

# 楊家秘傳太極拳聯會

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



**CE NUMÉRO LEUR EST DÉDIÉ**

**AVEC NOTRE AMITIÉ**

**SEPTEMBRE 2006**

**N°53**



## SOMMAIRE

Le mot de la Présidente.....	p.1
Nouvelles d’Afrique.....	p.2
Convocation à l’assemblée générale.....	p.5
Archives de l’Amicale.....	p.6
Temps, Amitié, Impermanence, Joie, Infini.....	p.7
Concepts importants sur le Tuishou .....	p.10
Hypokras.....	p.13
Jeux d’épée 06.....	p.14
Le mouvement de vie.....	p.15
Cheng Hsin, force sans effort.....	p.17
Les 20 ans de l’ATA.....	p.21
Lecture.....	p.22
Métamorphoses.....	p.22
Liste des mouvements de l’éventail.....	p.24
La rubrique diététique de Bénou.....	p.25
XVIème Rencontres de l’Amicale.....	p.26
Calendrier des stages.....	p.29
Liste des associations de l’Amicale.....	p.30
Cotisations 2006.....	p.31
Le site web et le bulletin de l’Amicale.....	p.32



Publication de l’Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

Responsable : Zouzou Vallotton

Rédaction : Zouzou Vallotton, Denis Banhoro, Claudy Jeanmougin, Yves Martin, Me Wang Yen-Nien, Cyril Métivier, Annaïg, Marc Appelmans, René Liégeois, Paul-Annick Ben Kemoun, Jean-Michel Fraigneau, Hervé Marest.

Comité de lecture : Zouzou Vallotton, Claudy Jeanmougin, Catherine Bachelet, Christian Bernapel

Relecture : Françoise Cordaro-Angrand, Claudy Jeanmougin

Recueil des articles, édition et expédition : Claudy Jeanmougin, Hervé Marest

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

C  
hers amis du Taiji et de l'Amicale

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes prêts pour ce que l'on nomme la "rentrée"! Je ne sais pas de quoi nous sommes sortis, mais ...vous avez entre les mains le bulletin de la "rentrée" en format A4 qui semble satisfaire un grand nombre d'entre vous.

Vous trouverez dans ce bulletin un texte sur les archives, des nouvelles tristes et d'autres belles de l'Afrique sous la plume de Denis, un regard en cinq temps sur le T.A.I.J..I, un texte fort intéressant de Me Wang sur le Tuishou, des souvenirs de Bénou, un texte sur Peter Ralston qui parle de la force sans effort, tout un programme !  
Et quelques idées "légères" sous forme de recettes !

Je vous rappelle que vous êtes tous invités à nous envoyer un texte à publier dans le bulletin. Racontez-nous un stage, vos habitudes de cours ou de vie associative. Faites-nous part de vos questions ou questionnements sur votre pratique. Offrez-nous le fruit de vos recherches ou de vos expériences dans le Taiji. Chacun d'entre nous a quelque chose à partager, puisque nous sommes tous membres de la belle Amicale et que nous partageons la pratique du Taiji. Et comme nous sommes près de 1500 membres cela fait de quoi se lire pour de nombreuses années !

Cet été, je suis allée trouver un de nos membres dans une ville merveilleuse au bord du beau fleuve bleu et j'ai eu le grand bonheur de partager des pratiques dans un cadre idyllique, et de découvrir des gens, que je côtoie d'ordinaire aux rencontres de l'Amicale, dans leur autre vraie vie ! Puis, j'ai reçu chez moi d'autres membres d'un pays plus proche et malgré le temps maussade, nous avons taijitchouané, fait de bonnes bouffes et de beaux rires ! Je vous raconte ça, car je trouve que ce genre d'expérience prolonge à merveille le temps des rencontres de novembre !

D'ailleurs, ARAMIS nous prépare la prochaine de ces rencontres au Mans et à ce propos, je vous rappelle que plus vite vous serez inscrits plus facile sera l'organisation pour l'association qui nous reçoit ! D'autre part, il vaut mieux se dépêcher si vous voulez occuper une chambre double car il ne reste plus beaucoup de places.

Dans le dernier bulletin, je vous faisais part de notre proposition de suspendre momentanément les commandes de matériel à Taipei, n'étant pas sûr que l'argent de celui-ci allait à Maître Wang. Depuis peu, nous savons que Maître Wang a désigné officiellement Julia Fairchild pour gérer la vente des documents, et nous vous proposons donc de passer commande directement au Daoguan dont les coordonnées figurent sur la page "adresses utiles".

Je me réjouis de vous voir lors de la Rencontre au Mans ou à d'autres occasions.

Avec toute mon amitié

ZOUZOU



# NOUVELLES D'AFRIQUE

Ouagado

Très cher Claudy,  
Bonjour !

Si j'ai si rarement donné des mes nouvelles, c'était tout simplement qu'elles réjouissantes.

Maintenant que je vois une aube nouvelle se lever pour la Côte d'Ivoire, j'ai du passé et de l'avenir.

La nuit noire que nous avons vécus en C.I., n'a rien altéré à ma détermination notre discipline le yang jia michuan taiji quan.

Cette sombre période n'a fait que me spolier des moyens matériels et financiers réussis à réunir pour le besoin de ma politique de promotion de notre discipline toujours optimiste et déterminé.

On avait réussi à avoir à Abidjan :

- un atelier de confection de tenue d'arts martiaux ;
- une boutique de vente d'article de sport ;
- un bon siège équipé d'un ordinateur, d'une télévision grand écran plus
- une camera ;
- une grande salle d'entraînement où seraient formés, les enseignants de l'image de l'IFAM de France.

Lors des rencontres d'arts martiaux dans les pays limitrophes, je partais présenter démonstration le yang jia-michuan. C'est ainsi que nous avons réussi à planter yang jia michuan.

- en république de Guinée
- au Mali
- au Togo
- au Sénégal
- au Burkina Faso
- au Niger
- et même en Angola, mais malheureusement notre représentant qui avait fait un très bon travail de promotion de notre art en ayant eut la chance d'être reçu par des groupes scolaires et même de la police Nationale, a été brutalement renvoyé par beaucoup d'autres de nos compatriotes, sur décision même de notre A

Et cela tout simplement parce que, l'ambassadeur trouvait suspect que des gens du nord de notre pays soient dans un pays qui a une longue tradition de guerre. Elle a dû penser, son Excellence Madame l'ambassadeur, que nos compatriotes d'Angola pour se former aux méthodes de la guerre. si c'était sa pensée, elle est totalement trompée. Mais cela a suffi pour que sur sa recommandation le représentant angolais reparte par vol spécial sur Abidjan vers une heure du matin, nous



Mais ces dames ont dû quitter la Côte d'Ivoire au moment des casses et de jeunes désœuvrés... nous avons vécus des moments très difficiles.

Je n'ose même pas raconté la manière avec laquelle certains étudiants de n assassinés.

Beaucoup des nôtres ont été enlevés, puis relâchés. Je profite pour dire que rapatrié d'Angola a été libéré.

Moi même j'ai échappé à un enlèvement. Demain sera un jour nouveau, de plein d'espoirs, un jour ou les souffrances morales laisseront la place à la v Comme tu le vois, j'ai repris mon bâton de pèlerin. Cette année, dans le m dans la fraîcheur de l'harmattan, j'ai donné un stage d'une semaine en zon Korogho. Il y avait une cinquantaine de stagiaires. Présentement un stage e animé par un de mes assistants (Kalilou) à Conakry, en république de Guir train de d'animer un stage de yag jia michuan, pour la seconde année cons Ouagadougou, au BURKINA FASO. Ce stage durera 1 er au 15 juillet 200 Avant la guerre en RCI, j'avais tenté de te rappeler de me faire parvenir de méditation et le travail énergétique qui provoquerait de grandes vibrations. Aujourd'hui plus que jamais, j'ai besoin de ton soutien moral.

Malheureusement tout mes projets ont été bouleversés. Je m'apprêtais pou pour parfaire mes connaissances. J'avais même décidé de te demander de i du grand maître pour des initiations dans le neigong, mais dommage.

Je salut toute ta famille, à toi je dis encore mille merci !

Crois moi avec ou sans moyen je lutterai avec toute mon énergie, pour que soit connue et bien représenté en Afrique.

Salutation sportives.

A bientôt !

Denis BANHORO

伴  
坤

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**  
**FEIZHOU XIEHUI**  
Section du Burkina Faso  
07 BP 5063 OUAGA 07

## **RAPPORT DE STAGE DE YANGJIA MICHUAN TAI**

Du 02 au 15 juillet 2006 s'est déroulé dans le parc urbain Bängri au club SONABEL de Ouagadougou un stage de Yangjia Michuan Taiji Qu par l'Association YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN du Burkina Faso et l'Ass CHI CHUAN BURKINA FASO.

Ont pris part à ce stage outre les membres des deux associations, des pr styles dures comme le Karaté-Do, le Tae Kwon Do et également des me Fédération Burkinabè de Kung Fu WU SHU.

Le stage dirigé par Denis BANHORO Directeur Technique du YANGJIA TAIJIQUAN FEIZHOU XIEHUI a été suivi par plus de soixante dix personnes

Le premier volet du stage a concerné la formation d'i d'instructeurs au Yangjia Michuan Taiji Quan. Quant au second volet, il l'initiation des débutants et le renforcement des élèves moyens dans les base, l'étude des techniques du Shi san shi, la forme du Shi san shi, le Tu forme La Terre. Une conférence sur le Yangjia Michuan Taiji Quan a été a Maître de stage à l'amphithéâtre du parc zoologique devant plus d'une personnes ; stagiaires et sympathisants y compris. Le stage s'est term excursion touristique au parc animalier de ZINIARE, le musée des civ MANEGA et le site de sculpture sur granite de LAOONGO

A l'issue du stage, les stagiaires ont suggéré l'organisation international au BURKINA FASO à l'issue duquel une visite touristique dont désert de GOROM GOROM pour le bonheur de Claudy JEANMOUGIN.

Fait à Ouagadougou le 1



## 楊家秘傳太極拳聯會

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

Association n° 1/085578

### CONVOCATION à l'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2006

*Cette Assemblée Générale sera tenue le 10 novembre 2006 à 20h30,  
lors des "Rencontres 2006 de l'Amicale", au Centre de Formation Sportive Régional  
Rue du Moulin 73200 SABLE sur SARTHE / France*

#### ORDRE DU JOUR :

A/ BILAN MORAL par la Présidente.

B/ BILAN FINANCIER et BUDGET PRÉVISIONNEL par le Trésorier.

C/ POINTS EN COURS :

(La parole sera donnée à divers intervenants).

C1/ La VIE DE L'AMICALE

C2/ Les PROJETS EN COURS

C3/ Les COMMANDES de MATERIELS

Nota: liste non exhaustive, sera éventuellement complétée la veille de l'AG.

D/ RENOUVELLEMENT du CONSEIL d'ADMINISTRATION.

Déposer sa candidature par écrit avant le 10 novembre auprès du Secrétaire.

A l'issue de l'assemblée générale, le nouveau Conseil d'Administration se réunira pour élire en son sein les membres du bureau.

E/ QUESTIONS OUVERTES

A déposer par écrit avant le 09 novembre auprès du Secrétaire.

#### VOTANTS, conformément aux statuts de l'Amicale :

Un représentant par association à jour de ses cotisations au 09 nov.2006.

Un représentant des "adhérents à titre individuel" à jour de ses cotisations.

Procuration : Si aucun des membres d'une association ne peut être présent, le président peut donner pouvoir, sur papier libre, à un membre d'une association représentée à jour de ses cotisations au 09 novembre 2006. Une association présente ne pourra avoir qu'une procuration d'une autre association.

Le 1<sup>er</sup> septembre 2006.

Le Secrétaire, Jean-Michel FRAIGNEAU

# ARCHIVES DE L'AMICALE

**Claudy Jeanmougin**

Depuis plus de dix ans, nous mettons de l'argent de côté afin de nous donner les moyens de protéger l'ensemble du matériel filmé (Vidéo, films super 8, etc.), en possession des membres de l'Amicale, sur des supports moins altérables que ceux indiqués.

A cette époque, le DVD n'existait pas encore et nous ne disposions que des CD. Une étude avait été faite et le coût d'enregistrement était de l'ordre de 50 000 F. En attendant d'avoir la somme requise, la technologie évoluait et le DVD naissant a fait dire à nos membres connaisseurs en la matière d'attendre encore un peu. Aujourd'hui, de nouveaux supports sont sur le marché mais à des coûts relativement élevés, ce qui fait que nous avons pris la décision de mettre tout ce patrimoine sur DVD. A l'heure où ces lignes sont écrites, tout le matériel fourni à l'Amicale a été gravé et une liste vous sera proposée dans un prochain bulletin.

Dans l'attente d'avoir réuni les fonds nécessaires et de l'avènement des DVD, une commission de réflexion s'est constituée pour tenter de cerner tous les problèmes d'un tel archivage et de son utilisation future. Un dossier a été constitué qui fait apparaître un problème majeur, celui du droit à l'image. Celui-ci est immédiatement résolu dès l'instant où il n'y a aucun commerce de fait sur ces produits. (Le dossier complet peut faire l'objet d'une publication dans le bulletin si vous le manifestez à l'Assemblée Générale)

Vous, au courant de cet archivage, devez vous demander comment y avoir accès. C'est le dernier problème à résoudre et une commission fera son compte rendu à la prochaine Assemblée Générale. Certains d'entre vous m'ont déjà sollicité pour avoir des documents d'archive. Je ne peux pas répondre à ces demandes tant qu'une décision n'aura pas été prise lors d'une Assemblée Générale.

Que je vous rassure, pour l'instant, toutes les personnes qui ont fourni le matériel en ont fait don soit à l'Amicale, soit au Collège. C'est donc à ces deux groupements de mener de front notre préoccupation pour trouver une solution saine qui permettrait à tous leurs membres d'avoir un accès aisé aux archives.

Il faut savoir que le matériel est dupliqué en continu sans dérushage, c'est-à-dire sans indexation. De ce fait, tout est en vrac et il sera nécessaire de procéder à une indexation et à des montages de façon à rendre les archives plus lisibles. Ceci est un long travail et nécessite un minimum de matériel comme, par exemple, un ordinateur avec lecteur de DVD.

## **Qui m'aime me suive...**

Je vous présente en quelques mots ma démarche. Je fais don à l'Amicale et au Collège de tout mon matériel et ils en font ce qu'ils veulent. Cela ne me regarde plus. De mon côté, je fais des montages avec mon matériel que je mets à disposition de toutes personnes intéressées, moyennant une contribution financière. C'est mon problème et cela ne regarde ni l'Amicale ni le Collège. Ces montages demeurent ma propriété. L'Amicale et le Collège peuvent faire la même chose évidemment. L'avantage de cette attitude est que très tôt mon matériel sera dérushé et mis à disposition, ce qui ne sera pas le cas de l'Amicale avant longtemps car, je le répète, il y a plusieurs centaines d'heures de film...

Je ne vous cache pas que j'aimerais être suivi dans ma démarche parce que cela résoudrait bien des problèmes. Alors, ceux qui ont du matériel vidéo sur des stages de Maître Wang peuvent me l'adresser. J'en ferai une copie pour l'Amicale et une copie pour le détenteur.

Je trouverai également sain qu'il y ait un triple archivage : chez le détenteur, à l'Amicale et au Collège.

Si vous avez des idées sur le sujet, n'hésitez pas à m'en faire part.

# Temps...

# Amitié...

# Impermanence...

# Joie...

# Infini...

Yves Martin

## Temps ...

Tout d'abord, il y a le temps de l'apprentissage. Celui où j'ai fait mes premiers pas, où j'ai découvert une discipline jusque là ignorée, quelque peu ésotérique. Le professeur explique, démontre, corrige, fait répéter un mouvement et pourtant cela reste extrêmement complexe. J'ai répété les gestes, appris sans cesse, chaque jour, jusqu'à ce qu'ils deviennent un mouvement où tout le corps est mobilisé. Et puis il a fallu relier chaque mouvement au suivant sans interruption pour que la forme puisse exister. Durant une année, je m'y suis évertué. Le premier *duan*, ou partie, de notre forme dure dix minutes et comprend dix-huit mouvements. À la fin de ma première année de pratique, je connaissais la première partie du *Yangjia Michuan Taiji Quan*, c'est le nom de notre école. Je veux dire que je connaissais l'enchaînement des mouvements du premier *duan*. Je me suis rendu compte plus tard que connaître la forme est bien autre chose et aujourd'hui encore, après huit années de pratique, je continue d'apprendre. Mais à ce moment-là, je calculais combien il me restait à apprendre, combien de temps faudra-t-il pour pouvoir dérouler la forme entière qui compte cent vingt-sept mouvements et dure près d'une heure et quinze minutes. C'est à force de persévérance, grâce aux leçons de mon professeur, par ma participation à des stages que finalement j'ai réussi à connaître les cent vingt-sept mouvements du *Yangjia Michuan Taiji Quan*. Et je me suis rendu compte que c'est à partir de là que réellement j'allais pouvoir commencer à travailler la forme. Au début, lorsqu'il m'était proposé de dérouler le deuxième *duan*, ou le troisième *duan*, je les calculais en temps : vingt minutes, quarante minutes mais déjà le premier *duan* qui ne dure que dix minutes, me paraissait léger comme une plume d'oiseau. Petit à petit, la forme entière est devenue légère.

Durant la pratique, le temps ne pèse rien. La forme du *taiji quan* se déroule, coule, fluide et souple. Elle s'égraine tels les grains du sablier. On ne les compte pas, ils sont milliers et pourtant forment un tout : dix minutes, vingt minutes, quarante ... Caresser l'encolure du cheval, saisir la queue du moineau, frapper au cœur, les mouvements se succèdent, la forme prend vie, devient réelle, au rythme de l'inspiration et de l'expiration. Le temps est suspendu, léger, aérien et pourtant il a la consistance de quelque chose de

solide, de puissant, où les forces du ciel et de la terre se meuvent en harmonie. La sensation d'appartenir à un tout, sans avant, ni après, juste l'instant présent qui se perpétue pour devenir la forme. Mais entrer dans la pratique ne se fait pas à la légère, le moment est solennel. D'abord apaiser le souffle, libérer l'espace intérieur, le purifier pour permettre la réalisation de l'alchimie entre l'interne et l'externe et puis entrer en mouvement, sans heurt, sans crainte, sans contrainte. Petit à petit, alors, se met en place un autre temps : le temps où chaque seconde est vécue pleinement, sans vouloir la retenir, mais pas d'avantage vouloir l'écraser et passer à la suite, laisser à chaque instant le temps de naître, de vivre, et le conduire vers l'instant suivant. Ainsi la forme devient le temps d'un instant, le temps d'une pratique, un temps d'accomplissement, d'harmonie où le temps ne compte pas.



## Amitié ...

La pratique du *taiji quan* a transformé ma relation à moi-même et aux autres. Cela a mis en évidence des blocages jusque là ignorés ou bien dissimulés. Quelles sont mes difficultés à exécuter tel ou tel geste ? Pourquoi ai-je du mal à comprendre un mouvement ? Quelles sont les limites de ma souplesse ? La pratique du *taiji quan* m'a amené, sans me blesser ni intérieurement, ni extérieurement, à mieux évaluer ces obstacles et à les faire évoluer. La forme reste belle, quel que soit le niveau de performance. Il n'est pas nécessaire de descendre très bas sur ses appuis pour ressentir les bienfaits d'une pratique, et tout en pratiquant, petit à petit, le corps s'assouplit, les

difficultés s'estompent, la compréhension est plus fine. Entrer en relation avec soi c'est mieux se connaître, regarder les difficultés avec compassion, les accepter, les laisser être comme partie intégrante du corps et leur permettre de trouver le chemin de l'évacuation pour ensuite permettre au corps et à l'esprit de s'enrichir sur ses fragilités maîtrisées.

Pratiquer le *taiji quan* enrichit également la relation à l'autre. D'abord parce qu'il m'accepte au sein d'un groupe, sans qu'il soit porté de jugement sur mes raideurs et gaucheries initiales, sans me blesser sur mes incapacités du moment. Lors d'une pratique collective, il arrivait que l'énergie du groupe me porte et me permettait de ressentir l'instant présent sans passer par le canal de la réflexion, je vivais l'instant présent dans toutes ses dimensions, dans toute sa plénitude.

Et puis, il y a le *tuishou*, la poussée des mains, où l'on entre directement en contact avec l'autre. Lors de mes premières expériences de *tuishou*, j'étais plutôt raide dans mes bras, mes poussées étaient dures et je ne tirais que peu de profits de ces échanges si ce n'est une grosse suee après quelques minutes de pratique et des courbatures partout le lendemain. Puis, petit à petit, j'ai pris confiance, en moi, en l'autre et le toucher est devenu plus léger tout en restant ferme, l'écoute de la poussée du partenaire est devenue plus fine, le corps devint plus souple et je commençais à ressentir l'échange qu'il pouvait y avoir dans la pratique du *tuishou*. Lorsque je suis parti à Taipei pour enrichir ma pratique du *taiji quan* et apprendre le *tuishou*, les Chinois disaient souvent " *Fang Song*", ce qui m'a été traduit par égale densité dans tout le corps, pas de tension, ni mentale, ni physique. La compréhension théorique est facile, la réalisation l'est beaucoup moins, mais c'est en forgeant que l'on devient forgeron ... Aussi, au travers de ces différentes expériences, j'ai réalisé que la pratique du *tuishou* enrichissait ma pratique du *taiji quan* et vice-versa.

## Impermanence ...

La pratique du *taiji quan* ne garantit pas des sensations identiques à chaque fois. Ce que l'on croit savoir l'espace d'un temps peut devenir flou voire obscur le temps suivant. Rien n'est acquis, seule demeure l'expérience du passé. Alors que je croyais posséder un mouvement, il arrive qu'au moment d'une pratique suivante, ce même

mouvement recèle d'autres difficultés, d'autres obstacles qui me paraissent alors incompréhensibles. Mille fois sur son métier remettre l'ouvrage, cet adage s'applique parfaitement à l'étude du *taiji quan*. C'est à force de répétitions, d'entraînement, que les éléments du puzzle qu'est la compréhension du *taiji quan* se mettent petit à petit en place. Aussi, il m'a fallu accepter cet état de fait: rien n'est permanent, rien n'est définitivement acquis ! Cela peut dépendre de la fatigue du moment, du "stress" accumulé dans la journée, de mes pensées qui s'égarer et que je n'arrive pas à canaliser, de trop d'assurance et d'une certaine désinvolture, d'un manque de concentration ou encore de trop de concentration. C'est là que le terme "*Fang Song*" prend toute sa signification. Il me semble que c'est un des aspects les plus difficiles à atteindre et à préserver dans l'étude du *taiji quan*.

La pratique régulière du *taiji quan* permet d'aiguiser le *Yi*, l'intention, et c'est à force de répétition qu'une certaine qualité d'exécution peut émerger. L'entraînement au *tuishou*, le maniement des armes, éventail ou épée, participent de même à renforcer le *Yi* et je me suis rendu compte que petit à petit, en acquerrant une meilleure confiance dans mes possibilités, en ayant su reconnaître et maîtriser mes peurs, que l'état "*Fang Song*" devenait plus évident, plus naturel. Purifier l'intention, apaiser le corps, font partie des clefs d'une pratique où l'impermanence s'estompe peu à peu.

## Joie ...

Depuis mes débuts dans l'étude et la pratique du *taiji quan*, les moments de joie et de plaisir partagés sont innombrables. D'autres horizons se sont ouverts à moi, cela a été de nombreux voyages et ce jusqu'à Taipei où j'ai eu la chance de rencontrer Maître Wang Yen-Nien et d'apprendre auprès de lui. Pratiquer le *taiji quan*, c'est la joie de se sentir bien. C'est le plaisir d'être ensemble, autour d'un objectif commun qui est d'apprendre la forme. C'est le plaisir de pratiquer en groupe, deux, trois, une dizaine voire plus de cent personnes. C'est le plaisir des rencontres faites lors des stages. C'est la joie des retrouvailles, de revoir, même après des mois d'éloignement, des frères et sœurs de pratique et de dérouler la forme ensemble. C'est le plaisir des échanges extrêmement constructifs autour de la pratique des uns et des autres, des découvertes de

chacun, de la manière de comprendre un mouvement. Tous ces moments sont source d'enrichissements et procurent une joie profonde. Mais la joie ressentie ne peut être entière que si je peux la partager. À mon tour alors de faire part de mon enthousiasme et d'apporter ma modeste contribution à la continuation de cette belle aventure qu'est l'étude du *taiji quan*.

## Infini ...

Infini parce que, au fur et à mesure que j'approfondis la compréhension d'un mouvement, celui-ci révèle d'autres subtilités.

Infini parce que mon professeur, après vingt-cinq années de pratique, affirme que sa forme n'a cessé d'évoluer avec le temps.

Aussi Maître Wang à qui, lors de mon séjour à Taipei, je demandais pourquoi, sur tel document, le mouvement désigné est différent de la manière de l'enseigner aujourd'hui et qui répond que le mouvement n'est nullement différent mais qu'il le comprend mieux ...

La forme évolue, s'adapte en fonction du moment, de l'âge, de l'avancement dans la pratique. Le *taiji quan* révèle un art de vivre, une attitude envers soi et envers les autres, ce qui ne peut être le fait d'un temps défini, mais constitue le travail de toute une vie. Les grands Maîtres du passé étaient pour certains détenteurs des cinq excellences : la médecine, la poésie, la calligraphie, l'astronomie et les arts martiaux. La pratique du *taiji quan* ouvre un chemin vers la compréhension de l'Être, ce qui est un domaine d'étude aussi vaste que l'univers tout entier.

Le *taiji quan* est comme une montagne, belle, majestueuse dont on se donne comme objectif d'arriver au sommet. Et plus on s'en approche, plus elle apparaît immense et des fois inaccessible. C'est ainsi que, au fur et à mesure que j'avançais dans l'apprentissage, m'est apparue cette métaphore du *taiji quan*.

# CONCEPTS IMPORTANTS SUR LE TUISHOU ; TECHNIQUES DE BASE, TECHNIQUES DE MAINS ET TECHNIQUES DE PAS ; TECHNIQUES DE BASE POUR LIBÉRER L'ÉNERGIE ABSORBÉE

par Wang Yen-Nien

## INTRODUCTION

Le Tuishou est le plus haut degré de pratique des arts martiaux.

Si vous pratiquez au point de « donner ses premiers signes de clarté au fourneau de préparation de l'élixir de vie, au point de dépasser les contingences matérielles et d'atteindre l'éveil », alors vous pouvez sans effort libérer l'énergie avec la certitude que votre partenaire demeurera sain et sauf.

Dans le monde des arts martiaux, ceci atteint est la démonstration du plus haut niveau de conduite morale.

Demeurant dans ce domaine impalpable, le Tuishou devient l'art martial sans doute le plus obscur à maîtriser.



## I- CONCEPTS IMPORTANTS SUR LE TUISHOU

### 1) SONG : Décontracter

Il faut se décontracter jusqu'à ce que le corps soit vidé de toute tension musculaire ; la pensée, elle, reste vive. Si l'esprit est vif, mais le corps ni souple ni relâché, on ne peut dépasser les limites imposées par la force externe et physique.

### 2) ROU : Doux et souple

Tout le corps (muscles et articulations) ne doit être ni tendu ni contracté. Par ce relâchement, les systèmes musculaires, tendineux et sanguins peuvent respirer et circuler librement, efficacement, avec fluidité, sans dépense inconsidérée d'énergie. Ainsi, tout notre corps est souple, plein de ressort, et rebondit à la moindre situation.

### 2) YUAN : Rondeur

Des pieds à la tête, chaque articulation doit être en mouvement par action circulaire. Lorsque le corps est capable d'exprimer ce principe des ondes entraînées par répercussions spontanées, alors il est possible de voir un mouvement fluide dont le courant est ininterrompu.

### 4) QI : Développer la force vitale

Le Qi , dans la pratique du Taiji Quan et du Tuishou, assorti à une technique taoïste, utilise l'art du « Daoyin ».

En guidant le Qi vers les organes internes, vers le Dantian (« champs de cinabre ») et dans tout le corps, pour enfin se transformer et exprimer la libération de l'énergie. Par cette pratique la force interne se développe naturellement.

Le Qi gouverne le Taiji Quan et dirige l'énergie interne. Il est en perpétuel mouvement, à l'état tranquille comme dans le geste (cela, dans tout notre corps).



### 5) CHEN : Enraciner

Lorsque le Qi est absorbé, il n'est pas suffisant de le guider jusqu'au Dantian, il faut le faire descendre jusqu'à la plante des pieds afin qu'il pénètre et prenne racine au point appelé « Yong Quan » ou « source jaillissante ».

Si le Qi a suivi cette route, le corps est stable, fermement enraciné et ainsi le haut du corps est libre de se relâcher totalement. Il est alors possible de développer l'élasticité et le rebond du corps, et de ce fait l'énergie absorbée rebondit avec force et ressort.

### 6) QING : Léger et doux – LING : Agile et vif

Les classiques du Taiji Quan disent : « Le poids d'une plume ne pourrait pas être ajouté plus que la mouche ne pourrait se poser ». Ce qui signifie que lorsqu'on travaille avec un partenaire, on ne pose pas même l'équivalent du poids d'une plume, et de la même manière,

lorsqu'on reçoit la force du partenaire, on n'accepte pas même le poids d'une mouche.

Cette aptitude nécessite absolument d'utiliser d'agiles réflexes pour être efficace. Au contraire, celui qui utilise une force dure perd toute son efficacité et demeure mou, lent et sans ressort. Laisser agir une force physique trop rude et trop violente empêche la légèreté, la douceur et l'agilité. Alors qu'agiles et vifs, les mouvements deviennent libres, souples naturels et franchissent aisément tous les obstacles.

## II- TECHNIQUES INDISPENSABLES

### 1) DONG JIN : Capacité de distinguer les divers types d'énergie

Les textes classiques du Taiji Quan disent : « Si tu te connais et si tu connais ton partenaire, alors tu seras vainqueur de toutes les batailles ».

Dans le Tuishou, cela se traduit par le fait que l'on comprenne mieux son partenaire que lui ne nous connaisse ; ce qui implique une compréhension profonde de l'esprit et non pas uniquement celle du corps.

Cela s'appelle la capacité de distinction de l'énergie.

Lorsque cette faculté s'est développée, alors, plus on pratique et plus on s'améliore. De cette façon, il devient aisé de comprendre parfaitement ses partenaires, tous, les uns après les autres. Cette aptitude permet en outre de trouver invariablement le « Centre » de chaque partenaire.

Lorsqu'on prend conscience de cette intelligence, on entre dans le domaine de la subtile compréhension.

### 2) JIE JIN : Recevoir-Adhérer

C'est la capacité de s'emparer de la force du partenaire, de la capturer, de la guider, puis de la renvoyer.

C'est en apprenant à conduire et à coller l'énergie, en l'entraînant dans le vide, que la force du partenaire devient inefficace. En même temps, on doit amener le partenaire dans une position où il ne peut même pas adhérer à la

moindre partie de notre énergie. Cette situation le déstabilise facilement.

### 3) HUA JIN

C'est la capacité de saisir l'énergie destructive et de la rendre infructueuse. Cela donne au partenaire l'impression, non seulement d'être incapable d'utiliser sa force, mais aussi de n'avoir aucune opportunité de s'en servir.

### 4) FA JIN

C'est la capacité de libérer la force interne sans effort en repoussant le partenaire sans perte d'énergie : reflet de notre force interne.

### 5) DING JIN : Enraciner

Cela englobe : Dong Jin, Jie Jin, Hua Jin, et Fa Jin. Ces quatre types d'énergie devraient être utilisés et travaillés ensemble comme techniques d'entraînement jusqu'à ce qu'elles se soient améliorées et « donnent leurs premiers signes de clarté au fourneau de préparation de l'élixir de vie, au point de dépasser les contingence matérielles et d'atteindre l'éveil ». Cependant, si malgré la pratique, l'amélioration n'est pas aisée et rapide, Ding Jin devient résistant et cela donnera au partenaire l'opportunité d'utiliser sa force physique contre cette résistance.

### 6) BA FA : Les huit techniques de mains

C'est la capacité d'utiliser les huit techniques de mains : Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao.



### 7) WU BU : Les cinq techniques de pas

C'est la capacité d'utiliser les cinq techniques de pas : Avancer, Reculer, Tourner à gauche, Tourner à droite, s'Enraciner en restant au centre.

## III- TECHNIQUES DE BASE POUR LIBÉRER L'ÉNERGIE ABSORBÉE

### 1) CHANG JIN : La technique de la poussée des « Grands Bras »

L'énergie exprimée est puissante. Les bras sont en extension à la fin de la poussée. Cette technique comporte cependant deux inconvénients si la poussée n'est pas parfaite : a) il est facile d'être déséquilibré, ou b) le partenaire peut utiliser la position des bras tendu à son avantage.

### 2) DUAN JIN : La technique de la poussée des « Petits Bras »

Lorsqu'on exprime l'énergie interne, les mains restent proches du corps, les bras sont pliés. Pourtant l'énergie interne est puissante et laisse le partenaire dans l'incapacité d'échapper à la poussée ou d'absorber l'énergie pour s'enraciner. Il devient alors simple de pousser le partenaire.

### 3) CUN JIN : La technique de la poussée « Centimètre »

Les mains s'avancent très vite vers le partenaire. L'énergie interne est puissante. Il est facile de blesser. Cette technique ne doit être utilisée qu'avec discernement.

### 4) CUO JIN : La technique de la poussée chancelante

C'est la capacité de faire vaciller, balloter le partenaire jusqu'au déséquilibre ; c'est à ce moment qu'il faut libérer la force interne. Ceci est la démonstration de « Tirer et pousser avec quatre onces pour renverser mille livres ».

### 5) DOU JIN : La technique de la secousse

C'est la technique utilisée pour ébranler la tirée, la saisie, l'empoignade du partenaire. Pour la

réussir, il est nécessaire d'être « à l'écoute » et réagir rapidement.

# « *Nous ne buvons que de la vinasse, Pour nous point de verre d'hypokras* »

Cyril Métivier – Angers

Ainsi chantait la Compagnie du Loup, un soir où j'étais allé à l'Auberge Angevine pour festoyer avec ma chérie et quelques amis. L'hypokras était donc le vin des rois, qui avaient le privilège de goûter ses saveurs épicées. Les gueux n'avaient le droit eux qu'à un breuvage qui n'était même pas digne de la pire de nos piquettes.

Maintenant on vous sert ce fameux Hypokras à l'apéritif lorsque vous allez dans un restaurant pour faire la fête à la médiévale, avec costumes, cracheur de feux, magicien et tutti quanti. C'est vrai que cette boisson n'est pas sans rappeler un vin chaud à la cannelle, sauf qu'il est froid. Rien de sensas' finalement, mais ça change.

Pourtant, j'ai trouvé une recette plus élaborée dans un livre de recette de nos grand-mères, et là, croyez-moi pour l'avoir testé, les saveurs sont bien plus riches que la boisson quelque peu fadasse que l'on trouve dans les restaurants. D'abord, parce qu'il est fait de vos petites mains, ce qui fait déjà une grande différence, et ensuite parce que la composition ne s'arrête pas à du vin ajouté de cannelle mais à une alchimie plus recherchée.

A présent trêve de blabla et place à la recette pour celles et ceux qui veulent tenter l'expérience.

On le sert généralement à l'apéritif. Certains le servent avec le dessert, personnellement je ne le conseille pas. Pas mauvais dans une demi melon à la place du Porto.

Voilà, je n'ai plus qu'à vous dire bonne tambouille. Je vous laisse les références du livre, qui rassemble en fait des recettes de santé à base de plantes, de fleurs et, c'est vrai aussi, souvent de vin et d'eau de vie.

## Ingrédients : 5 l de vin rouge

1 l de vin blanc

15 g de bâtons de cannelle

10 g de clous de girofle

2 g de muscade

10 g de gingembre en poudre

20 g de cardamome

1 zest d'orange

1 zest de citron

1,250 kg de sucre candi ou de sucre brun

## Mais comment kifofaire ?

Cuire le vin blanc avec les épices, les zestes et le sucre. Laisser mijoter

« Recettes santé de nos grand-mères » de Germaine Cousin-Zermatten  
Collection Archives vivantes aux éditions Cabédita





**JEUX D'ÉPÉE 06**  
**La Haute Jeannière**

**LES TROIS TEI**

**Jeux d'été**  
**Jeux d'épée**  
**C'est la vie**  
**Du Tai chi**

**Jeux de mots**  
**D'arts martiaux**

# Le mouvement de VIE

Un mouvement c'est une pensée  
J'ai pensé à un mouvement  
D'où il vient où il va  
C'est l'émergence de quelle fondation  
D'où je l'ai appris et où il va

Ce mouvement qui me crée  
Est une création du passé allant vers le futur  
Réalisé dans l'ici et maintenant  
Il me crée avant de me construire  
Il est matière  
Il me donne matière à vivre  
C'est l'occasion bien vivante de vivre ma matière

C'est le pouvoir du passé créé dans l'ici et maintenant

Je dis, je vis, il dit sois toi-même  
Le passé du présent est une merveille  
Il est la création de l'univers dans l'universel humain

C'est TOI

Autorise-toi à vivre le mouvement  
Puisque le mouvement c'est TA vie  
La vie est unique  
Ton mouvement est unique et à chaque fois renouvelé  
Il n'est pas le passé, il est déjà le futur du présent

Goûte ce mouvement que tu vas faire  
Sens-le te faire grandir comme un enfant  
Le projet du geste est de te créer non pas  
Te rendre esclave mais te libérer  
Libérer la force du geste de vie

Laisse simplement la vie te vivre

Simplement vivre  
Qui es-tu toi qui apprends ce geste, ce mouvement ?  
Es-tu toi quand tu le fais ?  
Qui est le passé en Toi ?  
Qui est le présent en Toi ?  
Qui est le futur en Toi ?

Souris à ce geste du présent passé  
Mets-le en mouvement  
Non pas le mouvement du passé, de la peur, ...  
Mais bien celui du présent

Fait le Vivre pour que TOI tu vives  
Au Présent  
Mouvement  
Merci

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



# CHENG HSIN

## FORCE SANS EFFORT

D'après l'ouvrage de Peter Ralston  
« *The Principles of Effortless Power* »  
Marc Appelmans<sup>1</sup> René Liegeois<sup>2</sup>

Impressionnant !... Qualificatif qui vient à l'esprit en assistant à une prestation de **Peter Ralston**.

Impressionnant !... Participe présent approprié lorsque l'on est présent et participant à l'un de ses ateliers : on est impressionné ! Impressionnant par la mise en pratique de ses recherches sur les principes du « Cheng Hsin » et du « Body Being ».

Mais on ne peut aborder ces derniers sans situer brièvement leur auteur et initiateur, Peter Ralston ; la biographie et la personnalité de celui-ci éclairent la pratique issue de ses recherches. Bien qu'Américain, il passa son enfance en Asie, commençant à étudier les arts martiaux à Singapour dès 9 ans. Ceinture noire de Judo, Jujitsu, Karate à 19 ans, il va pratiquer avec brio une quantité impressionnante d'arts martiaux, dont le Taiji Quan (« T'ai Chi Ch'uan » dans ses ouvrages), le Hsing I Ch'uan, le Pa Kua Zhang. Il va découvrir fortuitement, sur le siège de la voiture d'un ami, le Tao Te Ching. La lecture de cet ouvrage, suivie de celle de nombreux autres classiques, va bouleverser sa vie. Lui qui, adolescent, voulait « être le meilleur combattant du monde », va se mettre à chercher la nature profonde de sa vraie réalité et commencer à utiliser les arts martiaux pour approfondir sa connaissance de soi. Il continue à pratiquer les arts martiaux et à gagner les rencontres tout en se sentant « comme s'il les avait perdues ». Quelque chose ne tournait pas rond. Il gagnait « par habileté naturelle », parce qu'il était plus fort, plus rapide, plus agressif mais pas parce qu'il avait compris ce qu'était réellement les arts martiaux.

La rencontre et le travail avec un maître chinois vont lui apporter l'intuition d'abord d'une autre voie possible. « *C'est ainsi que j'appris à éliminer la peur. Pas la peur d'être blessé, mais la peur de perdre* ». Tout en continuant à se

perfectionner (5 heures par jour et plus, tout en enseignant), il ne rencontra plus d'adversaire et travailla sur lui-même : « *Soudainement je pris conscience que je n'étais rien. Absolument rien. Je prenais directement conscience de ma vraie nature, non comme une chose quelconque, une silhouette, une forme. La possibilité que je ne sois rien, n'avait jamais existé pour moi. Au travers de l'expérience j'étais toute chose, tout concept, tout mouvement, tout effort. Il ne m'était jamais apparu que je n'étais rien* »

« *Je pris conscience que les autres sont exactement comme moi. Je ne suis rien et je n'occupe aucun espace, aucun lieu, et, étant donné que les autres n'occupent aucun lieu et que je n'occupe aucun lieu, alors nous ne sommes pas séparés ! Et ce fut un coup d'esprit. Que nous ne soyons vraiment pas séparés. Nous sommes le même corps !* »

Il retourna sur les tatamis mais à partir de ce moment, son approche de l'art martial changea totalement. « *Je voyais d'où ils partaient, la source de l'origine de l'action. Je voyais le fond de la motivation de leur pensée au travers de la connaissance que j'ai de ce que je suis et de ce qu'ils sont. Je savais d'où ils venaient et je surveillais cette origine : cela m'apparaissait, non visuellement, mais cela me touchait avant que leur corps ne bouge. Si, pour eux, c'est un processus par lequel il faut d'abord passer par la pensée pour, ensuite, agir, je peux agir avant qu'ils n'arrivent à l'action* ».

Il est le premier non-asiatique à avoir gagné le Championnat du Monde de full-contact en Chine.

Ces longues citations m'ont paru indispensables pour comprendre le développement du « Cheng Hsin » et du « Body Being » car elles constituent ce que nous pouvons considérer comme « la base philosophique » de toute la démarche, base philosophique que nous pourrions rapprocher de la Phénoménologie chez Husserl<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Chez Husserl, « l'attitude naturelle » c'est la posture de chacun à chaque instant, celle qui consiste à prendre les choses simplement, comme elles se présentent – c'est la « thèse générale » du monde : « Je trouve sans cesse présente, comme me faisant vis-à-vis, une unique réalité spatio-temporelle dont je fais moi-même partie, ainsi que tous les autres hommes qui s'y rencontrent et se rapportent à elle de la même façon. La « réalité » (Wirklichkeit), ce mot le dit déjà assez, je la découvre comme existant et je l'accueille comme elle se donne à moi, également comme existant. Je peux mettre en doute et récuser les données du

<sup>1</sup> Professeur d'Arts Martiaux. Pratique et intègre le Cheng Hsin dans son enseignement.

<sup>2</sup> Pédagogue. Professeur de Taiji Quan

## Cheng Hsin, nouvelle forme d'art martial ?

Il est relativement facile, pour quelqu'un avec une longue expérience, de créer une nouvelle « forme », de nouveaux mouvements, de nouvelles fantaisies, de nouveaux concepts, de nouvelles idées, ... et d'en faire un « système ».

La plupart des « systèmes », même s'ils étaient vrais au début, après quelques années ne sont plus que « forme » ou « coquille » de ce qu'ils étaient au début. Il y a une grande différence entre « créer » quelque chose de toute pièce et mettre en lumière ce qui existe déjà de vrai. Trop souvent, et parfois parce que les pratiques se veulent trop fidèles à la Tradition, il ne reste plus que la forme, le fond étant oublié.

Le Cheng Hsin ne cherche pas une pérennité, ne se veut ni une nouvelle forme d'art martial externe ou interne, ni un système de croyance. Les principes du Cheng Hsin sont des constats que l'on peut faire non seulement dans les arts martiaux, mais en allant plus loin, dans la vie de tous les jours.

« Cheng Hsin », le nom choisi par Peter Ralston, peut se traduire par « votre vraie nature » (« l'attitude naturelle » de Husserl). « Cheng » c'est « le principe », « le vrai », « le juste », « l'authentique ». « Hsin » est souvent utilisé dans la terminologie Zen et le Tao et peut se traduire par « le cœur », le « being » c'est-à-dire « l'être au monde » « l'attitude naturelle ». Pourquoi alors avoir choisi une dénomination orientale ? Avec la première appellation, « Integrity of Being » (Intégrité de l'être), les gens comprenant directement le sens, y mettaient... ce qu'ils souhaitaient y trouver.

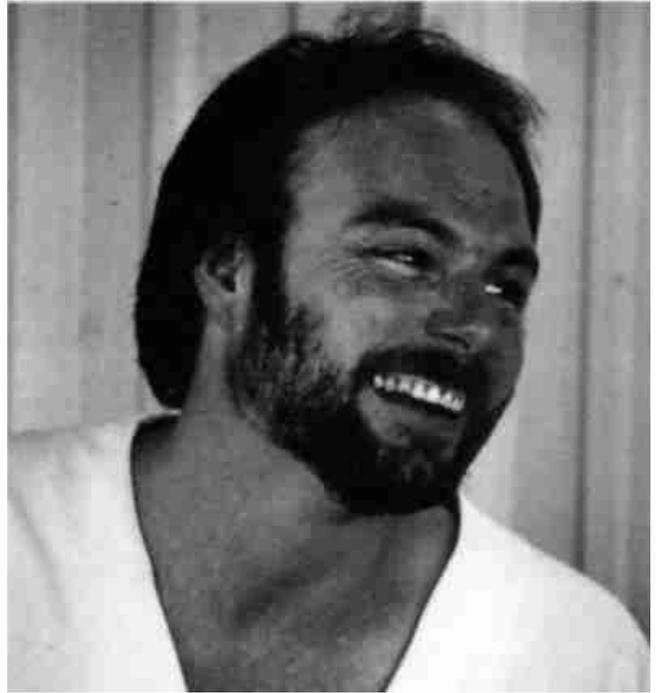
Derrière Cheng Hsin il y a un mystère que l'on aimerait découvrir et qui suscite la recherche. Il faut se placer dans une perspective pour entrer dans le « Cheng Hsin » : celle du « Body Being ». Ce qui éloigne souvent les gens du Cheng Hsin est que celui-ci ne dit pas ce qui est juste ou ce qu'il faut croire. Il ne propose clairement ou précisément aucun dogme ni aucune règle à suivre. Ce n'est pas un catalogue de croyances, et, pour cette raison, cela demande patience et une bonne quantité de travail pour être appréhendé. Ce n'est pas immédiatement intelligible. Cependant, certains y trouveront des

---

monde naturel : cela ne change rien à la position (à la « thèse ») générale de l'attitude naturelle ».

*Idees directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pures, p.95.*

lignes de conduite et des principes auxquels adhérer – par exemple, l'honnêteté, l'ouverture, le questionnement et l'authenticité.



## Alors... Cheng Hsin ?

On pourrait qualifier le Cheng Hsin de « paradigme », principe généralisant, englobant les principes, les structures, les matières des autres arts martiaux. Mais Cheng Hsin va plus loin, c'est la source, la nature, la matérialité de « l'être au monde », de l'existence. De là la difficulté à le cerner d'un seul regard. Le travail de découverte des principes et de la dynamique qui en émerge est monumental. Cependant, la matérialité de ce principe se manifeste par le « Body-Being », « l'être au monde », « l'existence », « la présence ». Peter Ralston propose de diviser cette matière en cinq principes :

### 1. Etre calme

Etre calme est essentiel pour tout ce que nous faisons. Mais avoir un esprit calme ne dépend pas que de l'apparence. Cela ne dépend pas seulement des situations. Il est plus rentable d'envisager le calme non comme une attitude qu'il faut **se forcer** à acquérir dans son comportement, mais comme quelque chose **qui est déjà là**, ou simplement comme une qualité d'être que nous pouvons vivre, une attitude à adopter ou à découvrir.

### 2. Relâchement

S'il fallait choisir un seul parmi les principes, ce serait celui-là. Pris dans son sens le plus large,

ce principe touche chaque aspect de nos actions. Pour se relâcher, nous devons nous efforcer de rendre tous nos tissus complètement souples, voire mous. Aucune de nos articulations ne peut être bloquée. *« Relâche-toi ; laisse s'ouvrir toutes tes articulations et tes tissus devenir souples et disponibles. Laisse peser tout ton corps sur les pieds. Utilise la force inhérente des tissus pour connecter tout ton corps, sans te soucier de leur degré de relâchement. Utilise la gravité comme force primaire et la terre comme principe de base et plus fidèle alliée. »*

Relâché, même dans les poussées qui, ainsi, ne sont plus des « poussées des mains » mais du corps entier, à partir des pieds.

Relâché pour « céder » devant les poussées du partenaire en absorbant ses poussées.

### 3. Centrage

Lorsque nous plaçons notre attention sensorielle dans la région du centre, à un endroit situé dans le bas de l'abdomen, nous changeons notre type d'intelligence. Plus notre attention est centrée, plus important est le changement dans notre type de conscience. Le centrage est sans doute le meilleur moyen de calmer notre mental et nos émotions. Placer son attention et ses sensations au centre du corps permet un changement vers une attitude calme, non « pensante » mais consciente, équilibrée, intégrée, enracinée, présente et vivante. De même, cette attitude coordonne et harmonise tout mouvement du corps. Toute action et tout mouvement sont exécutés avec plus de force et de contrôle lorsqu'ils sont dirigés à partir du centre. Lorsque notre attention sensorielle se situe au centre, l'intellectuel ne domine pas nos actions et nos perceptions. Tout ce qui reste est une relation directe entre notre « existence » et tout ce qui constitue notre environnement immédiat. Dans cet état, nous sommes connectés et présents avec tout ce qui se produit. Le centrage calme l'esprit, le rend plus clair et plein d'énergie, sans questionnement, sans réflexion, donnant ainsi accès à une capacité d'actions spontanées appropriées.

### 4. Enracinement

Etant donné que la pesanteur tend à faire bouger vers le bas, s'enraciner commence par le relâchement des muscles, les laissant reposer dans une position basse. Ce procédé permet l'accès à une force interne par l'ouverture des articulations et le désengagement des os, augmentant la circulation de l'énergie. La

relaxation permet à nos tissus, notre respiration, notre circulation et notre conscience de « s'enraciner », de « s'enfoncer », de « descendre ». Lorsque cela se produit, nous ressentons également un « approfondissement vers le « centre ». Que nous soyons statiques ou en mouvement, nous devons disposer le haut du corps sur le bassin (la ceinture pelvienne) et les jambes et nous devrions le ressentir comme tel. S'enraciner n'est pas seulement une affaire de mental ou de physique ; c'est tout aussi émotionnel. A côté de l'attention sensitive qui mobilise vers le bas, les attitudes et les émotions sont amorcées ou activées comme résultat de ce mouvement. Une sensation d'abandon ou de « plongée » est souvent inconfortable de sorte qu'il peut être nécessaire de confronter nos sensations à ces changements dans le sens où nous conservons notre énergie. Une fois que nous acceptons cette réelle énergie et que nous lui permettons d'exister, l'enracinement devient possible.

### 5. Etre entier et global

Le corps ne doit pas seulement fonctionner comme une unité, mais les membres doivent suivre les injonctions du tout, principalement du centre.

*« Utilise l'entière de ton corps à l'unisson comme d'une pièce, centré sur le bassin, en accordant la plus grande importance au centre et aux jambes. Le corps entier, malgré qu'il soit relâché, doit agir comme s'il ne faisait qu'un. La seule façon de réussir ceci en gardant le corps relâché, est d'unifier la conscience et la connaissance et de laisser le corps suivre cette unification. »*

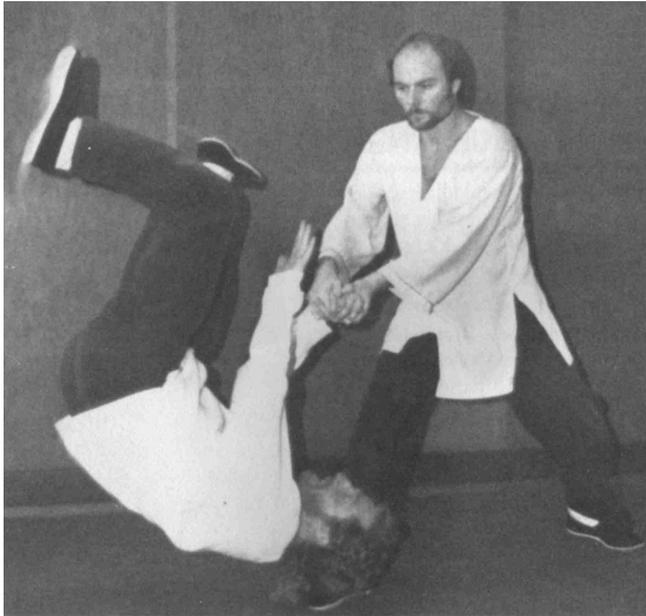
Il est important que les priorités suivantes soient rencontrées :

- (1) le bas supplante le haut ;
- (2) le centre supplante les extrémités ;
- (3) l'intérieur supplante l'extérieur ;
- (4) les pieds, le centre et les jambes supplante le thorax, les épaules et les bras ; et
- (5) la terre supplante le corps.

*Lorsque je dis « supplante » j'entends par là que ces parties ont la préséance et mobilise les autres parties.* Toutes les articulations principales doivent se connecter et être en harmonie l'une avec l'autre. Par exemple, si les hanches bougent, les épaules suivent en même temps, dans la même direction. Il est tout aussi utile de « regarder », de tourner la tête, dans une direction en accord avec

le mouvement ou la mobilité du bassin. Ceci aide directement le corps à bouger comme un tout.

Toute action doit avoir sa source dans les pieds et être dirigée par le centre.



Nous pourrions encore ajouter les huit points de structuration du « Body-Being » qui analysent chacun le positionnement et la mécanique du corps pour arriver, après une longue discipline, à développer une « force sans effort », traduction ne reflétant qu'imparfaitement le terme américain « effortless power ».

- S'aligner sur la gravité ;
- Aligner genou, talon, orteil ;
- Changer le poids du corps ; le centre presse la terre, la respiration ;
- Déverrouiller le corps ; s'enfoncer sur les jambes, les pieds ; ouvrir le bassin ; relâcher le thorax ; être en équilibre ;
- Intégrer, unifier, coordonner toutes les parties du corps ;
- Cinq priorités fonctionnelles (voir plus haut) ;
- Exprimer la force intérieure ;
- Travailler en tridimensionnel : avant-arrière ; gauche-droite ; haut-bas ; intérieur-extérieur.

Toutes ces considérations théoriques ne peuvent donner qu'une très faible idée de ce qu'est le « Cheng Hsin, Body Being » et « la Force sans Effort » qui en découle. Comme Peter

Ralston le dit : « *Qu'importe le nombre de fois que vous lisiez ceci – et cela demande à être lu souvent – cela n'apparaîtra jamais de la même façon. Le livre semblera changer comme vous changerez. Des années après votre première confrontation, reprenez-le et vous vous apercevrez que cela parle avec une nouvelle profondeur de votre expérience présente. Un type de lecture inhabituel doit être appliqué ici. Ce qui est dit doit être « créé » par le lecteur pendant qu'il ou elle lit. En d'autres mots, vous devez réfléchir, considérer et créer l'expérience qui est communiquée, ou ce que vous lisez n'aura aucun sens. Par contre, si vous vous appliquez à pratiquer cette méthode, vous y trouverez joie, plaisir, bonheur.*

*Cheng Hsin est difficile à comprendre complètement et immédiatement. J'ai divisé ma recherche en une étude des principes fondamentaux qui naissent « à l'écoute » du Cheng Hsin, l'un des aspects de ce qui peut être considéré comme un composant de « l'être au monde sans effort ». En écoutant et en étudiant ces principes et cette dynamique, vous pouvez commencer à avoir l'intuition de ce qu'est le Cheng Hsin et, à partir de l'incalculable expérience du Cheng Hsin, créer votre acquis. »<sup>4</sup>*

Peter Ralston est l'auteur de cinq ouvrages :

- The Principles of Effortless Power
- The Art of Effortless Power
- Reflections of Being
- Ancient Wisdom, New Spirit
- Zen Body Being

Chez North Atlantic.com



<sup>4</sup> [www.chenhsin.com](http://www.chenhsin.com) ou [www.pralston.com](http://www.pralston.com)

# LES 20 ANS DE L'ATA

par Bénou

Que Georges Percec me pardonne la pâle imitation qui va suivre mais j'ai pensé que ce serait une bonne façon de résumer ces 20 ans d'ATA...

Je me souviens du premier cours à Baugé, de la première photo de Maître Wang et de l'affirmation enthousiaste selon laquelle les cheveux toujours noirs de Maître Wang (qui courait alors sur ses 73 printemps) étaient liés aux bienfaits du Taijiquan et non pas à une teinture (et je me souviens ne pas avoir contredit pour éviter de m'interroger sur les cheveux toujours noirs de mon papa à moi).

Je me souviens des « nouvel an chinois » (des nouveaux ans chinois ???) :

-d'une mémorable et sublime choucroute de la mer

-de repas indiens et chinois délicieux préparés par différents adhérents.

-de la salle Saint Jacques pleine à craquer bien qu'on ait refusé du monde.

-des danses du dragon dans la salle René d'Anjou de Baugé également pleine.

-des fins de soirée où, après rangement, vers 4 ou 5 h du matin on sortait le fromage, la charcuterie, le rouge, pour se remettre du rangement, et se lancer dans ces longues discussions brumeuses que je regrette aujourd'hui.

-du choix des musiciens ou du DJ régulièrement critiqué par une moitié de salle et encensé par l'autre.

Je me souviens des stages avec Maître Wang en Anjou, de Châtillon, de Wyn 99 à La Pommeraye

Je me souviens des stages d'été avec Claudy, et surtout d'une semaine hors du temps à l'île d'Yeu, et d'une autre mémorable à l'île de Berder.

Et lors de ces stages, de nos nuits blanches et d'une en particulier sur l'île d'Yeu où nous sommes arrivés sur la plage du rendez vous de taiji à l'aube avant Claudy. Ce matin là, Claudy (un peu vexé de nous voir levés avant lui) avait choisi de nous faire réaliser le grand schlem

(exercices de base 1h, enchaînement des 3 duans puis armes pour les coriaces). Il a vite compris que nous n'étions ni frais ni dispos en voyant les joyeux fétards de la veille s'endormir les uns après les autres en plein milieu de leurs mouvements...

Je me souviens d'une très belle épée forgée en forêt de Brocéliande, à l'ancienne, et offerte à Claudy lors des dix ans de l'ATA et je me souviens de la création de Kun Lun...

Je me souviens de nos peines, je me souviens de ceux qui nous ont quittés : Jean-Pierre, si studieux et Anne qui nous faisait rire.

Je me souviens de nos « après taiji » à Baugé :

Au début, nous allions prendre une innocente tisane chez moi, puis nous sommes passés au thé, du jus de pommes, nous avons insensiblement glissé vers le cidre puis les alcools plus sérieux. Enfin, ma cuisine étant devenue trop petite, nous avons transféré notre troisième mi-temps au bistro où frites, charcuteries et Anjou rouge nous aidaient à démolir l'image un peu gonflante du « tai chieur ascète »

Je me souviens d'un stage d'été où nous offrons des origamis à nos voisins stagiaires « za zen » pour les faire sortir du « droit chemin ». Comme ils étaient attendrissants (et assez mignons) à se cacher comme des mômes pour griller une clope loin de leur gourou ! Et nous qui trinquions rigolions et fumions sous leur nez sans vergogne, histoire de faire un peu d'« externe ».

Je me souviens de la tentative (de deux tai chieurs non ascètes) d'écrire quelques phrases impérissables pour les 10 ans de l'ATA entièrement en contrepèteries ; dans le livre d'or de l'ATA vous pourrez consulter le pitoyable résultat obtenu malgré un renfort non modéré de goutte (à calva comme je te pousse !).

Je me souviens des éclats de voix, et je me souviens des silences.

Je me souviens aussi des rires, et des fous rires, des blagues sans cesse répétées et des paris

idiots (celui de faire décrire une spirale - celle de certains exercices de base - à un plateau avec un verre à pied dessus, sans casse, tient toujours...)

Je me souviens de « sœur Anne ne vois-tu rien venir ? », de « jeter le bébé avec l'eau du bain », de « poser sa crotte au bord de la rivière » et autres noms poétiques inventés pour désigner certains gestes de la forme. N'hésitez pas à renommer les gestes de la forme... de préférence de façon un peu irrévérencieuse. Une commission occulte dans chaque association est là pour recueillir vos suggestions.

Je me souviens bien sûr de nos enseignants, de Claudy, de Françoise, de Marie-Christine, d'Hervé et de tous ceux qui ont eu la patience de montrer, et la bonté de ne pas se moquer ou alors discrètement...

Maintenant c'est à vous que je remets la plume ou la souris, pour écrire votre histoire de l'ATA, et vos souvenirs passés et à venir.

Bien cordialement,  
Bénoù

## L ECTURE

par Jean-Michel Fraigneau

Dans la rubrique « bibliothèque » du dernier bulletin (mai 2006, n° 52), il a été fait mention de l'ouvrage « Nourrir sa vie » de François Julien, basé sur l'étude d'un texte taoïste.

J'ai lu ce livre au moment de sa parution, début 2005, et il m'a conforté dans l'idée qu'il convient de se tenir « à l'écart du bonheur » pour mieux vivre l'instant présent.

A partir de cette expression, François Julien, philosophe et sinologue, oppose la pensée d'Aristote et le « Zhuangzi ». Cette pensée privilégie « l'être » au « bonheur » si cher à la pensée occidentale depuis les philosophes grecs.

Nourrir sa vie : Il ne s'agit pas là d'absorber la « chair de l'Agneau » réservée aux

élus, ni même de nourrir son « calme », mais de nourrir son « souffle énergie » ; inséparation de l'esprit et du corps, du mental et de la forme. Contrairement à la pensée occidentale il ne s'agit pas d'opposer bonheur et malheur ; « L'attachement trop grand à la vie se retourne contre la vie », la quête illusoire du bonheur coûte trop d'énergie ! Foin de finalités absolues, il suffit d'être dans le Tao.

Cette pensée globale nous attire car nous sommes maintenant conscients des limites de nos idéaux de connaissance, de croissance, de consommation, de religion et de politique.

Un retour à une « sagesse de vie » s'impose. Le « malheur » n'est pas une « fatalité soudaine » mais plutôt l'accumulation de dérives non redressées à temps.

Méfions-nous également des « mystiques » du développement personnel qui tendent à proposer une panacée culturo-chinoise aux lacunes de la vie occidentale.

Tout n'est que logique et cohérence quel que soit le côté de la planète où l'on se trouve.

Seule importe également la compassion que nous avons les uns pour les autres.

J'écris ces quelques mots, dans le train, de retour de l'enterrement d'un « immortel ».

## MÉTAMORPHOSES

Par Hervé Marest

Extrait de son livre

« Glossaire du Grand enchaînement »

Les légendes chinoises sont truffées d'histoires d'animaux réels ou mythiques comme le dragon et le phénix. Mais, à bien y regarder, il ne s'agit pas d'animaux en tant que tels mais d'Esprits ayant des capacités de transformation simple ou multiple, d'homme en animal, d'animal en homme ou d'animal en un autre animal. La Métamorphose de l'Esprit est le cœur véritable de la légende, son lien avec le chamanisme. Je vous

invite à vous transformer momentanément dans les animaux suivants, non sans vous avoir livré un passage exemplaire du “Voyage en Occident”, relatant les exploits du singe Souen Hing Tchö, “professionnel” de la Transformation:

“Cependant Souen Hing Tchö serrant son fléau de fer, prit la forme de l’aigle azuré des mers de l’est et vola à la poursuite de l’oie sauvage. Nieou Mo Wang, comprenant qui le poursuivait, prit la forme d’un aigle jaune et fit face. Souen Hing Tchö prit, à son tour, la forme d’un phénix noir et continua la poursuite. Nieou Mo Wang se changea en grue blanche et, poussant un cri, s’envola dans la direction du sud. Souen Hing Tchö se changea en phénix rouge et reprit la chasse.



Nieou Mo Wang connaissait le phénix rouge pour être le roi des volatiles: il comprit qu’il ne pourrait lui résister sous une forme d’oiseau. Il se laissa choir et, métamorphosé en chevreton, se mit à brouter l’herbe au pied de la montagne. Souen Hing Tchö devina l’identité du chevreton, se laissa choir à son tour et prit la forme d’un tigre affamé; et il bondit vers le chevreton. Nieou Mo Wang, épouvanté, se changea en panthère et fit face au tigre affamé. Souen Hing Tchö se transforma en lion, à la crinière de cuivre, au cou de fer, au rugissement de tonnerre, et il se précipita vers la panthère. Nieou Mo Wang se changea en ours-cheval et fit face au lion. Souen Hing Tchö se transforma en vieil éléphant: de sa trompe semblable à un serpent, et de ses défenses, pareilles à des troncs de bambous, il heurta l’ours cheval. Alors Nieou Mo Wang fit entendre un grand éclat de rire, et il reprit sa forme primitive qui était celle d’un buffle gigantesque: sa tête ressemblait au mont T’ai Chan, son corps était long de plus de mille tchang et haut de plus de huit cents. Et il cria d’une voix terrible: “Singe maigre, je te défie de m’égalier!” Souen Hing Tchö reprit à son tour sa forme primitive et grandit au point que sa taille atteignit dix mille tchang; sa tête devint pareille à une montagne et son fléau de fer plus gros qu’un pilier. Et il se précipita contre l’énorme buffle. Celui-ci se ramassa sur lui-même, puis s’élança à son tour, les cornes basses. Et un grand combat s’engagea, dont le tumulte emplit le Ciel et la Terre.”





# 延年 太極扇譜 Yán nián tàijí shàn pǔ

## STYLE YAN NIAN DE L'ÉVENTAIL DU TAIJI LISTE DES MOUVEMENTS

Les mouvements de l'éventail seront aussi légers et souples que le vol du phénix. Les poignets, les épaules, la taille et les cuisses, tous seront légers souples et relâchés. Que les mouvements soient d'avances, de recul ou d'esquive, ou que ce soient des sauts, tous seront légers, souples aussi bien que stables et fermes.

1	預備式	yùbèi shì	Préparation
2	起式	qǐshì	Ouverture
3	白鶴亮翅	báihè liàngchì	La grue blanche déploie ses ailes
4	青龍出水	qīnglóng chūshuǐ	Le dragon vert surgit des eaux
5	左化右擗	zuǒhuà yòushān	Tourner à gauche, éventer à droite
6	上步推扇	shàngbù tuīshàn	Faire un pas, pousser avec l'éventail
7	轉身背扇橫掃	zhuǎnshēn bèishàn héngsǎo	Se tourner passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement
8	探海式	tànǎishì	Explorer la mer
9	烏龍擺尾	wūlóng bǎiwěi	Le dragon noir agite la queue
10	魚腹藏扇	yúfù cángshàn	Dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson
11	犀牛望月	xīniú wàngyuè	Le rhinoceros observe la lune
12	青龍探爪	qīnglóng tànzhǎo	Le dragon vert explore avec ses griffes
13	指天擊地	zhǐtiān jīdì	Pointer vers le ciel, frapper vers le sol
14	獅子搖頭	shīzi yáotóu	Le lion secoue la tête
15	轉身背扇橫掃	zhuǎnshēn bèishàn héngsǎo	Se tourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement
16	順水推舟	shùنشuǐ tuīzhōu	Pousser le bateau dans le courant
17	流星趕月	liúxīng gǎnyuè	L'étoile filante poursuit la lune
18	鳳凰三點頭	fènghuáng sān diǎntóu	Le phénix dodeline de la tête
19	左右飛扇	zuǒyòu fēishàn	L'éventail flotte à droite et à gauche
20	左右落花	zuǒyòu luòhuā	Les fleurs tombent à gauche et à droite
21	橫掃擊頂	héngsǎo jīdǐng	Balayer latéralement, frapper le sommet
22	白蛇吐信	báishé tǔxìn	Le serpent blanc darde sa langue
23	力劈華山	lìpī HuàShān	Fendre avec force le mont Hua
24	魁星式	kuíxīng shì	Le dieu de la littérature
25	轉身烏龍攬柱	zhuǎnshēn wūlóng jiǎozhù	Se tourner, le dragon noir s'enroule autour du pilier
26	靈貓捕鼠	língmāo bǔshǔ	Le chat ruse attrape la souris
27	引進落空	yǐnjìn luòkōng	Attirer dans le vide
28	三環扇	sānhuánshàn	Décrire trois cercle avec l'éventail
29	上下三刺	shàngxià sāncì	Trancher trois fois de haut en bas
30	回頭望月	huítóu wàngyuè	Tourner la tête et observer la lune
31	大鵬展翅	dàpéng zhǎnchì	Le grand rock déploie ses ailes
32	左右搖扇	zuǒyòu yáoshàn	Agiter l'éventail vers la gauche et vers la droite
33	轉身背扇橫掃	zhuǎnshēn bèishàn héngsǎo	Se tourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement



# LA RUBRIQUE DIETETIQUE DE BENOÛ

## Trois recettes de gâteaux au chocolat

### 1/Gâteau au chocolat

Copyright ma maman  
(Nutritionnistes, passez votre chemin !..)

Peser 3 œufs entiers

Ajouter le même poids de sucre, de beurre, de chocolat pâtissier, environ 3 très grosses cuillères de farine. (Pas de levure)

Donc peser les œufs, les mettre dans le batteur avec même poids de sucre, et une pincée de sel.

Faire fondre beurre dans le moule.

Faire fondre le chocolat dans un récipient en y ajoutant eau bouillante et couvrir. (Bain marie ?)

Bien battre œufs+sucre+pincée sel

Ajouter beurre fondu puis chocolat après avoir jeté l'eau (c'était le seul élément diététique du gâteau.)

Ajouter les 3 très grosses cuillères de farine, éventuellement une cuillère à café de sésame.

Verser dans moule de cuisson environ 35 à 45 mn.



### 2/Gâteau au chocolat

Egalement copyright ma maman

Là, un ingrédient va vous faire cruellement défaut.

200g chocolat fondu

200g de sucre en poudre

200g d'amandes (on continue dans le « light »)

2 cuillères à soupe de farine de matza (c'est la farine qu'on obtient à partir du pain azyne)

2 cuillères à soupe d'huile

6 œufs séparer jaunes et blancs

Battre les blancs en neige, ajouter sucre, amandes en poudre, chocolat fondu, huile, farine de matza. (Et les jaunes j'en fais quoi moi ?-souvent les recettes de gâteaux au chocolat utilisent plus de blancs que de jaunes qu'on garde pour une crème anglaise)

Verser dans un moule à manqué four chaud puis 180 à 200 degrés

### 3/Gâteau chocolat Orléans

(Recette d'un pâtissier rencontré lors d'un tournoi de go à Orléans)

150 g de chocolat

100 g de beurre

100 g de farine + ½ sachet de levure

125 g de sucre + 3 jaunes d'œufs

3 blancs d'œufs

Mélanger chocolat + beurre+ jaunes+ sucre

A part, mélanger farine + levure + blancs montés en neige

Mélanger les deux parties

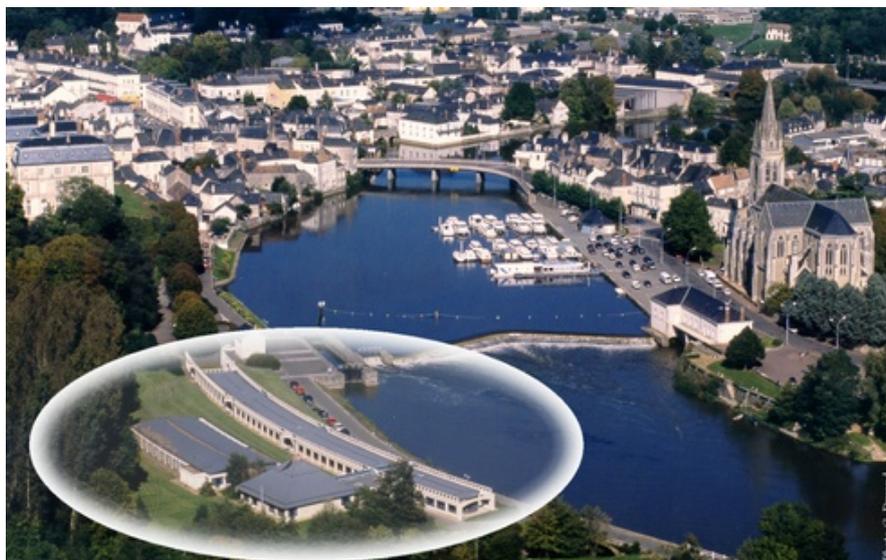
35 mn à 190 ° C



# XVI<sup>èmes</sup> RENCONTRES

## de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

### Sablé du 10 au 12 novembre 2006



*Une situation géographique privilégiée, un patrimoine riche et protégé, un cadre de vie exceptionnel, une ambiance saine et chaleureuse, voilà tous les trésors de cette ville posée sur l'eau que nous vous invitons à découvrir.*

#### **Inscriptions :**

La rentrée se définit généralement comme reprendre de nouvelles marques pour toute la famille, inscrire les enfants à leurs diverses activités parascolaires, retrouver un rythme régulier qui, bien entendu, passe par l'envoi de son bulletin de participation aux rencontres de l'Amicale.

Eh oui il nous faut réserver et verser les acomptes à la structure d'accueil, le CFSR de Sablé ! Toute réservation sera payée qu'elle soit honorée ou pas. D'autre part, le nombre de chambres à 2 lits étant limité (16 chambres), les premiers ayant réservé pourront apprécier ces chambres alors que les derniers auront droit à des chambres de 4 personnes (16 chambres), voire un dortoir de Lycée....Pour ceux qui souhaitent un peu plus de confort, une chambre dans un hôtel proche du CFSR pourra être bloquée, à condition de faire la demande rapidement...

#### **Hébergement - Accueil – Contact :**

Toutes les chambres sont équipées de salles de douche. Seuls les draps sont fournis.

**L'accueil est à partir de 18 heures le jeudi 9 novembre au Centre de Formation Sportive Régional, rue du Moulin, 72300 Sablé sur Sarthe, tel : 02 43 62 44 44.**

Un repas vous sera servi à partir de 19h30. Si vous prévoyez d'arriver tardivement, contactez-nous afin de vous accueillir et de vous préparer un plateau repas.

#### **Contact téléphonique :**

avant les rencontres : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10

pendant les rencontres : 06 19 82 28 10

**Courriel :** [aramis72@wanadoo.fr](mailto:aramis72@wanadoo.fr)

#### **Tarifs et règlement :**

Par référence au bulletin d'inscription ci-après :

- une journée est un tout indivisible qui comprend :  
le dîner de la veille, la nuit, le petit-déjeuner, le déjeuner et les pauses.

- Aucun de ces éléments ne pourra être défalqué du prix forfaitaire.
- Les tarifs présentés par l'Amicale sont certes plus élevés que ceux présentés par le CFSR car ils incluent les pauses, les frais induits par la soirée...

Nous remercions nos amis étrangers de la zone ou hors zone euro de joindre à leur bulletin d'inscription l'avis de virement bancaire.

Les chèques sont à libeller à l'ordre d'Aramis.

Les participants qui ne sont pas adhérents, ni de l'Amicale, ni d'une association affiliée, devront s'acquitter de la cotisation annuelle à l'Amicale d'un montant de 23€.

**La fête :**

Aramis aime danser et souhaite vous faire partager sa passion lors d'un bal folk animé par l'un des ses adhérents entouré de ses amis musiciens. Venez taper du pied avec nous!

Ne vous privez pas aussi d'animer la soirée...

**Pour venir :**

*en voiture :*

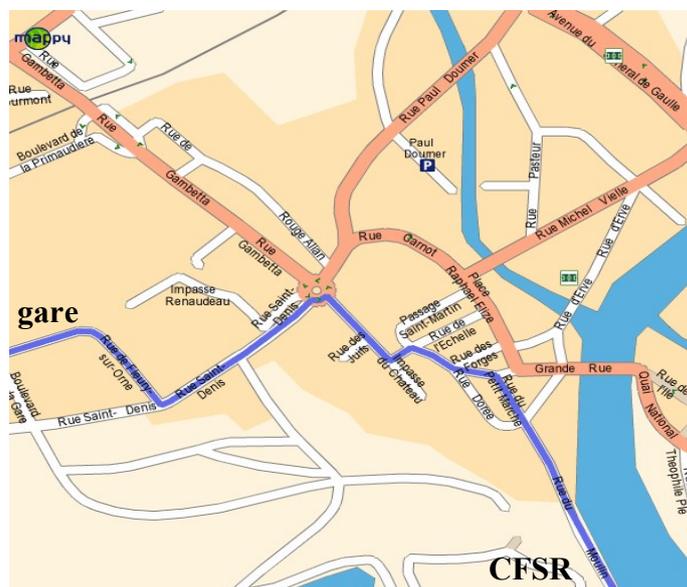
Autoroute Paris – Nantes, sortie Sablé, prendre la direction centre ville, franchir la Sarthe (vue sur le château et à son pied le CFRS). Arrivé à la place de la Mairie, prendre une ruelle, tourner à gauche pour retrouver le quai de la Sarthe.

*en train :*

liaison directe TGV depuis Paris pour la gare de Sablé, ou bien avec un changement au Mans. La gare est située à une distance raisonnable du CFRS (15 min, le parcours sera fléché) mais si toutefois vous faites partie des voyageurs ne pouvant pas se séparer de ses petites affaires, nous pouvons venir vous chercher, à condition de nous prévenir!

**1h15 de Paris**  
**par le TGV Atlantique**  
**et 2h par l'autoroute**  
 Paris-Nantes (A11)  
 ou Paris-Rennes (A81)

A 50 km du Mans, d'Angers et de Laval



## Inscription

Nom et prénom

adresse

code postal

ville

téléphone

courriel

nom de votre association

1 nuitée chambre double	80€	
2 nuitées chambre double	125€	
3 nuitées chambre double	185€	
1 nuitée chambre quadruple	70€	
2 nuitées chambre quadruple	105€	
3 nuitées chambre quadruple	155€	
1 journée externe	65€	
2 journées externes	95€	
3 journées externes	140€	
Adhésion à l'Amicale pour les non-adhérents	23€	
<b>Total :</b>		€

Les chèques sont à libeller à l'ordre d'**ARAMIS**. Le versement direct sur notre compte (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A) est possible mais **précisez votre nom**.

- Je souhaite partager une chambre double avec :
- Je souhaite partager un chambre quadruple avec :
- Je souhaite réserver une chambre à l'hôtel relais Marmottes (\*\*, prix à partir de 38,20€) pour 1 ou 2 personne(s), pour les nuits du au .\*

\* rayer les mentions inutiles et compléter

Le restaurant est un self qui proposera des plats pouvant répondre aux habitudes alimentaires de chacun.

Arrivée et départ depuis la gare SNCF de Sablé :

arrivée le à heures départ le à heures

Fait à le

Signature

**Bulletin d'inscription à retourner avant le 30 septembre 2006 à :**

**ARAMIS**

**39 rue Paul Eluard**

72000 Le Mans

# CALENDRIER DES STAGES

## STAGES EN OCTOBRE :

**-Neigong, 3 duans, éventail, épée ancienne (débutants) et tuishou, les 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre à Quimper**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 8 octobre, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Méditation et Taiji Quan, les 21 et 22 octobre (travail en nocturne dans la nuit de samedi à dimanche), au centre Xian Wuguan à Thorigné d'Anjou**

Animé par Marie-Christine Moutault

Organisé par l'association Kunlun

Contact : 02 41 54 79 63, taijiquan.kunlun@wanadoo.fr

**-Tuishou et perche (tous niveaux), le 8 octobre à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

**-Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail et épée ancienne (débutants), les 21 et 22 octobre à Cepoy Montargis**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Epée Kunlun (tous niveaux), le 22 octobre à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

## STAGES EN NOVEMBRE :

**-Tuishou, les 18 et 19 novembre à Versailles**

Animé par Shen Shen Yang et Manuel Solnon

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

taichiversailles@yahoo.fr

Manuel Solnon : (886)02 2 84 11 486

solnon\_manuel@yahoo.fr

Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 19 novembre, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

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

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

**-Epée Kunlun (tous niveaux),**

**le 26 novembre à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

**-Stage Biodynamique et taiji (niveau avancé), le samedi 25 novembre 2006, au Mans**

organisé par ARAMIS

Enseignant : Mohamed Ahamada

Contact : 02 43 76 88 08

**-Stage Tuishou, les 25 et 26 novembre, à Strasbourg**

Animé par Shen Shen Yang

Organisé par l'INPACT

Contact : Christian Bernapel 03 88 41 40 00

## STAGES EN DÉCEMBRE :

**-Respiration, le 3 décembre, à Thorigné d'Anjou**

Animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par l'association Taiji Quan en Beaugeais

Contact : Paule Annick Ben Kemoun 02 41 89 82 98

**-Neigong, 3 duans, éventail, épée ancienne (débutants) et tuishou, les 2 et 3 décembre à Quimperlé**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 3 décembre, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Yangjia Michuan Taiji Quan : les dynamiques cachées, les 16 et 17 décembre, au Centre Xian Wuguan à Thorigné d'Anjou**

Animé par Hervé Marest Contact : 06 63 08 70 15

**-Tuishou et perche (tous niveaux), le 17 décembre à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

Mail : taichiversailles@yahoo.fr

## STAGES EN JANVIER :

**-Neigong, éventail et épée ancienne (débutants), le 14 janvier, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles

Organisé par le Cercle Francilien de Taiji Quan

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

**-Epée Kunlun (tous niveaux), le 21 janvier à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé

Organisé par le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Contact : Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82

ou Hélène Grimal : 06 20 45 65 54

## LISTE DES ASSOCIATIONS

### **-A.C.S. TJQ**

2 bis rue de la Cerisaie, 92310 SEVRES

### **-A LA DECOUVERTE DU TAI CHI CHUAN**

20 route de Bazouges, 49430 LES RAIRES

### **-APRET**

Colonel Mamin 2, CH 1880 BEX, SUISSE

### **-ARAMIS**

39, rue Paul Eluard, 72000 LE MANS

### **-ARCHIPEL**

Maison des Associations 1A place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG

### **-ARTS DE VIE**

26, rue du Bois Gentil, 74600 SEYNOD

### **-ASSOCIATION DE TAI CHI CHUAN DE PARIS**

55, rue Lacordaire, 75015 PARIS

### **-ASSOCIATION DE TAIJI QUAN DE CAEN**

12, rue des Genets, 14880 COLLEVILLE –  
MONTGOMERY

### **-ATA**

1, Rue Paul Cezanne, 49000 ANGERS

### **-ATCHA**

3c allée Charles Péguy, 74940 ANNECY LE VIEUX

### **-LE BAMBOU**

1915 - Le Bois, 14200 HEROUVILLE - SAINT CLAIR

### **-BONORA DANY**

9 avenue du Général Leclerc, 94400 VITRY sur SEINE

### **-BREIZH IZEL TAICHI CHUAN**

Fao Youen, 29720 PLONEOUR-LANVERN

### **-LE BUFFLE BLANC ITAO**

9 impasse des Arènes, 31200 TOULOUSE

### **-CENTRE PARISIEN DE TCC**

18bis, rue de Verdun, 78110 LE VESINET

### **-LE CERCLE DE LA LONGUE BOXE**

15, rue du Conservatoire, 75009 PARIS

### **-CERCLE FRANCILIEN DE TAI CHI CHUAN**

7, rue Pipien, 91160 LONGJUMEAU

### **-CLUB DE TAI CHI CHUAN DE VERSAILLES**

5 rue Victor Hugo, 92370 CHAVILLE

### **-DYGEL - DAO YIN DE LA GARONNE ET DU LOT**

5 rue Basse, Place d'Aquitaine,

47300 VILLENEUVE SUR LOT

### **-ECOLE DE LA MAIN FRANCHE**

9 rue Henri Lemaitre , B 5000 NAMUR, BELGIQUE

### **-ECOLE DE L'ARBRE DU VOYAGEUR**

Pullewouwe,41, B 1730 ASSE, BELGIQUE

### **-ECOLE LUC DEFAGO**

87, Bd Carl-Vogt, CH 1205 GENEVE, SUISSE

### **-FOYER RURAL DE FAYENCE**

Quartier La Ferrage, 77 rue Comtesse de Villeneuve  
83440 FAYENCE

### **-G R D T**

15 bis route de Bellivet, 17810 ECURAT

### **-GROUPE DE LAUSANNE**

chemin du Village, 32 CH 1012 LAUSANNE, SUISSE

### **-LA GRUE BLANCHE**

14 rue des Fougereuses, 49540 MARTIGNE-BRIAND

### **-HO BAO PHUONG-HOANG**

55 tivoli-rodade, 97200 FORT-DE-France

### **-INPACT**

18, rue Eugene Carrière, 67000 STRASBOURG

### **-KEMPERLE TAI CHI CHUAN**

Kergariou Le Pouldu, 29360 CLOHARS CARNOËT

### **-KUN LUN**

BP 20230, 49002 ANGERS CEDEX 01

### **-LE LOTUS BLEU**

5 allée des Champagnolières, 74100 VETRAZ  
MONTHOUX

### **-MAISON POUR TOUS DE GRUCHET**

8 bis rue R. Coty, 76210 GRUCHET LE VALASSE

### **-MEJANNES MULTI-SPORTS**

12 place Genette, 30430 MEJANNES LE CLAP

### **-NOIR ET BLANC**

Route des Préalpes 8, CH 1723 MARLY, SUISSE

### **-OMC Genève**

12 chemin de Vandelle, CH 1290 VERSOIS, SUISSE

### **-LA PETITE ECOLE DE TAIJI QUAN**

81 rue de l'Etang à l'Eau, 93110 ROSNY-sous-BOIS

### **-POTENTIEL PLUS**

Rue de la Bourgade, 04300 MANE

### **-PRATIQUAN**

Nieuwe Schapenweg 32, B 1850 GRIMBERGEN,  
BELGIQUE

### **-SOUFFLE MOUVEMENT ET ARTS CHINOIS TRADITIONNELS**

19 rue d'Ouessant, 35890 LAILLE

### **-LA SOURCE ET LE ROCHER**

3 rue de l'Ecole, 34230 PLAISANT

### **-TAI CHI CHUAN DE GUENGAT**

Kerguerber, 29180 GUENGAT

### **-TAI CHI DE BALMA**

36 rue Georges Melies, 31130 BALMA

### **-TAIJI OPEN CLUB**

23, rue de Contamines, CH 1206 GENEVE, SUISSE

### **-TAIJI QUAN AN ORIENT**

8A boulevard Leclerc, 56100 LORIENT

### **-TAIJI QUAN DU MONT BOUQUET**

Le Clos, 30580 BROUZET LES ALES

### **-TAI JI QUAN DE CORNOUAILLE**

Mairie annexe de Nizon, 29930 PONT-AVEN

### **-TAIJI QUAN EN BAUGEOIS**

19 place du Marché, 49150 BAUGE

### **-TAO**

7, Rue des Ecoreuils, 67240 KALTENHOUSE

### **-TCH'AN - TAIJIQUAN ANGOUMOIS**

4 Impasse des Grands Champs, La Barbutte,

16730 TROIS-PALIS

### **-T'CHI CERCLE D'ETUDES TOULOUSAIN DU TAIJI**

20 rue Claude Perrault, 31500 TOULOUSE

### **-TI AN TAO**

Guesman, 29450 LE TREHOU

### **-USMV ARTS MARTIAUX - GYMNASSE GALLION**

28 rue Chanzy, 78220 VIROFLAY

### **-VISA 2000**

155 Faubourg de Rochebelle, 30100 ALES

### **-WORLD YMTQ FEDERATION**

1962 New Chester Road RR#1,

MOSER RIVER BOJ2KO, CANADA

### **-WU XING**

Via Regnoli 10 / L, I 00152 ROMA, ITALIE

### **-XIAO DING**

21 rue des Pervenches, 57155 MARLY

### **-YMTAP**

Les Helianthes Villa 7, 15 avenue de la Sariette,



# COTISATIONS 2006

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 2005 au 31 octobre 2006)

## Adhésions individuelles à l'Amicale :

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

## Adhésions collectives à l'Amicale :

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

## Abonnement au bulletin :

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

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

Vous avez versé en 2005 la somme de :                      le :

-----

Je soussigné(e)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... Fax : .....

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

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Fax : .....

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

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

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

Fait le ..... à ..... Signature :

Nouvelle adhésion

Renouvellement

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

**Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan**

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

# LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr>

Le site de l'Amicale, mis à jour par Jean-Luc Pommier, vit grâce aux différentes associations qui communiquent des informations. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, l'Amérique et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.

## **Pour voir vos informations figurer dans le site, adresser :**

Un Email avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Saine, 94400 Vitry, [pommier-jl@freesurf.fr](mailto:pommier-jl@freesurf.fr).

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

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

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

- A **Hervé**, si votre article est déjà saisi, pour le calendrier des stages et autre manifestations : [herve.marest@free.fr](mailto:herve.marest@free.fr) – 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand.
- A **Claudy**, pour les manuscrits non saisis, ou si vous désirez que votre texte soit « repris » : [jeanmougin.claudy@wanadoo.fr](mailto:jeanmougin.claudy@wanadoo.fr) – Claudy Jeanmougin, 15 bis route de Bellivet, 17810 Ecurat.

## **Conseils pratiques**

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

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

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

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

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



## ADRESSES UTILES

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

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

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

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

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

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

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

**FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG**  
17 rue du Louvre 75001 Paris  
tél : 01.40.26.95.50

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

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
INT'L, 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 : [ymtitaipei@yahoo.com](mailto:ymtitaipei@yahoo.com)

**THE TAI CHI CENTRE**  
70 Abingdon Road,  
London W8 6AP, England UK  
Tél : (44) 20 7937 9362  
Fax : (44) 20 7937 9367  
Email : [peterclifford@thetaichicentre.com](mailto:peterclifford@thetaichicentre.com)

**TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**  
Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo, Japan  
Tél : (81) 3 3339 6875

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

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI**  
Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03  
Côte d'Ivoire

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

**Adresse :**

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

**67400 Illkirch - France**

**Tél. :  
00.33.(0)3.88.67.83.20**

**Internet :**

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



**La Présidente :**

**Zouzou Vallotton**

**[zouzouvallotton@hotmail.com](mailto:zouzouvallotton@hotmail.com)**

**00.41.(0)24.463.45.04**