

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 66 - Janvier 2011

2010
20^e Rencontre
à Loctudy

SOMMAIRE

Le mot du président	1
Articles	
- Les carnets de notes - Mark Linett	2
- Shut the Show - Claudy Jeanmougin	5
- La stimulation de points énergétiques (suite) - Claudy Jeanmougin	9
- La certification d'instructeur de Taiji quan et d'arbitre - Hwang Shie-ming	17
- La grenouille dans le puits - Christian Bernapel	22
- Rencontres franco-américaines - Simonette Verbrugge	26
- Retrouvailles et échanges fructueux au Yellow Dog Ranch - Cathy Drouet	27
- Pratiquer le Taiji en Californie - Catherine Bachelet	28
- Stage en Californie - Serge Dreyer	28
Témoignages	
- À l'ATA, le Yangjia Michuan cohabite - Françoise Angrand	6
- Les ravages de la polygamie - Jean-Michel Fraigneau	8
Portrait	
- Dr Wag Shie-ming	23
- George Lin	24
Nouvelles de Taïwan	
- Nouvelles de Taïwan	15
Revue de Presse	
- Pékin en mouvement - F. Bobin	21
- La Chine m'inquiète - J.-L. Domenach	21
Taiji quan - Itinéraire d'un défi - Alain Caudine ..	21
Informations diverses	
- Rencontres de l'Amicale 2011	25
- Stage de Taiji quan franco-américain style Yangjia michuan - Serge Dreyer	30
Calendrier des stages	31
Site Web de l'Amicale	
- Le site Web et le Bulletin	35
Bons de commande	
- Livrets rouges et "20 ans d'Amicale"	36
Adresses utiles	37

2011, une décennie se termine, une autre commence

L'Amicale a brillamment fêté ses vingt ans en 2009. La fin de la décade vient d'être marquée par les Rencontres à Loctudy pleinement réussies.

Maintenant nous entrons de plain-pied dans une nouvelle décennie.

Que celle-ci vous apporte bonheur et accomplissement dans votre Taiji mais aussi, d'une manière plus générale, dans votre chemin de vie.

Quel sera l'héritage de la décade précédente qui a été marquée, pour nous tous, par la disparition de Maître Wang,

Zhangmenren chef de file ou Chuanren transmetteur de la filiation du style ?

Que la transmission se fasse dans le respect de la tradition selon les convictions de chacun. La tradition et la transmission doivent être respectées mais le propre des choses n'est-il pas d'évoluer ?

Pour paraphraser le Goncourt 2010 je dirais : de la carte ou du territoire quelle perception juste en avons-nous ?

Quelle « réalité » fabrique notre mental ?

Certains restent en Europe, en Chine ou aux "States", d'autres se rendent en Californie et d'autres viennent en France.

Certains convolent en justes noces, d'autres vivent un show, d'autres travaillent leur énergétique.

Des amis, quelquefois lointains, nous donnent de leurs nouvelles, d'autres nous envoient des fiches de lectures.

L'annonce de nouvelles Rencontres chaleureuses pointe à l'horizon d'un pays de reliefs.

Nous sommes tous frères et sœurs du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Bientôt l'année du Lièvre, Bonne année à tous !

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2011 - N° 66

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan. Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

Directeur de la publication : Claudy Jeanmougin - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Mark Linett, Jean-Michel Fraigneau, Hwang Shie-ming, Simonette Verbrugge, Cathy Drouet, Catherine Bachelet, Françoise Angrand, Jean-Luc Pérot, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Christian Bernapel, George Lin - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Corrections** : Françoise Angrand, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Claudy - **Couverture** : Sophie Cornuel - **Postage** Yves Février - **Photos couverture** : Jean Marhoud, Claudy Jeanmougin.

Le mot du Président

Une nouvelle année se profile et mon désir le plus profond est de voir le Yangjia continuer à demeurer une vraie famille, sans que s'installe un système pyramidal auquel nous avons, jusqu'alors, échappé. D'ailleurs, Maître Wang ne nous a pas habitués à cela, lui qui nous laissa toujours l'entière liberté de nous organiser sans qu'il y eût le moindre jugement de sa part mais, tout au contraire, uniquement des encouragements à aller de l'avant.

Avec les autres grands groupements des USA et de Taïwan, nous avons signé des conventions afin d'entretenir de véritables relations d'échanges sans pour autant créer une superstructure qui viendrait tout chapeauter. De ce fait, nous encourageons toutes les initiatives personnelles qui visent à aller dans le sens de ces échanges, nous demandons simplement d'être informés suffisamment tôt afin de les dynamiser.

Les dernières Rencontres ont eu un réel succès et je remercie les associations organisatrices pour la rigueur de leur travail et la qualité de leur accueil. Les animations des ateliers de pratique font de ces Rencontres un moment unique de notre style. Pour la seconde année, les ateliers du Collège ont apporté une note appréciée des participants. Au sein de notre conseil d'administration, plusieurs membres pensent qu'il faut aller plus loin dans nos échanges avec le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji quan, avis que je partage. Afin de mieux faire connaître cette entité qui œuvre pour notre style et qui est en quelque sorte le frère jumeau de l'Amicale, nous sommes en discussion pour mettre en place un événement qui, du même coup, offrirait une ouverture de notre style lors des Rencontres.

Ce Bulletin est le deuxième sans que ses pages contiennent la moindre note administrative. Je souhaite qu'il poursuive son but en vous offrant un moyen d'expression, d'échanges et de culture. Nul besoin d'être un auteur confirmé pour faire un article. S'il rentre dans le cadre rédactionnel, le comité apportera son aide pour la mise en forme finale. Alors n'hésitez pas à nous envoyer des articles.

Pour ce qui est des notes administratives, vous recevrez bientôt un code d'accès sur le site pour pouvoir lire le Billet Administratif. Comme tout le monde n'a pas accès à Internet, ce Billet fera encore l'objet d'un envoi postal. L'un de mes souhaits les plus chers est de voir moins de dépenses dans ces envois et moins de gâchis de papier, tout en offrant un service au plus grand nombre.

Bientôt ce sera l'année du Chat. Alors Xin Nian Kuai Le !

Écurat le 7 janvier 2011

Les Carnets de Notes de Mark A. Linett



Tout au long de mes années de pratique du Yangjia Michuan, j'ai tenu un journal de notes et commentaires des leçons prises avec maître Wang. Beaucoup de ces notes furent prises à mon retour à Peitou lorsque, à la maison, je creusais ma mémoire pour retrouver les trésors de sagesse et la mine d'informations que Laoshi nous transmettait durant le tuishou ou l'apprentissage des duans.

Il y a quelque temps, j'ai entrepris de mettre de l'ordre dans mes notes en organisant les sujets et les thèmes dans le but d'en conserver, partager et transmettre le contenu. Le projet se révéla trop lourd et, finalement, j'ai conservé les informations telles que je les avais transcrites dans mon journal.

J'espère que mes compagnons de pratique motivés par le tuishou y trouveront des informations utiles ou, tout au moins, matière à réflexion.

Je ferai référence au tuishou en parlant de « poussée des mains ».

Quiconque a suffisamment suivi l'enseignement de Wang Laoshi se souviendra que le maître répétait fréquemment l'information qu'il jugeait digne d'attention. C'est ainsi qu'il y a quelques répétitions dans le texte mais souvenez-vous qu'elles sont répétées pour qu'elles attirent toute votre attention.

Tout d'abord, il faut souligner ma profonde gratitude pour l'enseignement reçu. Mes notes parlent d'elles-mêmes par la profondeur et l'étendue du propos.

Je remercie également Julia Fairchild pour ses traductions pendant les ateliers.

Les notes viennent initialement d'ateliers donnés dans les années 1990 où Laoshi parlait des principes du Tai chi autant que des méthodes d'entraînement que l'on pourrait nommer le parcours tuishou.

La matière proposée suppose une connaissance des exercices et mouvements fondamentaux du tuishou de telle sorte qu'elle puisse être utile aux étudiants avancés et aux professeurs.

Il reste indubitablement plein de questions mais ceci est utile pour encourager et approfondir notre pratique.

J'espère que ces notes seront l'occasion de se poser des questions et d'approfondir notre pratique des formes et du tuishou.

Les remarques en italique indiquent mes commentaires et mes réflexions.

En tuishou tout le corps, des poignets aux chevilles, est concerné par le mouvement et si quelque chose bouge, tout le corps bouge.

SI TU RÉSISTES, TU SERAS BALAYÉ

Les mains sont vivantes, légères et réceptives mais surtout, elles agissent ensemble.

Aussitôt que les mains se connectent au partenaire, elles sont à l'écoute des changements d'énergie. Ne restez pas plantés là à attendre d'être poussés. Employez une main puis l'autre pour conduire l'énergie, ne poussez pas à deux mains simultanément.

Les mains sont vivantes, elles tournent, elles collent et changent. C'est à partir du corps tout entier que l'on écoute les mains du partenaire et cherche son centre. Laissez s'éveiller vos mains pour entrer dans la poussée des mains ; les mains ne doivent pas dormir mais au contraire être constamment dans l'écoute et la transformation. Les mains ne bougent pas séparément du corps.

LES MAINS ASSURENT LA CONSTANTE TRANSFORMATION DES ÉNERGIES

La capacité à transformer deviendra familière, les mouvements deviendront à ce point intégrés que

les mains répondront sans même qu'on y pense. Coller au partenaire est de première importance, les mains sont comme des ventouses.

Essayez de quitter l'emploi de la force externe et de la résistance pour entrer dans le domaine de la puissance interne et de la détente. Voilà le véritable chemin vers l'excellence.

Le recours à la force musculaire en résistance vous rendra fort, certes, mais l'arrêt de la pratique vous fera régresser rapidement.

Avec la force interne vous arrêterez de gesticuler et ne serez pas à bout de souffle.

Ne comptez pas sur la force, cherchez la détente et la douceur pour améliorer votre capacité à céder et dévier la force adverse.

Pour infléchir la force adverse, il ne faut pas lui offrir de résistance.

Si l'on peut dévier et céder, il n'est pas besoin de force pour pousser.

Dévier c'est vider, inciter l'adversaire à pousser dans le vide, à perdre ses racines et son équilibre un instant et, là, on est prêt à saisir l'opportunité.

On n'a jamais trop de force interne ; il y a une limite à la force externe mais pas à l'interne.

Déviez par la détente et la rondeur, ne perdez jamais le contact, absorbez et collez. L'adversaire se sentira contrôlé alors même qu'il n'est pas poussé.

Commencez à tisser une toile d'où votre adversaire ne pourra s'échapper, contrôlez-le et, dès qu'il y a une rupture, votre énergie peut jaillir.

COLLER REQUIERT DE LA DOUCEUR, SANS RÉSISTANCE NI FORCE MUSCULAIRE, ON FAIT CONFIANCE À L'INTELLIGENCE ET À L'ÉNERGIE. VOILÀ LA JUSTESSE.

Armé d'une force brutale on est évacué par la tangente.

Le cœur et l'esprit restent stables. L'apparence est douce, calme et détendue.

Enlevez *li*, la force brute, de votre vocabulaire. La puissance interne vient du *dantian* et tout le corps participe à la distribution de l'énergie.

Peng et *Lü* doivent être vivants. Ils s'enchaînent tout en rondeur, sans angles, sous la conduite de la taille. Les bras et la taille vont de conserve.

LA CIRCULARITE VIENDRA DE SOI-MÊME, CORPS ET ENERGIE FORMENT COMME UNE BOULE.

En avril 1993, Laoshi donnait des cours sur le thème de l'enracinement.

À cette occasion, il demandait aux élèves de pousser d'abord au *dantian* puis de faire de même au *mingmen* et il nous invitait à ne pas bloquer le souffle durant la poussée.

La personne poussée laisse normalement sortir l'air alors qu'elle absorbe la force reçue. Il est important cependant de ne pas vider l'air complètement, on garde toujours un peu de *qi* au *dantian*.

Dans la méditation, il n'est pas grave de vider le *dantian* alors que dans la pratique du *tuishou*, il faut garder un peu de souffle en réserve au *dantian*.

Si la poussée est puissante, il faudra plonger profondément dans ses racines et se détendre.

On pratiquait également la recherche de force interne (*nei li*), connectés dans un face-à-face en *peng*. Il n'y a ici pas de mouvement, on reste connectés en *peng* sans bouger puis, doucement et attentivement, on commence à développer de petits mouvements circulaires tout en gardant le contact. Quand la pression augmente, on absorbe en descendant davantage dans la jambe arrière, en se détendant, la poitrine effacée et le dos légèrement incurvé vers l'avant (*hang xiong ba bei* 含胸拔背).

Dans cette situation, l'idée n'est pas de repousser la poussée mais de garder le contact sans recourir à la résistance musculaire (li); trouver la justesse entre crispation et mollesse.

Il faut développer assez de force interne pour rester en contact et à l'écoute du partenaire. Voilà une bonne opportunité pour développer sa capacité d'écoute.

Ensuite, on passait à la poussée à la poitrine puis sur l'épaule, à gauche et à droite.

Le défi est de garder ses racines alors même qu'on est poussé et se rappeler que lors de la poussée à la poitrine, le genou avant reste fléchi et dé-

tendu. S'il se bloque en extension, il est très difficile de maintenir l'ancrage dans la jambe arrière. Il importe aussi de maintenir le port de tête dégagé, la poitrine détendue et effacée alors que le coccyx est rentré.

Sur des poussées brusques, il est parfois utile de dissocier épaule et taille afin d'absorber dans l'épaule mais, la plupart du temps, on ne sépare pas épaule et taille qui bougent ensemble.

Dans l'exercice de tui shou à une main en cercles horizontaux, (6^e exercice éducatif), le coude se tourne vers le dan tian et son effacement précède la rotation de la taille.

Fin avril, Laoshi décrivait le mouvement de l'énergie interne *jin*.

Le *jin* des jambes et celui de la taille se rejoignent au *ming men* avant d'être exprimés dans les bras et les mains. Les jambes ont l'air de bouger les premières indépendamment mais, si c'était le cas, le corps serait déséquilibré et instable pour la poussée.

TOUT BOUGE ENSEMBLE

Dans la poussée, il faut d'abord sentir le centre du partenaire, puis pousser.

Essayez de ne pas employer de force brutale.

La connexion au centre du partenaire demande un bon degré de sensibilité et pas mal d'expérience pratique.

On trouve rarement le centre du premier coup, cela prend souvent quelques poussées répétées. Laoshi parlait souvent de la douceur et de l'agilité de la main au contact du partenaire ; la douceur permet de trouver le centre et c'est alors le moment de développer la poussée.

L'idée est de ne pas arrêter de chercher le centre et d'attendre cette connexion favorable pour pousser.

LES MAINS

Dans le tui shou, tout le corps bouge, des chevilles aux poignets. Quand le corps bouge, tout le corps bouge.

Toutes les articulations absorbent en flexion, genoux, coudes, hanches et poitrine; si vous résistez, vous serez poussés. Les mains sont vivantes, lé-

gères et à l'écoute, elles agissent ensemble. Aussitôt que les mains se connectent au partenaire elles sont à l'écoute des changements d'énergie. Ne restez pas plantés là à attendre d'être poussés. Employez une main puis l'autre pour conduire l'énergie.

La première poussée vient fréquemment, mais pas toujours, de la jambe arrière. Il ne faut pas pousser des deux mains mais employer la main opposée à la jambe d'appui.

En appui arrière sur la jambe droite, on emploiera donc la main gauche ; la main droite sera disponible mais pas complètement vide. Cette main pourra être utile pour empêcher le partenaire de pivoter sous la première poussée. Si la poussée suivante vient de la jambe avant, on applique le même principe et ce sera la main opposée qui effectuera la poussée : jambe gauche, main droite ; jambe droite, main gauche. Il est important de toujours tenir compte du vide et du plein entre jambes et mains. Cette conscience nous rend plus stables dans la poussée et, mieux enracinés, il nous sera plus facile d'exprimer pleinement notre énergie (*fa jin*).

Les mains vivantes, tournent, collent et changent constamment. Tout le corps est comme une main à l'écoute du partenaire et des ses mains.

Écouter avec les paumes. L'énergie tourne au centre de la paume.

Restez doux en écoutant avec tout votre corps et votre attention.

Employez le *yi*, l'intention du cœur pour vous brancher sur l'énergie du partenaire.

Céder à partir de la taille et soyez attentifs aux vides et pleins.

Variez vos méthodes de poussée. Bougez dans différentes directions. Descendez lentement, attendez puis pivotez sous la poussée.

Écoutez et connectez-vous au partenaire, restez à l'écoute de l'instant favorable en absorbant, en fléchissant aussi bien qu'en remontant pour libérer l'énergie.

La libération de l'énergie peut se faire aussi bien en montant qu'en descendant, de la jambe arrière ou de la jambe avant. La poussée donnée en descendant dans l'appui peut être plus stable bien que la plupart des pratiquants semblent davantage pousser en remontant.

Shut the show

Claudy Jeanmougin

Vous n'allez pas le croire, mais cette histoire est vraie !

Je ne la commencerai donc pas par : « Il était une fois... ». Pourtant, il était une fois, lors d'un stage d'été, bien avant l'apéritif du soir, des élèves qui me posèrent la question : « Claudy, que veux-tu dire par "Shut the show" ? ». J'avouai ne pas comprendre la demande car je n'ai pas l'habitude d'utiliser des termes anglais dans mes prestations tellement je le parle mal. Leur insistance fut telle que je me suis plié à leur demande en sollicitant plus d'explications et, en particulier, à quel moment j'aurais pu dire cela. Alors, avec un ensemble qu'ils n'avaient jamais réussi à réaliser dans la pratique de la forme, ils s'exclamèrent : « Mais Claudy, tu ne finis jamais un cours sans prononcer cette phrase ».

J'eus beau chercher dans ma mémoire, rien ne surgissait pour éclairer ma pauvre lanterne. Me voyant si désemparé, les stagiaires se mirent à proposer des traductions : « Fin du spectacle », « Clôture de la forme », « Clore le show », etc. Rien n'y fit, c'était un véritable trou noir et je me sentis vraiment ennuyé de ne pas pouvoir satisfaire cette curiosité de pratiquants, dont certains avaient fait de longs kilomètres pour me suivre. Je fus sauvé par une stagiaire qui me montra un geste en prononçant les termes. En fait, elle réalisa le geste que nous faisons à la fin de chaque enchaînement, juste avant de « Prendre le Tigre dans ses bras », soit « Croiser les mains » qui se dit en chinois : « Si zi shou » !

C'est seulement après dix années de pratique assidue, voire plus pour certains des participants, qu'ils réalisèrent que ce n'était pas de l'anglais que je prononçais, mais du chinois. De là à conclure que mon chinois est aussi nul que mon anglais ne me vexera pas car j'ai toujours pris la sage précaution de donner la traduction à la suite des mots chinois, en précisant que le nom du geste renseignait sur le geste lui-même.

Je tenais à vous faire partager cette histoire car elle est vraiment trop drôle. De plus, elle nous éclaire sur la capacité du mental à effectuer des opérations communes entre pratiquants, à partir

d'une perception erronée, due bien évidemment à un défaut d'élocution de l'animateur.

C'est promis, je m'exprimerai uniquement en français.

Je rappellerai que le mot « français » n'est pas le nom d'un geste de la forme...

TÉMOIGNAGES

Bien des associations qui relèvent de notre style propagent un autre enseignement en complément de celui transmis par Maître Wang Yen-nien. Nous avons demandé à certaines d'entre elles de nous faire part des motivations de leur démarche.

À l'ATA, le Yangjia Michuan cohabite

aujourd'hui avec la forme de Pékin

Françoise Angrand

Depuis 1995, j'enseigne le taijiquan dans le cadre des ateliers proposés par la Mairie d'Angers aux retraités de la ville. Des cours qui m'ont mis le pied à l'étrier puisqu'il s'agissait alors de ma toute première expérience de l'enseignement du taiji. Ces débuts furent un peu ardues, en raison même de l'âge de mes élèves, qui, sous le terme « retraités », représentaient bien souvent le 3e voire le 4e âge pour certains. Le sujet de mon mémoire pour l'École française de Taiji quan en 2000 s'intitulait d'ailleurs : « L'apprentissage du Taiji quan après 60 ans ; limites physiques et psychologiques ».

Ces limites furent pour moi dès le départ une grande source de difficultés, et de réflexions pour parvenir à satisfaire ce public, tout en ne ressentant pas de frustration ni d'impatience de mon côté. Enseignement adapté, patience, patience et encore de la patience, lorsqu'il faut parfois 6 mois pour faire réaliser grossièrement un Lan Qiao Wei. Deux ans s'avéraient un minimum pour « dégrossir » le Shi San Shi.

La fatigue et les douleurs ne manquaient pas de survenir. Chaque enseignant connaît le mauvais moment à passer pour la jambe d'appui, lorsqu'il s'agit de travailler le même geste du YJM durant toute une séance. À plus forte raison lorsque les élèves n'ont pas une condition physique idéale.

D'autres inconvénients apparaissaient peu à peu : la « sédentarité » du Shi San Shi, qui offre peu de déplacements, peu de nouveautés sur une année, ce qui n'encourageait pas la variété du mouvement et donc ce côté ludique qui aurait fait passer un peu mieux la pilule. En résumé, l'austérité certaine du Shi San Shi... Et puis les problèmes de prothèses de hanches, qui parfois s'accommodaient mal de

cet appui sur jambe arrière, et de ces poussées continues du haut en bas, avec une pression sur l'articulation coxo-fémorale. Et puis aussi les problèmes d'équilibre pour les élèves qui présentaient des troubles de l'oreille interne... C'est fou le nombre de pathologies bénignes qui gâchent un cours de taiji quan, il faut l'avoir vécu des années pour s'en convaincre.

J'entends d'ici les arguments : pourquoi n'avoir pas abordé le 1er Duan ? Pourquoi n'avoir pas adapté le Shi San Shi ? La réponse est simple : trop de gestes, trop d'apprentissage et de mémorisation pour un nombre important d'élèves à la mémoire défaillante. Et cela ne réglait pas tous les problèmes. J'ai un temps permis aux élèves de porter le poids du corps sur la jambe avant pour pousser et soulager la jambe arrière. Cela ne réglait pas non plus l'impression de stagner sur ces 50 cm² de sol de septembre à janvier. Et quitte à passer le poids du corps sur la jambe avant... autant découvrir une autre forme de taiji quan.

Par curiosité, j'ai appris la forme courte en 24 mouvements en deux jours avec une amie. Histoire de l'expérimenter sur moi-même, d'évaluer ses possibilités pour mon public de « retraités ». J'ai aimé tout de suite son côté « dansant », cette impression de faire une douce balade en se balançant d'avant en arrière, tout en constatant que même après quinze ans de pratique, je pouvais me sentir déstabilisée, que je devais réorganiser mon axe, faire appel à de nouvelles perceptions, et donc enrichir encore mon « vocabulaire » moteur. J'ai été séduite aussi par l'amplitude rendue possible dans le mouvement, grâce à ce passage d'une jambe à l'autre. Et j'ai expérimenté également la sensation, au bout des huit minutes que dure la forme, d'avoir effectué un plein exercice physique.

J'ai donc testé la forme de Pékin dès la rentrée suivante. Je me suis heurtée bien entendu aux mêmes difficultés d'apprentissage, et à la même lenteur de mémorisation. Mais à la fin de la pre-

mière année, mes groupes avaient appris la moitié de la forme, c'est-à-dire 12 mouvements différents, et parcouru en surface la totalité de la salle aller et retour : une bien jolie danse à leurs yeux, et l'impression d'avoir « avancé », dans tous les sens du terme.

Dans mes groupes de l'ATA, j'avais également des seniors, mais aussi toute une catégorie de public qui me semblait correspondre mieux au profil « Pékin » qu'à celui du Yangjia Michuan :

- Les toujours absents
- Les toujours pressés
- Les transits temporaires (étudiants, etc.)
- Les « tamalou » (t'as mal où ?) qui ne supportent pas la poussée sur jambe arrière

- ...

Bref, tous ceux qui n'avaient pas intérêt à s'engager dans un apprentissage long, avec une forte chance de ne jamais arriver au bout de la moitié d'une longue forme.

« Officialiser » la pratique d'une autre forme n'est pas forcément facile. La décision de sauter le pas, en apprenant et en enseignant une forme de taiji autre que celle que l'on a reçue, engage bon nombre de sentiments contradictoires. On se doute bien desquels : flotte toujours au-dessus de nous l'image de notre professeur et de notre Maître et de ce qu'on leur doit, tandis qu'à l'intérieur de nous se met en place une décision qui nous positionne sur un libre choix d'enseignant à part entière. À la fois maillon d'une filiation, tout en s'autorisant une liberté de s'extraire de cette filiation.

La réconciliation intérieure s'opère par la conscience d'agir pour le bénéfice de notre enseignement et donc de nos élèves, et elle consiste parfois à couper le cordon ombilical qui nous relie à notre professeur : or, jamais un cordon coupé n'a engendré de rupture de l'amour et du respect. Bien au contraire, en visitant d'autres contrées, le « mal du pays » ne manque pas de revenir au galop.

En l'occurrence, la pratique d'une forme comme celle de Pékin possède cet avantage de révéler un « manque ». Manque d'un véritable enseignement, manque d'arguments et d'explication, pour résumer : manque d'une véritable école en arrière-plan. Ce qui fait que peu à peu, c'est un enseignement

« complémenté » que l'on diffuse : une forme de Pékin enrichie des valeurs et des techniques du Yangjia, ce qui fait qu'à force de nous entendre parler du YJM, certains élèves sont tentés eux aussi de changer de forme. Et là, la véritable motivation arrive. Ils entrent dans le YJM comme sur une terre sacrée dont on les aurait trop longtemps privés, et du coup, rien ne peut plus les arrêter.

C'est comme dans la vie, il faut parfois faire de longs détours, pour revenir à ses premières amours. Ces détours nous permettent d'acquérir de nouvelles aptitudes et compétences dans la pratique, et nous aident à retrouver un regard neuf sur celle-ci : nous prenons conscience que nous sommes, de manière profonde et inébranlable, des pratiquants du Yangjia Michuan taiji quan.

Les ravages de la polygamie ...

Michel vient de convoler en nocces avec sa onzième geisha !

par le compère Jean-Michel Fraigneau



Selon nos sources non officielles mais néanmoins fiables du web, le héros se cacherait derrière son association « Taiji Yang Riv'Gauche », qui se veut mensongèrement strictement parisienne, mais en fait serait un réseau international qui irait de Taipei aux montagnes de thés chinoises en passant par le Japon.

Sylvette son ex-concubine et nouvelle épouse, trafiquante notoire en thés de Chine, se dit ravie de ces dernières dispositions.

Elle-même est le mentor d'une association dénommée « Couleur Orient »... tout un programme !

Leur réseau bénéficie d'appuis sérieux, en effet on peut voir au premier rang, durant la cérémonie à la mairie, une certaine Sabine M qui est connue pour son rayonnement et ses relations secrètes dans les hautes sphères de la secte du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Sans nul doute cet évènement en inspirera d'autres ... à quand les prochaines victimes ?

Cependant, aux dernières nouvelles, d'après d'autres sources, les Japonaises qui n'étaient qu'un groupe d'étudiantes qui passaient par là, seraient rentrées chez elles comme prévu, libres de tout engagement.

C'est avec le plus grand plaisir que nous présentons donc aux deux tourtereaux, nos sincères félicitations, nos meilleurs vœux et nos souhaits d'un amour d'éternité.



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

Claudy Jeanmougin

(suite...)

2 – Le point Fengshi 風市 et le point Hegu 合谷

Gamin, lorsqu'un camarade de classe se montrait particulièrement casse-pieds dans la cour de récréation, le problème s'arrêtait immédiatement avec une « béquille » bien ajustée. Qui ne connaît pas la béquille ? Je dois faire partie d'une vieille génération car cette technique fort usitée à la communale ne semble plus faire recette auprès des générations qui me suivent. La « béquille » c'est tout simplement un coup de genou sur la face externe de la cuisse, justement sur ce point Fengshi, qui a pour effet immédiat, outre la douleur cuisante, de laisser sur place le petit camarade récalcitrant. Petit camarade qui boitera quelques instants avant de retrouver la totale capacité de marche, d'où ce nom de béquille.



Si les traités d'acupuncture recommandent ce point pour la paralysie des membres inférieurs, la traduction du nom du point Fengshi, « marché au vent », ne nous éclaire guère sur son action énergétique, parce que nous ne savons pas ce qui a conduit à le nommer ainsi. En ce qui nous concerne, nous l'associons aux points vitaux car il a cette double potentialité de nuire (paralysie temporaire du membre inférieur) et de guérir (conseillé en cas de paralysie des membres inférieurs).

Sachant que la vésicule biliaire et le foie gèrent l'activité musculaire, il n'est donc pas surprenant que la fonction musculaire soit perturbée si un point de l'un de ces méridiens est agressé.

Que dire de la Gueule du Tigre (hukou 虎口) et de son point d'acupuncture situé sur l'éminence entre le pouce et l'index lorsque ces doigts sont resserrés ? Ce point porte le nom de Hegu 合谷, à ne pas confondre avec Hukou 虎口 (la Gueule du Tigre) qui est presque son homophone pour une oreille non avertie, qui veut dire « Le fond de la vallée ». Ici, le nom du point éclaire sur sa localisation qui est effectivement dans un creux quand on relâche le pouce.



Ce point, aux vertus multiples, appartenant au méridien du gros intestin, est très souvent utilisé par les praticiens en énergétique chinoise. Pour attiser votre curiosité, disons simplement qu'il est utilisé pour tous les problèmes de digestions, que celles-ci soient intestinales ou mentales...

Dans la pratique du Taiji quan de notre style, nous mettons ces deux points en contact dans deux gestes : « Le simple balayage du bras », « Le Faisan doré se tient sur une patte ». Pour le premier, « Le simple balayage du bras » de la première séquence, Maître Wang précise deux détails quant à la position de la main droite : la « Gueule du Tigre » est plaquée contre la cuisse et il faut exercer une pression vers le bas (photo 26 du tome 1 de Laoshi).



右腿蹬直，左脚尖落地脚跟提起，同時左手順勢向左上方伸出，掌心與目平，右手虎口貼於右大腿向下按。

右手虎口貼於右大腿向下按

Yòushǒu hǔkǒu tiē yú yòu datǔ xiàngxià àn

La Gueule du Tigre de la main droite est appliquée sur la cuisse droite et exerce une pression vers le bas.

Dans ce geste, nous mettons en contact nos deux points en question, le point Hegu qui appartient au méridien du Gros Intestin (Mouvement du Métal dans la dynamique des Wu Xing) et le point Fengshi (Mouvement du Bois dans la dynamique des Wu Xing). Or, que nous dit la dynamique des Wu Xing (les Cinq Éléments que nous préférons traduire par les Cinq Mouvements) ? Il est dit que le Métal contrôle le Bois (le métal fend le bois) dans le cycle Ke de domination.

Au moment du balayage, c'est-à-dire lorsqu'on s'assied davantage sur la jambe arrière, presser la « Gueule du Tigre » sur la cuisse met en contact Hegu

et Fengshi, ce qui a pour effet de renforcer l'appui sur la jambe arrière. Il suffit de bien appliquer les deux consignes mentionnées par Maître Wang : appliquer la « Gueule du Tigre » sur la cuisse et presser vers le bas, pour se rendre compte qu'il y a moins d'effort à fournir. La « domination » du Métal sur le Bois est à percevoir non comme une contrainte, mais comme une participation à l'équilibre dans le renforcement des appuis.

La conséquence pratique de cette notion est qu'il faut appliquer fermement la Gueule du Tigre dans les gestes « Le simple balayage du bras » et « le Faisan doré se tient sur une patte ». Ces deux gestes demandent une grande stabilité sur la jambe arrière et seul ce contact aidera à mieux l'effectuer. Le bras tombant le long du corps sera considéré comme une erreur d'appréciation de l'énergétique chinoise.



Note technique :

La main vient presser sur la cuisse au moment où on se trouve en position basse après rotation du tronc et changement de position des mains, soit juste avant de faire le pas en avant. De cette manière, le point Hegu de la « Gueule du Tigre » viendra exactement sur le point Fengshi de la cuisse.

Dans le geste du « Faisan doré se tient sur une patte », l'application se fera après la flexion du genou de la jambe d'appui.

En appliquant ces conseils, vous observerez que l'appui deviendra plus confortable.

3 – Le point Neiguan 內關
 Le point Waiguan 外關
 Le point Laogong 勞宮

Ces trois points d'acupuncture sont mis en relation dans la réalisation de la porte Ji 擠, à la fin de « Saisir la queue du moineau ». Avant d'aborder l'étude de ces points, voyons ce qui est écrit dans l'ouvrage de Maître Wang.



左腿蹬直，右脚跟提起，同時雙手抱合於腹前，左手貼於右腕乘勢向前擠出與腋平。

左手貼於右腕乘勢向前擠出與腋平
 Zuǒ shǒu tiē yú yòu wàn chéng shì xiàng qián jǐ chū yǔ yè píng

La main gauche est appliquée sur le poignet droit. Profiter de cet instant pour exprimer le Ji à la hauteur de l'aisselle.

Dans le livre de Laoshi, il n'y a pas d'autres précisions que celles qui sont mentionnées ci-dessus quant à la position de la main qui presse sur le poignet dans la réalisation du Ji. Dans ce livre, il est juste dit que la main est appliquée sur le poignet, et c'est tout ! Tout ce qui pourra être dit à ce sujet n'engage que l'auteur de ces lignes.

(呼) 四尾雀攬右

Le poignet possède deux points d'acupuncture très importants dans la mesure où ils commandent chacun un méridien « curieux », soit deux des huit méridiens encore nommés « extraordinaires » parmi lesquels deux vous sont familiers : le Ren Mai 任脈 (vaisseau conception) et le Du Mai 督脈 (vaisseau gouverneur), largement décrit dans les ouvrages traitant de Neigong où il est question de « Petite Révolution Céleste ». Ces points sont le Neiguan 內關 et le Waiguan 外關.



Le Neiguan 內關 est situé à deux cun 寸 (2 largeurs de pouce) du pli interne du poignet, entre deux tendons. Ses fonctions énergétiques sont importantes. Il commande le méridien curieux Yin Wei Mai 陰維脈 (vaisseau régulateur du Yin). Il commande également le Foyer Supérieur, là où s'effectue une séparation de l'impur et du pur qui sera dirigé dans le système des méridiens. Le nom du point « Passe du Yin », nous indique que c'est un point-barrière régulateur du Yin.

Le Waiguan 外關 est également situé à deux cun du pli du poignet mais dans sa face externe, entre radius et cubitus. Il commande le méridien curieux Yang Wei Mai 陽維脈 (vaisseau régulateur du Yang). Son nom, « Passe du Yang », nous indique que c'est un point-barrière régulateur du Yang.

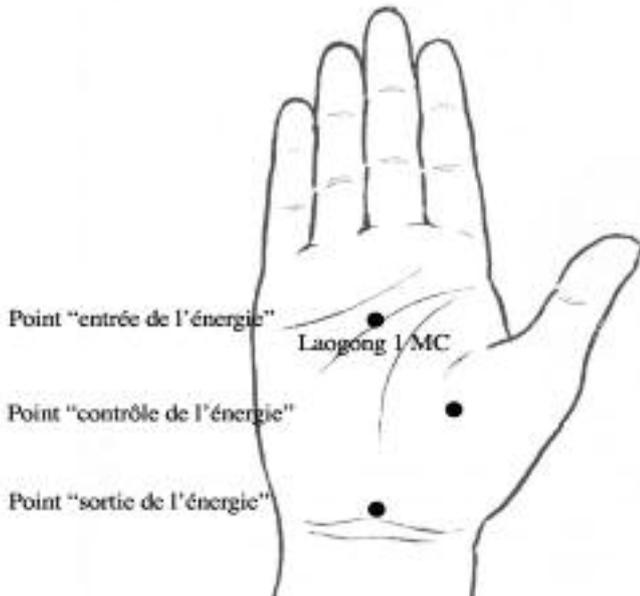


Ces deux points peuvent être mis en connexion acupuncturale par transfixion à l'aide d'une aiguille. En effet, il est possible de transpercer le poignet et de relier ces deux points. Nous verrons que c'est ce que nous pouvons faire en appliquant correctement le Ji 擠.

Mais avant d'en venir à ce Ji, geste final de « Saisir la queue du moineau », il me faut vous parler d'un autre point, aussi important en énergétique thérapeutique que dans la pratique martiale. Cela pourra surprendre que je passe aussi facilement du martial à l'énergétique thérapé-

peutique. Il faut savoir que le maître de pratiques martiales devait être capable de soigner le pratiquant dès qu'il y avait un incident, voire un accident. Les techniques de réanimation ou de réajustement articulaire faisaient partie du cursus normal de tout enseignant de pratiques martiales. Aujourd'hui, la règle est de ne rien faire dans le cas où l'on pourrait nuire. Il vaut mieux appeler les urgences et regarder tranquillement le moribond souffrir son mal au risque de le laisser mourir pour n'avoir pas pris le risque de faire quelques gestes simples de secourisme. Bien, en ce qui me concerne, je ferai toujours tout ce que je peux pour apporter les premiers secours quitte à faire de la prison... Et j'encourage mes élèves assistants à faire de même... Pour cela, il faut une petite formation de base que les fédérations n'osent plus faire.

Petite humeur passagère avant d'en venir à ce point de la paume de la main, Laogong (Palais du la-beur), dont il est fait grand cas dans certaines techniques de Qigong. Huitième point du méridien du Maître du Cœur, il est considéré comme le point d'accueil des énergies du Ciel et de la Terre. Il fait partie des Trois Points de nutrition (Daoyin san xue 道引三穴) que nous décrit Georges Charles dans son Traité d'Énergie Vitale.



Dans le Volume 1 des « Enchaînements de base en dao yin yang sheng gong » du Professeur Zhang Guangde, il y a un exercice qui porte le nom de Lao-gong cai qi 勞宮採氣, Cueillir l'énergie par Lao-gong.

Dans la pratique de la forme, nous recherchons à mettre en mouvement les énergies qui circulent dans les méridiens afin de régulariser et d'harmoniser les flux. Nous ne sommes pas dans un combat et ceci explique la différence qu'il y a dans la position des mains dans un Ji d'expression (force d'ébranlement) où ce sera plutôt le point de sortie de l'énergie qui sera sollicité. Laoshi montrait bien cette différence lors de ses ateliers de Tuishou.



Dans la pratique de la forme, nous pouvons en profiter pour stimuler les trois points que nous venons de décrire. En appliquant la main sur le poignet, mettons en contact Laogong et Neiguan. Puis exerçons une légère pression de la main avec contre-résistance du bras qui subit la pression, ce qui aura pour effet de mettre en connexion le point Waiguan. De cette manière, nous jouons sur le Maître du Cœur par les points Laogong et

Neiguan, le méridien principal Triple Réchauffeur et le cœur organe par le point Waiguan, les méridiens curieux Yin Wei Mai et Yang Wei Mai par les points Waiguan et Neiguan, le Réchauffeur supérieur par le point Neiguan, etc. Je pourrais continuer la liste et faire un cours complet d'énergétique chinoise. Je m'arrêterai là car l'objet de ce texte est juste d'attirer l'attention du lecteur sur la réalisation d'un geste du Taiji quan avec une autre intention que le seul aspect martial.

Puisque nous en sommes dans la réalisation du Ji avec une légère contre-résistance, il y a deux situations à envisager. La première se faisant avec un tronc légèrement redressé ce qui a pour effet de créer une mise en tension qui passe en avant du tronc, au niveau de la poitrine avec contraction des muscles pecto-

raux. C'est la position adoptée dans la photo 1. Bien entendu, je déconseille fortement cette posture qui aurait pour conséquence de casser le tronc au niveau de la zone lombaire car le principe Han xiong ba bei (relâcher la poitrine, étirer le dos) ne serait pas appliqué.

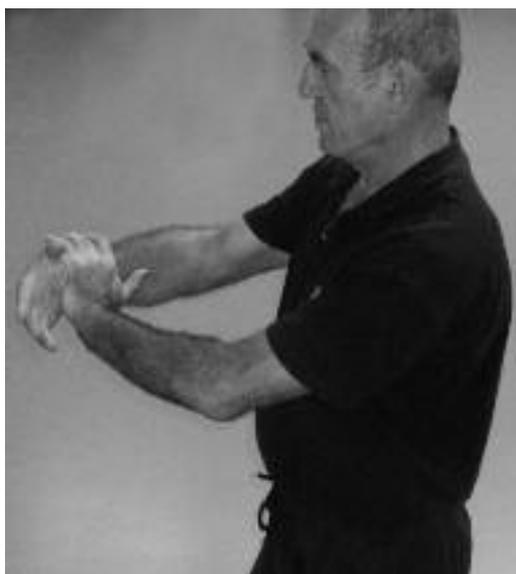


Photo 1

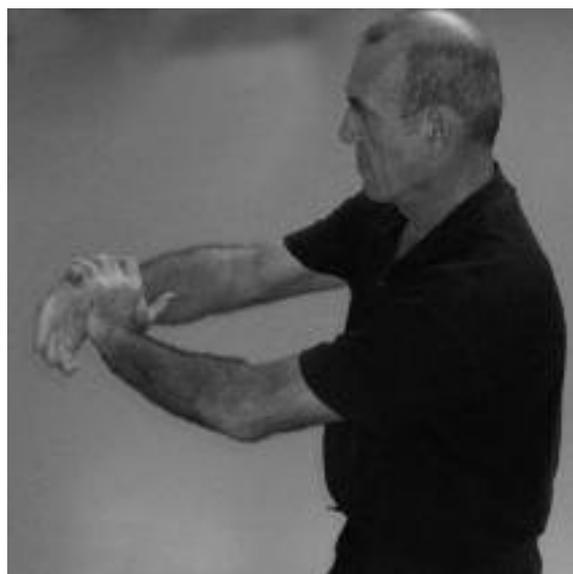


Photo 2

La posture de la photo 2 me semble correcte et la mise en tension tissulaire est, cette fois, ressentie dans le dos. C'est la preuve que l'arc de force créé par la position des bras est correct. La cassure au niveau lombaire disparaît et, de ce fait, les énergies en provenance du bas peuvent librement circuler.

Je suis persuadé que ce genre d'étude peut changer considérablement notre manière de pratiquer. Par exemple, que dire de ce Ji qui s'exécute avec la main déjà sur le poignet au tout début de la poussée sur la jambe arrière ? Et tout cela dans une phase ascendante qui normalement devrait être celle du relâchement... Réaliser un Ji d'expression de cette manière aurait tout simplement pour résultat un traumatisme de la structure car la force non dirigée se retournerait immédiatement sur le pratiquant qui tente de l'émettre. C'est comme un coup de poing dans le vide qui ne serait pas absorbé par la taille, ou un coup de pied dans le vide qui ne serait absorbé ni par la taille ni par la frappe de la main qui a pour utilité de neutraliser la force émise, justement pour éviter que celle-ci ne se retourne contre celui qui l'émet.

La prochaine étude sera consacrée au point Shangyang (1er point du méridien du Gros Intestin) qui entre en contact avec le point Shaoshang (11e point du méridien des Poumons) dans le geste « Le simple fouet ».

(Les photos de Laoshi sont extraites de la première version de son premier livre édité en 1972 à Taïwan)

NOUVELLES DE TAIÏWAN

19 décembre 2009

La Coupe Yen-nien, premier tournoi du Yangjia Michuan Taiji quan, a été organisée par le TYMTA (Taiwan Yangjia Michuan Taiji quan Association) et coparrainée par cinq autres associations du style. Par cette manifestation, ces associations se donnent pour but de promouvoir et de transmettre le style de Taiji quan à la mémoire de notre grand Maître, Wang Yen-nien, dont l'anniversaire est le 19 décembre.



C'est le premier tournoi du style à Taïwan qui a réuni 37 centres d'enseignement, 24 équipes et 230 participants. Toutes les formes et les armes étaient représentées dans les compétitions. Les catégories comprenaient : hommes, femmes, jeunes et seniors avec application de tranches d'âge. Des arbitres ont été sélectionnés et formés avant la compétition.

Le comité d'organisation a également remis des prix d'honneur à une trentaine de professeurs qui enseignent depuis 10 à 40 ans.

Ce fut une grande chance, pour les jeunes et les anciens pratiquants de pouvoir, une fois dans l'année, exprimer leur habileté dans l'art du Taiji, échanger leurs expériences et se faire de nouveaux amis.



Remise de prix d'honneur
aux anciens enseignants

14 août 2010

Jonyen festival (la septième pleine lune de l'année lunaire). Rassemblement à l'ancien lieu où enseignait Laoshi près du Grand Hôtel. Des anciens sont revenus pratiquer ensemble comme dans le bon vieux temps.

2 octobre 2010

Les associations du Yangjia Michuan ont présenté 150 pratiquants pour la démonstration de la 1re séquence lors de la cérémonie d'ouverture de la 3e Coupe du monde du championnat de Taiji quan. Championnat organisé par le National Tai Chi Chuan Association de Taïwan. Six équipes de notre style ont participé à cette compétition.



18 décembre 2010

2e Coupe Yen-nien. Ce tournoi est organisé par le ROC Yangjia Michuan Taiji chuan Association et coparrainé par cinq autres associations.



La certification d'instructeur de Taiji Quan et d'arbitre

Traduit de l'anglais par Valérie Oppel

Note de la rédaction. Il nous a semblé intéressant de vous communiquer ce document transmis par George Lin pour vous montrer que les préoccupations d'outre-Europe ne sont pas si différentes des nôtres.

Courrier de Hwang Shie-Ming du 5 octobre 2010 à George Lin.

Cher grand frère Lin,

Merci à votre femme Sue, qui m'a envoyé l'information sur l'article récent paru dans le New York Times sur le Taiji. Dans l'article, le journaliste indique qu'il y a encore un manque de références communes sur les qualifications pour devenir instructeur en Taiji Quan.

Je suis en train de mettre au point des critères de qualification et des normes pour définir un instructeur qualifié et certifié du Centre Chinois des Arts Martiaux (CCAM), particulièrement pour les instructeurs en cours de formation, ainsi que pour mes anciens élèves avancés. Frère George Ling Hu et moi-même travaillons aussi sur le Guide de Formation et de Certification pour les arbitres actuellement en formation, ainsi que sur la future certification d'arbitre pour la « Compétition de Poussée des Mains Extrême (Taiji) ».

Je travaille aussi sur une version chinoise des règles de compétition pour la « Compétition de poussée des mains Baji », avec l'aide d'un étudiant qui peut taper à la machine en chinois et est doué pour cela. La « Compétition de Poussée des Mains Baji » et la « Compétition de Poussée des Mains Extrême (Taiji) » sont semblables et utiliseront les mêmes règles et arbitres. La Compétition de Poussée des Mains Baji est spécifique pour ceux qui pratiquent le Baji Chuan, et appartient au système Wu Tang ; la Compétition de Poussée des Mains Extrême (Taiji) est spécifique pour ceux qui pratiquent le Taiji Quan et la poussée des mains, ainsi que tous les styles d'arts martiaux.

J'insiste sur l'importance de la sécurité et la pratique des applications du Taiji Quan et de la Poussée des mains, ainsi nous devrions pouvoir inclure différents styles de Taiji Quan et de Poussée des mains. Ce que Maître Wang nous a appris sur le

Taiji Quan, le Neigong, et la Poussée des mains est très pratique et très utile. Son enseignement non seulement peut aider les pratiquants à améliorer substantiellement leur santé et bien-être, leur force, et leurs capacités martiales, mais aussi peut les aider dans la restauration et la réhabilitation de leur santé.

Maître Wang n'a pas utilisé sa capacité pour prendre soin de son problème de santé (diabète) ; c'est parce qu'il ne savait pas ce qu'il pouvait faire, et la tendance des soins médicaux faisait le contraire et l'a handicapé, puis finalement prit sa vie à l'âge de 94 ans, ce qui était quand même déjà une longue vie. J'espère que je peux faire une contribution dans ce domaine. Je crois que j'ai réussi à rectifier mon problème de pression sanguine et de sucre trop hauts par le biais d'un régime approprié, en buvant beaucoup d'eau, et en pratiquant le Taiji Quan et le Neigong pour assurer une bonne circulation sanguine à travers mon corps, en incluant les extrémités, le cœur et la tête, afin de prévenir toute complication potentielle diabétique. Je serais heureux de parler à toute personne dont vous savez qu'elle a le diabète et serait désireuse d'en savoir plus. N'hésitez pas à me les adresser.

Le programme de l'« Atelier d'un week-end de Taiji Quan et de Neigong pour les Douleurs Chroniques et l'Arthrite » n'est qu'une des applications dans le domaine de la santé utilisant les arts martiaux de façon thérapeutique. La « Compétition de Poussée des Mains Extrême (Taiji) » est un exemple d'autres applications martiales dans le domaine des sports liés aux arts martiaux et à la compétition.

Si le pratiquant pratique correctement, il devrait recevoir plus de bénéfices de sa pratique. Si le pratiquant se blesse lors de sa pratique, comme les blessures au genou que vous avez mentionnées, alors il ou elle ne pratique pas correctement, et a besoin d'être corrigée pour éliminer ou prévenir des blessures potentielles inutiles. Dans mon expérience, la plupart des blessures observées sur les autres pratiquants de Taiji, incluant ceux qui ont des blessures au genou, provenaient de positions incorrectes et tordues du genou et des tensions sur le long terme.

Les critères minimum pour mes étudiants, afin d'être qualifiés comme instructeurs, incluront :

- 1) Ils devraient être capables de faire la pratique correctement, en incluant les exercices de base,





Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

la forme, la respiration, et la relaxation.

2) Ils devraient être capables d'enseigner aux étudiants la pratique correcte et être capables de les aider à corriger leurs mouvements et le relâchement.

3) Ils devraient être capables de mettre sur pied et d'organiser un ou plusieurs cours, ainsi que des événements d'arts martiaux.

4) Les étudiants auxquels les instructeurs ont enseigné devraient être capables de vraiment bénéficier de la pratique et de l'enseignement autant dans le domaine des habiletés, des capacités, de la santé, et de la restauration et réhabilitation de la santé, etc.

5) Les instructeurs devraient avoir la passion d'enseigner aux autres.

Pour ce qui est de la qualification, nous remettons à chaque instructeur qualifié un certificat d'instructeur. Je crois que vous, ainsi que Grand Frère George Ling Hu, pouvez remettre des certificats aux étudiants dont vous pensez qu'ils peuvent être qualifiés comme instructeurs. Nous pouvons continuer d'évoluer et améliorer les critères de certification, qualification, et le processus de leur attribution ; puis les revoir en fonction des résultats actuels, jusqu'à ce que nous puissions atteindre un consensus pour avoir des critères généraux, une qualification et un processus de délivrance des certificats.

En ce qui concerne le vrai relâchement, j'ai rencontré notre Maître Wang il y a 43 ans, avec les Grands Frères Li, Jinchuan et Tsuei, Wei, qui m'a démontré le vrai relâchement et l'enracinement à ce moment-là. C'était quand Grand Frère Hu Ling m'emmena pour la première fois au cours de Maître Wang, à l'école primaire de Fushing. Toute tension dans le corps révélera une faiblesse pour déraciner. Maître Wang a corrigé mes tensions à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'il soit satisfait, et que je sois capable de faire ce que lui et les deux Grands Frères me montraient, ce que le vrai enracinement du Taiji devrait être, surtout exprimé dans les applications martiales.

Votre indication de « relâchement non total » dans notre dernière conversation téléphonique se référerait probablement à la « douceur » (softness). La douceur se distingue du relâchement. Yin-Yang-Ho-Yi et Gun-Rou-Hsiang-Chi indiquent la com-

binaison de relâchement et d'explosion, simultanément ou successivement. Si vous faites ce que Maître Wang nous a enseigné en Taiji Quan et Pousée des Mains et pratiquez correctement, nous ne devrions pas nous blesser dans la pratique de la Pousée des Mains, et difficilement nous blesser dans plusieurs situations où d'autres le feraient. Et si nous nous blessions, nous guéririons de la blessure très vite ; comme ma cheville, que j'ai blessée en jouant au basketball un peu fort et que j'ai tordue. Elle a guéri en deux jours, pas deux mois.

Je crois que vous savez déjà tout cela. J'amène ces sujets seulement pour pouvoir en discuter et faire des études communes.

Meilleures salutations

Shie-Ming Hwang, Ph.D.

NOUS AVONS LU...



Pékin en mouvement

F. Bobin et Wang Z.,

Editions Autrement, 2005

Ce livre date un peu mais est un véritable régal. Il nous fait pénétrer dans l'intimité de la vie à Beijing à travers la vie de différents activistes avec un fil conducteur, la préservation du vieux Beijing. Portraits poignants de gens qui ont trop souvent souffert des violences de la police, des mafias, des promoteurs immobiliers et du gouvernement chinois. La plupart d'entre eux ont alors choisi l'activisme social comme une alternative à la révolte du style Tiananmen. Un bon éclairage de la Chine en devenir.

Serge Dreyer, Taïwan

La Chine m'inquiète

J-L Domenach

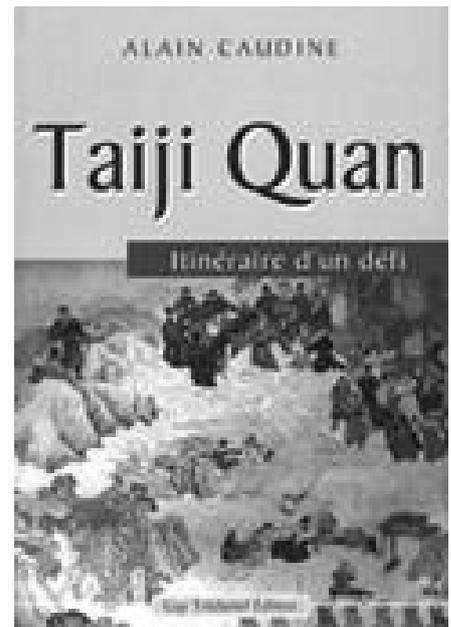
Editions Perrin, 2008

Remarquable analyse politique, économique et sociale de la Chine par un excellent sinologue. Les références sont nombreuses, les analyses solides avec un minimum de parti pris. On est loin de la littérature baveuse sur la Chine sans toutefois tomber dans l'excès contraire du sentiment anti-chinois primaire. La lecture en est facile et permettra à chacun de se faire une idée plus précise de ce qui se passe dans cette partie du monde.

Serge Dreyer, Taïwan



Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui



Taiji quan – Itinéraire d'un défi

Alain Caudine

Guy Trédaniel Éditeur, 2010

Après avoir co-écrit avec son maître Wang Xi-an deux ouvrages sur le style Chen, Alain Caudine produit un livre personnel sur sa découverte du Taiji quan et de sa compréhension au contact d'un maître qu'il nous fait découvrir. Son souhait est de faire partager son expérience et sa passion afin d'encourager tous les postulants à cette discipline sévère qu'est le Taiji quan. À partir de mots simples, sans entrer dans de vastes théories, Alain nous livre un regard autre sur sa discipline.

Claudy Jeanmougin

« La grenouille dans le puits »

Ou comment rester éveillé ?



Connaissez-vous l'histoire merveilleuse et édifiante de la grenouille dans son puits ?

Je rends hommage à Tchouang Tseu, maître taoïste inégalé, qui sait si finement nous éveiller à des situations courantes que nous rencontrons souvent sans nous en apercevoir et je remercie Jean-Francois Billeter de nous l'avoir restituée avec sa façon si lumineuse d'approcher la pensée et l'écriture chinoise taoïste.

Il était donc une fois ... À ma façon ...

Notre grenouille vivait des jours paisibles et heureux dans l'univers merveilleux du puits dans lequel elle avait élu domicile et construit son quotidien. Un véritable petit paradis grouillant de nourriture foisonnante à portée de langue dans les multiples anfractuosités des pierres délimitant son espace protégé. Atmosphère et ambiance idéales pour une grenouille, gîte et couvert sans cesse renouvelés avec une vue imprenable sur le ciel !

Notre grenouille coulait des jours heureux et des nuits délicieuses, quand, un jour, un oiseau vint se poser sur la margelle du puits.

Apercevant la grenouille, il lui demanda :
Que fais-tu là honorable grenouille ?

- Bel oiseau, je vis heureuse et comblée dans

mon puits coassa-t-elle.

J'ai pitance à foison, mille cachettes mystérieuses pour me réfugier, dormir, méditer, un climat idéal pour ma nature et mon bien-être. Que demander de plus ? Je suis heureuse et vis protégée dans cette maison faite à ma mesure.

Et toi bel oiseau, où est ta maison ?

- L'espace infini du ciel est mon univers chanta-t-il. J'y évolue avec une vue imprenable sur la terre et je peux choisir, parmi mille, le puits où je pourrais me poser et me désaltérer. A chaque instant, je peux élire mes compagnons de route et de cœur.

Je me réjouis de cette liberté sans pareille et en gratifie le ciel.

- Es-tu heureux, lui demanda la grenouille ?

- Oui, la liberté est mon bonheur, répondit l'oiseau.

Puis, prenant son envol, il gazouilla joyeusement : je te souhaite une vie pleine de satisfactions dans ta maison !

Que rajouter à ces évocations subtiles, si ce n'est le conseil de s'en souvenir souvent dans la relation à soi, aux autres, au monde dans lequel nous évoluons et aux situations qui composent nos vies ordinaires et extraordinaires !

Rester éveillé et ne pas cesser de se poser la question:

"Suis-je grenouille ou oiseau" ?

Christian Bernapel

11 novembre 2010

Biblio: Tchouang Tseu - J.-F. Billeter.

Éditions Allia.



Dr Shie-Ming Hwang

18 octobre 2010

Texte de George Lin

Traduit par Lucienne Caillat

Dr Shie-Ming Hwang est un docteur en chimie, scientifique, inventeur et entrepreneur. Il est aussi un grand maître de taiji quan et kungfu, y compris shaolin, boxe de la Mante religieuse, baiji quan, pigua quan, et bagua zhang. Il pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 55 ans – depuis l'enfance – et a enseigné le taiji et kungfu pendant 42 ans, dont 38 ans aux Etats-Unis.

Dr Hwang est l'élève direct du défunt grand maître Liu Yun Chiao du système baiji quan, du défunt grand maître Wang Yen-nien du système Yangjia Michuan Taiji Quan, et du défunt grand maître Chienho Yin du système shaolin et taiji Wu.

Il était le président de l'Association nationale taïwanaise de l'Université des arts martiaux (NTU Guoshu). Avec son équipe il a engagé à l'Association NTU Guoshu en 1967 son professeur de taiji le grand maître Wang Yen-nien pour enseigner le taiji, ainsi que son frère aîné (de pratique) le grand maître Su Yu-chang pour enseigner la boxe de la Mante religieuse (tanglang quan). Il fonctionnait aussi comme auteur, éditeur et instructeur de baiji pour le magazine des arts martiaux Wutang et le Centre de développement des arts martiaux dirigés par son professeur de baiji, le grand maître Liu Yun Chiao.

Arrivé aux Etats-Unis en 1972 pour ses études supérieures, il a enseigné le taiji et kungfu ; avec ses élèves avancés, il a fondé le Centre chinois des arts martiaux (CMAC), ainsi que la Fondation des arts culturels et martiaux chinois. En 1977, il a en-

gagé son professeur de shaolin le grand maître Chienho Yin pour enseigner le shaolin et le taiji style Wu au CMAC à Milwaukee, Wisconsin. Par la suite il lui a remis la direction de l'école et en 1980 s'est installé à Columbus, Ohio, pour occuper un nouveau poste de chercheur aux Laboratoires Ross, une division des Laboratoires Abbott (une société mondiale dans le domaine pharmaceutique et nutritionnel).

Avec l'aide de ses étudiants avancés, ainsi qu'un médecin interne et un rhumatologue, il a dirigé en 1986-1987 à Rockford, Illinois, deux études sur le taiji quan pour les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Les fonds provenaient des Services médicaux de l'Illinois et de la Fondation des arts culturels et martiaux chinois. Les résultats ont été publiés dans l'American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 70 (3), 136-141, 1991.

Il a parrainé la première Convention de taiji du Midwest en l'honneur du grand maître Wang Yen-Nien. Elle était dirigée par ses étudiants avancés et le grand maître George Ling Hu de Houston, Texas, ainsi que ses élèves de Chicago, Illinois. La convention a eu lieu à Colombus, Ohio, et à Chicago et Rockford, Illinois, en 1990.

En science et technologie, Dr Hwang est spécialisé dans la découverte et le développement de nouveaux médicaments, la recherche analytique, la chimie biophysique et la biotechnologie. Il a obtenu son doctorat en chimie en 1977 à l'Université Marquette à Milwaukee, Wisconsin. Il a travaillé de 1976 à 1980 pour l'Institut WARF, une organisation de recherche qui était une branche de la Wisconsin Alumni Research Fondation : cette fondation profitait des redevances de la découverte de la vitamine D pour subventionner les recherches. Son but principal était de répéter le succès de la découverte de la vitamine D en faisant de nouvelles découvertes à partir de produits naturels, notamment en utilisant le colostrum de la vache pour l'immunisation contre le rhume des foins et l'arthrite.

Par la suite il a travaillé pour les Laboratoires Abbott de 1980 à 1996 à Columbus, Ohio. Il a participé à divers recherches et projets : recherche analytique, développement et amélioration des propriétés physiques et stabilité de produits, analyses de vitamines, lancement contrôlé et amélioration de nouveaux dosages antibiotiques, études

cliniques, mise en œuvre du système de contrôle « bonnes pratiques de laboratoire BPL », découverte de nouvelles substances bioactives pour le développement de nouveaux produits, modèle de développement animal, et diverses fonctions de gestion de projet. Dès 1982, il s'était engagé à tester et promouvoir par l'intermédiaire du CMAC des produits chinois à base de plantes pour deux sociétés, et au début des années 80 il a commencé la promotion et la distribution à Singapour pour une des sociétés.

Il était depuis 1996 président de Sage R&D, une société biotechnologique située à Columbus, Ohio. La société se concentre sur la découverte de nouveaux médicaments à partir de plantes médicinales et de remèdes chinois à base de plantes dont les propriétés thérapeutiques sont reconnues. Il a découvert (avec d'autres collègues) un certain nombre de substances bioactives contenant des propriétés antivirales, antibactériennes et immunitaires. Il possède huit brevets américains, ainsi que les brevets internationaux s'y rapportant, sur des compositions pharmaceutiques et nutritionnelles, leurs applications, préparations, stabilisations, et distributions. Sept de ses publications ainsi que de nombreux exposés et séminaires concernent ce domaine. Deux produits à base de plantes brevetés, HerpC Herba TM et P-10 Herba TM, ont été développés et ont aidé des personnes souffrant de maux tels que hépatite C chronique, mal de gorge, otite, rhume, grippe et inflammation chronique.

Il a développé et mis en œuvre un atelier d'un week-end avec un programme utilisant la pratique du taiji quan et neigong, une nourriture à base de plantes, du repos et du sommeil, dans une approche holistique pour aider les personnes souffrant de douleur chronique et d'arthrite. Ce programme pourrait aussi aider les personnes avec d'autres inflammations chroniques telles que l'hépatite C et B, la mononucléose, la sclérose en plaques et le diabète. L'inflammation chronique a été mise en relation avec le cancer, le diabète, les problèmes cardiovasculaires, les infarctus, les congestions cérébrales.

Il aussi développé au cours des dix dernières années, avec d'autres grands maîtres de taiji et kungfu et des élèves, la « Compétition extrême de poussée des mains (taiji) » basée sur la poussée des mains du Yangjia Michuan Taiji Quan en tant que sport de compétition sans danger. Son but est de refléter

la réelle application au combat des arts martiaux, y compris du taiji et du baiji, tout en maintenant raisonnablement la sécurité. Il mène une campagne d'information pour promouvoir la « Compétition extrême de poussée des mains (taiji) » au niveau national et international, et se tourne avec espoir vers les Jeux olympiques. Tous les styles d'arts martiaux sont les bienvenus et peuvent participer à la compétition.



George Lin

Texte de George Lin

traduit par Françoise Angrand

En 1957, j'ai appris le Shaolin Chuan au lycée Chengkuo de Taipei, à l'âge de treize ans. A cette époque, George Ling Hu et moi étions ensemble au cours du célèbre maître de Kung Fu Han Ching Tang, qui était le formateur officiel de Wushu de la Police nationale. Li Mao Ching assistait Maître Han Ching Tang en tant qu'instructeur, et George Ling Hu était le représentant des élèves de notre classe.

Je travaillais dur pour apprendre le Shaolin

chuan, mais la pratique de ces exercices ne m'a pas donné une meilleure santé pour autant. J'étais asthmatique à cette époque, et j'étais souvent à bout de souffle lorsque je faisais des sauts ou des attaques. Heureusement, mon père me parla un jour de deux de ses relations professionnelles, Hou Shien Chu 侯仙助 et Hou High Chuan 侯海全, qui travaillaient à deux pas de chez lui et qui pratiquaient le tai chi chuan avec Maître Wang Yen-Nien.

Les techniques de Maître Wang en Neigong et en Tuishou m'ont impressionné. Je ne l'ai plus quitté durant les cinquante années suivantes. Lorsque j'étais jeune, Maître Wang choisissaient quelques-uns d'entre les plus avancés et moi-même, pour pratiquer le tuishou avec les élèves de Cheng Man Ching. Hou Shien Chu et Hou High Chuan en particulier, faisaient partie de ces seniors qui avaient particulièrement bien assimilé les techniques de Maître Wang. Au début de l'histoire du Tuishou à Taïwan, ceux que l'on nommait alors les « Deux Hou » avait acquis quelque réputation parmi les élèves de Maître Wang, de Cheng Man Ching et d'autres maîtres de Tai Chi. Hou Shien Chu est décédé. Il a enseigné de nombreux élèves de Tainan et Kohsiung à Taïwan. Mais les talents de Hou High Chuan, âgé de 78 ans, dans le domaine du tuishou m'inspire le plus grand respect. Il est notre référent TYMTA.

Après avoir passé mon diplôme universitaire en 1966 et fait mon service militaire en 1967, je suis parti aux Etats-Unis en 1968. C'est la raison pour laquelle je n'ai jamais pu rencontrer le Dr Hwang à Taïwan avant 2008, pour les funérailles de Maître Wang. Par la suite, en 1967, Dr Hwang et George Ling Hu ont suivi l'enseignement de Li Jin chuan à l'université de Taïwan, et par chance, ont fini par apprendre le Yangjia Michuan Taiji quan auprès de Maître Wang. Depuis 2008, Dr Hwang et moi sommes devenus de grands amis à plus d'un titre. J'ai fait sa connaissance comme je viens de le raconter (voir article précédent). Grâce à lui, nous pouvons mettre toutes les chances de notre côté pour promouvoir le YMT à travers le monde, en souvenir de Maître Wang Yen-Nien.



Rencontre de l'Amicale 2011

Chers Amis de l'Amicale,

Comme vous le savez, les prochaines Rencontres auront lieu en Suisse.

La plupart d'entre vous connaît le lieu : le Camp à Vaumarcus, dans le canton de Neuchâtel.



du **10** (accueil dans l'après-midi)

au **13** (fin après le repas de midi)

novembre 2011

Pour vous rendre à **Vaumarcus en train**, des TGV se rendent aux gares de **Yverdon et de Neuchâtel**.

Dans le Bulletin de printemps, vous recevrez toutes les informations nécessaires, ainsi que le bulletin d'inscription qui sera également accessible sur le site de l'Amicale.

A.P.R.E.T. se réjouit déjà de partager ces moments avec vous et de vous donner beaucoup de plaisir.

Pour plus d'information :

www.lecamp.ch

Rencontres franco-américaines de Taijiquan au Ranch du Chien Jaune

du 11 au 17 Juillet 2010

Rencontres américano-françaises de Taijiquan au Ranch du Chien Jaune

Simonette VERBRUGGE, septembre 2010

Ces rencontres avaient été initiées par John Cole et Serge Dreyer afin d'encourager les contacts entre Américains et Européens et de partager les enseignements entre professeurs américains et français.

Au menu il y avait du Qi Gong (John Cole), des ateliers de Tui shou (Dale Freeman, Sabine Metzlé), du bâton et des applications du 3^e Duan (Serge Dreyer), et de l'épée ancienne (Jim Carlson pour la forme et Henri Mouthon pour les applications). En principe Robert Politzer qui enseigne notre forme à New York devait être là mais ayant eu un empêchement de dernière minute, John a appelé son ami Dale Freeman qui est venu le remplacer et a amené une dizaine de ses élèves. Ils ne pratiquaient pas le Yangjia Michuan mais ont découvert notre style et ses applications avec beaucoup d'intérêt.

Mais parlons d'abord du Ranch du Chien Jaune (le Labrador de la maison) et de ses charmants propriétaires, Steve et Janet. Il se trouve à 120 miles au nord de San Francisco, près de Mendocino. C'est une propriété de 65 hectares sur des collines plantées de pins Douglas et de séquoias plus que centenaires, avec une grande maison de bois, un jacuzzi sous les arbres. Pour l'occasion, Steve et Barry nous avaient construit une magnifique douche extérieure, en séquoia de la propriété elle-même. Une douche pour 40 personnes, ça paraissait bien peu mais en définitive, on n'a jamais dû attendre son tour. Nous ne sommes pas près d'oublier leur gentillesse et leur générosité, les balades le soir en jeep pour admirer le ciel, les musiciens venus nous faire chanter et danser, et Janet qui nous faisait même notre lessive !

Aux fourneaux il y avait Lisa et David, l'assistant de John Cole, qui ont fait des pouesses pour nous préparer les trois repas de la journée.

Les ateliers commençaient dès 6h30 et continuaient toute la matinée. Après le déjeuner nous partions nous baigner dans la rivière pendant que d'autres faisaient scrupuleusement la tournée de toutes les « wineries » de la région et ensuite nous reprenions les ateliers. Le dîner était surtout le moment d'échanges œnologiques de haut niveau... et plusieurs soirées furent rock'n roll en diable.

Je dirais que le bémol de cette rencontre est que nous

ne pratiquions pas tous le même style et que chacun avait des attentes différentes. Les élèves de Dale, dispersés pendant l'année, voulaient surtout retrouver leur professeur et pratiquer avec lui ; quant aux autres Américains, dispersés eux aussi, ils en ont profité pour remettre au point leur pratique, avec l'aide du groupe et de la disponibilité des enseignants.

Il faut comprendre que pour les Américains, les occasions de se rassembler sont plus rares que pour nous en Europe, l'éloignement géographique y est pour beaucoup et donc un grand nombre de gens pratiquent quasiment en solitaires ou en petits groupes. De New York, seule Gretchen Mac Lane était venue ; de Washington, Colette et Mike Basdavanos. Quelques personnes étaient venues du Wisconsin et du Michigan, les autres étaient surtout de Californie ou de l'Oregon.

Pour moi c'est surtout le côté humain de ce stage que je retiendrai : les rencontres et les échanges avec des gens d'âge et d'horizons aussi différents que les raisons pour lesquelles ils pratiquent et sont passionnés par le taijiquan.

Retrouvailles et échanges fructueux au



Yellow Dog Ranch

Cathy Drouet

Pour relater sept jours de partage en quelques lignes, je dirai que le meilleur fut les retrouvailles entre pratiquants américains et français, et les liens amicaux et chaleureux que cette rencontre a resserrés.

Le programme était dense, d'abord le premier atelier, dès 6h30 du matin, sous la conduite de John Cole, qui nous proposa du neigong, qigong, autour des magnifiques séquoias de la propriété, la fraîcheur et les nombreux moustiques du petit matin augmentaient la difficulté de concentration et devaient renforcer notre qi, pour sûr !

Puis, après un petit-déjeuner copieux et amoureux-ment préparé par David et son équipe de bénévoles, bien sustenté, nous reprenons l'entraînement par des exercices de Tuishou proposés par Sabine et par Dale Freeman. Surprise ! Ce professeur, ami de John, ne

Sous un soleil de plomb, Jim Carlson, jovial et imperturbable, enseigne l'enchaînement depuis le début de notre forme d'épée. La pratique de l'épée avec cette grosse chaleur s'est avérée un rude entraînement. Du fait de la chaleur frisant les 35° à 40°, le programme a été modifié les après-midi : la baignade s'est imposée dans la rivière bien fraîche près de Philo, ainsi qu'une sieste sous les « Red wood ».

Nous reprenons le stage vers 17h avec des applications martiales du 3e duan, mis en pratique par Serge, ainsi que l'apprentissage de la forme du petit bâton. Certains préféreront réviser leur enchaînement de l'évènement, ou répéter les enseignements de leur professeur.

La journée n'est pas terminée pour autant car, après le dîner, nos hôtes ont prévu des soirées musicales animées à la guitare et à l'harmonica par deux fantastiques musiciens, avec danses à volonté dans une ambiance « country Far West » bien sympathique !



connaissait pas notre style, mais il nous apporta d'autres éclairages, en particulier sur les combats moins « soft » que dans nos cercles réglementés (coup de poing, de coude ou de pied). Nous nous sommes mutuellement enrichis du partage de nos pratiques et approches différentes qui, somme toute, se rejoignent.

Et voilà l'heure de la pratique de l'épée ! Sous la conduite d'Henri, nous visitons les principes généraux, la tenue de l'épée, les coupes à l'épée, et nous explorons les attaques-défenses. La pratique à deux a permis de ferrailler avec douceur. Écoute et sensations, « the must » !

Le Yellow Dog Ranch s'est vraiment décarcassé pour rendre ce stage très joyeux et convivial, un grand merci aux propriétaires, à l'équipe « restauration » pour la qualité de la nourriture et aux membres organisateurs du stage, sans oublier les professeurs qui ont su s'adapter aux conditions climatiques et aux circonstances !

Gageons que nous saurons accueillir à notre tour, nos nouveaux amis de pratique, la prochaine année, en France.

Pratiquer le taïchi chuan en Californie

Catherine Bachelet

Au mois de juillet dernier a eu lieu en Californie, au Ranch du Chien jaune (un très beau et très gentil labrador), une rencontre de taïchi d'une teneur un peu particulière. Non, ce n'était pas en raison de la formule « tous en camping » mais en raison de son contenu. Nous qui sommes habitués, lors d'un stage, à travailler sous la conduite d'un ou de deux professeurs, nous n'avions pas moins de six enseignants, trois américains et trois français qui se succédaient tout au long de la journée, animant chacun un atelier d'une heure et ceci durant sept jours.

Ainsi commençons-nous le matin, dès 6 h 30, par une séance de qi gong animée par John Cole qui nous invitait à capter l'énergie du ciel, de la terre et des grands séquoias qui nous entouraient... Après le petit déjeuner, c'est sous la conduite de Sabine Metzlé que nous entrons dans des exercices de tuishou. Puis Dale Freeman (400 livres tout mouillé) nous montrait sa force explosive et nous en livrait les secrets qui n'étaient pas tous liés à son poids ! Entraient alors en scène les épéistes, tout d'abord Jim Carlson qui, imperturbable malgré une température devenant à peine supportable, déroulait la forme de l'épée avant Henri Mouthon qui se liquéfiait sous 35° en nous faisant pratiquer, à deux, les différentes coupes de l'épée. Et tout ce travail avec pour consigne, bien entendu, souplesse, écoute du partenaire et de soi-même.

Après un repos bien mérité, la baignade en rivière s'imposait parce qu'il faisait vraiment très chaud. Nous reprenions, en fin d'après-midi, les applications martiales avec Serge Dreyer, ou bien nous apprenions une forme de bâton avec son assistante. Il nous restait encore un peu d'énergie pour pousser librement ou chorégraphier notre éventail (pratique en miroir, en étoile, etc.).

Ouf ! après tout ça, c'était l'heure de l'apéro, bonne occasion de goûter aux vins californiens (non, ils ne sont pas meilleurs que les nôtres !), de parfaire notre anglais lors du repas et nous finissions la plupart du temps en dansant, sous la conduite de deux charmants rockeurs californiens (là, l'anglais ça va beaucoup mieux) dans une ambiance musicale très « Far West of America » ; un programme bien chargé et un superbe souvenir d'échanges avec plein d'Américains bien sympathiques.

Cette formule de stage, où l'on côtoie plusieurs enseignants, a été vraiment enrichissante. Elle nous a non seulement donné l'occasion de travailler des thèmes va-

riés, sous la conduite de professeurs très différents mais elle nous a également laissé assez de temps pour progresser et intégrer l'enseignement dispensé. Et puis nous avons eu un petit aperçu de la culture américaine, ce qui n'était pas le moins intéressant...

C'était pour nous une première et cette expérience très réussie se renouvellera au cours de l'été 2011 avec les mêmes enseignants, mais cette fois... en France !!! Juste avant les Rencontres Jasnières.

Stage en Californie, été 2010

Serge Dreyer

À l'origine de cette initiative, je laisserai le soin aux participants français de rédiger leurs impressions de stage. Je vais plutôt confier mes impressions par rapport aux buts qui ont présidé au lancement de cette initiative : favoriser les échanges entre pratiquants américains et français ; promouvoir le respect des différences et montrer que nos pratiques sont toutes influencées par nos cultures respectives ce qui rend d'autant plus important l'esprit de tolérance au lieu de s'enfermer dans un dogme stérilisant. Ce rapport a aussi pour vocation de servir d'expérience pour ceux d'entre nous qui souhaiteraient organiser des événements similaires à l'avenir. Par conséquent, je m'efforcerai de ne pas enjoliver mon récit et de rester pragmatique.

Ce ne fut pas aisé pour John de réunir assez de pratiquants pour financer ce projet. En effet, les enseignants et pratiquants américains doivent parcourir d'énormes distances pour se réunir ce qui fait qu'ils n'ont pas encore réussi malgré les gros efforts louables des organisateurs de l'AYMTA (l'organisation américaine de notre style) à créer une atmosphère d'intimité entre les pratiquants qui puissent surmonter les clivages entre différentes sensibilités. Si on ajoute à cela le coût total de l'expédition, on comprend qu'il leur aura fallu beaucoup de motivation pour se lancer dans l'aventure proposée. À cet égard, on appréciera ainsi mieux en Europe les effets positifs de l'action de l'Amicale et ceux du Collège. L'organisation fut complexifiée par la défection tardive d'un enseignant pour qui les conditions matérielles ne correspondaient pas à ses attentes ce qui amena John à inviter à la dernière minute un vieux copain, Dale, mais qui ne pratique pas notre style. Cela fait partie des impondérables à prendre en compte.

L'ambiance lors de ce stage fut une réussite remarquable, non seulement en raison de la qualité de l'organisation mais aussi parce que les participants étaient visiblement motivés par les buts du stage. Toutefois, lors d'une mise au point générale, les critiques fusèrent contre le manque évident de pratique de notre



forme malgré nos efforts pour rattraper le coup dans les deux derniers jours. Cette critique fut autant le fait des pratiquants jeunes que moins jeunes. Il me semble que nous étions tous venus avec nos différences en oubliant d'amener notre bien commun...

Par ailleurs, j'ai pu observer des différences de comportement liées à nos cultures respectives. Par exemple, la tendance aux discours longs et édifiants de certains enseignants américains ne passaient pas très bien dans la population française qui désirait plus de pratique. De même les démonstrations de pousser à distance en qigong laissèrent nos compatriotes dubitatifs mais ne semblaient pas déranger le public américain. Il me serait aisé de développer une analyse de type anthropologique pour ce phénomène mais ce n'est pas le but de ce compte-rendu. Toutefois hormis quelques ronchonnements en aparté, ces différences de perception ne laissèrent pas de traces conflictuelles. Au contraire, je suis persuadé que cet éveil à d'autres manières de faire ne peut que favoriser ce dialogue intercultures qui est en cours d'élaboration. D'ailleurs nos amis américains auront aussi certainement des choses à se raconter sur le comportement des Français l'été prochain. De mes discussions avec quelques participants américains, il semblerait qu'ils aient apprécié l'expérience dans sa diversité sans éprouver le besoin d'évaluer le niveau des compétences en présence.

Personnellement, je trouve que la multiplicité des

techniques enseignées a dilué quelque peu la force du stage. Je regrette par exemple d'avoir mis au programme ma pratique du bâton du xing yi quan qui a intéressé le public mais qui l'a en quelque sorte « décentré ». C'est la raison pour laquelle nous avons recadré la deuxième partie du projet en France. Un consensus s'est dégagé parmi les enseignants pour se concentrer sur notre style tout en gardant le regard extérieur de Dale qui nous permettra de profiter de sa distance critique.

Enfin sur le plan humain, je ne peux qu'encourager tous nos enseignants et pratiquants à s'impliquer dans ce genre d'aventures car malgré toutes les difficultés rencontrées, c'est toujours un grand enrichissement qui envahit nos têtes et nos cœurs.

Stage de tai ji quan franco-américain style Yangjia Michuan Taiji quan

avec

**John Cole (Californie), Jim Carlson (Michigan), Dale Freeman (Oregon),
Sabine Metzlé (Région parisienne), Henri Mouthon (Annecy), Serge Dreyer (Le Mans)**

à

Marçon, Camping des Varennes, du 20/7 au 26/7/2011

Ce stage est le deuxième volet (voir les articles sur le stage en Californie l'été 2010 dans le Bulletin de l'Amicale) d'un projet initié par Serge et John afin de promouvoir une meilleure connaissance des uns et des autres de chaque côté de l'Atlantique. Le respect des différentes conceptions de l'enseignement-apprentissage de notre style constitue le deuxième but important de cette initiative. Nous considérons qu'il est extrêmement important de faire circuler les pratiquants de notre style afin de le dynamiser. Nous organiserons donc un stage de 7 jours (entre 6h et 7h de pratique par jour) dirigé par 3 enseignants de chaque pays qui ont déjà collaboré l'été dernier :

John Cole enseignera de manière sécurisée les applications martiales de la 1^{re} séquence à partir de son expérience du combat et sa pratique d'autres arts martiaux chinois comme la Grue Blanche. Dale Freeman qui est le seul enseignant n'appartenant pas à notre style proposera des alternatives aux propositions de John, également à partir de son expérience du combat et d'autres styles d'arts martiaux. Cet atelier sera donc l'occasion d'enrichir notre connaissance des yongfa (applications martiales) avec de nouvelles perspectives. L'atelier sera assuré en anglais avec traduction en français.

Henri Mouthon et Jim Carlson proposeront un atelier d'épée. Jim enseignera l'épée Wudang depuis le début pour ceux qui ne la connaissent pas. Henri enseignera l'épée Kunlun en approfondissant les séquences et les coupes pour ceux qui sont déjà globalement familiarisés avec cette épée. Ils assureront conjointement une pratique d'une trentaine de minutes sur le travail à deux du duida. L'atelier sera assuré en français et en anglais avec traduction.

Sabine Metzlé et Serge Dreyer se focaliseront sur le tuishou. Ils aborderont divers mouvements des 3 séquences « sous l'angle des principes internes appliqués au tuishou » (Sabine) et « dans la perspective d'un va-et-vient entre les mouvements

des séquences et les techniques ainsi que les principes du tuishou » (Serge). L'atelier sera assuré en français et en anglais avec traduction.

Tous ces ateliers seront encadrés par une pratique matinale dirigée alternativement par chaque enseignant des exercices de base et des séquences du YJMT.

Sera proposé à titre gracieux par Serge un atelier de xylographies chinoises à partir de sa collection de planches à graver du 19^e siècle (chaque participant devra fournir son papier et l'encre pour l'impression).

L'organisation d'un tel stage, unique dans son genre, est très complexe aussi souhaitons-nous que les participants potentiels se manifestent avant le 1/4/2011 en réglant leur inscription au tarif avantageux de 220 euros (frais de cours uniquement) auprès de l'association ARAMIS qui gèrera gracieusement l'organisation des inscriptions. Les inscriptions à partir du 1/4/2011 seront de 250 euros.

Réservation et paiement avant le 31 mars 2011 à l'ordre de ARAMIS ,

Association Aramis - 39 rue Paul Eluard 72000
LE MANS France. TEL : 02 43 76 88 08. www.aramis72.fr

Le lieu de pratique sera sur le Camping des Varennes. Les pratiquants pourront loger soit sur le camping (tentes, bungalows) soit dans des chambres d'hôtes ou des hôtels (liste disponible auprès d'ARAMIS).

Nous vous encourageons vivement à participer à cet événement et contribuer ainsi au développement harmonieux de notre style de tai ji quan.

Serge Dreyer, Henri Mouthon, Sabine Metzlé,
John Cole, Jim Carlson, Dale Freeman

Calendrier des stages

Janvier

Stage tuishou debutants 22,23 janvier 2011 à Viroflay
Dates du 22/01/2011 au 23/01/2011
Association le Cercle Francilien de Tai Chi Chuan
Animateur François Schosseler
Samedi 22 – 14h 18h et dimanche 23 – 9h30 12h30 - 14h30 16h30
Organisé dans le cadre de l'USMV/Arts Martiaux avec le Cercle Francilien de Tai Chi Chuan
Gymnase des Arcades, 13 rue Rieussec -78220 - Viroflay
Contacts : Dany Bonora tél : 06.70.74.04.56
Françoise Roumy tél : 06.11.97.19.86

Stage travail approfondi sur les formes, tui shou et bâtons, les 22 et 23 janvier 2011, Le Mans
Dates le 22/01/2011
Email aramis.72 [AT]free.fr
Détail Animé par Serge Dreyer
Organisé par ARAMIS
Contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage épée et éventail, Samedi 22 janv 2011 de 14 à 17 heures, à Annecy
Dates le 22/01/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA à la Salle des Arts Martiaux, Espace Sport des Glaisins, rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage forme Les 24 mouvements de Pékin, Dimanche 23 janv 2010 de 10 à 13 heures, à Annecy
Dates le 23/01/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA, à la Salle des Arts Martiaux, Espace Sport des Glaisins, rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage Respiration samedi 29 janvier 2011 à Hérouville Saint Clair (Caen)
Dates du 29/01/2011 au 29/01/2011
Association Association Le Bambou
Email taiyang [AT]cegetel.net
Animateur Claudy Jeanmougin
Détail Après-midi Respiration dans les techniques internes chinoises (qi gong et taiji quan)
Organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair (Calvados) - 02 31 97 79 90

Formation épée Kunlun (les 4 premiers duans), 8 stages sur l'année scolaire 2010/2011 à Paris.
Dates du 30/01/2011 au 26/06/2011
Association Taiji Yang Riv'Gauche
Email tajjirivgauche [AT]yahoo.fr
Animateur Michel Douiller
Salle de danse du Gymnase Rosa Parks
Rue du Moulin des Lapins - 75014 Paris - Métro Pernety
Contact : Michel Douiller 0672680125

Stage Yangjia michuan taiji quan dimanche 30 janvier 2011 à Hérouville Saint Clair (Caen)
Dates du 30/01/2011 au 30/01/2011
Association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair
Email taiyang [AT]cegetel.net
Animateur Claudy Jeanmougin
Détail Matin : Approche bio-mécanique des exercices de base du Yangjia michuan taiji quan - Après-midi : Applications du 1er duan
Organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair (Calvados) - 02 31 97 79 90

Février

Stage Approche entre Tui Shou et mouvements des enchaînements, les 5 et 6 février 2011 à Lorient
Dates le 05/02/2011
Détail Neigong,
Animé par Sabine METZLE
Organisé par TAI JI QUAN an Oriant
Horaires : samedi de 9h à 12h – 15h à 18h
Dimanche de 9h à 11h30
contact : Taiji Quan an Oriant
8A, boulevard Leclerc - 56100 LORIENT
Tel : 02 97 81 13 76 ou 06 64 91 99 02

"Deux jours deux stages", 12 et 13 février 2011 à Thorigné d'Anjou
Dates du 12/02/2011 au 13/02/2011
Association M.Ch. MOUTAULT
Email centre.xian.wu [AT]orange.fr
Animateur Claudy JEANMOUGIN
Détail Le samedi (Cervicales et dorsales, petits maux et douleurs, comment y remédier. Le dimanche (Applications techniques des gestes de la forme par familles de geste).
Bulletin d'inscription en ligne sur le site centre-xian.fr.Stage

Tuishou, le 12 février 2011, Le Mans, de 15h à 18h
Dates le 12/02/2011
Email aramis.72 [AT]free.fr
Détail Animé par Michel Leclaircic
Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage Qi Gong des Animaux, samedi 19 février 2011 de 14 à 17 heures, à Annecy
Dates le 19/02/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA, à la Salle des Arts Martiaux, Espace Sport des Glaisins, rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Mars

Stage Taichi, du 6 mars 2011 à Saint Quentin les Beaurepaire (49)
Dates du 06/03/2011 au 06/03/2011
Association TAIJI QUAN en Baugeois
Animateur Claudy Jeanmougin
Détail Le stage aura lieu le dimanche 6 mars 2011, de 9h 30 à 17h 30. à la salle communale de Saint Quentin les Beaurepaire (49).

MATIN : Traduction et application du principe « La force prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est contrôlée par la taille et se manifeste dans les doigts, dans les mouvements spiralés »

Après-midi : Tuishou, exercices de bases 14 et 15 avec mise en application des principes étudiés le matin.

Certains membres de l'association acceptent d'accueillir dès le samedi soir les stagiaires venus de loin. Réservation au 02 41 89 82 98 ou 06 61 54 08 56 (Paule-Annick Ben Kemoun) ou au 02 41 90 12 85 (Jean Boucault)

Stage de tuishou - taiji à deux, découverte, familiarisation, peng-lu-an-ji, les 12 et 13 mars 2011 à Genève

Dates du 12/03/2011 au 13/03/2011

Association Taiji Open Club

Email bovay.laurence [AT]bluewin.ch

Animateur Hervé Marest

Inscriptions auprès de Laurence Bovay.

Second Duan (pratique – réponses aux questions et encore pratique...), le dimanche 13 mars à Angers

Dates le 13/03/2011

Association Kun Lun

Email taijiqian.kunlun [AT]wanadoo.fr

Animateur Marie-Christine MOUTAULT

Bulletin d'inscription en ligne sur le site taijiqian-anjou-kunlun.net.

« Les micro-mouvements du bassin dans la pratique de la Forme et du Tuishou en Taiji Quan », Les 19 et 20 mars 2011 à Thorigné d'Anjou

Dates du 19/03/2011 au 20/03/2011

Association M.Ch. MOUTAULT

Email centre.xian.wu [AT]orange.fr

Animateur François SCHOSSELER

Bulletin d'inscription en ligne sur le site centre-xian.fr.

Dao yin qi gong et xing yi quan 19 et 20 mars à Hérouville Saint-Clair (Caen)

Dates du 19/03/2011 au 20/03/2011

Association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair

Email taiyang [AT]cegetel.net

Animateur Georges Charles

Programme à définir

organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair (Calvados)

02 31 97 79 90

La revanche du Yin, 26 et 27 mars 2011, à Lorient

Dates le 26/03/2011

Détail Animé par Michel DOUILLER

Organisé par TAI JI QUAN an Oriant

Horaires : samedi de 9h à 12h – 15h à 18h

Dimanche de 9h à 12h

Contact : Taiji Quan an Oriant

8A, boulevard Leclerc - 56100 LORIENT

Tel : 02 97 81 13 76 ou 06 64 91 99 02

Avril

Placement juste du corps dans le Shi San Shi (stage tous niveaux), les 2 et 3 avril 2011 à Caen

Dates du 02/04/2011 au 03/04/2011

Association Association de TaiJi Quan de Caen

Email ass.taijiqian.caen [AT]orange.fr

Animateur Marc Appelmans

Stage épée et éventail, samedi 9 avril 2011 de 14 à 17 heures, à Annecy

Dates le 09/04/2011

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA, à la Salle des Arts Martiaux,

Espace Sport des Glaisins, rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Shi San Shi : pratique – réponses aux questions et encore pratique..., le dimanche 10 avril 2011 à Angers

Dates le 10/04/2011

Association Kun Lun

Email taijiqian.kunlun [AT]wanadoo.fr

Animateur Marie-Christine MOUTAULT

Bulletin d'inscription en ligne sur le site taijiqian-anjou-kunlun.net.

« Revisiter la Forme de l'épée Kun Lun à travers la fluidité, la double lourdeur et les déplacements, le vide et le plein, l'intention, l'unité... », les 16 et 17 avril 2011 à THORIGNÉ-D'ANJOU

Dates du 16/04/2011 au 17/04/2011

Association M.Ch. MOUTAULT

Email centre.xian.wu [AT]orange.fr

Animateur Frédéric PLEWNIAC

Marche et pratique du Dao Yin Qigong, taiji quan et Shiatsu, dans l'Atlas Marocain, du 24 au 30 avril 2011

Dates du 24/04/2011 au 30/04/2011

Association M.Ch. MOUTAULT

Email centre.xian.wu [AT]orange.fr

Animateur Samir AIT RAHO

Samir AIT RAHO est guide dans le désert et dans la montagne Marocaine, Jérôme VOISIN est praticien de Shiatsu et Marie-Christine MOUTAULT est enseignante de Taiji Quan et de Dao Yin Qigong.

Mai

L'importance et le rôle du lien ceinture scapulaire et taille dans la pratique du Taiji Quan et du Dao Yin Qigong, les 14 et 15 mai 2011 à Thorigné d'Anjou

Dates du 14/05/2011 au 15/05/2011

Association Kun Lun

Email taijiqian.kunlun [AT]wanadoo.fr

Animateur Claudy Jeanmougin

Au Centre Xian –Thorigné d'Anjou. bulletin d'inscription en ligne sur le site taijiqian-anjou-kunlun.net.

Stage pratique de l'épée avec un partenaire, les 21 et 22 mai 2011, Le Mans

Dates le 21/05/2011

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animé par Frédéric Plewniak

Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Souplesse et mobilité des articulations des jambes pendant la pratique de la forme et le Tuishou , le 28 mai 2011 à Thorigné-d'Anjou

Dates le 28/05/2011
Association M.Ch. MOUTAULT
Email centre.xian.wu [AT]orange.fr
Animateur Alain LELARGE

Détail
Bulletin d'inscription en ligne sur le site centre-xian.fr.

Approfondissement et applications de la forme des 24 mouvements de Pékin,

Dates le 28/05/2011

Site Web

Samedi 28 et dimanche 29 mai 2011, à Annecy

Animé par Jesse TSAO.

Organisé par ATCHA, à la Salle des Arts Martiaux

Espace Sport des Glaisins, rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Juin

Taiji quan et techniques connexes, du 2 au 5 juin 2011 à Bangor sur Belle-Isle en Mer

Dates du 02/06/2011 au 05/06/2011

Association M.Ch. MOUTAULT

Email centre.xian.wu [AT]orange.fr

Animateur Marie-Christine MOUTAULT

Bulletin d'inscription en ligne sur le site centre-xian.fr.

Stage d'épée, au bord du lac à Talloires, du samedi 11 au lundi 13 juin 2011, à Annecy

Dates le 11/06/2011

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage Taichi du 19 juin au 23 juin 2011 en Ardèche du nord

Dates du 19/06/2011 au 23/06/2011

Association Taiji Yang Riv'Gauche

Email taijirivgauche [AT]yahoo.fr

Animateur Michel Douiller

Thèmes de travail :

- initiation et pratique du « nei gong » transmis par maître Wang

- les bafa, applications à deux de la dernière partie des 13 postures

- 1er duan et fin du 2ème duan après les « nuages »

- les 4 premiers duans de l'épée Kunlun, révision de l'éventail.

Voir le site de Marelles <http://www.association-marelles.com> où aura lieu le stage.

Contact : Michel Douiller 0672680125

Stage d'été du Samedi 25 juin au soir jusqu'au jeudi 30 juin 2011 à Larmor Plage

Dates le 25/06/2011

Email taichiversailles [AT]yahoo.fr

Détail Animé par Sabine Metzlé

Organisé par Club de Tai Chi Chuan de Versailles

2 bis Place de Touraine 78000 Versailles
Tél : 06-20-45-65-54 ou 01-41-12-94-82

Juillet

Stage "pour commencer la journée dans un bon courant d'énergie", de 8h à 10h30, au Jardin du Luxembourg à Paris.

Dates du 04/07/2011 au 09/07/2011

Association Taiji Yang Riv'Gauche

Email taijirivgauche [AT]yahoo.fr

Animateur Michel Douiller

Thèmes de travail :

- De 8h à 10h, après les exercices de base, alternativement 1er et 2ème duan ou bien les 2 premières parties du 3ème duan.

- De 10h à 10h30, alternativement les 4 premiers duans de l'épée Kunlun ou l'éventail

Contact : Michel Douiller 0672680125

Stage d'été, au bord du lac à Talloires, du lundi 4 au vendredi 8 juillet 2011

Dates le 04/07/2011

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage Yangjia Michuan, du 18 au 23 juillet 2011, à Moline en Queyras

Dates du 18/07/2011 au 23/07/2011

Association L'école de l'Arbre du Voyageur

Email marc.appelmans.chenghsin [AT]live.fr

Animateur Marc Appelmans

Détail Marc Appelmans, Route de Mons, 1065 83440 Seilans en France Tél: 06 81 09 65 26

Stage de tai ji quan franco-américain du style Yangjia Michuan Taiji quan, du 20 au 27 juillet 2011 à Marçon

Dates du 20/07/2011 au 27/07/2011

Association Aramis

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animateurs : John Cole (Californie), Jim Carlson (Michigan), Dale Freeman (Oregon), Sabine Metzlé (Région parisienne), Henri Mouthon (Annecy), Serge Dreyer (Le Mans).

Stage Cheng Hsin (Taiji Quan), du 25 au 30 juillet à Draguignan

Dates du 25/07/2011 au 30/07/2011

Association L'école de l'Arbre du Voyageur

Email marc.appelmans.chenghsin [AT]live.fr

Animateur Marc Appelmans

Détail Marc Appelmans, Route de Mons, 1065 83440 Seilans en France Tél: 06 81 09 65 26

Stage d'été du 30 juillet au 5 août à Port Maubert

Dates du 30/07/2011 au 05/08/2011

Association Organisé par le GRDT

Email jeanmougin.claudy [AT]orange.fr

Animateur Claudy Jeanmougin et ses assistant(e)s

Forme - Applications techniques et martiales - Tuishou - Techniques connexes à la carte

Contact : Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62

Août

Stage Qi Gong et Méditation Taoïste, du 01 au 06 Août 2011
à Draguignan

Dates du 01/08/2011 au 06/08/2011

Association Organisé par L'école de l'Arbre du Voyageur

Email marc.appelmans.chenghsin [AT]live.fr

Détail Animé par Marc Appelmans Marc Appelmans,
Route de Mons, 1065 83440 Seillans en France Tél. 06 81 09
65 26

Stage d'été : éventail - bâton de sourcil - tuishou avancés, du
10 au 14 août 2011 à Septmoncel

Dates du 10/08/2011 au 14/08/2011

Association La Grue Blanche

Email herve.marest [AT]free.fr

Animateur Hervé Marest

au centre de la Couronne à Septmoncel (JURA)

Contact : 06 50 61 81 95

**Nous renvoyons nos
lecteurs sur le site de
l'Amicale qui les orientera sur les
différents sites des associations qui
annoncent des stages.**

**Pour l'insertion de vos stages,
veuillez respecter la procédure.**

FORMULAIRE DE PUBLICATION DE STAGE

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

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

Ne pas donner d'autres informations, les informations ci-dessous avec les contacts définis suffiront.

Nous ne pourrions prendre en compte toute demande non-conforme.

- 1/ Thème du stage, date, lieu
- 2/ Animateur / Animatrice, avec n° de téléphone.
- 3/ Association organisatrice
- 4/ Contact pour le stage : nom, téléphone, email
- 5/ Adresse du site web à consulter

FACULTATIF : 6/ Document « + d'infos » (une page maxi ou affichette)

A RENVOYER aux destinataires :

Claudy Jeanmougin : jeanmougin.claudy@orange.

Jean-Luc Pommier : pommier_jl@yahoo.fr

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



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

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

Accès au bulletin sur le site

L'accès au bulletin sur le site est totalement libre. C'est la nouveauté...

Pour voir vos informations figurer dans le site

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, pommier_jl@yahoo.fr. Vous pouvez rejoindre le comité « Site Web » pour apporter votre contribution.

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

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

Conseils pratiques

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

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

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

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

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

Sollicitations...

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

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50€

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

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le :Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

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

Total =€

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le : à :Signature :

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Frédéric Plewniak, 7 rue des Cigognes
67120 Molsheim - France
tél: (33) 3 88 38 41 27, Email : secretaire.ceeymt@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

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

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

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

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

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

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779, Fax : 886-2-2837-2258
Email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo, Japan
Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku
Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan
Tél : (81) 78 861 8973

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

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

MEXICO

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

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN
La Maison des Cimes
Loc. Fromorsora
18037 CASTEL VITTORIO (IM) - ITALIA
Tél : (39) 0184 241211

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

