

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan



**Un nouveau  
président  
pour l'Amicale**

**2011  
21<sup>e</sup> Rencontres  
à Vaumarcus**

## SOMMAIRE

<b>Le mot du président</b> .....	1
<b>Yen-nien World Cup 2011</b>	
- Yen-nien Cup, Taipei décembre 2011 - Simonette Verbrugge .....	11
- Yen-nien Cup 2011, un retour aux sources du Yangjia Michuan - Christian Bernapel .....	28
<b>Articles</b>	
- Commentaire des exercices de base du Tuishou - Mark A. Linett .....	17
- L'enseignement du Tuishou - Hervé Marest .....	5
- La stimulation de points énergétiques - Claudy Jeanmougin .....	23
- Rencontres 2011, j'y étais pas ! - Claudine Bouchet .....	9
- 2012 - Année du Dragon d'eau - Paule-Annick Benkemoun .....	31
<b>Témoignages</b>	
- Bienvenue à Taïwan où l'étranger est un invité - Hélène Golka .....	2
- Mon premier cours non programmé - Marie-Josée Rousseau .....	4
11-11-11 - Zouzou Valloton .....	14
- Tai-Chi Tcho à La Chaux-de-Fonds - Claudy Jeanmougin .....	27
- Burkina - Henri Mouthon .....	30
<b>Lectures</b>	
- Taiji Push Hands - Ping-Siang Tao .....	33
- Chine, peuple et civilisation - Pierre Gentelle .....	33
- Subjectivité et formes - René Huyghe .....	34
<b>Calendrier des stages</b> .....	33
<b>Administratif</b>	
- Infos archives - François Schosseler .....	34
- Le site WEB .....	38
- Bons de commande ouvrages .....	39
- Bulletins d'inscription .....	40
<b>Adresses utiles</b> .....	41

## Édito

龍

Long - Le Dragon



Le triple 11 de Vaumarcus sera marqué par la passation de la présidence entre Claudy et Jean-Michel.

Une nouvelle ère se prépare sous le signe du Dragon d'eau, avec un nouveau président dont le dynamisme est connu de toute notre grande famille du Yangjia.

Un groupe européen s'est rendu au Yen-nien Cup qui s'est tenu à Taipei, Simonette et Christian vous feront part des impressions de leur séjour. Certains d'entre les participants avaient anticipé en se rendant à Taipei. Hélène en fait partie et nous relate les débuts de son séjour.

Pendant ce temps-là, Henri est retourné au Burkina pour continuer l'enseignement de notre style.

Encore de nombreux articles techniques viennent combler les pages de notre Bulletin, dont celui de Mark Linett qui nous transmet les notes qu'il a prises pendant les cours de Tuishou avec Maître Wang en 1990.

Enfin, Serge nous fait partager ses lectures :

Bonne lecture !

Xin Nian Kuai Le 新年快樂



## Le Mot du Président

Me voilà fraîchement élu président de l'Amicale pour succéder à Claudy Jeanmougin.

Je m'efforcerais en continuant le travail entrepris par mes prédécesseurs d'assurer, comme ils l'ont fait, le bon fonctionnement de l'Amicale pour le bien de tous, en relation avec les associations et membres adhérents.

Durant les trois années écoulées du mandat de Claudy, nous avons, sous son impulsion, beaucoup travaillé. Le Conseil d'Administration, le Bureau ainsi que les membres des différentes commissions se sont mobilisés pour, en plus des débats sur les affaires courantes, procéder à une réforme structurante du fonctionnement de l'Amicale.

Je ferai une liste des principaux points : élaboration des conventions internationales et signatures tripartites de celles-ci avec nos partenaires chinois et américains, à l'occasion des 20 ans de l'Amicale fêtés à Carcans ; élaboration du pôle d'accueil des visiteurs étrangers et sa mise en ligne sur le site-web ; révision de nos statuts ; refonte des modalités d'adhésion à l'Amicale et d'abonnement au Bulletin, amélioration de la qualité du Bulletin et création de sa version anglaise ; finalisation de l'indexation des archives vidéo de l'Amicale et mise à disposition pour les adhérents sous forme d'un support pratique d'utilisation ; refonte de l'ancien site web et mise en ligne de la nouvelle mouture (actuellement en trois versions : française, anglaise et italienne) ; mise en ligne du Bulletin sur le site-web (ouvert à tout public dix jours après sa diffusion papier aux adhérents) et du Billet Administratif de communication interne à l'usage des adhérents.

L'Amicale a beaucoup grandi, nous comptons maintenant 85 associations et 25 individuels, soit plus de 2 000 membres. Nos Rencontres annuelles

ont de plus en plus de succès. La communication inter-associations ou groupes grandit aussi. C'est le signe de la vivacité et de la fraternité de notre pratique.

Soyez certains que, avec l'équipe constituée des nouveaux Conseil d'Administration et Bureau élus, nous veillerons à entretenir le bon esprit qui nous relie les uns aux autres.

Nous serons là également pour vous aider, si cela est de notre ressort, pour tout problème que vous rencontrerez. N'hésitez pas à nous contacter.

Les comités « Bulletin » et « Site web » s'efforceront d'accentuer la qualité de ces deux outils qui sont nos instruments de communication interne et également notre vitrine vis-à-vis de l'extérieur.

Sans oublier les billets administratifs par lesquels nous vous tenons au courant des travaux du Conseil d'Administration.

Nous sommes maintenant dans « l'après Wang Yen-nien ». Nous nous efforcerons d'agir dans le respect des saines bases qu'il a jetées et de répondre aux missions qu'il nous a léguées.

Pour ce faire, nous accentuerons notre partenariat avec le Collège des enseignants et nous entreprendrons de développer toute action pour promouvoir notre style, tant en Europe qu'à l'étranger.

Je vous souhaite à tous une bonne année 2012 et une belle pratique.

Que l'année du Dragon qui s'annonce nous porte à aller encore plus de l'avant !

Nous sommes tous frères et sœurs de la grande famille amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan !

Que la solidarité et la paix qui règnent en son sein ne soient jamais entamées !

Jean-Michel Fraigneau

Vélizy-Villacoublay, le 15 janvier 2012.

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2012 – N° 69

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** : Hélène Golka, Marie-Josée Rousseau, Claudine Bouchet, Simonette Verbrugge, Paule-Annick Benkemoun, Hervé Marest, Henri Mouthon, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Christian Bernapel, Mark A. Linett, François Schosseler - **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** : Jean-Michel Fraigneau, Christian Bernapel, Claudy Jeanmougin.

# BIENVENUE À TAÏWAN OÙ L'ÉTRANGER EST UN INVITÉ

par

Hélène Golka

**A** mon arrivée à Taipei, j'ai tout d'abord été surprise par les lumières de la ville et ces rangées de scooters à l'arrêt devant les feux rouges. J'apprendrai rapidement qu'à Taïwan, le scooter est le roi de l'asphalte. Chaque famille en possède au moins un, voire plusieurs.

Puis, j'ai pu apprécier la fameuse hospitalité taïwanaise. Je tiens à remercier George Lin, sa femme Sue, et l'une de ses étudiantes, Resa, pour leur accueil et leur aide. Je veux aussi remercier tous ces anonymes qui m'ont aidée, comme cette charmante balayeuse, qui méconnaissant l'anglais, m'a emmenée un matin comme une enfant perdue dans un commissariat de police, alors que je cherchais mon chemin vers le lieu de pratique.

Avec George Lin et sa femme, j'ai découvert les hauts lieux touristiques de Taipei comme le temple de Longshan ou de la Montagne des Dragons, construit en l'honneur de Guanyin, déesse de la Miséricorde, que nous avons visité sous une pluie diluvienne. Ce qui n'empêchait pas une multitude de fidèles de se presser pour faire « *bai bai* », c'est-à-dire prier les divinités mais aussi les interroger. À Taïwan, les pratiques divinatoires sont courantes et les devins ont pignon sur rue.

Quant au Temple de Confucius, il contraste par la simplicité de son architecture avec son voisin, le temple Bao An dont la façade et l'intérieur sont richement ornés. À Bao An, il m'est arrivé une chose étonnante. Alors que George Lin m'expliquait comment les fidèles procédaient pour interroger les dieux, il a pris par hasard l'un de ces poèmes divinatoires, qui correspondait étrangement à ma situation. Il mentionnait que j'étais venue de loin, que quelqu'un allait m'aider et que je devais éviter les situations compliquées (j'ai suspecté ce texte de sous-entendre que je n'étais même pas capable de trouver mon chemin vers le lieu de pratique).



Festival....

Parmi tous les sites extraordinaires que j'ai pu visiter, je ne saurais oublier le Musée national du Palais, une superbe bâtisse construite à flanc de colline dans un écrin de verdure, où se trouvent les trésors de l'art chinois emportés par Tchang Kai-shek lors de sa fuite vers Taïwan en 1949. Bien que j'y sois allée à deux reprises, je n'ai pu épuiser toutes ses richesses.

Grâce à Sue Lin, j'ai assisté à la procession organisée pour l'anniversaire de Chun Wun Yeh dans le district de Datong ; spectacle unique, oscillant entre numéro de cirque, spectacle de music-hall et défilé de carnaval. Difficile pour un Occidental d'imaginer qu'il s'agit d'une fête religieuse. Je constate avec étonnement le mélange de familiarité et de ferveur dont les Taïwanais font preuve vis-à-vis de la religion.

Il est d'ailleurs courant à Taipei d'apercevoir des processions en pleine rue. J'ai pu voir celle, plutôt cocasse, organisée par un petit temple situé à proxi-

mité de l'auberge où je résidais dans le district de Shilin. Pour s'abriter de la pluie, un petit groupe de participants s'était réfugié dans le hall d'entrée de l'auberge, et tout ce beau monde causait, riait, fumait des cigarettes tout en écoutant la radio. Finalement ils sont repartis dans la débandade générale sous une pluie torrentielle. Nullement démoralisés, ils ont organisé dans la soirée un grand feu d'artifice, qu'on pouvait voir depuis l'auberge.

Et puis, j'ai eu un coup de cœur pour deux petites villes : Jiufen, une ancienne cité minière reconverte dans le tourisme avec ses petites rues décorées de lanternes rouges, et ses maisons de thé raffinées dont les terrasses donnent sur une magnifique baie. On comprend aisément que cette petite ville pittoresque ait servi de décor à maintes reprises à des metteurs en scène comme Hou Hsiao-hsien pour son célèbre film *La Cité des Douleurs* (*The City of Sadness*) ou qu'elle ait inspiré Hayao Miyazaki pour *Le Voyage de Chihiro*.

Après la visite du musée de la céramique à Yingge, nous sommes allés à Sanshia voir le temple Zushih au décor resplendissant, et nous promener le long de la Vieille Rue jalonnée de magasins proposant de la céramique. C'est l'une des particularités à Taïwan de regrouper dans un quartier des magasins vendant la même marchandise. Sanshia m'a paru une ville où il fait bon vivre. J'ai d'ailleurs eu le plaisir d'y rencontrer une enseignante qui fut une élève de George Lin.

Peu avant mon départ, j'ai visité le quartier des affaires de Taipei avec des membres d'une association francophone. Ce quartier regroupe de nombreux bâtiments de style européen construits sous l'occupation japonaise. Notre balade s'est terminée par un sympathique repas, durant lequel j'ai appris à manger des œufs au thé avec des baguettes.

Mon séjour a bien sûr été marqué par la pratique du Taiji Quan avec George Lin et ses élèves dans une atmosphère conviviale et un cadre superbe situé à proximité de la Danshui River. Tous les matins, nous commencions par les exercices d'échauffement, puis nous déroulions la forme et pour finir, George Lin explicitait certains gestes. Les cours étaient ponctués certains jours par la pratique de l'éventail ou de l'épée. Je constate que je suis une curiosité pour les passants, qui font mine d'observer notre groupe, alors que c'est ma présence qui les intrigue.

Pour George Lin, l'apprentissage du Yangjia Michuan se décline en trois points : observation, patience, action. Je réalise qu'il me faudra encore plusieurs années d'observation et de patience avant d'atteindre son niveau. Il souligne la nécessité de connaître les applications martiales pour mieux comprendre le sens de chaque geste, et être en mesure de l'exécuter avec justesse. Nous avons d'ailleurs principalement travaillé sur les applications martiales du Shi San Shi qui permettent, selon George Lin, de distinguer son Yin de son Yang, un concept essentiel dans le taoïsme. Grâce à lui, j'ai mieux compris l'importance que revêt cette philosophie dans notre école.

J'ai aussi eu une intéressante conversation avec Mark Linett. Je lui ai dit, qu'à mon avis, on possède la forme dès lors que l'on est capable de l'exécuter mentalement. Il a judicieusement ajouté que le fait d'achopper sur certains passages, impliquait de les travailler tout particulièrement.

Avec George Lin, nous sommes allés nous recueillir sur le lieu où Maître Wang avait enseigné autrefois, situé derrière le Grand Hôtel, un bâtiment construit dans la tradition chinoise avec son toit incurvé et ses centaines de colonnes rouge vermillon, et qui domine la ville. Face à l'hôtel, se dresse l'un des plus beaux *pailous*, ces arches qui font partie du décor à Taïwan. Aujourd'hui, seul un petit groupe de pratiquants se réunit encore sur ce lieu mythique.

Durant mon séjour à Taïwan, j'ai été confrontée à ce mélange surprenant de modernité et de tradition religieuse fondée sur le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme. Nul doute que ces religions ont façonné le comportement des Taïwanais, qui ont la réputation d'être parmi les plus accueillants de toute l'Asie. L'étranger s'y sent comme un invité, et c'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles ce pays est attachant. Pour ma part, j'y ai trouvé une nouvelle famille dans le Yangjia Michuan grâce à George Lin, sa femme Sue et ses élèves qui m'ont accueillie si chaleureusement.



*Les Rencontres Amicales sont l'occasion pour les jeunes qui souhaitent se destiner à l'enseignement de faire leur première expérience « pédagogique ». Marie-Josée s'est lancée et, à la fin de son intervention, je lui ai demandé de me faire un papier sur cette grande première. Le voici après une année d'incertitude car l'écriture était pour elle une aventure aussi angoissante que son premier cours. Que ces mots encouragent de nouvelles vocations.*

*Claudy Jeanmougin*

## MON PREMIER COURS NON PROGRAMMÉ !

par  
Marie-Josée Rousseau  
Taiji quan en Baugeois



Précisons la situation ! Nous sommes le samedi 13 novembre 2010 au moment du grand rassemblement du Tai Chi du Yangjia. Lors de « la criée » du matin, une éventuelle annulation de l'atelier du bâton par absence d'un enseignant se profile. Avec une connaissance récente du management, je me propose pour l'animer. Mais là, le doute a commencé ... Était-il possible que les gens me fassent confiance ?

Le cours que je souhaitais ludique s'est résumé à une prise de contact avec le bâton dans plusieurs exercices individuels et ensuite en binômes. Puis il s'est poursuivi avec l'apprentissage du début de l'enchaînement. Mon choix du contenu était porté sur la base de mon premier cours de bâton.

Commencent alors les exercices individuels, faciles à surveiller avec seulement cinq personnes qui s'appliquent avec beaucoup d'attention. Par la suite, ce fut plus compliqué avec les exercices à deux car le groupe était en nombre impair. Quand j'étais avec une personne pour l'exercice, je restais vigilante pour les autres, mais au détriment de la personne avec laquelle je pratiquais. Oups !

Poursuivant avec l'enchaînement, je fis le constat qu'aucun ne connaissait la forme, et ce fut une autre

déception. J'ai dû appliquer la base de l'enseignement tranquillement, sans aucune surprise, à moins que je ne me trompe moi-même ! Re-Oups !

Le fait de continuellement rectifier certains gestes de ma mère, encore aujourd'hui, ce qui n'est pas toujours facile, m'a beaucoup aidée pour me lancer à enseigner. Sur la communication, mon idée c'est d'être souple dans mes propos sans subir moi-même la moindre frustration.

Celle, par exemple, de simplifier le geste sans prendre en compte sa complexité. Dans ces moments-là, j'estime que les gens, malgré des expériences mal vécues, font forcément un effort d'être actifs au cours, déjà par leur présence.

Avec beaucoup d'improvisation et évidemment en écoutant les participants, l'atelier s'est réalisé avec la satisfaction d'avoir passé tous ensemble un agréable moment. Enseigner est un bon moyen pour s'amuser de ses propres erreurs tout en mesurant les connaissances acquises et la nécessité de leur cohérence.

À tout ceux qui veulent vivre l'expérience du premier cours, lancez-vous !

# L'ENSEIGNEMENT DU TUISHOU

par  
Hervé Marest

Beaucoup de personnes commencent la pratique du Taiji Quan en s'imaginant qu'elles vont s'exercer à une sorte de gymnastique énergétique n'impliquant que leur propre corps et leur propre esprit. Elles se trouvent souvent fort étonnées lorsqu'on commence à leur parler de travail avec partenaire, de tuishou ou bien d'applications martiales des mouvements de la forme. Certaines vont alors manifester un intérêt encore plus grand pour notre pratique, mais d'autres vont marquer une réticence bien compréhensible.

Le rôle de l'enseignant sera alors primordial par ses explications et son approche de ce travail.

Bien sûr, il faut d'abord que l'enseignant ait lui-même envie d'aborder le sujet. Il peut simplement ne pas avoir les connaissances suffisantes et manquer d'assurance pour pouvoir enseigner le travail avec un partenaire. Il peut aussi éprouver une appréhension tout à fait légitime du contact, en fonction de son passé émotionnel, ou avoir mal vécu une séance de « rentre-dedans » avec des partenaires qui ne comprenaient pas encore l'essence du tuishou.

Il s'agit bien ici de « compréhension », car connaître les exercices de tuishou de notre style, même si c'est une base essentielle, ne suffit pas.

Je vais donc d'abord tenter de définir le tuishou, en fonction, bien sûr, de mon propre vécu et de ma propre expérience.

Le tuishou ou « poussée des mains », ou « mains collantes » (moins littéral) est la partie du Taiji Quan qui consiste à effectuer des exercices sur place (*ding bu tuishou*) ou à pas mobiles (*ho bu tuishou*) avec un partenaire. On peut également évoluer en improvi-

sant comme deux joueurs de jazz, le jeu consistant à absorber et repousser en utilisant son corps et son esprit pour transformer les forces en présence jusqu'à ce qu'apparaisse un déséquilibre. On parle alors de « tuishou libre ».

Le tuishou libre, nous verrons qu'il faut néanmoins faire attention, est aussi le moyen de pratiquer avec quelqu'un sans que soient occasionnées de blessures. Ce n'est pas le cas du san shou (littéralement « dispersion des mains ») qui est le combat libre, sans règles.

M<sup>e</sup> Wang Yen-nien n'a, à ma connaissance, jamais fait pratiquer le san shou dans ses cours. Il montrait, de temps à autre, des applications martiales (voir les photos à la fin de son livre). Il a enseigné à partir de 1991 ce que d'aucuns appellent des « applications techniques » (*yong fa*) qui permettent de bien faire la forme, sans être forcément



efficaces en l'état, mais il n'a jamais développé le san shou dans son enseignement. Il disait également que les enchaînements à deux, qui sont pratiqués aujourd'hui dans d'autres styles, sont abusivement appelés *san shou* et qu'il faut les appeler *dui da* (combat codifié). J'ajouterai que si M<sup>e</sup> Wang Yen-nien n'a jamais introduit de *dui da* dans son enseignement, c'est selon moi parce que les transitions pour se replacer (avec les mains collées) entre chaque technique, ou série de techniques, induisent autant de mauvais réflexes. C'est donc joli à regarder mais pas très pertinent.

Le terme « san shou » est quelquefois utilisé pour nommer la boxe chinoise de compétition, plus communément appelée *san da*. Mais il y a des règles.

À propos de règles... Un jour quelqu'un m'a demandé ce que je pensais de Sun Zi et de son livre *L'art de la guerre*. J'étais pressé et j'ai répondu : « Sun Zi, c'est Sun Zi », sans plus d'explications. S'il me lit aujourd'hui, qu'il accepte mes excuses bien tardives. Ce que je voulais dire, c'est que j'ai lu attentivement Sun Zi, mais que si je dois combattre, ce sera selon mes règles, pas les siennes. C'est au moins ce qu'il m'a appris. Les modes d'emploi c'est bien, mais dans l'action, il vaut mieux s'en émanciper pour être en prise avec le réel... Mais je m'égare.

J'insiste bien sur le fait que le tuishou fait partie intégrante du Taiji Quan. On pourrait, et certains le font, ne prendre que cette partie-là de notre art et délaisser la forme. On en a évidemment le droit, mais je pense que c'est une erreur fondamentale, tellement l'un peut nourrir l'autre. Tomber dans le biais de la pratique d'une simple « technique » de combat est un piège selon moi, et peut même se révéler un véritable cul-de-sac. C'est la raison, selon moi encore, pour laquelle M<sup>e</sup> Wang Yen-nien n'a jamais fait pratiquer de san shou dans ses cours. Deux mécaniciens, le nez dans leur moteur, ne sont pas prêts à construire une fusée interplanétaire. Il faut qu'au moins l'un d'entre eux lève le nez vers les étoiles... Et là, il n'y pas de limites.

À l'opposé, ne s'exercer qu'à la forme peut amener à une pratique éthérée, voire à des fantasmes éloignés de la réalité. Pourtant la réalité peut être tellement subtile. La découverte est sans fin.

Venons-en à l'enseignement du tuishou.

Et parlons d'abord d'attitude.

Qu'y a-t-il dans ma main d'enseignant quand elle vient se poser sur un élève ?

Si je repense à ma carrière, je me rends compte que cette main a dit et ressenti beaucoup de choses. Dans les premiers temps, elle n'était pas très consciente, elle était incertaine, pas très assurée, comme Bambi faisant ses premiers pas, puis elle s'est mise à gambader gaiement : « Et vas-y que j'absorbe, et vas-y que je pousse ». Il y avait surtout elle, le corps de l'autre ne comptait pas vraiment. Puis elle s'est mise à écouter et les premières émo-

tions ont déferlé. Elle s'est alors refroidie et recroquevillée sur elle-même. Elle s'est mis une armure derrière laquelle elle cachait sa peur. Elle a, peu à peu, enlevé cette armure en prenant de l'assurance. Elle a pris tellement d'assurance qu'elle en est devenue orgueilleuse et dominatrice et s'est mise à se battre pour se prouver sa valeur à elle-même et à l'autre. L'impatience et l'intransigeance sont apparues car l'autre ne fait jamais comme il faut. Mais comme l'orgueil ne demande qu'à être rabaissé, elle est devenue plus modeste et s'est mise à apprendre avec détermination de l'autre et de ce qu'il exprimait. Et quelque chose s'est produit. Elle a commencé à devenir bienveillante et douce.

J'ai utilisé la main à travers cette allégorie, mais il est évident que ceci se rapporte à tout le corps et à l'esprit. M<sup>e</sup> Wang Yen-nien disait que tout le corps est dans la main et que le corps est fait de mille mains (je ne sais plus si la citation est exacte mais l'esprit y est).

À partir de là, j'aurais l'air bien malin de dire qu'un enseignant doit être doux et bienveillant pour enseigner le tuishou, mais ça ne vient pas ainsi. Il sait néanmoins que c'est une idée vers laquelle il peut tendre.

L'enseignement n'en est que plus aisé, car montrer un mouvement à un élève est beaucoup plus facile avec une main douce et patiente qu'avec une main qui contraint. En plus, c'est beaucoup plus pratique pour apprendre soi-même. L'horizon devient beaucoup plus large. La main commence à voir au-delà. Parfois elle devient libre et autonome.

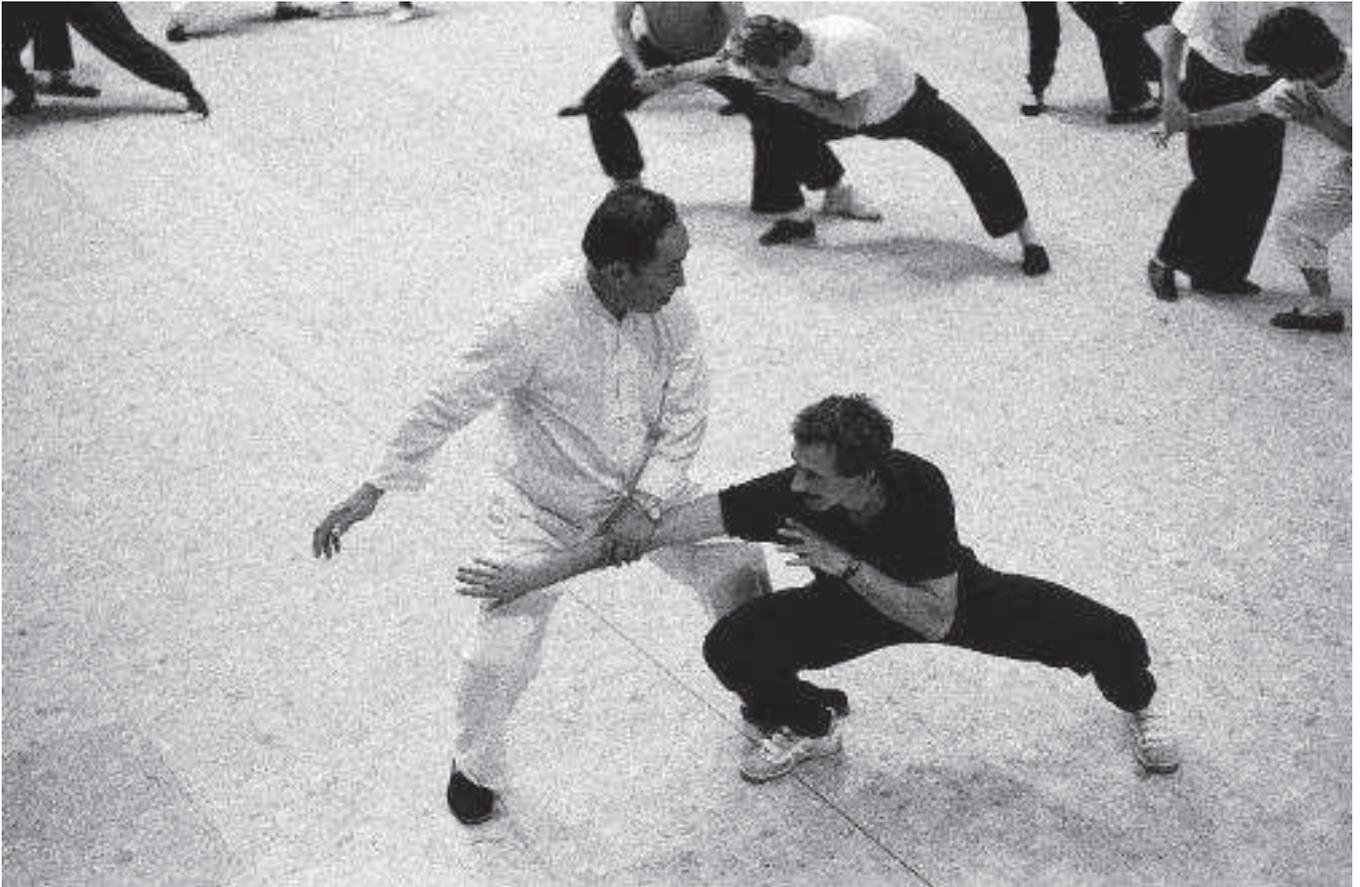
Qu'il soit bien compris ici, que lorsque je parle de bienveillance, je ne parle pas du *care* anglais, en français le « prendre soin », une nouvelle marotte d'outre-Atlantique fleurant bon le business plan, et qui, avec des expressions comme le « vivre ensemble » ou autres, me donne des envies de Kalachnikov. La bienveillance dont je parle n'est pas un truc dégoulinant.

Ce qu'il y a de bien quand on est enseignant, c'est la possibilité à partir d'un cadre contraignant, les quinze exercices de base de notre style, de créer sa propre pédagogie et son propre chemin de connaissance. Il n'y a pas de limite à la créativité, et nous le voyons au Collège des Enseignants, pour inventer d'autres exercices ou des jeux éducatifs afin d'enseigner tel ou tel principe. Le relâchement du

corps et des mains (*song jing*), l'inertie, la rectitude, le dan tian, la malléabilité du corps, la faculté de transformation (*hua jing*), la technique du ressort, les appuis, l'enracinement, les déplacements, le regard, et tellement de choses encore peuvent être étudiées sous les angles les plus variés.

Mais je crois qu'il est impératif de revenir régulièrement aux quinze exercices de base qui n'ont pas été choisis au hasard par M<sup>e</sup> Wang Yen-nien. Certains les négligent ou les abandonnent carrément par

cela à tout le monde. Chacun est libre de participer. Certains enseignants ont même tendance à abandonner. Comme je l'ai expliqué, l'attitude de l'enseignant est importante. Mais ce qui peut aider, c'est une graduation dans le contact et surtout d'enseigner systématiquement un peu de tuishou. Avec le temps, ces moments deviennent plus conviviaux et agréables et certains réfractaires finissent par se mettre de la partie. On peut aussi, quand on en a la possibilité, dédier des séances hebdomadaires uni-



ennui ou par refus de la contrainte qu'ils peuvent représenter. Ils ne proposent plus à leurs élèves que des exercices éducatifs. C'est un choix, mais je leur assure que plus on les pratique, plus ces exercices deviennent agréables. On retrouve la liberté à travers un cadre contraignant. Je crois qu'on ne peut faire cela sans sortir aussi de ce cadre et trouver d'autres jeux éducatifs, mais pour mieux y revenir. Les quinze exercices de base sont un socle dont on aurait tort de se priver.

La première difficulté d'un enseignant pour enseigner le tuishou est d'amener ses élèves à entrer en contact physique. Il faut parfois des ruses de Sioux, et de toute façon, on ne peut pas demander

quement au tuishou. Marie-Christine Moutault avait réussi à privilégier un tel moment après son cours du lundi soir. J'ai eu le bonheur d'y participer pour mon plus grand bénéfice. Tous ceux qui ont pu suivre cette séance ont beaucoup progressé.

La deuxième difficulté d'un enseignant est d'amener ses élèves de la pratique des exercices à celle du tuishou libre. Passer des gammes à l'improvisation n'est pas évident. Deux éléments me paraissent nécessaires pour franchir le pas : se libérer de la peur de pousser et l'observation. Comment s'y prendre ? À chacun de trouver sa recette, mais je peux donner des exemples. À la séance de Marie-Christine, nous avons disposé un tapis de saut

verticalement contre le mur de la salle. Trois ou quatre personnes plutôt bien charpentées (pour la sécurité) se tenaient à un mètre du tapis les bras croisés et le menton rentré. Les autres élèves présents pouvaient les projeter contre le tapis sans risque. On voyait que chacun y prenait beaucoup de plaisir... Après un coup en tuishou libre, même involontaire, il faut d'ailleurs faire attention et redonner la consigne d'y aller molo. À mesure que l'on gagne en efficacité, il est d'ailleurs recommandé de faire encore plus attention et de ne pas se laisser aller à pousser fortement. J'ai moi-même une ou deux fois frisé la catastrophe et cela reste profondément gravé dans ma mémoire. On peut évidemment travailler la chute avec un public sportif, des tapis, et un enseignant qui sait faire, mais cela représente beaucoup de conditions à réunir. Voilà pour la « libération de la poussée ».

En ce qui concerne l'observation, Marie-Christine avait développé une technique qui consistait, lorsqu'un déséquilibre apparaissait, à s'arrêter et à envisager, à deux, les solutions possibles pour transformer la poussée.

Ceci est très important. Cela implique, outre la prise de recul par rapport à l'action, la notion de collaboration entre les partenaires.

Lorsqu'on pratique le tuishou libre, les premiers temps surtout – mais même après on n'en est pas exempt – on veut être plus fort que l'autre et on a tendance à être teigneux. En plus on se « bat » sans trop observer, la tête dans le guidon. C'est une étape normale par laquelle on doit passer. La technique de Marie-Christine permettait de prendre du recul, de ne bouger que si on était poussé, et de transformer les deux « belligérants » en collaborateurs.

Il y a certainement d'autres biais, mais le résultat c'est que le tuishou libre devient alors plus lent, les mouvements plus amples, le tempo s'accorde, et le tout est beaucoup plus agréable à pratiquer. À tel point qu'une poussée reçue dans ce contexte devient un plaisir et pas une maltraitance qu'on doit faire payer. Il arrive même que l'action se crée d'elle-même. Les adversaires deviennent les acteurs de quelque chose qui est en train de se créer. Ils deviennent alors autre chose que des adversaires. Un jour on m'a fait remarquer que dans le milieu du Taiji Quan on parlait de paix, mais que nos techniques servaient à faire mal. Ce que je viens de dire plus haut pourrait y répondre.

Néanmoins, malgré cette approche, il est inéluctable de retomber dans la « lutte » : « ne pas tomber, faire tomber l'autre ». On arrive alors à un tuishou « fermé » où chacun guette l'autre. Il faut sortir de cela et là, c'est un vrai changement de paradigme qu'il n'est pas facile de comprendre : laisser des portes ouvertes. Le tuishou libre peut s'envisager comme un dialogue, mais pour qu'il y ait dialogue, il faut laisser l'autre s'exprimer et il faut demander à l'autre, si nécessaire, de nous laisser nous exprimer. Il ne s'agit pas, « grand seigneur », de se laisser pousser, mais de laisser des portes ouvertes pour permettre l'expression de l'autre, même si cela provoque notre déséquilibre. Si je compare avec un match de football, c'est beaucoup plus agréable à regarder, et certainement à jouer, quand il y a du jeu plutôt que quand les équipes se contrecarrent mutuellement. L'expression « développer le jeu » me convient assez pour illustrer ce concept. Le résultat : on progresse, on découvre et on prend plus de plaisir à pratiquer.

Je voudrais revenir sur cette histoire de « tempo qui s'accorde ».

En 1999, à Chalonnes, il a été demandé à M<sup>e</sup> Wang Yen-nien de faire un stage sur le tuishou et la santé. Lors de ce stage, il a enseigné trois exercices de base, les seuls qui soient cycliques (hormis le *an fa jing*) : le sixième exercice (cercle horizontal de la main), le douzième exercice (les cercles verticaux) et le treizième exercice (*peng liu an ji*). Il a donc mis en évidence que la santé est dépendante de la notion de cycle et que rentrer dans un cycle gestuel en tuishou avec un partenaire est bénéfique pour les deux personnes.

Cela peut paraître un peu intellectuel de dire cela et pourtant c'est concret : on rejoint là une notion cosmique. La respiration de nos gestes nous permet d'appréhender l'espace au-delà de notre corps. Le point de transformation, comme le moment d'éternité avant que la balançoire ne change de sens, là résident l'appel et le Mystère.

Pour cela, le Taiji Quan nous guide vers l'élévation, le déploiement de l'esprit.

Bon, c'est pas le tout, je vais me taper un petit cognac maintenant.

Amitiés à tous et bonne pratique.

# RENCONTRES 2011 : VAUMARCUS... J'y étais pas !

par

Claudine Bouchet  
Les Nuages du Wudang – Décembre 2011  
Thorigné-d'Anjou

La perspective d'une rentrée mouvementée et « ric-rac », financièrement parlant, m'a dissuadée cette année de m'inscrire aux Rencontres de l'Amicale.

Pourtant... pourtant ! J'avais vraiment envie de voir le lac de Neuchâtel : en 2002, lors de la précédente édition des Rencontres à Vaumarcus, je n'avais vu qu'un immense nuage pendant trois jours, à travers les carreaux cassés de la chambre glaciale que nous partagions à huit...



Ne te fâche pas, Zouzou : je garde un excellent souvenir de TOUTES les Rencontres auxquelles j'ai participé, depuis Berder en 2001 jusqu'à Dourdy en 2010, et Angers, et la Rochelle... et Sablé, et Rome, et Carcans... Chaque nom à lui seul m'évoque des images et des moments uniques.

D'une Rencontre à l'autre, il y a pourtant des points communs.

Chaque fois, on se bouscule pour préparer son sac, souvent on roule des heures dans une voiture pleine de copains jusqu'à la nuit tombée, on se perd les derniers kilomètres sur des chemins improbables, on écarquille ses yeux endormis pour repérer dans la lueur des phares les panneaux posés par l'équipe organisatrice. Et puis soudain, ça y est, c'est là, on reconnaît les voitures aux immatriculations de toute la France et la Navarre, on aperçoit de la lumière dans le bâtiment d'accueil, on s'y précipite comme des papillons de nuit et, d'un coup, la fatigue du voyage tombe. C'est des « bonjours » et des

« hello » ponctués d'embrassades, on récupère son dossier d'inscription, et c'est parti pour une immersion dans un bain d'amitié non-stop pendant trois jours.

Chaque fois, aussi, il y a les mêmes rendez-vous : l'éveil, la « criée », les ateliers... l'assemblée générale de l'Amicale, la soirée dansante, les découvertes touristiques locales... Et bien sûr les pauses et les repas. Par exemple vous avez remarqué : c'est tou-



jours le bazar au premier petit déjeuner. On a pourtant bien expliqué à la structure d'accueil que près de 200 énergumènes débouleraient à 8 heures du matin affamés et frigorifiés (enfin... pas tous, y'en a qui « trichent » et n'ont pas le bout du nez gelé...). Ils n'ont pas compris : ils savent ce que c'est, d'héberger 200 personnes ! Oui, mais pas 200 personnes au coude à coude dès potron-minet, en plein mois de novembre en plus ! Le deuxième matin, ils multiplient les points de distribution des boissons et des tartines, ils inversent la proportion de thé et de café, et tout va mieux...



La « criée » est également à chaque fois l'occasion d'un joyeux bazar. Mais ça, il ne faut pas que ça change ! Pour ceux qui ne savent pas, la « criée », c'est, après le petit déjeuner, le moment où se déterminent les ateliers de la journée, selon les demandes

« criées » au-dessus de la masse compacte des participants, et l'affectation d'un animateur plus ou moins volontaire pour chaque thème retenu. Certes, il faut un sacré capitaine pour tenir bon devant la marée des demandes, puis recruter les chefs d'atelier : en général le 3<sup>e</sup> matin, le (la) pauvre est devenu(e) aphone... Mais quel vent de liberté souffle dans nos têtes quand on peut « tout demander » ! Ce bazar-là, je le dis égoïstement en tant qu'élément de la masse compacte, est tout bonnement festif et donc indispensable !

Ensuite on se dirige vers la salle attribuée à l'atelier qu'on a choisi, la salle où le coin de parc : dans ce cas tout particulièrement, ça peut prendre « un certain temps » de rejoindre son groupe, il se peut même qu'on n'y arrive pas, il faut le savoir ! Mais après tout peu importe, on se branche alors sur un autre thème, ce qu'on peut être amené à faire aussi quand la salle, une fois trouvée, s'avère bondée... Quoique finalement, bien des couloirs ou des paliers s'avèrent être des lieux de pratique tout à fait conviviaux (ne pas oublier de désigner un responsable de la minuterie). Sans rire : quelle chance de pouvoir côtoyer en quelques jours plusieurs enseignants avec chacun son approche personnelle de notre style, donc nouvelle pour soi, car forcément différente de celle de son enseignant habituel – que l'on va pouvoir titiller le cours suivant en lui disant « mais untel, il ne fait pas comme ça ? »...

Mes images et moments « uniques » sont... nombreux. Parmi eux beaucoup sont liés à l'éveil.

Il est vrai que sortir du lit de mon plein gré avant le lever du soleil est déjà rare pour moi ; mais pendant les Rencontres de l'Amicale, j'ai été chaque fois récompensée. Je me souviens particulièrement de mon tout premier éveil, sur la plage de Berder : c'était Hervé Marest qui menait les exercices, et bien que originaire du même Maine-et-Loire que lui, je n'avais pas encore eu l'occasion, alors, de constater que je faisais trois à quatre respirations pendant qu'il scandait une inspir' et une expir'. Dans la nuit finissante mais encore bien noire, avec le vent de la mer qui emportait trop loin les « **Xi** » et les « **Ho** » pour qu'ils arrivent jusqu'à mes oreilles encapuchonnées et quand même de plus en plus froides, je me souviens, au bout d'un moment d'acclimatation, avoir aperçu le bonnet d'Hervé – il avait eu la bonne idée de le choisir rouge – et ce faisant, avoir constaté que je n'étais ni dans le même sens ni à la même

hauteur que lui dans le mouvement. Les premières lueurs du soleil m'ont rassurée : je n'étais pas la seule à avoir une posture dissidente. Et ensuite elles nous ont permis de tous nous re-synchroniser discrètement...

Plus récemment, à Carcans, j'ai bien ri (sous cape, évidemment), quand, suite à un malentendu sur notre pratique habituelle, le professeur chinois exceptionnellement venu de Taïwan pour ces rencontres des 20 ans, nous a proposé un « 1, 2, 3 » ! Tout sauf habituel à l'éveil... (1, 2, 3 : premier, deuxième et troisième duan enchaînés sans arrêt). En fait d'échauffement, aïe, ouille, c'était dur ! En plus sur un terrain sablonneux et en pente... Mais c'était vraiment drôle, d'essayer d'abord de deviner ce que le plus proche voisin faisait – dans le noir, toujours, au début... Puis de réaliser, incrédule, que, oui, il faisait la première, puis la deuxième, puis la troisième !

D'autres moments inoubliables : le passage du gué immergé, à minuit à Berder, le spectacle à Dourdy : simple et juste, formidable ! Et déjà l'après-midi à Dourdy : le travail incroyable sur les coiffes et costumes bretons, de la repasseuse « à la paille » ; le spectacle aussi du Collège des Enseignants à Carcans, et encore plus cette année-là, la signature des conventions avec nos partenaires chinois et américains : comme un point d'orgue à ce que sont les Rencontres de l'Amicale, c'est-à-dire une vraie émotion de se rejoindre entre amis, au-delà des continents, dans le sillage de l'enseignement de Maître Wang.

Je n'ai pas rencontré Maître Wang ! Ce sera peut-être le sujet d'un autre article ? En tout cas, pour conclure celui-ci, j'espère trouver dans le Bulletin des récits et des images des dernières Rencontres où je n'ai pas pu aller. Je compatiss, peut-être un peu tard, avec tous ceux qui sont souvent privés de Rencontres, pour une raison ou une autre ; et j'encourage tous ceux qui le peuvent à venir participer à cet événement annuel du Yangjia Michuan (chic, l'an prochain, c'est à Angers. On est quand même veinard dans l'Ouest de la France, il faut le reconnaître...).

Amitiés à tous.



# Yen-nien Cup, Taipei décembre 2011

par  
Simonette Verbrugge

Lorsque j'ai eu connaissance de l'invitation de nos amis taiwanais à participer à la Yen-nien Cup qu'ils organisaient, il m'est apparu opportun de répondre « présente » pour de nombreuses raisons. J'étais disponible à ces dates, je connaissais déjà Taïwan pour y avoir séjourné à plusieurs reprises du vivant de Maître Wang et je trouvais qu'il fallait honorer nos amis de notre présence comme ils l'avaient fait en venant participer à l'Amicale de Carcans. J'avais aussi compris assez vite que nous ne serions pas très nombreux à faire ce voyage, ce qui ne manquerait pas de décevoir les organisateurs.

Au final, nous étions 12 participants étrangers : 4 Belges et 8 Français (je me suis comptée parmi ces derniers mais ne renie en rien mon pays d'origine !). Christian Bernapel avait pris la direction de notre groupe et représentait l'Amicale en tant que Vice-Président.

Nous avons été accueillis par George Lin et sa femme Sue, véritable cheville ouvrière de cet événement, ô combien dévouée, efficace et souriante !

En dehors des deux jours de la Yen-nien Cup, les journées furent bien remplies : pratique du matin avec le groupe de George, petit déjeuner puis visites nombreuses et variées : maisons de thé, magasin d'arts martiaux, temples, promenades dans la montagne (souvent sous la pluie) et bien sûr, bons petits restaurants !



George Lin, Wang Rongshan, Christian Bernapel

Une matinée fut consacrée à la mémoire de Maître Wang. Rendez-vous à Yuanshan avec les élèves de George pour la pratique du matin, copieux petit déjeuner offert par nos amis puis départ en métro vers le nord de la ville pour retrouver la fille de Maître Wang qui nous accompagnait au mausolée. Peter Clifford nous a fait une description excellente de cet endroit, donc je resterai brève ! Pour sa gouverne, et pour tous ceux qui souhaiteraient se rendre un jour là bas, il y a une navette directe qui part de la station MRT de Hongshulin à 10 h 10 ! La fille de Maître Wang nous guida dans ce grand labyrinthe jusqu'à l'endroit où sont déposées les cendres de Laoshi. Ce lieu a, pour nous Occidentaux, quelque chose de surréaliste, mais il y règne une sérénité très profonde : les bouddhas veillent à chaque détour de couloir baignant dans une lumière douce, colorée de rose et de jaune pâle, les cendres des défunts reposent dans des niches qui ressemblent à des maisons de poupées. Ils sont en paix.

La première journée des Rencontres débuta le samedi dans une salle de classe d'une école tout près de notre hôtel dans le sud de la ville. Au début, très peu de Taïwanais s'étaient inscrits pour cette journée et, seulement quelques jours avant, plus de 150 personnes se manifestèrent pour y participer. Malheureusement, la salle louée était trop petite pour accueillir autant de monde. Serge Dreyer était venu de Taïchung pour assurer la traduction des ateliers et nous présenter le sien. Il a été difficile de convaincre les Chinois de pratiquer ensemble et avec partenaires comme à l'Amicale. Nous avons donc dû nous contenter de quelques mouvements esquissés entre les chaises durant le premier atelier présenté par Christian et durant celui de Serge. Ils se sont finalement prêtés de bonne grâce à cet exercice peu familier pour eux.

Le programme comportait trois ateliers le matin : Christian pour des « Variations autour des mouvements de base », George Lin pour « Cinq Mouvements importants de la forme » et Serge pour le « Relâchement » et « Tout votre corps est des mains ». Ensuite, pause déjeuner puis 3 ateliers : Wang Ron-shan (président de TYMTA) sur les 12 méridiens intervenant dans la pratique du YMT et du Neigong, Jason Han (membre du bureau de TYMTA et secrétaire général du World Tai Chi Chuan Federation) sur son étude et son expérience dans le mouvement des Nuages et Hou Hai-Quan

(enseignant de tuishou à Tainan et Kaoshiung) sur l'ouverture des 8 méridiens extraordinaires.

L'après-midi fut donc studieuse et un peu plus statique que nous ne l'avions imaginé.

Heureusement, un DJ professionnel animait la journée avec enthousiasme et dynamisme, nous empêchant de sombrer dans une léthargie certaine... due au décalage horaire, bien sûr !

Qu'à cela ne tienne, quelques bières plus tard, au cours d'un banquet offert par les associations taïwanaises, nous avons retrouvé notre dynamisme et les échanges sous forme de «gan bei» furent nombreux.

Le lendemain était le jour consacré à la compétition de forme. Pas de Tui shou.

On y passe toute la journée, les gens vont et viennent dans les coursives, boivent, mangent, se font soigner, pratiquent, méditent ou observent les participants. Il y a quatre zones dans la salle, dans chacune se trouvent un jury de quatre personnes et des assesseurs. Les compétitions sont soit individuelles, soit en groupe, mais pas plus de 5 personnes ne se présentent à la fois, cela permet de distribuer un maximum de médailles !

Dans notre équipe, quatre personnes s'étaient inscrites à l'avance pour la compétition, les autres pensaient pouvoir le faire sur place, mais le planning avait déjà été établi et il n'était pas possible de s'inscrire au dernier moment. Nous le saurons pour la prochaine fois !



Pour accueillir les 450 participants venus de tous les coins de l'île, un très grand gymnase avait été prévu avec scène, galeries supérieures, coin du soigneur et boutique.

Maître Wang de son vivant n'avait jamais voulu qu'il y ait de compétition, mais après sa mort, les enseignants du YMQ se rendirent compte que, pour que le style reste vivant et que les gens participent au cours, il fallait organiser des compétitions et distribuer des médailles. Effectivement, il fallait voir le nombre et l'enthousiasme des participants. Certains étaient venus avec toute leur famille.

Bien sûr, chacun des participants reçut sa médaille et son certificat !

Le lendemain, nous décidâmes d'inviter George et Sue à dîner pour les remercier de nous avoir si chaleureusement accueillis. Nous repartions chargés de cadeaux, de certificats et de médailles pour les plus courageux, mais surtout très touchés par la gentillesse de tous ceux que nous avons rencontrés !

Et pour terminer, je voudrais partager avec vous le plaisir d'une découverte : l'exposition d'un sculpteur taïwanais, Li Chen, dans les jardins du mémorial de Chiang Kai Shek, une merveille, dans



Nous en reparlerons dans le cadre de la commission Communication mais une des idées que nous avons soulevées concerne les prochaines Rencontres de l'Amicale qui auront lieu à Paris en 2013. Il serait bon de trouver des participants volontaires pour héberger et piloter de jeunes Taïwanais, réduisant ainsi leurs frais de séjour et encourageant aussi les rencontres et les échanges.

la plus pure tradition taoïste, dans la puissance et la délicatesse, la solennité et la poésie, un nom à retenir !

Quelles sont les conclusions à tirer de ce voyage et de la participation à cet événement ?

Premièrement, je dirais que nous avons un peu essuyé les plâtres et que, s'il y a une prochaine invitation à aller à Taïwan, nous serons mieux préparés.

De l'avis général, il y a eu trop peu de moments de pratique et il était dommage de ne pas avoir pu organiser d'ateliers comme lors des Rencontres de l'Amicale. Même si la barrière de la langue est importante, il y aurait quand même eu plus de communication entre nous et les Chinois et un vrai échange dans la pratique. Nous avons compris maintenant comment fonctionnait la compétition et pourrions l'expliquer aux futurs participants.

Le programme n'était pas très clair au départ et il a été modifié sur place sans que tout le monde en soit averti clairement. Nous avons également regretté qu'une excursion n'ait pas été organisée pour tout le groupe plutôt que de donner un programme à la carte, ceci permettant de terminer le voyage sur un moment de détente et de découverte à partager tous ensemble, la destination étant, je dirais, presque secondaire.

Quelles sont les propositions à faire à nos amis taïwanais pour les prochaines rencontres ?

Christian vous le dira sûrement mieux que moi, ce sont les plus jeunes qui feront le lien entre nos différentes associations. À Taïwan, ce sont eux qui commencent à parler anglais et si nous voulons garder des relations durables, la communication est essentielle.

Si nous voulons que les accords signés à Carcans débouchent sur une dynamique et que notre style continue à se développer non seulement en Occident



mais dans son pays d'origine, il faut une collaboration de tous et surtout que tous ceux qui ont séjourné à Taïwan fassent part de leur expérience, donnent envie à nos jeunes d'y aller et que, ainsi, le pôle d'accueil de l'Amicale puisse remplir son rôle.





**11-11-11**

par

Zouzou Vallotton

*À la demande de Claudy, voici, vu de l'intérieur, un compte rendu des Rencontres de Vaumarcus que l'association A.P.R.E.T. a organisées en novembre dernier.*

Je réponds à ses questions.

**CJ** :Je suppose que la préparation a dû être assez lourde, peux-tu nous en parler librement ?

Ce n'est pas la première fois que tu organisais les Rencontres Amicales et pourtant il y avait une part de stress que tu expliques comment ?

Quels sont les conseils que tu donnerais aux organisateurs/organisatrices futurs ?

**ZV** :Il faut reconnaître que la préparation d'un tel événement est un gros travail qui demande une très bonne organisation et une énergie positive.

Ce qui sous-entend :

- une bonne connaissance des Rencontres, ce que nous avons, puisque nous nous rendons régulièrement à chacune d'elles en moyen ou grand comité (on risque d'être encore plus nombreux les années à venir).

- une bonne connaissance des forces, des compétences, des capacités, des envies de chaque membre de l'association organisatrice, ce que nous avons, puisque nous sommes proches les uns des autres et que nous nous fréquentons depuis de nombreuses années.



Chacun a formulé ses rêves, ses envies et sa disponibilité pour que ce moment soit une rencontre avec les participants et entre nous sous une autre forme.

L'objectif commun était que nous soyons nous-mêmes, avec nos forces et nos particularités et que nous ayons du plaisir en en apportant aux autres.

En 2002, notre association comprenait 15 membres et nous avons fait appel à l'aide des Genevois, des Lausannois et des Fribourgeois pour diverses tâches, aide qui nous a été offerte avec savoir-être et savoir-faire et amitié.

En 2011, A.P.R.E.T. comprend plus de 40 membres et plus de la moitié (24) ont mis la main à la pâte.

En 2002, nous avons dix ans de moins !

Dix ans d'âge et donc d'expérience, mais aussi dix d'insouciance en plus peut-être !

En 2011, dix ans de Rencontres Amicales en plus et donc des attentes qui se sont transformées au fil du temps.

Quand je pense aux premières Rencontres, en Alsace et en Suisse et à celles qui se font maintenant, il n'y a aucune comparaison possible !

Notre particularité au niveau de l'organisation était que nous avons en Suisse une monnaie différente du reste de l'Europe et que nous avons accepté, à la demande impérieuse du CA, d'avoir deux comptes, l'un géré par l'Amicale et l'autre par notre association.

Ce qui n'était pas le cas en 2002, tous les participants ayant payé leur séjour en Suisse, en francs suisses.

Nous avons donc deux comptes à gérer, un aller-retour de chèques Suisse-France, un souci que les virements soient effectués en France avant de prendre en compte les inscriptions et donc un décalage dans le temps entre l'un et l'autre.

Nos remerciements vont à Alain Coussedière qui a collaboré avec nous avec amitié.

L'autre demande du CA était que nous ayons du fromage et du vin à chaque repas, ce qui n'est pas dans nos habitudes, et a demandé un supplément dans le prix du séjour, et un supplément d'énergie afin de trouver le meilleur rapport qualité-prix.

Ce sont des détails, mais ils ont eu leur importance dans l'organisation de la Rencontre et ils demandent un arrangement possible avec le lieu d'accueil, lieu qui a, par ailleurs, été d'une gentillesse et d'une souplesse de tous les instants.

Ces deux points dénotent une culture « franco-française » qui peut parfois « gêner aux entourures » les cultures organisatrices différentes.

Je souhaiterais que l'Amicale pense qu'elle est européenne, avec des participants d'autres continents et que chez chacun c'est différent et que c'est ça qui est intéressant et nourrissant (même si la majorité des membres est française).

Puis nous avons à gérer et à animer les pauses et le bar, ces prestations ne faisant pas partie des offres du lieu.

Cela nous a demandé avant et pendant un travail supplémentaire, mais je pense que ce fut aussi l'occasion d'offrir des lieux sympas de détente en dehors des repas, des ateliers et des chambres, ce qui manque souvent dans les grandes structures.

Si j'ai un conseil à donner aux futurs organisateurs, c'est de s'organiser avant, dans les détails.

Plus on est organisé avant, plus on est libre pendant !

Nous avons fonctionné en petits groupes responsables chacun d'une partie du travail, tant avant que pendant.

Chacun savait ce qu'il avait à faire, quand et où.

Nous répondons volontiers aux questions des futurs organisateurs.

Voilà pour le côté organisationnel.

Finalement, je suis contente que l'occasion d'en parler publiquement me soit donnée, car quand on est invité, et je le suis chaque année, on ne se rend pas toujours compte de l'énergie et de la générosité que cela demande.

J'en profite pour remercier nos prédécesseurs et nos successeurs !

**CJ** : À la fin du spectacle tu étais très émue, peux-tu nous dire un mot sur ton ressenti de l'am-

biance générale à Vaumarcus?

**ZV** : Oui, j'étais émue... D'abord parce que ce spectacle nous a permis d'offrir aux participants un cadeau personnalisé. Parce que ce fut un moment qui attesta de notre énergie commune, créativité, mise en place, répétitions, trac, etc.

Émue parce que ce moment fut l'apothéose de notre amitié associative. Parce que je me suis vraiment rendue compte que, comme l'a dit notre présidente, Ursula Gaillard, lors de notre assemblée générale, qui a suivi la Rencontre : « Il est agréable de constater que l'association a pris de la maturité, de la bouteille et que ses membres sont capables de fonctionner ensemble, au-delà de l'organisation, mais également de façon spontanée lorsque qu'il y a des imprévus. »



Tout a marché comme « sur des roulettes ». L'association est devenue « un vrai corps collectif » et je trouve ça émouvant ! L'ambiance pendant la Rencontre était excellente. Il suffisait de regarder et d'écouter !

Ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est la taille du groupe.

Je suis très heureuse de savoir que l'Amicale compte de plus en plus d'associations et donc de membres et que cela sous-entend que les Rencontres accueillent de plus en plus de monde, mais rencontrer ses amis dans un groupe de 170 personnes est plus confortable que quand il y a 250 personnes (salle à manger, salles de pratique, salle pour l'AG et le spectacle, inertie dans le mouvement de masse, bruit, etc.). C'est plus à taille humaine.

Mais peut-être suis-je la seule à ressentir ça et la seule à me demander, depuis quelques années déjà, si le nombre de participants aux Rencontres ne peut être qu'exponentiel ?

Est ce parce que j'ai dix ans de plus ?!



**CJ :** Quels sont les meilleurs retours que tu as eus pour cette grande fête de notre style ?

**ZV :** Je me permets d'en « copier-coller » quelques-uns qui reflètent tous les autres et qui traduisent ce que les « Apretistes » ont voulu offrir.

*Bonsoir,*

*Je tiens à remercier toute l'équipe pour leur exceptionnel dévouement, bonne humeur et disponibilité sur tous les fronts ! du bar et des goûters aux animations !! Bravo à tous et à toutes !!*

*Bonsoir, je vous envoie ce petit mail pour vous faire savoir que j'ai été ravi de mon séjour à Vaumarcus à l'occasion des rencontres de l'Amicale à laquelle je participais pour la première fois. J'en garderai un excellent souvenir et je pense que je renouvellerai l'expérience. Tout a été formidable, lieu, accueil, hébergement, repas, ateliers, le tout porté de toute évidence par une attention généreuse de tous les instants et une envie de faire que ce séjour soit pour chacun un moment mémorable. Je vous en félicite chèrement ainsi que toutes celles et tous ceux qui ont œuvré à vos côtés pour que ce projet soit aussi abouti ! Je ne vous cache pas qu'il a été très facile d'entrer dans cette sphère, et il aura été un peu moins facile d'en sortir : BRAVO et BRAVO ! Bien à vous...*

*Bonjour ,*

*Je voudrais remercier tous les organisateurs qui*

*ont fait un super travail. Du début jusqu'à la fin tout s'est bien passé de façon fluide, avec sympathie et discrétion. Les nuages ont laissé passer le soleil qui nous a éclairé le lac pour nous faire vivre une dimension supplémentaire à Vaumarcus. Les éléments étaient avec vous et avec nous.*

*Je garde de très belles images en mémoire avec quelques grands moments gravés. Vous avez pleinement réussi l'objectif : RENCONTRES AMICALES*

*Merci beaucoup d'avoir mis de bonnes conditions pour nous faire vivre de la joie, de l'amitié et bien sûr une belle pratique de TAIJI QUAN. Amicalement...*

Voilà !

Pour nous aussi les souvenirs sont denses et joyeux, et nous remercions le CA pour son soutien lors des moments de doute et de stress et les participants pour leur présence chaleureuse.

Avec toute mon amitié.

Pour A.P.R.E.T.



# Commentaire des exercices de base du tuishou

Tuishou Ji Ben Dong Zuo

推手基本動作

par

Mark A. Linett

Traduction de Lucienne Caillat

Wang Laoshi : « En faisant les exercices de base de la poussée des mains, pratiquez avec toute votre attention. Nous pratiquons les exercices de base pour nous permettre de localiser les résistances dans le corps. Le corps bouge comme s'il était dépourvu d'os et de contours. Le tuishou est en réalité une pratique de l'esprit... »

Dans ce commentaire des trois premiers exercices de base de poussée des mains Yangjia Michuan, je vais inclure des notes personnelles, prises lorsque Wang Laoshi a donné une série d'ateliers intensifs de poussée des mains au milieu des années 1990, notes prises après ces ateliers. J'espère qu'elles serviront à mettre en évidence de nombreux points discutés et ainsi à améliorer leur compréhension. En relisant mon journal, j'ai été continuellement frappé par la profondeur et l'étendue de l'enseignement de Wang Laoshi.

Ces commentaires sont dédiés à Maître Wang et à son enseignement.

Bien entendu, nous sommes tous d'accord que rien ne remplace la pratique et le travail avec un enseignant qualifié, mais je me souviens que Wang Laoshi répétait souvent des points importants à garder à l'esprit pendant que nous étions en train de pratiquer. J'espère que ces commentaires serviront à se souvenir qu'il faut pratiquer avec conscience et réflexion. Certaines explications peuvent paraître très simples tandis que d'autres sont en relation avec une compréhension plus profonde et plus avancée des mouvements et de la pratique de la poussée de mains en général. Espérons que la discussion aura une certaine utilité aussi bien pour les pratiquants débutants que pour les avancés.

J'utiliserai des termes français et chinois pour les mouvements, et quand j'utiliserai un terme chinois j'ajouterai la traduction française.

Tout d'abord, bien évidemment, il est important de souligner l'utilité et les avantages de la pratique

des exercices de base de la poussée des mains Yangjia Michuan. Il est fondamental de pratiquer les exercices souvent et correctement. Beaucoup s'aventurent dans la poussée des mains sans l'avoir travaillée auparavant. Wang Laoshi nous avait avertis de ne pas commencer la poussée libre sans être totalement familiarisé\* avec les exercices de base. Ils donnent une structure et une fondation permettant de développer une profonde compréhension de la pratique de la poussée des mains mais aussi de la forme.

*\*Wang Laoshi enseignait que lorsque vous êtes totalement familier avec les postures, vous pouvez réagir et vous défendre. Les transformations devraient advenir naturellement – le mystère devient apparent grâce à la familiarité – les mouvements doivent être si familiers que les mains bougent sans y penser.*

Apprenez bien la forme pour pouvoir utiliser les mouvements dans le tuishou.

En faisant la forme, le corps bouge avec cohésion – il bouge comme une seule unité – les bras ou autres parties du corps ne bougent pas seuls.

En général, les élèves débutant en taiji commencent naturellement leur pratique en apprenant la forme et en travaillant les mouvements et les applications. La forme constitue une excellente base pour la pratique puisqu'en quelque sorte, on apprend un nouveau langage. La forme constitue donc les « grammaire, vocabulaire et phrases », les conditions préalables pour parler couramment. La pratique de la poussée des mains est une méthode qui développe la fluidité verbale ainsi que l'approfondissement et l'élargissement de la forme.

Wang Laoshi nous demandait au début de chaque cours de poussée des mains de pratiquer d'abord la forme, parfois dans sa totalité, et ensuite de passer aux exercices de base de tuishou. Parfois il nous demandait de pratiquer quelques-uns des exercices pendant une longue période, de façon à ce que les mouvements deviennent naturels et automatiques, de plus en plus détendus et concentrés. C'est seulement après avoir effectué les exercices de base que nous passons à la poussée libre...

Quand vous pratiquez la forme, pratiquez-là bas, vigoureusement et sérieusement.

Un aspect essentiel de la poussée des mains, c'est d'apprendre à être doux, détendu et ouvert lorsqu'on est poussé. Au début, beaucoup de personnes n'ont pas l'habitude d'être poussées et sont mal à l'aise face à ce qui peut être interprété comme agressif et menaçant. Certains ont aussi peur\* d'être blessés. Les exercices aident en général à développer la confiance et la douceur en recevant une poussée et à être mieux préparé à n'importe quelle poussée.

*\*N'ayez pas peur de donner à votre partenaire ce qu'il veut... Nous devrions éliminer la peur dans le cœur.*

N'ayez pas peur d'être détendu – plus vous êtes détendu, moins le partenaire peut vous atteindre. Comme un arbre : poussez-le et il se redresse – il revient à sa position neutre. Imaginez que vous attrapez une balle de basket – on utilise un mouvement circulaire parce qu'avec un mouvement linéaire la force rebondit.

En outre, dans la pratique de la poussée des mains, on travaille sur de nombreux éléments de la forme, notamment absorber, tourner et contrôler la taille\*.

*\*Voyez votre corps comme une balle. Où est le centre de la balle ?*

Le centre est le Dantien – la taille en est la clé. Si vous voulez que la balle roule, cela viendra du Dantien. Cette phrase des Classiques signifie : comment faire du Dantien votre centre ? Il faut tourner le corps de façon à ne pas être coincé – à pouvoir revenir à votre centre. L'habileté est dans la taille – il faut s'entraîner à tourner, garder son centre et faire de son corps un tout.

Dans la pratique des exercices de base nous apprenons aussi à utiliser une main douce\* pour recueillir des informations sur notre partenaire. Nous commençons à sentir les points de résistance, la tension et la raideur. Ce sont naturellement les endroits où pousser.

*\*Les mains doivent être vives, légères et à l'écoute tout en travaillant ensemble. Dès que les mains rencontrent le partenaire, commencez à transformer – l'énergie de l'écoute (Ting Jing) est cruciale. Ne restez pas là à attendre d'être poussé. Utilisez une main puis l'autre pour conduire l'énergie – n'utilisez pas les deux mains pour pousser. Des mains vives, en rotation, collantes, constamment*

*changeantes. Utilisez le corps pour écouter les mains de votre partenaire. Cherchez toujours son point central. Laissez les mains monter et prendre contact avec la main qui pousse – les mains ne doivent pas être comme mortes mais constamment à l'écoute et en train de transformer. Les mains ne bougent pas seules, elles transforment constamment.*

### **1. Exercice de base Zuo, You Zhuan Yao (hou tui)**

Rotation de la taille en direction de la jambe arrière, à gauche puis à droite.

Le premier mouvement est l'une des poussées les plus fréquentes que nous donnons ou recevons. Quand vous recevez une poussée, restez en équilibre et stable en tournant la taille, en gardant votre centre et le poids sur la jambe arrière. Redressez-vous lentement avec la poussée et relâchez le bas du dos.

Dans cet exercice, il est important de se rappeler de redresser la jambe arrière de façon à vider et relâcher le pied avant. Relâchez le tendon d'Achille et la cheville. Le relâchement et le vide de la jambe avant rendent la rotation de la taille plus facile et votre partenaire a plus de peine à balayer votre jambe avant.

Lorsque vous poussez pendant ce premier exercice, commencez depuis la position assise et redressez-vous lentement en tournant la taille. Relâchez l'épaule et ayez l'intention (Yi) d'exprimer l'énergie avec la main. Maintenez une connexion du pied à la paume de la main qui pousse. Faites-le en douceur et avec aussi peu de force dure que possible. La poussée est essentiellement faite avec la paume de la main et les doigts servent à recueillir l'information sur votre partenaire. Avec douceur et légèreté sentez si le partenaire tourne ou s'il résiste. Si vous sentez la moindre résistance ou s'il se sépare de votre main, c'est l'occasion soit de continuer la poussée, soit d'utiliser l'autre main pour pousser. En faisant l'exercice il faut donc sentir quelle réaction vous obtenez de votre partenaire.

Si c'est vous qui êtes poussé, gardez votre enracinement et contrôlez la rotation de la taille. Absorber et repousser n'est alors plus un problème. Mais la personne qui reçoit la poussée doit utiliser les jambes et la taille pour absorber la poussée, et aussi relâcher l'épaule. S'il y a une tension ou de la résistance vous donnez à votre partenaire un endroit où pousser\*.

*\*N'offrez aucun endroit de résistance qui pourrait être utilisée comme point de départ d'une poussée. Si votre partenaire pousse vers le haut, voyez comment il procède. Est-ce qu'il le fait avec une main douce, connectée à tout son corps jusqu'au pied, ou sa main est-elle dure et peu connectée à votre corps ou au sol ? La poussée est-elle sur le haut de l'épaule ou est-elle en ligne droite dans la région de l'épaule, ce qui rend l'absorption plus difficile ? Soyez sensible à la direction de la poussée... Si votre partenaire pousse vers le haut, montez en spirale en accompagnant sa poussée, puis poussez vers le bas en spirale, un mouvement venant de la taille. S'il pousse de côté vers le bas, à nouveau descendez en spirale sans interrompre le contact ni vous séparer de sa poussée, toujours en écoutant et comprenant sa direction et sa force.*

## **2. You, Zuo Zhuan Yao (Qian Tui)**

Rotation de la taille en direction de la jambe avant, à droite puis à gauche.

Ce mouvement ressemble au précédent sauf que la personne qui reçoit la poussée s'assied sur la jambe arrière et tourne la taille en direction de la jambe avant au lieu de se redresser pour absorber la poussée.

La personne qui pousse impulse le mouvement à partir de la jambe arrière et vient dans la jambe avant en tournant la taille de 45 ° et en redressant la taille. Il est important de centrer la taille pour ne pas aller trop loin en poussant. L'élan du mouvement vers la jambe avant et la rotation de la taille donnent de la puissance à la poussée. La connexion bras-taille-jambes est ici essentielle.

Mais la personne qui pousse doit d'abord se ménager une occasion de pousser puisqu'elle peut facilement être tirée quand elle pousse sur la jambe avant. En descendant sur la jambe droite, utilisez la main gauche pour pousser tout en passant sur la jambe gauche. Utilisez la main droite pour pousser avec la jambe gauche en avant. Cette poussée est semblable à celle de l'exercice 12, « Pousser des deux mains selon un mouvement circulaire vertical » (Shuang Shou Li Yuan Tuishou).

Il est important de rester en contact avec le corps de votre partenaire pendant que vous poussez pour voir quelle est sa réaction. Est-ce qu'il tourne et absorbe ou y a-t-il de la résistance ? S'il tourne et absorbe, suivez le mouvement et appliquez une

deuxième poussée. C'est une poussée très stable et elle vous permet de vous rapprocher de votre partenaire. En général il est nécessaire de développer une occasion ou une ouverture avant de pousser sur la jambe avant. C'est rarement utilisé comme première poussée. Par exemple, le pousseur peut tirer vers le bas (Cai) pour ouvrir l'épaule ou le côté du corps, et ensuite cette poussée peut être tentée. Le danger, c'est qu'ainsi votre mouvement soit clairement annoncé, parce qu'il y a une longue distance de la jambe arrière à la jambe avant. En essayant cette poussée, soyez conscient que si votre partenaire est habile et expérimenté, il comprendra votre intention et réagira en vous poussant ou en vous tirant vers le bas.

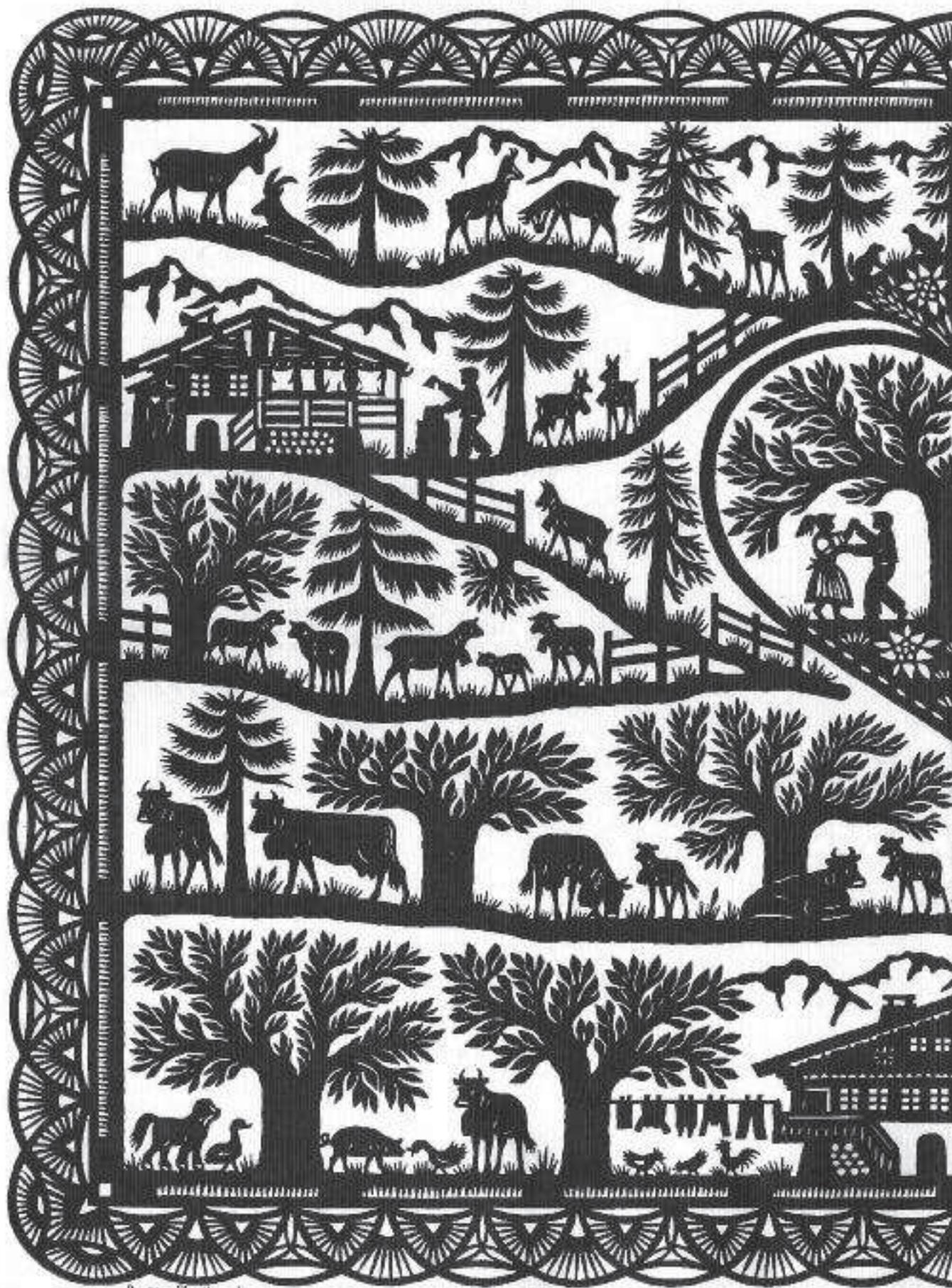
S'engager dans la jambe avant et développer la poussée, tout en sentant la connexion entre le pied avant et la main opposée requiert pas mal de pratique.

Il y a deux manières possibles d'y arriver...

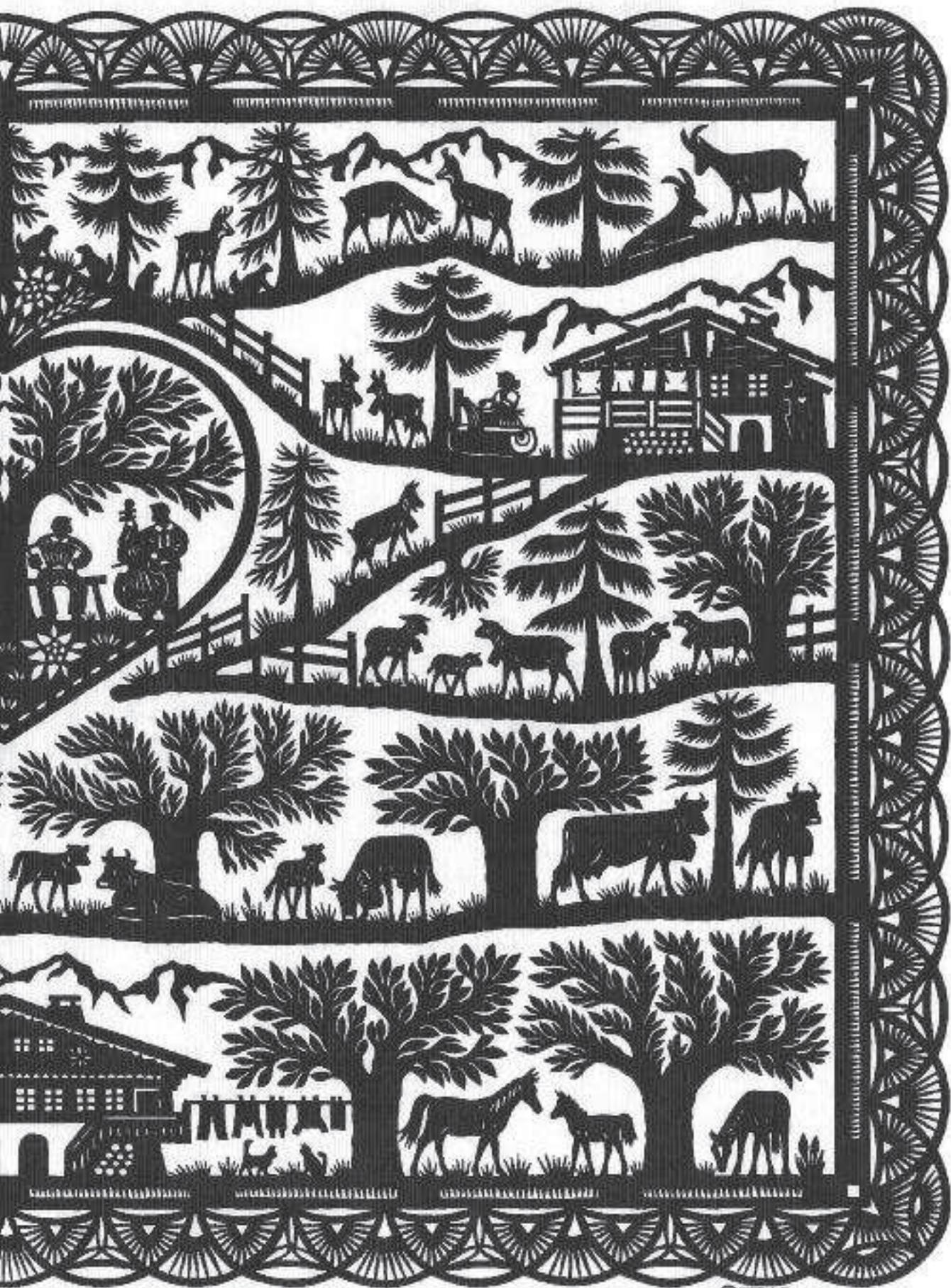
- Debout devant un mur, le pied arrière ouvert à 45 ° et le pied avant touchant légèrement le mur, placez votre poids sur la jambe arrière. Lentement, passez sur la jambe avant, en poussant le mur doucement et avec intention. En poussant, soulevez le pied arrière pour être sûr que la poussée provient bien de la jambe avant. Sentez que le pouvoir de la poussée est généré par pied-jambe-taille, plutôt que par le bras. Vérifiez aussi que la taille est centrée et sur le même plan horizontal que le mur.

- Vous pouvez aussi pratiquer en plaçant d'abord tout votre poids sur la jambe avant avec la main opposée en contact léger avec le mur. Sentez la connexion entre la paume opposée et la jambe. Maintenez cette position tout en sentant la connexion. Il ne s'agit pas de pousser et relâcher, mais de toucher et maintenir.

Enfin, Laoshi nous rappelle qu'en poussant nous devons d'abord établir une connexion et un lien avec le partenaire. En poussant, soyez relâché ; utilisez l'esprit, et le Qi. Soyez doux. En créant d'abord un lien, votre but est d'attirer le partenaire dans le vide – trouver un moyen de contourner son énergie. Imaginez que vous attrapez une balle de basket – on utilise un mouvement circulaire parce qu'avec un mouvement droit la force rebondit. Votre partenaire voudra se débarrasser de vous si vous lui collez à la peau. Comme un chewing-gum, vous voulez vous en débarrasser s'il colle.



Beatrix Stoutbear, leuven



© WIDA Bees

Déviez avec Song (relâchement) et Ro (douceur), sans jamais perdre le contact, en absorbant et en collant. Le partenaire se sent contrôlé même sans poussée. Soyez prêt à saisir cet instant.

### 3. Xiang Hou Wan Yao

Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière.

Dans le troisième exercice de base, il s'agit d'absorber la poussée en creusant la poitrine, et en relâchant et basculant le bas du dos (le sacrum). Pour garder l'enracinement, le bas du dos et la poitrine doivent être relâchés afin qu'il y ait une connexion avec le pied arrière. Ici, relâcher la poitrine à partir de l'intérieur est la clé. Si le destinataire de la poussée garde sa poitrine raide et tendue, alors il est une cible facile pour le pousseur. Pratiquez lentement l'enracinement dans la jambe arrière lors d'une poussée directe à la poitrine. Si la poussée est longue et profonde, on peut être obligé de tourner la taille. Mais si l'on se penche trop loin en arrière, il peut être trop difficile de retourner la poussée. Il vaut mieux revenir à une position neutre avant d'essayer la poussée de retour.

Dans le taiji... trop et trop peu sont tous deux considérés comme des erreurs... Il y a deux possibilités de positionnement des mains quand vous êtes poussé à la poitrine et que vous pliez vers l'arrière en soulevant les bras : les paumes peuvent être tournées vers le haut ou vers le bas. Paumes vers le haut, vous pouvez, quand vous pliez vers l'arrière, saisir les coudes de la personne qui pousse et tourner la taille de côté pour absorber sa poussée. Ce mouvement est en réalité un Cai (tirer vers le bas) ou un geste se dirigeant vers le côté du corps. Paumes vers le bas, vous êtes alors dans une meilleure position pour tirer les bras de votre partenaire pour absorber et ensuite pousser d'un coup. Bien sûr, cela prend plus de temps d'effectuer deux mouvements, mais avec les paumes vers le bas, l'absorption en montant et la poussée peuvent être faites en un seul mouvement. En soulevant les deux bras vous créez de l'équilibre dans le mouvement. Ce mouvement est un mouvement d'absorption en cas de poussée à la poitrine avec une ou deux mains.

Si vous êtes celui qui pousse, regardez bien comment votre partenaire absorbe la poussée. Est-ce qu'il absorbe ou est-ce qu'il résiste ? Vous pouvez savoir qu'il résiste lorsque vous sentez une dureté.

Cette dureté est le point à partir duquel vous pouvez pousser. Mais la situation est plus délicate si votre partenaire absorbe votre poussée ou s'il se penche en arrière en restant enraciné. Il y a trois possibilités lorsque vous êtes poussé à la poitrine : paumes vers le bas, paumes se faisant face, et paumes vers le haut. La méthode la plus efficace est paumes vers le bas car il est possible de dévier et de pousser en un seul mouvement. Les paumes se faisant face ou tournées vers le bas nécessitent deux mouvements, d'abord dévier puis pousser.

Soyez attentif à la direction de la poussée. Si votre partenaire pousse vers le haut, montez en spirale pour accompagner sa poussée, puis poussez vers le bas en spirale... Le mouvement vient de la taille. S'il pousse de côté et vers le bas, de nouveau descendez en spirale sans rompre sa poussée ni vous en séparer. Vous serez alors en position pour pousser vers le haut. Essayez de suivre sa poussée et d'écouter la direction et la force de sa poussée. Utilisez la taille pour absorber et écoutez le vide et le plein – en utilisant diverses méthodes d'attaque – dans différentes directions – en vous asseyant et en attendant – en tournant quand la poussée arrive – en écoutant et en vous connectant à votre partenaire, en cherchant constamment des occasions, en descendant ou en vous asseyant, mais aussi en vous redressant pour exprimer l'énergie. Les mains suivent la taille quand vous absorbez et non pas le contraire.

Pratiquez la rotation de la taille pour que cela devienne une habitude.

Pratiquer « Fléchir la taille en s'inclinant vers l'arrière » aide à améliorer la flexibilité du dos et permet de recueillir de l'énergie dans la flexion.



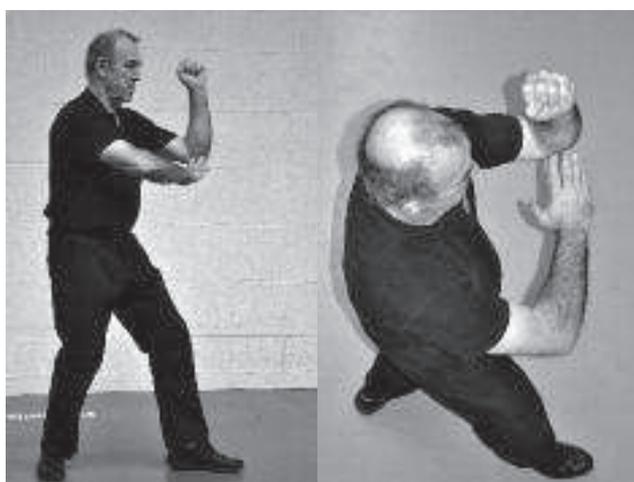
# La stimulation de points énergétiques dans la pratique du Taiji quan du Yangjia michuan taiji quan

Claudy Jeanmougin

(suite et fin)

## 5 – Points de contact dans le mini enchaînement 24 - Heng zhou 橫肘

*Hengzhou* 橫肘 est traduit par « Coup de coude horizontal ». Ce geste, comme tous les gestes de la forme du style du Yangjia, est exécuté des deux côtés. Sa particularité est de présenter un contact entre les doigts d'une main et une partie du coude de l'autre main.



La description faite du positionnement de la main sur le coude est très succincte et nous est donnée dans le commentaire de la photo 214 : *you shou hu yu zuo zhou nei ce* 有手護於左肘內側 « La main droite aide sur le côté interne du coude gauche ». Comme vous le constatez, il n'est nullement question d'un moindre contact entre les doigts de la main droite et le coude gauche. Plutôt que de traduire *hu* 護 par « protège », comme nous l'avons fait dans le livre de Maître Wang, nous préférons le verbe aider car il s'agit bien de porter un renfort au bras gauche.

Comme chacun le sait, un livre, aussi complet soit-il, ne remplacera jamais une personne. Maître Wang insistait sur la manière de mettre la main sur le coude de façon à établir un point de contact ferme dans le cas où il y aurait une torsion sur l'avant-bras très exposé. D'ailleurs, il nous faisait éprouver la résistance à la torsion lorsque la main était posée sur l'intérieur du coude.

Il n'est pas inutile de rappeler, au terme de cette série d'articles, que tout ce qui est avancé sur la stimulation de points énergétiques n'engage que l'auteur de ces lignes. Maître Wang Yen-nien ne nous en a jamais parlé durant notre séjour à Taipei ni lors des stages que nous avons suivis en France.

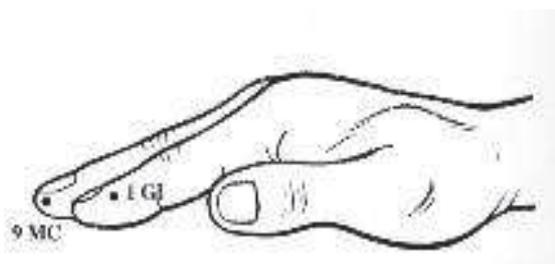
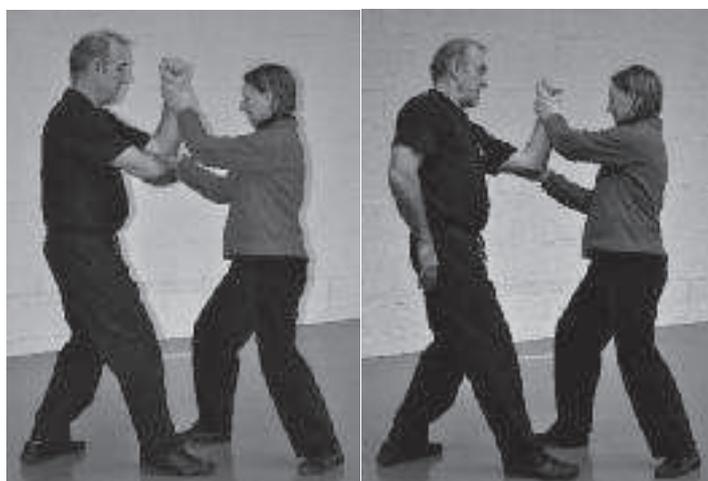


Schéma 2

Reprenons le geste du « Coup de coude horizontal à gauche ». Les doigts de la main droite en contact sont l'index et le majeur. À l'extrémité de ces doigts nous avons :

- pour l'index, le point Shangyang 商陽 (1GI), le premier point du méridien principale du Gros Intestin ;
- pour le majeur, le point Zhongchong 中沖 (9MC), le neuvième point du méridien principale du Maître du cœur.

Pour le coude, nous avons également deux points qui sont concernés :

- le point Shaohai 少海 (3C), le troisième point du méridien principal du Cœur ;
- le point Xiaohai 小海 (8IG), le huitième point du méridien principal de l'Intestin grêle.

Si nous respectons la manière de poser les doigts sur le coude tel que Maître Wang nous l'a enseigné, il s'effectue les contacts suivants :

- le point Shangyang (1GI) de l'index est en contact avec le point Shaohai (3C) du coude ;
- le point Zhongchong (9MC) du majeur est en contact avec le point Xiaohai (8IG) du coude.

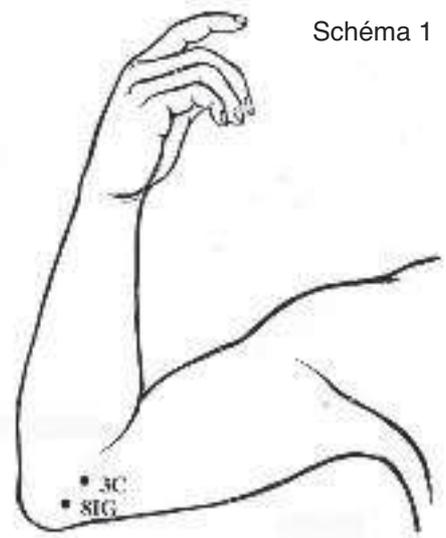
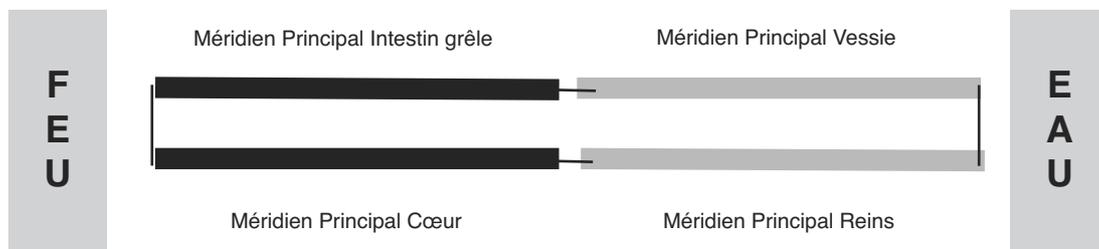


Schéma 1

### shou 手 - Taiyang 太陽 - 足 zu



### shou 手 - Shaoyin 少陰 - 足 zu

Schéma 3

Pour ce qui est des niveaux énergétiques dont il a déjà été question dans l'article du précédent numéro, nous retrouvons le quadrat du schéma 3. Cœur et Intestin grêle étant stimulés, ce sont les niveaux Taiyang et Shaoyin qui sont concernés.

Or ces deux niveaux sont importants car ils sont extrêmes : le Taiyang étant le plus externe et le Shaoyin le plus interne. Taiyang intervient en tout premier dans la défense de l'organisme. À la fois bouclier contre les atteintes externes, il est le grand évacuateur des énergies perverses progressant vers le Shaoyin.

Il est intéressant de remarquer la similitude des termes chinois pour le 3C et le 8IG :

- 3C 少海 Shaohai = jeune mer ;
- 8IG 小海 Xiaohai = petite mer.

En énergétique chinoise, il y a les points dits « antiques » qui sont tous situés entre les extrémités des membres et les articulations des coudes et des genoux. Ces points sont au nombre de cinq et si les premiers, les « puits », commencent tous aux extrémités, les cinquièmes finissent tous soit à l'articulation du coude, soit à celle du genou et sont comparés à des estuaires qui se jettent dans la mer, Hai 海. C'est par ces points que l'énergie pénètre en profondeur pour atteindre l'organe-cible du méridien.

Sur les quatre points mentionnés, trois appartiennent à l'Élément Feu (9MC, 3C et 8IG), le 1GI appartenant à l'Élément Métal comme vous le savez déjà. Dans la dynamique élémentaire, le Métal tempère le Bois qui alimente le Feu. Il y aura donc, par l'influence de la stimulation du point 1GI un effet modérateur

de l'activité FEU sur les organes ou fonctions concernées : cardiaque (Maître du cœur et Cœur) et digestive (Intestin grêle et Triple Réchauffeur).

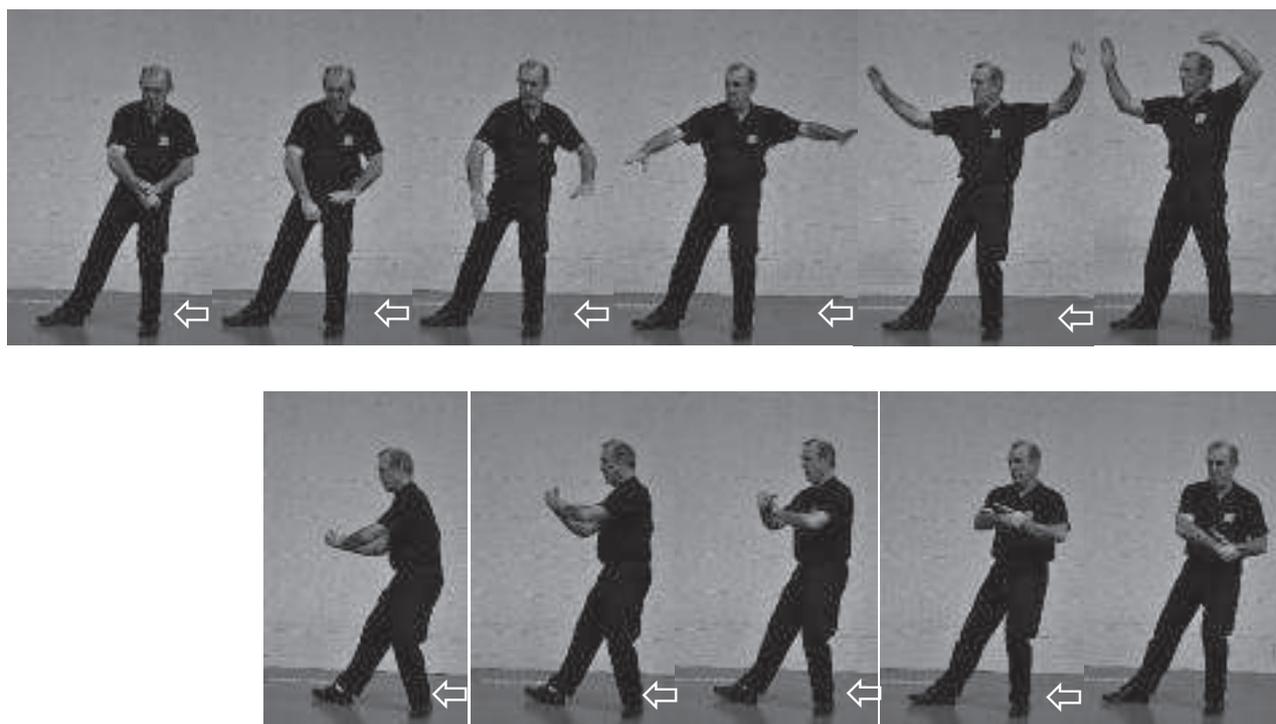
## 6 – Points de contact dans le mini enchaînement 37 -

### You zhuan shen pie shen chui 有轉身撇身錘

Là encore, la description du contact dans la photo 294 est très brève puisque, nous avons pratiquement les mêmes termes que ceux employés pour la photo 214 : *Zuo shou shang yi hu yu you wan shang fang* 左手移護於右腕上方, « la main gauche vient aider en se plaçant sur le poignet droit ».

Nous n'avons aucune autre précision dans le livre de Maître Wang et nous devons nous appuyer sur ce qu'il nous a enseigné. Il insistait fortement en disant que c'était la main gauche qui venait appuyer fortement sur le poignet droit en fin de mouvement. Nous avons là l'application du principe énergétique qui dit que « Le Yang mobilise le Yin ». Dans notre exemple, la main gauche, ouverte et de tendance Yang, mobilise la main droite, fermée et de tendance Yin.

Cette loi nous indique à quel moment précis la main droite, dans notre exemple, finit de se fermer en poing et à quel moment doit s'établir le contact. Au juste instant où le poing est au plus bas de sa course, au maximum de Yin, le contact s'établit sans la moindre opposition, mais en adhérant et en accélérant le mouvement.



Où la main gauche doit-elle s'appliquer ? Si l'on veut faire un travail effectif au niveau énergétique, on doit s'arranger pour que le point Laogong de la main gauche s'applique sur le point Neiguan du poignet droit. Pour la compréhension des effets de ce positionnement, nous vous renvoyons au Bulletin n° 66.

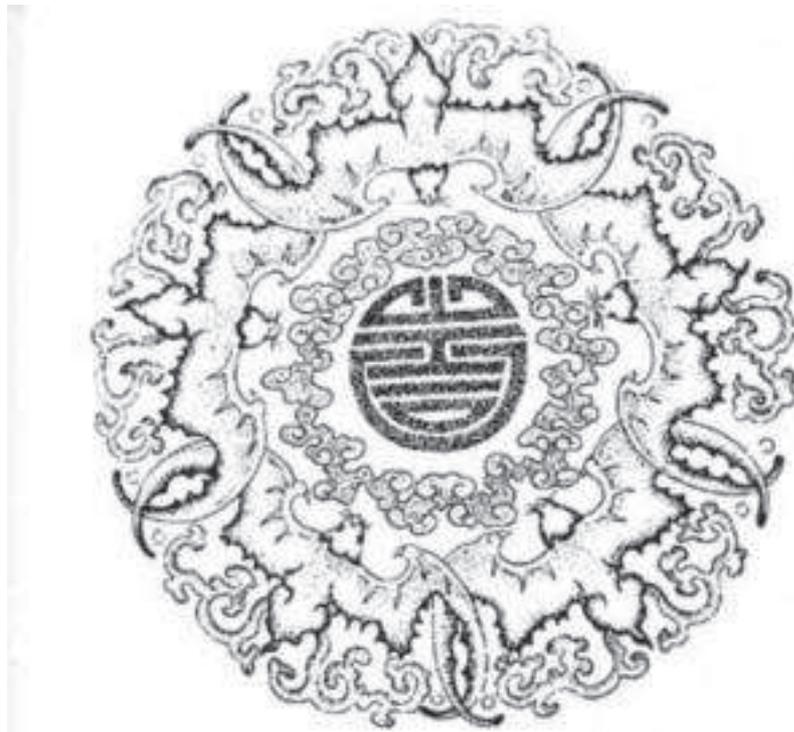
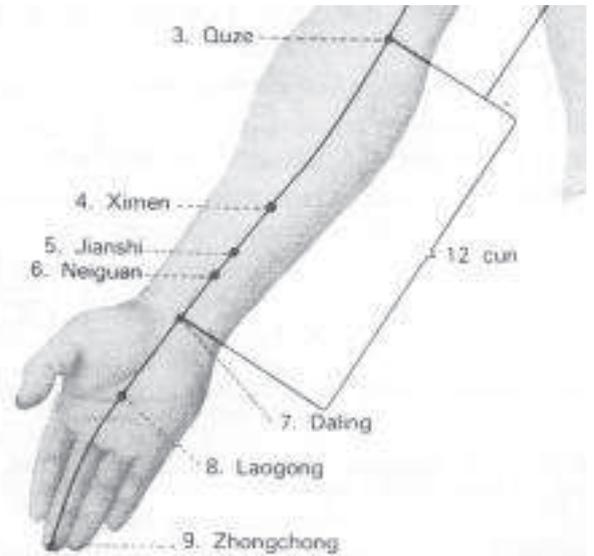
Est-il besoin de connaître tout cela pour pratiquer correctement le Taiji quan ? Tout dépend de ce qu'on attend de cette discipline. N'y voir qu'une pratique martiale et un point c'est tout, c'est se moquer de presque 90 % des pratiquants qui n'ont aucun intérêt pour le combat. Ces pratiquants viennent à cette discipline avec le souci d'entretenir leur santé. Alors, oui, dans ce cas précis, il est important pour l'animateur d'avoir un



minimum de connaissances en énergétique s'il veut tirer profit de tous les potentiels que détient le Taiji quan. Le pratiquant curieux de savoir ce qu'il fait, appréciera d'avoir ce genre d'informations.

Si l'adepte de l'aspect martial du Taiji quan respecte ces principes dans le cadre de la pratique de la forme, il améliorera considérablement son efficacité car le registre de son travail sera tout autre que l'application de simples techniques.

Nous sommes convaincus qu'il ne faut pas mélanger travail de la forme (essentiel dans la discipline), applications techniques, applications martiales et Tuishou. Ce sont des registres de travail très différents même si la base est commune. Tous s'enrichissent les uns les autres, aucun de ces registres n'est supérieur à un autre. Ils représentent la richesse de la discipline dans laquelle chacun trouve son compte.



# Tai-Chi Tcho à La Chaux-de-Fonds (Suisse)

par  
Claudy Jeanmougin

Dans le numéro 62 de ce Bulletin, les événements importants en Europe vous ont été présentés dont Tai-Chi Tcho qui, depuis 2001, se tient à La Chaux-de-Fonds en Suisse, tous les deux ans sous l'impulsion de l'intense énergie de Cornélia Gruber. Pour cette 6<sup>e</sup> édition, j'ai eu l'honneur d'être invité comme animateur et je me fais un plaisir de vous présenter cette manifestation.

Tout d'abord, ce fut pour moi l'occasion de retrouver de vieilles connaissances que je n'avais pas vues depuis de nombreuses années comme Dan Docherty, Bob Lowey, Georges Saby, Ronnie Robinson, Wilhelm Mertens et surtout Cornélia Gruber toujours aussi énergique et pleine d'entrain. J'ai aussi pu faire connaissance d'autres animateurs de notre style dont Scott Chaplowe et en croiser les vénérables représentants que sont Jean-Luc Pérot et Nicole Henriod.

Chaque manifestation de Taiji quan en Europe a sa propre spécificité. En ce qui concerne Tai-Chi Tcho, outre qu'elle n'a lieu que tous les deux ans, elle ne dure qu'un week-end, lequel se termine le dimanche à midi ; ce qui fait court mais ce qui, peut-être, ajoute à son intensité. Chaque animateur conduit un à deux ateliers selon deux thèmes différents.

Les lieux des ateliers sont très dispersés dans la ville et le plus éloigné est à une dizaine de minutes du point de ralliement. J'avoue que cela n'a posé aucun problème aux participants des différents ateliers. L'important était d'avoir un point de retrouvailles, là où étaient pris les snacks et les repas. Ces moments de regroupement permettaient de nombreux et sympathiques échanges. Je donne cette information car elle peut être utile à de futurs organisateurs des Rencontres Amicales s'ils se trouvent dans la situation de ne pouvoir mettre tout le monde sous le même toit pour les activités.

Chaque participant pouvait suivre sept ateliers en comptant les exercices du matin, soit autant de manière d'approcher nos disciplines. Bien sûr, en aussi peu de temps, il n'est pas possible de boucler un enseignement, mais au moins, on peut se faire une idée d'un éventuel stage à suivre avec un animateur qui a été apprécié.

Le spectacle du samedi soir, juste avant le repas festif, était à la charge des animateurs des ateliers qui devaient offrir une démonstration. C'était une belle occasion pour tous les animateurs bénévoles de remercier les personnes ayant participé à leurs ateliers, ainsi que tout le personnel, tout aussi bénévole, qui s'était vraiment décarcassé pour rendre le séjour le plus agréable possible.

Le dimanche, juste avant le déjeuner, tous les participants animateurs et stagiaires étaient invités à faire une démonstration dans un parc public de La Chaux-de-Fonds. Pendant plus d'une heure, de nombreuses démonstrations en simultané se sont succédé, libre à chacun de s'organiser, en solo ou en groupe. Le public local a ainsi pu profiter d'une belle ambiance dans un endroit sympathique, ornée d'une superbe horloge. Eh oui, nous sommes bien en Suisse !

Maintenant, vous savez que la prochaine édition sera en 2013 et qu'il vous est possible d'avoir un aperçu de l'ensemble des éditions passées en vous rendant sur le site de Cornélia Gruber. Pour y accéder, indiquez au moteur de recherche soit le nom de Cornélia, soit Tai-Chi Tcho.

Le petit bémol est le nombre d'annonces relativement important dans les trois langues allemande, anglaise et française pour un séjour aussi court. Malgré tout, chapeau à Cornélia qui de main de maître a orchestré tout cet ensemble, sans aucune bavure.



# Yen-nien Cup 2011

## Un retour aux sources du Yangjia Michuan

par  
Christian Bernapel

Nous étions une douzaine de membres de l'Amicale à nous rendre à Taïwan pour répondre à l'invitation de nos frères de pratique taïwanais du Yangjia michuan à la 3<sup>e</sup> édition de la Yen-nien Cup 2011.

Première découverte de l'exotisme taïwanais pour certains, et retrouvailles, retour aux sources, pour ceux qui avaient déjà goûté aux délices de l'île de Formose et au chaleureux accueil de nos hôtes. Tous les membres du groupe ont apprécié ce séjour, tant par la solidarité qui nous a réunis à cette occasion, que par l'étonnement nouveau ou renouvelé de la découverte d'un pays haut en couleur et remarquable dans son image sociale et la qualité des échanges humains. Dommage que nous n'ayons pu partager ces instants avec les jeunes générations ni avec nos frères de pratique américains absents. L'accueil qui nous a été fait par George Lin, son épouse Sue et toute l'équipe qui les entourait nous a touchés par sa gentillesse et son efficacité.

Le déroulement de la Yen-nien Cup a été exemplaire et a dépassé les craintes qui pouvaient animer les participants dans le cadre d'une « compétition ». Je précise qu'il n'était pas question de compétition de Tuishou mais de simples confrontations de formes en groupe qui ont permis de partager nos pratiques et de constater les qualités et marges de progrès de chacun des participants. L'esprit était en tous points conforme à celui préconisé par Maître Wang de son vivant : pas de confrontations de force mais un esprit d'échange qui permet de

dépasser la crainte de montrer publiquement son niveau de pratique, en toute simplicité, et ainsi de dépasser sa timidité et ses émotions.

Nos amis de Taïwan se sont inspirés de nos Rencontres Amicales pour développer la veille de la YN Cup une journée de conférences et de présentations techniques, riche et intéressante en dépit de l'exiguïté de l'espace et de quelques difficultés de traduction. Heureusement, les démonstrations, les échanges techniques, la convivialité et les sourires réjouis de chacun ont permis de dépasser largement quelques incompréhensions de langage. Humour, sourires, gentillesse, ont été autant d'atouts permettant de développer et de cultiver les échanges et les liens entre les participants.

En tant que représentant « officiel » du Président de l'Amicale, j'ai été fort sollicité et mis en première ligne pour les discours, les remises de récompenses et dans des demandes de démonstration. Devoirs que j'ai honorés de bonne grâce ! En effet, dans les rencontres avec nos frères de pratique de Taïwan, il ne suffit pas de porter un titre de représentation et de siéger à la table des officiels ; il est convenable de montrer publiquement son savoir-faire par des démonstrations et en menant les groupes pour les parties les plus périlleuses comme le 3<sup>e</sup> duan ou l'épée. Et comme c'est étrange de s'entendre appeler « Lao shi » par nos homologues chinois ! J'ai été très touché par la chaleur et la générosité de l'accueil de Monsieur Wang Ron Shan, Président de l'Ami-



cale de Taïwan et de George Lin ainsi que par toutes les personnalités éminentes et émérites du Yangjia Michuan présentes. Le disque des archives de l'Amicale a été remis publiquement au Président Wang Rongshan. Ce geste de notre Amicale a été fortement apprécié et l'engagement a été pris qu'il serait mis à disposition de toute association de la TYMTA en faisant la demande.

Chacun m'a chargé de porter ses congratulations et fraternelle estime aux responsables et membres de l'Amicale.

Voilà, c'est chose faite !

Comme de coutume, un banquet pantagruélique a permis de partager mets raffinés et nombreux « gambei » ainsi que sourires réjouis. Le groupe, ayant réussi à dénicher une caisse de bières pour accompagner le thé, s'était déchaîné à cette occasion !

Pour l'ensemble de notre séjour, je vous renvoie au compte-rendu de Simonette qui relate fidèlement nos aventures. Je voudrais témoigner de l'émotion partagée avec le groupe à l'occasion du petit pèlerinage que nous avons pu faire au funérarium où repose maître Wang, grâce à sa fille qui nous a guidés et accompagnés avec une infinie délicatesse.

Nous avons bien sûr pu profiter de toutes les « matinales », à 6 h 30 avec le groupe de George Lin le long de la rivière Danshui puis pu partager le thé et les petits gâteaux réconfortants avec ses élèves charmants. Nous avons aussi pu rencontrer à proximité d'autres enseignants émérites du Yangjia Michuan qui ont leur propre groupe et témoignent de la présence multiple de notre école à Taipei, mais



aussi dans l'ensemble de l'île de Taïwan. Chacun nous a invités, ainsi que nos élèves et nos confrères et consœurs à



partager la pratique et l'amitié. Qu'on se le dise !

Au moment de se quitter, il nous a paru essentiel de transmettre et de développer ces liens d'amitié aux jeunes générations et de cultiver ces rencontres dans les deux sens entre Europe et Taïwan. Le prochain rendez-vous a été donné pour les Rencontres de l'Amicale prévues à Paris en 2013. Une occasion pour qu'un groupe de Taïwan regroupant jeunes et anciens partagent les coutumes européennes. À l'inverse, nous espérons que les prochaines opportunités de rencontre permettent à plus de monde et surtout aux jeunes générations de découvrir un pays et un art de vivre exceptionnel et développer ainsi des échanges nouveaux, riches en amitié et en taiji quan ! C'est à tous les enseignants actuels du Yangjia Michuan de porter cette ouverture vers leurs élèves.

À ce titre, je rappelle les services offerts aux futurs voyageurs par le « pôle accueil » qui se trouve sur le site de l'Amicale ainsi que sur ceux des États-Unis et de Taïwan.

En conclusion, ce voyage permet de témoigner que l'esprit de l'enseignement transmis par Maître Wang est vivant dans un cadre interculturel fondé sur le respect non hiérarchisé des compétences et des générations.

Et que « Vive le Yangjia Michuan Taiji Quan » à l'aube de l'année du Dragon !

# Burkina

par  
Henri Mouthon

Le stage s'est déroulé sur sept jours à raison de six heures par jour d'enseignement. Trois heures le matin au parc de la forêt (6 h 30/9 h 30) et le soir sur le cours de tennis de la Sonabel (Régie d'électricité du Burkina), de 18 h à 21 h.

Le stage était un stage des formateurs enseignant notre style et était axé sur l'apprentissage des 4 premiers duans de l'épée Kunlun ainsi que sur les 8 coupes.

L'année dernière, le stage s'était déroulé sur 10 jours et nous avons tenu à enseigner l'éventail afin de ne pas perdre de temps pour l'apprentissage de l'épée. Mon épouse Catherine s'en était gracieusement chargée alors que je m'étais concentré sur la remise à niveau des treize postures et l'enseignement du premier duan et de la première partie du deuxième duan.

Nous avons amené de la documentation écrite et vidéo fournie par nous personnellement et l'association ATCHA afin que les étudiants puissent parfaire leur apprentissage après notre départ.

À mon arrivée cette année, j'ai pu constater avec plaisir que l'éventail avait été travaillé et assimilé par la plupart des enseignants et qu'ils étaient parvenus par eux-mêmes à la fin du deuxième duan, ce qui montre une réelle motivation. Nous avons révisé cette deuxième partie afin que les principes soient assimilés et les détails précisés.

Une approche succincte a été faite des six premiers mouvements de base du tuishou, du « Ting bu tuishou », du « Peng fajing » et de « Peng Lü An Ji ».

À mon avis, il serait bon évidemment de continuer l'apprentissage des formes, sans pour autant se précipiter. Il faut maintenant amener un travail de fond sur le Tuishou qu'ils ne connaissent pas afin d'ancrer la compréhension de la forme. Venant pour la plupart de différentes disciplines externes, c'est sur ce plan que le travail me semble devoir porter et certains d'entre eux ont manifesté un réel intérêt pour cet aspect de la pratique.



De gauche à droite: ADAMA / ISSIAKA / GERMAIN TANOU / LE PROF / DIANA / ZERBO (élève de M. Banhor) / Maître PALÉ / YOUSOUFF

Pour ce qui est des dates pour intervenir : Noël est la meilleure période, Pâques étant une période définitivement trop chaude. D'autre part, une année complète de pratique personnelle permet d'assimiler l'apport des intervenants successifs.

Certains documents manquent encore à leurs archives papier (le deuxième tome de Laoshi ainsi que le livre de l'éventail). La trésorière, Mme Katakou, doit me fournir la liste de ce qu'ils possèdent à l'heure actuelle en archives.

Pour les détails pratiques du séjour à Ouaga, je suis bien sûr disponible (compagnies aériennes, logement, nourriture, précautions sanitaires). Sur place l'enseignant peut être sûr du meilleur accueil.

Bien cordialement

## 2012 - ANNÉE DU DRAGON d'EAU

par  
Paule-Annick Ben Kemoun



Pour les vœux de l'année 2012 déjà bien entamée, je crois et j'espère n'avoir oublié personne... Au cas où, l'année du Dragon qui démarre ce 23 janvier est le prétexte pour ce cours de chinois annuel. Limité à la découverte de quelques caractères par an, il représente un vœu de longévité pour ceux qui me font l'honneur de s'y attarder.

Cette année est consacrée au Dragon d'eau qui m'évoque d'abord Nessie, le célèbre et timide locataire du Loch Ness.

Il y a beaucoup d'images de dragons de toutes sortes, trop, peut-être : le dragon est « tendance » et les utilisations commerciales ou publicitaires ne font que commencer.

En dessous d'un certain âge (mais pas que...) vous penserez d'abord aux dragons de Harry Potter, à ceux du film *Dragons*, à Eragon ou au jeu *Donjons & Dragons*...

Avec le poids des ans, vous vous reverrez serrant les dents (et les accoudoirs de votre fauteuil), en regardant Sigourney Weaver combattre un, puis des Alien(s).

Le dragon de l'horloge du 3<sup>e</sup> arrondissement de Paris ne menacera plus le Défenseur du Temps, car cet automate fascinant est malheureusement en panne depuis longtemps...



Les dragons m'ont aussi évoqué les dinosaures, qui eurent leur heure de gloire lors de la sortie de *Jurassic Park*, les gargouilles des églises, et bien sûr les dragons asiatiques.

Mes premiers dragons asiatiques, je les ai rencontrés ici, en Europe, à travers la pratique du Tàì Jí Quán 太極拳.

Bien des gestes de notre forme l'évoquent avec des noms marrants : « Le dragon explore avec ses griffes », « Le dragon vert surgit des eaux », mais quand on envisage l'application martiale, on rigole un peu moins.

Toujours dans ce cadre, je m'étais engagée, il y a douze ans, lors de la précédente année du Dragon à plier et faire plier un nombre important de ces bestioles pour décorer les tables de notre Nouvel An et j'avais dû capituler devant la difficulté de la plupart des origamis existants. Nous nous sommes contentés des danses du Dragon, point culminant de nos festivités de Nouvel An chinois. La fabrication et l'accueil d'un dragon à danser ne sont pas simples : lui donner une expression ni trop effrayante, ni trop sympathique n'est pas évident, puis il faut stocker la chose à l'abri pendant un an, et surtout ne pas le réveiller avant le nouvel an suivant !



Neuf dragons de céramique, symbole de l'Empereur, décorent un mur et protègent la Cité interdite à Pékin. En fait, il y en a partout, sur les toits ou comme brûle-parfums...



Les énumérer nous entraînerait trop loin...

L'idéogramme du dragon est aussi une clé : 龍 ; il se prononce « lóng » (comme *long* en anglais en montant le ton)

Cette clé, présente dans de nombreux noms de lieux en Chine, sert aussi par exemple à écrire 變色龍, biàn sè lóng, qui signifie caméléon, ou 水龍頭, shuǐ lóng tóu (mot à mot « eau dragon tête » = tête du dragon d'eau) = robinet.

Les Chinois ont une image bénéfique du dragon, gardien et protecteur, emblème de nombreuses écoles d'arts martiaux.

En Occident, nous en gardons une image plus négative, avec l'idée qu'il nous faut les combattre et les terrasser : des monstres terrifiants cachés sous notre lit d'enfant aux dragons intérieurs et extérieurs de l'âge adulte... J'ai la chance que les miens ne soient qu'administratifs, qu'ils se contentent de semer le désordre dans mon existence sans trop m'affecter. Mais j'ai une pensée particulière pour ceux qui luttent à armes inégales contre des dragons plus terribles que les miens comme la maladie, ou qui se battent tout simplement pour vivre.

En ce début d'année mouvementé, je vous souhaite de maîtriser vos peurs, de combattre ou d'apprivoiser vos dragons avec courage et détermination.

### **Bibliographie, sites consultés et dragons oubliés à visiter**

- Éditeur de chinois en ligne, Chine nouvelle
- 505 caractères chinois à connaître et leurs 1 001 dérivés (Catherine Meuwese), Ellipses
- Ce site mathématique montre comment construire une fractale en forme de dragon à partir d'un triangle : <http://www.math>.



# NOUS AVONS LU



## 1. *Taiji Push Hands, The Secret of Qi in Taiji Quan*

Ping-Siang Tao

Blue Mountain Feng Shui Institute

P.O. Box 15233

Seattle, Washington 98115 USA

Courriel: [hsu@bluemountainfengshui.com](mailto:hsu@bluemountainfengshui.com)

ISBN: 978 0 967 6902 3 4



Voici le meilleur livre sur les principes du tui shou que j'aie pu lire jusqu'à présent. Contemporain de Wang Yen-nien qu'il considérait par ailleurs comme l'un de ses professeurs bien qu'il se réclame essentiellement de l'enseignement de Cheng Man ching (Taïwan), Tao Ping Siang était l'avocat d'un tui shou très fluide que j'ai eu maintes fois

l'occasion d'observer à Taipei. J'ai toujours hautement apprécié les occasions de pousser avec ses élèves directs dont le plus connu est Nathan Menaged qui enseigne en Allemagne. Les habitués des Rencontres Jasnières connaissent également Andrew Heckert, l'un de ses plus brillants élèves américains. On sent que ce livre résume l'expérience d'une vie, mais fort heureusement l'auteur nous évite les « Moi, je » mégalomaniaques. J'ai apprécié, entre autres, sa définition particulière du qi et son insistance sur le concept mis en avant aussi par Wang

Yen-nien « Tout votre corps c'est des mains », qui me semble fondamental pour développer un tui shou de qualité. Il insiste également sur le lien entre tui shou et les séquences, ce que tout pratiquant confirmé ne peut qu'approuver.

Serge Dreyer

## 2. *Chine, peuples et civilisation*

Sous la direction de Pierre Gentelle

Ed. La Découverte (n° 170), 2004, 219 p.

ISBN: 978 2 7071 4261 0,

C'est une introduction générale rédigée sous forme de courtes rubriques par d'excellents sinologues. J'ai trouvé le choix des rubriques intéressants et varié, qui va de la géographie humaine à l'identité chinoise en passant par les femmes, la langue, les questions de démographie, la notion de temps, les dieux, les savoirs et les techniques. J'ai particulièrement apprécié qu'une place soit enfin faite à la culture populaire, une place définissant l'identité chinoise qui tend à contrebalancer l'insistance douteuse sur la culture de l'élite lettrée d'un François Jullien, par exemple. L'ouvrage est rédigé dans un langage tout à fait accessible aux non-spécialistes.



Serge Dreyer

### 3. Subjectivité et Formes

#### *Formes et forces, de l'atome à Rembrandt*

Ed. Flammarion



En lisant un livre remarquable de René Huyghe, *Formes et forces, de l'atome à Rembrandt* (Flammarion, 1971), j'ai noté ces passages qui pourraient aider ceux qui, dans la pratique du taiji quan, s'enferment dans

l'illusion du mouvement original enseigné par leur enseignant et reproductible à volonté.

pp. 95-96 : La psychologie moderne s'est appliquée à démontrer, par des exemples incontestables, combien les formes et leur sens, que nous pensions percevoir, donc recevoir en un message venu du monde extérieur, sont souvent, tout au contraire, nées de nous-mêmes et projetées autoritairement sous les simples prétextes que leur proposent nos sensations.

p. 96 : Ces jeux affolants (de l'Op' Art) ne démontrent pas seulement à l'esprit son pouvoir insoupçonné d'inventer, d'imposer les formes là où il croit seulement les enregistrer.

p. 103 : Ainsi, qu'on se place au niveau de l'espèce humaine, des groupes collectifs ou des individus, la vision ne peut plus être considérée comme seulement réceptive. Elle s'affirme pré-organisée et la forme est l'un des moyens essentiels par lesquels se traduit cette autonomie.

On lira également, p. 109, le test très instructif de Bartlett qui conduit une personne à dessiner progressivement un chat alors que le modèle initial était une chouette...

Pour les enseignants, il y a là matière à réfléchir quand on s'étonne de voir un mouvement enseigné des dizaines de fois, mais qui est toujours reproduit « de travers » par les apprenants. On peut également imaginer facilement combien de disputes, dans toutes les écoles et styles, seraient évitées si chacun gardait présent à l'esprit ce constat.

Serge Dreyer

### INFOS ARCHIVES

L'Amicale assure l'archivage et la diffusion de documents vidéo qui sont dans leur grande majorité des images tournées lors de stages enseignés par M<sup>e</sup> Wang Yen-nien. Les archives actuellement disponibles au prêt peuvent avoir deux statuts différents que nous associons à une couleur, les archives bleues et les archives vertes.

Les archives bleues ont le statut d'archives tombées dans le domaine public. Il est donc possible de dupliquer, couper et monter toute séquence extraite de ces archives bleues pour créer une œuvre originale.

Les archives vertes sont ouvertes uniquement à la consultation dans un cadre privé. Il n'est pas possible de les exploiter dans une œuvre créative qui sorte du domaine privé. Elles peuvent être copiées mais ces copies doivent rester privées.

Les archives de couleur rouge ne sont pas gérées par l'Amicale. Leur contenu est donné à titre indicatif.

Si vous souhaitez obtenir une copie des archives bleues et vertes, il vous suffit de nous adresser un courriel. À titre indicatif, la totalité des archives bleues et vertes tient sur un disque dur de 500 Go. L'option la plus simple et la moins onéreuse consiste donc à demander une copie intégrale, qui vous sera envoyée à prix coûtant, prix du disque amovible USB + frais de port. Les prix des disques USB, fluctuant avec les évolutions techniques et les promotions disponibles, ce prix coûtant est susceptible de varier. Le 20 décembre 2011, le coût de l'envoi est fixé à 90 €, port compris.

Attention : ce service est réservé aux membres de l'Amicale (associations et individus à jour de leurs cotisations). Les pratiquants d'une association doivent passer par l'intermédiaire de leur association. La diffusion de copies multiples à l'intérieur d'une association reste de la responsabilité de celle-ci. En particulier, elle doit s'assurer que les règles d'utilisation des archives vertes sont connues et respectées.

Le contenu des archives est consultable sur le site de l'Amicale.

Contact pour une commande :

< tresor.ymtq@neuf.fr >

# Calendrier des stages

## Janvier

### **Stage Epée – Eventail, le samedi 28 janvier 2012 - 14 à 17 h, à Annecy**

Dates : du 28/01/2012 au 28/01/2012n

Association : ATCHA

Animateur : Henri Mouthon

E-mail : henri.mouthon [AT]orange.fr

Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

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

### **Stage Perche, taiji quan et tui shou, 28 & 29 janvier 2012, Strasbourg**

Dates : du 28/01/2012 au 29/01/2012

Association : ARCHIPEL

Animateur : Serge Dreyer

E-mail : taiji.archipel [AT]free.fr

Contact : 03 88 36 44 80

Liens entre la pratique de la perche et celles du taiji quan et du tui shou. Il n'est pas question d'apprendre la séquence de la perche. La connaissance de celle-ci n'est pas requise.

## Février

### **Stage Biomécanique, le 4 février 2012 (15h à 18h), à Hérouville-Saint-Clair**

Dates : du 04/02/2012 au 04/02/2012

Association : Association Le Bambou

Animateur : Claudy Jeanmougin

E-mail : lebambou [AT]lebambou.org

Contact : 02 31 97 79 90

« J'ai mal au cou mais je m'en occupe » - Étude de la biomécanique articulaire du cou et de la zone dorsale haute - Exercice spécifique à partir du Taiji, du Qigong et du yoga.

### **Stage Taichi Quan, le 5 février 2012, à Hérouville-Saint-Clair**

Dates : du 05/02/2012 au 05/02/2012

Association : Association Le Bambou

Animateur : Claudy Jeanmougin

E-mail : lebambou [AT]lebambou.org

Contact : 02 31 97 79 90

Dimanche matin : « Principes constants dans la pratique du Taiji quan »

Dimanche après-midi : Tuishou

### **Stage d'éventail, les 18 et 19 février 2012 à Strasbourg**

Dates : du 18/02/2012 au 19/02/2012

Association : Fleur de Jade

Animateur : Yves Martin

E-mail : lafleur2jade [AT]yahoo.fr

Contact : 06 84 69 48 68

Le stage est accessible à tous ceux qui, de près ou de loin, ont eu une initiation de la forme d'éventail transmise par Maître Wang Yen-nien et connaissent à peu près le premier tiers de l'enchaînement.

## Mars

### **Stage "Éventail pour tous", le samedi 17 mars 2012 - 14h à 17h, à Annecy**

Dates : du 17/03/2012 au 17/03/2012

Association : ATCHA

Animateur : Henri Mouthon

E-mail : henri.mouthon [AT]orange.fr

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

Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux.

### **Pratique méditative du Taiji Quan et du Dao Yin Qigong, les 10 et 11/03/12**

Au Centre XIAN (contact@centre-xian.fr)

Animateur : Marie-Christine MOUTAULT

Association « Les Nuages du Wudang »

Wudang49@orange.fr

Contact : 02 41 24 04 13

www.taiji-qigong-anjou.fr

Stage ouvert à toute personne ayant un an et plus de pratique en Taiji Quan et/ou Dao Yin Qigong.

### **"Enracinement-Fluidité-Travail énergétique Yin Yang" 10-11 mars 2012 à Montigny-les-Metz**

Dates : du 10/03/2012 au 11/03/2012

Association : Ar Taichi-Metz

E-mail : michel.metzger1[AT]orange.fr

Animateur: Henri Mouthon

Contact : Michel Metzger : 06 88 77 66 99

### **Stage Nei Gong, le dimanche 11 mars 2012 à Rosny-sous-Bois**

Dates : du 11/03/2012 au 11/03/2012

Association : Taiji Yang Rosny

Nei Gong, travail sur la circulation du souffle le long des méridiens d'acupuncture, technique de la "petite circulation céleste".

Prévoir un coussin pour une assise confortable.

Animateur : Michel Douiller

Contact : Micheline Delarbre : 0174643796

### **Stage "Bâton des sourcils", le samedi 17 mars 2012, 9h-17h30, à Genève**

Association : Taiji Open Club

<http://www.taiji-toc.ch/>

E-mail : info@taiji-toc.ch

Animateur : Nicole Henriod

### **Stage sabre, 17 & 18 mars 2012, Strasbourg**

Dates : du 17/03/2012 au 18/03/2012

Association ARCHIPEL

E-mail : taiji.archipel [AT]free.fr

Apprentissage de la séquence du sabre.

Animateur : François Besson

Contact : 03 88 36 44 80

### **Stage de bâton - 23 mars 2012 à Rennes**

Dates : du 23/03/2012 au 23/03/2012

Association : Okido Bretagne

E-mail : okido.bretagne [AT]yahoo.fr

Horaires : 9h30-12h – 13h30-16h

Animateur : Hacène Ait Aider (champion du monde de taichi chuan) assisté de Noëlle Kasai

<http://hacene-aitaider.com/>

Animateur : Hacène Ait Aider

Contact : Noëlle Kasai : 06 29 42 03 75

### **Stage « Installer les fondements de la pratique du Yangjia Michuan Taiji Quan » les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2012 à Caen**

Dates : du 31/03/2012 au 01/04/2012

Association : Association de Taiji Quan de Caen

E-mail : ass.taijiquan.caen [AT]gmail.com

Les bases du Neigong (travail sur la circulation du souffle): instructions et pratique, "petite circulation céleste". Le couple vide/plein et l'utilisation de la spirale (montée/descente + rotation) dans la pratique des 13 postures.

Stage ouvert à tous niveaux.

### **Avril**

#### **8<sup>e</sup> Rencontre de Saint-Maurice, le samedi 28 avril 2012, de 9h à 16h, à Vésenaz (Genève)**

Dates : du 28/04/2012 au 28/04/2012

Association : Taiji Open Club

E-mail : 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 les 5-6 mai 2012 à Lorient**

Dates : du 05/05/2012 au 06/05/2012

Association : Tai ji quan An Orient

E-mail : dominique.jousseau [AT]club-internet.fr

Perfectionnement de la forme Yen-nien de l'éventail et de l'épée ancienne Kunlun.

Animateur : Michel Douiller

Contact : 02 97 21 79 45

### **Stage Initiation et pratique du Neigong, le dimanche 13 mai 2012, à Paris**

Dates : du 13/05/2012 au 13/05/2012:

Association : Taiji Yang Riv' Gauche

Animateur : Michel Douiller

E-mail : taijirivgauche [AT]yahoo.fr

### **Apprentissage et approfondissement de la Forme YMTQ et du sabre Yang à Belle-Ile-en-Mer, du 18 au 20/05/12**

Association : « Les Nuages du Wudang »

Animateur: Marie-Christine MOUTAULT

Wudang49@orange.fr

Contact : 02.41.24.04.13

www.taiji-qigong-anjou.fr

### **Stage d'épée ancienne de Pentecôte, les samedi 26, dimanche 27 et lundi 28 mai 2012, à Annecy**

Dates : du 26/05/2012 au 28/05/2012

Association : ATCHA

Animateur : Henri Mouthon

E-mail : henri.mouthon [AT]orange.fr

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

### **Juin**

#### **Stage les Bafa, le dimanche 10 juin 2012 à Rosny-sous-Bois**

Dates : du 10/06/2012 au 10/06/2012

Animateur : Michel Douiller

Association : Taiji Yang Rosny

Contact : Micheline Delarbre : 0174643796

Les Bafa, application à deux de la troisième partie des Treize Postures

#### **Matinée de tuishou, le 24 juin 2012 à Angers**

Dates : du 24/06/2012 au 24/06/2012

Animateurs : François Besson et Lionel Descamps

Association : Compagnons du Taiji Quan

Contact : 06 43 81 53 71

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

Horaires : 10h-12h

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**

Dates : du 02/07/2012 au 06/07/2012

Association : ATCHA

Animateur : Henri Mouthon

E-mail henri.mouthon [AT]orange.fr

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

#### **Stage d'été dans le Périgord (Le Bugue), Yangjia Michuan (duans, éventail, épée) ; Forme de Pékin (24 mouvements)**

Date : du 22 au 27 juillet

Association : A.T.A.

Animatrices : Françoise Cordaro (Yangjia michuan) et Jocelyne Boisseau (Forme de Pékin)

E-mail : fcordaro@numericable.fr

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

www.taichichuan-angers.org

### **Août**

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

Dates : du 02/08/2012 au 05/08/2012

Association : IL CERCHIO

Animateurs : Gianvittorio Ardito, Beniamino Carrasso

EMAIL : luciagiove@yahoo.fr , Mobile : 333-4902630

Comment la connaissance des flux d'énergie peut-elle 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 la pratique externe, soit individuelle, soit avec un partenaire.

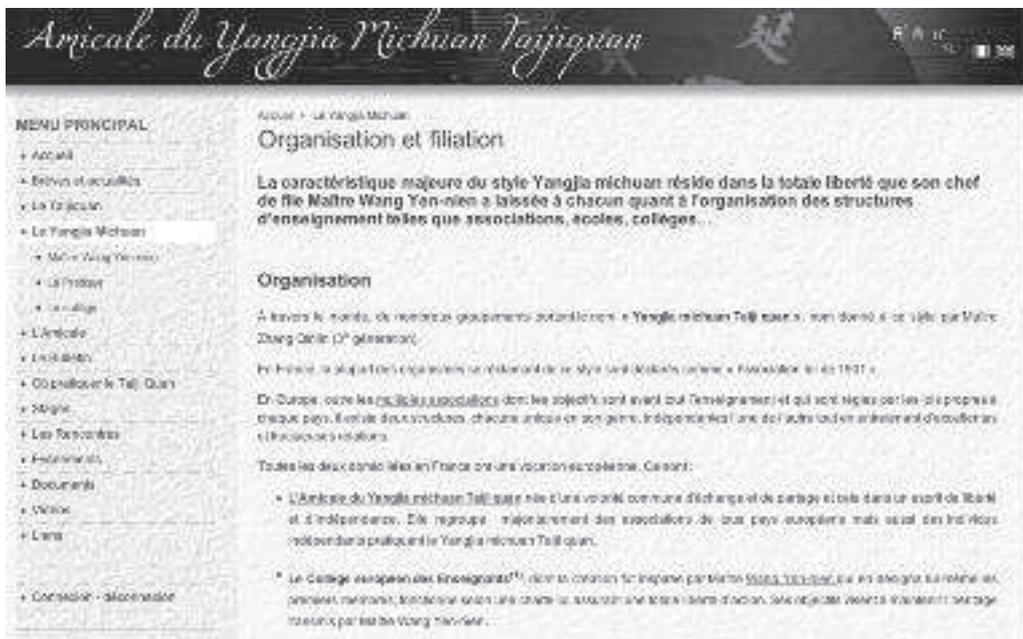
\* Possibilité de prolonger le séjour sur place pour des vacances.

\*\* Inscription avant le 29 février

# 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](mailto: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](mailto: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 TAJI 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 TAJI 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 TJJ

1<sup>er</sup> 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 TJJ.

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 TJJ.

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 TJJ»,

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](mailto: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 Fongereuses  
49540 Martigné-Briand, France  
tél: (33) 2-41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**

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

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

## **FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN**

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

## **WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)**

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, B0J  
2K0, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

## **ESTONIE**

Taru : 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 Hermannus, Republic of South Africa

## **ALLEMAGNE**

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

## **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia  
Contact: Albert Elimov, 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 : ymitaipei@yahoo.com

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**

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

## **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

17 rue du Louvre 75001 Paris  
tél : 01 40 26 95 50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

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

## **MEXICO**

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

## **ITALIE**

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

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan  
Taiji Quan Lian Hui

