique pour communiquer ce type d'information. Dites nous, tai chi chuanneurs surfeurs, ce que vous en pensez. Envoyez nous vos remarques, vos suggestions, vos dates de stages,. Ce site doit devenir un moyen moderne et efficace de communiquer. Il doit être un complément au bulletin.

Adresse du site Web : taijiquan.free.fr

CHERCHONS BRANCHÉS !

Internet est à la mode. Alors pourquoi ne pas avoir un correspondant ayant une adresse Email pour chaque association. Cela me permettrait de demander plus facilement aux associations les activités qu'elles souhaitent voir publier dans le bulletin ou sur le site web.

**POUR ENVOYER VOS TEXTES, ILLUSTRATIONS, PHOTOS ET
REMARQUES UNE SEULE ADRESSE :**

Jean-Luc Pommier 63, rue de Seine 94400 Vitry Tél : 01.46.80.39.28 Email : pommier@cee.enpc.fr
--

Adresses utiles

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby

Tél : 0033 553 87 91 95

FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Valérie Oppel

39 rue de la Servette

1202 Genève

tél : (022) 733 08 36

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president

535 Whitecliff Dr.

Vallejo, CA 94589, USA

Tél/Fax : (707) 552-4738

Email : johncole@scronline.com

AYMIA JOURNAL

172 West 109th Street, *IR

New York, NY 10025 USA

Tél : (212) 222-7456

Fax : (212) 663-4229

Email : tomc@dti.net

ASYMTA (ASSOCIATION SUISSE DU YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN)

Luc Defago, président

87 Bd. Carl-Vogt

1205 Genève

Tél : (022) 800 22 50

WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

FÉDÉRATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ

2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio

Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia

Tél : (065) 833 27 91

Tél/Fax : 834 85 63

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

86 Vavilova St., Apt. 40

Moscow 117261, Russia

Tél : (7) 095 938 5124

Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, TAIWAN

et

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road

Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC

Tél : 886-2-2837-1779

Fax : 886-2-2837-2258

Contact : Wang Yen-nien

THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

18 Kidbrooke Place

P.O. Box 801, 7200 Hermanus

Rép. d'Afrique du Sud

Tél : (0283) 61842

Contact : Maureen Poole

THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO

19 Astwood Mews,

London SW7 4DE, England

Tél : (44) 171 373 2331

Fax : (44) 171 243 8929

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5

Suginamiku, Tokyo, Japan

Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku

Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan

Tél : (81) 78 861 8973

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhoro

03 BP881 Abidjan 03

Cote d'Ivoire