

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Janvier 2015 - N° 78

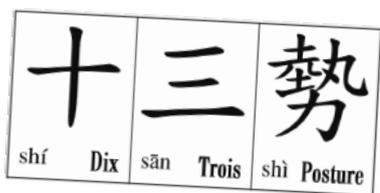
Spécial  
Treize  
Postures

十三式



楊家秘傳





# SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| <b>Le mot du président</b> .....  | 1  |
| <b>Les Treize Postures et leur histoire dans notre style de tai ji quan</b> |    |
| Serge Dreyer .....  | 2  |
| <b>Spécial Treize Postures :</b>  |    |
| <b>1. LE SHI SAN SHI EN EUROPE AUJOURD'HUI</b>                              |    |
| Zouzou Vallotton .....  | 3  |
| Marie-Christine Moutault .....  | 4  |
| Jean-Luc Perot .....  | 6  |
| Mark A. Linett .....  | 8  |
| Christian Bernapel .....  | 10 |
| Michel Séqal .....  | 11 |
| Claudy Jeanmougin .....   | 12 |
| <b>2. UN PEU DE « PETITE HISTOIRE »</b>                                     |    |
| Julia Fairchild .....   | 21 |
| George Lin .....  | 23 |
| Françoise Cordaro .....   | 24 |
| <b>3. ET DANS LES AUTRES ÉCOLES ?</b>                                       |    |
| Jean-Jacques Sagot .....  | 26 |
| <b>Réédition de « Ba Men Shi San Shi »</b> .....                            | 7  |
| <b>Les feuillets du Collège :</b>   |    |
| <b>Jouer avec les vides</b>   |    |
| Jean-Philippe Jacques .....   | 17 |
| <b>Merci Michel, pour cette belle leçon d'humanité !</b>                    |    |
| Claudy Jeanmougin .....   | 28 |
| <b>Parker &amp; Badger - « Le Tai-Chi »</b>                                 |    |
| Bande dessinée .....  | 30 |
| <b>Calendrier des stages</b> .....  | 31 |
| <b>Disparition de Viviane Degraere</b> .....                                | 32 |
| <b>L'année du mouton ou de la chèvre</b>                                    |    |
| Paule-Anick Ben Kemoun - Bénou .....  | 33 |
| <b>Le site Web et le bulletin de l'Amicale</b> ..                           | 35 |
| <b>Bulletin d'adhésion à l'Amicale</b> .....                                | 36 |
| <b>Adresses utiles</b> .....  | 37 |

- En couverture : calligraphie de Marie-Christine Moutault.
- Au-dessus du sommaire : petite parodie du « Tableau des Clés » du chinois, Michel Séqal.

# ÉDITO

Si le voyage de mille *li* commence par le premier pas, alors tous les pratiquants du Yangjia michuan possèdent ce vocabulaire commun qu'est ce premier pas dans le Shi San Shi.

C'est en recevant la lettre de Serge Dreyer, il y a quelques mois, et que vous retrouverez en introduction de ce bulletin, que m'est venue l'idée d'interroger la communauté des pratiquants sur ce petit enchaînement, histoire de faire un état des lieux de sa pratique, de son enseignement, mais aussi de son histoire.

Il est admis que tout ce qui va sans dire va beaucoup mieux en le disant : or, si les 13 postures sont bel et bien encore et très communément « en vogue » dans les associations, le fait de s'exprimer sur la question a révélé que les 13 postures sont bien plus qu'un simple enchaînement de débutants, et qu'en parlant de lui, les uns et les autres touchaient un sujet on ne peut plus fondamental, pour ne pas dire l'essence même de notre discipline. Source inépuisable d'inspiration et « outil pédagogique » [*sic*] indispensable pour les enseignants, « B A-BA » [*sic*] pour les débutants, cela tout le monde en était plus ou moins averti. La surprise nous attendait pourtant au virage de ce bulletin, découvrant que les 13 postures s'avéraient aussi source inépuisable d'inspiration pour le pratiquant confirmé, que la « merveille » [*sic*] s'installait durablement, longtemps après que l'on ait pourtant digéré les méandres de la grande aventure du Grand Enchaînement. Comme si, après avoir parcouru tous ces méandres et ces grandes envolées de la longue forme, le retour à l'essentiel - et au Shi San Shi - nous découvrait plus « modestes » et néanmoins plus riches.

« Qui peut le moins, peut le plus », semblent nous enseigner notre petite forme (et les auteurs de ce bulletin) *a contrario* de l'adage, petite forme du temps des balbutiements, qui s'avère tout autant celui de la maturité.

Françoise Cordaro

# Le mot du Président,

Me voilà réélu président de l'Amicale pour la quatrième année.

Je m'efforcerais, comme je m'y suis appliqué les années précédentes, d'assurer le bon fonctionnement de l'Amicale pour le bien de tous, en relation avec les associations et membres adhérents.

L'Amicale a encore grandi, nous comptons maintenant quatre-vingt-dix associations adhérentes, soit plus de deux milles membres. Nos Rencontres annuelles ont de plus en plus de succès. La communication inter-associations ou groupes grandit aussi par l'organisation de stages en commun. C'est le signe de la vivacité et de la fraternité qui règne au sein de notre pratique.

Les dernières Rencontres annuelles de l'Amicale organisées par Aramis à Sablé-sur-Sarthe, près du Mans, ont compté cent quatre-vingt-dix participants et se sont déroulées dans une ambiance très chaleureuse.

Les prochaines seront organisées par l'association Animation Tai Chi Chuan, de Cran Gevrier. Elles auront lieu « Aux Balcons du Lac » à Sévrier, tout près d'Annecy.

Grand merci aux organisateurs.

Soyez certains que, avec l'équipe réélue, des Conseil d'Administration et Bureau exécutif 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.

Nous serons là aussi, avec l'aide des différentes commissions, pour continuer de produire les services et publications que nous vous devons :

Billets Administratifs, notes d'informations périodiques, bulletins en libre accès sur le site-web, maintenance et pérennisation du site web, publication d'archives du style Wang Nien-yen, participation à logistique des Rencontres annuelles, communication vers l'extérieur, en collaboration avec le Collège des Enseignants, pour le développement de notre style.

Les comités Bulletin et Site-web veilleront à accentuer la qualité de ces deux supports qui sont nos instruments de communication interne et également notre vitrine vis-à-vis de l'extérieur.

Un remerciement particulier, pour le bulletin, à Françoise Cordaro, notre rédactrice en chef et Michel Séqal notre metteur en page ainsi qu'aux équipes de lecture, correction et traduction des articles.

Merci aussi à Claudy Jeanmougin qui assure les relations avec l'imprimeur, et à Yves Février qui assure ensuite le publi-postage.

Envoyez vos articles, vos brèves, vos réflexions, vos comptes-rendus de lectures, toutes les sources sont bonnes, il faut que le Bulletin soit riche, diversifié et éclectique !

Saluons également le comité Site Web pour l'enrichissement, au jour-le-jour, des événements, stages, mise en ligne des bulletins, référencement des associations etc.

Comme vous pourrez le constater, de nombreux stages sont déjà programmés de janvier à août.

Je remercie tous ceux qui adhèrent. Ceci permet, grâce à la mise en commun des ressources, d'assurer la logistique du bon fonctionnement de l'Amicale, de son conseil d'administration, de ses commissions et de son bureau exécutif.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne année 2015 et une belle pratique.

Je vous recommande et vous enjoins à pratiquer encore plus durant cette année pour partager ces moments de pratique en commun qui sont des moments de qualité du vivre en commun, de solidarité, de lien social. Que notre Tjq soit et reste cette perle rare et humaniste qui nous unit tous !

Que l'année de la Chèvre qui sera bientôt là nous apporte courage et sérénité !

Vive l'Amicale du Yangjia Michuan et tous les membres qui la composent !

*Jean-Michel Fraigneau*

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2015 - N° 78

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

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

<http://taijiquan.free.fr>

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro - **Rédaction (pour ce numéro) :** Julia Fairchild, Françoise Cordaro, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Moutault, Zouzou Vallotton, Christian Bernapel, Jean-Luc Perot, Jean-Jacques Sagot, Michel Séqal - **Correction :** Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Gretchen Maclane, Mark Linett - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Martine Larigauderie, Sylvain Maillot, Thomas Cuvelier, Monique Routhiau, Louise Brodie, Françoise Cordaro - **Mise en page :** Michel Séqal - **Couverture :** Michel Séqal - **Postage :** Yves Février.

# Les Treize Postures et leur histoire dans notre style de tai ji quan

Serge Dreyer

LES photos de M<sup>e</sup> Wang en train de pratiquer les 13 postures sont, à ma connaissance, les seuls documents circulant sur ce sujet. En fait, j'ai appris la séquence des 13 postures (shi san shi) avec Li Jin Chuan, mon premier enseignant de tai ji quan, lui-même le premier élève de M<sup>e</sup> Wang. C'est aussi cette séquence qui a été enseignée la première en France puisque j'ai commencé par elle à l'automne 1978, au Mans, lors de mon retour en France. Selon une interview de Li Jin Chuan, il aurait inventé cette séquence avec l'aval de Wang Yen-nien afin de l'enseigner aux élèves de l'Université nationale de Taïwan qui n'avaient pas le temps d'apprendre toute notre forme. Ce dont je me souviens des propos de Wang Yen-nien, c'est que cette séquence avait été inventée à Taïwan et non transmise en Chine durant son apprentissage avec son professeur Zhang Qin lin entre 1945 et 1949.

SHÍ  
SĀN  
SHÌ

Avant d'inviter M<sup>e</sup> Wang en France à l'automne 1981, je lui ai demandé lors d'un congé – je travaillais alors en Arabie saoudite –, de prendre une série de photos pour fixer ma mémoire d'autant plus que j'avais appris cette séquence avec son élève. Je lui avais également demandé d'enseigner cette séquence en France car mes élèves du Mans les plus avancés la connaissaient en entier. Les élèves parisiens de Charles Li ne la connaissaient pas et je n'ai pas l'impression que M. Guo Chi l'ait jamais enseignée en Belgique (?) si toutefois il l'avait apprise. En effet, il semblerait que seuls les élèves de Li Jin chuan à l'époque connaissaient cette séquence qui n'a jamais été enseignée à Yuan Shan par M<sup>e</sup> Wang. Et c'est en France qu'elle a vraiment pris racine, Roland Habersetzer (Strasbourg) l'ayant incluse pour les deux tiers dans son livre sur le tai ji quan et par la suite Christian Bernapel en ayant fait le sujet principal d'un livre. Entre-temps, j'ai demandé en 1982 à M<sup>e</sup> Wang de l'enseigner à Taipei à tous les étrangers présents à ses cours afin que cette séquence devienne un bien commun car je lui trouve beaucoup d'avantages. De nos jours, à Taïwan, très rares sont les pratiquants de notre style qui connaissent les 13 postures (je ne les ai jamais vues en démonstration). Je serais curieux de savoir quelles associations continuent à l'enseigner en Europe et ailleurs dans le monde. Merci de m'en informer.

# 1. LE SHI SAN SHI EN EUROPE AUJOURD'HUI

## Les treize postures, Shi San Shi

Zouzou Vallotton

### **Approivoiser le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

楊家秘傳太極拳

*Les particularités de notre forme.*

*La plupart du temps, appuyés sur la jambe pleine arrière, la jambe vide avant avec le talon libre.*

*Parfois l'inverse, appuyés sur la jambe pleine avant, la jambe vide arrière avec le talon libre.*

*Le talon qui suit les mouvements de rotation de la taille et de la bascule légère du bassin, ainsi que de la jambe d'appui qui se redresse ou qui fléchit.*

*Une courte distance entre le pied arrière et le pied avant.*

*Une chorégraphie comme une ritournelle.*

*Changement de direction : ¼ de tour à droite, ½ tour à gauche, ¼ de tour à droite, ½ tour à gauche et ainsi de suite... avec un passage au centre entre deux directions.*

*Les huit mouvements des mains et les cinq directions : les treize postures.*

*Trois petits enchaînements, chacun dans quatre directions et un retour au centre : les treize postures.*

*Deux fois quatre orientés, une fois quatre diagonales, et un retour au centre : les treize postures.*

*Les mouvements de base de notre enchaînement, comme l'alphabet.*

*Le troisième enchaînement où le corps se déplace vers l'avant, puis vers l'arrière.*

#### **Avancer :**

*Cueillir, CAI 採 – tordre LIE 捩 – coup de coude ZHOU 肘 – coup d'épaule KAO 靠*

#### **Reculer :**

*Parer, PENG 棚 – tirer LU 履 – pousser, repousser AN 按 – presser JI 擠*

*À pratiquer sans modération.*

**V**OILÀ comment j'introduis les 13 postures, le Shi San Shi, dans le livret qui accompagne le DVD produit par A.P.R.E.T. (petit coup de pub !)

J'ai étudié les 13 postures avec Luc Defago et je l'en remercie, sachant que plusieurs enseignants ont renoncé à les enseigner.

Depuis que j'enseigne, jamais je ne me suis permis de « louer » l'enseignement des 13 postures à des débutants, ne serait-ce qu'une année !

À part de rares fois où un nouvel élève arrivait seul dans un groupe de plus anciens qui abordaient le 1<sup>er</sup> duan. Le nouveau prenait le train dans le wagon du 1<sup>er</sup> duan. Eh bien je dois dire que durant son apprentissage du 1<sup>er</sup> duan, je voyais qu'il n'était pas monté dans la locomotive ! Pas seulement parce qu'il devait apprendre les mouvements qui se trouvent dans les 13 postures et qu'on retrouve dans le 1<sup>er</sup> duan, ni parce qu'il commençait alors que les autres avaient déjà tout un apprentissage d'une quelconque séquence derrière eux, mais parce qu'il n'avait pas appris l'alphabet ni les bases, qu'il lui manquait quelque chose.

Les 13 postures sont « carrées » dans leur chorégraphie, on y va d'un point à un autre comme les chevaux dans les manèges !

On tourne et retourne le mouvement jusqu'à plus soif.

On remet l'ouvrage sur le métier en motifs simples et répétitifs.

Si les étudiants peinent à assimiler les  $\frac{1}{4}$  et les  $\frac{1}{2}$  tours (ce qui semble étonnant vu la régularité des changements de direction), ils se dégagent ainsi, ai-je l'impression, de la difficulté des mouvements eux-mêmes.

On s'organise dans les 13 postures, puis on se libère de la quadrature du cercle en abordant la longue forme.

Je dois avouer que moi-même, j'ai eu des moments dans ma pratique où je les ai haïs, où je m'y suis ennuyée, où je n'en pouvais plus et les passais à l'as lorsque je pratiquais seule.

Mais jamais je ne me suis lassée de les enseigner.

Il y a bien des années que je les ai retrouvées et depuis je ne cesse d'y expérimenter des choses.

Il y a trois ans, j'ai découvert une manière différente de celle que je pratiquais avant, et depuis je savoure cet instant.

J'ai entendu plusieurs histoires de la naissance des 13 postures... quelle est la véritable, je n'en sais rien.

Pour moi, c'est l'exercice de base par excellence de notre école et s'il est vrai que cela demande de l'endurance dans l'enseignement et l'apprentissage des 13 postures, personne ne peut passer outre les difficultés dans l'apprentissage du Yangjia Michuan si exigeant.

Si on ne les rencontre pas dans les 13 postures, on ne fait que repousser le moment où l'on s'y casse le nez.

Alors je vote pour les 13 postures et peut-être qu'un jour j'aurai un autre discours !

En attendant de les revisiter avec vous, je vous souhaite une bonne pratique des 13 Postures...

Avec toute mon amitié.

Zouzou

---

## Le Shi San Chi, un bel outil pédagogique

Marie-Christine Moutault

**J**E COMMENCE l'enseignement avec les débutants par l'apprentissage du Shi San Shi, souvent traduit par « Les treize postures ». Lorsque je le présente, j'ajoute qu'il est une sorte de « recueil », un condensé des bases de notre FORME. Il permet de présenter et d'expérimenter les huit modalités d'expression de l'énergie : PENG, LÜ, AN, JI, CAI, LIE, ZHOU, KAO. Il permet d'explorer les cinq directions : avancer, reculer, regarder à droite, regarder à gauche et se centrer.

### 1. Structurer l'espace

En effet, il permet d'entrer dans notre Forme en structurant l'espace du pratiquant, tant dans sa verticalité que son horizontalité, et ceci par rapport à lui et non par rapport à l'espace structuré de la salle dans laquelle il évolue...

Car je complique un peu les choses, pour mieux les simplifier ensuite, et ce dès l'apprentissage des premiers gestes :

Alors que le pratiquant doit répéter à l'infini les quelques mouvements appris, je lui demande de recommencer du début mais sans se replacer dans la direction initiale ; il reprend de la nouvelle direction, celle où il vient de s'arrêter. Je m'explique, par exemple : je viens juste de leur apprendre l'ouverture et virage à droite avec recentrage qui est un ZHONG TING. De là en faisant un pas avant puis réunissant l'autre appui, en laissant les mains descendre le long du corps, ils se retrouvent dans la position neutre de départ. Ils reprennent le tout petit bout d'enchaînement qu'ils connaissent à partir de cette nouvelle direction.

Ensuite j'intègre l'apprentissage du virage (90° à droite et 180° à gauche), avant même qu'ils aient intégré une séquence complète (comme : Peng, Lan Qiao Wei ou Saisir la queue du Moineau, Ru Feng Si Bi ou Fermeture apparente).

Je maintiens l'apprentissage ainsi, en jouant sur les deux consignes : repartir de là où ils sont arrivés (jusqu'à ce que le geste nouveau appris dans la séance soit intégré),

et vers la fin de la séance, dérouler la partie maîtrisée dans les quatre directions. Ceci jusqu'aux diagonales où là je ne vais pas jusqu'à leur demander de repartir en diagonale ! (Je ne suis pas sûre que beaucoup de pratiquants avancés y arriveraient... Mais ce serait un excellent travail !) : Je maintiens un départ en cardinale.

Les avantages d'un tel apprentissage :

■ J'installe ainsi une continuité dès la phase d'apprentissage du geste nouveau, puisqu'ils n'ont pas à se replacer. Ils ne perdent pas leur concentration : ils ferment calmement et repartent de ce nouveau placement.

■ Le fait de changer de direction à chaque nouveau départ, lors de la phase d'apprentissage d'un nouveau geste, leur permet de ne pas avoir cette sensation d'ennui que provoque la répétition.

■ Dès ces premiers gestes et encore plus au fur et à mesure de l'avancée dans l'apprentissage, le repère n'est pas l'espace autour d'eux (la porte, la fenêtre, les tapis...) mais eux dans l'espace, quel que soit celui-ci.

■ Il est aussi intéressant de constater qu'ainsi très vite le groupe « débutants » peut travailler en autonomie et sans se lasser.

■ Ils ont l'impression de faire une FORME qui a sa cohérence dès le départ ; dès la seconde séance ils rentrent dans « une Forme » qui a son début et sa fin.

L'avantage du Shi San Shi est qu'il est une Forme structurée autour de déplacements simples et clairs : les cardinales, et seulement dans sa troisième partie les diagonales. Il y a grand nombre de débutants qui ont des problèmes d'orientation, cette proposition pédagogique en plus de la rigueur propre au Shi San Shi (virage à droite : 90°, virage à gauche : 180°) permet de découvrir un réel rapport à l'espace où la référence est le pratiquant dans cet espace. Après il lui devient assez facile de changer de lieu et de pouvoir pratiquer seul dans son univers quotidien, sans être perdu...

Pour une première approche du travail de notre style, commencer par une Forme justement « formelle » me paraît particulièrement intéressant. Le Centre est la personne elle-même et dans le même temps celle-ci doit intégrer que la « Forme » a son propre centrage : chaque Zhong Ding (recentrage que l'on trouve avant chaque changement de direction) ouvre de nouvelles potentialités, soit à l'identique soit en changeant de série de mouvements. Par ailleurs, il y a une cohérence à trouver, le pratiquant ne peut changer de série de mouvements qu'à la seule condition d'avoir exécuté la série précédente dans les quatre cardinales ou les quatre diagonales. Ceci permet aussi au pratiquant d'intégrer les trois temps de la Forme du Shi San Shi, trois temps qui l'inscrivent déjà dans les trois Duans puisque la première séquence du Shi San Shi est en lien avec la Terre (1<sup>er</sup> Duan), la seconde avec l'Homme (2<sup>e</sup> Duan), la troisième – les diagonales – en lien avec le Ciel (3<sup>e</sup> Duan).

La notion de centrage est donc très forte : par rapport à soi, par rapport à chaque séquence à l'intérieur d'une série,

par rapport à chaque série (Terre, Homme, Ciel), et enfin dans l'unité de cette cohérence : début – fin, où le pratiquant est revenu au point de départ mais en étant autre, chargé de la nouvelle expérience du vécu du déroulement de la Forme exécutée (entière ou partielle)...

## 2. Entrer dans la logique énergétique

Le Shi San Shi permet aussi au débutant d'entrer peu à peu dans la logique énergétique de ce qui va se développer sous de nombreux aspects dans toute la suite de la Forme avec les trois Duans. En effet les « Portes » sont des expériences à vivre, des expériences d'expressions différentes de l'énergie, elles ont leur spécificité, leur cohérence et nécessitent que l'individu qui les exprime garde sa cohérence propre sans se perdre dans « l'ouverture de la Porte »... Claudy Jeanmougin dans son tome 3 a relevé, tout au long de l'enchaînement : 15 PENG, 44 LÜ, 23 AN, 1 JI, 25 CAI, 3 LIE, 7 ZHOU, 2 KAO.

Aussi je m'amuse à jouer sur la cohérence du cours pour permettre une intégration du sens de ces portes. Au fur et à mesure qu'elles interviennent dans le déroulement de l'apprentissage du Shi San Shi, je les intègre progressivement dans la seconde partie de l'échauffement (celle où nous abordons les exercices de base du Tuishou). Je travaille alors plus spécifiquement sur le sens de chaque « porte », le placement qu'elle requière, le relâchement qui lui est spécifique, les ouvertures qu'elle nécessite même sur les fermetures apparentes... Ce travail plus approfondi de chaque porte dans l'échauffement permet d'explorer ainsi la spécificité de chacune.

Ainsi se fait un va-et-vient entre l'apprentissage du Shi San Shi et l'apprentissage des exercices de base du Tuishou, ce qui me fait faire un choix parmi eux pour la première année de pratique. Je finis la saison avec le 15<sup>e</sup> exercice, le BA FA, mais je n'aurai pas abordé un certain nombre d'exercices de base... Il va de soi que tout cela n'est pas figé et dépend bien sûr du groupe auquel mon enseignement s'adresse.

Les avantages que je constate à procéder ainsi :

- Donner du sens au geste appris.
- Approfondir l'énergie qui habite le geste.
- Mettre en place dans le corps, la cohérence du placement nécessaire à l'expression de la « Porte ».
- Apprendre à ne pas confondre ce qui se vit dans un travail seul avec ce qui se joue dans un travail à deux, en alternant les modalités de fluidité puis d'expression (applications techniques) tout en gardant le relâchement.

Voici donc les raisons qui me font maintenir l'entrée dans la pratique de notre « Forme » par l'apprentissage du Shi San Shi. C'est un choix clairement pédagogique. En résumé, je trouve que le Shi San Shi offre de belles « Portes » d'entrée...

Thorigné d'Anjou, le 14 novembre 2014

# Les Treize Postures

Jean-Luc Perot



**C**ELA fait belle lurette que j'ai adopté la forme et les commentaires liés à cette proposition.

Il paraît que 13 postures était une appellation usuelle de la pratique avant qu'on ne parle de TaiJi Quan.

J'ai besoin de parler français, de trouver des mots et des formules qui nous touchent dans la langue maternelle pour partager mon TaiJi Quan.

Je l'avais appelé BASE 13 et 13 DE BASE.

BASE 13 parce qu'il parle des fondements de la pratique et 13 qui peut être l'addition de 8 et 5.

On a donc une théorie qui dans sa forme condensée 13 cherche une portée maximale.

8 modalités d'expression de l'énergie (pour ne pas parler de force ce qui chez nous fait référence au muscle, à son volume et à sa contraction puissante).

5 placements/déplacements pour dire l'occupation de l'espace à partir du centre et des 4 quadrants, des 4 secteurs où je peux aller et devenir.

La situation est vue en mouvement, dans le dynamisme du rapport à l'autre.

## HUIT MODALITÉS D'EXPRESSION DE L'ÉNERGIE

C'est à vous de choisir suivant la situation. Affaire d'écoute et d'intention avant tout.

Gérer l'imprévu invite à une posture et à un répertoire.

### D'abord le rythme yin/yang fondamental : PENG/LU

Yang l'expression, l'expansion, l'occupation de l'espace, l'invasion.

Yin l'attraction, la séduction, le rappel à la terre ou au vide, le repli.

Peng : l'intention, l'énergie ou la force naît dans les pieds, croît dans les jambes, est condensée et orientée dans le bassin, se développe tout au long de l'axe vertébral et s'exprime dans le regard et la main... Les références

internes pieds/genoux – hanches/sacrum – colonne vertébrale lombaire et dorsale – port de tête/nuque et regard sont à l'origine de l'expression du dedans vers le dehors.

Lu : suivant le même schéma, c'est à partir du pied et en remontant la suite que l'on se ressource à la terre pour se recentrer, attirer, tirer ou amener dans le vide. Du lointain vers le proche, l'intime.

### L'expression connaît deux régimes : le flot étalé ou le jet resserré

An : l'écoulement de l'énergie suit le terrain, contourne l'obstacle et dépasse les oppositions sans perdre son sens et sa destination.

Ji : la pointe a quelque chose d'incisif, le trait pénètre comme la flèche ou percute comme le marteau.

### Deux effets permettent l'expression de l'énergie

Cai déstabilise, coupe la relation à la terre, tranche les racines de la stabilité avec le principe des leviers.

Lie fait jouer les pivots de la rotation et de la torsion dans le corps, mais aussi les pivots de la tornade qui projette ou du tourbillon qui engouffre.

Ces mouvements d'énergie trouvent une expression privilégiée dans la main qui a la manière et concentre le savoir-faire mais, nés au centre, ils s'expriment en passant par l'épaule et la hanche (Kao), le coude et le genou (Zhou) avant de fleurir dans la main.

## LE QUATRE CENTRÉ ET LA CONQUÊTE DE L'ESPACE/TEMPS

Le centre est là où tu es, ton point de chute sur la terre, ta place et ton moment.

Tout commence avec toi !

Tu peux t'avancer pour aller à la rencontre,

tu peux reculer et prendre du recul,

tu peux aller à gauche ou à droite, privilège du bipède, piéton qui sait sur quel pied danser et changer de point de vue.

Mais en plus, tu peux biaiser, choisir l'oblique, la diagonale.

Tout cela se combine et s'affine entre stabilité et mobilité, entre point et pas, rencontre et esquivé, continu et suspens.

Mais encore, le cercle ajoute de la rondeur, de la fluidité pour que cela « tourne rond » dans la circulation, le cycle et les circuits.

## LE 13 DE BASE

La chorégraphie condense la théorie qui se dit en mouvement et en mouvements.

Commençons : TOI au CENTRE : Un POINT de chute sur le sol et un point de suspens au soleil : L'AXE vertical, le redressement dans une présence ni arro-gante ni timide.

Tu es le centre du monde, tout au moins de TON monde.

Tu organises l'espace alentour à partir de cette position cruciale.

À la croisée des chemins, tu t'ORIENTES. Vers où tourner ton cœur et ton propos ?

Des références cardinales servent d'appui. La droite et l'angle droit sont familiers, ils t'aident à clarifier l'oblique : la diagonale du fou et du flou.

Partout où tu vas, tu y vas avec le centre, point pivot de toutes tes évolutions.

Ne pas se laisser désorienter : quatre quarts font un tour, deux quarts le demi-tour ; je divise l'angle droit pour le huitième de tour, métaphores de tous les degrés d'orientation possibles.

## Un art martial, une expression artistique

– *La musicalité d'un sonnet*

Si le sonnet est une forme poétique, musicale, agréable à réciter, le 13 de base lui fait écho : Une forme poétique, musicale, agréable à danser.

Deux tercets – les deux séquences cardinales

deux quatrains – les deux séquences diagonales en aller-retour.

– *De la maîtrise*

Il s'agit de savoir se servir des outils de base, de faire et de refaire ses gammes.

Se mettre dans des situations inédites.

● commencer dans d'autres directions cardinales ou diagonales,

● mélanger les séquences comme elles viennent, dans une autre succession,

● jouer en duo : C/C, F/F, Ds/Ds, en miroir,

● en groupe ordonné ou en chaos,

● varier les rythmes en fonction du scénario que

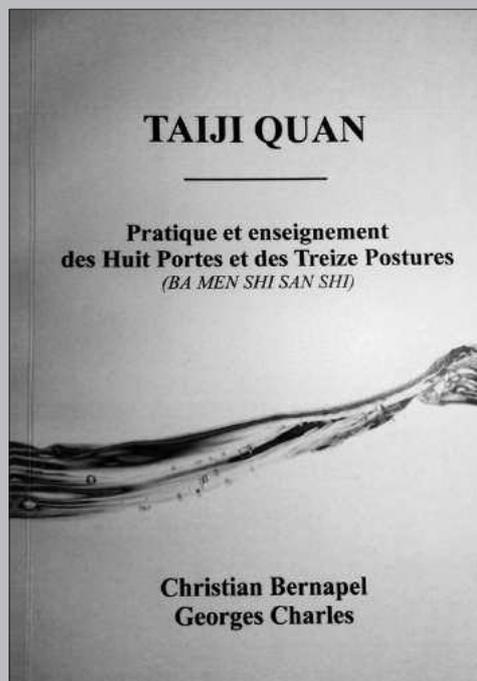
l'on se joue ou en accord avec la musique qui nous accompagne,

● à deux, en tui shou stylisé : à partir de la rencontre centrale, aller/retour dans les quatre diagonales Peng/Lu/An/Ji versus Cai/Lie Zhou/Kao.

Du temps où je m'entraînais avec monsieur Kuo Chi, il avait composé sur la matrice du 13 de base, deux petites formes avec les mouvements des 2° et 3° duans.

D'autres extensions du 13 de base ?

Namur, novembre 2014.



Le livre

## « BA MEN SHI SAN SHI les huit portes et les treize postures »

de Christian Bernapel  
et Georges Charles

est réédité repaginé en fac similé.

Il est disponible au coût de 27€ + frais  
de port auprès de Christian Bernapel  
(cbernapel@orange.fr)

# Les Treize Postures

Mark A. Linett

LES 13 postures du style Yang Michuan est une forme merveilleusement compacte et concise qui initie le pratiquants aux mouvements de base de la longue forme. De toute évidence, rien ne remplace les 13 postures pour un enseignement finement détaillé de la forme qui mette en lumière les aspects importants tels que le positionnement juste du corps et des mains, les applications martiales et la respiration.

« Saisir la queue de l’Oiseau » par exemple, est un mouvement qui nécessite d’être montré puis pratiqué avec l’aide d’un professeur.

Nous ne pouvons donner ici que quelques détails et directives à garder à l’esprit.

En entrant en détail dans le raffinement de la forme et de ses applications, l’apprentissage de la longue forme en sera certainement facilité.

Un des bénéfices de cette forme est que nous pratiquons les mouvements autant à droite qu’à gauche, et cela peut être utile en tui shou où beaucoup privilégient l’exercice à droite au détriment de la gauche.

La section finale des 13 postures fut enseignée par Wang Laoshi comme une pratique distincte de la forme exercée à deux en déplacement. La pratique en déplacement peut nous aider à développer le sens de l’adversaire et permettre un début de compréhension de l’écoute (*Jing*) alors même que nous nous familiarisons avec les changements de direction et les transitions.

Il est clair que c’est la pratique continue et continue qui permet de raffiner et d’approfondir notre forme.

## Première section

Après avoir ouvert la forme sur la première section, **On commence avec la garde, Saisir la queue de l’Oiseau et Fermeture apparente** dans les quatre directions en s’orientant d’abord à 90°, puis 180°, puis 90° et encore 180°.

En commençant la **Queue de l’Oiseau**, Wang Laoshi montrait parfois la position des mains comme suit : les deux mains forment la balle, la main gauche au-dessus au niveau du cœur, la main droite en-dessous au niveau du Dantian inférieur. On s’enfonce doucement en engageant le pas et en amenant la main droite au-dessus pour former la garde. Le poids sur la

jambe gauche, on tourne lentement le corps à droite en se préparant à développer un des mouvements fondamentaux – à savoir **Parer, Saisir la queue de l’Oiseau et Fermeture apparente**.

À la fin de la **Fermeture apparente (poussée An)**, les bras restent à leur niveau alors qu’on tourne de 180° à gauche en pivotant sur le talon droit. Dans cette direction, la main gauche est en-dessous, la droite au-dessus. Alors, en dégageant un demi-pas on abaisse la main droite tandis que la gauche monte pour former la **Garde**. On continue alors avec la rotation de la taille à gauche pour enchaîner **Garde, Saisir la queue de l’Oiseau et Fermeture apparente**.

À la fin de la **poussée (An)**, on conserve la position des mains et tourne de 90° à droite. On revient alors à l’orientation initiale où l’on a développé les mouvements d’ouverture de la forme. À la fin du pivot, il vous faudra peut-être ramener le pied droit dans l’alignement pour retrouver une position correcte.

À nouveau s’enfoncer dans la jambe gauche et former la balle avec la main droite en-dessous au niveau du Dantian et la main gauche au-dessus au niveau du cœur. On dégage un demi-pas et porte la main droite dans la position de la **Garde**. Rotation de la taille et développement du mouvement comme précédemment.

Pour le quatrième temps de la section d’ouverture, on tourne à nouveau de 180° par la gauche en gardant les mains dans la position de poussée **An**. On retrouve alors le mouvement similaire avec la main gauche en garde.

Donc, dans la première section, on fait quatre pivots et, à chaque pivot, on change de côté ; on commence par la droite, puis on tourne à gauche, à droite et à gauche.

## Deuxième section

Pour cette deuxième section, on part de la position de poussée **An** et pivote de 90° à droite. On débute avec **Cai (tirer vers le bas)** en tournant lentement on s’enfonce dans la jambe gauche alors que la main gauche balaie au niveau du coude.

Pour le **Brosser le genou avec un pas glissé**, on monte la main droite qui vient d’achever une poussée basse au *Dantien* pour parer une poussée ou une attaque du poing ou du pied.

Ce mouvement d'absorption peut offrir l'opportunité d'une poussée à la poitrine ou au flanc de l'adversaire. Cette poussée se fait de la main gauche alors qu'on s'enfonce dans la jambe droite.

**Jouer du Pipa** est le dernier mouvement de la deuxième section de la forme. Il débute par un grand **Balayage (Lu)** qui dégage une attaque sur le coude. Quand on emploie **Lu** pour dégager une attaque, il est important de bien s'ajuster au niveau du coude ; si la parade intercepte l'avant-bras ou le bras, l'adversaire sera toujours en état d'employer son propre coude pour attaquer. Le mouvement final est une poussée de l'avant-bras avec la paume de la main tournée face au corps. L'avant-bras est presque vertical et la poussée est dirigée à l'épaule ou à la poitrine.

La section se poursuit dans les quatre directions avec cette séquence **Cai, Brosser le genou** et **Jouer du Pipa**. La deuxième orientation se fait par un pivot de 180°, la troisième de 90° et finalement 180°. Là encore, chaque changement de direction s'accompagne d'un changement de main gauche/droite.

La première séquence se fait à main droite, puis on commence la deuxième avec un **Cai** à gauche. Ainsi chaque changement de direction implique un changement de pieds et de mains.

### Troisième section

Dans cette troisième section on développe **Cai (tirer vers le bas)**, **Lie (tordre l'articulation)**, **Zhou (coup de coude)**, **Kao (coup d'épaule)** en avançant puis, en reculant **Peng (la garde)**, **Lu (balayer)**, **An (poussée)**, **Ji (coup percutant)**.

Quand Wang Laoshi, enseignait cette troisième séquence comme un exercice formel à deux, chacun tour à tour attaquait et se défendait, avançant et reculant dans les quatre directions diagonales avec les huit techniques.

Dans cet esprit, on peut porter un regard plus précis sur les techniques offensives **Cai, Lie, Zhou, Kao** et les techniques défensives correspondantes **Peng, Lu, An, Ji**.

On entre dans cette troisième section à partir de **Jouer du Pipa** en pivotant à droite de 135° pour ouvrir sur la diagonale. On engage un demi-pas avec un **Cai** et une poussée de la main droite. On avance alors le pied gauche et, tandis que le poids reste à droite, on tord le bras droit du partenaire au niveau du coude, main gauche sous le coude et main droite au poignet.

**Lie (tordre les articulations)** ouvre la possibilité d'attaquer la poitrine de l'adversaire avec un coup de coude (**Zhou**).

Le dernier mouvement d'attaque vient sous la forme de **Kao (coup d'épaule)**.

Après le **Coup de coude**, on élève le bras en **Peng haut**. Usuellement **Peng** se place au niveau du

cœur, mais ici le mouvement diffère car le **Peng** s'élève au-dessus de la tête pour se protéger d'une attaque venant d'en haut.

L'attaquant prend alors le rôle défensif, baissant le bras il recule d'un pas en position **Peng (garde)** ; s'ensuit un grand pas de retrait en **Lu (balayage)** suivi d'un autre grand pas arrière avec une **poussée An** et finalement un **Ji (attaque percutante)**.

- \* **Peng (la garde tenue)** se défend d'un **Cai** (tirer vers le bas),
- \* **Lu (balayer)** s'emploie contre **Lie** (torsion de l'articulation),
- \* **An (poussée)** se défend du coup de coude (**Zhou**),
- \* **Ji (coup percutant)** contre **Kao**, le coup d'épaule.

Après avoir exécuté cette première séquence à droite, on pivote de 180° sur une autre diagonale pour reprendre la même séquence en avançant avec **Cai, Lie, Zhou, Kao** et revenant avec **Peng, Lu, An, Ji** à gauche.

Le changement suivant se fera à 90° sur une autre diagonale pour reprendre la séquence, la main droite en **Cai** et poussée pour se continuer de la même manière que précédemment.

Le dernier pivot sur la diagonale se reprend à 180° pour développer la séquence avec un **Cai** gauche et se continue dans le déplacement en **Lie, Zhou** et **Kao**.

On revient à la direction d'ouverture par un pivot de 135° à droite et achève la forme avec **Reconduire le Tigre à la montagne**.



Il pourrait être utile aux pratiquants désireux d'approfondir certains détails de mouvements fins de se référer à :

– Wang Laoshi, *Transmission secrète de la famille yang*. Tome 1.

– Wang Laoshi, *YangJia Michuan TaiJiQuan - applications martiales*, volume 2.

### Mouvements des 13 postures

**1<sup>ère</sup> section.** – **Peng** (garde tenue), Saisir la queue de l'Oiseau, Fermeture apparente.

**2<sup>e</sup> section.** – **Cai** (tirer vers le bas), de **Brosser le genou** au **Pas** en torsion. **Jouer du Pipa**.

**3<sup>e</sup> section.** – **Cai** (tirer vers le bas), **Lie** (tordre l'articulation), **Zhou** (coup de coude), **Kao** (coup d'épaule). **Peng** (la garde tenue), **Lu** (balayer), **An** (pousser), **Ji** (coup percutant). On conclut la forme avec **Reconduire le Tigre à la montagne**.

# Les Treize Postures

## Shi-san Shi

Christian Bernapel

**B**IEN au-delà des interrogations sur ses origines, ces « Treize » ont une résonance toute particulière dans notre pratique et l'usage que chacun peut en faire dans la découverte des fondamentaux et leur perfectionnement. À la fois introduction, synthèse et conclusion, c'est une « Forme » parfaite, autant scellée qu'ouverte, que chacun peut emplir et peaufiner à sa façon. Archétype référent de notre progression.

De cette multitude, réunie dans l'unité d'une forme devenant contenant, résonnent peu à peu les potentiels cachés du Taiji quan, du Yangjia michuan, de la magie du geste rendu conscient. Un espace parcouru méthodiquement, lentement, en grâce et en gravité, qui révèle peu à peu un volume, sa densité et la conscience de celui qui l'investit. Un espace qui prend forme par son centre, dans le bassin, posé et mobile entre haut et bas, alternant redressement et relâchement oscillant dans l'énergie prégnante et invisible de la gravité.

Une forme unique par ses symétries qui explore l'horizon des quatre orientes et leur centre. Les gestes lents de trois séquences, répétées à droite et à gauche, devant et derrière, structurant méthodiquement la compréhension du geste et de l'espace que l'on délimite, franchit, dépasse et réintègre.

Huit potentiels : l'essence du Taiji, quatre directions complémentaires : droite et gauche, devant et derrière. L'espace se crée peu à peu, tout autour de soi, comme un cocon qui se tisse. Entre ciel et terre, le centre tourne, s'élève et s'abaisse, créant des spirales ascendantes et descendantes comme le sceptre du caducée. L'essence des treize postures apparaît.

Quelle merveille !

Trois séquences décrites dans les quatre orientes et leurs diagonales entre ciel et terre. Une dernière, comme un geste de majesté, qui englobe et conclut.

**La première** construit l'espace comme un cocon protecteur : en haut, en bas, tout autour de soi : conscience de l'espace entre chaque orient par la rotation attentive. Découverte des trois premiers potentiels dans la chanson des allégories : « *Saisir la queue de l'Oiseau – Lan qiao wei – et Fermeture apparente – Ru feng si bi* ».

En premier « **peng** » l'axe centré contient et exprime. L'on pare, se protège, absorbe, délimite, repousse. Potentiel contenu en chaque autre, dans son vide et dans son plein.

Puis apparaît « **lu** » : qui tourne autour de soi et protège le centre en spirales montantes et descendantes. Découverte de la gravité et du redressement.

En troisième « **an** » : une façon de consolider par l'intérieur un espace délimité sans le dépasser.

**La seconde** franchit l'espace délimité, la découverte de l'inconnu qui apparaît, musique intérieure née de l'archet qui frotte la corde : aller et venir entre le bas et le haut. La spirale encore.

En premier « **tsai** » qui cueille, déracine, s'insinue et perce l'espace délimité.

Puis « **an, lu et peng** » dans une composition magistrale qui « *Brosse le genou – Lou xi ao bu – et Joue du pipa – Hui pipa* ». Les premiers pas apparaissent : le premier avance résolument, le second pivote et recule en tournant.

**La troisième** perce encore l'espace, avance puis bat en retraite dans une complémentarité qui s'accorde l'une à l'autre. L'un avance, l'autre recule et réciproquement : l'apprentissage de l'accord dans une danse martiale entre conquérir et battre en retraite. Les huit portes et techniques, « *Ba fa* », s'accordent et se complètent à l'unisson.

En premier « **tsai** » encore, qui ponctue les rotations.

Puis « **lie** » qui déstructure et brise, et « **dzo - kao** » qui s'avancent en duo, à la conquête, brisent et bousculent.

Leurs alter ego « **peng, lu, an** » qui contiennent et battent en retraite ingénieusement, par deux fois, en pas sinueux, devant l'invasion.

Enfin « **dji** » qui conclut et scelle, conjuguant les qualités de « **peng et an** ».

**La dernière** embrasse le tigre et le re-conduit à la montagne « *Bao hu gui shan* » !

Elle retourne à l'origine comme le livre que l'on referme pour se retrouver soi-même.

Dans un tout qui unit l'intérieur et l'extérieur, l'espace délimité se libère.

Apparaît « **Wuji** » la plénitude sereine.

La perle des perles !

Treize portes ouvertes l'une après l'autre,

Peut-être ne les parcourerez-vous plus comme avant...

15 décembre 2014

# Le Shi San Shi : tout est bon, et pour tout le monde !

Michel Ségal

**A**PRÈS tous ces honorables « avis autorisés », voici les commentaires d'un « jeune » pratiquant sur le Shi Shan Shi. (Jeune, oui, mais notons tout de même ces guillemets...)

## Pour les autres...

Arrivé il y a quelques années dans le cours de Françoise Cordaro (et Jean-Paul Allmang), celle-ci a jugé bon, cette année, de m'officialiser « assistant ». Les circonstances ont fait que cela s'est organisé tout naturellement d'une manière qui me convient parfaitement : je n'enseigne QUE le Shi San Shi aux débutants.

En ce qui me concerne, l'expression dont je me sers le plus volontiers pour le présenter, c'est « le B.A. BA du Yangjia Michuan ». Et aussi, comme j'ai « chinoisé » un peu, jadis, que le sens *moderne* du troisième caractère est utilisé pour la formation de mots dont l'idée générale est « Modèle », ce qui ne me semble pas inintéressant, à côté de Posture, Position, etc.

Revenons à notre B.A. BA. Il a lui-même son B.A. BA, ce minimum (dans un premier temps) qu'il faut apprendre, et qui est – comme par hasard ! – celui de toute forme : changer les appuis, pour pouvoir changer de direction, sans qu'il soit besoin du regard. Bref, qu'on ne voie plus, au bout de quelques semaines ou mois, les yeux du pratiquant devoir se baisser pour regarder ses pieds tourner (une pitié !). Le regard qui est dans l'intention, dans l'action, qui n'est plus une béquille pour les pieds. Et je suis persuadé que le Shi San Shi est parfait pour cela. Le souvenir en est encore prégnant pour moi : au bout de ma toute première année d'apprentissage de la forme Yang traditionnelle, je n'avais *aucune idée* des directions ! (« Ne fronce donc pas les sourcils, Michel », me disait ma prof...)

Je dirai encore que c'est une fichtrement belle tâche – et même qui ne manque pas d'ambition –, pour un assistant que celle-là : donner à son professeur<sup>(1)</sup>, au bout d'une petite année, des nouveaux pratiquants bientôt prêts (grâce à cette mini-forme qui sort en fait bien vite du B.A. BA !) à entreprendre la grande aventure des trois parties.

Alors oui, le Shi San Shi, c'est BON aussi pour les assistants, et donc pour la transmission<sup>(2)</sup>.

## ...Et pour soi

Et puis c'est tout simplement UNE CHANCE de l'avoir, cette mini-forme ! Pour chacun de nous. Voyez : en ce moment, je suis très malade. Hôpital. Protocole de soins. Chimio. Effets secondaires. Affaiblissement... Eh bien, quand mes forces reviennent (avant la prochaine chimio!...), je préfère plutôt faire « mon » Shi San Shi, que « ma première partie », voire même

« mon Pékin ». Ça tient à quoi, ça ? La réponse que je donnerai est que la logique interne du Shi San Shi fait qu'il EST pleinement une Forme ; tandis que cette même logique interne propre à toute forme fait qu'à la fin de la première partie quelque chose EST ATTENDU pour suivre ; que s'il n'y a pas cette suite, nous restons sur notre faim.

Une de mes lectures sur le tai ji reste toujours dans un petit coin de mon esprit intrigué, c'est cet Américain<sup>(3)</sup> qui dirige l'école de tai ji de Long Island et qui nous dit que « le t'ai-chi-ch'uan [quelle horreur ! Vive le pinyin !] utilise l'image comme un jeu. [...] Vous pouvez, par exemple, vous remémorer une scène de film montrant un tigre qui pourchasse une proie. Vous abandonnez alors votre image de vous-même, pour la remplacer par celle du tigre, et essayez, dans le cadre spécifique des mouvements de la Forme, d'imiter son comportement. [...] Si vous n'êtes plus là, qui donc pratique la Forme ? C'est l'Esprit du Corps. Il ne s'inquiète pas de savoir qui est là à quel moment. »

Du coup, cette école va pratiquer la même Forme de sept ou huit manières différentes, qu'elle va nommer : « la forme oblique », « la forme du serpent », « du singe », etc., et... « la Forme du vieil homme » ! « Elle se pratique comme si l'élève se trouvait en état de grande faiblesse. Ses mouvements sont délicats et ses pas très courts. [...] Elle a surtout pour but de lui apprendre que le développement du pouvoir intérieur ne naît pas d'un grand mouvement physique, mais de la concentration et de la relaxation. »

Combattre cette garce de maladie *en profitant d'elle*, pour essayer de nouvelles manières de faire, pour s'amuser, je ne m'en prive pas ! Et là encore, je trouve la Forme du Shi San Shi bien plus formatrice quant à la notion de relâchement qu'une Forme de Pékin, par exemple.

Rien de plus original à dire, donc, pour conclure, que cela :

*Le Shi San Shi, c'est chouette!*

Décembre 2014

1) Nos professeurs chéris qui nous ont eux-mêmes tant donné. (Salut à toi, Matthieu ! Salut à toi, Françoise ! Vous deux savez bien que la notion de « professeur chéri » est bien plus que l'expression d'un pâle sentimentalisme... La reconnaissance de ce qui nous a été donné.)

2) Cette transmission qui m'apparaît (j'espère à tort ?) comme souciante, et qui pourrait bien un jour faire l'objet d'un « dossier » comme celui-ci.

3) Bob Klein, *L'esprit du T'ai-chi-ch'uan*, Éd. Alphée, 2005. Un livre dont on se dit « Il délire un peu, le mec », et puis qu'on garde néanmoins à côté de son Despeux et de son Cortais, parce qu'on sent qu'il y a quand même des choses à glaner...

# Du Shi San Shi et de ce que j'en sais

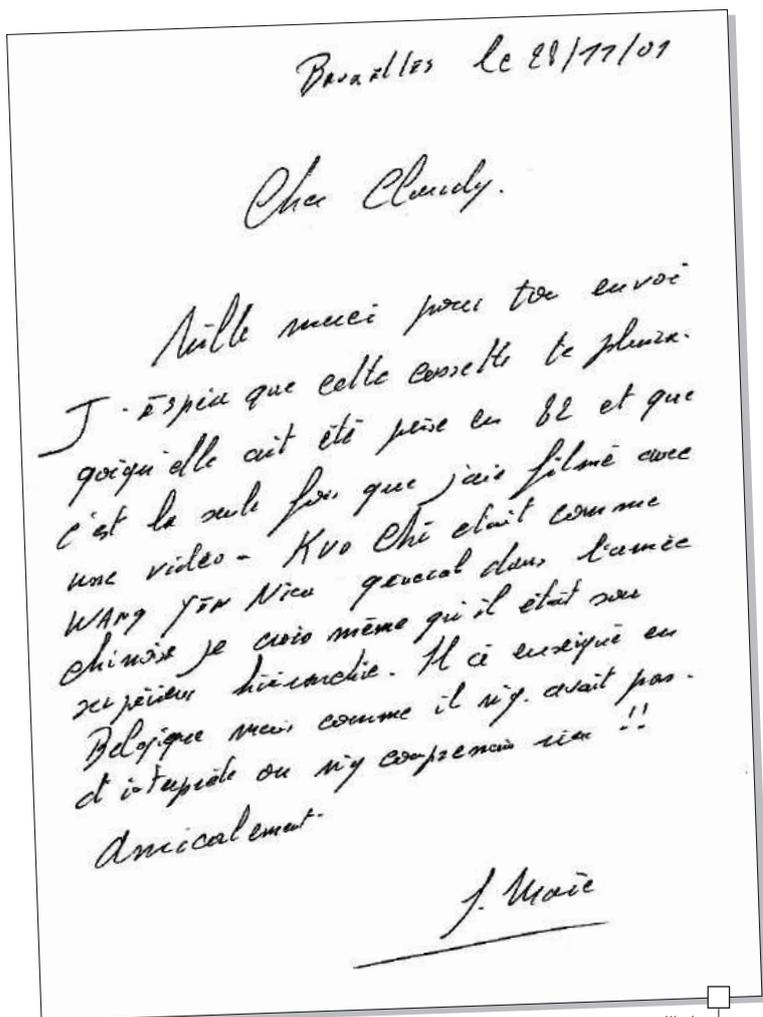
Claudy Jeanmougin

LORS de mon séjour à Taïwan, le Shi San Shi ne m'a jamais été enseigné et je ne l'ai jamais vu pratiqué, aussi bien le soir que le matin à Yuan shan. C'est à mon retour que je l'ai appris, en rendant visite à Maryse Fourgeaud à Fouras. J'ai connu Maryse, hélas décédée, à Taipei, au cours de Laoshi. Elle nous rendait souvent visite à notre appartement de Dexing dong lu pour prendre dans ses bras notre bébé Gabriel. Lors d'une discussion, Maryse me parla de cet enchaînement que je ne connaissais pas. Le lendemain, elle me l'apprit. Cela ne fut pas trop compliqué car je possédais déjà tous les éléments.

Puis j'ai retrouvé ce Shi San Shi dans le livre de Roland Habersetzer «Tai ji quan sport et culture», Amphora, Paris 1983. Ce livre ne présente que les deux premiers duans avec des dessins exécutés à partir de photos de Maître Wang. Avant de me mettre à l'écriture du premier tome de la série du Yangjia michuan taiji quan qui traite des quatre premières des Huit Portes, j'avais déjà noté l'ensemble des gestes de la forme du Shi San Shi en commettant l'erreur de nommer «La Grue blanche déploie les ailes» le dernier geste après la suite Cai, Lie, Zhou et Kao. Erreur qui fut corrigée plus tard par Laoshi qui insista fortement pour dire que ce n'était absolument pas «La Grue blanche déploie les ailes» mais «Zhong Ding», le «Recentrage».

Si je raconte cette anecdote concernant Zhong Ding, c'est tout simplement pour indiquer que le Shi San Shi n'était pas mentionné dans ce qui allait devenir le petit livre rouge. La première édition de ce livre, avec une couverture bleue, date de 1976 et aucune mention n'est faite du Shi San Shi. Il faudra attendre l'édition de 1992 pour voir apparaître les noms de cet enchaînement avec la disparition d'autres enchaînements comme celui du sabre du Taiji. Cette édition chinoise de janvier 1992, je ne l'ai eue dans les mains qu'après 1994, ce qui explique l'erreur contenue dans le tome 1. Et c'est l'édition chinoise de 2003 qui a fait l'objet de la première traduction française. Tout ceci pour dire que le Shi San Shi avait été quelque peu délaissé à Taïwan entre 1985 à 1992, je dirais. Pourquoi ? Tout simplement parce que c'est le thème que j'avais demandé pour l'un des stages à Châtillon durant l'été 1992. Et si Maryse connaissait l'enchaînement c'est qu'elle l'avait appris juste avant 1985, année où je suis arrivé à Taipei.

En 1992, j'ai souhaité que les bases du Taiji quan de notre style soient revues lors des stages de Laoshi à Châtillon, près d'Angers. Pour la petite histoire, c'était la première fois que plusieurs stages organisés par des associations différentes se déroulèrent sur le même lieu. Pour la petite histoire encore, Laoshi avait décliné mon invitation à animer un stage à Angers pour des raisons que je ne connaîtrai jamais. Trois semaines plus tard, il me demanda d'organiser l'accueil de trois stages dans



III. 1.

ma région dont celui pour lequel je l'avais invité. Que s'est-il passé entre le refus et la demande d'organisation ? Je ne le sais pas, bien que par le passé je lui avais conseillé d'animer plusieurs stages en un même lieu pour lui éviter trop de déplacement. Donc un stage complet fut consacré au Shi San Shi et c'est certainement ce qui a relancé l'enseignement de cet enchaînement.

Bien entendu, je n'avais pas attendu 1992 pour enseigner le Shi San Shi dans mes cours réguliers. Dès 1987, le Shi San Shi fut enseigné en priorité dans l'ensemble de mes cours. Ce qui explique que les deux premiers tomes de la série sur le Yangjia michuan y soient consacrés.

Dans son article, Serge Dreyer se demande si Guo Chi (ill. 2) a enseigné le Shi San Shi en Belgique. Je confirme que Guo Chi a bien enseigné cette forme en Belgique et que l'Amicale est en possession d'un film le montrant l'enseigner à un groupe d'élèves. D'ailleurs, cette vidéo est riche historiquement car elle nous montre l'évolution du Shi San Shi, en admettant que Guo Chi soit resté fidèle à son Maître Wang Yen-nien. Cette vidéo m'a été remise par Jean-Marie (?), de Bruxelles, elle a été réalisée en 1982 (ill. 1). Il est vrai que l'un des élèves célèbres de Guo Chi, Vlady Stéphanovitch, n'a jamais enseigné le Shi San Shi alors qu'il a transmis une interprétation personnelle de notre longue forme de 127 mouvements.

Toujours à propos du livret rouge, et sans nous éloigner de notre sujet, sachez qu'il n'y avait que quatorze exercices de base du Tuishou dans les éditions précédant celle de 2003. Cette dernière édition s'est vue enrichie d'un quinzième exercice, le Bafa, ou les Huit techniques, qui est tout simplement la troisième séquence du Shi San Shi à deux, c'est-à-dire un Duida. Ce Duida permet de placer la forme et d'exprimer les 8 portes de base sous forme de fajin.

Et puisque nous en sommes dans les « transformations », signalons celles concernant l'exécution du Ji dans la troisième séquence du Shi San Shi. Je me souviens d'un séminaire du Collège durant lequel Michel Douiller, de retour de Taipei, nous informa de cette transformation que nous devons mettre en œuvre. Il me semble que c'était en 2006 c'est-à-dire que Laoshi avait 92 ans, âge où il n'enseignait plus le Taiji quan. Cette transformation consiste à transférer le poids du corps sur le pied avant tout en inversant le Ji. Je me suis toujours demandé pourquoi une telle transformation dans le Shi San Shi et non dans la longue forme. Et pourquoi le faire dans la forme du Shi San Shi alors qu'on peut l'exécuter de cette manière dans le Bafa, suite gestuelle vraiment prévue pour les fajin ou expression de l'énergie. Parce que je n'ai toujours pas de réponse à ces questions, je continue de transmettre le Shi San Shi comme Laoshi l'a longuement présenté à Châtillon en 1992.

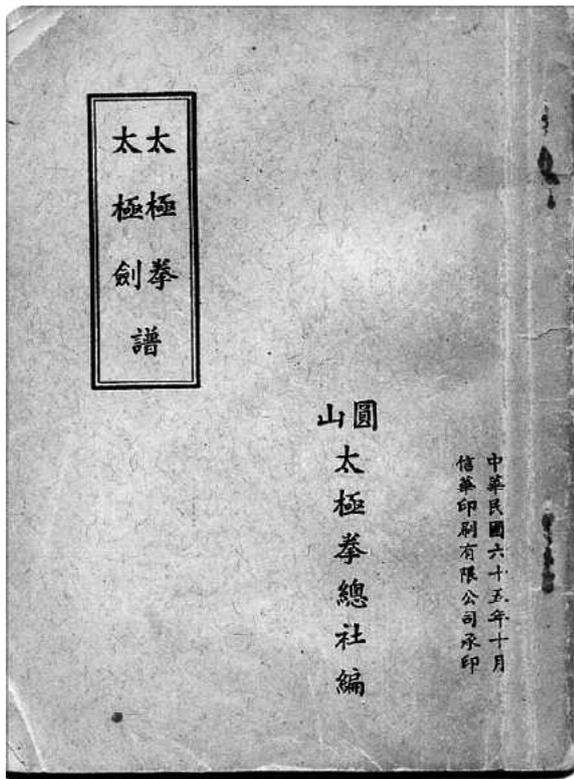


Ill. 2. – Guo Chi à l'éventail.

Le Shi San Shi est un enchaînement qui se suffit à lui-même puisqu'il contient tout, contrairement à la forme courte de Pékin qui a oublié le Kao. Il offre de multiples avantages outre le fait que la durée de 12 minutes le fait facilement pratiquer. Toutes les portes y sont exprimées, tous les gestes se font aussi bien d'un côté que de l'autre, il n'y a pas un principe qui ne puisse pas être mis en application, il permet un enchaînement à deux de type Duida qui permet de développer Dong jin (énergie de compréhension), Ting jin (énergie d'écoute), les Fajin (expression des énergies du geste).

Enfin, pour rassurer Serge, je l'invite, dès que cela lui sera possible, à venir aux Rencontres Amicales pour faire le constat que le Shi San Shi est bien vivant dans l'enseignement européen du Yangjia michuan taiji quan, enseignement qui a sa spécificité européenne dépouillée de toutes les chinoiserries à l'occidentale voire à l'orientale...

Chérac  
le 3 décembre 2014



Couverture de la première édition (octobre 1976) de ce qui deviendra le petit livre rouge.

Dans cette première édition il n'est nullement question du Shi San Shi en dehors des textes classiques.

Pour ce qui est des techniques connexes, il n'y a que les noms des gestes de l'Épée ancienne (Kunlun) et de l'Épée nouvelle (Wudang) sans que les noms entre parenthèses soient mentionnés.

Il y a d'ailleurs quelques curiosités comme le nombre de gestes dans la forme qui se réduit à 123 au lieu des 127 de l'édition de 1992.

Mais c'est une autre histoire...

Voyons la table des matières des deux éditions suivantes.

## Table des matières de l'édition de 1976

- 1 - 楊氏太極拳之源流  
Origine et développement du Taiji quan de la famille Yang
- 2 - 太極拳經  
Taiji quan Jing de Zhang Sanfeng
- 3 - 太極拳論  
Taiji quan Lun de Wang Zong yue
- 4 - 太極拳之真義  
Véritable sens du Taiji quan
  - a - 玄要篇  
Écrits des vérités profondes
  - b - 八字歌  
Chant des huit caractères
  - c - 心會論  
Traité de la compréhension
  - d - 週身大用論  
Traité sur l'utilisation des mouvements circulaires
  - e - 十六關要論  
Traité des 16 clés essentielles
  - f - 功用歌  
Chant de l'efficace
  - g - 用功五誌  
Les cinq dispositions pour une étude sérieuse
  - h - 五要誌  
Les cinq consignes
  - i - 打手歌  
Chant de la technique des mains
- 5 - 十三勢行功心解  
Éclaircissements pour la pratique du Shi san shi
- 6 - 十三勢總歌  
Chant du Shi san shi
- 7 - 推手要訣  
Formules essentielles du Tuishou
- 8 - 太極拳譜  
Nom des gestes du Taiji quan
- 9 - 太極劍名稱婷順序  
Nom des gestes de l'enchaînement de l'épée (nouvelle\*)
- 10 - 太極劍譜  
Nom des gestes de l'épée (ancienne\*)

\* Ajouté par le traducteur

台北市太極拳協會(辦公在十樓)  
 會址：台北市重慶北路一段87之1號(十一樓)  
 電話(〇二)五八一五七七·五一一七三九〇  
 教授太極拳、推手、教練班(在十二樓)  
 中華民國八十一年元月

八四

|              |    |
|--------------|----|
| 太極拳譜         | 三六 |
| 推手要訣         | 五一 |
| 推手基本動作       | 五二 |
| 太極拳發動怎麼樣練出來的 | 五四 |
| 太極(十三桿)      | 六二 |
| 武當太極(老劍訣)    | 六四 |
| 武當太極(新劍譜)    | 六七 |
| 太極刀譜         | 七一 |
| 延年太極扇譜       | 七四 |
| 梅花扇譜         | 七七 |
| 聯絡處          | 八四 |

|              |    |
|--------------|----|
| 楊家秘傳太極拳傳入    | 一  |
| 楊氏太極拳之源流     | 二  |
| 張師欽霖小傳       | 二  |
| 自序           | 五  |
| 太極拳經         | 一五 |
| 太極拳論         | 一八 |
| 十三勢行功心解      | 二二 |
| 十三勢歌         | 二六 |
| 太極拳真義        | 二八 |
| 初學入門太極拳(十三勢) | 三〇 |
| 十三勢方位圖       | 三五 |

De droite à gauche, table des matières et dernière page de l'édition de janvier 1992.

### Table des matières de l'édition de 1992

- 1 - 楊家秘傳太極拳傳入
- 2 - 楊氏太極拳之源流  
Origine et développement du Taiji quan de la famille Yang
- 3 - 張師欽霖小傳  
Biographie de Zhang Qinlin
- 4 - 自序  
Autobiographie
- 5 - 太極拳經  
Taiji quan jing
- 6 - 太極拳論  
Taiji quan Lun
- 7 - 十三勢行功心解  
Éclaircissements pour la pratique du Shi san shi
- 8 - 十三勢歌  
Chant du Shi san shi
- 9 - 太極拳真義  
Véritable sens du Taiji quan
- 10 - 初學入門太極拳(十三勢)  
Étude préliminaire du Taiji quan (Shi san shi)
- 11 - 十三勢方位圖  
Diagramme des déplacements du Shi san shi
- 12 - 太極拳譜  
Nom des gestes du Taiji quan
- 13 - 推手要訣  
Formules essentielles du Tuishou

### Table des matières de l'édition de 2003

- 1 - 楊家秘傳太極拳傳入
- 2 - 楊家(氏)太極拳之源流  
Origine et développement du Taiji quan de la famille Yang
- 3 - 張師欽霖小傳  
Biographie de Zhang Qinlin
- 4 - 自序  
Autobiographie
- 5 - 太極經  
Taiji jing
- 6 - 太極論  
Taiji Lun
- 7 - 功用歌, 用功五誌, 五要誌, 打手歌  
Chant de l'efficace, Les cinq dispositions pour une étude sérieuse, Les cinq consignes, Chant de la technique des mains.
- 8 - 十三勢行功心解  
Éclaircissements pour la pratique du Shi san shi
- 9 - 十三勢歌  
Chant du Shi san shi
- 10 - 真義歌  
Chant du véritable sens du Taiji quan
- 11 - 初學入門太極拳(十三勢)  
Étude préliminaire du Taiji quan (Shi san shi)
- 12 - 十三勢方位圖  
Diagramme des déplacements du Shi san shi
- 13 - 楊家秘傳太極拳譜  
Nom des gestes du Taiji quan du Yangjia michuan

著者：王延年  
 發行人：王延年 電話(02)2881-2981  
 編輯·校正：吳正博·費巴華  
 贊助人：蘇文彥  
 出版：楊家秘傳太極拳國際聯誼總會  
 會址：(延年道館)台北市士林區福國路32號2樓  
 電話：(02)2837-1779 傳真：(02)2837-2258  
 email：ymtitapei@yahoo.com  
 網址(中文)：  
<http://www.geocities.com/Hearland/Grove/9300/index.html>  
<http://www.ymti.org>  
 網址(英文)：<http://www.aymta.org>  
 網址(法文)：<http://www.taijiquan.free.fr>  
 初版：中華民國六十五年十月  
 二版：中華民國八十一年元月  
 三版：中華民國九十二年三月  
 有著作權·不可翻印  
 ©王延年 Wang Yan-nien, 2003



|                      |    |                         |    |
|----------------------|----|-------------------------|----|
| 十一、初學入門太極拳(十三勢)..... | 四三 | 一、楊家秘傳太極拳傳人.....        | 八  |
| 十二、十三勢方位圖.....       | 四四 | 二、楊家(氏)太極拳之源流.....      | 一六 |
| 十三、楊家秘傳太極拳譜.....     | 四八 | 三、張師欽霖小傳.....           | 一九 |
| 十四、推手要訣.....         | 六六 | 四、自序.....               | 二七 |
| 十五、推手基本動作.....       | 六七 | 五、太極論.....              | 三〇 |
| 十六、太極拳發勁怎麼樣練出來的..... | 六八 | 六、太極經.....              | 三二 |
| 十七、太極十三桿.....        | 七〇 | 七、功用歌·用功五誌·五要誌·打手歌..... | 三五 |
| 十八、崑崙太極劍譜.....       | 七九 | 八、十三勢行功心解.....          | 三七 |
| 十九、武當太極劍譜.....       | 八〇 | 九、十三勢歌.....             | 四〇 |
| 二十、武當太極扇譜.....       | 八四 | 十、真義歌.....              | 四二 |
| 二十一、梅花扇譜.....        | 八八 |                         |    |
| 二十二、聯絡處.....         | 九一 |                         |    |
| 七                    | 九六 |                         |    |

De droite à gauche, table des matières et dernière page de l'édition de mars 2003.

|   |
|---|
| 14 - 推手基本動作<br>Exercices de base du Tuishou                             |
| 15 - 太極拳發勁怎麼樣練出來的<br>Comment libérer l'énergie jin dans le Taiji quan ? |
| 16 - 太極(十三桿)<br>Les treize gestes de la perche du Taiji.                |
| 17 - 武當太極(老劍訣)<br>Taiji Wudang (Technique de l'épée ancienne).          |
| 18 - 武當太極(新劍譜)<br>Taiji Wudang (Technique de l'épée nouvelle).          |
| 19 - 太極刀譜<br>Nom des gestes du sabre du Taiji.                          |
| 20 - 延年太極扇譜<br>Nom des gestes de l'éventail de Yannian                  |
| 21 - 梅花扇譜<br>Nom des gestes de l'éventail Fleurs de prunier.            |
| 22 - 聯絡處<br>Colophon  |

|   |
|---|
| 14 - 推手要訣<br>Formules essentielles du Tuishou                           |
| 15 - 推手基本動作<br>Exercices de base du Tuishou                             |
| 16 - 太極拳發勁怎麼樣練出來的<br>Comment libérer l'énergie jin dans le Taiji quan ? |
| 17 - 太極十三桿<br>Les treize gestes de la perche du Taiji.                  |
| 18 - 崑崙太極劍譜<br>Nom des gestes de l'épée Kunlun.                         |
| 19 - 武當太極劍譜<br>Nom des gestes de l'épée Wudang.                         |
| 20 - 延年太極扇譜<br>Nom des gestes de l'éventail de Yannian                  |
| 21 - 梅花扇譜<br>Nom des gestes de l'éventail Fleurs de prunier.            |
| 22 - 聯絡處<br>Colophon  |

Je vous laisse le soin de comparer les deux tables de matières qui sont élogieuses l'une par rapport à l'autre et les deux par rapport à la version de 1972. Il y aurait beaucoup à dire et cela pourrait faire l'objet d'un article pour le bulletin.

C'est dans la version de 1992 qu'apparaît l'enchaînement du Shi san shi pour la première fois. Dans cette version apparaissent les noms des gestes du sabre du Taiji. Liste qui disparaîtra dans la version de 2003.

Nous pouvons affirmer que le Shi san shi n'a pas tenu une place essentielle dans notre style avant 1992, date à laquelle Laoshi a relancé avec vigueur le Shi san shi, disant que ce petit enchaînement contenait tous les éléments essentiels pour la pratique du Taiji quan et qu'il pouvait se suffire à lui-même.

Nous vous demandons de comparer les photos prises par Marie-Christine Moutault à celle prises par Serge Dreyer avec les quelques années de décalage.

# JOUER AVEC LES VIDES



Jean-Philippe Jacques,  
juin 2005 (révisé en déc. 2014)

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

[jpjacques@gmail.com](mailto:jpjacques@gmail.com)

« Si je ne suis pas moi-même qui le sera pour moi ? »

Henry David Thoreau (1817-1862)

## Introduction

**C**E texte est à mettre en lien avec un atelier de Tui Shu intitulé « Jouer avec le vide » donné à Genève en février 2005. Lors de la préparation de cet atelier, il est apparu que la notion de vide méritait quelques éclaircissements. Nous aborderons quelques considérations théoriques puis nous verrons les implications que cela peut avoir pour le Taiji, que ce soit lors du travail de la forme ou du travail à deux, afin de proposer quelques repères qui peuvent contribuer à nous situer, quelque part entre la double lourdeur et la double légèreté. Enfin, quelques implications en lien avec l'instant présent seront évoquées. Il est espéré que ce partage de réflexions nourrisse notre pratique du Taiji, ainsi que la rencontre à soi, à l'autre, et au monde.

## 1. – Le(s) Vide(s) dans la pensée taoïste

Afin de poser quelques bases, il est pertinent de préciser que dans la pensée chinoise traditionnelle, il y a en fait deux notions de vide : le vide « origine » et le vide « conséquence ». De quoi s'agit-il ?

**Le Vide « conséquence » (Xu), c'est le contraire de plein (Shi).** Ça n'est pas plein... donc c'est vide !! Les métaphores permettant de l'appréhender sont innombrables ; quelle que soit la forme, la couleur, l'odeur que revêt le creuset de ce vide, il permet à toute chose pleine d'atteindre sa vraie plénitude. À propos de ce vide, Lao zi (570- 490 avant J.-C.) affirme : « Trente rayons se joignent en un moyeu unique ; ce vide dans le char en permet l'usage. D'une motte de glaise on façonne un vase ; ce vide dans le vase en permet l'usage. On ménage portes et fenêtres pour une pièce ; ce vide dans la pièce en permet l'usage. Le plein fait l'avantage, mais le vide fait l'usage. » On voit bien ici, que l'un ne va pas sans l'autre.



**Le Vide « origine » (Wu), c'est le contraire d'avoir (Yu).** Ce vide-là est autrement plus subtil à appréhender pour le mental, et il nous rapproche de notions comme l'indifférencié, le rien. Il est néanmoins évoqué dans bon nombre de mythologies, comme étant ce qui précède le verbe. Dans des systèmes de pensée orientaux comme le taoïsme ou le bouddhisme, on le trouve associé à la notion de vide médian ou bien de vacuité. Il n'est pas étonnant que plus on croit s'en approcher par la pensée, plus il nous échappe.

Qu'il s'agisse de l'un ou l'autre de ces vides, origine ou conséquence, nos cultures occidentales imprégnées de matérialisme tendent à s'attacher à ce qui est acquis, visible, et donc à nous éloigner de ces notions de vide. Dans notre parler contemporain, cela reviendra à dire que l'avoir prédomine sur l'être, et les professionnels de la communication « branchée » font la promotion de l'équilibre entre les deux, et du « slow up » comme voie d'accès à la qualité de vie pour tous. Moins, c'est mieux. Manger moins pour vivre mieux. Ayons moins, soyons plus. Il est urgent d'attendre. Etc.

Ceci dit, en deçà de la dimension cosmétique du « vide branché », il serait quand même opportun de rappeler que le taoïsme n'a fait irruption dans notre cadre de référence que bien récemment, que notre inconscient occidental est imprégné d'affirmations péremptoires des siècles passés : « *La nature a horreur du vide* », disait Descartes (1596-1650). Quoi d'étonnant

dès lors que l'on assiste à un déséquilibre entre l'être et l'avoir, puisque l'horreur contient l'effroi d'une possible dissolution du soi. Nous aurons probablement besoin de quelques générations encore pour abandonner ces peurs et intégrer pleinement les principes de base de la physique quantique, qui montre que le vide n'est pas pur néant, mais plutôt un état bouillonnant, dynamique, vibratoire, rempli de particules interconnectées. À ce sujet, rappelons qu'en 2005 on a célébré le cinquantième anniversaire de la disparition d'Einstein (1879-1955). En résumé, retenons qu'en physique quantique comme dans la pensée taoïste, l'essence de toute chose, c'est le vide : « La forme, c'est le vide, et le vide, c'est la forme. »

## 2. – Plein et vide, Yin et Yang

Le système Yin - Yang développe la notion du Yin comme représentation du vide « conséquence » en équilibre avec la notion du Yang comme représentation du plein. L'harmonie résulte de l'équilibre dynamique entre les deux (voir l'illustration en haut de cette page). Pour être plus complet dans notre réflexion, il peut être pertinent de partir d'un des textes de Lao zi, cité ici dans la traduction de François Cheng. En regard du texte, dans la colonne de gauche ci-dessous, figurent également quelques clés proposées par le traducteur dans la colonne de droite :



Le tao d'origine engendre l'Un  
L'Un engendre le Deux  
Le Deux engendre le Trois  
Le Trois produit les dix mille êtres  
Les dix mille êtres s'adosent au Yin  
Et embrassent le Yang  
L'harmonie naît au souffle du Vide médian.

Dans ce cosmos, on retrouve donc la multitude de l'humanité, en étant bien entendu que chaque représentant récapitule au niveau micro-cosmique la notion de macrocosme. Donc, il est proposé que

**Le vide médian réside  
au cœur de toute chose.**

Ces quelques mots permettent de distinguer le vide médian sans lesquels les souffles vitaux que sont le Yin et le Yang ne peuvent être (voir l'illustration en haut de cette page, où le vide médian est au centre de la spirale Yin-Yang). Laissons la parole à Zhuang zi (399-295 avant J.-C.) pour remettre tout cela en place : « N'écoute pas par tes oreilles, mais par ton esprit ; n'écoute pas par ton esprit mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter ; l'esprit se borne à se représenter. Le souffle qui est le vide peut seul s'approprier les objets extérieurs. » Dès lors que le souffle est cité, l'envie de nourrir notre pratique de Taiji l'emporte...

l'Un : le souffle primordial  
le Deux : les deux souffles vitaux du Yin et du Yang  
le Trois : la combinaison des deux et du vide médian  
les dix mille êtres : le cosmos, l'humanité

### 3. – Plein, vide et Taiji

Au centre de la pratique du taiji on trouve le souffle et le silence,

Les mots ont leur place, mais les mots ne sont pas la vérité,

Ils en sont seulement un signe indicateur,

Le silence entre les mots, ou derrière eux, est un transmetteur très puissant,

Prêter attention au silence amène le vide en soi.

**La forme commence toujours par le vide.  
Hooooooooooooooooooooooooooooooooooooo...**

**Il est tentant de voir dans cet expir fondateur l'évocation du vide médian** qui va initier le processus interne, avec la spirale du Yin et du Yang, de l'inspir et de l'expir. À l'échelle de chacun, et au niveau du mental, il est question de laisser les émotions nous traverser sans jugement, de vider notre cœur pour faire face à l'avidité ou l'aversion, et les repères ont pour nom le Yi (l'intention, le pouvoir de l'esprit), et le Shen (la vigilance globale). Au niveau du corps, il est question de dissoudre les tensions accumulées dans les muscles, les articulations, le diaphragme...



Au-delà de ce vide médian, de ce « hooooooooooooooooooooo » qui ouvre un espace de pratique, l'alchimie interne peut prendre place et Zheng Man Qing (1901-1975) nous apporte quelques pistes de travail : « *Il faut s'exercer à ce que l'énergie soit une dans tout le corps, et bien distinguer le vide du plein* ». Les points de repères pour aller dans ce sens émergent alors d'eux même, et ils sont brièvement esquissés ci-dessous.

**L'axe et la latéralité pour soi.** Cet axe est fondamental, il est le « soi » qui permet d'établir la connexion entre le sol et le ciel. De nombreux exercices de base permettent de travailler cet axe, de développer la conscience de la posture autour de cet axe. Une fois la notion d'axe intégrée, alors il devient possible de distinguer un côté plein et un côté vide, et de mettre cela en pratique à chaque instant du quotidien.

**Le plein et le vide entre soi et l'autre.** Le plein et le vide sont deux manifestations du Yi (l'intention), qui aident à comprendre comment s'organise la poussée et quelle réponse lui donner. Comment donner ? Comment recevoir ? Le Yin est alors le plus souvent assimilé à la douceur réceptive, et le Yang à la puissance active. Une proposition faite ici pour nourrir la réflexion est de considérer que l'excès de Yang induit la double lourdeur, mais également que l'excès de Yin induit la double légèreté : souvenons-nous que la réelle douceur ne peut venir que d'une forte présence.

**En conclusion, quelque part, entre ces deux excès que sont la double lourdeur et la double légèreté, se trouve la pleine présence,** dont les ingrédients de base ne seront jamais assez répétés : ne pas résister, ne pas insister, ne pas dévier dans mon espace, ne pas parer dans l'espace de l'autre.

Nous illustrerons cette réflexion avec un commentaire de Zhuang zi : « *Mon art consiste en ceci : je fais voir mon vide. J'ouvre le combat en attirant mon adversaire par un avantage apparent ; j'attaque le dernier, mais je touche le premier.* » Ce commentaire concernait la pratique de l'épée, et il peut facilement être élargi à une vision plus globale de tout travail à deux. Nous souhaitons au lecteur une riche pratique, entre plein et vides.



## Bibliographie

**Catherine Despeux.** *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie.* 1981. Éd. Guy Trédaniel.

**François Cheng.** *Vide et plein : le langage pictural chinois.* 1991. Éd. Points.

**François Cheng.** *Le livre du vide médian.* 2004. Éd. Albin Michel

**Wolfe Lowenthal.** *Pr Cheng Man-Ch'ing.* 2001. Éd. Le Courrier du Livre.

## 2. UN PEU DE « PETITE HISTOIRE »

# Yangjia Michuan Taijiquan : Treize Postures Transmises par Wang Yen-nien (1914-2008)

Julia Fairchild

*Traduction : Du Yu*

**NOTE : Maître Wang Yen-nien apprit la forme des 13 Postures du Yangjia Michuan Taijiquan de son professeur Zhang Qinlin à Taiyuan, dans la province de Chine populaire de Shanxi, dans les années 1940.**

**E**N 1949, à l'approche de la fin de la guerre civile en Chine, Maître Wang quitta le pays et escorta le premier ministre, également ministre de la défense nationale Yan Xishan, originaire de la province de Shanxi, jusqu'à Taïman. Lorsqu'en 1950 Monsieur Yan Xishan fut contraint de démissionner de ses fonctions par Monsieur Chiang Kai-shek, tous ceux qui demeurèrent loyaux envers Monsieur Yan Xishan, y compris Maître Wang, démissionnèrent de leur poste et se mirent à la retraite de la fonction militaire.

De retour à part entière dans le monde civil, Maître Wang, encore jeune (36 ans) commença à enseigner le Yangjia Michuan Taijiquan dans un parc tout proche de chez lui. Il y rencontrait régulièrement de jeunes et anciens adeptes des arts martiaux, qui avaient aussi, comme lui, quitté la Chine pour Taïman. C'est en 1960

qu'ensemble ils établirent la première association de taijiquan sur Taïwan : Le Sino-club de Taijiquan (*Zhongguo Taijiquan Julebu*). Puis, au milieu des années 1970, alors que le taijiquan commençait juste à se développer à Taïwan, une association nationale de taijiquan, représentant tous les styles de taijiquan pratiqués sur Taïman, se développa progressivement. Finalement, à la fin des années 1970, elle reçut l'approbation du gouvernement par la reconnaissance officielle de son existence (1975).



Maître Wang, en tant que membre fondateur de cette association et vice-président sous la présidence de Shi Jue, reçut alors la charge de former un comité qui aurait pour tâche de créer une forme courte qui serait accessible et adaptée à tous les membres, tous styles confondus. Ainsi, tous les groupes pourraient participer à l'unisson lors de rencontres ou démonstrations de dimensions nationales. Le comité était représenté par tous les chefs des enseignants des styles majeurs représentés au sein de l'association. On y retrouvait les styles, Wu, Chen, Yang, etc. Chacun des enseignants avait été invité à choisir une phrase courte et essentielle au sein de sa propre forme,

celle-ci serait intégrée au sein de cette forme courte nationale.

Le choix de la base autour de laquelle serait construite cette nouvelle forme unificatrice fut faite par les membres du comité qui décidèrent d'utiliser la forme des 13 postures pratiquée par Maître Wang dans la forme du Yangjia Michuan Taijiquan. Le comité y conserva, supprima, et ajouta certaines phrases : la première phrase des 13 postures du Yangjia Michuan Taijiquan développée sur les quatre axes cardinaux fut modifiée ; le deuxième set de cardinales fut supprimé ; enfin, le dernier set développé sur les diagonales fut conservé plus ou moins intact.

Le dernier set développé sur les diagonales est à l'exemple des huit techniques de base de mains du taijiquan : *peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou* et *kao* ; et à l'exemple des cinq techniques de base de pieds du taijiquan : avancer, reculer, tourner à droite, tourner à gauche et s'enraciner centré – l'essence et l'âme du taijiquan sont symbolisées dans ce dernier set de diagonales. En outre, ce set de mouvements sur les diagonales peut être pratiqué avec un partenaire comme un set distinct, appelé *Ba Fa* – le 15<sup>e</sup> des exercices de base du Yangjia Michuan Taijiquan du *Tuishou*.

En 1986, après le décès de Shi Jue, président de l'association nationale de Tai Ch'i Ch'uan Taiwan R.O.C., Maître Wang fut élu comme nouveau président. Dans ce rôle, Maître Wang contribua à la promotion de cette nouvelle forme issue partiellement des 13 postures du Yangjia Michuan Taijiquan et la présenta à de nombreuses occasions en démonstration. Cette forme fut plus tard modifiée, promue, et présentée en démonstration par Monsieur Chan Te-sheng, président actuel de l'association nationale de Tai Ch'i Ch'uan Taiwan R.O.C. et élève de Maître Wang.

Depuis la transformation de ces 13 postures construites autour de la base de celles du Yangjia Michuan Taijiquan, de nombreuses personnes confondent les deux ou croient à tort que Monsieur Chan Te-sheng, après avoir effectué lui-même quelques modifications, est le créateur des 13 postures de l'association nationale de Tai Ch'i Ch'uan Taiwan R.O.C.

Le chiffre 13 et le nom « 13 Postures », ou *Shi San Shi* en pinyin, n'est pas exclusif au Yangjia Michuan Taijiquan. Historiquement, de nombreux styles d'arts martiaux, internes comme externes, ont utilisé le chiffre treize comme dénomination d'une des séquences de mouvements de leur propre système.

Par exemple :

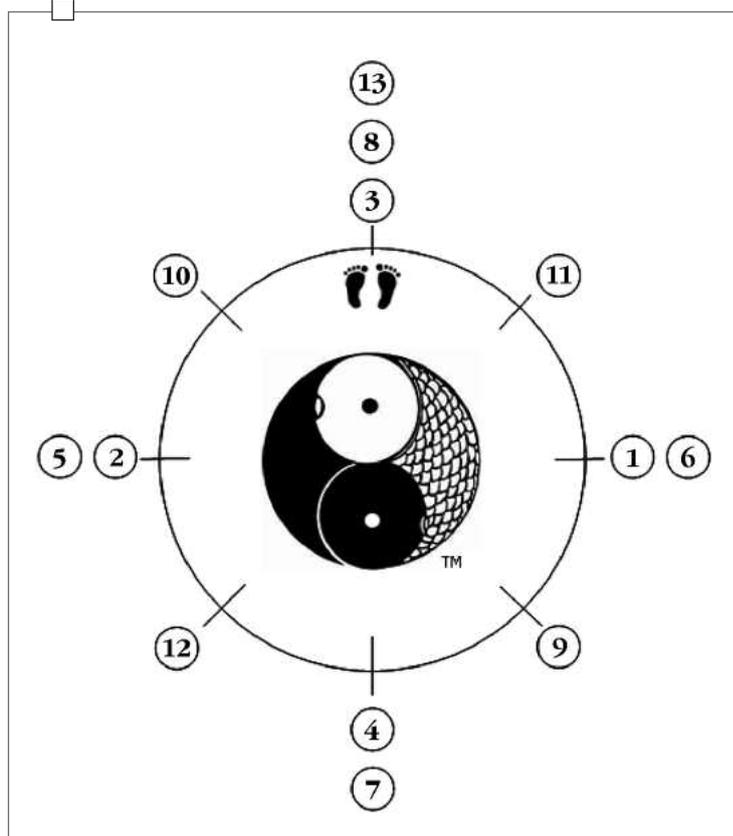
- On dit que Zhang Sanfeng aurait transmis à Wang Zong (de l'époque de la dynastie des Ming et aussi connu sous le nom de Wang Zongyue), de nombreux enseignements, y compris une forme des 13 postures.

- Dans le livre en version chinoise, dont le titre en pinyin se lit : *Chen Shi Taijiquan Tu Jie* (*Le Taijiquan du style Chen, illustré et commenté*), on y trouve un chapitre décrivant les 13 postures du taijiquan du style Chen.

- Cheng Man-ch'ing a écrit un livre en version chinoise intitulé : *Taijiquan Shi San Pian* (*Treize traités sur le T'ai-Chi Ch'uan*) ;

- Les arts martiaux du style Chen ont deux formes de lances distinctes, chacune appelée *Shi San Qiang* (« Les treize mouvements de la lance ») ;

Ill. 1 : Shéma du Shi San Shi, indiquant les orientations et l'ordre des gestes.



Les 13 postures schématisées ici (Ill. 1) sont celles enseignées par Zhang Qinlin à son élève Wang Yen-nien dans les années quarante. Maître Wang Yen-nien les a transmises à son tour ; elles sont maintenant enseignées à travers le monde dans les différentes écoles affiliées au Yen-nien Daoguan.

- Le taijiquan du style Wu a deux formes distinctes de perche, chacune appelée *Shi San Gan* (« Les treize mouvements de la perche ») ;

- Li Yingang a écrit un livre dont la version originale est en chinois et intitulée : *Taijiquan Shi San Qiang Pu Zhu* (*Commentaires sur les treize mouvements de taijiquan de la lance*).

Au cours de ces cinquante dernières années, une des deux contributions les plus significatives à la compréhension du Yangjia Michuan Taijiquan fut la position des mains du Ji dans les 13 postures expliquée

par Maître Wang Yen-nien à la fin des années quatre-vingt-dix. Après plusieurs années de mise au point et d'affinage par Maître Wang, la clarification du Ji des 13 postures, ayant de nombreuses ramifications dans tout le système du Yangjia Michuan Taijiquan, fut officiellement présentée et enseignée aux enseignants présents à Taipei en 2003 (en regardant avec attention la photo au début de cet article, où Maître Wang, durant ce stage réservé aux enseignants présente le Ji clarifié des 13 postures, notez qu'avec la main gauche en position *Peng*, la jambe droite devant, le poids du corps se trouve dans la jambe droite).

---

## Ancienne et nouvelle forme

George Lin

*Traduction: Françoise Cordaro*

**C**ONCERNANT LES 13 POSTURES, je pense que Maître Wang a conçu cette forme durant son troisième mandat en tant que président de la National Tai Chi Association (Taiwan, ROC). À cette époque, il lui fut demandé de concevoir une forme standard des 13 postures pour tous les pratiquants. Inévitablement, il dut trouver des compromis avec les autres professeurs qui enseignaient d'autres styles de taiji, entre autres la forme en 37 mouvements. C'est la raison pour laquelle, dans le film qui montre Maître Wang en 1982, la forme des 13 postures est différente de celle que l'on pratique aujourd'hui. Je me souviens qu'à mon retour des États-Unis, Maître Wang me demanda d'aider Julia Fairchild à enseigner une nouvelle forme des 13 postures à l'université américaine de Taipei. En effet, comme il n'était plus président de la National Tai Chi Association, il avait commencé à enseigner cette nouvelle forme qui ne tenait plus compte des adaptations aux autres formes. Par la suite, deux gestes de cette forme ont été à leur tour modifiés : le coup d'épaule (肘) et le Ji (擠), lorsque Maître Wang nous a fait pratiquer les applications des Huit Gestes de base (八法應用法).

# Commentaires sur la première version du Shi San Shi

Françoise Cordaro

J'AVAIS déjà pu visionner le premier enchaînement des 13 Postures, composé par Maître Wang pour la National Tai Chi Association (Taïwan, ROC) <sup>(1)</sup>, sur la vidéo réalisée en 1982, et transférée sur un DVD vendu à l'Amicale. Je m'étais toujours demandé ce qu'était cet enchaînement « bizarre », et ce qu'il faisait sur cette compilation du Yangjia Michuan.

Et à vrai dire, je ne m'étais jamais apesantie sur la question, ni n'avais jamais eu la curiosité de chercher une réponse.

C'est en lisant l'article de Julia Faichild sur le site du Yen-nien Daoguan, et en recevant également ce mail de George Lin <sup>(2)</sup>, que je me suis souvenue de ce DVD et que cette fois, je suis allée y regarder de plus près.

Ce qui frappe au premier abord, c'est la « marque » Yangjia Michuan qui imprègne cette forme qui se voulait pourtant au départ une forme « standard », « unificatrice » des styles. On a beau chercher du Chen ou du Wu, c'est surtout du « Yang » qui se laisse à regarder dans ce Shi San Shi. L'appui arrière et le talon avant relevé ne laisse aucun doute sur la signature que Wang Yen-nien a voulu laisser sur cette forme. Je ne

peux m'empêcher de penser que cette poussée « vers le haut » a dû donner bien du fil à retordre aux pratiquants des autres styles, et je suis même étonnée qu'elle ait été admise par le collectif réuni autour de cette forme. Cela peut nous permettre de penser que Wang Yen-nien, à cette époque, jouissait déjà d'une notoriété, sinon d'une certaine autorité dans le monde du Taiji.

La première partie est grosso modo une reprise de « Saisir la queue du moineau » de la forme de Pékin (Peng, Lu, Ji, An), dans les quatre directions. Seul le LÜ garde une véritable empreinte « Yangjia Michuan », réalisé comme nous le faisons dans la troisième séquence du Shi San Shi actuel, et non en « tirant vers l'arrière et le bas » comme on le voit dans les autres formes Yang.

Cette première séquence est donc la seule concession faite à un autre style que le Yangjia Michuan.

La deuxième (et dernière) séquence reprend intégralement la troisième séquence du Shi San Shi actuel. Pas étonnant pourrions-nous dire, puisque cette séquence du Yangjia Michuan récapitule à la suite les huit gestes de base du

Maître Wang réalisant la 1<sup>re</sup> séquence de l'enchaînement « standard » des 13 postures : PENG et LU...



Taiji (ce qui, me semble-t-il, est assez unique dans l'ensemble des styles de taiji), et qu'elle était toute désignée pour figurer dans un enchaînement « représentatif ».

Peu de choses à dire finalement, sur la composition en elle-même de cet enchaînement.

En revanche, ce qui m'étonne davantage dans cette histoire, c'est ce « pas de deux », et non de « trois ».

Quel pratiquant de Taiji Quan, tous styles confondus, peut imaginer une forme à deux séquences ? Les Trigrammes, les San Cai, les trois duans... De la Terre, du Ciel ou de l'Homme, quel est l'élément manquant ? Car il s'agit bien d'un manque évident dans cet enchaînement. On aurait presque l'impression que sur ce coup, Maître Wang ne s'est « pas foulé »...

Cela ne vous rappelle-t-il pas cette autre histoire, transmise de génération en génération, et que Laoshi nous raconte à son tour dans sa biographie de Zhang Qinlin ? « *Yang Jianhou expliqua que Yang Luchan, à cause de sa renommée, fut contraint par les Mandchous à enseigner son art au palais impérial. Mais, ne souhaitant pas mettre entre les mains d'un autre clan les secrets de sa famille, il enseigna à la noblesse une autre forme [...].* »

Le scénario y ressemble bien, pourtant, il est difficile d'imaginer une telle ruse de la part de Maître Wang, pour la bonne raison qu'à cette époque – George Lin nous le confirme –, il avait déjà ouvert son enseignement bien au-delà d'un clan quelconque, et qu'il était sur

le point, notamment, d'aller porter la bonne parole aux « Mandchous » de la American High School.

Il n'en demeure pas moins que le chiffre « deux » rend, ô combien symboliquement, l'incomplétude si manifeste, que l'on a du mal à penser qu'elle puisse être involontaire, surtout de la part d'un Maître pour qui, aux dires de ceux qui l'ont côtoyé, l'ordre des choses avait si grande importance.

Ainsi donc, une deuxième séquence manquante, celle de l'Homme ? Absence de transmission entre le ciel et la terre ? Une pure forme « hors transmission », « hors École », vouée à des démonstrations grand public...

C'est bien uniquement dans son « rôle » de président (élu puis réélu) de la National Tai Chi Association qu'il poursuit la promotion de la forme à deux séquences, comme le précise Julia Fairchild. De fait, George Lin nous dit que, sitôt libéré de cette charge officielle, Maître Wang ne cessa plus d'enseigner les 13 Postures que Zhang Qinlin lui avait transmises, cet enchaînement qui aujourd'hui encore, nourrit l'inspiration des enseignants, guident les premiers pas des apprenants, sur ce rythme à trois temps que nous connaissons tous, et sans lequel, c'est certain, nous ne pourrions pas aussi bien danser...

- 1) Voir l'article de Julia Fairchild, p. 21.
- 2) Voir l'article de George Lin, p. 24.

... Ji, AN (on retrouve dans l'ordre de ces deux Portes la « standardisation » des autres formes de Taiji).



# 3. ET DANS LES AUTRES ÉCOLES ? QUID DU SHI SAN SHI ?

## Un point de vue sur le Shí Sān Shì

Jean-Jacques Sagot

**L**A Forme en Treize Postures (Shí Sān Shì) est une forme que de nombreuses écoles de taiji, aux styles les plus divers, enseignent, avec, la plupart du temps, des attendus théoriques communs.

Cela va de soi quand on attribue la paternité de cet enchaînement au mythique Zhang San Feng, ou, après affinement historique, à la famille Chen.

Si l'on écoute les sinologues avisés, on ne doute pas que Shí Sān (十三) signifie 13, bien sûr, mais on peut s'arrêter sur Shì, terme plus complexe à envisager (勢 en chinois traditionnel ou 十三势 en chinois d'aujourd'hui).

On le traduit par « Posture » ou « Pas » en collant à l'anglais *step*, mais on devrait en conserver les multiples acceptions, en suivant les conseils éclairés de nos sinologues frondeurs d'aujourd'hui (J.-F. Billeter, J. Lévi). Alors Shì peut s'envisager, selon le contexte, comme « potentiel » ou « puissance », comme « positionnement » ou « modalité » ou encore « effet ». On n'est pas loin de la philosophie contemporaine imprégnée du puissant concept de Heidegger, le *Da-sein*, l'Être-là.

À mon avis, si on est avisé de tout ce qui est contenu, en potentiel, justement, dans ce terme, il est égal d'employer une traduction générique et consensuelle. Alors va pour « enchaînement de treize postures ». Enchaînement ou forme, peu importe également, si on sait bien que « Forme », terme employé en français dans toutes les écoles, est une traduction vite fait de l'anglais *form*.

Si on regarde les différentes versions des innombrables écoles de taijiquan, et si on compte bien, on se dit que, pour compter 13 postures, on est souvent obligé de faire le grand écart, de tricher un peu en comptant sur ses doigts. Bien sûr, car la tradition chinoise, comme bien d'autres d'ailleurs, utilise les nombres comme symboles dans un contexte autre que la numération quantitative. Ainsi, le nombre 13 peut être vu comme porteur de réflexions symboliques complexes et variées, qui nous permettent encore une fois de nous rendre compte que le monde chinois n'est pas un continent coupé du reste du

monde, et que la pensée chinoise ne doit pas être perçue comme ontologiquement différente de la pensée occidentale. Merci encore aux Jean-François Billeter, Catherine Despeux, Jean Lévi, Romain Graziani qui nous affranchissent du monologue hautain de François Jullien et des divagations d'apprentis orientalistes.

Alors, on est confronté à la version la plus diffusée qui nous présente les 13 postures comme un assemblage des 8 postures de base du taijiquan avec les 5 déplacements fondamentaux.

Cette vision est bien argumentée et bien expliquée : Les 8 postures de base (appelées aussi les 8 Portes) sont 4 cardinales : Péng 勁 (Parer), Lǚ 擡 (Tirer en arrière), Jī 擠 (Presser), Àn 按 (Pousser), complétées de 4 obliques : Cǎi 采 (Saisir), Liè 裂 (Fendre), Zhǒu 肘 (Donner un coup de coude), Kào 靠 (Donner un coup d'épaule).

Les 5 déplacements sont Jìn Bù 进步 (avancer), Tuì Bù 退步 (reculer), Zuǒ Gù 左顾 (s'aviser de son côté droit), Yòu Pàn 右盼 (s'aviser de son côté gauche), et le fameux Zhōng Dìng 中定 (garder le centre).

On connaît aussi l'importance du symbolisme du chiffre 8 lié au *I Jing* et aux Huit Trigrammes (Bā Guà, 八卦) : un des textes premiers du taijiquan dit : « Votre



J.-J. Sagot en apprentissage auprès du Grand Maître  
Fu Zhong Wen, Shanghai 1992.

maître, c'est les huit directions.» Les 8 postures référencées d'une part se moulent dans l'ordonnement des 8 trigrammes, d'autre part se conforment à la nature spécifique de chacun d'eux.

Le chiffre 5 est également fondamental dans la conception ordonnée du cosmos, donc des lois et rites (confucianisme) et de la structure de l'espace, qu'il soit appréhendé du point de vue de l'Homme ou de celui du Ciel, l'Empereur étant le « pont » entre les deux (lire à ce sujet *La Grande Triade* de René Guénon). La particularité du nombre 5 est le retour à l'unité : 4 voies vers les 4 orientations et une voie immuable, celle du centre, qui, en réalité, est celle de l'axe vertical, résorbé, « intégré » comme on dit en mathématique, dans le point central. Les 5 déplacements sont conformes à cette représentation et le Zhōng Dìng est bien l'expression de ce principe du centre « habité » et contenant en germe tous les possibles. Ainsi, dans la voie martiale, le Wu Wei, le non-agir, souvent compris à contresens comme l'immobilité, siège ici dans le centre d'où toutes les expressions sont possibles. Il est l'ultime degré, celui de la disponibilité totale à l'évènement.

Je suis sceptique sur la conception des 13 postures en tant que simple addition des 8 portes et des 5 déplacements. Cela me fait penser à la fameuse réplique sur le symbolisme numérique de Zabou Breitman dans le film *Cuisine et dépendances*. Je suis plus enclin à chercher dans une « hiérarchisation » des deux nombres : il est dit dans certaines écoles que les 8 postures de base sont affaire des membres supérieurs, tandis que les 5 déplacements sont affaire des membres inférieurs. Je trouve cette conception intéressante. On pourrait alors structurer les 13 postures ainsi : le nombre 5 est affaire du monde terrestre et le centre est occupé par un axe germant de la terre, tandis que le nombre 8 est affaire du monde céleste dont le centre est vide (délesté de représentation physique). De ce point de vue, le 13 n'est plus une addition sommaire et linéaire, mais s'inscrit dans une perspective Terre/Homme/Ciel déployant le chemin d'éveil qui nous est proposé. Alors, on peut dire que la forme en 13 postures possède l'intégralité de la Voie.

Le symbolisme du nombre 13 dans ses innombrables arcanes de la tradition occidentale est proche, voire analogue à ce schéma. Le nombre 12 est celui du Ciel, de la dimension temporelle « coiffant » la dimension spatiale. Les horloges ont 12 divisions, le zodiaque 12 signes, les édifices sacrés 12 portes, etc. Le nombre 13 rappelle le centre dont tout provient, c'est le symbole de la multiplicité revenue à l'unité. La Cène, qui provient du fond des âges, en tant que banquet rituel où siègent Hommes et Dieux (lire *Les Mythes grecs* de Robert Graves) réunit tous les hommes (même les vils) et l'expression de la voie ascensionnelle (symbolisée par le Christ). On a exactement la même configuration avec les chevaliers de la Table ronde. De ce point de vue, le 13 est aussi la

manifestation du Un et du multiple, justifiant la même conception d'une forme en 13 postures porteuse de la globalité de la Boîte du Faîte suprême.

Sur le plan technique, j'ai appris plusieurs variantes du Shí Sān Shì, la plupart dans le style Yang. Je ne suis pas assez expert dans le style Chen pour avoir une opinion sur les versions enseignées. Le style Sun en propose une qui est basée exactement sur les mêmes principes.

J'ai remarqué que toutes les versions que j'ai apprises ou observées s'appuient sur Péng Lǚ Jǐ Àn. Peu y incorporent Cǎi Liè Zhǒu Kào d'une façon claire et exhaustive. Toutes y ajoutent des postures autres comme le Simple Fouet et/ou la Grue Blanche. Par exemple, le style Cheng Man Ching enseigne une forme qui commence par parer (à gauche et à droite), presser, tirer et pousser et qui ajoute le simple fouet et croiser les mains. Cette forme peut, dans certaines écoles, se dérouler alternativement à droite et à gauche. Le style Sun « orthodoxe », pour sa version des 13 postures, commence par Saisir le pan de l'habit et ajoute Simple Fouet, élever les mains et Grue blanche. J'ai, de mon propre chef, introduit une version dans le style Sun qui alterne une expression à droite et une à gauche, ouvrant à la fois sur la version originelle en 96 postures et la « moderne » en 73 postures. Quant au style Wu (Wu/Hao), il est malheureusement sur une voie d'extinction, si nous n'y prenons pas garde, et, dans ce que j'en ai recueilli, je n'ai pas vu trace de Shí Sān Shì. Hao Jen Ru, le tenant du style, avait, sur la fin de sa vie, demandé à son successeur à Shanghai, Chen Guo Fu de composer une forme moins longue, pensant que la transmission serait moins ardue. Chen s'en est acquitté et me l'a confiée. Cette forme est en 36 postures... autre nombre, autre conformation, qui rappelle celle qu'a composée Cheng Man Ching à partir du style Yang (en 37 postures, avec un lot d'interprétations plus fumeuses les unes que les autres). Mais c'est une autre histoire...

De mon point de vue (tout personnel), le Shí Sān Shì, ou plutôt LES Shí Sān Shì, sont de merveilleux outils soit pour accéder aux formes plus démultipliées que nous connaissons (et celle de Wang Yen-nien, à mon sens, est un des plus beaux exemples de cette démultiplication), soit pour reconcentrer tous les principes du taiji en un enchaînement compact et propice à une voie méditative effective. La technique, alors, n'est qu'au service d'une voie « centripète », symétrique de la voie externe « centrifuge », dont la complémentarité est essentielle pour avancer dans notre art. « Un Yin, un Yang, c'est le Dao », n'est-ce pas ?



Janvier, 2015

# Merci Michel

## pour cette belle leçon de vie et d'humanité !

Claudy Jeanmougin



**N**ON, je ne peux pas rester silencieux après t'avoir vu et écouté le soir de l'Assemblée Générale de notre Amicale à Sablé. Je ne peux pas me taire car tu m'avais consulté pour ce don que tu voulais faire à notre style sans trop savoir comment t'y prendre. Dans le même temps, tu avais consulté Jean-Michel Fraigneau, notre Président de l'Amicale. Finalement, tu as décidé de réunir Amicale et Collège dans ton acte de générosité et c'est pourquoi je ne peux pas rester indifférent à ta décision puisque étant actuellement secrétaire du Collège et que je fais tout mon possible pour qu'il y ait un véritable rapprochement entre le Collège et l'Amicale. Toi, en quelques instants, tu as réussi à nous réunir.

Ce soir-là tu nous as fait une belle leçon de vie, de ta vie d'aujourd'hui face à la maladie. Tu es un guerrier accompli car tu ne la combats pas cette maladie mais tu la domptes pour en faire un familier de tous tes jours avec qui tu vis une sorte d'harmonie. Je t'avoue, Michel, que personne n'est resté indifférent à ton intervention. Je ne parle pas seulement de ton acte de générosité, mais de ce que tu représentes désormais.

Durant ton intervention, tu nous as parlé de trois leçons que tu t'étais efforcé de mettre en pratique. Parce que je n'avais pas pris de notes, et pour ne pas commettre d'impairs, je t'ai envoyé un mot pour que tu me rafraîchisses la mémoire. Voici ce que tu m'as répondu :

« Comme je te l'ai dit, j'entendais ma bouche parler et j'étais impressionné par la qualité du discours.

Je fus d'ailleurs très surpris de l'éloge qui me fut fait par toi, mon ami, en premier lieu, puis par Jean-Michel, puis une dizaine de personnes, au moins. Voici le fruit de mes "cogitations" et "expériences" :

### *1° et 2° – Mes plus anciennes devises*

“ Tout ce à quoi je donne mon attention se développe. ”

Exemple, plus je donne mon attention à l'abcès de ma dent, plus il devient important ET tout le reste ne compte plus. Notre Alain HUBERT (explorateur des deux pôles) faisait, avec son ami, la traversée du pôle Nord. Un abcès lui faisait tellement mal qu'il décida d'appeler l'hélico et d'annuler l'expédition. Sur ces entrefaites son ami tombe à l'eau par une bourrasque et  $-30^{\circ}\text{C}$ . Alain lui sauve la vie ; son ami est en hypothermie et Alain doit s'occuper de tout, au plus vite. Quelques heures plus tard : ami sauvé ET... abcès disparu !!!

“Le respect de mes limites est la base de mes forces.”

Voici ce que j’ai expérimenté en tui shou : tu fais un cercle passant par les deux pieds et tu attaches un fil à plomb à “hui yin”. Plus le plomb approche du cercle, plus tu approches de la limite de ton équilibre (et moins tu as de force/efficacité). Si le plomb sort des limites (le cercle), tu es déséquilibré.

### 3° – *Proverbe chinois :*

“Les Gens se comportent avec toi comme ton comportement le leur demande”

Combien de fois me suis-je demandé : “Qu’est-ce que je lui ai fait pour être traité, évité, abordé, regardé, apostrophé ET AUSSI admiré, estimé, honoré de la sorte ?” YAKA se mettre à la place de l’autre et se regarder.

### 4° – *En ce qui concerne*

“Yong YI, bu yong LI”

Je repensais à “Single wip” et la force du bout du fouet ET “Rien n’est plus doux que la vraie force ET rien n’est plus fort que la vraie douceur”. »

J’ai apprécié le respect que tu manifestes à l’égard de toutes ces personnes que tu as croisées et qui ont influencé ton parcours. Comme maître Wang à qui tu as rendu un bel hommage.

Le lendemain, tu rayonnais au milieu de tout le monde. Ton Taiji était beau et tu étais franchement lumineux. Et puis, je t’ai vu partir, avec ton sac à dos, comme je suis parti il y a 35 ans en emportant sur mes épaules tout ce que je possédais, avec la même chemise que la tienne, à carreaux... Et c’est là que j’ai réalisé qu’à 76 ans on pouvait encore avoir l’allure de ses 30 ans avec une énergie autre mais tout aussi puissante.

Tu es venu non nous faire des adieux mais un clin d’œil pour nous dire que la maladie n’est pas une fatalité devant laquelle on doit s’incliner mais une épreuve à surmonter. Je connais ton courage et je suis sûr que tu reviendras aux Rencontres Amicales.

Mille mercis Michel pour cette belle leçon de vie.

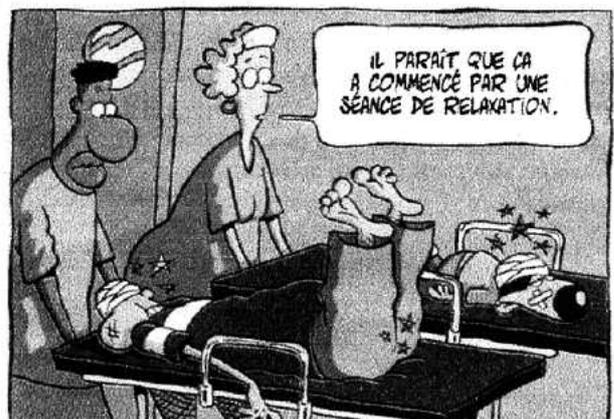
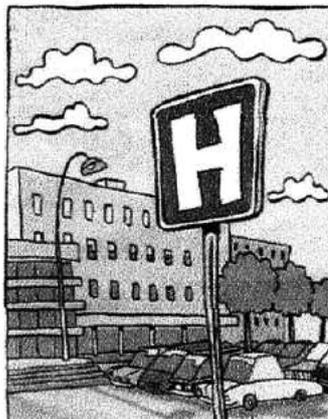
Chérac le 2 décembre 2014





# PARKER & BADGER

PAR CUADRADO



© Dupuis, 2003.

---

# CALENDRIER DES STAGES

---

## JANVIER 2015

### **Stage 1<sup>er</sup> Duan à la lumière des principes constants du Taiji quan, Angers**

Dates : **11 janvier 2015**  
Email : cordaro49@hotmail.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : ATA

### **Stage « Armes », Angers**

Dates : **18 janvier 2015**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### **Stage d'épée, Angers**

Dates : **18 janvier 2015, le matin**  
Email : contact@compagnonsdutaiji.fr  
Contact : 06 43 81 53 71  
Animé par : François BESSON  
Organisé par : Les Compagnons du Taiji Quan

### **Stage «Notion du yin et du yang, ainsi que du non-agir, à partir du travail sur la spirale et le ressort, à travers des exercices spécifiques de préparation au tuishou», Le Mans**

Dates : **24 janvier 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Serge DREYER  
Organisé par : ARAMIS le MANS

### **Stage Tuishou au Mans**

Dates : **24 janvier 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : Serge DREYER  
Organisé par : ARAMIS le MANS

## FÉVRIER

### **Stage «Mes genoux me font mal! Et si c'était mon dos?», Hérouville-Saint-Clair**

Dates : **21 février 2015**  
Email : lebamou@lebamou.org  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Association le Bambou

### **Stage « Taijiquan », Hérouville Saint-Clair**

Dates : **22 février 2015**  
Email : lebamou@lebamou.org  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Association le Bambou

### **Stage «De l'intention au geste : approche énergétique, respiration», Caen**

Dates : **28 février 2015**  
Email : ass.taijiquan.caen@gmail.com  
Animé par : Jean-Luc PEROT  
Organisé par : Association de Taiji Quan de Caen

## MARS

### **Stage Tuishou, Saint-Quentin-lès-Beaurepaire.(49)**

Dates : **1<sup>er</sup> mars 2015**  
Email : pabkbenou@hotmail.com  
Animé par : Claudy JEANMOUGIN  
Organisé par : TAIJI QUAN EN BAUGEOIS

### **Stage tuishou travail à deux, Angers**

Dates : **14 mars 2015 et 15 mars 2015 (matin)**  
Email : contact@compagnonsdutaiji.fr  
Animé par : François Schosseler  
Organisé par : Les Compagnons du Taiji Quan

### **Stage Tuishou, Le Mans**

Dates : **14 mars 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : Michel LECLAICIE  
Organisé par : ARAMIS le MANS

### **Stage Qigong et Forme de Pékin**

Dates : **Samedi 28 mars :**  
**initiation (ou révision)**  
**à la forme en 24 mouvements**  
**Dimanche 29 mars :**  
**Qigong saisonnier**  
Contact : cordaro49@hotmail.fr  
Animé par : Jocelyne Boisseau  
Organisé par : ATA

## MAI

### **Stage d'épée à deux, Le Mans**

Dates : **30-31 mai 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : FREDERIC PLEWNIAK  
Organisé par : ARAMIS le MANS



## JUILLET

### **29<sup>es</sup> rencontres Jasnieres internationales, Marçon (Sarthe)**

Dates : **24-25-26 juillet 2015**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Organisé par : ARAMIS le MANS

### **Stage d'été Forme, Épée, Éventail, Qigong, Forme de Pékin, Le Bugue (Périgord)**

Dates : **26-31 juillet 2015**  
Email : [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr)  
Animé par : Françoise Cordaro et Jocelyne Boisseau

## AOÛT

### **Stage «Taiji quan et esthétique, le deuxième duan», dans le Jura.**

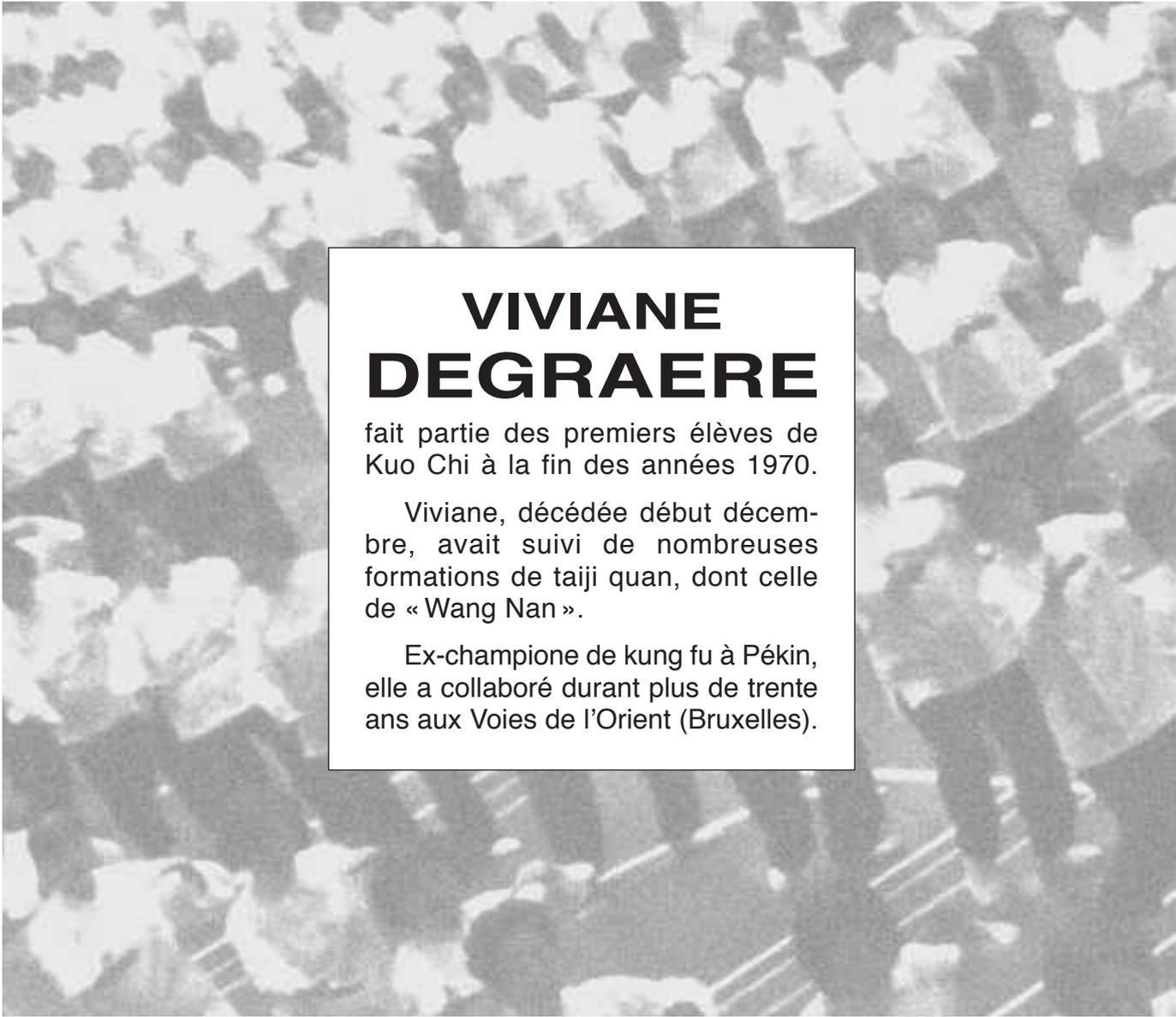
Dates : **du 1<sup>er</sup> au 7 août 2015**  
Email : [serge.dreyer@gmail.com](mailto:serge.dreyer@gmail.com)  
Animé par : Serge Dreyer

### **Stage Tuishou tous niveaux, dans le Jura**

Dates : **08 au 10 août 2015**  
Email : [serge.dreyer@gmail.com](mailto:serge.dreyer@gmail.com)  
Animé par : Serge Dreyer

### **Apprentissage et Perfectionnement - Forme, Armes, Tuishou, Budapest**

Dates : **10 août 2015**  
Email : [chris.moutault@wanadoo.fr](mailto:chris.moutault@wanadoo.fr)  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang et Yamitha



## **VIVIANE DEGRAERE**

fait partie des premiers élèves de Kuo Chi à la fin des années 1970.

Viviane, décédée début décembre, avait suivi de nombreuses formations de taiji quan, dont celle de « Wang Nan ».

Ex-champione de kung fu à Pékin, elle a collaboré durant plus de trente ans aux Voies de l'Orient (Bruxelles).

# L'année du mouton ou de la chèvre

Paule-Annick Ben Kemoun - Bénou

Le 18 ou 19 février 2015, nous quitterons l'année du cheval pour entrer dans l'année du mouton ou de la chèvre.

Comme chaque année, ce cours de Chinois annuel remplace ou étoffe mes vœux classiques.

Voyons d'abord ce que ces animaux évoquent pour nous Occidentaux.

De notre enfance remontent les souvenirs d'un conte de notre enfance, quand nous écoutions, en serrant très fort notre doudou pour ne pas pleurer, l'histoire de Blanquette (nom ô combien prédestiné) la chèvre de Monsieur Seguin.

Plus tard nous nous trouvons confrontés à ce problème ancien d'un paysan qui doit faire passer de l'autre côté d'une rivière un loup, une chèvre et un chou (en les gardant intacts) dans une barque qui ne permet de transporter qu'un seul des trois éléments en plus de lui. (Je ne ferai à personne l'insulte de fournir la solution.)

Ce problème serait à l'origine de l'expression « ménager la chèvre et le chou ».

Le mouton nous évoque plutôt des recettes de cuisine (même si c'est plutôt l'agneau qui est cuisiné) Il entre dans la composition du couscous algérien, du tajine, ou, embroché, il tient la place d'honneur dans un méchoui.

Mais remontons le temps et souvenons-nous du jeu de saute-mouton, ou de la fable selon laquelle compter des moutons sautant une haie aiderait à s'endormir.

Une mention spéciale pour cette vidéo de moutons illuminés : [www.youtube.com/watch?v=C4azls3R5HE](http://www.youtube.com/watch?v=C4azls3R5HE).

Et surtout une mention pour mon troupeau de moutons préféré : celui, autogéré, du génie des alpages de F'Murr.



Mais venons-en au cours de chinois :

**Yáng** désigne les animaux de cette famille. Facile à tracer, il se prononce yang au 2<sup>e</sup> ton (ton montant).

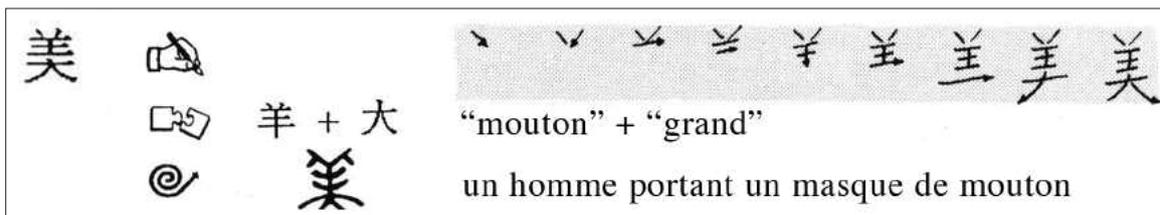
**Chèvre** 山羊 shān yáng. Oū Shān au 1<sup>er</sup> ton désigne la montagne. (Attention au ton, parce que shàn yǎng signifie nourrir, entretenir).

**Mouton** 绵羊 mián yáng = l'animal (parce que la viande de mouton, c'est différent). Vous prenez votre caractère 羊 yáng. Vous lui ajoutez la clé de la bouche devant et vous obtenez « miē », bêler, 咩, chevrotter, qui se dit aussi 咩咩叫, miē miē jiào. (Les moutons bêlent à qui mié mié.)

|   |                |                      |
|---|----------------|----------------------|
| 羊 | yáng<br>mouton | clé :<br>羊<br>mouton |
|---|----------------|----------------------|

|     |           |                     |
|-----|-----------|---------------------|
| 公羊  | gōngyáng  | bélier              |
| 黄羊  | huángyáng | gazelle de Mongolie |
| 母羊  | mǔyáng    | brebis              |
| 山羊  | shānyáng  | chèvre              |
| 羊皮纸 | yángpízhǐ | parchemin           |

Plus étonnant, si on ajoute sous le caractère du mouton le caractère 大 « dà », qui signifie grand, on obtient ce caractère 美 qui se prononce « měi » et qui signifie « beau », être beau...



Et ce caractère « Měi », vous savez à quoi il sert ? À désigner les États-Unis d’Amérique dans Měi guó 美国, ou un Américain : 美国人, Měi guó rén.

Déjà en 2003, précédente année du mouton (et début de la guerre en Iraq), je m’étais interrogée sur ce rapport troublant entre la beauté, la grandeur et le mouton pour désigner ce pays.

À ma connaissance, point de mouton ou de chèvre dans les mouvements de tai ji, et c’est finalement fort heureux pour un art martial...

À l’aube de cette année du mouton, et sans vouloir « politiser » ce cours de chinois, je regarde les combats à mener, comme médecin et comme humain.

Je vous souhaite une belle année 2015 et une bonne année du mouton, des couleurs dans votre vie, une bonne santé et beaucoup de partages (de méchouis ?) avec vos proches ou vos amis lointains.

À l’aube de cette année du mouton ou de la chèvre, je vous souhaite surtout de savoir vous défendre contre les loups qui se rapprochent.

Pour ne pas finir sur une note trop inquiétante, je vous livre ce lipogramme de Patrice Minet sur la fable *Le loup et l’agneau*. Car même si l’histoire se termine aussi mal, rien n’interdit de rigoler tant que nous sommes vivants.



新年快了！ – Xīn nián kuài le! – Bonne année !

**LE LOUP ET L’AGNEAU** (Lipogramme sans U et sans F) - par Patrice Minet

**LE LOUP ET L’AGNEAU**

Jean de La Fontaine

La raison du plus fort est toujours la meilleure :  
Nous l’allons montrer tout à l’heure.  
Un Agneau se désaltérait  
Dans le courant d’une onde pure.  
Un Loup survient à jeun qui cherchait aventure,  
Et que la faim en ces lieux attirait.  
Qui te rend si hardi de troubler mon breuvage ?  
Dit cet animal plein de rage :  
Tu seras châtié de ta témérité.  
– Sire, répond l’Agneau, que votre Majesté  
Ne se mette pas en colère ;  
Mais plutôt qu’elle considère  
Que je me vas \* désaltérant Dans le courant,  
Plus de vingt pas au-dessous d’Elle,  
Et que par conséquent, en aucune façon,  
Je ne puis troubler sa boisson.  
– Tu la troubles, reprit cette bête cruelle,  
Et je sais que de moi tu médis l’an passé.  
– Comment l’aurais-je fait si je n’étais pas né ?  
Reprit l’Agneau, je tette encor ma mère.  
– Si ce n’est toi, c’est donc ton frère.  
– Je n’en ai point.  
– C’est donc quelqu’un des tiens :  
Car vous ne m’épargnez guère,  
Vous, vos bergers, et vos chiens.  
On me l’a dit : il faut que je me venge.  
Là-dessus, au fond des forêts  
Le Loup l’emporte, et puis le mange,  
Sans autre forme de procès.

**LE HOMARD ET L’ESPADON**

Esopé

Contre l’ogre barbare, le droit perd la raison  
Des délices maritimes oyez le sinistre oraison !  
Le petit Homard prenait son dîner dans la mer méditerranée  
Pas par hasard passa l’Espadon  
L’estomac dans les talons.  
C’est vraiment révoltant de cochonner ma plage  
Dit cet animal plein de rage  
Je vais t’apprendre le respect, gare à ta carapace !  
O my good lord ! répond le Homard à l’américaine  
Thee\* have not to make me a scene  
I am not jogging in votre espace  
I drink, is it a crime, in the stream  
En dehors de vos territoriales waters  
And so my lord, what is the matter  
I have not sali votre piscine  
Si, avec tes postillons, répond cette bête assassine.  
Hier, déjà, tes pinces ont entaillé mon nez  
What, my lord yesterday ? j’étais pas né répond le Homard  
Je tête encore ma mère !  
Si ce n’est toi c’est donc ton brother !  
On l’a péché ! \*\*  
Tais-toi ! \*\*\* Ta race à carapace terrorise l’espadon  
Et dès mini \*\*\*\* signe d’inattention  
Les tiens me grignotent le rostre le trognon \*\*\*\*\*  
On me l’a dit, expie donc !  
Et dans les abysses, il l’entraîne  
De homard de lait l’espadon d’na  
Procès déloyal, plaisant assassinat...

VOIR NOTES ET BIBLIOGRAPHIE PAGE SUIVANTE.

\* dans son texte, P. Minet a utilisé « you », qui est interdit.

\*\* (= « je n'en ai point » dans le texte original).

\*\*\* « Tais-toi » est un ajout personnel, sinon le rythme est cassé.

\*\*\*\* Minet, distrait, a écrit « car au moindre... ».

\*\*\*\*\* Minet, distrait, a écrit « du rostre au trognon », plus joli mais tellement interdit !

## Bibliographie

- Wang Hong Yuan : *Aux sources de l'écriture chinoise*, Sinolingua Beijing.
- Joël Bellassen, *Méthode d'initiation à la langue et à l'écriture chinoise / la compagnie*
- Catherine Meuwese, *505 caractères chinois à connaître*, Ellipses.
- <http://www.expressio.fr/expressions/menager-la-chevre-et-le-chou.php>
- <http://www.expressio.fr/expressions/se-laisser-manger-tondre-la-laine-sur-le-dos.php>



## LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

<http://taijiquan.free.fr>

### Le Bulletin sur le site Web :

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

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

### Les autres chapitres du site Web :

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

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

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

**LE BULLETIN** est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédactrice en chef :

**Françoise Cordaro** - [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr) - 9, rue de la Rame - 49100 Angers - France



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan Tjq

1<sup>er</sup> Septembre 2014 au 31 Août 2015

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ① .....

.....

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

|           |          |              |
|-----------|----------|--------------|
| Téléphone | Portable | Adresse Mail |
|           |          |              |

**Nom de l'Association :**

Adresse du siège social de l'Association ②:

.....

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| Téléphone : | Adresse Mail :  |
| Fax :       | Site Internet : |

#### Règlement pour l'Adhésion collective

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

#### Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 15,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom .....

Adresse .....

.....

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

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Téléphone | Adresse Mail :  |
| Portable  | Site Internet : |

#### Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### Pour votre association

- Je règle 22,00 € 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 22,00 €.

#### Modalités de règlement

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = Total à payer .....

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan Tjq»,  
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,  
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)  
☎ 06 60 70 23 90    Email : [tresor.ymtq@neuf.fr](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**

Frédéric Plewniak  
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France  
[33] 3 88 38 41 27 - Email : secretaire.ceeymt@free .fr

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

e-mail: jasonhan98@gmail.com  
Tel: 886-2-932-081-564  
President: Jason Han  
TYMTA c/o Jason Han: Fl.,14, No. 3, Lane 36,  
Wang Ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **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**

Chris Nelson, President  
Mail to: downtowntaichistudio@gmail.com  
Web site: aymta.org/wordpress/

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

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

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

## **ESTONIE**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA**

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

## **ALLEMAGNE**

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

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

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

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

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

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

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

Denis Banhero, 19 BP19 Abidjan 19 - Côte d'Ivoire

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

27, rue Claude Decaen - 75001 Paris  
Tél: 01.40.26.95.50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

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

## **MEXICO**

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

## **ITALIE**

DOMAINE YEN-NIEN  
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (IM) - Italia  
Tél: (39) 0184 241211

## **BURKINA FASO**

ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan  
et Arts Energétiques / Burkina Faso)  
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso  
Mail : y\_ouattara@yahoo.fr

楊家秘傳太極拳聯會

