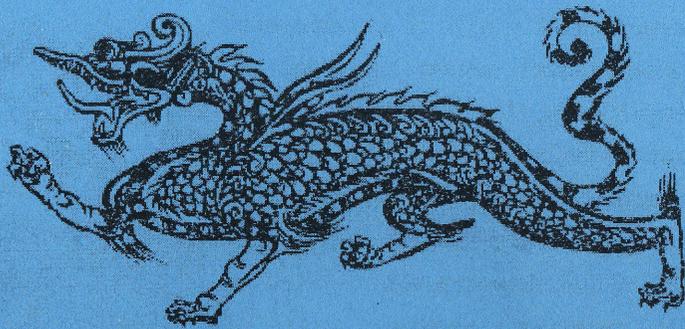


Bulletin du Yangjia Michuan Taiji Quan



Bulletin N° 45 — Janvier 2004

Sommaire

Le mot de la présidente	p.1
Compte rendu de l'AG de l'Amicale	p.2
Une rencontre de l'Amicale c'est ...	p.11
La plume et le poing	p.14
L'expression juste du geste	p.22
Le glossaire du grand enchaînement	p.29
Voie et voix.	p.34
Témoignage d'un pratiquant	p.38
Les 24 Jieqi	p.44
Amicale 2004	p.46
Au bord du lac d'Annecy	p.48
Anniversaire de Laoshi	p.50
A Doreen, Sue, Henri et les autres	p.51
14 000 participants	p.55
Commandes	p.56
Cotisations 2004	p.58
Le site web de l'Amicale	p.60
Le calendrier des stages	p.61

Le site de l'amicale : <http://taijiquan.free.fr>

Coordonnées de l'Amicale

Amicale du YangJia
Michuan TaiJi Quan
C/o Jacques
LOMBARD
93 avenue de
Strasbourg
67400 ILLKIRCH

Le mot de la présidente.

Chers membres de la belle Amicale

Vous avez entre les mains un nouveau bulletin, outil de communication entre nos 46 associations, nos 1230 membres et nos membres individuels.

Je me dois de vous rappeler, à nouveau, que le bulletin est ce que chacun d'entre nous en fait, et qu'il ne s'agit en aucun cas d'une édition prise en charge par une élite rédactionnelle qui "pond " des articles qui ont plus d'intérêt ou de qualité que ce que vous pouvez nous offrir.

Certes, ce n'est pas facile d'écrire, et surtout pas de se faire lire, mais essayez pour voir, une fois fait, on se rend compte que ce n'est pas si ardu qu'il y paraît !

Vous pourriez commencer par la rubrique "du côté de chez nous " !

Je profite de l'occasion pour remercier l'équipe de rédaction du bulletin qui passe du temps à la lecture des textes, à la correction de ceux ci, à la mise en page et à la collaboration avec l'imprimeur.

C'est un sacré boulot !

Dans cette édition, je me permets de vous conter ou reraconter ce qu'est une rencontre de l'Amicale, de ses valeurs, de son fonctionnement unique, et de la transformation de celle ci au cours du temps.

Etant de plus en plus nombreux, ce qui est de bonne augure, il me semble que nous devons être attentifs à ce que la quantité n'enlève rien à la qualité de ce moment annuel et précieux.

En attendant de vous lire ou de vous retrouver au détour d'un stage ou d'une prochaine rencontre, je vous adresse mes vœux pour la nouvelle année que je souhaite pleine de bonheurs grands et petits à chacun d'entre vous au sein de vos communautés familiales, amicales et de pratique du Taiji.

Avec mon amitié.

Zouzou Janvier 2004

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

93 Avenue de Strasbourg 67400 ILLKIRCH

Association n° 1/085578

Compte rendu de l'Assemblée Générale Ordinaire tenue le 8 novembre 2003 à La Pommeraye sur Loire en Anjou.

Le 8 novembre 2003, dans le domaine sportif "Les Jardins de l'Anjou" les membres de l'Amicale se sont réunis en assemblée Générale Ordinaire.

Le décompte des membres présents fait ressortir 34 associations représentées, soit 34 membres totalisant 34 voix.

La présidente Zouzou Vallotton ouvre la séance à 20h45 en souhaitant la bienvenue aux personnes présentes. Elle remercie les organisateurs des Rencontres, l'association KUN LUN, pour la qualité de leur travail et de leur organisation, les membres du CA pour leur travail en cours d'année et toutes les personnes présentes à l'AG pour leur présence active.

Elle salue la présence de nos invités étrangers: Marina Bayaudina pour la Russie, Daniéle Rosza pour la Hongrie et Charles Adamec pour les U.S; Chacun sera sollicité au moment du point de l'ordre du jour sur les "stages et relations extérieures".

1. Bilan Moral et Rapport d'Activités (Zouzou VALLOTTON)

La présidente commence son exposé en soulignant le fait qu'aujourd'hui l'Amicale se compose de quarante six associations qui regroupent environ 1200 membres.

Chacune des nos "Rencontres" annuelles enregistre maintenant plus de 200 participants.

Elle fait rappel des comptes rendus des dernières Amicales mettant en évidence le climat d'amitié croissant ainsi que des contenus d'ateliers de rencontres de plus en plus larges et riches.

La Présidente souligne également les bonnes relations qui existent

entre le Collège des Enseignants et l'Amicale.

Elle rend hommage au travail de gestion effectué par le CA pour assumer les décisions prises en AG, pour faire vivre les projets, alimenter le bulletin et le site-web.

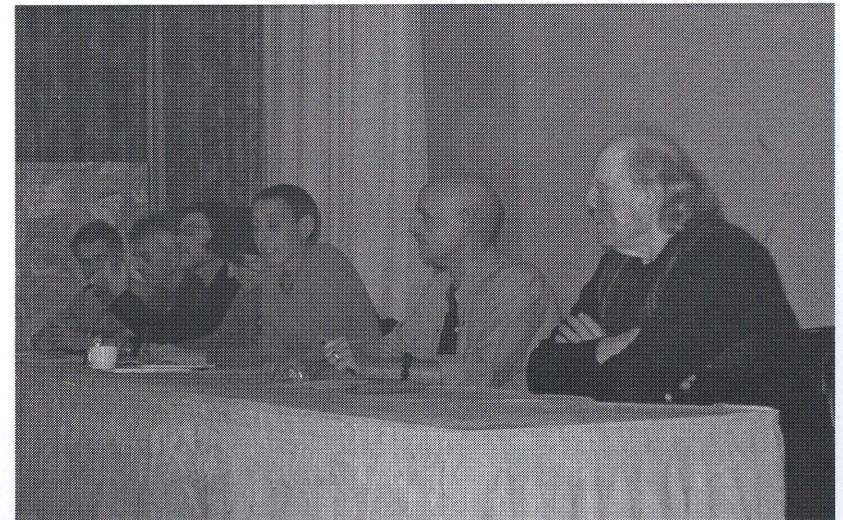
Le bilan moral est approuvé à l'unanimité des membres présents.

2. Bilan Financier (Jacques LOMBARD)

Le bilan de l'exercice 2002/2003 est caractérisé par une baisse des cotisations, certaines associations laissant passer la date de renouvellement de ces dernières malgré les relances effectuées.. Une plus grande réactivité est demandée pour l'année prochaine.

En tout état de cause, le bilan reste correct.

Le bilan financier est approuvé à l'unanimité des membres présents.



B / Bilan au 6 novembre 2003 :

ACTIF		PASSIF	
	<i>Euros</i>		<i>Euros</i>
Provisions	5 336	A nouveau Provisions	14 341
Bilan	1 706		5 336
Immobilisations	01 5		
Stocks	- 146		
Eventails			
K7 audio			
K7 video			
Livre WYN Tome I			
Livre WYN Tome II			
Tiers			
Avance WEN WU	129		
Avance KUN LUN	4 077		
Disponibles			
Chèques à encaisser	1 406	A payer	138
Crédit Mutuel France	309		
CCP France	4 117		
Caisse France	128		
Livret France	6 454		
		Solde	3 715
	23 530		23 531

3. Le site "web", le Bulletin (Jean-Luc POMMIER)

Jean-Luc rappelle que le bulletin et le site-web mettent à la disposition de tous des informations et des textes qui sont les fruits de l'émanation de la vie des membres et des associations ;

Il encourage vivement tout le monde à nous faire par de ses écrits, projets, reportages etc...

Jean-Luc souligne, que le site, tenu par Laurent COUTY, livre, quasiment en temps réel les informations des stages et rencontres prévues pour les mois à venir.

De plus le site contient un "forum" ouvert à tous.

Afin d'améliorer la qualité en capacité et temps de réponse de notre site, nous devons passer maintenant à une version sur serveur professionnel, certes payant, mais dont le coût ne dépassera pas une dizaine d'euros par mois (120 euros par an).

La proposition ne rencontre aucune opposition et est donc adoptée.

4. Les Relations Extérieures.

HONGRIE: Un stage en collaboration avec KUN-LUN s'est déroulé en août 2003.

Marie-Christine Moutault, financée comme prévu, par l'Amicale pour assurer les enseignements, et Daniéle Rosza qui assura l'organisation matérielle du stage, nous en relatent le bon déroulement.

Il est à noter que 27 Français ont participé à ce stage.

RUSSIE : En mai 2003 s'est déroulé à Moscou un stage d'éventail de notre école.

Christian Bernapel, invité par le groupe de Moscou à donner les enseignements et Marina Bayaudina qui l'assista dans cette tâche, témoignent du bon déroulement de cet échange ainsi que du désir formulé par nos amis Russes, de formations plus fréquentes et nourries.

Christian souligne la qualité et la pertinence d'écoute et de travail de nos homologues Russes.

ETATS UNIS : Charles Adamec, qui participa au Work-shop US-Aymta de New-York en août 2003, nous fait part (traduction assurée par Isabel Da Costa), de son admiration pour la qualité de l'organisation et de l'accueil de nos Rencontres. Il aimerait aider à créer l'équivalent de ce que nous avons en Europe, au niveau des différentes associations américaines.

TAIWAN: Michel Douiller qui vient de revenir après avoir passé dix mois de cette année à Tapei pendant lesquels il a eu beaucoup d'échanges avec Maître Wang, nous confirme que Maître Wang ne se déplacera plus, compte tenu de son âge avancé, pour venir en Europe ou aux Etats Unis.

Cependant il est très présent et donne toujours d'excellents enseignements au Dao Guan; Michel nous encourage, si nous le pouvons, à nous y rendre.

Michel a rencontré nombre d'élèves et d'enseignants issus de l'école de notre Maître et chacun s'accorde à reconnaître, qu'en Europe, nous avons des structures telles que le Collège des enseignants ainsi que l'Amicale sans équivalent chez eux.

Ils nous envient cet acquis, nous sommes, à leurs dires, "un exemple pour eux".

5. La Commission Archives.

Maître Wang ne désire pas qu'une structure de quelque type qu'elle soit, se pose en intermédiaire entre lui et les propriétaires de documents. Si certains particuliers ont des problèmes de matériel pour copier les documents sur des supports plus fiables et durables, Tapei peut s'en charger et les leur restituer.

Notre Présidente, en accord avec le CA, fera un courrier de demande de confirmation de cette position et en tiendra l'Amicale informée.

6. Les prochaines Rencontres de l'Amicale.

Novembre 2004 : C'est l'association GRDT de Claudy JEANMOUGIN qui nous recevra à LA ROCHELLE. Cette rencontre se déroulera dans une structure de type "VVF" et le coût se situera dans la norme habituelle des "Amicales".

La "Rencontre" durera trois jours, mais ceux qui le désirent pourront prolonger leur séjour (voir descriptif en page 46).

Années suivantes :

2005 : Association ATCHA d'ANNECY.

La préparation est bien avancée, le budget est en cours de finalisation.

2006 : L'association WU XING de ROME propose sa candidature. Lecture nous est faite d'une lettre du Président, Gianvittorio ARDITO, qui confirme cette candidature.

7. Le Budget Prévisionnel.

Pas de poste majeur envisagé à ce jour.

Les cotisations des associations resteront à l'identique pour 2003-2004.

Le budget prévisionnel est approuvé à l'unanimité des membres présents.

8. Le Renouvellement du Conseil d'Administration.

Comme à l'accoutumée, l'intégralité du Conseil d'Administration, et donc du bureau, se soumet aux vote des représentants des associations présents dans l'assemblée.

Ne se représentent pas au suffrage des présents :

Simonette Verbrugge, Luc Defago, Pierre Ploix.

Les autres membres se représentent.

Il est fait appel à un complément de candidatures, les nouveaux candidats sont :

Charles Viala de l'AS BREIZHIZEL Taichi Chuan et Bernard Règnier-Lanet Indépendant.

Le nouveau Conseil d'Administration est élu à l'unanimité des membres présents,

les membres qui le composent sont donc :

Zouzou VALLOTTON, association APRET / Bex, Suisse.

Catherine BACHELET, association ATCHA / Annecy.

Jacques LOMBARD, association ARCHIPEL / Strasbourg.

Christian BERNAPEL, association IMPACT / Strasbourg.

Michel DOUILLER, association La Petite Ecole de TJQ / Rosny sous Bois.

Michel FREROT, association TJQ de CAEN / Colleville-Montgomery.

Jean-Luc POMMIER, association TJQ de PARIS / Paris.

Charles VIALA, association BREIZH IZEL TJQ / Ploneour-Lanvern.

Bernard REGNIER-LANET, INDEPENDANT / Dijon.

Jean-Michel FRAIGNEAU association ACSY TJQ / Sèvres.

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

9. Liste des membres présents ainsi que de leur représentants :

1	A T C H A	ANNECY LE VIEUX	Anne Marie GUIBAUD
2	A.C.S.Y. Taiji Quan	SEVRES	Jean-Michel FRAIGNEAU
3	A.T.A	ANGERS	Paule-Annick BEN KEMOUN
4	AN ORIENT TAIJI QUAN	LORIENT	Claude BENSIMON
5	APRET	BEX / Suisse	Ursula GAILLARD
6	ARAMIS	LE MANS	Anne-Marie MELLOTT
7	ARCHIPEL	STRASBOURG	François SCHOSSELER
8	Assoc. TAIJI QUAN DE CAEN	COLLEVILLE - MONTG.	Annie PRINTEMPS
9	Assoc. TJQ DE PARIS	PARIS	Fatima REGUIEG
10	Assoc. DYGEL	BRUCH	Jean-Luc SABY
11	Assoc. LA GRUE BLANCHE	MARTIGNE-BRIAND	Hervé MAREST

12	Assoc. LE BAMBOU	CAEN	Dino FAVA
13	Assoc. Tai Chi de Balma	BALMA	Pierre LANG
14	Assoc. TCH'AN	ANGOULEME	Isabelle GAUTHIER
15	Assoc. WU XING	ROMA / Italie	Gianvittorio ARDITO
16	BREIZH IZEL Taichi chuan	PLONEOUR- LANVERN	Charles VIALA
17	CERCLE FRANCILIEN DE TCC	LONGJUMEAU	Dany BONORA
18	Club de Tai Chi Chuan de Versailles	VERSAILLES	Hélène GRIMAL
19	VISA 2000	ALES	Jean-Pierre COLLE
20	ECOLE de la LA MAIN FRANCHE	NAMUR	Jean-Luc PEROT
21	ECOLE de l'ARBRE DU VOYAGEUR	WEZEMBEEK / Belgique	Marc APPELMANS
22	G R D T	ECURAT	Claudy JEANMOUGIN
23	Groupe De LAUSANNE	LAUSANNE / Suisse	M. MAILLEND
24	IMPACT	STRASBOURG	Christian BERNAPEL
25	KUN LUN	ANGERS	Marie Christine MOUTAULT
26	La Petite Ecole de Taiji Quan	ROSNY-sous-BOIS	Michel DOUILLER
27	PRATIQUAN	GRIMBERGEN	Jean MARTHOU
28	Groupe SCHWEIZER de GENEVE	GENEVE / Suisse	L. ATTAT
29	S.M.A.C.T	LAILLE	Christophe LEPHAY
30	TAIJI OPEN CLUB	GENEVE	Lucienne CAILLAT
31	TY AN TAO	PLOUGASTEL	Jean-Christophe CLAVIER
32	USMV Arts Martiaux	VIROFLAY	Claude EYROLLES
33	XIAO DING	MARLY	Michel METZGER
34	Représentant des INDIVIDUELS	DIJON	Bernard REGNIER-LANET

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

Fait à Vélizy le 20 décembre 2003.

Le secrétaire,

Jean-Michel FRAIGNEAU

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

93 Avenue de Strasbourg 67400 ILLKIRCH
Association n° 1/08578

Election du Bureau par le Conseil d'Administration
réuni le 8 novembre 2003 à La Pommeraye sur Loire en Anjou.

La séance débute à 22heures, présidée par le Président sortant.

Le CA procède à l'élection du Bureau. Un tour de table permet de rassembler les candidatures suivantes :

Présidente :

Zouzou Vallotton

Trésorier :

Jacques Lombard

Secrétaire :

Jean-Michel Fraigneau

Le Bureau est élu à l'unanimité.

La séance est levée à 22h30.

Fait à Vélizy le 20 décembre 20023

Le Secrétaire

Jean-Michel Fraigneau

Une Rencontre de l'Amicale, c'est :

Tous les termes au masculin peuvent s'entendre au féminin.

D'ABORD, il y a la volonté de quelques personnes de se retrouver pour partager la pratique du Yangjia Michuan Taiji Quan, et promouvoir notre forme.

Le 23 décembre 1989 à 10h (ils sont vraiment motivés pour se retrouver une veille de Noël !) ils créent un groupement pour rassembler les associations pratiquant notre style et faire circuler l'information entre toutes et tous.

L'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan est née !

Ils proposent alors qu'un événement annuel voit le jour, afin de partager la pratique, les connaissances et le plaisir d'être ensemble.

Le 9 novembre 1991 a lieu la première Rencontre à Oberhaslach, en Alsace.

Et commence alors une fameuse aventure !

Le fonctionnement de la Rencontre est simple, démocratique et particulière.

Tout d'abord, une association se porte candidate pour l'organisation et l'animation de la Rencontre, se charge de trouver un lieu adéquat pour cet événement, puis elle informe les associations et les membres individuels, à travers le bulletin, des modalités d'inscription et des renseignements d'usage.

Toutes décisions concernant le budget, entrées et dépenses, doivent être avalisées par le trésorier et le président, avant d'être pris pour argent comptant par l'association organisatrice !

Puis l'association, selon une organisation qui lui est propre, organise, informe, répond aux questions et demandes des participants, nombreuses, scabreuses, drôles ou loufoques et fait du mieux qu'elle peut pour satisfaire chacun.

Après quelques montées d'adrénaline, d'angoisse, d'excitation, et

beaucoup de travail, elle voit arriver les participants de tous les coins d'Europe et même des USA, de Russie et de Hongrie comme cette année, du premier au dernier moment, et leur fournit transport, casse-croûte pour la route, selon un crescendo rythmé par les horaires de train, et les aléas du trafic routier !

Puis sur place, les repas, le couchage, les salles de pratique, les animations diverses et variées mis en place, la Rencontre a lieu selon un mode unique.

Les ateliers sont mis en place de façon particulière : au petit déjeuner et parfois au repas de midi, chaque participant est appelé à exprimer ses envies de travail.

Cela va de la forme, aux armes, au Tui Shou en passant par le premier mouvement du deuxième tiers de la troisième séquence, ou de la dame de Jade qui offre ses fruits au Gibbon !

Toutes les demandes sont inscrites sur un tableau et des animateurs se proposent pour animer tel ou tel atelier.

Quelques particularités sont à mettre en relief.

- Aucun programme n'est prévu à l'avance, mais il se prépare au moment présent
- Les participants sont amenés à négocier les ateliers entre eux afin d'être tous au mieux satisfaits
- Ce sont les demandes des participants et pas les propositions des professeurs qui font le programme
- Les "jeunes" enseignants ou des personnes n'ayant pas l'habitude d'enseigner sont invités à faire une expérience d'animation d'un atelier et cela permet aux "anciens" d'en profiter pour être participants !
- L'animateur de l'atelier a toujours raison et n'est pas remis en cause par un autre
- Les occasions de découvertes sont aussi nombreuses qu'il y a d'ateliers

Et puis...

Il y a l'Assemblée Générale, organe de prise de décision concernant la vie de l'Amicale, ou chaque association présente ou représentée a une voix et qui élit le conseil d'administration.

Il y a la Fête, parfois enrichie d'un spectacle mis en scène et joué par les membres de l'association qui reçoit la Rencontre.

Il y a une nuit de danse qui ne ressemble en rien à une disco ou à un bal du 14 juillet mais qui permet à un nombre fort élevé de participants et couches souvent très tard de pratiquer un autre art du mouvement !

Il y a de temps en temps une sortie " touristique " facultative.

Il y a chaque fois des surprises, des rencontres, des découvertes, des rires, des partages, des "faire connaissance avec d'autres membres".

Il y a ...

Mais qu'on ne s'y trompe pas !

La Rencontre de l'Amicale n'a rien d'un voyage organisé, d'une grande "bastringue", d'une super production, d'une offre alléchante d'ateliers plus extraordinaire les uns que les autres, d'une foire à la consommation de Taiji, d'une clientèle exigeante, ou de VIP en quête de notoriété et rien ne doit pousser les associations à faire " mieux " ou plus que la précédente, car chacune fait toujours au mieux selon ses idées, ses envies, ses particularités, ses capacités (en nombre de personnes disponibles et en expérience de ce genre d'événement etc).

La Rencontre de l'Amicale est et doit rester une RENCONTRE AMICALE, animée d'un esprit d'ouverture, de partage du Taiji, d'amitié et de plaisir, dont chacun est responsable afin que cet esprit demeure.

Merci à chaque association qui a officié et à celles qui vont nous offrir encore de ces moments inoubliables !

ZOUZOU

LA REVUE WEN WU

La Plume et le Poing

Claudy Jeanmougin

QUELS SONT LES MEMBRES DE L'AMICALE qui savent que la Revue Wen Wu, *La Plume et le Poing*, est une initiative de l'Amicale ? Il est vrai que nous n'avons pas fait le nécessaire pour que l'information se propage au fil des années. Par ces lignes, nous voulons rattraper notre erreur que vous saurez nous pardonner.

Le "Monsieur Archive", que nous sommes au sein de l'Amicale, va secouer la poussière des ans pour vous faire un petit rappel... A l'appel du 21 juin 1994, neuf membres de l'Amicale ont répondu présent pour la création de "*l'Association pour l'Édition de la Revue de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan*". L'objet de cette association est : "*éditer la Revue de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan*". Le nom *Wen Wu* ne figure pas dans les statuts puisqu'il a été "trouvé" lors des Rencontres Amicales qui ont suivi, soit en novembre 1994. Curieusement, ce nom sublime est né très rapidement grâce à nos sinologues bien connus : Luc Defago et Sabine Metzlé. Le sous-titre, *La Plume et le Poing*, est l'œuvre des non-sinologues, non moins sinisants, qui ont eu l'illumination de joindre les deux arts que sont l'écriture et le combat, ce qui est une interprétation des deux termes chinois *Wen* et *Wu*. Le 11 novembre 96, encore pendant les Rencontres Amicales, une modification des statuts a permis de voir figurer le nom de la revue à côté de celui de l'Amicale puisque l'association est devenue : "*Association pour l'Édition de Wen Wu, Revue de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan*". Pour bien comprendre que Wen Wu et l'Amicale ne font qu'un, sachez que la personne qui accède à la présidence de l'Amicale est automatiquement membre du Conseil d'Administration de Wen Wu.

Alors, pourquoi un si long silence nous direz-vous ? La première des raisons est inhérente au fonctionnement de Wen Wu qui ne paraît que lorsqu'il y a un nombre d'articles suffisants pour l'éditer. De ce fait, la parution n'a pas un rythme régulier, et nous en

profitons pour remercier les abonnés qui ont su attendre, sans jamais protester, plusieurs années avant de recevoir leur revue. Pour ne pas augmenter le nombre de personnes en attente, nous sommes restés silencieux, et nous avons eu tort, effectivement, de ne pas relancer l'information au moment des parutions. La deuxième raison vient tout simplement du changement de présidence au niveau de l'Amicale. La passation des "pouvoirs" se faisant de personne à personne, il peut y avoir des omissions comme celle-là ! La troisième raison vient de la prise en charge du Bulletin de l'Amicale par un groupe qui n'est pas forcément au courant des publicités à faire paraître régulièrement, comme la liste des associations de notre style, par exemple, et Wen Wu. Enfin, la dernière raison vient tout simplement de nous, Président de l'association pour l'édition de Wen Wu, parce que trop pris par la revue elle-même.

Pourquoi avoir créé une revue alors qu'il y a déjà un bulletin ? Tout simplement parce que la finalité n'est pas la même. A l'origine, le bulletin de l'Amicale était un organe de liaison entre les associations de façon à faire circuler les informations concernant notre style. En tout premier lieu, ce qui importait était de ne pas laisser des groupes de pratique isolés, d'où la publication régulière du listing des associations. Ensuite, il était un lieu d'expression des membres des différentes associations qui désiraient faire partager des points de vue. Puis il se devait d'informer sur les différentes manifestations concernant le Taiji quan en général et notre style en particulier. Au regard de toutes ces informations, il ne pouvait pas inclure des articles de fonds conséquents d'où la création de Wen Wu. Après ce qui vient d'être dit, nous aimerions rajouter, pour "nos jeunes et moins jeunes" mais jeunes dans notre groupe, qu'au tout début le style du Yangjia était très dispersé. Affaire de cœur ou d'*ego*, qu'importe, les pratiquants du même style ne se connaissaient pas. Et si vous souhaitez avoir une historique fidèle de ce qu'était le style à ces débuts dans notre pays, dans notre Europe, nous nous ferons un vrai plaisir de vous le dire;

Auteurs...

Wen Wu est donc une revue consacrée à des articles de fonds complets. Il n'y a rien de plus agaçant que cette suite au prochain

numéro qui cherche peut-être un suspens à la manière des séries télévisées sans fin! A ce jour (et non pas au jour d'aujourd'hui comme se délectent certains gosiers), Wen Wu a publié quatre numéros dont le sommaire figure à la suite de cet article. Actuellement, deux numéros sont en cours de rédaction : l'un concerne un glossaire de termes chinois utilisés dans notre discipline, l'autre est consacré à la pédagogie du Taiji quan. Il va de soi que les auteurs potentiels seront accueillis avec leurs articles. Ce qui ne signifie pas que l'article sera accepté car il sera soumis à un comité de lecture. Que l'auteur se rassure, si son article n'est pas accepté, il lui sera expliqué exactement pourquoi.

Etes-vous intéressés ?

Un comité de rédaction comme celui de Wen Wu a besoin de bonnes volontés pour des tâches très diverses. L'organisation d'un comité pour un numéro spécifique demande beaucoup d'énergie : recherche d'auteurs, relecture des articles, échanges avec les auteurs, corrections, traduction, etc. Afin que la revue demeure dynamique, il faut un roulement de "têtes" nouvelles. Ceux qui désirent faire partie du Conseil d'Administration de Wen Wu sont les bienvenus.

Est-il possible de se procurer les numéros parus ?

Oui, c'est ce que nous voulions depuis la création de Wen Wu, que les numéros demeurent toujours disponibles. Ce principe a un coût, c'est ce qui explique le prix du numéro que vous pouvez trouver excessif si vous n'avez pas perçu l'intérêt de toujours le voir édité. Nous vous renvoyons au bulletin de commande qui suit les sommaires.

Et puis...

Notre souhait a toujours été de donner la parole, ou la plume, à qui voulait la prendre. Nous voulions un lieu d'expression très diversifié qui pouvait résonner dans les deux instances proposées par l'Amicale : le bulletin et Wen Wu. Le premier pour établir de véritables relations entre les associations et les membres des associations, le second pour mettre à la disposition des membres de l'Amicale des documents concernant la culture qui entoure notre

discipline.

Où s'informer ?

Claudy Jeanmougin : 15 bis, route de Bellivet - 17810 ECURAT
<jeanmougin.claudy@wanadoo.fr>

Sommaire Volume 1

Editorial

François Schosseler (Strasbourg)

Etude comparative du mouvement PENG dans le style YANG

Serge Dreyer (Taichung - Taïwan)

L'enfant et le mouvement

Françoise Angrand (Angers)

Approche des principes essentiels de la pratique du Daoyin Fa

Jean-Luc Saby (Le Passage d'Agen)

Explication succincte des principes fondamentaux du Taiji quan

Luc Defago (Genève - Suisse)

La profession d'enseignant de Taiji quan

Christine Zanella (Alès)

Le genou - Symbolique et mécanique

Claudy Jeanmougin (Angers)

Sommaire Volume 2

Editorial/Français

François Schosseler (Strasbourg - France)

1er Forum Européen de Taiji quan et de Qigong

Monique Perron (Reims - France)

Alive and Well in Europe

Taiji quan et Qigong en Europe

Linda Chase Broda (Manchester - United Kingdom)

About Zhang Sanfeng as founder of Taiji quan

Zhang Sanfeng, fondateur du Taiji quan

Fabio Smolari (Bondeno - Italie)

Evolution du Taiji quan en Europe

Serge Dreyer ((Taichung - Taiwan)

Problems of learning Taiji and Qigong

Les problèmes relatifs à l'étude du Taiji et du Qigong

Christa Proksch (Bremen - Allemagne)

Suchen und Lernen im Taiji quan

Apprendre le Taiji quan par les contradictions

Wilhelm Mertens (Hamburg - Allemagne)

Teaching and Learning with Skillful Means - Push Hands

Training for Women

Enseigner et apprendre avec les moyens les mieux adaptés -

Les femmes et la pratique du Tuishou

Linda Myoki Lehrhaupt (Bedburg - Allemagne)

Taiji quan und Qigong für menschen mit behinderungen (?)

Taiji quan et Qigong pour les handicapés (?)

Kirsten Wendt (Westerstede-Holl - Allemagne)

Le corps habité

Jean-Luc Perot (Namur - Belgique)

**A discourse on the mechanics of the musculo-skeletal system
as applied to Taiji quan**

**Un exposé sur les mécanismes du système musculo-
squelettique dans son application au Taiji quan**

Bob Lowey (East Killbride - Scotland)

**La linea e il cerchio : dove Taiji quan, Bagua zhang e Xingyi
quan si riuniscono**

**La ligne et le cercle : rencontre du Taiji quan, du Bagua zhang
et du Xingyi quan**

Luigi Zanini (Vicenza - Italie)

Taiji quan Classics

Les Classiques du Taiji quan.

Dan Docherty (London - Angleterre)

History and Development of Therapeutic Qigong in China

**Brève histoire et développement du Qigong thérapeutique
en Chine**

Fabio Smolari (Bondeno - Italie)

Taiji and Esoteric Systems

Esoterisme et Taiji

Lauren Smith (Theine - Allemagne)

Impressions sur le Forum

Bertrand Hamel (Annemasse - France)

Sommaire Volume 3

Editorial

François Schosseler (Strasbourg - France)

Zhang Sanfeng créateur du Taiji quan

About Zhang Sanfeng as founder of Taiji quan

Fabio Smolari (Bondeno - Italie)

Le contexte philosophique du Taiji quan et du Qigong

Philosophical Background of Taiji and Qigong

Michael Singer (Wien - Autriche)

Arts Internes et émotions

De l'homme ordinaire à l'homme réalisé

Christine Zanella (Alès - France)

Terminologie et jargon

Terminology and jargon

Dan Docherty (Londres - Grande Bretagne)

L'immortalité dans la pensée chinoise

Son influence sur le Taiji quan et le Qigong

The idea of immortality in chinese thought

and its influence on Taiji quan and Qigong

Arieh Breslow (Efrat - Israël)

Approche des principes essentiels de la pratique du Dao yin fa

Jean-Luc Saby (Laplume - France)

Sommaire Volume 4

Editorial

Christine Zanella (Alès - France)

Taiji quan et Taoïsme : analyse historique

d'un binôme paradoxal

Taiji quan e Taoismo, analisi storica di

un binomio azzardato

Fabio Smolari (Bondeno - Italie)

Juming

Marie-Christine Moutault (Angers - France)

Principes du Daoyin fa (suite et fin) - Etude du quatrième principe : Wu Wei

Jean-Luc Saby (Le Passage - France)

Taiji et Santé

Taiji and Health

Bob Lowey (Greenhills - United Kingdom)

Les différents publics du Taiji quan

Taiji - A Public Perception and How to exploit it !

Ronnie Robinson (Glasgow - Great Britain)

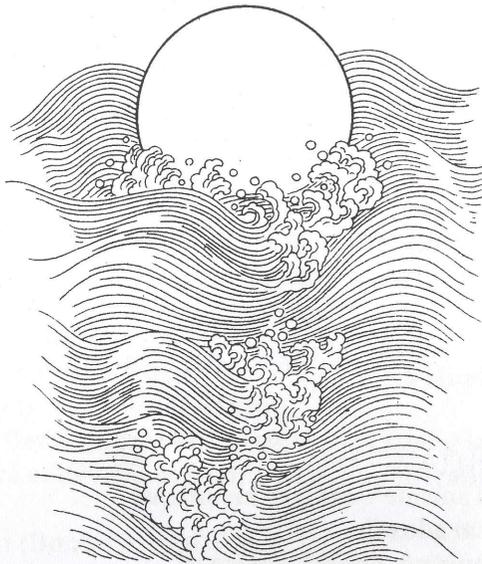
Je suis votre élève, je suis votre professeur !

I am your teacher, I am your student !

Linda Chase Broda (Manchester - United Kingdom)

Glossaire de termes chinois

Claudy Jeanmougin (Ecurat - France)



BULLETIN DE COMMANDE

à adresser à

Claudy Jeanmougin

15 bis, route de Bellivet

17810 ECURAT - France

Nom : (en lettres capitales).....

Prénom : (en lettres capitales)

Adresse (en écriture scripte).....

Membre de l'association :

désire commander :

- n° 1 x ... 22 € =

- n° 2 x ... 22 € =

- n° 3 x ... 22 € =

- n° 4 x ... 22 € =

Total =

Port + (4 € par volume)

net à payer =

J'ai choisi le règlement du montant de

.....€ sous forme de :

O chèque ci-joint en euros à l'ordre de Wen Wu

Pour les résidents en France ou hors de France possesseurs d'un compte bancaire français en euros.

O Mandat postal (au nom de Wen Wu)

O Virement sur compte postal

ASS PR EDITION REVUE WEN WU

AMIC YANGJIA MICHUAN TAIJI QAN

IBAN : FR 94 20041 01011 0626725G032 79

BIC : PSSTFRPPNTE

Pour des commandes en grand nombre, veuillez nous contacter.

Principes au service de l'expression juste du geste du tai ji quan

Nous nous excusons auprès de l'auteur de cet article. Il ne nous a pas été possible de retrouver son nom. S'il peut se déclarer nous nous ferons un plaisir de le citer dans le prochain Bulletin.

Atelier proposé aux rencontres de l'Amicale 2002 et esquissé en compagnie de Claudy Jeanmougin aux Rencontres du Collège des enseignants de mars 2003 sur le thème

« jambe avant / jambe arrière ».

Chacun s'accorde pour dire que **« l'intention préside au geste »**. Par contre, les avis divergent quant à l'origine du mouvement générateur du geste. Prendre conscience de cette origine est d'une grande utilité pour une pratique juste respectant les fondamentaux du taiji quan.

Le texte classique attribué à Zhang San Feng précise que : **« l'énergie », la « force » prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est guidée par la taille et se manifeste dans les doigts.**

Dans sa simplicité, l'ordre choisi décrit avec précision les étapes successives qui permettent la manifestation du geste conscient.

Le Yangjia Michuan se distingue de la majorité des autres écoles par une particularité rare : les gestes de la forme et du tui shou s'expriment dans les directions de la sphère de l'espace grâce à une succession ondulatoire montante et descendante du corps. Cet apparent paradoxe conduit les enseignants et les étudiants à des interprétations diverses quant à l'origine du mouvement qui sous tend le geste.

J'ai trouvé le texte de Zhang San Feng particulièrement pertinent pour nous aider à mieux comprendre l'origine, l'appui qui permet l'expression du geste. Ma proposition de discussion s'appuie (!) sur les éclairages apportés par les deux premiers exercices de base de tui shou de notre école dans leurs aspects d'esquive et de poussée. Je précise que je n'aborde pas, dans cet essai, la dimension essentielle du souffle qui soutient à chaque instant le déroulement souple et ferme du mouvement. Je rappelle simplement que, dans la pratique du taiji quan, le corps se ferme, à l'inspir et s'ouvre à l'expir. Alors que dans le nei gong, le processus est inverse.

La mobilisation des membres supérieurs (bras, avant bras et mains) vers l'extérieur de soi (expression) ou vers soi (absorption) est générée par les mouvements spiralés ascendants ou descendants croisés, générés ou amortis par l'appui au sol (pied, jambe) et conduits par la bascule (antéversion ou rétroversion) du bassin et la transmission ondulatoire de la colonne vertébrale vers l'axe des épaules. Ainsi, l'action « horizontale » trouve son origine dans la gestion « verticale » des forces de gravité: le redressement, qui nous fait « homme ».

La coordination globale de ces rotations spiralées s'effectue grâce aux ceintures pelvienne et scapulaire qui agissent tantôt comme source ou comme récepteur suivant le cas (pratique en solo ou à deux).

Ainsi, jambes avant et arrière sont étroitement liées et l'on ne peut parler de l'une sans l'autre.

Pilier pour la jambe avant ou arrière sur laquelle on prend son appui ascendant ou descendant.

Arc boutant avant quand la jambe arrière est pilier ou ancrage arrière quand la jambe avant est pilier.

Par ailleurs, chaque pied agit finement dans ses appuis au sol. Talon, voûte plantaire, bol du pied ont chacun leur rôle. Statique ou déplacement obéissent à des règles précises quant aux appuis, du talon à la pointe du pied. Ainsi, le talon pourrait trouver son équivalent dans la jambe arrière, le bol du pied dans la jambe avant, la voûte plantaire dans le plancher pelvien.

Chacun a pu prendre conscience des mouvements en forme de 8 (lemniscates) agissant dans le déroulement des gestes de la forme: sous nos pieds ; entre la jambe avant et arrière, entre les deux hanches et entre les deux épaules, dans les mouvements verticaux croisés entre les côtés droit et gauche du corps et bien sûr le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale.

Initier un mouvement nécessite une origine, un appui. L'astronaute a besoin d'une impulsion, d'un appui pour évoluer dans le vide. A l'identique, dans l'évolution «verticale» du taiji quand, le geste en solo trouve son origine dans les appuis au sol. Chaque geste, conséquence du mouvement trouve son origine dans l'alternance des appuis au sol, ascendants ou descendants qui génèrent la rotation du corps. Cette règle n'est plus la même dans le travail à deux quand interviennent, en plus de nos appuis au sol, les actions du partenaire.

Ainsi, l'action détermine l'usage du pilier sur lequel on « *appuie* » comme un pied sur une pédale de bicyclette pour générer le mouvement ascendant (action yang) ou qui « *absorbe* » comme un amortisseur pour conduire le mouvement descendant (action yin).

Dans tous les cas, la mise en œuvre de l'appui au sol, qu'il soit montant ou descendant nécessite le relâchement contrôlé du bassin et l'action d'extension ou d'amortissement de

l'ensemble genou et cuisse. En effet, l'action du bassin modifie la nature de l'appui au sol. L'on peut ainsi conclure que bassin, jambes et pieds sont étroitement liés pour conduire l'appui ou l'amortissement au sol !

La succession des étapes qui président à l'expression du geste conscient serait donc: l'intention de l'acte à accomplir, l'appui au sol, l'action de ressort des jambes, le contrôle par la taille; la transmission ondulée par la colonne, la conduite par les épaules et enfin la manifestation du geste dans les mains ou une autre partie du corps (poignet, coude, épaule, genoux, dos, tête...). Nous rejoignons les classiques ! Je laisse au lecteur le soin d'imaginer la succession des étapes en cas d'absorption en solo ou à deux !

Illustrations pratiques

Appui au sol : forces montantes et descendantes

Application des deux premiers exercices de base : aspect esquive

La force montante : premier exercice de base

La position de départ est « assise » sur la jambe arrière

La jambe arrière appuie sur (repousse) le sol. Mouvement spiralé montant.

L'épaule de la jambe d'appui s'efface grâce à la rotation de la taille et des épaules

La jambe arrière relâche son appui au sol . Mouvement spiralé descendant.

Le corps reprend sa position initiale.

La force descendante : second exercice de base

La position de départ est « redressée » sur la jambe arrière

La jambe arrière relâche son appui au sol. Mouvement spiralé

descendant.

L'épaule opposée à la jambe s'efface grâce à la rotation de la taille et des épaules

La jambe arrière repousse le sol. Mouvement spiralé montant. Le corps reprend sa position initiale.

Battre les flancs à droite et à gauche :

Combinaison des deux premiers exercices qui s'engendrent mutuellement.

test : raccourcir le mouvement pour sentir plus finement l'alternance des appuis

Commentaire: rouler à bicyclette est l'illustration parfaite de l'alternance du yin et du yang.

La poussée sur la pédale redresse le corps. Arrivé en bas, le corps relâche du même côté pour enclencher le mouvement de l'autre côté.

Test : Identifier la complémentarité du mouvement de la jambe qui se trouve du côté de la pédale qui remonte.

2- Les arcs croisés : le pilier et l'arc boutant

le pied gauche est la source de l'action de la main droite et réciproquement

Exercice préliminaire :

Rebondir entre la jambe avant et la jambe arrière : alternance pilier/arc boutant

a- Impulser le mouvement vers l'avant par appui sur le talon du pied arrière et redresser le pilier de la jambe arrière.

b- Amortir le mouvement sur le bol du pied avant et l'arc boutant de la jambe avant.

c- Renvoyer le mouvement vers l'arrière en redressant le pilier de la jambe avant.

d- Recevoir le mouvement sur l'arc boutant de la jambe arrière et le talon.

e- Recommencer en a.

Consignes : le mouvement est ininterrompu comme une chaise à bascule

le bassin alterne l'antéversion et la rétroversion.

Observation : le mouvement du corps qui se voulait horizontal se verticalise grâce à l'arc boutant de la jambe avant.

Test : émettre sur le bol et amortir sur le talon pour sentir la différence.

Application des deux premiers exercices de base : aspect des poussées

Poussée du premier exercice de base

La jambe arrière est pilier, la jambe avant est arc boutant et stabilise la jambe arrière.

Le corps ne tourne plus comme dans l'aspect « esquive » : l'arc boutant avant prend toute son importance.

La main de la jambe avant est nourrie par le pilier de la jambe arrière : arc croisé

Poussée du second exercice de base

La jambe avant devient pilier, la jambe arrière garantit l'ancrage et stabilise la jambe avant .

La main de la jambe arrière est nourrie par le pilier de la jambe avant.

Illustration : dans le geste *an* , identifier la source de la

ne pousser plus qu'avec une seule alterner main avant et main arrière : identifier l'origine de l'appui.

Commentaire sur les exceptions apparentes : ts'ai nécessite l'élevation du genou opposé comme source.

Application simultanée de ces principes.

Trouver comment s'enchaînent les gestes de la forme en respectant rigoureusement l'alternance de monter et de descendre.

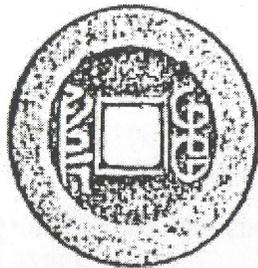
Identifier les principes dans les exercices de base, les poussées correspondantes, le déroulement de la forme. Enfin dans le travail à deux : poussée et amortissement.

Comprendre comment s'opèrent les transferts de la jambe arrière vers la jambe avant et réciproquement.

Définitions :

Mouvement : changement de position dans l'espace en fonction du temps. Déplacement, trajectoire, ...

Geste : mouvement volontaire ou involontaire du corps visant à exprimer, à exécuter « quelque chose » (avec la conscience).



LE GLOSSAIRE DU GRAND ENCHAÎNEMENT

HERVÉ MAREST, membre du Yangjia Michuan Taiji quan, vient de faire éditer un glossaire du Grand Enchaînement de notre école. A première vue, ce travail pourrait paraître un simple aide-mémoire pour les pratiquants désirant connaître les noms des gestes de notre forme, et comme le dit l'auteur, sa lecture est susceptible d'en ennuyer plus d'un par son caractère linéaire et roboratif. Lorsqu'on ouvre ce manuel, il est vrai que l'on peut se sentir déçu par son irritante simplicité. Pas de commentaires, pas de textes, aucun travail de rédaction sur les 150 premières pages: la simple retranscription des termes français trouvés dans les dictionnaires de la langue chinoise. Lorsque, comme moi, on aime farfouiller dans les littératures à la François Jullien ou François Sheng, il peut surgir une pointe de déception au premier abord et on peut alors simplement se résoudre à avoir en mains un outil technique pratique, un de plus dirais-je, parmi ceux déjà édités sur notre style de Taiji quan. Son titre même " Glossaire ", le rangerait aisément dans une catégorie d'anti-littérature, peu enclin à nous faire désirer son contenu. Pourtant dès son introduction, Hervé nous promet un " voyage ", voyage musical et sensuel pour reprendre ses termes, sans nous en dire plus cependant. Rusé compagnon, sachant pertinemment qu'aucun voyage dans les strates profondes de la langue chinoise ne pourra jamais laisser quiconque indifférent, mais cependant bien conscient que ce voyage ne peut être qu'une démarche personnelle du lecteur, jamais une incitation directe de l'auteur.

Que peut donc nous apporter un glossaire tel que celui que nous propose Hervé Marest ? L'infini vous répondrais-je. L'infini du sens, l'infini de ce qui se cache sous le sens, l'infini de la réflexion qui se met en marche, l'infini des applications que l'on peut tirer du sens de chaque mot. Vous pensez lire une ligne, vous découvrez un monde. Hervé ne vous ment pas en vous parlant d'un voyage, il a juste oublié de vous donner les dimensions de ce voyage, la

dimension de vos déplacements, le temps que prendra chaque étape, les imprévus qui vous tomberont dessus inévitablement, les découvertes qui n'étaient pas prévues dans le guide, les rencontres qui n'étaient pas programmées. Vous avez appris, ou vous êtes en train d'apprendre le Taiji quan, vous savez donc de quoi je parle. On ne met pas les pieds dans une salle de cours de Taiji quan sans que ne se mette en marche un processus infini d'acquisitions et de connaissances. Et bien lorsque vous pénétrez dans les mots du Taiji quan, dans un " glossaire " comme celui d'Hervé, vous vous embarquez dans une pareille aventure, et vous envisagez votre pratique pour la énième fois avec un regard différent, une compréhension différente ; pour la énième fois vous partez en découverte. A quoi cela tient-il ? Avant tout à la langue chinoise. Une langue qui n'en est pas une dans le sens de " langage ", une langue non constituée de mots porteurs de sens, mais d'idées porteuses de réflexions, d'inquisitions et de débats intérieurs. Une langue dont les silences sont au moins aussi importants que les sons, et, pour citer Cyrille Javary, " qui nous demande de prendre en compte tout le jeu qui se trame entre ce qui est et ce qui manque "(Yi King, Le Livre des Transformations, Albin Michel, p .5) Ce qui est, c'est ce qu'Hervé nous transmet, patiemment, ascétiquement, au fil du déroulement du Grand Enchaînement. Ce qui manque, c'est ce qu'il nous soumet et nous propose implicitement, à nous lecteurs-utilisateurs de son glossaire, pour peu que nous adhérions pleinement à son projet : ce qui manque, c'est toute l'utilisation que nous ferons de cette lecture dans notre pratique, notre enseignement du Taiji quan. Redécouvrir cette pratique et son enseignement en soulevant une par une les différentes couches de sens que recèle chaque mot, pour en explorer les infinis cheminements, nous transformer nous-mêmes une fois de plus dans nos choix et nos idées. Dans les divers choix que nous proposent les dictionnaires concernant un sème, nous avons l'habitude d'élire le ou les mots qui se relie le mieux à notre discipline, ou au contexte dans lequel nous travaillons. Hervé a pris le parti de nous les donner tous. C'est donc une démarche qui ne limite pas à la seule traduction, mais elle est une invitation à une lecture large, et à interprétation sujette à toutes les ouvertures de la pensée.

Allez ! Prenez le glossaire à la page 27 : Premier Duan,
Préparation : YU BEI SHI

YU :

Ce qui est : à l'avance, au préalable ; joie.

Ce qui manque :

Ce petit mot, juste après le point-virgule. Séparé du sens premier, mais pourtant porteur de sens à lui tout seul : " Joie ". Quel rapport entre ce mot et les deux premiers à première vue ? Etat d'esprit au moment de la pratique, en amont de la pratique, préalable à la pratique. " Joie " comme trame de fond de notre pratique au moment d'entrer dans la danse du Dao. Joie comme disposition du cœur, l'axe vertical installé, avec le YI tranquille, les fantômes de la terre et du ciel s'étant mis en silence.

BEI :

Ce qui est : être muni ; préparer, se munir de ; se prémunir contre, prendre ses précautions ; équipement ; parfait

Ce qui manque :

Se préparer pour quoi, pourquoi ? Se munir de quoi ? Se prémunir contre quoi ?

La force que je dois installer dans mes jambes pour ne pas fléchir, l'énergie que je dois laisser circuler dans tout mon corps pour me prémunir contre moi-même, contre les GUI, me suis-je assez bien préparée pour entrer dans ce " rituel " qui va suivre au terme "SHI", ai-je seulement conscience de cette préparation que je suis en train d'installer au seuil de l'enchaînement ? Ne suis-je pas déjà en train de me projeter dans l'enchaînement, sans égard pour l'Instant, ce YU BEI SHI que je fais mécaniquement à chaque fois que je démarre l'enchaînement ? Et toujours ce petit mot de fin, apparemment sans relation avec les autres tous plus ou moins reliés par le sens : " parfait " : la position de ce mot au tout début de l'enchaînement. Je l'aurais plutôt vu à la fin, en conclusion. Ma pratique du Taiji quan comme une voie vers la perfection, mais je n'aurais pas pensé que je devrais mettre cette perfection en préalable

à la pratique, dans cet instant Wuji où rien ne se meut encore mais ou tout est déjà potentiellement contenu

SHI :

Ce qui est : style, modèle, type ; cérémonie, rite ; formule ; mode.

Ce qui manque :

Je m'arrête sur les mots " cérémonie " et " rite ". Il y a une résonance de sacré dans ces mots. D'un coup s'ouvre en moi une dimension nouvelle, comme un espace encore inexploré. Je vois le Taiji quan s'élançant dans entre terre et ciel comme une musique sacrée, un langage me reliant à mes sources mystérieuses. Et à l'instant de produire l'enchaînement, je me mets en cérémonie je perpétue un rituel qui va bien au-delà d'un simple exercice corporel Et comment je l'enseigne à mes élèves, ce rituel ? Quelle place est donnée à YU BEI SHI dans ces premiers cours pour débutants ? Et est-ce que je vérifie auprès de mes anciens élèves, quelle place, eux, ont donné à YU BEI SHI ? Est-ce qu'il ne faudrait pas aujourd'hui, que je néglige un peu plus la correction du Lan qiao wei, pour revenir aux sources, revenir sur YU BEI SHI, lui redonner sa force, lui redonner sa place première, son sens fondamental, ses implications infinies ?

A vous de jouer à présent Moi, je n'ai écrit qu'une infime portion de ce qu'un seul coup d'œil à la page 27 m'a inspirée. Il me reste encore 122 pages de ce glossaire à explorer. Et pour l'instant, j'accroche sur le " ao " dans le geste " lo xi ao bu ". Vous savez quoi ? Je trouve que si parmi les lecteurs de ce bulletin, il y en a qui se sentent l'envie de faire des commentaires sur certains gestes de la forme à partir du glossaire d'Hervé Marest, on aurait de quoi amplifier à l'infini ce qui manque, et Hervé aura réussi là ce pari fou : nous ramener indemnes mais transformés de ce voyage magique dans le Grand Enchaînement.

Le glossaire en lui-même va jusqu'à la page 145. Ensuite, Hervé nous donne l'occasion de souffler un peu et de faire connaissance avec les animaux et les symboles que nous côtoyons dans la Forme.

Petite balade instructive et poétique à travers Contes et Légendes, et qui à elle seule, pourrait faire également l'objet d'un 2ème volume. On en reveut

Françoise ANGRAND

Pour vous procurer cet ouvrage, écrire à :

Hervé Marest

14 rue des Fougereuses

49540 Maligné

ou

herve.marest@free.fr



Voie et Voix

Pour un accès au souffle et au geste du taiji quan par la voix

Présentation générale

De par leur essence, le geste fluide du tai chi chuan et l'expression de la voix nous permettent de toucher à la profondeur de l'être. Ils ont comme racine commune le souffle qui s'élabore au plus profond de la structure du corps. Grâce à l'intention, tous deux participent à l'éveil et à l'ajustement de notre être, à la qualité de son expression et de sa dimension relationnelle. Ils se conjuguent avec bonheur pour : "faire fleurir les sens et développer l'esprit"

Epanouir le geste, délicat et ferme du taichi chuan, grâce à l'expression de la voix et des sons. Développer la voix, instrument à la fois simple et mystérieux, avec le support du geste du taichi chuan. Grâce au souffle, tous deux prennent corps et par le corps ils s'expriment. Les vibrations de la voix se dirigent, se mettent en résonance pour faire vibrer le corps tout entier en harmonie avec le geste. Par l'intention et le coeur, le geste trouve son signifiant et la voix exprime sa sensibilité.

La culture poétique chinoise utilise fréquemment le stratagème des homophonies pour créer dans l'esprit la rupture, le vide, nécessaires à l'accès de la profondeur de l'âme .

Le chinois est par excellence le langage des signes. La langue française et les langages occidentaux sont des langages phonétiques fondés sur un alphabet. L'Egypte ancienne a combiné habilement dans ses « hiéroglyphes » langage pictographique et alphabet. Pourtant, la capacité de passer à la lecture phonétique passe bien par l'association de consonnes et de voyelles *b . a . ba ; s . i . si ; r . o . ro ;* ... qui, en fusionnant deviennent syllabes : *b a ba, si, ro*. Ces syllabes associées devenant elles mêmes mot : *basiro* (encore libre de signifiant) qui alors apparaît comme signe dans sa lecture globale. « Signe » prenant son sens dans le contexte dans lequel il est placé.

Ainsi, nos mots apparaissent comme un langage du signe avec ses propres règles. Nous voici en connivence avec nos amis chinois dans l'expression écrite du langage parlé: le mot est devenu idéogramme ! Il permet d'exprimer vocalement la pensée qu'il porte.

La musique des sons est le langage commun à toutes les civilisations et cultures. Elle s'exprime par des sonorités multiples grâce au souffle, au corps et aux « moules physiologiques » de la gorge et du palais. Souvent le son s'exprime dans des rythmes et des mélodies pour porter le sens par geste collectif (par exemple: l'*oh hisse*) ou des chansons . Dans la langue française, les termes voie, voix, vois sont homophones !

Nous voici arrivés au seuil de notre sujet : *le souffle et la voix, la voie du souffle.*

Le souffle insuffle la vie au geste et tout particulièrement à celui du taiji quan ! Les textes classiques du taiji quan étaient souvent énoncés comme des mélodies ou des chants pour que les principes de base s'inscrivent dans la pratique : le chant des treize postures, des cinq principes, ...Enfin, il se trouve qu'une caractéristique majeure de notre école consiste à utiliser la voix comme instrument pédagogique d'enseignement.

Grâce aux échanges précieux avec une amie chanteuse lyrique, nous avons constaté qu'exprimer un son et gérer son souffle était difficile pour nombre d'étudiants du taiji quan. De même, les chanteurs ont des difficultés à évoluer d'une façon aisée avec leur corps alors que la gestion respiratoire leur est familière.

L'idée d'associer l'art du geste et l'art du chant était née. C'est ainsi que nous avons développé, dans le cadre d'ateliers de découverte et de pratique, une recherche sur l'utilité de l'expression de la voix dans notre pratique du taiji quan (forme, tuishou , neigong) et l'apport du geste dans l'apprentissage du chant.

Il ne restait qu'un pas pour appliquer tout cela dans les aspects pédagogiques de l'enseignement du tai ji quan. Je suggère donc couramment aux étudiants de prendre en charge les mouvements

partagés du groupe, exercices de base ou déroulement de la forme, en exprimant vocalement les sons (rou-xi) qui nous sont familiers !. De même, les cours de chant s'enrichissent avec bonheur de mouvements simples du Taiji quan.

Ah, y aviez vous pensé ?

Avez vous constaté que c'est avec cette voyelle habillée de sa consonne que Maître Wang nous appelle à l'attention, pour se « préparer » à passer la porte, à entrer dans la forme ? C'est d'ailleurs la voyelle qui ouvre le plus la gorge car elle crée le plus grand espace à l'arrière de la bouche : le meilleur relâchement propice à l'attention.

« *a* », « *ha* » ; « *ah* » prononcé en français, espagnol, italien, anglais, américain ou Chinois n'ont pas la même substance ! Comment le palais, la langue, le nez, la gorge, la trachée, le ventre, le diaphragme, le dos, les reins, mais aussi l'intention et l'être participent ils à l'expression de ce son ?,. Est il bref, long, appuie t'on sur la consonne ou prolonge t'on la voyelle dans une longue expiration ; un soupir, un appel ou un cri... qui se transforme en arrondissant le voile du palais en « *o* » comme le souffle du vent. On se rend bien compte que la substance et l'expression de cette unique voyelle sont infinis.

Puis quand on « commence » la forme , c'est la lancinante succession du « **rou-xi** »,

« *o si* » ; « *ho shi* », ...qui prend le relais et nous emène, de concert, dans les arcanes de la forme. « **Ho** » est expir, « **Si** » est inspir et entre les deux le vide médian (le souffle suspendu) qui permet la transition de l'un à l'autre. Trois étapes qui nous permettent de vivre dans notre être intime le déroulement des gestes de la « *forme* ».

Les variations dans les modulations appellent tout à tour au relâchement, à l'apaisement, à la douceur, puis au réveil énergétique d'une transition ou d'un coup de poing, de pied vers l'extension, la fermeté, l'expression, l'explosion. Que d'états différents vécus

intérieurement dans l'apparente succession monotone des gestes !

Par ailleurs, le tui shou codifié et libre ainsi que l'expression des fa jing obéissent à des règles respiratoires très précises. L'utilisation du support vocal pour exprimer le son suivant la forme qu'il convient oblige à exhaler l'air par la bouche : ce qui est d'une grande utilité pédagogique.

La lecture chinoise des sons des 8 énergies: **p'ang, lü, an, dji, ts'ai, lié, dzo, kao** permet d'appréhender les aspects yin et yang, les consonnes les voyelles et leur articulation phonétique. Le son porte le sens du geste et de son énergie. Il facilite, par opposition au geste développé en silence, de passer d'une sensation interne à son expression et réciproquement.

Ces quelques exemples permettent d'éveiller aisément et d'une façon ludique le sens du souffle qui préside à la fluidité des gestes du taiji quan.

Je souhaite que cette approche puisse éveiller des vocations et de nombreuses expérimentations sur ces aspects. Je serais très reconnaissant aux lecteurs de cet article de me faire partager les expériences qu'il auront pu développer sur ces aspects.

Mon email : gestes@voila.fr

Christian bernapel

À Strasbourg, le 4 avril 2003



Témoignage.

Ces quelques lignes sont celles d'un élève qui a pratiqué auprès de Maître Wang Yen Nien à Taiwan, près de six années.

IL ME FAUT, avant toute chose, le remercier pour sa générosité de nous avoir transmis son art et la persévérance qu'il a eue, et qu'il a encore à poursuivre son enseignement malgré son handicap.

Du peu qu'il m'est donné de le comprendre, le Tui-Shou m'apparaît comme une pratique de base martiale, qui revêt plusieurs facettes. Certains pratiquants ont parfois fait l'expérience de quelques unes de ces facettes. Ils en parlent et à mon sens cela est juste et bon pour tous .

Je me souviens qu'après une séance de méditation au dojo avec Lao Shi, il y a de cela quelques années, le maître nous demanda de commenter nos impressions suite à la pratique en commun. Ainsi donc, il questionna quelques élèves. Permettez-moi de dire combien il était bon de se faire reconnaître par lui à propos d'expériences personnelles internes.

Les expériences de nos frères de pratique rejaillissaient sur nous tous. Cela était bon et profitable pour l'intérêt général.

Mais pourquoi ces propos qui paraissent peut-être bavardages pour certains ?

Simplement par délicatesse et humilité envers certaines personnes qui sont tentées d'enfermer le Taijiquan dans une poche de résistance close aux remarques, aux commentaires, aux attentes de tous et de toutes. J'entends par là que le Tui-Shou ou le Taijiquan ne sont pas la propriété d'une

personne seule, mais que c'est une pratique qui se nourrit de l'échange avec chacun, chacune, des aspirations, des erreurs, des gains et des bilans que l'on peut en tirer. Mais pour cela il faut être soi-même ouvert aux autres .

Le Tui-Shou présente à mes yeux beaucoup « d'effets » tant sur le plan physique, énergétique, psychologique, respiratoire que social. C'est pourquoi n'avancer qu'une seule facette me semble limitatif insuffisant et un tant soit peu ...personnel .

Par la volonté de n'en voir qu'une partie, nous l'appauvrissons.

Le Tui-Shou est plus que cela.

Par le désir de le limiter à un aspect, nous le réduisons à un besoin.

Le Tui-Shou est mieux que cela.

Par l'aveuglement à le confiner à une seule action, nous le limitons dans sa portée.

Le Tui-Shou vaut mieux que cela et nous aussi, par là même.

Le Tui-Shou est aux yeux du modeste élève qui vous parle plus qu'une technique à vocation martiale. L'énergie, la souplesse, la respiration, le déplacement, la distance, l'équilibre, sont des *faits bien visibles* que l'on peut reconnaître sur nous comme sur l'autre si l'on « sait lire ». Si l'on ne sait pas encore les reconnaître, l'assiduité nous les fera apparaître. .

L'aspect psychologique qu'il m'a été donné de découvrir fut créé par la poussée franche, réelle, intentionnelle mais fraternelle aussi.

Cette poussée, c'est la volonté d'explorer le centre du partenaire pratiquant (ainsi que le nôtre), de découvrir le point de dureté, dont parle Lao Shi depuis si longtemps, le

manque d'équilibre, la double lourdeur, le « Ji Huei » c'est à dire l'opportunité de pousser (maintenant, ni avant ni après). La pratique du Tui Shou apporte aussi la découverte de soi, ce que l'on croit être, ce que l'on est vraiment. Parfois au cours d'un échange réel, des traits de caractères apparaissent, des sentiments se font jour, des relations échouées qui nous affectent au quotidien sans que nous en ayons vraiment conscience. Des émotions remontent dans un désordre apparent mais qui se connaît lui-même. C'est au sens très large une thérapie à deux, l'un aide l'autre seulement avec l'outil de sa sincérité. Mais ceci ne peut se produire que dans une pratique volontaire et respectueuse de l'autre. Respect signifie, à mes yeux, être honnête dans sa poussée qu'elle soit intentionnelle volontaire. Ainsi en faisant une poussée réelle avec l'autre on le respecte puisqu'on ne trahit pas son attente. Pour que cet échange soit mutuellement enrichissant il me semble donc important d'associer le respect et le sérieux, alors les deux frères ou soeurs de pratique en sortiront comme nourris. Il revient aux oreilles de l'étudiant que je suis les remarques du Maître pendant nos échanges. Il nous disait qu'après une première poussée, si celle-ci n'était pas fructueuse, il nous fallait poursuivre encore et encore, c'est à dire deux ou trois fois jusqu'à ce que nous soyons arrivés à ce qu'il attend de nous; succès dans nos mouvements. Cet homme attend que nous appliquions ce qu'il enseigne et rien d'autre, il ne faut Ni tomber dans un mouvement rude et grossier, ce qui malgré moi arrive encore, Ni dans un mouvement virtuel, ennuyeux, monotone et faussement sincère.

Nous sommes là pour apprendre et nous entraider.

Il est dit dans le livre 1 de Wang Lao Shi (page C-3), Traité sur le Tai Ji Quan attribué à Zhang Sanfeng « *tout comme lorsqu'on veut soulever une chose dans l'intention de la*

détruire, séparez la de sa racine et vous pourrez être assuré qu'elle sera anéantie rapidement »

Que se passera-t-il si chacun prend une partie du Taijiquan ou du Tui Shou en valorisant une partie plus que nécessaire et en omettant le reste ? Nous risquons d'obtenir à la longue une pratique sur mesure, genre Taijigym, Taijidanse, Taijijudo, ou de soins curatifs.

Pour ma part je n'ai jamais lu cela dans les livres de Lao Shi, ni entendu un quelconque enseignement allant dans ce sens .

La fleur est faite d'une racine, d'une tige, de feuilles, de pétales, et d'un cœur. Ce que nous appelons fleur est cet ensemble homogène, harmonieux, joli que nous aimons offrir ou recevoir. Que se passe-t-il si nous n'offrons qu'une partie de la fleur ?

Pour progresser il faut s'affranchir de l'opinion des autres, mais parfois, de la sienne aussi lorsqu'elle nous enferme dans une vision étroite.

Écouter, mais ne pas être bloqué.

Etre honnête envers soi, cela nous est tous difficile .

Lao Shi nous a souvent parlé du 6 ème sens qui était l'un de nos buts et dans son livre 1 page C.9 (propos sur le Tai Ji), Wang Zongyue nous dit que « *grâce à la pratique l'on peut progressivement acquérir une compréhension de ce qu'est l'énergie, ... on est sur la voie de la connaissance. Sans une longue pratique assidue il ne sera pas possible d'accéder à ce niveau où l'esprit est subitement éclairé »*

Les paroles du Maître reviennent à mes oreilles et ses gestes à mes yeux .

Wang Lao Shi a corrigé l'élève que je suis des centaines de fois, et si j'étais encore son élève il continuerait certainement. Je me souviens d'un dimanche matin au dojo, lors d'une pratique de Tui Shou à deux, où il n'étais pas content de moi et me fit une sévère et ferme remontrance. La cause en était que j'avais laissé « passer » un Ji Huei, c'est à dire une chance, une opportunité de pousser le partenaire. Il interrompit immédiatement notre échange et m'adressant la parole me dit : « Pourquoi tu n'as pas poussé ? »

Je bafouillais sans savoir quoi répondre, surpris par la soudaineté et l'intensité de la remarque. Il me dit alors : « Si tu as un Ji Huei tu pousses, **tu pousses** ». Son enseignement était clair, franc, et sans équivoque. C'est ainsi qu'il m'apparaît que nous devrions pratiquer .

J'adresserai enfin mes respects ainsi que mes remerciements à mon premier professeur, celui qui m'a ouvert les portes du Tai-Ji: Henri Mouthon. J'avais été frappé par la qualité de ses mouvements qu'il avait si bien mémorisés. Ceux-ci étaient brillants de clarté, et m'ont aidés par la suite à bien me placer dans l'enseignement du Maître. Je me suis dit, à la suite de cela, que plusieurs professeurs avaient enregistré des mouvements aussi nettement, ou bien compris une partie de l'enseignement de Wang Lao Shi. C'est ce que j'ai pu voir en rencontrant quelques un. Nous ne pouvons pas nous permettre de dire que nous comprenons toute l'étendue du Tai Ji et/ou du Tui Shou, mais par contre tous les professeurs éparpillés sont à mes yeux porteurs de l'ensemble de l'enseignement de Lao Shi sur notre forme.

C'est peut-être pour ça que Wang lao Shi a dit que le Tai Ji se déplaçait vers l'ouest et que dans l'avenir les chinois qui voudraient l'apprendre devront aller en ... Europe.

Pour finir permettez-moi de vous dire ces quelques mots.

La main est douce, légère, mais très attentive et vive. Les hanches sont promptes à bouger, les épaules sont relâchées. Le coeur écoute, l'esprit entend. L'élève ne cherche pas à vaincre, il ne cherche pas non plus à dominer, ni l'autre, ni soi-même, par une quelconque utilisation de la force. Pour maîtriser son être, l'attention vigilante semble être un juste choix. Nous ne cherchons pas à tirer le Tai Ji dans une direction plus que dans une autre, nous appliquons les principes de bases et de fraternité envers les autres et nous même. Nous voyons apparaître les différents effets que produit notre forme en nous. Ne nous y accrochons pas comme le naufragé à la chaloupe. Les bloquer serait les annihiler les laisser libre les feront revenir.

J'entends qu'il est bon de laisser « glisser » les sensations aussi bonnes soient-elle.

Je finis avec une dernière phrase de Lao Shi: « S'il n'y a pas d'intention, il n'y a pas de Tui Shou, comme il n'y a pas de Tai Ji ». L'intention va jusqu'au bout des doigts.

Manuel Solnon



Les vingt-quatre Jieqi et leur importance dans le Neigong

Mis à jour pour 2004 par Wu Tian-fu
Traduit du chinois par Julia Fisher-Fairchild
Traduit de l'anglais par Isabel da Costa

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

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

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

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

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

20 minutes après le moment désigné avant de terminer votre session de méditation.

Puisque cet article est limité, j'inclus les dates et moments des jieqi et zhongqi donnés par l'*Almanach des fermiers* pour l'an 2004 pour que vous puissiez vous y référer, et je vous suggère de prendre un cours de neigong avec Maître Wang pour avoir plus de détails sur ce sujet fascinant.

Liste des dates et moments des zhongqi et jieqi pour l'an 2004

23. **Xiao** (3) **Han** (2), petit froid, 6 janvier 2004 à 08h18
24. **Da** (4) **Han** (2), grand froid, 21 janvier 2004 à 01h42
 1. **Li** (4) **Chun** (1), début du printemps, 4 février 2004 à 19h56
 2. **Yu** (3) **Shui** (3), eau pluvieuse, 19 février 2004 à 15h50
 3. **Jing** (1) **Zhe** (2), éveil des insectes, 5 mars 2004 à 13h55
 4. **Chun** (1) **Fen** (1), équinoxe de printemps, 20 mars 2004 à 14h48
 5. **Ching** (1) **Ming** (2), pure clarté, 4 avril 2004 à 18h43
 6. **Gu** (3) **Yu** (3) pluie des céréales, 20 avril 2004 à 01h50
 7. **Li** (4) **Xia** (4), début de l'été, 5 mai 2004 à 12h02
 8. **Xiao** (3) **Man** (3), mûrissement des graines, 21 mai 2004 à 00h59
 9. **Mang** (2) **Zhong** (3), céréales en terre, 5 juin 2004 à 16h13
 10. **Xia** (4) **Zhi** (4), arrivée de l'été, solstice, 21 juin 2004 à 08h57
 11. **Xiao** (3) **Shu** (3), petite chaleur, 7 juillet 2004 à 02h31
 12. **Da** (4) **Shu** (3), grande chaleur, 22 juillet 2004 à 19h50
 13. **Li** (4) **Qiu** (1), début de l'automne, 7 août 2004 à 12h19
 14. **Chu** (4) **Shu** (3), limite de la chaleur, 23 août 2004 à 02h53
 15. **Bai** (2) **Lu** (4), rosée blanche, 7 septembre 2004 à 15h12
 16. **Qiu** (1) **Fen** (1), équinoxe d'automne, 23 sept 2004 à 00h30
 17. **Han** (2) **Lu** (4), rosée froide, 8 octobre 2004 à 06h49
 18. **Shuang** (1) **Jiang** (4), gelée en profondeur, 23 oct 2004 à 09h49
 19. **Li** (4) **Dong** (1), début de l'hiver, 7 novembre 2004 à 09h58
 20. **Xiao** (3) **Xue** (3), petite neige, 22 novembre 2004 à 07h21
 21. **Da** (4) **Xue** (3), grande neige, 7 décembre 2004 à 02h48
 22. **Dong** (1) **Zhi** (4), solstice d'hiver, 21 décembre 2004 à 20h41

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

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

RENCONTRES AMICALES

du 11 au 14 novembre 2004

à LA ROCHELLE

accueillies par le GRDT

SAVEZ-VOUS ce qu'est "l'appel de la mer" ? Venez à La Rochelle et prenez le grand risque de vouloir prendre le large au lieu de rentrer chez vous. Le Centre d'Accueil est situé au bord de l'océan, seule une route peu passante vous en sépare. Si, par bonheur, vous avez un peu de chance, de votre chambre, vous pourrez rêver en voyant, à l'horizon, paquebots et caravelles voguer vers ces pays lointains dont mille marins et capitaines conservent les secrets en leur cœur...

Nous lançons l'information très tôt car nous devons poser une date de clôture des inscriptions plus tôt que d'habitude. En effet, il est fini ce temps où les Centres d'Accueil nous donnaient une marge de manœuvre suffisante pour que nous puissions prendre nos dispositions. Nous devons fournir des chiffres un an à l'avance et payer des arrhes conséquentes. Par bonheur, les Trésoriers successifs de l'Amicale ont su être prévoyants et mettre de côté de quoi satisfaire les premiers "élans" des responsables. Cependant, ces derniers veulent davantage à l'avance, être sûr que nous serons bien là, alors nous ne pouvons pas faire autrement que de promettre que nous verserons le complément des arrhes un mois avant la manifestation. Et pour cela, il faut encore négocier.

Pour vous permettre de faire votre budget, nous vous communiquons le tarif pour le séjour complet, soit trois jours pleins. Pour les tarifs à la journée ou pour deux jours, vous les aurez dans un prochain envoi.

- 225€ les trois jours en chambre single service hôtelier
- 177€ les trois jours en chambre double service hôtelier ou chambres en appartement avec sanitaires à partager. Le service hôtelier est à compléter en premier.

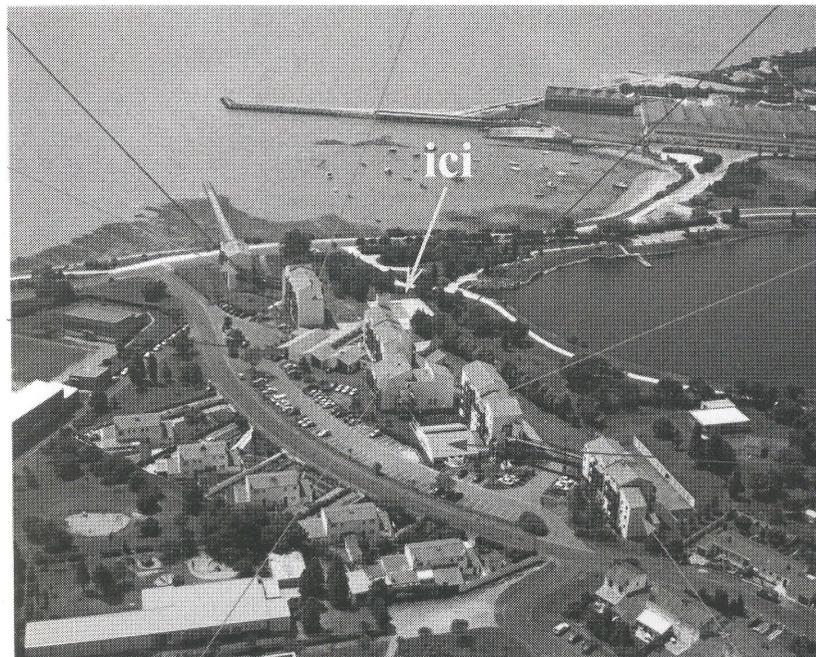
D'ores et déjà nous vous informons qu'il ne sera pas possible de détailler une journée. Nous serons obligés de faire payer une journée complète même si la personne ne prend pas tous ses repas. Sur ce point, le Centre est intransigeant et ne nous accorde aucun détail. A chacun d'entre vous de faire le maximum pour profiter au mieux du séjour.

Est-il utile de préciser que les tarifs que nous proposons sont majorés par rapport à ceux que vous pourrez avoir en vous adressant directement au

Centre? Au tarif de base de nombreux frais viennent s'ajouter : la location des salles de pratique (ici, nous louons uniquement deux salles sur l'ensemble des salles dont nous disposerons) ; le repas de soirée (un surplus de 17€ est demandé) ; l'animation de la soirée (nous avons tiré les prix au maximum) ; les goûter (que nous organisons nous-mêmes pour éviter une majoration de 12€ sur le séjour) ; les frais d'essence pour les navettes (sachez que nous remboursons aux "chauffeurs" uniquement le prix de l'essence) ; les frais d'envoi du bulletin d'inscription et de photocopie des documents... Bref, cela fait une majoration d'environ 12€ que nous sommes obligés d'appliquer au tarif de base que vous venez un jour, deux jours ou tout le séjour. Ceci explique aussi le tarif dégressif en fonction de la durée du séjour.

Nous sommes conscients que le coût des Rencontres Amicales constitue un certain budget. D'un autre côté, vous ne rencontrerez aucune autre manifestation du même type à ce tarif. Pourquoi ? Parce que les Rencontres Amicales sont uniques...

Sachez que l'équipe de Saintes est déjà sur le pied de guerre pour vous accueillir.



Au bord du lac d'Annecy...bientôt 20 ans !

ATCHA

Association de Tai Chi Chuan d'Annecy-le-Vieux

ATCHA a été créée par Henri Mouthon, en 1985.

NOTRE ASSOCIATION compte une soixantaine de membres si l'on ajoute les adhérents « réguliers » qui participent à l'ensemble des activités proposées, à ceux qui ne participent qu'aux stages mensuels ou annuels.

L'association offre quatre séances hebdomadaires de pratique, en adéquation avec le calendrier de l'année scolaire. Ces cours rassemblent tous les niveaux pour une pratique commune des exercices de base, suivie d'un travail par groupes de même niveau, animés par le professeur et ses assistants.

Une fois par mois, nous organisons en fin de semaine, un stage réparti sur deux jours, dévolu au travail des armes, à l'approfondissement de la forme et au Nei Gong.

Afin de nous « régénérer », nous ne manquons pas d'inviter, chaque année, un professeur extérieur pour animer un stage de deux jours. Ainsi, avons-nous eu le plaisir de recevoir, ces dernières années, Georges Charles, Claudy Jeanmougin, Jean-Luc Pérot, François Schoessler. En 2004, ce sera Marie-Christine Moutault pour un stage de sabre. En 2005, nous comptons bien sur la venue de Serge Dreyer.

A la Pentecôte, le stage d'épée au bord de l'eau est de tradition, quand le temps s'y prête ... et chez nous, il fait toujours beau. Qu'en sera-t-il si Monsieur Raffarin s'en mêle ? Affaire à suivre...

Nous organisons également un stage à thème variable, durant la première semaine de juillet.

ATCHA a reçu Maître Wang, à Annecy, en 1986, en 1989 et en 1995. Elle a organisé les Rencontres de l'Amicale en 1992 et en 1998. Elle s'apprête, pour la troisième fois, à relever le défi pour vous accueillir tous en 2005, année de ses 20 ans !

Nous savons aussi nous divertir. Avant les vacances de Noël, les « anciens » de l'association offrent une soirée d'accueil aux « nouveaux ». A la date du nouvel an chinois, nous nous retrouvons tous au restaurant... chinois. Enfin, notre année de pratique se termine fin juin par la réunion de l'Assemblée Générale, toujours suivie de joyeuses agapes.

Et si vous veniez vous joindre à nous ?

Anniversaire de Maître Wang

Voici une reproduction de la carte d'anniversaire envoyée à Laoshi par le Collège et l'Amicale à l'occasion de ses 90 ans.

Le Collège des enseignants
et l'Amicale du Yangia Michuan
s'unissent
pour vous envoyer
leurs meilleurs vœux
en ce jour d'anniversaire.

L'occasion est belle
pour vous remercier
de tout ce que
vous nous avez
transmis.

Dans la forme,
nos mains
- et nos pensées -
ondulent
comme des nuages
porteurs de
bonheur et de santé.



Nous vous adressons
cher Maître Wang,
cher Laoshi,
notre souvenir
respectueux
et reconnaissant.

pour le Collège
la secrétaire

Nicole Henriod

pour l'Amicale
la présidente

Zouzou Vallotton

Le collège des enseignants et l'Amicale du Yangia Michuan s'unissent pour vous envoyer leurs meilleurs vœux en ce jour d'anniversaire.

L'occasion est belle pour vous remercier de tout ce que vous nous avez transmis.

Dans la forme, nos mains et nos pensées ondulent comme des nuages porteurs de bonheur et de santé.

Nous vous adressons cher Maître Wang, cher Laoshi notre souvenir respectueux et reconnaissant.

pour le Collège

la secrétaire Nicole Henriod

pour l'Amicale

la présidente Zouzou Vallotton

A Doreen, Sue, Henri et les autres.

LE MARDI matin 29 juillet j'étais assise avec Sabine dans un gros Airbus 320, destination New-York. Nous étions toutes deux invitées au 2ème stage organisé par Robert Politzer, à Backer Camp, Harriman State Park, NY, du 31 juillet au 3 août 03. Sabine était venue pour animer un atelier de tuishou, moi pour représenter le Collège des enseignants.

Cette formule très Amicale d'échanges entre l'Europe et les USA a été initiée par Jean-Luc Pérot lors du Festival de Madison en été 2002. C'est ainsi que nous avons eu la visite de Jim Carlson en novembre 2002 et plus tard celle de Charles Adamec (novembre 2003). Les Américains ne connaissent pas les mêmes structures que celles que nous avons en Europe, à savoir l'Amicale et le Collège. Il paraît même qu'ils nous envient! Raison de plus pour honorer leur invitation et parler projets avec eux.

New-York, mercredi 30 juillet. Nous avions un peu moins de deux jours avant le début du stage pour nous mettre à l'heure de l'Amérique. Le mieux était de faire comme les habitants du quartier: debout 6h30 et jogging dans le parc. Pour nous Taiji. L'endroit s'y prêtait à merveille. L'air était encore frais et quelques brumes s'élevaient du fleuve. Nous logions à l'extrême nord de l'île de Manhattan là où la rivière Harlem se jette dans l'Hudson produisant ainsi un apport de fraîcheur bienvenu. Le reste de la journée nous avons marché, marché, le nez en l'air pour nous retrouver à 7 pm au cours du soir que donne Robert en plein centre, W. 63rd St. "Too fast" a déclaré Sabine à la fin du 3e duan. Remarque qui fut accueillie avec bonhomie: "This is New-York, my dear!"

Jeudi après-midi: départ en voiture pour Baker Camp. Sortie de New-York par le pont de Broadway puis un peu plus d'une heure d'autoroute et arrivée sur les lieux du stage. On nous avait averties que nous logerions dans des "cabins". Toutes sortes de représentations avaient alimenté notre imagination. En fait il fallait comprendre "cabanes". Ces maisonnettes en bois étaient réparties

en pleine forêt dans une nature belle et sauvage avec un lac en contrebas. Incroyable! si proche de l'immense City, un paysage à la Walt Disney avec biches, écureuils et rats laveurs. On nous avait annoncé un lieu "pristine" qu'on peut traduire par "primitif". Les lits l'étaient aussi !

Réunis avant le repas du soir nous nous sommes présentés en quelques mots. Nous étions une vingtaine, élèves de Robert et élèves ou enseignant(e)s venus parfois de loin: Californie, Michigan, Wisconsin. Tout le monde connaissait déjà Sabine, et Robert a dit le plaisir d'accueillir une sœur de pratique en évoquant leurs années à Taiwan auprès de Laoshi.

Lorsque ce fut mon tour et que je me présentais comme l'envoyée (francophone !) du collège européen, John (à l'unisson des diatribes médiatiques du moment) déclara "She is a spy" !

Le ton était donné: humour, beaucoup d'humour, de rires, de légèreté mêlés à une envie d'apprendre, de comprendre, d'expérimenter. Voilà le portrait succinct de notre petite communauté éphémère. Dans ce pays où les "french fries" étaient devenues soudainement les "freedom fries" pour se venger de Chirac et de sa "traîtrise", nous avons été accueillies avec gentillesse et amitié.

Le stage avait pour thème: intégration de la forme et tuishou. Robert souhaitait mettre en évidence la relation entre les deux disciplines. Il animait les ateliers sur quelques applications de la forme (saisir la queue du moineau, fermeture apparente, broser le genou, jouer du pipa, faire levier). Sabine dirigeait les ateliers de tuishou, mêlant la plus grande rigueur à des petits exercices créatifs de son crû qui nous ont tous ravis. A l'humour est venu s'ajouter le jeu, celui de la finesse et de la découverte. Robert mettait à chaque fois en évidence l'incidence de la forme dans le tuishou et vice-versa, s'étonnant lui-même de relations qu'il n'avait pas vues auparavant. Son enthousiasme était contagieux. Sabine nous a entraînés dans la douceur et le relâché. "Don't be fast, just relaxed !" A ces yeux le "this is New-York" ne justifiait rien et elle a cherché à installer le calme, celui du taiji, qu'il soit de Taiwan, de France, de Hawaii ou

de tout autre endroit du vaste monde.

Le stage fut intensif. La journée commençait à 6h30: une heure de pratique conduite par différents enseignants. Les ateliers se succédaient ensuite à raison de trois par jour, le dernier après le repas du soir. La météo ne nous a pas permis de profiter de la baignade ni des petites embarcations à rames. Alors que toute l'Europe se plaignait de la chaleur, de ce côté-ci de l'Atlantique tout l'été fut inhabituellement arrosé.

Nous avons eu peu de soleil, le plus souvent un temps gris et humide et même un violent orage qui nous a surpris alors que nous pratiquions sur le court de tennis qui nous servait de terrain d'exercice. Une fois à l'abri dans la plus grande des cabanes, les chaussures détrempées, les cheveux en filasse, sous les flashes éblouissants des éclairs et dans le bruit assourdissant du tonnerre, nous nous sommes replongés dans le travail avec ferveur et à peine troublés par la violence des éléments.

Comme tous les stages celui de Baker Camp s'est terminé le dernier soir par un repas de fête (the banquet) et des blagues et des chants (the talent show). Malheureusement une attaque de "bugs" et la pluie (encore elle) sont venus à bout de notre patience et ont écourté ce moment de bonheur simple et convivial.

Malgré un emploi du temps très chargé j'ai réussi, le matin du dernier jour, à réunir les neuf enseignants présents à ce stage. Je voulais leur parler du Collège, de nos échanges et collaborations possibles. Ils ont été enthousiastes de découvrir qu'il existait un livre (celui de Hervé) sur l'épée ancienne. Après avoir consulté l'exemplaire que j'avais amené, ils en ont commandé vingt sur le champ. J'ai appris depuis que Hervé leur avait même proposé une version en anglais. Great! Si les Européens sont « number one in meeting », les Américains sont « number one in printing » : vous connaissez l'excellence de l'Aymta Journal. Si le projet de créer un journal du Collège aboutit, la possibilité d'échanger des articles et des informations serait un enrichissement pour chacun. Enfin je leur ai parlé du projet d'un stage réunissant en Europe tous les

enseignants du YMTaijiquan. L'idée les a plus que séduits et l'Atlantique ne constitue pas pour eux une barrière.

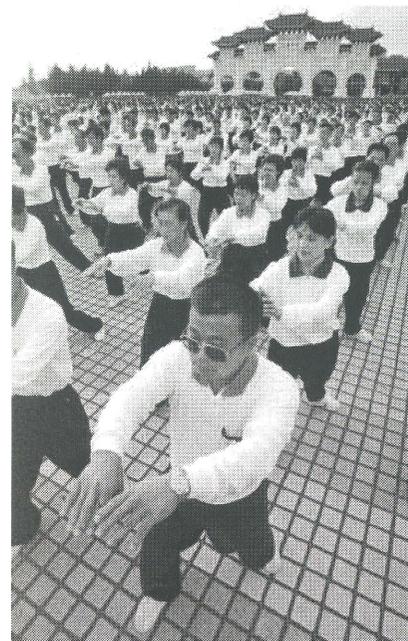
Il est bon de quitter des amis avec des projets de retrouvailles. C'est moins difficile. Goodbye Gretchen, Terri, Kay, Kathryn, Illana, Jim, Don, Tom and Robert. I had a wonderful time with you and your students. See you in Europe, Summer 2005.

Nicole Henriot



Plus de 14.600 pratiquants de Tai Chi réunis à Taïwan

dimanche 23 novembre 2003, 14h39



TAIPEI (Reuters) - Plus de 14.600 pratiquants du vieil art martial chinois Tai Chi se sont retrouvés dimanche à Taipei, sur l'île de Taïwan, pour une démonstration record.

Habillés de polos blancs et de pantalons noirs de kung fu, les participants ont fait devant le Mémorial du généralissime Tchang Kai-Chek 30 minutes de mouvements lents, précis et en douceur qui caractérisent le Tai Chi.

"Je pratique le Tai Chi depuis 71 ans et cela favorise la longévité et la bonne santé", a expliqué Shui Ti-chiu, 85 ans, le plus vieux membre de l'assemblée qui s'exerce tous les jours, matin et soir, entre 30 minutes et deux heures par séance.

Le benjamin des participants, âgé de six ans, a déclaré apprendre le Tai Chi depuis quatorze mois avec ses parents.

Un représentant du livre Guinness a homologué cette réunion de 14.603 personnes comme le nouveau record du monde du genre, loin devant un rassemblement de 10.425 pratiquants, à Hong Kong, le 2 décembre 2001.

Commandes directes à Maître Wang Yen-nien à Taipei

Merci de bien vouloir suivre les étapes suivantes :

1 – Transmettre votre commande

par téléfax : 00 886 2 2836 0463

ou par email : ymtitaipei@yahoo.com

2 – Transmettre par virement bancaire la somme due au numéro de compte suivant :

Titulaire du compte / Account name : WANG YEN-NIEN

Numéro du compte / Account number : 020004604333 - IBAN/SWIFT

CODE : BKTWTWTP

Nom de la banque / Bank name : Bank of Taiwan – Chungshan Branch

Bank – Taipei – Taiwan, R.O.C. 111

Instructions à donner à votre banque :

«tous les coûts seront à la charge du donneur d'ordre».

Merci de rajouter le numéro de téléphone de Maître Wang : (886 - 2) 2881 2981, ainsi la banque pourra le prévenir quand l'argent sera viré sur son compte.

Nous ne pouvons effectuer aucun envoi postal avant la réception des sommes dues.

Merci de noter que le minimum de Livres par commande est de cinq (5) par adresse distincte.

Les Livres sont envoyés en recommandé postal par bateau. Le délai de réception, à partir de la date d'envoi est de huit semaines environ.

Les vidéos, VCD, cassettes audio et éventails sont envoyés en recommandé postal aérien. Le délai de réception à partir de la date d'envoi est de trois semaines environ.

Catalogue

LIVRES

Livre Vol.1 – Exercices de base et les trois duans –
anglais/français 65 euro – chinois/japonais 65 euro

Livre Vol.2 – Les applications martiales –
anglais/français 80 euro - chinois/japonais 80 euro

Réédition du "petit livre rouge" remis à jour, en chinois avec la prononciation en "bopomofo". Tous les noms des postures des 3 duans, de l'éventail et des deux formes d'épée + une reprise des "classiques du taiji".
Format de poche.

euros l'exemplaire; à commander par 10 exemplaires minimum.

VIDEO/DVD

a- Wang Yen-nien, filmé au Japon et à Taiwan dans les années 1980, comprenant : WYN pratiquant les exercices de base, les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan, l'épée Kunlun, les exercices de base du Tuishou et la pratique des Fajin en Tuishou. Un classique mais la qualité du film est faible. Le nom des mouvements et les commentaires sont en japonais.

Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euro

b- Wang Yen-nien, filmé à Tainan dans les années 1970, comprenant : WYN pratiquant les trois duans, l'épée Wudang, l'épée Kunlun et les 13 Postures. Filmé avec une caméra 16mm, sans son, la qualité du film est bonne.

Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euro

c- Yangjia Michuan Taijiquan: un enregistrement du stage des Enseignants qui a eu lieu à Taiwan en automne 1996. Ensemble de deux cassettes comprenant les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan pratiqués par un groupe d'enseignants avec commentaires et corrections par WYN qui explique certains mouvements et montre certaines applications (en chinois). (La cassette audio est extraite de cette vidéo)

L'ensemble des deux cassettes :

Vidéo (Pal/Secam), 84 euro - DVD 50 euro.

L'ensemble des quatre cassettes vidéo a+b+c (Pal/Secam) : 150 euro

CASSETTE AUDIO

Une cassette de 80 minutes avec les respirations et les noms des mouvements des trois duans donnés en chinois par Maître Wang.

Cassette audio : 12 euro

EVENTAIL

En bambou, très léger avec inscriptions en chinois Yen Nien . Possibilité d'avoir des éventails main gauche. Préciser sur commande
15 euro/pièce – Commande minimum 10 pièces.

NUMERO SPECIAL AYMTA

100 pages célébrant les cinquante ans d'enseignement de Maître Wang, historique, biographie, témoignages et de nombreuses photos.

Le numéro : 15 euro

Cotisations 2004

Adhésions à l'Amicale

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile, alors le tarif est de 23,00 €.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

Adhésions collectives à l'Amicale

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

- Votre groupe est inférieur à 15 personnes : vous réglez la somme de 46 € ;
- Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 €.

Abonnement au bulletin

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 18,50 €.
 - Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 23 €
- Un moyen simple de vous souvenir de vos derniers versements... conservez cette partie dans votre documentation.
Vous avez versé en 2004

La somme de : Le :

Cotisations 2004

(Exercice du 1^{er} novembre 03 au 31 octobre 2004)

Je soussigné(e)

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél. : Fax :

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

désire faire adhérer notre Association.

Nom de l'Association :

.....

Adresse :

.....

Tél : Fax :

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

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

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

Fait le à Signature :

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvelez votre adhésion

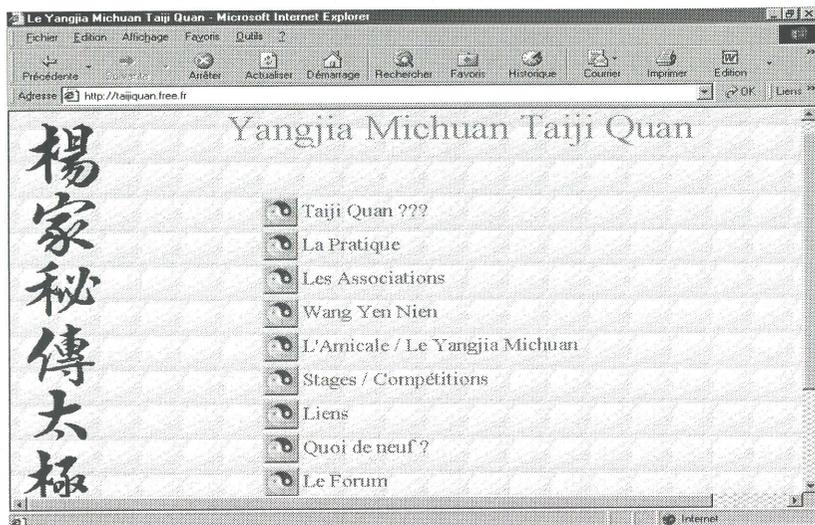
Le bulletin d'adhésion est à adresser à

**Amicale du YangJia Michuan TaiJi
Quan**

C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

Le site Web de l'Amicale.

<http://taijiuan.free.fr>



Le site Web de l'Amicale progresse notablement depuis que Laurent Couty l'a complètement remanié. Ce site vit grâce aux différentes associations qui lui communiquent des informations. On y trouve toutes sortes de renseignements utiles dont les adresses des Associations qui font partie de l'Amicale, les dates de leurs stages et des liens avec le site américain, les sites suisses, le site russe et d'autres sites intéressants.

Pour envoyer des informations que vous souhaitez voir figurer dans le site web envoyer :

- un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC » à Laurent Couty :

adresse mail : taijiuan@free.fr

- si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier qui le transmettra à Laurent Couty :

Jean-Luc Pommier, 63, rue de Seine, 94400 Vitry

Le calendrier des stages

1er février 2004 Paris XV Gymn. Cévennes sabine.metzle@freesurf.fr 8 février 2004 Versailles 8 février 2004 Versailles WE 21 & 22 février 2004 Quimper (Finistère) 15 février 2004 Viroflay (Hauts de Seine)	Initiation Neigong - débutants a.m Éventail - tous niveaux p.m Epée nouvelle - moyens, confirmés 13 Postures, 2ème Duan Éventail - tous niveaux	Sabine Metzlé 01 41 12 94 82 Sabine Metzlé 01 41 12 94 82 Sabine Metzlé 01 41 12 94 82 Claude Eyrolles 01 69 34 67 64 Claude Eyrolles 01 69 34 67 64
13 & 14 mars 2004 Saumur hervé.marest@free.fr 13 mars 2004 Annecy henri.mouthon@tiscalit.fr 14 mars 2004 Annecy 14 mars 2004 Paris XV Gymn. Cévennes	Épée ancienne Armes Travail d'approfondissement des Duans 1er & 2ème Duan	Hervé Marest La Grue Blanche 06 63 08 7015 Henri Mouthon 04 50 64 19 41 / 04 50 77 25 66 Henri Mouthon 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 Sabine Metzlé 01 41 12 94 82

21 mars 2004
Versailles
21 mars 2004
Versailles
21 mars 2004
Viroflay (Hauts de Seine)

WE 24 & 25 avril 2004
Quimperlé (Finistère)
4 avril 2004
Paris XV Gymn. Cévennes
4 avril 2004
Viroflay (Hauts de Seine)
Pâques 9 au 12 avril 2004
Les Rousses (Haut Jura)
24 avril 2004
Annecy
25 avril 2004
Annecy

2 mai 2004
Paris XV Gymn. Cévennes
9 mai 2004
Viroflay (Hauts de Seine)
15 & 16 mai 2004
Saumur

a.m Éventail - tous niveaux
p.m Epée ancienne - tous niveaux
Éventail - tous niveaux

13 Postures, 2ème Duan
Pratique à partir d'un texte Classique
Éventail - tous niveaux
Forme, Armes, Tuishou
Armes
Travail sur la respiration

13 Postures
Éventail - tous niveaux
WE Epée ancienne

Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Claude Eyrolles
01 69 34 67 64
Henri Mouthon
04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66
Henri Mouthon
04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Claude Eyrolles
01 69 34 67 64
Hervé Marest
La Grue Blanche 06 63 08 7015

16 mai 2004
Versailles
16 mai 2004
Versailles
Ascension 20 au 23 mai 2004
Port Manec Bretagne

Pentecôte 29,30 & 31 mai 2004
Annecy

5 juin 2004
Paris XV Gymn. Cévennes
20 juin 2004
Viroflay (Hauts de Seine)
20 juin 2004
Versailles
20 juin 2004
Versailles
30 juin au 5 juillet 2004
La Bernerie en Vendée

9 au 14 juillet 2004
Cadouin (Dordogne)
17 au 21 juillet 2004
Saumur

a.m Éventail - tous niveaux
p.m Epée ancienne - tous niveaux
Forme, Armes, Tuishou
Travail sur la respiration

3ème Duan
Éventail - tous niveaux
a.m Éventail - tous niveaux
p.m Epée ancienne - tous niveaux
13 postures 2ème et 3ème duan, armes,
tuishou

Forme, Armes, Tuishou
3ème Duan et tuishou

Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé & Claude Eyrolles
Danièle et Jean Oreve
02 98 39 14 26
Michèle Smati 02 98 96 00 63
Henri Mouthon
04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Claude Eyrolles
01 69 34 67 64
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé
01 41 12 94 82
Sabine Metzlé
01 41 12 94 83

Claude Eyrolles
01 69 34 67 64
Hervé Marest
La Grue Blanche 06 63 08 7015

27 juillet au 1er août
Marais Poitevin

La forme dans l'esprit des textes
classiques, du geste au tuishou en
passant par les applications
martialles. Armes. Ouvert à tous.

Claudy Jeannougin
JRTD 05 46 74 63 70
06 81 53 84 62
jeannougin.claudy@wanadoo.fr

du 21 au 26 août 2004
Les Rousses (Haut Jura)

Forme, Armes, Tuishou

Claude Eyrolles
01 69 34 67 64

Les adresses utiles

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby
Tél : 0033 553 87 91 95

FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Nicole Henriod
32 chemin du Village
1012 Lausanne
tél: (41) 21.728.44.58
Email : nicole.h@worldcom.ch

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president
535 Whitecliff Dr.
Vallejo, CA 94589, USA
Tél/Fax : (707) 552-4738
Email : johncole@scronline.com

AYMTA JOURNAL

172 West 109th Street, *IR
New York, NY10025 USA
Tél : (212) 222-7456
Fax : (212) 663-4229
Email : tomc@dti.net

FEDERATION SUISSE DE TAIJIQUAN

C/o Luc Defago,
551 route de Vovray
49220 Grez Neuville France
Tél : (41) 22.800.22.54/50
Email : luc.defago@bluewin.ch

WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN FÉDÉRATION (CANADA)

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

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN EDERATION

Rm 608, 20 Chulun St. - Taipei - Taiwan ROC
tel : 886 2 2775 8732/3
fax : 886 2 2778 3890
Email : tccass@ms35.hinet.net
Contact : George Lin

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA
MICHUAN TAIJIQUAN

86 Vavilova St., Apt. 40
Moscow 117261, Russia
Tél : (7) 095 938 5124
Fax : (7) 095 938 5000

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

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779
Fax : 886-2-2837-2258
Contact : Wang Yen-nien
Email : ymtaitaipei@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 TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhero
03 BP881 Abidjan 03
Côte d'Ivoire

ASSOCIATION WUXING

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

Amicale du YJM.TJQ

Présidente : Zouzou Vallotton
zouzouvallotton@bluemail.ch
(41) 24 463 45 04