

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

太極拳

應用

原理

姿勢

鬆淨

別

步法

軀幹

中軀

立身

全身鬆

兩臂鬆

腰鬆

沉

分虛實
虛步 以能隨意
起落為度
實步 即起步由
而不伸身
如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛，坐在亦然，如是方能轉
轉輕靈，毫不費力；否則進步重滯，自立不穩。即當兩足並立時，足
尖俱宜向前，如弓步立時前脚天向前，後脚亦宜向外稍偏。

合摺疊 即任強守使之虛實外，看以
有轉換 進退曲項變換中
合胸胸 進退曲項變換中
後背伸 進退曲項變換中
虛實頂勁 即如
屋間中正 尾闾宜中

中正 由於中軀過勢之正極
訂 由於過身鬆淨(詳後) 穩如泰山



一名「項項懸」，頸項

兩臂有往下鬆墜之意，否則肩不能沉，過於外家之斷勁。手梢亦宜訂
，極拳須鬆，庶得全身自然之旨。手及掌表示前推時，手心微有
意，為引伸內勁之助，但勿用力。

能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變換，不得力處，全性腰軀
，且感覺靈敏，轉動便利，轉身時，注意重心，忌外突。

能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變換，不得力處，全性腰軀
，且感覺靈敏，轉動便利，轉身時，注意重心，忌外突。

能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變換，不得力處，全性腰軀
，且感覺靈敏，轉動便利，轉身時，注意重心，忌外突。

能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變換，不得力處，全性腰軀
，且感覺靈敏，轉動便利，轉身時，注意重心，忌外突。

能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變換，不得力處，全性腰軀
，且感覺靈敏，轉動便利，轉身時，注意重心，忌外突。

La santé par le geste au Burkina

The Vastus Médialis

Taichi et santé en Chine

SOMMAIRE

Le mot du président	1
----------------------------------	---

Articles

- Conférences sur le Taiji quan et la santé - Serge Dreyer.....	2
- Le vaste interne et les muscles de la face interne de la cuisse - William C. C. Chen	7
- Feuillet du Collège - Claude Eyrolles et Pierre Lang	17
- L'expérience du BAO HU GUI SHAN et du LI BAN TAN CHI - Marie-Christine Moutault	20

Témoignages

- Stage Burkina - C. Tabsoba.....	5
- Questions/réponses - Mark Linett et Peter Clifford	12
- Décès de Joe Morris - Serge Dreyer et Mark Linett.....	15

Lectures

- xx ^e siècle, la grande mutation des femmes chinoises	30
- Égocentrisme et spiritualité.....	30

Événements

- Championnat du monde de Tai chi à Taïwan.....	16
- Rencontres Jasnières	29
- EUROP [^] T [^] ICHI.....	30
- 22 ^e Rencontres de l [^] micale.....	31

Calendrier des stages	27
------------------------------------	----

Administratif

- Le site WEB	34
- Bons de commande ouvrages.....	35
- Bulletins d'adhésion.....	36

Adresses utiles	37
------------------------------	----

Édito

La petite nouveauté dans ce numéro figure au centre : le Feuillet du Collège. Les membres du Collège ne manquent pas de fournir des articles comme celui de Marie-Christine, mais cet espace leur sera dorénavant réservé afin qu'ils puissent vous faire partager le fruit de leur travail lors des séminaires du Collège.

J'ai trouvé intéressant de donner la parole aux premiers élèves occidentaux de Maître Wang pour qu'ils nous racontent en quelle circonstance ils se sont retrouvés à ce cours de Taiji quan, à Yuan Shan et chez Laoshi. Ce sera l'occasion de revivre de bons instants à partir des photos qu'ils nous fournissent. Nous continuerons avec d'autres élèves, dont ceux que vous côtoyez régulièrement.

William C. C. Chen nous a autorisés à reproduire l'un de ses articles qui traitent des problèmes liés aux muscles de la loge interne de la cuisse. Nous remercions Serge qui a fait un compte rendu sur des conférences sur le taiji quan et la santé qui se sont tenues en Chine en décembre 2011.

Et puis les vacances d'été se profilent, avec leurs événements habituels et les très nombreux stages de Taiji. D'ailleurs, ce serait bien si vous nous faisiez part de vos expériences lors de ces stages. Une petite anecdote à partager fait toujours plaisir.

Enfin, j'aimerais qu'une bonne âme prenne le relais de la rédaction du Bulletin. Je suis disposé à la seconder pendant les premiers numéros de la prochaine saison. J'attends donc des propositions.

Claudy Jeanmougin



Le Mot du Président

L'équinoxe de printemps est passé, nous quittons la période mars-avril, temps où jour et nuit sont de durées équilibrées, où le Yin et le Yang sont à parité pour donner la grande floraison. Nous sommes maintenant dans la période avril-mai, temps où la force d'expansion du Yang s'exprime pour que tout s'affirme. Force de la nature, force des corps et des esprits.

Nous sommes dans l'année du Dragon, année de l'élan vers l'avant.

Cette année verra le renforcement de la relation Collège/Amicale.

Collège et Amicale ont un fonctionnement lié. Le souhait de Maître Wang était que l'un serve l'autre. Le Collège est le versant Yin du style, l'Amicale est le versant Yang (cf. son schéma de 1992 que vous pouvez voir dans le *Livre des 20 ans de l'Amicale*). Beaucoup de membres ignorent le fonctionnement du Collège et le contenu de ses travaux. D'un commun accord, le Conseil d'Administration de l'Amicale et le Collège, soucieux d'augmenter la communication avec les membres, ont décidé de publier au centre du Bulletin « Le Feuillet du Collège » sous la forme de quatre pages détachables.

Ces pages contiendront soit des articles de fond choisis dans les Cahiers du Collège, soit des comptes rendus d'ateliers de séminaires ou un panachage des deux.

Je vous en souhaite bonne lecture, que celle-ci puisse donner envie...

Les stages et les événements importants fleurissent en ce printemps. Ils nous invitent à aller chercher à l'extérieur la nourriture nécessaire à l'enrichissement de nos acquis. Vous trouverez sur le site web de l'Amicale toutes les informations relatives aux grands événements de mai, juin, juillet, eux-mêmes suivis des nombreux stages d'été et des Rencontres d'automne.

Que tout ceci vous aide à approfondir votre pratique au quotidien !

Bonne pratique à tous,

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2012 – N° 70

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

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Serge Dreyer, C. Tabsoba, William C.C. Chen, Claudy Jeanmougin, Christian Bernapel, Mark A. Linnett, Peter Clifford, Claude Eyrolles, Pierre Lang, Marie-Christine Moutault - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction** : Lucienne Caillat, Sabine Decosterd, Jean-Luc Pérot - **Corrections** : Françoise Cordaro, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Madeleine Blanchard- **Couverture** : Sophie Cornueil – **Postage** : Yves Février – **Photos** : Mark Linett, Épi Van de Pol.

CONFERENCE SUR LE TAIJI QUAN ET LA SANTE

par
Serge Dreyer

Titre en anglais de la conférence :

Tai Chi and Health Research : Past, Present and Future & The First China-ASEAN Wushu Development Forum.

Lieu : Nanning, Province du Guangxi, Chine.

Organisateur : Guangxi University of Nationalities.

Dates : 15-19 décembre 2011.

J'ai pensé que certains d'entre vous seraient intéressés par un compte-rendu de cette conférence qui traitait du lien entre la pratique du taiji quan et la santé. J'y étais invité pour aborder ce sujet dans une perspective culturelle alors que tous les autres invités étaient soit des scientifiques dans le domaine de la médecine, soit des spécialistes des activités physiques. J'ai été agréablement surpris par le niveau d'ensemble de cette conférence. J'y ai senti un esprit pionnier parmi les chercheurs, une grande envie d'affirmer l'importance de leur domaine de recherche dans le champ plus vaste du sport et de la santé. En très grande majorité les intervenants étaient chinois et sino-américains. Vous trouverez ci-dessous la liste des intervenants et le titre de leur communication qui vous donneront une meilleure idée des travaux en cours dans ce domaine. Ma quasi-ignorance du domaine scientifique médical m'empêche malheureusement de vous faire un compte-rendu précis des communications dont le jargon m'est étranger. Ce sont plutôt la méthodologie exposée et les débats qui ont suivi les interventions qui m'ont convaincu de la qualité du travail entrepris. Je ne ferai que reprendre, à la fin de cet article, quelques informations qui ont particulièrement attiré mon attention. Nombre d'auteurs présentés ci-dessous sont présents sur la Toile avec des textes écrits en anglais ; il appartiendra donc à ceux d'entre vous intéressés d'activer vos claviers pour en savoir plus.

Voici la liste des auteurs, leur raison sociale (tous les intervenants sont docteurs dans leur spécialité sauf mention contraire), leur type de recherches, le titre de leur communication, la mention de l'activité éventuellement pratiquée, art martial et qi gong. Si certains termes scientifiques vous semblent incorrects en raison de mon ignorance du domaine, je peux vous envoyer sur demande le texte original en anglais ou en chinois.

Victor W. Henderson, professeur en neurologie et autres sciences neurologiques à l'Université Stanford (USA). Non pratiquant. Recherches sur les facteurs à risques pour les états de démence et de déclin cognitif associés à l'âge. Stratégies thérapeutiques pour améliorer les fonctions cognitives dans les états de démence et pour le vieillissement avancé. Les relations cerveau-corps et leur pertinence pour la cognition humaine. Communication : taiji quan et mémoire. Il est à noter qu'il a invité M. Shudong Li, autre intervenant et pratiquant de Shaolin et du style Chen de taiji quan, à rejoindre son équipe de recherche.

Weimo Zhu, docteur en Education Physique (Université du Wisconsin-Madison) spécialisé dans les mesures et évaluations. Recherche en particulier sur les effets de la promotion de la santé et de la prévention des maladies à travers la pratique de la marche et des régimes en pratique en Asie et aussi méthodes corréliées de mesure et d'évaluation. Prolifique auteur dont la démarche épistémologique est particulièrement rigoureuse. Communication : la recherche en taiji quan. Ce que l'on a appris et perdu.

Leigh Callahan, professeure associée dans les départements de Médecine, d'Orthopédie et de Médecine sociale à l'UNC Chapel Hill (USA). Spécialiste de l'arthrite. Non pratiquante. Recherches sur l'arthrite et sur les disparités dans les niveaux de santé. Communication : le taiji et les maladies chroniques.

Shin Lin, professeur de biologie cellulaire, d'ingénierie biomédicale et de médecine intégrée à l'Université de Californie (Irvine, USA). Elève de Chen Zheng-Lei dans le style Chen de taiji quan et qi gong. Avec l'aide de hautes technologies, il étudie les changements physiologiques et bioénergétiques associés à la pratique du taiji quan et du qi gong. Il nous a particulièrement intéressés par ses recherches sur le qi qui prennent appui sur la cir-

culatation du sang. Communication : le taiji quan et la bioénergie gazeuse.

Dinghai Yu, doyen de l'Ecole de Wushu de l'Université du Sport de Shanghai (Chine). Wushu, qi gong des 5 Animaux. Recherches sur les effets du qi gong sur la santé. Auteur et compilateur prolifique d'ouvrages et d'articles sur le wushu et le qi gong pour la santé. Communication : le taiji quan et la promotion de la santé.

Chengyi Liu, professeur de médecine au laser à l'Université Normale de la Chine Sud. Recherches sur les sports et les mécanismes de transduction en photobiomodulation (PBM) : il s'intéresse aux applications de la PBM en médecine au laser, en médecine sportive ainsi qu'en médecine de réadaptation. Communication : l'homéostasie dans les exercices de taiji quan et ses applications.

Guopu Wang, professeure au Japon de psychophysiologie. À l'aide des applications du EEG, P300 et du FMRI, recherches (1) sur la promotion de la santé mentale et corporelle à partir des sports traditionnels (2) sur l'entraînement à l'intégration sensorielle des personnes âgées (3) le développement des processus cognitifs en sport. Communication : le taiji quan et les sciences du cerveau.

Ning Li, directeur du laboratoire des Sciences de l'Éducation à l'Université Normale de Chine Sud. Recherches sur la mesure et l'évaluation dans l'apprentissage en psychologie du sport. Communication : les exercices de taiji quan : plus lents donc meilleurs ? Réfutation à partir d'une étude comparative de la cartographie électrique du cerveau. Cet intervenant a pris une position radicale dans le débat en prétendant que les mouvements rapides dans la pratique du taiji quan avaient des effets plus positifs que la lenteur. Il a été vigoureusement critiqué sur les dimensions très réduites de son échantillon de pratiquants (6 personnes si je me souviens bien).

Shudong Li, lecteur de taiji quan à l'Université Stanford (USA). Taiji quan, Cha quan, Shaolin quan. Sa communication ne figure pas dans le programme mais je me souviens qu'il avait présenté les résultats de sa collaboration avec le professeur V. Henderson.

Jinlong Tian, docteur en wushu et directeur du Bureau de Recherche et d'Enseignement des Sports Nationaux Traditionnels à l'Université de Yang Zhou (Chine). Il est également entraîneur de tuishou et de combat libre du taiji quan en Chine. Recherches : cet intervenant a vigoureusement défendu l'aspect martial du taiji quan qu'il déplore disparaître progressivement au profit de l'aspect santé. Communication : la santé

physique et l'entraînement au tuishou en taiji quan. Je me suis évidemment senti très concerné par son intervention mais elle manquait par trop de substance en insistant trop simplement sur l'aspect « bonne santé » acquise par ses élèves compétiteurs dans les tournois en Chine (un entraîneur de football ou d'athlétisme auraient pu tenir les mêmes propos).

Il faudrait ajouter à tous ces intervenants **Chen Zhenglei**, le porte-parole du style Chen dans le monde, **Sun Yongtian** qui joue le même rôle pour le style Sun ainsi que **Yan Hanxiu** un spécialiste du style Yang et **Zhao Bao**. Leurs interventions étaient très générales mais nous eûmes le plaisir de pouvoir discuter avec eux et de les observer en démonstration.

Que retenir de cette conférence pour une meilleure compréhension de notre pratique ? Sur le plan méthodologique, j'ai beaucoup apprécié l'approche générale des intervenants. Ne pouvant dans l'état des connaissances actuelles faire entrer des notions telles que le qi dans le cadre scientifique, le parti pris consiste à étudier les effets qui lui sont traditionnellement associés pour le cerner au plus près. Cette humilité scientifique se révèle très intéressante comme l'a montré en particulier l'intervention du professeur Shin Lin. Il a étudié la circulation sanguine afin de mieux comprendre la relation entre le qi et le sang. J'ai retenu, en particulier pour notre style de taiji quan, que tout mouvement synchronisé avec la respiration augmentait le volume de la circulation sanguine. L'intervenant en question s'est gardé de décrire les effets positifs sur la santé car son étude est en cours mais il m'a affirmé, en privé, que cela avait certainement une influence bénéfique. Ceci est important pour notre style qui a souvent été critiqué, en particulier par les tenants à Taïwan de l'école Cheng Man Ching, pour qui cette synchronisation des mouvements et de la respiration est considérée comme non naturelle.

Cette conférence fut aussi l'occasion pour moi de prendre la mesure de la recherche sur le taiji quan qui semble avancer très fort aux USA dans une sorte d'équilibre entre la scientificité occidentale et ses exigences critiques avec les convictions chinoises enracinées dans une tradition. Les grandes lignes de cette recherche concernent les personnes âgées, en particulier les questions d'équilibre et de mobilité articulaire ainsi que la prévention. Certaines interventions ont également mis en valeur l'intérêt de la pratique du taiji quan et du qi gong pour la récupération post-traumatique (accidents, maladies, etc.).

Sur le plan culturel, j'ai lancé un débat qui a été bien reçu par mes collègues, même si personne n'a de

réponse à proposer. Dans l'enthousiasme de mettre en valeur l'aspect thérapeutique du taiji quan, on risque de transformer ce qui était un art martial en une thérapie et ainsi mettre au placard de l'inefficacité des spécialistes de très haut niveau comme les chefs de file des écoles Chen, Yang, Sun et autres. C'est également prendre le risque de découper le taiji quan en « rondelles », une pour la santé et une autre pour le martial et encore une pour l'esthétique, etc. Or, de mon expérience qui a été confirmée par Chen Zheng Lei, c'est le caractère organique du taiji quan qui lui donne sa valeur sur le plan santé. Avant la conférence, tous les conférenciers furent emmenés assister à l'inauguration d'un tournoi provincial de taiji quan durant lequel on a pu observer des démonstrations. Or, très peu de pratiquants respectaient le principe énoncé dans le Classique du taiji quan « une partie bouge, tout bouge » car visiblement c'est l'aspect esthétique qui prévalait. Cette erreur est également repérable dans les ouvrages et articles traitant des aspects santé et énergétique, comme je l'avais souligné dans un compte-rendu précédent de lecture. Il n'est qu'à observer par exemple le nombre de postures où la direction du pied et celle du bassin sont discordantes. À la suite de mon intervention dans ce domaine, plusieurs intervenants ont soulevé l'intérêt du taiji quan sur le plan santé par rapport à des pratiques telles que le yoga.

Un autre aspect qui fut quelque peu négligé par l'ensemble des recherches mais qui a fait surface durant les débats, concerne la partie ludique du taiji quan, en particulier le tuishou dans sa dimension interactive, et ses répercussions sur la santé mentale. Cet aspect fut l'objet d'un consensus sans toutefois pouvoir l'approfondir ; remarque fut faite qu'il appartenait au domaine de la psychologie de se pencher sur cette question.

Et enfin, j'ai rappelé en conclusion de mon intervention qui concernait l'aspect construction discursive des aspects santé du taiji quan, une anecdote qui m'est arrivée en décembre dernier. Je suis allé consulter un chirurgien pour un problème persistant de poignet. Quand je lui ai signalé que ce problème me gênait pour la pratique du tuishou, il m'a alors rétorqué que puisque je pratiquais le taiji quan, je devais avoir des problèmes de genou... Constatant ma surprise, il a ajouté que la plupart de ses patients pratiquants de taiji quan avaient effectivement des problèmes de genou. Cette anecdote a évidemment créé une certaine gêne dans l'assistance mais, comme l'a souligné l'un des intervenants, elle a rappelé les précautions à prendre avant de se lancer à corps perdu dans une croisade taiji quan pour la santé.



Le site web de l'Amicale, dans sa nouvelle version, a maintenant plus d'un an d'existence.

Le site web est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.



Le référencement de vos associations :

Veillez bien à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site web si elle en possède un. Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents.

Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts ou de les mettre en lien.

Pour les Associations déjà référencées :

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site-web. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est de la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

Le Bulletin :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres adhérents.

Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

Les autres chapitres :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : Les Stages, les Evénements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques :

Allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son Flux-Rss (*).

(*) Le Plus technique :

Le site vous offre la possibilité de vous abonner à son Flux Rss pour être informé journalièrement ou hebdomadairement des maj-évolutions qui viennent d'être faites. Vous pouvez vous-même fixer la périodicité de rafraîchissement.

Pour ce faire voir l'icône « orange » qui s'affiche dans la barre d'état de votre navigateur-internet.

 Vous pouvez ainsi vous abonner aux rubriques évolutives qui vous intéressent le plus : Stages, Brèves et actualités, Evénements, Le Bulletin, Nouvelles Associations etc. ... N'hésitez pas !

Enfin il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaires américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

1/1

**La fédération a déménagé : désormais
27 rue Claude Decaen - 75012 Paris**

standard : 01 40 26 95 50

STAGE BURKINA

par
C. TABSOBA

L'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan (ou la Tradition secrète de la famille Yang), établie en France, a organisé au profit des formateurs de l'Association de Tai Chi Chuan et Arts Energétiques du Burkina Faso, au Parc urbain Bangr-Weogo à Ouagadougou, un stage essentiellement axé sur quatre des huit techniques de l'épée. La formation assurée par Henri Mouthon a eu lieu du 22 au 29 décembre 2011.

Avec pour devise « La santé par le geste », le Tai Chi Chuan est défini comme une gymnastique née et pratiquée en Chine, qui consiste à exécuter lentement des mouvements déterminés. C'est sans doute à la recherche de cette santé que sept formateurs de l'Association de Tai Chi Chuan et Arts Energétiques du Burkina Faso (ATCAE-BF) ont pris part à un stage de haut niveau du 22 au 29 décembre 2011 au Parc urbain Bangr-Weogo à Ouagadougou, sous la direction du professeur français Henri Mouthon de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan en France.



Le Tai Chi est un art martial dit interne, en comparaison à d'autres arts martiaux dits externes tels le Vovinam Viet Vo Dao, le Kung Fu Wushu, le Karaté. Cet art a, au fil

des siècles, dépassé les frontières de l'Empire du Milieu (la Chine) pour se retrouver au Pays des Hommes Intègres (le Burkina Faso) où il est pratiqué de plus en plus par des personnes de tous âges et de tout genre. Si le Tai Chi Chuan a été introduit au Burkina Faso autour des années 2000, cela est dû à l'initiative de l'ex-ambassadeur français au Burkina Faso, Maurice Portiche. Sa pratique va se formaliser en 2005 avec la création de l'Association de Tai Chi Chuan et Arts Energétiques du Burkina Faso (ATCAE-BF), dirigée par Youssouf Ouattara.

Un stage réussi au final

Le stage qui aura duré six heures par jour pendant sept jours avait pour objectif majeur d'initier les formateurs de l'ATCAE-BF à quatre des huit techniques de l'épée Kunlun suivant la tradition de Maître Wang Yen-nien, assurée par Henri Mouthon. En plus de ce résultat satisfaisant, l'enseignant français a révisé avec ses stagiaires les techniques de l'éventail apprises au cours d'un stage qu'il a dirigé en 2010. Le stage 2011 a également été l'occasion pour les participants d'apprendre des techniques de respiration, des postures, des techniques d'esquive et d'attaque, etc. Parmi les sept stagiaires, on pouvait compter une femme, et des hommes issus de disciplines diverses telles le Vovinam Viet Vo Dao, le Kung Fu Wushu, le Taekwondo, le Karaté, et le Yoga.

La plupart d'entre eux sont des pratiquants d'arts martiaux externes, contrairement au Tai Chi Chuan qui est un art interne. Certains stagiaires comme le président de l'ATCAE-BF, Youssouf Ouattara, ne pratiquent que le Tai Chi. Il a dit ne pas s'en plaindre pour autant. Appréciant le niveau d'ensemble du stage, Henri Mouthon a déclaré sans ambages avoir été très agréablement surpris du niveau des participants qui avaient été préparés à l'avance par un expert ivoirien. « Leur efficacité à enregistrer les techniques est due en partie à leur base en art externe et surtout au fait que les Africains sont beaucoup moins coincés dans les mouvements que peuvent l'être les Européens », a-t-il mentionné.

Le Tai Chi Chuan, en bref...

En termes d'avantages, selon Henri Mouthon, le Tai Chi Chuan a plusieurs aspects. Il y a les mouvements lents en solo, les mouvements à deux, les techniques avec armes (épée, éventail et perche). C'est un travail énergétique basé sur la respiration, et non sur la force. En ce sens, le Tai Chi Chuan, c'est du Kung Fu interne qu'on peut faire quand on ne peut plus faire de l'externe. Ce qui ne fait pas de lui pour autant un art moins efficace que les arts externes.

En résumé, le Tai Chi est un art de prévention pour la santé et permet la conservation d'une efficacité dans le long terme. Corroborant ces propos, Diana Katakou, professeur de Yoga et pratiquante de Tai Chi Chuan, voit dans le Tai Chi « un art interne où l'on doit coordonner des mouvements très lents en association avec la respiration et la concentration. Car tous les mouvements sont faits au rythme de la respiration. Cette gymnastique ou ce sport permet d'avoir une très grande stabilité d'esprit, du mental et du corps », un art qui « permet au plan sanitaire d'avoir un corps souple, des articulations complètement déliées, un sens de l'équilibre très prononcé ». De façon pratique dans la vie, le Tai Chi permet, selon Diana, « d'être maître de ses émotions, par exemple surmonter son émotion quand dans la circulation quelqu'un grille le feu rouge, ou t'insulte ; au bureau on est beaucoup plus calme, plus stable et moins stressé quand il s'agit d'exécuter un travail sous pression. Pratiqué chaque jour, le Tai Chi ne peut qu'apporter une bonne santé ».

Qui peut pratiquer le Tai Chi ?

Comme réponse, Diana Katakou, pratiquante depuis cinq ans, a estimé que « tout le monde peut pratiquer le Tai Chi, jusqu'à un âge très avancé ». Elle s'est tout de même montrée réservée au sujet des tout-petits. En effet pour elle, ce sport ne leur est peut-être pas conseillé tout de suite, vu qu'ils sont généralement pleins de vitalité. « Il est mieux qu'ils soient initiés d'abord à un art externe et par la suite au Tai Chi. » Pour Henri Mouthon, la plupart des formateurs qui ont pris part au stage sont dans la logique chinoise d'apprentissage des arts martiaux (externes d'abord, puis internes). En effet, ils se rendent tous compte qu'en pratiquant un art externe, ils perdent de l'efficacité avec l'âge, commencent à avoir des problèmes articulaires du fait des frappes et des postures dures à tenir. C'est ainsi qu'ils se décident à pratiquer cet art interne afin de conserver leur efficacité. Et comme pour insister, Diana Katakou a soutenu que de façon générale, il est bon que tout pratiquant d'art externe, à la longue, pratique le Tai Chi Chuan afin de mieux se recentrer et de mieux connaître son corps et son esprit.

« Le Tai Chi n'est pas un art de luxe car il demande seulement une tenue ample favorisant les mouvements, des chaussures souples ; il ne demande pas d'infrastructure spécifique et peut se pratiquer partout comme ici à la forêt du Parc Bangr-Weogo, où nous sommes en contact direct avec la nature », a-t-elle conclu. À l'issue du stage 2011, le président de l'ATCAE-BF, Youssouf Ouattara (pratiquant depuis sept ans) a, au nom des membres de sa structure, remercié particulièrement le ministre des Sports et Loisirs, le colonel Yacouba Ouédraogo, pour avoir accepté de parrainer le stage, ainsi que le directeur du Parc urbain Bangr-Weogo, Moustapha Sahr, pour avoir mis à leur disposition une aire d'entraînement. Les sponsors qui les ont soutenus n'ont pas été en reste. L'ATCAE-BF regroupe des pratiquants de plusieurs clubs du Burkina Faso dont ceux de Ouagadougou, de Ouahigouya et de Fada N'Gourma. Elle compte en moyenne une quarantaine de pratiquants, à en croire son premier responsable.

Henri Mouthon, enseignant dans les Alpes en France, est membre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan. Il a été étudiant de Maître Wang Yen-nien à Taïwan pendant cinq ans.

Il poursuit son enseignement en France, en Suisse et au Burkina Faso. En 2010, son association avait financé un stage auquel avaient pris part de nombreux pratiquants burkinabés de Tai Chi. La formation des formateurs qui a eu lieu du 22 au 29 décembre 2011 a été financée par l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan à laquelle il appartient ; celle-ci a par ailleurs mobilisé un budget pour que dans les deux années à venir, des professeurs viennent compléter l'enseignement des formateurs.



LE VASTE INTERNE ET LES MUSCLES DE LA FACE INTERNE DE LA CUISSE

par

William C. C. CHEN

Traduit pas Jean-Luc Pérot et Sonia Sladeck



William C. C. Chen assis au centre à côté de Laoshi. Debout à gauche Épi Van de Pol et à droite, Bob Lowey

Note des traducteurs :

William C. C. Chen s'intéresse de longue date à la mécanique du corps en relation avec la dynamique énergétique. Voici la traduction d'un de ces articles sur le rôle essentiel des muscles de la face latéro-interne de la cuisse dans la gestion énergétique de la posture en Taiji quan. Voir ses autres articles sur <http://www.williamccchen.com/>

Par souci de simplification, nous entendrons par « muscles internes de la cuisse » un ensemble fonctionnel : le vaste interne (l'un des quatre chefs du quadriceps) et les muscles de la loge interne de la cuisse (principalement les adducteurs).

Les muscles de la face interne de la cuisse sont la clef pour faire monter le flux d'énergie (Qi) impliqué dans tous les mouvements corporels, tant externes qu'internes, autant que dans nos activités quotidiennes.

Le propos de cet article est de détailler le fonctionnement de chacun de ces muscles. J'ai compris avec mes longues années de pratique du Tai Chi Chuan que la musculature interne de la cuisse joue un rôle crucial pour me permettre des mouvements sans effort à partir du flux d'énergie, alors même qu'elle favorise le relâchement du corps pour céder, pousser ou frapper du poing et du pied.

Elle soutient de même mon bien-être mental, physique et spirituel.

La mécanique du corps humain peut se comparer à celle d'une automobile. La musculature interne de la cuisse est le moteur quand le vaste interne assure l'allumage, le gros orteil est la clé de contact et les doigts sont comme les roues qui se mobilisent quand le moteur tourne. Le Qi est le carburant.

Il est nécessaire de remplir le réservoir avant de démarrer le moteur. En Tai Chi Chuan, le réservoir est le Dantian, juste en dessous du nombril, dans le bas-ventre. Quand le gros orteil (la clé de contact) tourne vers l'intérieur, vers le centre du corps, il déclenche l'ignition (le vaste interne) qui allume le moteur (la

musculature interne de la cuisse) qui mobilise les roues (nos doigts). Les doigts mobilisent les paumes pour prendre la posture Tai Chi.

Le premier muscle sur lequel on va se concentrer est le vaste interne, un des plus puissants et plus actifs. Il contrôle et enclenche les autres muscles internes et joue un rôle prédominant dans la course, le saut, le golf, les coups de poing et de pied et plus encore. Il travaille en étroite collaboration avec les adducteurs et d'autres muscles de la jambe. Les mouvements du Tai Chi Chuan débutent avec la détente du vaste interne qui induit le relâchement et le libre jeu des muscles internes de la cuisse.

Principaux muscles de la face latéro-interne de la cuisse:



vaste interne

court et moyen adducteurs

grand adducteur.

Le vaste interne est l'une des quatre branches du quadriceps située sur la face interne de la cuisse et qui s'étend jusqu'au-dessus du genou. 70 % de ses fibres contractiles s'attachent directement à un tendon extenseur commun, ce qui lui permet une contraction maximale en même temps qu'une stabilisation du genou. Ce muscle joue un rôle prédominant dans les actions internes du corps.

Avant toute action, il faut d'abord relâcher le vaste interne et seulement alors le contracter pour déclencher l'action. Un muscle a besoin d'être complètement détendu pour pouvoir se contracter pleinement et efficacement.

En Chine, les pratiquants de Tai Chi appellent Song kua 鬆胯, la détente de la fourchette inguinale pour libérer la musculature interne des cuisses durant l'exécution de la forme. Ces muscles ont alors la capacité de passer de la polarité relâchée Yin à la polarité contractée Yang et inversement. Être attentif au vaste interne (l'allumage du moteur) est essentiel à toute action.

La contraction du muscle fait monter le courant de Qi quand l'esprit conduit l'énergie jusqu'au bout des doigts pour former la paume, ce qui enclenche dans les bras et le corps la prise d'une posture Tai Chi Chuan. Cela engendre la circulation interne du Qi qui accroît la circulation sanguine, l'oxygénation des tissus et l'évacuation des toxines.

Augmenter la pression interne permet au flot d'énergie de surgir rapidement dans tout le corps en autorisant ainsi des coups rapides autant qu'une absorption de l'énergie adverse.

La partie extérieure de la musculature de la cuisse est comme le corps d'un bâtiment qui demeure inchangé et reste à même hauteur pendant que l'intérieur se construit. De même, les postures du Tai Chi restent au même niveau et ne varient pas en hauteur. Comme pour la construction d'un bâtiment, on a besoin de s'assurer que la structure interne de la circulation du Qi se maintienne en excellent état tandis que l'armature externe ne change pas. Voilà pourquoi la posture Tai Chi reste au même niveau tout au long des mouvements.

Avant le démarrage de la course, il faut détendre les muscles, fléchir les hanches, incliner le tronc vers l'avant et plier les genoux pour faire descendre le Qi au Dantian et connecter tout le corps à la terre. La

contraction des muscles de la jambe d'appui propulse l'autre jambe en avant pour la course. De même, dans le saut, c'est la détente des muscles internes des deux jambes avant leur contraction qui permet de repousser le sol pour la propulsion. On peut voir ce schéma quand le chat s'apprête à sauter ou l'oiseau à s'envoler.

Pour sauter plus haut, il faut développer plus de force musculaire et donc plus de contraction. Il nous faudra plus de flexion de hanches, plus d'inclinaison du torse et plus de flexion des genoux et chevilles. Pour éviter les blessures, il convient de ne pas dépasser un angle de 30 ° de flexion aux hanches, de 60 ° aux genoux et 25 ° aux chevilles.

L'alternance des états de contraction/détente dans les muscles internes des deux jambes favorise le flux d'énergie continu dans les actions considérées. Quand un côté est en tension, l'autre est détendu. Cette alternance de contraction/détente permet aux coureurs de courir et aux boxeurs de frapper continuellement. Mais, on contracte les deux côtés simultanément pour sauter ou pour lutter contre une forte résistance.

Une contraction modérée des muscles internes engendre un flux d'énergie tranquille tel qu'on le voit dans les mouvements paisibles des formes de Tai Chi. Une contraction rapide des muscles accélère le flux en libérant une force explosive dans les actions à grande vitesse.

Les situations de combat effectif demandent des compressions explosives pour générer une grande vitesse. Le Qi des doigts et des pieds est tonifié jusqu'au niveau nécessaire pour les frappes. Le corps fournit la compression adéquate de l'énergie pour supporter l'impact. En compétition, les artistes martiaux professionnels et les athlètes ont besoin davantage de compression du Qi. Cela nécessite des muscles plus puissants capables de gérer des impacts puissants. Pour générer la forte compression du Qi, on peut avoir besoin de plus d'entraînement, de mise en condition avec surcharges, pompes, course, frappes au sac et travail avec des appareils de musculation.

La musculature interne est relâchée au cours de nos activités physiques usuelles comme avant le saut. Ainsi ces muscles sont détendus quand on tourne la clef pour ouvrir la porte ou quand on balance un club de golf ou une raquette de tennis pour frapper la balle. Les pratiquants aussi relâchent ces muscles quand ils se préparent à entrer dans une posture.

La majorité des débutants se concentrent sur l'imitation physique des mouvements de l'enseignant. Au-delà de la pratique par imitation, la tension musculaire et mentale s'apaisera pour faire place à un état de détente physique et mentale. Au fur et à mesure que le courant de Qi est généré dans le corps, il se mobilise vers l'extérieur.

Susciter la circulation du Qi est le véritable travail interne du système des postures et des formes du Tai Chi.

Avec une pratique continue des mouvements Tai Chi, les doigts et les paumes sont mobilisés par le flux d'énergie et se remplissent d'une merveilleuse sensation de chaleur et de picotements. Le courant d'énergie interne favorise une pacification de l'esprit et une aisance de mouvement que le pratiquant voudrait continuer indéfiniment, tout comme l'oiseau joyeux voudrait rester flotter et voler dans l'air plutôt que de se poser. Ainsi, la plupart des pratiquants préfèrent jouer de la forme une heure durant plutôt que dix ou quinze minutes.

C'est le courant comprimé de Qi dans le corps qui porte le mouvement et forme le geste et la posture. Il faut relâcher le Qi avant de le comprimer. Dans chaque action, il y a une réaction opposée de grandeur égale. La contraction des muscles internes propulse le courant de Qi et leur décontraction lui permet d'entamer l'action suivante. Ceci est la voie du Tai Chi Chuan. C'est de la pratique journalière que naît la dynamique Yin/Yang.

La philosophie chinoise du Tai Chi « Yin/Yang » commence par Yin et suit avec Yang. Toute action est précédée d'une préparation. Yin est préparation, Yang est action. Pour initier la préparation, il est nécessaire de dé-contracter le vaste interne ce qui relâche la face interne de la cuisse, mais encore de détendre la cage thoracique, fléchir les hanches, plier les genoux et faire descendre le Qi.

L'état de préparation est suivi de la contraction musculaire pour l'action. C'est la manière naturelle de se préparer à l'action. C'est visible dans l'attente du joueur de tennis ou quand le basketteur s'apprête à bondir. C'est le relâchement des muscles internes qui nous prépare à l'action qui vient.

Il existe plein de mouvements et postures différents en Tai Chi Chuan. Chaque mouvement est une action. Chaque action vient d'une préparation différente et débouche sur une autre posture. Quand l'action se développe, la préparation s'estompe. Quand l'action veut un enroulement à gauche, la préparation est une rotation à droite. Ceci illustre l'opposition naturelle de la « mécanique » Yin/Yang du corps.

Nous passons par la phase de préparation avant de mobiliser les muscles médians de la cuisse pour prendre une posture Tai Chi. Une fois la posture réalisée, il convient de relâcher les muscles internes pour dissoudre cette posture et entrer dans la suivante. C'est comme une corde qu'on aurait nouée; il faut en défaire le nœud avant de pouvoir la nouer à nouveau. La détente des muscles internes de la cuisse libère la posture précédente et permet la posture suivante. C'est un point essentiel de la pratique quotidienne en Tai Chi Chuan.

Dans la pratique Tai Chi, en même temps que l'implication des muscles internes de la cuisse et la circulation du Qi, interviennent d'autres facteurs tels que l'attention et la respiration. Avec la décontraction des muscles internes de la cuisse, la tension mentale diminue alors que le souffle est expiré. L'ensemble se produit à l'inverse avec la mobilisation musculaire, l'acuité mentale croît et le souffle est inspiré. Tous ces facteurs interagissent presque imperceptiblement. Il est bien difficile de distinguer qui vient en premier, c'est comme l'histoire de l'œuf et de la poule.

Les mouvements lents du Tai Chi sont liés à la respiration et à l'acuité mentale.

Lors d'une inspiration moyenne, l'oxygène vient aux poumons et de là, au cerveau. L'attention s'accroît graduellement et le flux d'énergie pousse les paumes dans une posture Tai Chi. La mobilisation lente du mouvement se développe au même rythme que l'inspiration et que l'attention.

L'expiration réduit le flux d'énergie et la tension mentale décroît. Les doigts sont dé-énergétisés et les mains retombent. A la fin de l'expiration l'attention est comme endormie, la posture se dissout et les muscles de la face interne sont relâchés.

Une respiration normale convient pour toutes les activités tranquilles où la course du diaphragme est limitée en haut et en bas mais un souffle plus profond est nécessaire pour des actions plus dynamiques. Le corps demande un échange maximum entre le dioxyde de carbone et l'oxygène dans les poumons. En conséquence, nous avons tous besoin d'exercices de type Tai Chi Chuan ou autres pour nous garder en bonne forme et bonne santé.

La contraction lente des muscles internes assiste la respiration diaphragmatique usuelle. Pendant la pratique, les muscles se relâchent, les hanches se creusent, le tronc s'incline vers l'avant et les genoux se fléchissent. Ces actions accroissent la fonction expiratoire pulmonaire et diaphragmatique ce qui augmente l'expulsion complète du dioxyde de carbone et accroît d'autant l'espace disponible pour l'air entrant.

La contraction des muscles internes abaisse le diaphragme quand le torse se redresse et favorise l'appel d'air dans les poumons. Cela optimise les échanges CO₂ et air frais. Plus il rentre de l'air frais dans les poumons, plus on capte d'oxygène à chaque inspiration.

Plus on capte d'oxygène dans le corps, plus on est à même de produire d'énergie pour le métabolisme et l'élimination des déchets toxiques tissulaires. Cela maintient propres et sains nos organes internes et nous rend d'autant plus efficaces dans nos activités journalières.

Il y a bien des manières de contracter et relâcher les muscles internes. L'expiration relâche les muscles et permet la mobilité. L'inspiration accompagne leur contraction et rend le corps solide. Si l'esprit est bien détendu comme lors de l'endormissement, les muscles sont relâchés et alors, à l'éveil, les muscles pourront se contracter.

Quand on se dit « Non » à soi-même, les muscles internes de la cuisse se relâchent, avec le « Oui » ils

se dynamisent. Quand on tourne les petits doigts vers l'extérieur ou l'intérieur, les aisselles s'ouvrent en douceur et les muscles se relâchent. Si c'est l'index qui s'éveille et se mobilise ils redeviennent toniques. Quand les pieds sont bien à plat au sol, les muscles sont détendus, mais si les orteils, le gros ou les autres pressent au sol alors les muscles se tonifient.

De même, quand on se prépare à sauter, la face interne des cuisses est relâchée, mais si on décide de ne pas sauter et de rester debout, alors les muscles s'activent. Quand on se laisse tomber sur une chaise, à mi-chemin ces muscles sont relâchés mais, si à cet instant, on décide de ne pas s'asseoir, ils se contractent à nouveau. Quelle que soit notre action, il faut que les muscles de la région interne se relâchent suffisamment pour permettre le développement naturel de l'action.

C'est là la manière spontanée de notre corps d'associer détente et mise en tension des muscles internes de la cuisse. Il vaut mieux rester détendu et empêcher les idées contre-intuitives de perturber le rythme naturel du corps. La lenteur consommée du mouvement régule le système nerveux qui détend le corps et permet à tous les mouvements de suivre le flux d'énergie.

Un pratiquant confiant choisira la pratique quotidienne de la forme lente. Cela augmente l'estime de soi, renforce le système immunitaire et accroît notre bien-être physique, mental et spirituel. Cela favorise également les performances des sportifs de compétition et aide le pratiquant d'arts martiaux à atteindre un niveau supérieur dans l'art de l'autodéfense.

Le corps humain est une machine sophistiquée et bien conçue. Bien qu'on l'étudie depuis des centaines d'années, bien des questions restent sans réponses. Cela s'applique tout spécialement au rôle joué par l'énergie, la respiration et la réaction corps/esprit lors des mouvements du Tai Chi Chuan.

Le fait est que le Tai Chi Chuan est un art interne qui met l'accent sur le flux d'énergie et accorde les gestes extérieurs aux mouvements intérieurs. Quand l'énergie gonfle à l'intérieur du corps, il se produit une pression à l'extériorisation à laquelle le corps répond en formant une posture Tai Chi. Ainsi, on ne dit pas que l'on prend une posture Tai Chi mais plutôt que le Qi produit la forme (太極拳不動手 動手非太極拳).

Je commence les mouvements Tai Chi en suivant la manière traditionnelle chinoise de Song kua 鬆胯, relâcher la fourchette inguinale ce qui m'aide à détendre les muscles internes et met en place la liberté de la musculature interne de la cuisse. Le torse bascule, la hanche plonge et les genoux fléchissent. Je déverrouille le passage de l'énergie en relâchant la cage thoracique et garde les aisselles légèrement ouvertes pour libérer le flux d'énergie depuis l'intérieur du corps jusqu'aux doigts et retour, tout au long de la forme. Quand le diaphragme remonte, il pousse l'air hors des poumons tandis que mon attention se relâche comme si je m'endormais. Avec la baisse d'énergie dans le corps, les doigts se dé-énergétisent.

À la fin de l'expiration, je contracte en douceur les muscles internes et mon diaphragme tire vers le bas. Cela aspire l'air entrant dans les poumons et dans le cerveau ; l'attention monte progressivement et le niveau de Qi grimpe. Les hanches et le torse se redressent vers le haut. Les doigts et les paumes énergétisés se mettent en mouvement et en forme dans une posture. Une merveilleuse sensation accompagne la montée de l'énergie et du sang dans la plénitude du souffle bien oxygéné. Tout le mouvement suit la mobilisation paisible de ma respiration naturelle. Les paumes et les poings se font gracieux lorsqu'ils suivent le flux d'énergie. Mon corps et mon esprit sont en harmonie et je me sens très paisible et sans stress.

N.B. : Cet article « Le vaste interne et les muscles de la face interne de la cuisse » vient du concept des Trois Clefs que j'ai élaboré il y a des dizaines d'années. Il est impossible de reconnaître le rôle des muscles internes sans ce concept. Les muscles internes de la cuisse ne peuvent fonctionner sans l'activation du gros orteil.

Article originellement publié dans la revue T'AI CHI Magazine, vol. 35, n° 1 printemps 2011

QUESTIONS/RÉPONSES

MARK LINETT

PETER CLIFFORD

par

Claudy Jeanmougin

traduit par Lucienne Caillat

CJ.: En quelles circonstances as-tu rencontré Laoshi pour la première fois ?

ML : J'étais depuis quelque temps à Taïwan où j'enseignais l'anglais et le taiji dans le New Park de Taipei. Un matin, un de mes étudiants de Taiji a mentionné qu'il avait entendu parler d'un professeur qui donnait des cours près du Grand Hôtel. D'une manière ou d'une autre, j'ai trouvé le chemin du domicile de Laoshi où il enseignait le tuishou à l'époque.



PC : J'ai d'abord fait un long voyage en Asie du Sud-Est en 1975 et vécu sur l'île de Bali. Puis je suis allé à Taïwan pour trouver un professeur de Taiji et j'ai rencontré Laoshi chez lui à Shih Lin en janvier 1976.

CJ : Es-tu allé à Taïwan pour le taijiquan ou pour une autre raison ?

ML : Avant d'aller à Taïwan, j'ai passé plusieurs mois dans un ashram en Inde. Là, j'ai rencontré quelqu'un qui pratiquait le Taiji et je lui ai dit que j'avais l'intention d'aller à Singapour chercher un professeur de Taiji. Il a répondu qu'à sa connaissance les meilleurs professeurs de Taiji étaient à Taïwan. À partir de là, ma direction était claire.

PC : Je suis allé à Taïwan uniquement pour trouver un professeur et pratiquer le Taiji mais pendant mon séjour à Taipei, j'ai étudié la langue chinoise et enseigné l'anglais : l'une pour en apprendre davantage sur le Taiji et l'autre pour payer les factures !

CJ : Combien de temps as-tu étudié avec Laoshi ?

ML : J'ai commencé à étudier avec Laoshi fin 1982 et j'ai continué presque jusqu'en 2000. Il y a eu quelques interruptions – j'ai enseigné au Japon et je suis retourné aux États-Unis pendant de courtes et de longues périodes.

PC : J'ai étudié avec Laoshi de janvier 1976 à sa mort en mai 2008 ; juste avant sa mort, j'ai passé deux semaines avec lui à Taipei, je le voyais tous les jours. Au total plus de 32 années consécutives.

CJ : Peux-tu donner le nom d'autres Occidentaux que tu as rencontrés lors de tes séjours ?

ML : C'était une période très riche, un grand nombre d'étrangers vivait ici à Taïwan et étudiait avec Laoshi.

PC : Beaucoup de personnes d'outre-mer venaient pratiquer avec nous le matin, en face du Grand Hôtel à Taipei et beaucoup repartaient sans jamais revenir. Les photos de ceux qui sont restés se trouvent dans les dernières pages du premier livre de Wang Laoshi traduit en anglais et français.



Premier rang : Julia Fairchild, Mark Linett, Isabelle da Costa, Christine Metzlé, Henri Mouthon, Hui Rui

Rang de derrière : Peter Clifford, Annick Blard, ?, Laoshi, Luc Defago, Brigitte Archambeau, Maryline Chanaud.

CJ : Quel est le meilleur moment dont tu te souviennes dans les contacts avec Laoshi ?

ML : Le moment dont je me rappelle le mieux est celui où j'ai rencontré Laoshi pour la première fois dans son domicile/studio. Je cherchais un professeur à Taïwan depuis près de six mois mais quand Laoshi s'est mis en face de moi pour m'inviter à pousser avec lui, j'ai su que ma quête venait de se terminer. Il y a eu aussi beaucoup de moments mémorables avec Laoshi lors d'une série de cours qu'il donnait les samedis matin. L'atmosphère des cours était très spéciale et c'est là que la question que je me posais, pourquoi est-ce que je pratique le Taiji à Taïwan, a trouvé une réponse.



PC : Wang Laoshi avait l'habitude de faire ses propres médicaments qui étaient puissants. Le cognac faisait partie de la « recette ». Si j'étais malade, Laoshi me donnait quelques médicaments. Si bien que lorsque j'effectuais un aller-retour à Hong Kong pour renouveler mon visa, je lui ramenaient une bouteille de bon cognac pour ses médicaments. Des années plus tard, il a invité un certain nombre d'entre nous chez lui ; dans la soirée il a sorti toutes les bouteilles d'alcool qu'il avait reçues lors des années précédentes, y compris la plupart de mon cognac. Il nous a dit qu'il fallait tout boire. Nous avons fait de notre mieux, avec son aide, mais nous n'y sommes pas parvenus. Jusqu'au moment où nous avons quitté son domicile, très tard, nous cognant contre les murs, je me souviens que Laoshi, le visage écarlate, nous poussait encore à boire davantage !

Peter Clifford face à Laoshi. Assise à gauche, Julia Fairchild ; assis à droite, Henri Mouthon ; debout derrière Henri, Mark Linett ; debout en arrière et au centre, Jean Pai.

. CJ : Où et quand as-tu commencé à enseigner le taijiquan ?

ML : En fait, j'ai commencé à enseigner aux étrangers ici à Taïwan dans le New Park en même temps qu'à l'école américaine de Taipei et au club américain. Quand je rentrais aux États-Unis pour de brèves périodes, j'enseignais surtout dans les parcs et des sessions de loisirs à San José et Santa Cruz, en Californie et à Seattle dans l'État de Washington.

PC : Dès que l'on savait un peu on enseignait un peu, donc j'ai commencé à enseigner en 1976 mais ce n'est qu'en 1995 que j'ai démarré le Taiji Centre dans ma ville natale de Londres. Au début, nous avions des cours à Chelsea, Kensington et Notting Hill Gate. Maintenant les cours sont centralisés à Kensington.

CJ : As-tu pratiqué avec un autre maître ?

ML : Oui, pendant près de deux ans dans les années soixante-dix j'ai appris le style Wu à Chinatown, New York, puis j'ai suivi un atelier à Maui (Hawaii) avec Abraham Liu qui était un élève de Zhen Manqing et, en revenant à New York, j'ai étudié brièvement avec William Chen. Plus tard, alors que je vivais en Californie, j'ai eu la chance d'étudier la poussée des mains avec Benjamin Lo à San Francisco.



PC : J'ai toujours étudié à l'école de Wang Laoshi, apprenant avec lui et avec ses étudiants. La première année, j'ai étudié avec l'étudiant le plus ancien, Lee Chin Chun et je vivais chez lui avec d'autres étudiants de Taiji.



Julia Fairchild, John Junge, Lee Chin-Tsai, Laoshi, Jean Pai, Mark Linett.

CJ : Dans l'enseignement de Laoshi, dis-nous ce qui te paraît le plus important ?

ML : Ce qui me paraît le plus important c'est ce profond sens de dévouement, d'enthousiasme et d'amour de la pratique du Taiji qui émanait de Wang Laoshi. Quand on apprenait et pratiquait avec Laoshi, on comprenait qu'apprendre le Taiji demande beaucoup de temps, de patience, d'autonomie, de sérieux et de détermination. Laoshi disait souvent que, dans l'apprentissage du Taiji, il n'y avait pas de jours de congé et que nous devions étudier sans relâche tous les jours. Ce dévouement à l'étude et à la pratique était un aspect essentiel de ma vie d'étudiant du Taiji quan.



PC : Faire les exercices de base, pratiquer la forme tous les jours, faire du tuishou chaque semaine, même tous les jours si possible.



DÉCÈS DE JOE MORRIS

Je viens d'apprendre le décès de Joe Morris qui enseignait notre style de taiji quan à Chicago. Je l'avais rencontré en 1976 au wuguan de M^e Wang. C'était le premier élève occidental qui ait appris de manière quasi complète le Yangjia Michuan Taiji Quan. C'était un grand gaillard qui, à l'époque de notre rencontre, était retraité de l'armée américaine encore très présente à Taïwan. Il était toujours d'humeur égale et j'ai passé de très bons moments en sa compagnie. Il était handicapé au niveau d'une jambe (une opération ratée) ce qui ne l'empêchait nullement de pratiquer avec nous le tuishou. À ce titre, j'ai toujours trouvé que c'était un remarquable exemple de volonté qui pourrait inspirer tous ceux qui hésitent à faire du tuishou qu'ils trouvent trop difficile. De retour aux USA, il a monté une petite école de notre style de taiji quan à Chicago qui, j'espère, non seulement lui survivra mais enrichira sa contribution. L'observation stricte de l'enseignement de Wang Yen-nien était son credo qu'il a emporté paisiblement avec lui en ce mois d'avril 2012.

Serge Dreyer



J'ai été triste et choqué d'apprendre le décès de Joe. Je n'avais jamais eu l'occasion de le connaître personnellement mais quand il revint à Taïwan, en septembre 2006, j'eus la chance de passer quelques instants en sa compagnie. Il me reste quelques bons souvenirs de sa visite tant étaient profonds son amour et son respect pour Laoshi et Taïwan. Son bonheur de revoir Taïwan ne faisait aucun doute bien qu'il manqua l'occasion de revoir Laoshi.

Ce qui m'a le plus impressionné chez Joe c'est son engagement et sa dévotion pour le Yangjia michuan Taiji quan. Malgré de longues années de pratique et d'enseignement du style, il continuait à avoir une forte passion pour la pratique.

Il sera regretté.

Mark Linett



CHAMPIONNAT DU MONDE DE TAICHI CHUAN À TAÏWAN

Chers pratiquants de Tai Chi Chuan,

Nous avons le plaisir de vous informer que la prochaine coupe du monde de taichi chuan aura lieu à Taïwan (Taoyuan Stadium) les 6 et 7 octobre 2012.

Pour les personnes intéressées, un stage de « Juge International » (gratuit pour les étrangers) précédera cet évènement et aura lieu du 3 au 5 octobre.

En novembre 2006, octobre 2008 et octobre 2010, nous avons organisé ce même évènement avec un grand succès, plus de 20 pays (dont la France) étaient représentés avec un total de 10 000 participants. Cette année encore, la coupe du monde de taichi à Taïwan sera un grand rassemblement de pratiquants.

Notre Fédération peut vous aider pour réserver l'hôtel qui accueillera tous les participants ainsi que l'organisation de votre voyage.

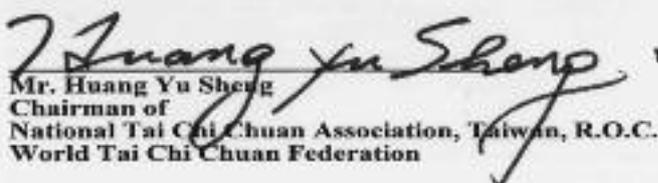
N'hésitez pas à contacter Noëlle Kasai (en charge de l'accueil des étrangers) : adresse courriel : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

Nous espérons avoir le plaisir de vous rencontrer à l'occasion de cet évènement !



Hope to see you in Taiwan!

Sincerely yours,


Mr. Huang Yu Sheng
Chairman of
National Tai Chi Chuan Association, Taiwan, R.O.C.
World Tai Chi Chuan Federation



Feuillet du Collège

« ... l'éternel conflit entre la connaissance telle qu'elle se conçoit et l'ignorance telle qu'elle se vit : L'incapacité absolue des professeurs à comprendre l'état d'ignorance où mijotent leurs cancrès, puisqu'ils étaient eux-mêmes de bons élèves, du moins dans la matière qu'ils enseignent... »

« Le gros handicap des professeurs tiendrait dans leur incapacité à s'imaginer ne sachant pas ce qu'ils savent. Quelles que soient les difficultés qu'ils ont éprouvées à les acquérir, dès que leurs connaissances sont acquises, elles leur deviennent consubstantielles, ils les perçoivent désormais comme des évidences (mais c'est évident voyons !), et ne peuvent imaginer leur absolue étrangeté pour ceux qui, dans ce domaine précis, vivent en état d'ignorance. »

« ... Tu avais oublié que cette difficulté avait été la tienne ... »

« Vous êtes tous les mêmes, les profs ! Ce qui vous manque, ce sont des cours d'ignorance ! On vous fait passer toutes sortes d'examens sur vos connaissances acquises, quand votre première qualité devrait être l'aptitude à concevoir l'état de celui qui ignore ce que vous savez ! Je rêve d'une épreuve du Capes où on demanderait au candidat de se souvenir d'un échec scolaire... et de chercher à comprendre ce qui lui est arrivé... qu'il fouille plus profond, qu'il cherche vraiment pourquoi il a dévié cette année-là. »

« ... Bref, il faut que ceux qui prétendent enseigner aient une vue claire de leur propre scolarité. Qu'ils ressentent un peu l'état d'ignorance s'ils veulent avoir la moindre chance de nous en sortir ! »

« Chagrin d'école » de Daniel Pennac

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.



AVANT LES EXERCICES PRÉPARATOIRES

*Claude Evolles
(à l'occasion d'un atelier conduit en 2007 avec
Michel Nimochonkou)*

Voici bientôt 15 ans que je pratique notre YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN quotidiennement de 2h à 8h par jour suivant les périodes. Je ne suis pas quelqu'un de cérébral qui analyse mentalement les choses, établit des hypothèses, échafaude des stratégies. Je suis plutôt quelqu'un qui écoute résonner les choses en moi, essaye, tâtonne, expérimente des sensations, sélectionnant de préférence celles qui me sont agréables.

Bref, je suis plutôt quelqu'un qui fonctionne à l'intuition, au ressenti, de manière empirique, subjective avec cet outil merveilleux qu'est notre corps-esprit.

Je ne désire pas vous apprendre quoi que ce soit : je ne suis ni un expert ni un maître, je suis éducateur sportif. Je suis quelqu'un qui pratique et qui cherche en lui et autour de lui, comme beaucoup d'entre nous, dans d'autres formes d'expressions comme le chant chorale (en famille), la clarinette, la randonnée en pleine nature, l'escalade sur blocs à "Bleau" (forêt de Fontainebleau), pour à la fois, me ressourcer, m'enrichir, m'extraire de la routine qui peut s'installer dans l'enseignement et participer à l'usure, à la baisse de motivation. Dans ces diverses activités je suis élève, pour moi c'est essentiel de rester élève.

Apprendre, découvrir des choses nouvelles reste un plaisir, malgré les difficultés de l'apprentissage, cela m'oblige à rester humble et ne pas l'oublier lorsque j'enseigne à mon tour, à être plus indulgent avec mes élèves, mieux apprécier leurs propres difficultés. Cela m'aide à trouver de nouveaux outils pédagogiques.

Je pratique les arts martiaux depuis 1974.

J'ai essayé plusieurs disciplines qui m'ont toutes beaucoup apporté, que cela soit le Sil Lum Kung Fu, le Viet Vô Dao, le Shorenji Kempô, le Tae Kwon Do, le tir à l'arc, la Barre au sol, la danse, l'Escalade-Alpinisme...

Dans toutes ces disciplines j'ai été amené à préparer, éveiller mon corps-esprit afin de pratiquer, recevoir un enseignement. Je me suis habitué au confort de la préparation (ou échauffement si vous préférez) qui prévient et protège des blessures, des courbatures, renforce la condition physique générale en profondeur, que cela soit au niveau des fibres musculaires (souplesse et tonicité), des articulations (souplesse, mobilité) ou du système cardio-vasculaire, etc.

La préparation éclaire notre mental, notre psychisme, affine notre perception du schéma corporel, de l'espace et de l'environnement par l'éveil des capteurs proprioceptifs logés dans les articulations, par la stimulation des méridiens et les points d'acupuncture reliés aux organes, nous pouvons améliorer notre ressenti de la circulation du Chi, ainsi prendre davantage de plaisir dans la pratique en ayant une perception maximale de notre corps-esprit.

Depuis mes premiers pas en avril 1992, je n'ai jamais pu me résigner à démarrer un entraînement au Yangjia Michuan Taichi Chuan, quel qu'il soit, sans une préparation avant même de pratiquer les exercices de base... Les rares fois où je l'ai fait, je me suis fait mal, le plaisir a été moindre, voire pire, s'est transformé en déplaisir...

Bien que je l'expérimente au quotidien, commencer mon cours et ou ma pratique personnelle par le premier exercice de base (sans parler de sa variante à gauche et à droite), c'est-à-dire ce merveilleux enroulement de la chaîne musculaire postérieure, m'a toujours paru dangereux et inapproprié quel que soit le public auquel j'ai affaire. Je l'ai toujours vécu comme tel : trop violent, à froid, pour le dos (sacro-lombaire) pour les jambes (ischio-jambiers) que les jambes soient légèrement fléchies ou non.

En observant mes amis taiwanais lors de mon séjour de 1995, je me suis

aperçu qu'eux-mêmes, avant de commencer la pratique matinale, s'échauffaient par petits groupes, en s'étirant sur un muret comme Maître WANG, ou sur une bordure de trottoir, ou en frappant leur dos en rebondissant sur une colonne avant l'appel pour le début de la séance...

Depuis 1992, pour ma pratique personnelle, j'ai toujours eu recours à d'autres éducatifs glanés ailleurs que dans le YANGJIA ainsi que d'autres que je me suis « bricolé dans mon atelier »...

Ce qui m'importe va de l'échauffement global au spécifique et du spécifique au global en suivant un fil « logique » de l'instant » qui s'est mis en place au fur et à mesure, par lui-même, par mon questionnement, mon souci de tenir compte de tous les publics et de leurs difficultés rencontrées dans mes cours.

J'ai été étonné parfois, par le manque de préparation lors de nos pratiques collectives au sein du collège.

J'aime ce que je fais ! Mes élèves, quel que soit leur âge, me renvoient tous les bienfaits de ce que je leur propose en cours. Cela m'incite à partager ma démarche avec vous.

Avant tout, pour moi le premier des échauffements c'est le Nei-Gong. Je l'utilise dans mes cours avec les retraités, dans les stages, quel que soit le thème, en début de séance ainsi que dans ma pratique personnelle au quotidien, le matin.

Quand j'ai découvert « notre » NEI-GONG en août 1993, ce fut pour moi une « révélation », même si le mot peut vous paraître un peu fort. C'était la première fois dans ma pratique des Arts martiaux où il y avait un lien entre ce travail énergétique, respiratoire, contemplatif et la pratique du mouvement martial : je trouvais cela génial, riche en ressenti, en plénitude, et d'un grand confort !

Cette pratique nous permet de nous centrer, d'éveiller nos Dantian ainsi que les différentes passes énergétiques, faire monter la température du corps-esprit, stimuler la circulation du Chi, du sang, des liquides (bile et autres) et apaiser les pensées, les émotions et renforcer le Yi.

Les axes de travail de ces exercices sont : la colonne vertébrale, ses jonctions avec les membres inférieurs et supérieurs, les jambes, les bras, les pieds, les mains. L'ordre et les séries d'exercices peuvent varier suivant la salle, les supports et outils pédagogiques dont je dispose.

Certaines séries peuvent se pratiquer au sol, d'autres assis sur une chaise, d'autres à la barre, ou bien debout... Pour un cours d'1 heure 30 je compte de 30 à 45 minutes de préparation. Pour un cours d'une heure, je compte 30 minutes environ.

Voilà, je ne vais pas rentrer dans la description détaillée de ces exercices, vous devez certainement les connaître pour la plupart... Assez écrit, pratiquons.

DES « INVARIANTS » dans l'enseignement du Tai Ji Quan

L'enseignant de Tai Qi Quan - comme tout enseignant - est confronté à des univers de culture, de vécu, de sensibilité, et d'attentes, qui varient d'un élève à l'autre. Lui-même est un « univers », mais un univers animé en bonne partie par le Taiji (étymologiquement « animer » signifie donner une « anima », une âme, une vie !).

En restant dans la métaphore de l'« univers », on dira que les personnes qui s'engagent dans la pratique du TQQ, sont d'une certaine manière en recherche de lois pour leur propre univers. Et leur présomption, ou leur naïveté, à penser que le Taiji pourrait leur être d'une quelconque aide, s'alimente bien souvent auprès de sources aussi diverses que variées, qui aboutissent parfois à des demandes curieuses, qui peuvent à l'occasion

Pierre Lang

plonger l'enseignant dans une légitime perplexité.

Face à de telles demandes, l'enseignant de Taijǐ, qui n'en perçoit pas toujours les tenants et les aboutissants (souvent imaginaires), peut en voulant trop bien faire, se retrouver inopinément en porte-à-faux. Une manière simple de parer à ce genre de désagrément est de revenir aux invariants qui sont à l'œuvre dans le Taijǐ.

Pourquoi avoir choisi le terme d' « invariant » plutôt que celui de « principe » ? Simplement parce que dans le champ pédagogique, il est nécessaire de s'intéresser à des aspects qui ne sont pas explicitement identifiés comme des principes du Taijǐ. Ainsi la notion d' « espace », avec cinq directions cardinales, ses subdivisions, etc., ne constitue pas en soi un véritable « principe de Taijǐ », mais est en revanche un « invariant du Taijǐ » ! En effet, si l' « espace » ne détermine pas directement les gestes du Taijǐ, il en est cependant la condition de déploiement, et en tant que tel il doit aussi faire l'objet d'une étude. On objectera que l'on peut très bien exécuter la forme sans rien savoir de l'espace ! Certes ! Mais la « vivre » sans rien connaître du « Terre-Ciel » c'est quand même dommage ! D'une certaine manière, les invariants seraient au Taijǐ, ce que les lois fondamentales sont à notre univers (trois dimensions d'espace, une dimension temporelle, des forces d'interaction forte et faible, etc.).

(...)

Un premier inventaire a permis d'identifier dix invariants, mais la liste proposée n'a ni la prétention de l'exhaustivité, ni l'assurance hautaine de ses choix ; elle se veut « outil de navigation », à la manière dont les « amers » de la côte permettent aux marins de se repérer. C'est donc avant tout à la réflexion commune qu'elle invite, sur un premier socle, également construit en commun.

Les dix « invariants » identifiés sont les suivants :

- 1- L'espace ;
- 2- L'énergie ;
- 3- Le Yin et le Yang ;
- 4- Le vide et le plein ;
- 5- La structure - L'alignement - Le centre - Le Dan Tien ;
- 6- Le relâchement - La relaxation ;
- 7- L'enracinement - Les appuis ;
- 8- La respiration ;
- 9- L'intention ;
- 10- La transformation.

L'ordre de représentation ne traduit pas de hiérarchie particulière (par exemple : par rapport à un ordre de difficulté pédagogique), en effet chaque enseignant effectuera sans doute un classement différent en fonction de sa propre expérience.

On notera cependant une distinction importante entre les quatre premiers items qui relèvent davantage de « principes » (en rapport avec la philosophie taoïste), et les six items suivants qui ne concernent plus le monde physique (régé par le Tao), mais les « humains » et s'apparentent davantage à des « fonctions ». Pour résumer, ces dix « invariants » se composent de quatre « principes » et de six « fonctions ».

En conclusion, l'enseignement du TQQ ne saurait se limiter à la seule pratique des « fonctions » : « respirer », « s'enraciner », « nourrir l'intention », « transformer », etc., mais doit s'asseoir également sur une expérience approfondie des quatre premiers principes. Cette expérience doit s'alimenter d'une pratique de corps, et d'esprit ! Comprendre comment en chinois « se pense » l' « espace », ce qu'est le « centre », ce que signifie le « Terre-Ciel » est à un certain moment de la pratique, indispensable pour mettre en cohérence l'interne et l'externe, et « cheminer dans le cheminement » selon Antonio Machado !

L'expérience du BAO HU GUI SHAN et du LÌ BAN TAN CHÌ

par

Marie-Christine MOUTAULT

Le Bao Hu Gui Shan ou « Prendre le Tigre dans ses bras et le ramener à la montagne » est assez semblable au mouvement qui s'appelle Li Ban Tan Chi ou « Le colosse soulève les pierres » dans la série générale du Dao Yin Yangsheng Gong. Le propos ici n'est pas d'aborder l'aspect biomécanique, même si nous donnons quelques éléments dans les critères de placement mais nous cherchons plutôt à mettre en évidence les différents aspects énergétiques contenus dans ces deux mouvements.

Avant d'aller plus loin, je dois préciser que je fais pratiquer le Bao Hu Gui Shan différemment selon que nous sommes à la phase d'échauffement ou que nous sommes en fin de duan. En effet, dans le premier cas – phase d'échauffement – j'ajoute un temps respiratoire complet pour permettre un étirement plus profond dans le relâchement et pour faciliter par l'inspiration un placement de la taille et du dos avant la descente dans l'expiration.

Bao Hu Gui Shan : La position de départ se fait pieds écartés de la largeur du bassin, bras en position d'enracinement à l'horizontale, paumes tournées vers le sol. Les mains débutent par une montée vers le ciel en phase d'inspiration. Ce mouvement part de la taille, se propageant tout le long de la colonne vertébrale, il permet l'ouverture du dos et le déclenchement de la montée des bras. Alors les bras s'ouvrent latéralement, paumes toujours vers le ciel. Cette partie est effectuée à l'expiration lors de l'échauffement alors qu'elle continue à être effectuée à l'inspiration lorsque nous sommes en fin de duan et que les mains montent moins haut et s'ouvrent plus vite. Puis, à l'inspiration, si nous sommes en phase d'échauffement, ou à l'expiration si nous sommes en fin de duan, nous amorçons le placement du dos, avec son relâchement à partir de la taille et son ouverture, provoquant une rotation progressive des mains vers le sol et nous effectuons la descente.

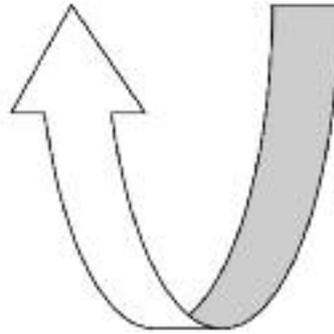
Li Ban Tan Chi : Le mouvement débute sur une inspiration, par une ouverture des bras latérale et horizontale, en légère rotation interne, l'ouverture du pas se faisant latéralement. Puis sur l'expiration, s'amorce la descente vers le sol.

Dans la phase de descente vers le sol, nous observons pour les deux mouvements une descente du poids du corps sur les talons, à l'expiration. Les mains venant en bas prendre quelque chose de lourd, un tigre ou une pierre, laissent supposer un placement identique du corps, c'est-à-dire un relâchement des lombaires se propageant aux dorsales et aux cervicales. La remontée s'effectue de façon identique, avec une différence quant à la position des mains :

- Au taiji quan, elle s'effectue la main droite dans la main gauche, le yang mobilise le yin. Parvenues à hauteur du visage, les mains se retournent paumes vers le sol, le yin nourrit le yang, pour finir dans une position d'enracinement de tout le corps.
- Alors qu'en Dao Yin, les mains séparées, dirigées vers le corps et vers le ciel, remontent par-devant au niveau du visage et plus précisément au niveau du point correspondant au dantian supérieur. Dans les deux cas, la remontée est générée par le bassin qui, en accentuant encore son relâchement en fin de descente, provoque automatiquement l'amorce de la remontée à condition que son mouvement ne soit pas interrompu.

En effet, imaginons une descente jusqu'à un certain niveau, si nous voulons que le mouvement ne soit pas un aller-retour. Rappelons que l'aller-retour est quelque chose qui n'existe ni dans le Taiji Quan, ni dans

le Dao Yin Qigong car le principe d'aller-retour implique une rupture et un nouveau départ ; dans nos techniques, il n'y a jamais d'arrêt. Donc, en fin de mouvement vers le bas, va se créer une courbe qui possède en elle-même la dynamique de la remontée.



Maintenant, je vous propose de voyager un peu avec ces deux mouvements qui nous offrent le même type d'énergie à mobiliser. En effet à l'inspiration, nous observons une montée plus ou moins haute des bras, accompagnée d'une remontée des jambes. À l'expiration nous observons une descente progressive des bras latéralement, une descente du corps le buste droit, accompagnée d'une flexion des jambes.

Plusieurs lectures sont possibles pour ce voyage proposant, dans les deux cas, une harmonisation globale des énergies. Prenons comme postulat que nous partons de l'horizontale donc de la relation à la TERRE ; cela tombe bien nous sommes terriens ! Puis observons le geste dans sa globalité commune aux deux mouvements.

Concentrons-nous sur le mouvement des bras. Il faut tout d'abord comprendre que le mouvement des bras doit rester, dans les deux cas, une résultante gestuelle de ce qui est généré par la taille et qui se propage dans tout le corps. Nous observons dans les deux mouvements une montée des bras au centre, sur l'axe médian, en rapport avec :

- Le Vaisseau Conception ou Ren Mai, méridien yin par excellence qui, sur tout son parcours, possède des points clés, reliés par des voies secondaires à de nombreux méridiens.
- Les Trois Foyers. Le Foyer Inférieur en liaison avec les organes et les viscères, reins-vessie, gros intestin, intestin grêle. Le Foyer Médian en liaison avec la rate, l'estomac, la vésicule biliaire, le foie. Le Foyer Supérieur en liaison avec le cœur et les poumons.
- Les Dantian. Voyons tout d'abord la signification de ce terme *Dantian* :
 - *Dan* se traduit par cinabre, vermillon, rouge, pilule. Le cinabre est le sulfure de mercure, de couleur rouge, qui servait de base en alchimie.
 - *Tian* est le champ en tant qu'espace circonscrit.
 - Le *Dantian* est donc un espace limité où s'opèrent des transmutations énergétiques. C'est une sorte de réservoir énergétique.

Nous avons donc :

- Le Dantian inférieur ou *Xia Dantian* situé environ trois doigts sous le nombril.
- Le Dantian du centre ou *Zheng Dantian* centre inférieur, au niveau du nombril.
- Le *Zhong Dantian* centre supérieur, au niveau du plexus solaire.
- Le Dantian supérieur ou *Shang Dantian* au milieu du front, entre les deux yeux.

Ainsi, dans le développement du mouvement des bras, relié au reste du corps, nous pouvons lire et entrer dans plusieurs dynamiques énergétiques :

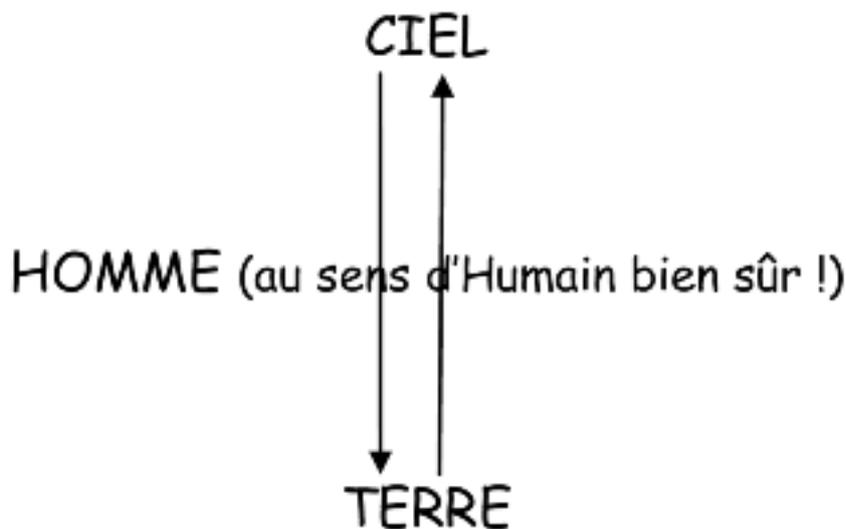
- 1 – Une dynamique qui s'inscrit entre le Ciel et la Terre, mouvement effectué par l'Homme qui se situe comme trait d'union entre ces deux pôles énergétiques.

En effet, dans l'énergétique chinoise, les trois entités Terre-Homme-Ciel sont interdépendantes.

La Terre a besoin du Ciel. Elle a besoin de sa lumière pour que ce qu'elle porte en son sein puisse se développer et s'épanouir dans un mouvement ascendant vers le ciel. De cet épanouissement, dépend le réensemencement, donc le renouvellement du cycle. La terre a un pouvoir de transformation grâce à l'énergie du Ciel.

Le Ciel a besoin de la Terre car sans cette fécondité inhérente à la Terre, le Ciel ne pourra exprimer sa capacité créatrice.

Dans la pensée chinoise, il existe une analogie fondamentale entre l'homme et l'arbre. L'Humain tire ses racines des sources jaunes, sources d'où l'on sort et où l'on retourne. L'Homme est donc vu comme une image de transition entre le Ciel et la Terre. Il est là pour aider à harmoniser au mieux cette liaison Terre-Ciel afin que tout se déroule selon un équilibre en perpétuelle mutation due aux échanges ininterrompus.



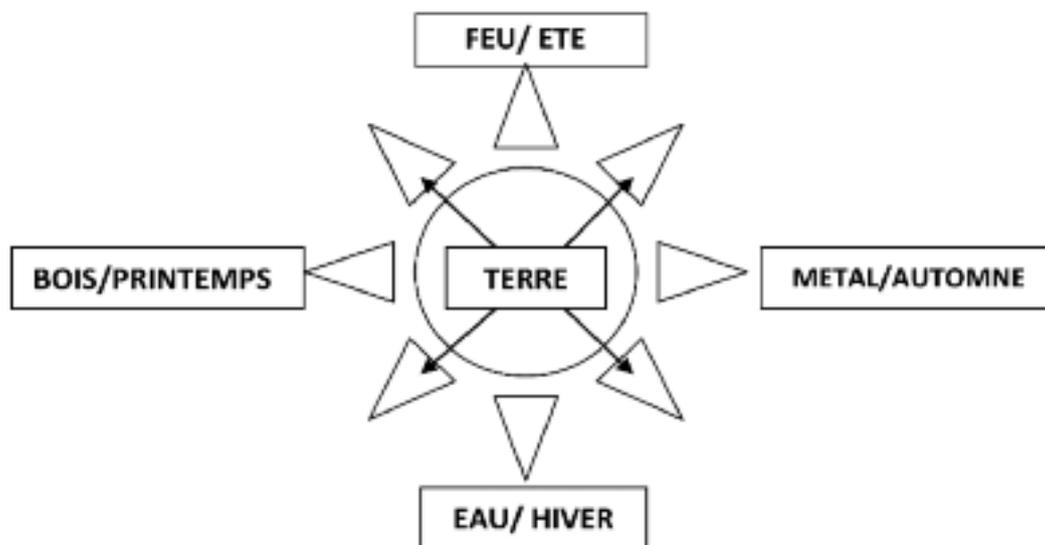
Lorsque nous pratiquons et vivons le Bao Hu Gui Shan ou le Li Ban Tan Chi, nous pouvons donc nous inscrire dans cette dynamique d'harmonisation globale de notre Être et participer à une harmonisation du lien Ciel-Terre.

Dans le classique *Wu Xing Da Yi*, il est dit que « le Ciel engendre le nombre 1 qui prend son origine dans le secteur du Nord, l'Eau. La Terre engendre le nombre 2 qui prend son origine dans le secteur du Sud, le Feu. L'Homme engendre le nombre 3 qui prend son origine dans le secteur de l'Est, le Bois. Les saisons engendrent le nombre 4 qui prend son origine dans le secteur de l'Ouest, le Métal. Les cinq mouvements engendrent le nombre 5 qui prend son origine dans le Centre Central, c'est-à-dire la Terre ».

Aïe ! Nous nous trouvons à avoir deux fois la Terre, mais il ne s'agit pas de la même Terre... En effet, la pensée chinoise n'est pas une réflexion à plat, elle fonctionne par strates, comme des spirales. C'est une pensée qui s'engendre, toujours en mouvement, elle n'est jamais arrêtée donc ne possède jamais de point final.

Nous avons dans ce texte l'exposition de la théorie dynamique des 5 éléments. La Terre dont il est question quand elle engendre le 2 est DI, la Terre par opposition au Ciel ; alors que pour le Centre Central, la Terre dont il est question est TU, la Terre-humus celle qui est cultivée, celle qui transforme la matière.

Voici un schéma représentant la loi des cinq éléments. La Terre point de référence Central se trouve, d'un point de vue énergétique, projetée à chaque intersaison.



Ceci nous amène à présenter la seconde dynamique possible du déploiement de l'énergie.

2 – Une dynamique qui s'inscrit dans les cinq éléments, partant toujours de notre référentiel, la Terre. Le mouvement du Bao Hu Gui Shan monte et va vers le Feu, il s'épanouit ensuite dans le Bois qui se déploie au-dessus de la terre, paumes tournées vers le Ciel. Puis le mouvement passe le plan horizontal, donc passe le niveau de la Terre pour descendre dans le Métal, les paumes tournées vers le sol, nous sommes dans un mouvement de début d'intériorisation. Enfin, il descend au plus profond dans les fonds abyssaux, dans l'Eau. De l'Eau nous remontons par la voie centrale qui lie l'Eau, la Terre, le Feu.

Le mouvement du Li Ban Tan Chi suit globalement le même cycle d'évolution dans l'espace mais de façon plus resserrée par rapport à l'axe du corps, il se déploie moins. Nous reviendrons ultérieurement sur cette nuance.

Ainsi par ce mouvement, se déploie en nous la dynamique des 5 agents. Comme si, en nous laissant prendre par cette dynamique, nous laissons le microcosme que constitue notre corps se mettre au diapason d'une énergie beaucoup plus vaste, celle du macrocosme, l'univers. Il faut savoir que nos viscères et organes sont en liaison avec la dynamique des saisons et l'énergie qui s'y déploie.

Au printemps, avec l'énergie du Bois arrivent l'éveil et le déploiement de la nature, les organes sont le Foie et la Vésicule biliaire. En été, à l'apex du déploiement des énergies, en correspondance avec le Feu nous avons alors un pic énergétique du Cœur et de l'Intestin grêle. Avec l'automne et l'élément Métal, débute le repli des énergies pour les Poumons et le Gros Intestin. Avec l'hiver et l'élément Eau advient l'intériorisation des Reins et de la Vessie. Aux intersaisons, nous retrouvons l'élément Terre et ce sont alors la Rate-Pancréas et l'Estomac, situés au Foyer Médian, qui reçoivent les informations de toutes parts et qui les redistribuent selon les besoins...

A ce cycle des saisons se superpose un cycle de circulation par 24 heures.

Travailler à harmoniser les 5 éléments c'est travailler à harmoniser le flux énergétique qui traverse tous les organes, ces organes étant eux-mêmes liés à toute la cartographie du corps par les rivières énergétiques que sont les méridiens. Est alors effectuée une mise en jeu totale de l'Être par la simple pratique du Bao Hu Gui Shan et du Li Ban Tan Chi .

Nous ne devons pas oublier qu'il s'agit d'un échange. Nous avons vu plus haut combien l'Homme était considéré comme important dans la transaction Ciel-Terre, ce qui veut dire que notre responsabilité d'humain est engagée, ainsi notre façon de faire et de vivre ces deux gestes Bao Hu Gui Shan et Li Ban Tan

Chi influe sur l'équilibre qui va se développer en nous et autour de nous.

Cependant restons modestes, il faut d'abord que ce geste soit effectué de telle sorte qu'il puisse nous harmoniser, le reste se fera de lui-même. Nous n'avons surtout pas à vouloir jouer de notre influence, et nous avons suffisamment d'exemples prouvant que le désir qui accompagne notre Vouloir d'Humain se confond trop souvent avec notre ego... Alors laissons les choses se faire d'elles-mêmes en cherchant seulement à être justes dans ce que nous faisons ici et maintenant.

L'arbre ne veut pas être influent, il Est, et en étant il remplit son contrat d'arbre.

Il est difficile à l'Humain d'« être », dans sa complexité de se mettre en rapport avec sa simplicité. C'est en regardant la nature, en nous harmonisant avec l'énergie qui s'y déploie, que nous comprendrons le Wei Wu Wei, ou « l'Agir Non Agissant »... Car, je crois que « La Question » du Sens de la Vie a à voir avec cette notion de l'« Agir Non Agissant ». En « Etant », les choses prennent leur juste place et nous avec bien sûr...

Les mouvements du Bao Hu Gui Shan et du Li Ban Tan Chi se développent dans un cycle qui ne recherche rien, il s'agit seulement de s'inscrire dans le mouvement cosmique, ne rien perturber, aller avec... Ces mouvements simples proposent, je pense, un chemin possible vers le Wei Wu Wei.

D'où ce dernier point :

3 – Une dynamique où l'Essentiel se vit dans un mouvement vertical. En effectuant ces mouvements, ne s'agit-il pas de ramener le Feu sous l'Eau, au niveau du Dantian Inférieur pour que s'effectue un processus de transformation, pour que le lourd, le dense deviennent, par ce travail incessant, de plus en plus clairs et subtils, et que l'Eau contenue dans le chaudron du Dantian inférieur devienne vapeur...

En effet, tout le corps participe de cette remontée après avoir été dans les profondeurs. Chaque nouveau mouvement est une dynamique puissante à révéler cet axe vertical. Nous avons dans cette remontée globale du corps les mains qui, remontant devant le corps, réunissent les Trois Foyers, dynamisent les Dantian. Elles sont en relation avec le Vaisseau conception, Ren Mai, qui comme nous l'avons dit plus haut est le méridien yin par excellence, c'est-à-dire qu'il possède en potentialité « TOUT » mais ses capacités ne s'exprimeront que par la mobilisation du yang. N'est-ce pas d'ailleurs ce que suggère dans le Bao Hu Gui Shan la main gauche qui mobilise la main droite, qui elles-mêmes répondent à une logique d'unité liée au placement de la colonne vertébrale ?



C'est aussi, peu à peu, agir afin que le déploiement de l'énergie du Bois et la condensation de l'énergie du Métal aient de moins en moins à se manifester pour évoluer et parvenir à cet axe essentiel, Eau – Terre – Feu. À ce niveau, la Terre peut être substituée par l'Homme qui est lui-même devenu Terre de transformation (Hua). Cet axe vertical direct, puissant est l'axe de notre colonne vertébrale, l'axe de l'évo-

lution, le Dantian inférieur est le champ de cinabre que nous devons travailler inlassablement par nos techniques pour dynamiser l'énergie qui devra se déployer sous toutes ses formes.

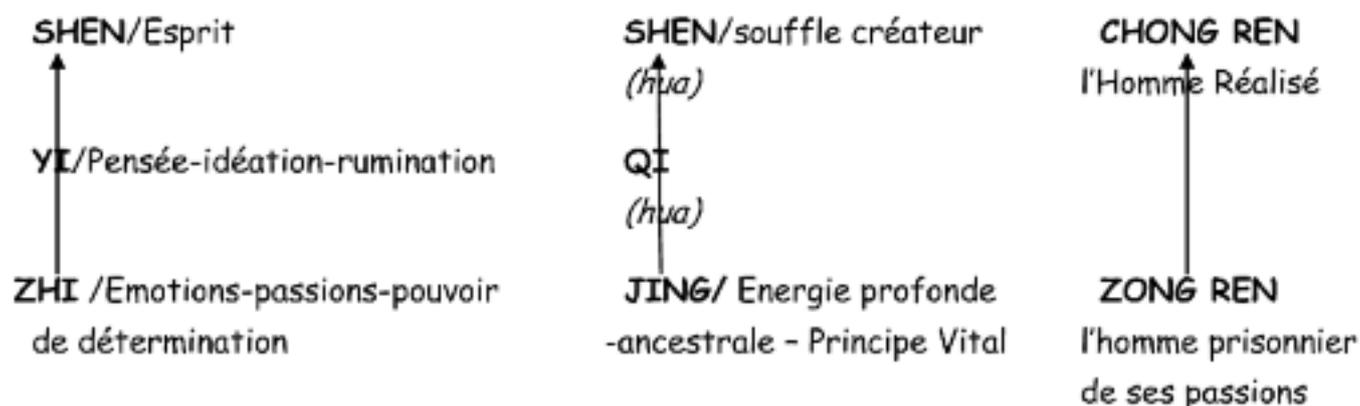
Mais la notion d'Energie pour les Chinois n'est pas dissociable d'une évolution de l'Être, ainsi est soutenu le développement de l'énergie spirituelle. Soyons clairs, cela n'a absolument rien à voir avec un quelconque rattachement religieux ou sectaire.

À un moment du travail personnel, cette énergie n'a plus besoin de s'appuyer sur des modes d'expression horizontaux qui sont en liaison avec le Bois et le Métal et qui sont le reflet de notre vie sociale, notre vie de relation dans l'expression de notre intellect, seul subsiste l'Essentiel, l'axe vertical, la voie spirituelle. Alors, sans doute, peut-être, que là se révélera vraiment l'« Agir Non Agissant » ?

Le Taiji Quan, le Dao Yin Qigong nous permettent, peu à peu, d'évoluer vers un rapport plus intime avec nous-mêmes, donc avec tout ce qui nous entoure ; un rapport qui en vient à l'essentiel, à un mouvement très interne. Les mouvements lents se réduisant petit à petit vers l'immobilisme externe pour se transformer en mouvement uniquement interne dans le Neigong. C'est ainsi, je trouve, que le mouvement du Li Ban Tan Chi nous amène à réduire ce qui se développe de façon plus ample dans le Bao Hu Gui Shan. C'est aussi pour cela que j'ai apporté dans mes cours une nuance respiratoire entre le Bao Hu Gui Shan qui est pratiqué dans l'échauffement et qui se déploie largement et la pratique en fin de Duan qui connaît une respiration en moins, et de ce fait provoque comme un resserrement autour du Centre et de l'axe.

Nous avons à notre disposition un superbe outil pour nous permettre d'avancer sur ce chemin, il n'est pas le seul mais puisque nous le pratiquons, autant chercher à en récolter toute la substance... Alors je n'aurai pas d'autres mots à dire que ceux que Maître Wang nous répétait inlassablement : « Pratiquez, pratiquez... » Et j'ose ajouter que le reste se fera de lui-même à condition d'être là, présent, dans l'instant de notre pratique...

Les schémas ci-dessous, complètent et prolongent cet article, je les laisse à votre appréhension.



CALENDRIER DES STAGES

AVRIL

8^e Rencontre de Saint-Maurice,

le samedi 28 avril 2012, de 9 à 16h,
à Vézenaz (Genève)

Association : Taiji Open Club

Email : info [AT]taiji-toc.ch

Animateur : divers ateliers, échanges de savoir
gratuit et sans inscription

MAI

Stage travail de la forme de l'éventail et de l'épée ancienne

le 5-6 mai 2012 à Lorient

Association Tai ji quan An Orient

Email : dominique.jousseaume [AT]club-internet.fr

Animateur : Michel Douiller

Thème du stage : Perfectionnement de la forme Yen-nien de
l'éventail et de l'épée "ancienne" Kunlun.

Contact : Dominique Jousseaume 02 97 21 79 45

Stage "Pratique de l'épée avec un partenaire"

les 12 et 13 mai 2012 au Mans

Association : ARAMIS

Animateur : Frédéric Plewniak

Contact ARAMIS 02 43 76 88 08

Stage Initiation et pratique du Neigong

le dimanche 13 mai 2012, à Paris

Association : Taiji Yang Riv'Gauche

Email : taijirivgauche [AT]yahoo.fr

Animateur : Michel Douiller

Stage Wyn Phu,

les 17,18 et 19 mai 2012

Association : Souffle et Harmonie

Email : souffle-et-harmonie [AT]hotmail.fr

Animateurs :

Jacky CRAIGHERO, Charles LI et Serge N'GUYEN

Thème du stage : travail Neigong - 1er, 2ème et 3ème duans -
épée Kun Lun simple et double

(lieu à confirmer)

Pour tous renseignements sur le déroulement des stages et les
conditions d'hébergement, merci de contacter : Alexandrine
CHALARD - 02 96 75 48 65 ou 06 07 11 70 18

Stage "Apprentissage et approfondissement de la Forme YMTQ et du sabre Yang"

du 18 au 20 mai 2012 à Belle-Ile-en-Mer

Association : Les Nuages du Wudang

Email : Wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine MOUTAULT

Contact : 02 41 24 04 13

Stage d'Épée Ancienne de Pentecôte,

les samedi 26, dimanche 27 et lundi 28 mai 2012,
à Annecy

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

JUIN

Stage de printemps, les 2 et 3 juin 2012,

à La Claquette - Vosges

Association : La Fleur de Jade

Email : lafleur2jade [AT]yahoo.fr

Animateur : Yves Martin

L'association La Fleur de Jade vous propose un stage en villé-
giature au coeur de la Vallée de la Bruche, à l'abri des mon-
tagnes vosgiennes, situé au centre du bourg de La Claquette.

Thème du stage : Ce stage accessible à tous portera sur le pre-
mier duan et l'identification des potentiels PENG LÜ AN JI
CAI LIE ZHOU KAO dans les mouvements de la forme.
L'étude détaillée des applications du premier Duan permettra
une meilleure conscience du geste et des potentiels énergé-
tiques en action.

Contact : 06 84 69 48 68

Stage les Bafa,

le dimanche 10 juin 2012 à Rosny sous Bois

Association : Taiji Yang Rosny

Animateur : Michel Douiller

Thème du stage : Les Bafa, application à deux de la troisième
partie des Treize Postures

Micheline Delarbre : 0174643796

Stage d'été en Ardèche

du 23 au 28 juin 2012

Association : Taiji Yang Riv'Gauche

Email : taijirivgauche [AT]yahoo.fr

Animateur : Michel Douiller

Dans les collines d'Ardèche du Nord, à 1/2 h de Valence

Animation : Michel Douiller 06 72 68 01 25

Thèmes : Pratique du Neigong, apprentissage du Dali, appro-
fondissement forme, épée Kunlun, éventail Yen-nien

Matinée de tuishou,

le 24 juin 2012 à Angers

Association : Compagnons du Taiji Quan

Email : contact [AT]compagnonsdutaiji.fr

Animateurs : François Besson et Lionel Descamps

Thème du stage : Matinée initiation au tuishou + tuishou libre,
ouverte à tous les styles de taijiquan et à d'autres arts martiaux

Contact : 06.43.81.53.71

Horaires : 10h - 12h00

Lac de Maine, près de la base nautique

gratuit, mais merci de vous inscrire pour que les animateurs
puissent adapter le cours d'initiation au type de pratiquants.

JUILLET

Stage d'été au bord du lac,

du lundi 2 au vendredi 6 juillet 2012, à Annecy

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

Contact : 04 50 64 19 41 - 04 50 77 25 66

Stage « Commencer la journée en Taiji »

du 9 au 14 juillet 2012 au jardin du Luxembourg

Association : Taiji Yang Riv'Gauche

Email : taijirivgauche [AT]yahoo.fr

Animateur : Michel Douiller

Tous les matins de 8h à 10h30

Contact : 06 72 68 01 25

Thèmes : Forme, épée Kunlun, éventail Yen-nien

Stage Epée Nouvelle et Bâton de Sourcil

11-15 juillet à Saumur

Association : La Grue Blanche

Email : herve.marest [AT]free.fr

Animateur : Hervé MAREST

Contact : Hervé MAREST 06 50 61 81 95

Stage "Série Générale et du Cœur en Dao Yin Qigong",

du 11 au 15 juillet 2012, au Centre Xian, Thorigné d'Anjou

Association : Les Nuages du Wudang

Email : Wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine MOUTAULT

Détail : Ouvert à TOUS, pratiquants ou non de Taiji Quan et de Dao Yin Qigong

Thème du stage : Série Générale et du Cœur en Dao Yin Qigong et découverte de la calligraphie chinoise proposée à partir du mouvement et du sens des caractères.

Stage "1^{er} duan et ses applications martiales"

du 19 au 25 juillet 2012 à Marçon

Email : serge.dreyer [AT]gmail.com

Animateur : Serge Dreyer et John Cole

Thème du stage : 1er duan et ses applications martiales à partir de différentes perspectives.

Lieu : Camping des Varennes à Marçon (Sarthe) sur le site des Rencontres Jasnières

Inscriptions sur place.

Stage "Yangjia Michuan et Forme de Pékin en 24 mouvements",

du 22 au 27 juillet 2012, Le Bugue (Dordogne)

Association de Taiji quan de l'Anjou

Email : fcordaro [AT]numericable.fr

Animateurs :

Françoise Cordaro-Angrand et Jocelyne Boisseau

Thème du stage : Yangjia Michuan et Forme de Pékin en 24 mouvements - Forme et armes (épée et éventail)

Contact : 02 53 91 31 84 ou 06 87 19 76 64

AOÛT

Stage "Yangjia Michuan Taiji Quan : Forme, épée ancienne et éventail",

du 1^{er} au 5 août 2012, au Centre Xian, Thorigné d'Anjou

Association : Les Nuages du Wudang

Email : Wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine MOUTAULT

Ouvert à TOUS, pratiquants de Taiji Quan et débutants

Stage « Le travail du Qi dans le TAIJI QUAN », du 2 au 5 août 2012 à Ostuni (Puglia, Italia)

Association : IL CERCHIO

Email : luciagiove [AT]yahoo.it

Animateur : Gianvittorio Ardito, Beniamino Carrasso

Thème du stage : Comme la connaissance des flux d'énergie peut améliorer notre pratique du Taiji Quan? Autour de cette question, au cours du stage, nous allons construire notre recherche.

Objectifs : améliorer la pratique interne pour renforcer et clarifier celle externe, soit individuelle, soit avec un partenaire.

Stage de Qi gong, Meditation taoïste et marche respiratoire

Hojo

du 06 au 11 août 2012 à Draguignan

Association : l'Arbre du Voyageur

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

Animateur : Marc Appelmansl

Ouvert à tous.

Contact : Marc Appelmans - 0681096526

Stage Tuishou

du 17 au 23 août 2012 à Château-Chalon (Jura)

Email : serge.dreyer [AT]gmail.com

Animateur : Serge Dreyer

Thème du stage : Tuishou, marche du ba gua zhang avec applications pour le tuishou libre, baton du xing yi quan, qigong.

Stage "Le rôle de l'axe central",

du 18 au 23 août 2012 à l'île d'Aix

Association : Le Cercle de la Longue Boxe

Email : cercledelalongueboxe [AT]yahoo.fr

Animateurs : Charles Li, Pierre Ploix et Christian Bernapel

Thème du stage : Le rôle de l'axe central (中定) dans la transformation énergétique du Yin et du Yang.

Contact : 0683788657

NOVEMBRE

Stage Wyn Phu

du 1^{er} au 4 novembre 2012 à Erquy (Côtes-d'Armor)

Association : Souffle et Harmonie

Email : souffle-et-harmonie [AT]hotmail.fr

Animateurs : Jacky Craighero, Charles LI, José Valéry

Thème du stage :

Pour le taichi : Travail Neigong - 1^{er}, 2^e et 3^e duans - épée Kun Lun simple et double - Tuishou

Pour l'art martial vietnamien (viet vo dao) : applications martiales du tai chi sur les techniques du viet vo dao - sabre - bâton - épée simple et double

Intervenants : Jacky Craighero (7^e dan), Emmanuel Septier de Rigny (6^e dan) et José Valért (5^e dan)

Contact : "Souffle et Harmonie" : Alexandrine CHALARD au 02 96 75 48 65 ou 06 07 11 70 18

Partage d'enseignements à Lalita

Juillet 2012 - du dimanche 1er vers 18h au samedi 7 au repas de midi(heure espagnole, repas à 14h)

Projet : se ressourcer - dans un lieu idyllique , calme et nature. - bon dodo, bon miam-miam végétarien.

- dans une pratique intériorisée - méditation au temple - tours Sufi - QiGong
- dans l'échange TaiChiChuan - montrer, justifier, faire partager et questionner
- dans un soir de fête et des soirées selon l'humeur

En pratique : 6 jours

L'hébergement : 50 €/jour en pension complète en chambres de 1 à 5 ou 40 € en camping. Enfant de 4 à 12ans : 50 %.

cuisine lactéo-ovo-végétarienne de provenance locale (potager et vaches, fromage frais et four à pain) à dominante bio.

On fait un pot de 50 €/pers pour la grande salle, la pause thé, du vin et la musique Sufi selon la disponibilité des musiciens sur place.

Il faut être une vingtaine pour que l'accueil soit possible.

Inscription : ACOMPTE pour le 23 mai par versement de 100 € au compte belge 142-0563389-38 de Jean-Luc Perot ou au compte français Société Générale 00050078668 - clé RIB 73 de Jean-Luc Perot.

Enregistrez-vous sur la liste : <http://www.doodle.com/fztdxnm6i5fabtzb>

Si nous n'avons pas réuni 20 participants à cette date nous ne pourrions garantir la tenue du stage.

Voir le site www.lalita.net

Du lundi 9 juillet au dimanche 15 juillet au petit déjeuner Jean-Luc et Jo vous proposent une semaine de Taiji Quan et Taichi TANGO.

Au-delà de la danse (contact danse - Tango ...) et de l'éducation physique, Jo enseigne officiellement dans le cadre de la formation de l'acteur de théâtre et du spectacle vivant. Au-delà de l'éducation physique et des arts martiaux, de la médecine chinoise et de l'ostéopathie, Jean Luc oriente ses recherches sur le mouvement, le plaisir et le corps dansant.

- Le TAIJI du bâton long

Plein d'exercices pour affiner les sens et préciser le geste, une forme imposée pour en creuser le sens et une forme libre pour s'exprimer en musique.

- Le TaichiTANGO

On part du sol, de l'os et des appuis pour jouer de la pesanteur et du redressement

on part des pieds et de l'axe pour nourrir la stabilité et la mobilité

on part du désir et du goût de l'autre pour s'embellir et danser.

En pratique : 7 jours

L'hébergement : 50 €/jour en pension complète en chambres de 1 à 5 ou 40 € en camping.

enfant de 4 à 12ans : 50 %.

cuisine lactéo-ovo-végétarienne de provenance locale (potager et vaches, fromage frais et four à pain) à dominante bio.

Participation à la pratique : 250 €

Il faut être une vingtaine pour que l'accueil soit possible.

Inscription : mêmes modalités que le stage 1, spécifier stage 2 - taichiTango



A.R.A.M.I.S
Association de Recherche
en Arts Martiaux Internes
en Sarthe
39, rue Paul Eluard 72000 Le Mans
Tél : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10
<http://aramis72.taichi.free.fr>
fabienneponcin@yahoo.fr



Les Rencontres Jasnieres

Manifestation de différents styles de Taiji Quan,
Ba Gua Zhang et Qi Gong, regroupant plus de 200 participants venus du monde entier.

du 27 au 29 juillet 2012

au bord du magnifique plan d'eau de Marçon au sud de la Sarthe. (plan d'accès)

Vous aurez la possibilité de pratiquer les formes du Taiji Quan, le Tui Shou, les armes dans divers styles internes et de vous initier à d'autres disciplines telles que le Bagua Zhang, le Qi Gong, dans un esprit d'enrichissement mutuel avec des animateurs de différentes nationalités



NOUS

AVONS

LU

XX^e siècle, la grande mutation des femmes chinoises,

Danielle Elisseeff,

Ed. Bleu de Chine, 2006, p. 152.

Voici une remarquable étude d'une historienne sur le rôle de la femme dans l'histoire chinoise du 20^e siècle. Après un bref rappel de la condition féminine dans des temps plus anciens, elle montre une certaine continuité dans l'attitude de la plupart des hommes à vouloir confiner la femme dans une fonction domestique. Elle trace le portrait de quelques femmes « hors normes » qui ont fortement contribué au siècle dernier, parfois au détriment de leur vie, à faire avancer leurs droits. Elle explique aussi très clairement à partir d'analyses sociologiques les difficultés des Chinoises du 21^e siècle.

Ce livre est facile à lire et passionnant du début à la fin.



Égocentrisme et spiritualité,

Patrick Mel

Ouvrage disponible gratuitement sur :

<https://sites.google.com/site/advaitaminima/>

Patrick vit à Taïwan depuis de nombreuses années et j'ai eu l'occasion de faire sa connaissance lors du stage des Enseignants du Yangjia Michuan à Yushi en juillet 1991. Nous avons sympathisé par le partage que nous pouvions faire de notre culture indienne et très tôt il me mit au fait de l'ouvrage sur lequel il travaillait. Le livre est terminé après presque vingt ans de maturation. À partir d'un dialogue, qui est en quelque sorte une réponse à ses propres questionnements, Patrick nous fait voyager dans le yoga de la connaissance (jnana yoga) à partir de l'Advaita, la non-dualité. Nous pensons que les chercheurs sur la voie de la connaissance trouveront des sujets à méditer dans ce livre de plus de quatre cents pages.

Claudy Jeanmougin



2012
Année de
l'ambition
et de la réussite !!!

Profitez – en – en dévoilant le meilleur de vous-même à :

EUROPA TAICHI
Du 7 au 10 juin 2012
Gymnase Carpentier – PARIS XIII

Venez partager avec des pratiquants venus partout d'Europe !

INSCRIPTIONS / REGLEMENTS :
http://ffwushu.fr/Europa_Taichi/
Contact : europataichi2012@ffwushu.fr

1992 Rencontres organisées par L'ATA.
2003 Rencontres organisées par KUN LUN.
2012 ANJOU, LE RETOUR!



22^{es} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

du 8 au 11
novembre
2012

Bienvenue en Anjou
royaume des
Plantagenêts

Située à 3 km au sud de la Loire entre Angers (34 km) et Nantes (65 km), La Pommeraye est la porte d'entrée des Mauges, région bocagère du sud-est de l'Anjou. Ses coteaux dominant la vallée de la Loire sont un terroir propice à la culture des pommes et aux nombreuses AOC du vignoble.

Le complexe hôtelier des **Jardins de l'Anjou** dispose d'une capacité d'hébergement de plus de 350 lits et bénéficie d'installations pouvant accueillir séminaires, congrès et stages sportifs.



Ceux qui sont venus en 2002 aux Rencontres organisées par Kun Lun connaissent déjà le décor : 47 cottages et un hôtel tout confort, dans un joli parc.

Nouveauté 2012 : une piscine chauffée ! Apportez vos maillots de bain !

www.taichichuan-angers.org

•• **Autoroute :** De Paris ou de Nantes, autoroute A11 : sortie n° 19. Traverser Saint-Germain-des-Prés, puis Montjean-sur-Loire, suivre direction La Pommeraye. À La Pommeraye, tournez à gauche tout de suite après l'église et suivez la route jusqu'au centre.

•• **RD 723 (ex-RN 23) :** De Nantes, sortez à Ingrandes, après Varades, puis Montjean et La Pommeraye.

D'Angers, sortez à Saint-Germain-des-Prés après Saint-Georges, puis Montjean et La Pommeraye.

À La Pommeraye, allez jusqu'à l'église et tournez aussitôt à gauche puis filez tout droit jusqu'aux Jardins de l'Anjou.



22^{es} Rencontres de l'Amicale à La Pommeraye (49)

Accueil : Jeudi 8 novembre à partir de 14 heures. Une équipe sera présente tout au long de votre séjour pour vous accompagner jusqu'au dimanche 11 novembre 15 heures. Si vous arrivez très tard avec votre véhicule, merci de nous prévenir de l'heure approximative de votre arrivée.

Renseignements et contacts avant et pendant les rencontres :

Jean-Paul Allmang : 06 20 71 72 19 – jeanpaul.allmang@neuf.fr

Françoise Cordaro : 06 87 19 76 64 – fcordaro@numericable.fr

Liaisons Angers – La Pommeraye

Arrivée par le train : de la gare SNCF, trois cars/jour assurent la liaison (milieu de matinée, midi et fin d'après-midi (infos sur www.anjoubus.fr - 0 820 160 049). Le centre est à 3 min à pied de l'arrêt « Place de l'Eglise » de la Pommeraye (parcours fléché). Une navette supplémentaire ou du covoiturage pourront être mis en place par l'ATA une fois reçues les inscriptions.

Arrivée par avion : étant donné la grande distance et l'absence de liaisons aisées entre l'aéroport et La Pommeraye, nous vous déconseillons ce mode de transport, à moins d'assurer vous-même votre liaison en taxi à destination de la gare SNCF (puis bus ou navette).

Taxis (réservation conseillée) : 02 41 87 65 00 - 06 17 14 90 00 - 02 41 95 70 70

HÉBERGEMENT

La nuitée englobe : le dîner de la veille, le petit déjeuner, le déjeuner (entrée, plat, dessert), boissons comprises (eau, vin, café), les deux pauses, ainsi que le repas de Gala.
L'hébergement se fait en chambre d'hôtel (douche + wc), ou en bungalow. Draps et serviettes fournis.

RÈGLEMENT (obligatoire avec l'inscription)

Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (cotisation à payer auprès du Trésorier de l'Amicale)

Paiement possible en 2 ou 3 fois : envoyer tous les chèques en inscrivant sur le dos de chaque chèque le mois d'encaissement souhaité.

Résident en France :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ATA (ou : Association du Taiji Quan de l'Anjou).

Résidents hors France :

Règlement par virement bancaire sur le compte de l'ATA :

Banque postale centre financier de Nantes

IBAN : FR005 2004 1010 1102 9201 0L03 260

BIC : PSSTFRPPNTE

Titulaire du compte : Association de Taiji Quan de l'Anjou - 30 avenue Montaigne 49100 Angers

DÉSISTEMENT

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice.

Le Bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation de l'association organisatrice. Le Bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure. Aucune retenue ne sera effectuée si le désistement intervient avant la date limite d'inscription. Après cette date, des retenues pourront être effectuées en fonction de la date de désistement avant le jour J de début des rencontres.

Un montant forfaitaire sera retenu en cas de force majeure justifiée :

- 15 € entre J-29 et J-10 ;
- 30 € entre J-9 et J-5 ;
- 50 € entre J-4 et J.

Toutefois aucune retenue ne sera effectuée si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire).

Une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée en cas de désistement non justifié par un cas de force majeure :

- 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20
- 50 % entre J-19 et J-10,
- 100 % entre J-9 et J.

Le délai incompressible de 10 jours est le délai minimum pour prévenir les personnes qui seraient en liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.

BULLETIN D'INSCRIPTION - RENCONTRES AMICALE 2012

Un bulletin par personne, à envoyer avec le règlement à partir du 1^{er} juin, et **avant le 30 septembre** à :

Colette TARON – 5 rue du Roussillon – 49100 ANGERS

NOM	
Prénom	
Association	
E-mail	
Téléphones	
Adresse	
Code postal & ville	
Pays	/ Date de naissance :

NB NUITS	Chambre d'hôtel Single	Chambre d'hôtel double 1 lit	Chambre d'hôtel double 2 lits	Bungalow T3 à T4	Bungalow T5 à T8
1N	155 €	137 €	137 €	132 €	128 €
2N	234 €	198 €	198 €	188 €	180 €
3N	294 €	240 €	240 €	225 €	213 €

Entourez l'option choisie sur le tableau ci-dessus et indiquez le mode de paiement :

Chèque bancaire virement mandat postal international

Rappel : l'inscription ne sera validée que si vous réglez la totalité du montant de votre séjour.

Les couples désirant un lit double dans un bungalow (tarif bungalow), cocher cette case

<input type="checkbox"/> souhaite partager une double "couple" avec :
<input type="checkbox"/> souhaite partager une double (2 lits) avec :
<input type="checkbox"/> souhaite partager une chambre triple avec :
<input type="checkbox"/> ne déjeunerai pas le dernier jour
<input type="checkbox"/> souhaite un panier repas pour le dimanche
<input type="checkbox"/> souhaite des repas végétariens
<input type="checkbox"/> viendrai en voiture
Autres informations :

ARRIVÉE	DATE	HEURE
Gare SNCF		
DÉPART	DATE	HEURE
Gare SNCF		

Une confirmation de votre inscription vous sera adressée par e-mail – A bientôt !

Droit à l'image : du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit ;

Photos et films : si vous faites des photos ou des films durant les rencontres, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

Désistement : les conditions mentionnées ci-dessus sont lues et acceptées.

Fait à : _____ Le : _____

Signature : _____

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

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

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



Pour voir vos informations concernant les stages figurer dans le site

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, pommier_jl11@yahoo.fr.

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

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

Conseils pratiques

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

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

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

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

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

Sollicitations...

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

Vous pouvez rejoindre le comité « Site Web » pour apporter votre contribution.

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50€

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

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

par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le : Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

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

Total =€

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

par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le : à : Signature :



ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan Tjq

1^{er} Septembre 2011 au 31 Août 2012

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale <http://taijiquan.free.fr>
L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

Demande d'Adhésion Collective

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale, deux cas de figures :

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

désire faire adhérer notre Association à l'AMICALE du YangJia Michuan Tjq.

Téléphone

Portable

Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :

Adresse Mail :

Fax :

Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

- Je règle 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
 Je règle 1,50 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 22,50 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

.....

Adresse

.....

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan Tjq.

Téléphone

Adresse Mail :

Portable

Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 22,50 € pour mon adhésion individuelle.

Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)

Pour votre association

- Je règle 20,00 € x ____ (nombre d'abonnements), soit ____ €
à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 20,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

- Par chèque Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre) Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan Tjq»,

A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@neuf.fr Site Web <http://taijiquan.free.fr>

Fait à :

Le :

Signature :

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

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses
49540 Martigné-Briand, France
tél: (33) 2.41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, US^

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

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

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

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

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

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

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

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

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

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 03 BP881 ^ bidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

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

MEXICO

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

ITALIE

DOM^ INE YEN-NIEN
La Maison des Cimes
Loc. Fromorsora
18037 C^ STEL VITTORIO (IM) - IT^ LI^
Tél : (39) 0184 241211

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan
Taiji Quan Lian Hui

自至白
角言谷
來里
頁風飛
齒鹿麥
倫
八才九
下丁
小九
夕
斤方充
火
生春
穴立
自至白
角言谷
來里



自至白
角言谷
來里
頁風飛
齒鹿麥
倫
八才九
下丁
小九
夕
斤方充
火
生春
穴立
自至白
角言谷
來里