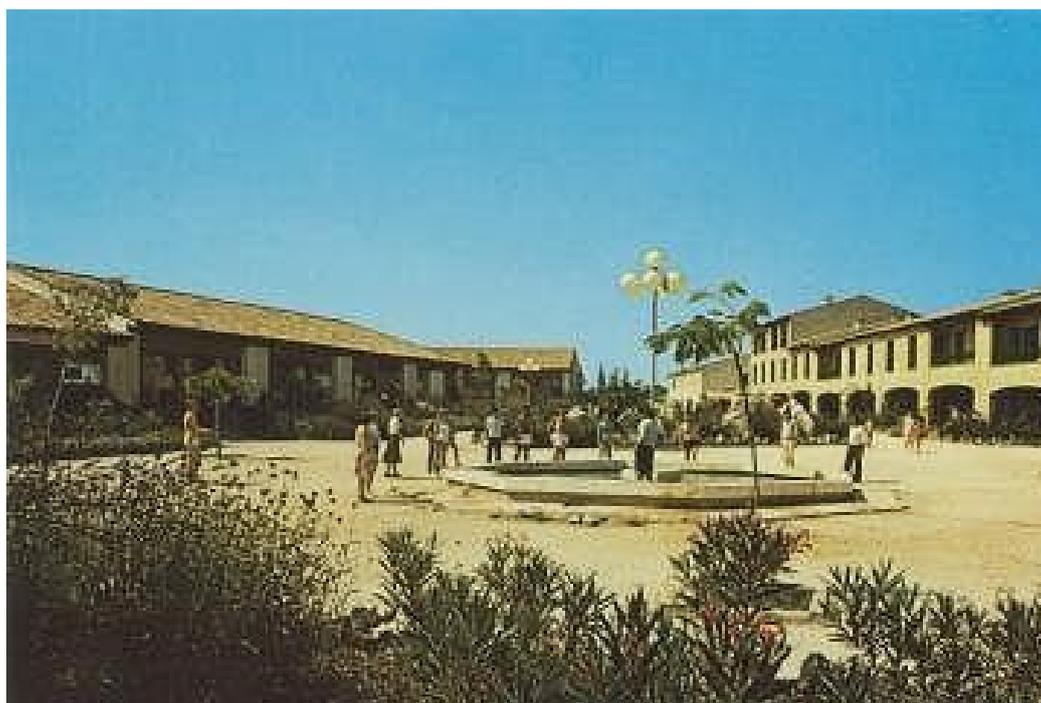


# 楊家秘傳太極拳聯會

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



**BONNE RENTRÉE**  
**RENDEZ-VOUS**  
**À MÉJANNES-LE-CLAP !**

OCTOBRE 2007

N°56



## SOMMAIRE

Le mot de la Présidente.....	p.1
Convocation à l'Assemblée Générale .....	p.3
Décès de Maryse.....	p.5
Archivage du matériel vidéo.....	p.7
20ème rencontres de Jasnières 2007.....	p.8
L'art de « l'entre deux ».....	p.10
Zhuang Zi et le vol de l'oiseau.....	p.12
Un de mes moments préférés dans la pratique du Taiji Quan.....	p.13
Les Huits techniques – Bafa ou les huit portes - Bamen.....	p.14
Mes 3 petits Duans.....	p.17
Sur le second principe.....	p.18
Tui shou et principes Taiji.....	p.21
Yangjia Michuan Taiji Quan à Rome.....	p.23
Les dynamiques cachées.....	p.24
La bibliothèque.....	p.31
Calendrier des stages.....	p.34
XVIIème Rencontre de l'Amicale.....	p.39
Mouvements de l'épée ancienne.....	p.42
Cotisations 2007.....	p.43
Le site web et le bulletin de l'Amicale.....	p.44



Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

Responsable : Zouzou Vallotton

Rédaction : Zouzou Vallotton, Jean-Michel Fraigneau, Claudy Jeanmougin, Serge Dreyer, Henry Mouthon, Sabien Metzlé, Françoise Chaineau et Jean-Louis Autin, Julia Fairchild, Jean-Luc Pérot, Marie-Christine Moutault, Gianvittorio Ardito, Valérie Oppel, Yves Picart, Christophe Bardine, Hervé Marest, Jean-Luc Saby

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

Relecture : Françoise Cordaro-Angrand

Recueil des articles, édition et expédition : Hervé Marest

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**C**hers amis du Yangjia Michuan et de l'Amicale,

A la fin de cet été qui nous a offert une alternance de Yin–Yang spectaculaire, froid–pluie, chaleur–sécheresse, selon qu'on se trouvait à minuit ou à midi, au nord ou au sud, et qui, j'espère, vous a permis de vous ressourcer, je vous souhaite le bonjour.

J'espère que de nouveaux membres ont rejoint vos associations, et qu'ils auront du plaisir à découvrir le Yangjia Michuan Taiji Quan. Bienvenue à eux.

De bulletin en bulletin vous découvrez aujourd'hui le n° 56.

Je remercie chaque personne qui nous a envoyé un article, car grâce à elle, vous aurez l'occasion de découvrir, de réfléchir, de vous divertir et d'avoir du plaisir, d'être en lien.

- Marie Christine et Valérie partagent avec nous leur réflexion sur la présence dans la pratique et dans la vie quotidienne.
- Christophe nous offre un regard croisé entre philosophie orientale et occidentale sur le principe essentiel traduit par « l'esprit doit être recueilli et concentré »

Encore une histoire de présence.

- Jean-Luc désire ajuster et adoucir la pratique du Tui Shou, comment le faire sans être présent à soi et à l'autre ?
- Hervé nous dévoile ce qu'il entend par « dynamiques cachées ». La présence à la pratique du mouvement se révèle nécessaire pour les démasquer.
- Claudy nous donne des informations sur les archives, preuve de la présence de nombreux pratiquants aux différents stages animés par Maître Wang Yen Nien.
- Jean-Luc nous raconte les Rencontres de Jasnières où vous étiez peut-être présent.
- Enfin quelques lectures et une chanson agrémenteront le moment présent où vous prendrez le temps de les découvrir.

Claudy nous fait malheureusement part du décès de Maryse Fourgeaud, sœur de pratique de ceux qui ont vécu à Taipei dans les années 80... Nous nous joignons à eux pour envoyer un message de sympathie à ses proches.

Voilà que la 18<sup>ème</sup> Rencontre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan se profile à l'horizon. Elle se déroulera à Méjannes-Le-Clap près d'Alès. Comme le veut la tradition, les ateliers s'organiseront chaque matin selon les désirs des pratiquants et sera l'occasion pour certains de faire leurs premiers pas en tant qu'animateurs d'atelier.

Dans ce bulletin, vous trouverez toutes les informations et le bulletin d'inscription à cette rencontre. Je vous engage à vous inscrire au plus vite, afin d'alléger et faciliter le travail des organisateurs.

Vous prendrez également connaissance de l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale. A cette occasion, les Italiens nous donneront des informations précises sur la rencontre de 2008 qui aura lieu à Rome et à propos de laquelle Gianvittorio nous fait envie en nous présentant son association.

Claudy Jeanmougin nous fera part de l'état du travail de rassemblement des documents qui sera l'objet d'une brochure éditée pour les 20 ans de l'Amicale. Cet événement approchant à grands pas, toutes personnes possédant des documents écrits, souvenirs, photos, qui pourraient alimenter cette brochure, sont remerciées d'en faire part rapidement à Claudy qui est chargé de les compiler et de créer ladite brochure.

jeanmougin.claudy@wanadoo.fr

Comme les statuts le prévoient, le conseil d'administration pour l'année prochaine sera élu à l'issue de l'assemblée générale et je vous lance un appel.

Il serait sain que certains membres du C.A ne soient pas des enseignants, ceux-ci ayant déjà un poids important dans la vie du Yangjia Michuan. Ils sont en effet tous actifs au sein du Collège européen des enseignants avec qui nous entretenons d'excellentes relations. Un équilibre enseignants–pratiquants serait donc bienvenu et précieux. Si cette aventure vous intéresse, nous sommes à disposition pour vous donner tous les renseignements dont vous aurez besoin.

Contactez un des membres du bureau qui se fera un plaisir de vous répondre (coordonnées au dos du bulletin).

Enfin, je vous rappelle que nous attendons vos articles afin de rendre le prochain bulletin aussi riche que celui-ci. Point n'est besoin d'être un initié !

En attendant de vous revoir, de vous lire ou de vous entendre, je vous souhaite une bonne lecture, de beaux partages au sein de vos associations, une bonne reprise des cours et un automne riche en pratiques et en découvertes.

Avec toute mon amitié.

ZOUZOU





# 楊家秘傳太極拳聯會

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI

## AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

Association n° 1/085578

### CONVOCATION à l'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2007

*Cette Assemblée Générale sera tenue le 09 novembre 2007 à 20h30,  
lors des "Rencontres 2007 de l'Amicale", au Centre Espace Gard Découvertes  
30340 Méjannes le Clap / France*

#### ORDRE DU JOUR :

A/ BILAN MORAL par la Présidente.

B/ BILAN FINANCIER et BUDGET PRÉVISIONNEL par le Trésorier.

C/ POINTS EN COURS :

(La parole sera donnée à divers intervenants).

C.1/ La VIE DE L'AMICALE (le Site Web, le Bulletin)

C.2/ Rapport de la COMMISSION ARCHIVES

C.3/ Les VINGT ANS de l'AMICALE en 2010

C.4/ Les PROCHAINES RENCONTRES de l'AMICALE

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

D/ RENOUELEMENT du CONSEIL d'ADMINISTRATION.

Déposer sa candidature par écrit avant le 09 novembre auprès du Secrétaire.

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

E/ QUESTIONS OUVERTES

A déposer par écrit avant le 08 novembre auprès du Secrétaire.

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

Un représentant par association à jour de ses cotisations au 08 nov. 2007.

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

Procuration : Si aucun des membres d'une association ne peut être présent, le président peut donner pouvoir, sur papier libre, à un membre d'une association représentée à jour de ses cotisations au 08 novembre 2007. Une association présente ne pourra avoir qu'une procuration d'une autre association.

Le 14 septembre 2007.

Le Secrétaire,

Jean-Michel FRAIGNEAU

# LES 20 ANS DE L'AMICALE

Publication d'un numéro spécial du bulletin  
Claudy Jeanmougin

L'Amicale a été créée en 1989 et nous fêterons donc ses vingt ans en 2009. A cette occasion, j'ai proposé l'édition d'un numéro spécial du bulletin qui retracerait l'histoire de l'Amicale. Le Conseil d'Administration m'a laissé le soin de prendre en charge cette publication et je m'y applique depuis plus d'un an.

## **Comment j'envisage le contenu de ce numéro spécial.**

Je me conforme aux San Cai : Terre, Homme et Ciel.

LA TERRE (la matrice) retrace la période d'avant l'Amicale avec notre Maître d'œuvre, Laoshi, et ses premiers élèves européens qui ont séjourné à Taiwan pour suivre son enseignement. Nous présenterons les associations qui ont été créées pendant cette période ainsi que les premiers stages de Laoshi en Europe.

L'HOMME (l'action/création) reprendra toute la période de la gestation à la naissance de l'Amicale. Nous produirons des documents originaux qui attesteront la réalité de nos dires. Et nous verrons que cette année-là, 1989, qui nous ramène au chiffre 9, celui de la réalisation parfaite, a été vraiment prolifique en créations.

LE CIEL (l'essor/envol) vous présentera la vie de l'Amicale de sa création au jour de la publication de ce numéro spécial.

## **Avez-vous un mot à dire ?**

Vous imaginez bien que je me suis déjà adressé aux acteurs qui ont participé à la création de l'Amicale et si, par mégarde, j'ai oublié d'en solliciter certains, il n'est pas trop tard pour qu'ils se manifestent. Maintenant, c'est à votre tour de m'adresser un article avec des photos lorsque vous en avez. Qu'est-ce que j'attends comme article ?

- Vous êtes responsable d'une association qui a accueilli les Rencontres Amicales, alors vous avez certainement un mot à dire.
- Si vous avez reçu Laoshi, vous avez bien une anecdote à nous rapporter.
- Vous avez participé à une Rencontre Amicale et vous désirez vous exprimer pour l'histoire...
- Vous avez tout simplement envie de dire un mot pour cet événement.

Vous pouvez m'adresser vos photos et vos textes par mail à : [jeanmougin.claudy@orange.fr](mailto:jeanmougin.claudy@orange.fr)

ou à mon adresse personnelle : Jeanmougin Claudy, 15 bis route de Bellivet, 17810 Ecurat

Qu'importent vos formats de textes puisque je peux tous les traduire pour les mettre sur QuarkXPress, logiciel que préfèrent les imprimeurs (qui tempêtent contre Word, Publisher et tout autre matériel pour PC...).

Alors à vos « plumes » et envoyez-moi vos textes avant le 31 décembre 2007■

# DÉCÈS DE MARYSE



De gauche à droite : Jaky Bondar, Mark Linett, Sabine Metzlé, David Mac Call, Maryse Fourgeaud  
Photo fournie par Mark Linett

## *Lettre à Terre*

*Je ne suis plus ici,  
Mais je suis encore là.  
Je confie à la poésie de Jean-Louis  
Le soin d'écrire pour moi ces quelques mots.  
Je dis  
Merci de m'avoir fait rire ou pleurer,  
Merci d'être vous.  
C'était un beau voyage.  
Merci pour la merveilleuse cérémonie d'adieux  
En l'église de Lussant.  
J'ai souhaité cet instant de paix  
Offerte à mes proches, Offerte à votre peine.  
Soyez dans le bonheur de vivre,  
Appelez-moi toujours Maryse.  
Je vous aime.*

*Maryse Christine Fourgeaud Bresson*

## Quelques témoignages

Maryse nous a quittés en ce début de septembre à la suite d'une longue maladie qui l'a clouée au lit avant de nous la prendre. Je l'ai vue pour la dernière fois à l'hôpital au terme d'une courte vie, quelques jours avant le grand départ. Malgré la souffrance, elle était souriante encore, ce même sourire dont se souviennent tous ceux et celles qui l'ont connue. Toujours aussi bavarde, elle n'a pas pris une seule seconde de repos pendant ces trois heures où nous avons échangé nos souvenirs de Taiwan, puis de France. C'est en 1984 que je l'ai connue, en même temps que Sabine Metzlé et Henri Mouthon avec qui elle partageait un appartement. Elle est souvent venue dans notre demeure de Te xing dong lou, surtout à la naissance de Gabriel.

A mon retour en France, elle m'a adressé deux de ses élèves de Taiji quan, Jean-Louis et Françoise, pour un stage, mon premier stage d'été. Cette rencontre a permis la création de l'association ATA-Angoulême qui est devenue T'Chan aujourd'hui. Puis nous nous sommes revus en 89 à Fouras, où je l'ai aidée à créer son association de Taiji quan. Très discrète, elle n'a pas voulu prendre le devant de la scène, d'ailleurs, à la naissance de son enfant, elle a partagé son temps entre lui et son école car elle était institutrice. C'est en 1992 qu'elle accepte de venir à Angers pour assister Maître Wang. Elle viendra camper à Châtillon avec son enfant et son compagnon, Jean-Louis, et sera très heureuse de retrouver toute la belle équipée de Taiwan en présence de Laoshi. Je crois bien que c'est en cet été 92 que ses amis du Taiji Quan la verront pour la dernière fois. Quelques années plus tard sa maladie surgira et son calvaire commencera.

Mon plus grand regret sera de ne pas l'avoir retrouvée plus tôt alors qu'elle vivait à trois quarts d'heure de route de mon lieu de vie depuis quelques années. Je le regrette d'autant plus qu'elle a eu un réel plaisir à retrouver celui avec lequel elle avait partagé de longues heures de pratique après les cours de Laoshi. En effet, c'est Maryse qui m'a appris le bâton du sourcil en même temps qu'à Xie. Elle aussi m'a enseigné le Shi San Shi. Je lui dois tout cela et c'est pourquoi je me permets de parler si longtemps d'elle à vous qui lisez ces lignes et qui ne l'avez jamais

connue. Sans le savoir, Maryse a participé à la construction de l'Amicale, à sa manière, parce qu'elle a soutenu ceux qui ont œuvré à sa naissance.

Et puis je trouve si important de ne pas laisser dans l'oubli toutes ces âmes que nous avons rencontrées et qui font partie de la grande famille du Taiji quan. Maryse demeurera dans notre cœur, puissent ces quelques mots, et ceux qui vont suivre, la rappeler au bon souvenir de ceux qui l'ont côtoyée.

### **Claudy Jeanmougin**

Maryse fait partie de ces élèves qui ont traversé paisiblement ma vie avec le sourire ravissant de celles/ceux pour qui le tai ji quan n'est qu'une cerise sur le gâteau. Je dis cerise car je me souviens très bien de ses joues bien rouges qui malaxaient la plupart du temps des mots gentils et drôles. Le taiji quan, technique de longue vie n'a pas marché pour elle, mais Maryse a marché avec tant de charme dans cette vie que je suis sûr que les mannes des maîtres de taiji quan sauront la saluer sur le chemin qu'elle parcourt désormais.

### **Serge Dreyer**

Elle avait un petit coin bien particulier dans mon cœur, un coin où il n'y a que les gens de cœur. Je pensais souvent à elle comme un exemple de simplicité, de gentillesse et de douceur... J'ai eu la chance de partager mon appartement de Shipai lu pendant quelques mois avec elle et ça n'a été que de la douceur... Je cherchais quelqu'un pour partager mon appartement et de là-haut on a dû tirer la bonne ficelle.

C'est peut-être bien moi qui étais un drôle de « roommate » pour elle parce que tout à la joie de partir pratiquer à Yuanshan sur mon destrier nippon, je me levais d'un bond le matin pour mettre Bruce Springteen à fond sur la chaîne avant de partir. Ca n'a duré qu'un temps, parce que pour elle, la remontée des profondeurs de sa nuit jusqu'à la surface du jour à venir était un processus long et délicat. Un matin où j'étais sûrement encore plus frénétique que d'habitude je

l'ai vue émerger de sa chambre, le regard fixe et impérieux et je me suis retrouvé collé au mur. Douce et gentille... Comme une bonne pratiquante de Tuishou.

### **Henri Mouthon**



De gauche à droite : Mark Linett, Julia Fairchild (en haut), Maryline Chanaud, Vioune Defago, Maître Wang Yen-Nien, Annick Blard, Luc Defago (en haut), Maryse Fourgeaud, Henry Mouthon  
Photo fournie par Julia Fairchild

Chère Maryse,

J'ai été contente de te connaître, tu fais partie des personnes que j'aurais eu tant de plaisir à revoir, la nouvelle de ta disparition m'a fait un choc, et depuis je pense souvent à toi, je te revois avec ta bouille joviale, mangée par de grosses lunettes rondes, le regard intelligent, des cheveux tressés en une natte qui tombe dans le dos, mignonne, petite et ronde.

Je t'ai connue à Taiwan dans les années 83/84 ou 84/85, tu venais, comme la plupart des étrangers que nous connaissions à l'époque, faire du taichi chuan. Nous avons habité, Maryline, toi et moi dans la même maison que nous avons surnommée la maison des trois petits cochons parce nous étions toutes les trois nées sous le signe du cochon, la même année. Mais de nous trois tu étais, de loin, la plus posée, la plus réfléchie.

Je voudrais te dire un grand Merci pour tous les bons moments passés ensemble, pour ta présence chaleureuse et agréable dont j'ai gardé en moi de sacrées traces ...

**Sabine Metzlé**

À Maryse ,

Un grand merci pour avoir guidé nos premiers pas dans le taiji en nous faisant réaliser la force de la répétition, la douce persévérance, la précision du geste, le plaisir du mouvement ; le tout avec beaucoup de d'écoute, de compréhension et de douceur mêlée de fermeté.

"... il reste en moi la présence de cette silhouette un peu féline d'où s'échappait inlassablement les "... xi/hu..." qui portaient nos mouvements et notre respiration ..."

**Françoise Chaineau et Jean-Louis Autin**

"Dear Claudy,

I was sorry to read your sad news. In all the times that I was privileged to practice taijiquan with Maryse, both in Europe and in Taipei, she came to represent for me, the ideal of a kind and gentle person whom I hope to some day emulate. My deepest sympathy to her family and friends.

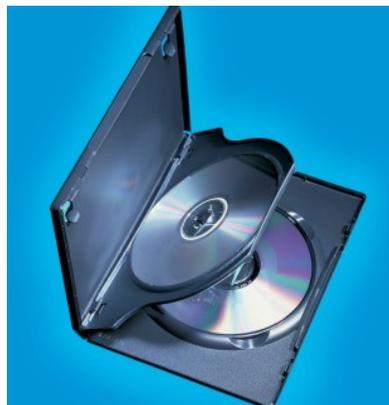
Sincerely yours,

**Julia Fairchild"**



## **Archivage du matériel vidéo**

**Par Claudy Jeanmougin**



Bien que j'aie quitté cette commission, car j'estime avoir mené à terme le travail que j'avais proposé, c'est-à-dire dupliquer le matériel vidéo sur un support DVD, je me permets de relancer le débat pour faire avancer le sujet et, surtout, pour que chacun puisse profiter au maximum de ces documents qui ont une grande valeur malgré des qualités d'enregistrement et de prises de vues très inégales.

N'ont pas hésité à faire don soit à l'Amicale, soit au Collège, de leur matériel des personnes et des associations qui méritent d'être nommées : l'ATA d'Angers, Kun lun, Archipel, Wuxing, Atcha et le GRDT. D'autres associations possèdent du matériel et ont décidé de se le garder égoïstement ou, comme l'Impact, de procéder elles-mêmes à leur sauvegarde en se gardant le droit d'en faire un usage qui sera décidé ultérieurement au sein de l'association.

Evidemment, je n'ai pas à juger qui que ce soit, mais personne ne pourra m'empêcher de m'insurger contre la rétention de documents utiles à tous. Peut-on me donner une seule bonne raison pour ne pas mettre à la disposition au moins des membres de l'Amicale du matériel qui appartient au patrimoine culturel mondial. Laoshi n'exhortait-il pas ses élèves à faire connaître son enseignement sans imposer la moindre règle ? Alors, que dire de ces personnes qui veulent se

garder quelques films qui risquent de finir à la décharge publique dès qu'elles auront quitté cette terre ? Je me permets de rappeler quelques mots de Laoshi qui craignait de ne pas être à la hauteur pour transmettre tout ce qu'il avait reçu sans la moindre condition. Qui dans notre style peut se prévaloir d'être meilleur que Laoshi dans ce domaine ?

Alors oui, je continuerai de vociférer, de hurler pour que tout ce que nous possédons soit accessible à quiconque s'intéresse à notre style en particulier et au Taiji quan en général. Je me moque de tous ces droits à l'image, je me fiche pas mal de ces droits d'auteur. Déjà, notre matériel a souffert, et il était grand temps de procéder aux sauvegardes. Je viens d'apprendre que des personnes participent à l'indexation des films que nous avons dupliqués et j'en suis heureux. Il faut persévérer et mettre à disposition du plus grand nombre tous ces documents. L'Amicale en a les moyens. Quand j'ai laissé la main pour la comptabilité, il y avait plus de 5000 euros de dégagés pour ce poste. Je n'en ai dépensé que mille. Alors, je supplie chaque membre de l'Amicale pour faire pression sur l'AG afin que la documentation soit diffusée le plus largement possible et qu'importe si, parmi nous, il y en a qui en tirent profit.

Je rappelle qu'en ce qui me concerne, je ferai tout mon possible pour faire circuler au mieux ce que je possède. Il suffit de me donner un peu de temps de façon à procéder au dérushage des films. J'en ferai donc une indexation précise qui sera remise à l'Amicale. Ensuite, je ferai mes propres montages qui seront mis en vente. Et qu'on ne vienne pas me parler de commerce... Pourquoi ? Parce que ceux qui veulent faire leur montage en auront la possibilité par l'intermédiaire de l'Amicale. Comme me l'a suggéré François Schosseler, pourquoi ne pas laisser la liberté à chacun de faire son propre montage à partir des ressources qui sont entre les mains de l'Amicale. Je suis tout à fait d'accord avec cette formule. Mais il faut être lucide, cela demande du temps et du matériel, et donc une contrepartie financière quand c'est un particulier qui s'en occupe. Je n'aurai aucune honte à lancer sur le marché mon travail de montage. De la même manière, je n'aurai rien à redire à ceux qui en feront de même avec mon propre matériel.

Que l'information circule au mieux, c'est tout ce que je souhaite.

Je souligne au passage, que l'esprit de l'Amicale c'est aussi cela. Il y a tout un travail qui s'effectue tout au long de l'année par des bénévoles conscients qu'il faut agir pour que notre style ne sombre pas dans l'oubli. L'archivage fait partie de cette démarche. Il faudrait que les membres de l'Amicale comprennent que la vie de l'Amicale n'est pas seulement les Rencontres, celles-ci n'ayant été créées que parce que l'assemblée générale en offrait l'occasion. Mais, à leur tour, les Rencontres ont permis de faire naître un esprit à partir d'instantanés partagés. Tout cela est une autre histoire, celle de l'Amicale justement pour laquelle je vous invite dans un autre article ■

## 20<sup>èmes</sup> Rencontres Jasnières en 2007

**\*« Impressions soleil changeant »\***

par Jean-Luc Perot



J'aimerais rendre un hommage impressionniste à ces vingtièmes Rencontres Jasnières célébrées par une grande parade bigarrée entre musiciens, danseurs, jongleurs et clowns.

Procéder par touches, pour capter la lumière changeante et l'ambiance faite des parfums, saveurs et petites scènes du quotidien.

Arrivé le dimanche précédent, j'ai vu le camp s'installer, les habitués et leur territoire, bord du lac ou sous les arbres, les nouveaux qui s'interrogent, les derniers qui se débrouillent.



Des regards et des visages, poignées de main et embrassades comme des petits rituels d'accueil, de retrouvailles et de bienvenue.

J'ai vu le temps changer aussi, de l'averse qui détrempe au coin de soleil qui fume, mais toujours cette lumière puissante sur les maïs, les pâturages et les tournesols, le filtre des nuages blancs, les carrés de ciel bleu et les gros nuages gris qui sortent du bois.

On s'aide le soir à s'installer, on partage les plats et sort la bouteille, on se retrouve matin, un peu flottant devant la baguette craquante, le café ou le thé fumant un moment dans un bol de plastique bleu. Ici un postérieur émerge de sa tanière, à reculons, là un visage méditatif, suspendu dans une assise tranquille, ailleurs la vaisselle qui revient en peignoir, ici un pied s'accroche dans un tendeur alors que tout à côté, taijiquaneurs, jongleurs ou batonistes sont déjà en mouvement.

La parade, la grande parade sera pour demain. Aujourd'hui on s'exerce, on s'essaye et met au point.



Chercher la parure, trouver la posture, se refaire la figure, soigner le pas, trouver sa voix et puis le La, se prendre le bras et patatras ! Trouver la chute. Pas facile d'être drôle et d'en jouer.

Heureusement il y a l'autre qui se rit et te sourit, heureusement il y a le chant, heureusement le battement des tambours, heureusement les enfants, Samba, heureusement toi, heureusement moi... Alegria !

Passé la nuit et passent les étoiles, sur le chemin de Marçon passe la Samba. Devant la mairie, un peu de trac puis La musique, la danse, les clowns, les bâtons... on s'émeut et se relâche, le coeur s'ouvre et les pieds dansent, les rires fusent, les cris sonnent et les jambes dansent et les genoux et les fesses et puis les hanches et encore et encore et... Aïe ! les mollets.

Longue la montée mais tendre l'accueil. Après le terrain qui fait la vigne et bon l'homme qui fait le vin ; le père, le fils et la famille, les coteaux blancs, rosés mêmes, le bel Aunis puis le Jasnières.

Vin d'honneur et bonnes rencontres, Le maire, le conseil et des gens du pays sont là aussi pour dire qu'aujourd'hui, à Marçon, on aime les RJ.



Savourer la fraternité Taichi, les ateliers du bord de l'eau et la terre du chemin caillouteux, la passerelle qui résonne, le tui shou qui chatouille et la terre qui gratouille, surtout celle du Raku, sable incandescent et glacis qui s'écaille tandis que la cendre lui mord les craquelures.

De la main qui pétrit au pied qui déambule dans le colimaçon, tout un parcours pour rencontrer son bol et partager le thé, rouge comme le vin.

La tente d'accueil, l'équipe des organisateurs, T-shirts et nez rouge, règlements de compte et grandes lunettes jaunes, informations, maquillage et dépannages en tous genres.

Les buffets variés à la cantine, mais un soir: The Bob and the girls, paillettes et décolletés et le rythme qui monte, l'énergie qui revient, le tête qui s'envole : Sambo, Tanga et rock qui roule ou quelque chose comme ça.

TaiChi -- le Qi est sans forme mais se met à toutes les sauces, il se partage, circule et se recycle sans fin. Dernier appui, dernier élan, les applaudissements de la fin dispersent le groupe dans un bouquet de big hug, d'abrazos et d'accolades ; des je t'envoie les photos, laisse-moi ton adresse, je te tiens au courant, Do you come to Lalita, tu m'feras une copie du CD Qigong, ça m'fout toujours le blues les après Jasnières mais qu'à cela ne tienne, on se revoit l'année prochaine■

Jean Luc septembre 07



## L'ART DE « L'ENTRE- DEUX »

Par Marie-Christine Moutault

Comment commencer ? De nombreuses fois j'ai pensé à ce que je voudrais dire dans cet article, les mots venaient facilement ; mais je n'étais pas devant, pas là, pas devant la feuille qui appelle et qui fait peur, pas à vouloir mettre en signes ces idées qui avaient voyagé dans mes pensées...

Bon ! Il va falloir se lancer... Alors disons que j'aimerais vous parler de ces temps où l'on vit, sans vraiment vivre, parce que l'on n'est pas là.

Quand je dis pas là, c'est que l'on n'est pas là, pas présent à soi, pas dans ce qui se passe et se vit en soi et autour de soi. Non ! Nous sommes déjà projetés dans un ailleurs de notre vie, comme si ce maintenant, cet instant là, oui ! celui "où vous êtes en train d'inspirer" n'avait aucun intérêt. Même mieux, si vous pouviez ne pas le vivre, être déjà dans cet après qui vous préoccupe, vous en seriez très satisfait.

Vous voyez de quoi je parle ? Exemple : quand vous quittez votre travail et que dans votre tête vous êtes déjà projeté ailleurs... à la maison, en train de faire ça et puis ça et ça encore...

OUH-OUH ! Où êtes-vous ? De toute façon vous ne pourrez pas y couper, il vous faudra le vivre cet « entre-deux », même s'il vous paraît inutile, voire du temps perdu ! Parce que justement, « l'entre-deux », il est classé non efficace, non productif, donc vraiment, mais alors là, vraiment inintéressant... C'est pour cela que l'on va vite, que notre monde va vite et toujours plus vite. Nous voulons sauter, enjamber ces « entre-deux », tenter de les faire disparaître de notre vie.

A vouloir supprimer un temps incompressible, nous réussissons c'est vrai, avec nos divers moyens de communication, à en diminuer la durée, des « entre-deux » ! mais par ce fait nous faisons tout accélérer, les tâches à agir nous arrivent dessus et s'enchaînent sans que nous ayons le temps de reprendre notre souffle. Alors c'est fatigués, épuisés, éreintés, que nous vivons ce qui est classé « important » par nous-mêmes.

Bien sûr nous n'allons pas refaire le monde, la communication entre les hommes sera de plus en plus rapide... Alors raison de plus pour VIVRE « l'entre-deux ».

Je viens vous proposer d'en profiter, d'aller butiner, batifoler à... vous-même.

Je m'explique : plutôt que de vous projeter, vous précipiter dans un après qui n'est pas encore là, que vous aurez de toute façon à vivre seulement en temps et heure ; je vous propose de VIVRE pleinement ces temps « d'entre-deux », de vous les offrir comme autant d'instantes que vous vous offrez à vous-même.

« Comment suis-je dans mon corps ? comment je respire ? Tout petit, tout en haut, diaphragme bloqué ou souple dans mon ventre ? comment je marche ? Suspendu entre ciel et terre ou écrasé par la pesanteur ? Mes épaules ? Ont-elles rejoint mes oreilles ou sont-elles posées-reposées sur ma cage thoracique ?..

Et si vous veniez vous poser dans votre corps ; le temps d'un « entre-deux », descendre en lui, vous harmoniser avec lui ; le temps d'une respiration... libre et consciente de l'être.

Avant de dire « Oh ! Mais moi, je peux pas, j'ai trop de... », essayez, surprenez-vous à essayer...

Alors, vous aurez beaucoup de temps à vous, pour vous, car il y en a des « entre-deux » dans une journée, plein... Il s'agit de s'éduquer à en prendre conscience et de vouloir se les offrir, plutôt que de faire le choix de les nier et de se projeter dans un ailleurs qui sera de toute façon différent de celui imaginé, parce que justement il est projection, imagination et non présent... Si vous décrétiez qu'ils sont eux aussi des temps « très importants » ; s'ils devenaient des temps de récupération par le simple fait d'une présence à vous-même. Ils peuvent aussi vous emmener bien au-delà, ils peuvent devenir des temps à « Etre ».

Karlfried Graf Dürckeim, dans « La pratique de la Voie intérieure » - le quotidien comme exercice - a écrit : « Ce que nous devons apprendre (et sans cesse pratiquer) c'est la détente qui n'avachit pas, cette détente qui déclenche, au contraire, une tension qui correspond à l'Etre authentique et permet la croissance d'une forme nouvelle.»

Profiter de ces « entre-deux » pour réapprendre à Etre. Etre en soi, ce n'est pas être absent aux autres, à l'environnement, c'est apprendre à y être « juste ». Etre juste dans le corps, c'est être juste dans les gestes, que ceux-ci soient physiques ou mentaux ; pour apprendre à être juste il est nécessaire d'être présent dans l'ici et maintenant...

Le Taiji Quan n'est rien qu'une école à : Etre totalement présent dans le vrai centre, pour lâcher le « moi » qui nous emprisonne et permettre une transformation... La Forme, il faut l'apprendre, la ressasser, la malaxer afin qu'elle nous pétrisse... N'allons pas trop vite, il faut d'abord apprendre, apprendre... longtemps, tout le temps... et puis ensuite oublier, pour retrouver le naturel jusqu'à parvenir à créer sans effort... Je pense qu'alors le Taiji Quan et soi ne font qu'UN et qu'il devient impropre de parler de Taiji Quan et de soi, car seul subsiste le TAIJI !

Le Taiji s'étend au-delà d'une Forme que nous déroulons tel un fil de soie, il peut être, il est tous ces instants à dérouler eux aussi, dans « un » geste « juste »... au-delà des « entre-deux », La Vie...

Marie-Christine

Les livres qui ont nourri ma réflexion pour cet article : « Passagère du silence » de Fabienne VERDIER ; « Pratique de la voie intérieure » de DURCKHEIM ; « Le Zen dans l'Art chevaleresque du tir à l'arc » D'E. HERRIGEL ; Leçons sur Chouang-Tseu de J.F. BILLETER... Et aussi, mes échanges avec les assistants... Et encore, mon apprentissage constant avec Claudy et mes frères de pratique... ■

## ZHUANG ZI ET LE VOL DE L OISEAU

de Gianvittorio Ardito

Si Laozi est le plus connu et traduit des penseurs chinois taoïstes, sans doute Zhuang Zi le suit de près. (Dans le dernier bulletin a été recensé un livre récemment sorti de Jean-François Billeter qui recueille des études sur Zhuang Zi). Le langage de Zhuang Zi se différencie de celui dépouillé et hermétique du "Vieil Enfant", et se caractérise par le recours à images et anecdotes. Ces images sont riches d'un fort caractère allégorique. Les références de cette allégorie ne sont pas toujours immédiates pour le lecteur occidental.

Le premier morceau de la récolte de ses textes, qui porte son même nom, Zhuang Zi, s'ouvre avec une partie de texte intitulé "liberté", dont je rapporte la partie initiale :

*"Dans l'Océan septentrional il y a un grand poisson, long de milliers de milles. Il se transforme en un oiseau géant, le dos duquel est large des milliers de milles. Lorsqu'il se lève et*

*prend son vol, ses ailes semblent des nuages qui couvrent le ciel. Lorsque l'eau est agitée, cet oiseau se prépare à partir pour l'océan méridional, qui est le lac du ciel. Un chroniqueur de phénomènes inhabituels écrit : " Lorsque l'oiseau géant bouge vers l'Océan méridional, bat l'eau pour trois mille milles et provoque des turbines sur lesquelles il voltige en montant pour quatre-vingt-neuf mille milles. Il se pose après six mois de vol. "L'énergie est mouvement, une substance invisible, respire concentré des êtres vivants : le bleu est la vraie couleur du ciel : apparaît-il ainsi parce qu'il est infini ? Voilà comme les choses se présentent aux yeux de l'oiseau géant lorsqu'il regarde en bas.*

*Si l'eau n'était pas très profonde, il n'aurait pas la capacité de soutenir un grand bateau. Si on verse une tasse d'eau dans un petit trou, une graine de moutarde sur elle sera comme un bateau ; mais si tu mets la tasse sur l'eau elle s'enlisera, parce que l'eau est peu profonde pour la dimension du bateau. Si l'air n'est pas suffisamment épais, il n'a pas la capacité de soutenir les ailes de l'oiseau géant, il monte donc quatre-vingt-neuf milles et ainsi il a le vent d'en bas. En exploitant le vent, il donne le dos au ciel et rien ne l'entrave, ainsi il vole vers le sud. Une locuste et un pigeon se moquent de l'oiseau géant, en disant : "Nous nous soulevons rapidement en vol et rejoignons les arbres. Nous ne le faisons pas parfois et tombons par terre. A quoi bon se soulever à quatre-vingt-dix milles pour aller vers le sud?"*



Ces images évoquent des mondes fantastiques, nous suggèrent un territoire de féconde imagination riche d'archétypes, loin de notre quotidien. Pourtant quelques indications

provenant des notes du texte et une lecture plus approfondie du reste du texte ont la capacité de nous porter dans un territoire qui nous concerne. Le grand poisson symbolise la potentialité occulte de plus haut développement. En effet le poisson est caché dans les eaux, dans une zone inconsciente et insondable. L'oiseau géant représente cette potentialité en action. L'oiseau est visible dans l'air et à la capacité de s'élever. La transformation représente le procès d'activation. L'eau, l'air et le vol symbolisent la culture des divers degrés de vitalité, d'énergie et de conscience, qui sont nécessaires pour porter en avant le procès de transformation. S'élever en vol représente donc un parcours spirituel de haut niveau. La locuste et le pigeon représentent les esprits limités qui ne réussissent pas à sortir de leur subjectivité et confondent la réalité dont ils ont expérience avec le Tout. En continuant la lecture du texte de Zhuang Zi, nous découvrons qu'il met en garde une caille qui se moque du grand oiseau :

*« Ceux - dit-il- dont les connaissances sont suffisantes pour une seule fonction, ceux dont la conduite est compatible avec une seule localité, ceux dont la vertu est apte à un seul prince et qui sont cherchés d'un pays pour un seul travail, se considèrent eux-mêmes, vraiment comme la caille ».*

Nous prenons cet enseignement comme une invitation à ne pas mettre de limites à notre croissance spirituelle et à savoir regarder loin, sans toutefois perdre la conscience de notre réel degré d'évolution. Si nous nous transformons dans un grand oiseau, nous devons au moins savoir où nous volons ! ■

## **Un de mes moments préférés dans la pratique du taiji quan**

**Par Valérie Oappel**

Il y a ce moment où l'enchaînement commence ; la respiration se met en marche, des sensations familières arrivent, ce sont les

retrouvailles. Je me détends, me laisse prendre par ce rythme lent, cette vague, ce bercement.

Comme un moteur familial qui se remet en marche, et il fait un bon bruit, il ronronne, ça roule bien, c'est plaisant.

Avec l'espoir que pendant l'enchaînement, il y aura un moment de perfection total. Ça dure cinq secondes, et si j'ai beaucoup de chance, ça se prolongera un peu.

Ce sont des petits moments de grâce, des éclairs de plénitude, où je suis juste concentrée comme il faut, détendue comme il faut, ça circule bien, wow, là, je crois que j'y suis, dans le moment présent, pile !

Que de plaisir !

Mais le sommet, le sommet du sommet, c'est quand tout est en ordre.

Quand toutes les tasses sont rangées dans le buffet, et les planètes sont à leur place.

Le ciel est en haut, la terre en bas.

Tout est propre, on a fini, et on va pouvoir rentrer chez soi, content.  
Sentiment d'accomplissement.

Il n'y a strictement rien à ajouter, rien à faire. Je suis entourée de perfection : le duan est terminé, tous les mouvements ont été faits dans le bon ordre et on est arrivé à destination.

La messe a été dite ; on est allé de la lettre A à la lettre Z.

Mais comprenez-moi bien : on n'est pas sorti, on est encore dedans ! On est là, debout, les pieds réunis, les bras le long du corps, immobile, et apparemment rien ne se passe.

C'est le moment où l'on reçoit les fruits de notre labeur ; savoir récolter ces fruits.

Le silence est lisse, dans ma tête toutes les idées ont la même importance (donc finalement à quoi bon penser), sensation de vide parfait.

Peu importe si mon enchaînement s'est mal passé, si ça a été un tunnel sans fin, si je me suis plantée une fois, ou si j'ai eu un blanc... Le travail est fait, c'est derrière, la boucle est bouclée, je peux passer du monde de l'action au monde de la contemplation (hop !).

J'aime faire durer ce moment.

C'est le non-bouger après le bouger, la tranquillité après s'être tourné dans toutes les directions...

C'est la pause pique-nique devant un paysage magnifique, après avoir marché longtemps...

Ou alors c'est le soir, je repasse la journée dans ma tête avant de m'endormir, je regarde tout ce que j'ai fait... J'ai fait plein de choses ! Et je les ai faites le mieux possible. Je vais pouvoir m'endormir tranquille.

Parfois j'aurais envie, pour une illusion d'équilibre parfait, que ce moment dure aussi longtemps que l'enchaînement lui-même ! Si c'est moi qui donne le rythme à un groupe derrière moi, je marque toujours un temps de pause, et j'espère que les participants planent autant que moi.

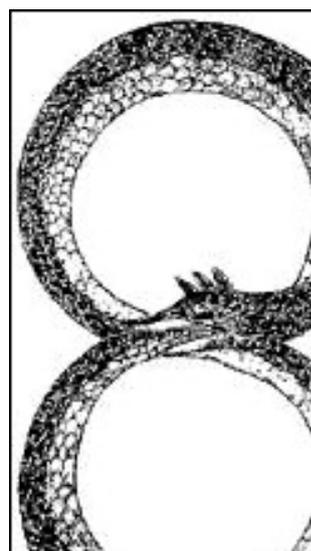
Si je sens qu'il y en a qui se posent des questions, je dis « respirer tranquillement... » comme ça ils arrêtent de gigoter.

Et si je suis dans un groupe dirigé par quelqu'un, et que ce quelqu'un finit son truc vite fait et on passe à autre chose (parce qu'on n'a pas que ça à faire) eh bien pour moi c'est dur.

C'est comme si ça annulait une bonne partie du travail. A quoi bon faire un duan « just for the sake of it », comme disent les anglophones. Faire un duan juste pour faire un duan, autant faire du rangement chez soi ou une belle balade ! Non ?

Enfin... J'avais envie de vous parler de ça, c'est en fait assez personnel, et on n'en parle pas souvent, de ces sensations. Pour moi elles jouent un grand rôle dans ma motivation à faire du taiji ■

Valérie Oappel



## **Les Huit Techniques – Bafa ou Les Huit Portes – Bamen**

**Par Claudy Jeanmougin**

Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou et Kao sont les huit techniques de main ou Bafa. Il me plaît également de donner le nom de Bamen à ces techniques bien que je n'aie jamais entendu Laoshi utiliser ce terme. En effet, percer le secret des énergies développées par ces techniques n'est-ce pas franchir la porte qui conduit à une autre connaissance et, surtout, à une autre pratique ?

Comment traduire ces mots en anglais ou en français ? Des traductions existent et aucune d'elles ne me convient. C'est pour cette raison que je préfère développer le concept de chacune des portes pour ne pas entraîner le lecteur dans de

fausses images. Sans être familier de la langue chinoise, tout pratiquant de notre discipline peut retenir ces huit termes sans trop de peine.

Pour poursuivre cet article, il convient de bien différencier la forme gestuelle d'une porte de son expression énergétique. Par exemple, la forme gestuelle de AN, souvent montrée comme une poussée de l'une ou des deux mains, est très souvent utilisée pour exprimer l'énergie de PENG dans la pratique du Tuishou. Dans le Shi San Shi, les formes gestuelles des portes sont très clairement indiquées parce qu'elles sont certainement les plus appropriées pour exprimer le type d'énergie que leur nom indique. D'où, parfois, la confusion entre la forme gestuelle et l'expression énergétique, confusion d'autant plus grande que le nom est le même. Pour éviter de mélanger les deux notions, nous parlerons de Peng-jin quand il s'agira de l'expression énergétique et de la forme Peng pour exprimer sa forme gestuelle.

Malgré un séjour relativement prolongé à Taiwan, je n'ai pas eu la chance de recevoir la moindre information de la part de Laoshi sur ce sujet. Il semble que pour lui ce fut tellement évident qu'il a omis de nous apporter quelques précisions. Ce que je vais donc avancer ne relève que de ma personne. Si un lecteur peut apporter des compléments d'information, ils seront évidemment les bien venus.

Pour étayer cet article, je vais me servir des chants sur les Bafa extraits du livre « The Tao of Tai-chi Chuan » de Jou Teung Hwa. Si parmi vous quelqu'un possède les textes chinois originaux, je serais très heureux de les recevoir. Je reprends également quelques éléments des deux premiers volumes que j'ai produits sur le Yangjia Michuan Taiji chuan.

## I - ENERGIE DE PENG – (PENG-JIN)

D'après mes élèves chinois, il semblerait que Peng soit aussi la palissade de bambous qui servait d'enceinte pour protéger les villages. Elle offrirait à la fois résistance et élasticité. Ceci est d'autant plus intéressant que l'image de Peng développe une force de rebondissement. Imaginez un énorme ballon vers lequel vous courez à toute vitesse. Au contact, il absorbe votre course avant de vous renvoyer sur votre postérieur... A la

force de compression, Peng réagit par une expansion globale propulsive.

Que dit le chant le concernant ? :

*« Peng is somehow like the water buoying a moving boat.*

*First one must sink Chi to the Tan-tien,  
Then set the head upright as if suspended from above.*

*The whole body should be full of elastic energy,*

*'Opening and closing' in just one moment.*

*Even if there is a thousand pounds force,*

*It is easy to float without difficulty. »*

Un bateau dans l'eau subit en permanence la poussée d'Archimède : dès qu'il s'enfonce un peu plus, il est immédiatement repoussé. Par contre, s'il s'enfonce trop il risque de couler et c'est souvent ce qui se produit dans la pratique du Tuishou quand on absorbe trop la poussée de l'autre en pliant excessivement. Dans ce cas, la force d'élasticité est rompue et PENG-JIN ne peut pas s'exprimer. Ceci traduit le manque de compréhension de la notion « ouverture-fermeture ». Pour qu'il y ait une expansion élastique, il faut d'abord être en expansion. C'est elle qui permettra le rebondissement suite à une compression (fermeture ou rétraction).

## Transformation de PENG-JIN

La transformation la plus classique est celle de PENG en LÜ-JIN. Conservons l'image du ballon qui est pressé. Il suffit que le centre du ballon soit légèrement désaxé par rapport à la force pour que celle-ci soit déviée dans le vide. Dans ce cas, le PENG-JIN n'est pas exprimé, la transformation s'opérant immédiatement au moment de la compression.

Une fois le vide créé, toutes les autres portes peuvent être générées sans peine.

## Forme PENG

Ayant compris ce qui précède, il va de soi que la réalisation de la forme gestuelle de PENG doit comprendre un mouvement d'expansion préalable et non une rétraction comme cela peut se constater. Ceci est très évident dans la troisième séquence du Shi San Shi où PENG précède LÜ : durant le pas en arrière, l'expansion

de PENG doit naître afin que le LÜ se génère naturellement.

### Conclusions

- PENG-JIN développe une force de rebondissement.
- Lors de l'expansion de la forme PENG, le centre peut-être déplacé pour générer un LÜ aisément, ou toute autre porte.
- La forme PENG dans sa phase préparatoire de PENG-JIN est une technique d'esquive qui prélude à une transformation, alors que PENG-JIN est offensif.

## II – ENERGIE DE LÜ – LÜ-JIN

Évidemment, la première image est celle du vide. Qu'importe toutes les fausses traductions, retenons que le vide n'existe que par ce qu'il y a autour. Oui, pour créer le vide, il faut un entourage ! De quelle nature peut-il être ? Nous vous avons signalé que PENG était un atout majeur à LÜ. Est-il le seul ? Un simple mouvement d'esquive de quelque ordre qu'il soit peut offrir un environnement favorable à LÜ, dès l'instant où il n'y a aucune résistance.

Le chant concernant cette porte est très évocateur :

*« let your opponent come in ;  
Then rotate with his force.  
Don't resist, but don't lose contact.  
You must be light and agile.  
Let his force go its full range ;  
Then it will be exhausted.  
When his force is empty,  
You may let him fall  
Or you may attack if you wish,  
But you must keep your balance  
And not give your opponent a chance to  
take advantage. »*

Bien évidemment, nous constatons ce qui a été énoncé pour PENG-JIN. LÜ-JIN apparaît comme une suite logique de la forme PENG, mais pas seulement d'elle comme nous le verrons dans l'étude des autres portes. Si nous prenons encore l'exemple de l'eau, c'est le tourbillon qui engloutit. La force de LÜ-JIN est encore dans la rotation au moment de l'esquive. Retenons deux

principes essentiels dans LÜ-JIN : faire le vide (esquive) et utiliser la force de l'adversaire pour la lui rendre, ou le faire plonger davantage.

### Transformation de LÜ-JIN

Au moment où l'adversaire chute dans le vide, il est grand temps de prendre l'avantage en effectuant une transformation, c'est-à-dire une génération d'une autre porte. Encore une fois, il est possible de générer toutes les portes mais celle qui apparaît en premier est AN-JIN. Ou encore PENG-JIN, comme nous l'indique certains exercices de base du Tuishou.

Vous serez étonnés que je me réfère souvent au Tuishou, mais n'est-ce pas l'instant où il est possible de vérifier la qualité de sa pratique ? Tout pratiquant de notre discipline qui ne se frotte pas au Tuishou risque de se leurrer dans une pratique qui demeurera stérile.

### Forme LÜ

La forme gestuelle conventionnelle de LÜ que nous retrouvons dans le Shi San Shi montre un point important : éloigner son centre de gravité pour ne pas donner prise à la force adverse. Encore une fois, dans l'esquive, l'expansion précède la rétraction : ouvrir pour fermer ensuite. Dans le LÜ, ne faut-il pas aller « cueillir » dans l'expansion pour vider dans le relâchement ? Comprenez alors que toutes les traductions, tant françaises qu'anglaises, sont totalement inappropriées.

### Conclusions

- LÜ-JIN est une force qui entraîne dans le vide.
- Au préalable de LÜ, PENG est d'une qualité inestimable.
- LÜ est également la porte ouverte à toutes les autres dès l'instant où l'on a compris ce qu'était une transformation.
- La forme LÜ dans sa préparation est une expansion : la rétraction étant le vide offert.

## III - AUTRES APPROCHES

Evidemment, il n'est pas possible d'envisager les Huit Portes, ou Huit Techniques,

sans faire référence aux trigrammes, bien que cette notion soit l'affaire d'intellectuels comme le dit Maître Wang.

PENG est rattaché au trigramme QIAN, le CIEL alors que LÜ se rapporte au trigramme KUN, La TERRE. De l'extrême YANG à l'extrême YIN, il y a entre les deux l'homme. Ce sont deux opposés qui se complètent selon la loi des SAN CAI. Curieusement, nous retrouverons toujours ce même rapport au Ciel et à la Terre : PENG-JIN, extrême YANG, opposé à LÜ-JIN, extrême YIN, constituant des opposés complémentaires selon la loi du Taiji.

Dans la pratique, nous retrouvons régulièrement ces deux portes en opposition. Il suffit de se rendre aux Rencontres Jasnières pour faire ce simple constat. Mais les Rencontres Jasnières n'ont pas cet apanage. Par exemple, l'Aïkido joue énormément sur LÜ, avec l'addition de quelques PENG, ou ZHOU pour les plus hardis, suivis de LIE.

Vous constaterez à la lecture des articles sur ce sujet que tous les couples ont pour centre l'HOMME, avec un pouvoir de décision qui lui appartient. N'est-ce pas la preuve d'une grande liberté d'expression que notre Art puisse offrir ?

### Enfin...

La suite de cet article paraîtra dans les prochains numéros. Je souhaite sincèrement que ce premier écrit soit l'objet de dialogues afin de faire évoluer notre style relativement muet sur ce sujet. Le président de votre association a été clair dans ce domaine : faire en sorte que notre style évolue malgré des prises de positions « académiques »... Maître Wang ne nous a pas tout dit, nous avons le devoir de poursuivre sa quête pour le respect de sa personne ■

## Mes 3 petits duan

(à Wang Yen Nien)  
paroles et musique Yves

Yves nous livre ici une chanson de sa composition, un hymne au voyage et au Taiji Quan. Il ne manquera pas de nous la chanter aux prochaines Rencontres d'Alès !

### capo 2<sup>ème</sup>

sol do  
1. il y a longtemps qu'à Bruxelles  
sol do  
la grue blanche a déployé ses ailes  
mi lam  
en Bulgarie ou en Algérie  
mi lam  
je répétais « pang lu han gi »

2.  
dans le grand vent du Touquet  
j'ai déployé le simple fouet  
et je crois bien qu'à Ottawa  
tout seul j'ai joué du pipa

3. j'ai vu sur une plage de Cancun  
l'rhinocéros qui regarde la lune  
et même au fond de ma Bretagne  
j'ai largué l' tigre dans sa montagne

### Refrain :

sol do  
pour pratiquer mes 3 petits duans  
sol do  
lorsque je pars en voyage  
mi lam  
je ne suis jamais en panne  
mi lam  
car j'ai dans mes bagages  
mi lam  
quel que soit le décalage  
mi lam  
mon petit tai chi chuan



4. il paraît même que place de la Bourse  
on voit se former la grande Ourse  
il se pourrait que dans les Carpates  
les coqs se dressent sur une patte

5. devrai-je retourner à Vancouver  
voir émerger le dragon vert  
sillonner la planète Terre  
pour trouver l'aiguille au fond de la  
mer ?

6. J'aurais aimé à Santiago  
caresser les queues de moineaux  
dans la poussière de Tombouctou  
j'pourrais me broser le genou

**Refrain 2 :**

pour entretenir mes 3 petits duans  
dans ma tête je voyage  
je ne suis jamais en panne  
car j'ai dans mes bagages  
quel que soit le décalage  
mon petit tai chi chuan

7. dans quel pays, sur quel rivage  
pourrais-je agiter les nuages  
toucher la crinière du cheval sauvage

en Asie ou sur les bords du Tage ?

8. apprendrai-je plus mal le « tordre »  
près de la place de la Concorde  
que si j'étais allé jusqu'à Taipei  
apprendre à prononcer le son « lie » ?

9. devrai-je marcher jusqu'à Shangai  
pour bien esquisser un cai  
connaîtrai-je vraiment les 3 duans  
sans faire le voyage de Taïwan ?

**Refrain 3 :**

pour apprendre mes 3 petits duans  
je n'ai pas rempli mes bagages  
ni besoin d'aller à Taïwan  
ni de parler chinois d'avantage  
où que soit l'apprentissage  
de mon p'tit tai chi chuan

**Refrain final :**

méditez aussi cet adage  
cette phrase du fond des âges  
« Il y a 100 voies, disait l'ami Lao  
pour atteindre le Tao »  
il n'y a pas que le Yangjia Michuan  
pour nourrir mon tai chi chuan



## Sur le second principe

Par Christophe Bardyn

Le second principe essentiel du tableau de synthèse de maître Wang s'énonce ainsi : XIN SHEN YI NEI LIAN. Claudy Jeanmougin traduit de la façon suivante : « L'esprit doit être recueilli et concentré ». Bien entendu, cette traduction permet de saisir immédiatement l'essentiel de ce

principe, en vue de la pratique, et elle est donc tout à fait appropriée. J'aimerais seulement, dans les lignes qui suivent, approfondir un peu ce qu'il faut entendre par « esprit ».

Le terme chinois qui apparaît ici est un nom composé : XIN SHEN. Littéralement, il faudrait le traduire par « cœur-esprit », et c'est ce qui arrive parfois dans certains ouvrages. En effet, le cœur-esprit n'est pas exactement la même chose que l'esprit. J'ai déjà eu l'occasion d'expliquer ce que signifie le cœur, XIN, pour la culture chinoise classique, dans un article précédent. Avant de comprendre ce que signifie le cœur-esprit, il reste donc à examiner de plus près ce que désigne le terme « esprit ». L'idéogramme SHEN est composé de deux parties. Celle de gauche représente un autel sacrificiel au-dessus duquel s'élève une fumée. La partie droite peut s'interpréter comme des volutes de fumée, ou éventuellement comme un éclair au milieu des nuages. L'idée qui en ressort est celle d'un souffle associé à un rituel religieux, et donc à la divinité. A propos de la partie droite de l'idéogramme, qui était la partie primitive, voici ce que dit Zhang Shunhui, lettré de la dernière dynastie, dans ses annotations au SHUO WEN JIE ZI, le plus ancien dictionnaire chinois conservé : « Le maître céleste fait descendre le QI sur les dix mille êtres, c'est pourquoi l'on dit que le SHEN signifie : inciter, attirer » Le SHEN correspond donc précisément, sur le plan sémantique, à ce que nous appelons en occident « l'esprit ». Le mot esprit vient en effet du latin *spiritus*, qui traduit lui-même le grec *pneuma*, ou son équivalent archaïque *pnoè*, et ces deux termes désignent régulièrement, dans l'antiquité, un souffle divin, un souffle céleste. A titre d'exemple, Platon parle dans l'un de ses dialogues d'une « inspiration divine » : *epipnoia theion* (*Lois*, 811c). Être inspiré, cela se dit *pepnumai*, c'est-à-dire, avoir reçu à l'intérieur de soi un souffle céleste. C'est ce qui arrive au poète, mais parfois aussi au guerrier pendant un combat.



On voit apparaître un parallèle entre le SHEN et le QI. Le Qi est un souffle vital qui circule à l'intérieur de l'être vivant, ce que les anciens appelaient « âme », en Occident. Le SHEN ferait-il double emploi avec le QI ? En réalité, le SHEN complète le QI, et il le nourrit. Le SHEN, ou l'esprit, est un souffle qui nous relie au ciel, au-dessus de nous, et donc aussi à l'extérieur de nous. Voici la définition qu'en donne Wang Fuzhi, un philosophe du XVII<sup>ème</sup> siècle : « Ce qui fait que le QI du ciel se développe chez les hommes et les autres êtres, et les transforme, s'appelle SHEN » (D'après Jacques Gernet, *La raison des choses*, Gallimard, p. 188). Le QI humain, au contraire, est un souffle interne, qui peut communiquer avec l'extérieur, mais dans une certaine mesure seulement. Pour les Chinois, le QI et le SHEN sont deux des trois « trésors » (SAN BAO), c'est-à-dire des trois composants fondamentaux de la réalité humaine, le troisième étant le JING, qu'on traduit généralement par « essence ». D'un point de vue chinois, il est déraisonnable d'envisager la vie humaine sans tenir compte de l'ensemble de ces réalités, quel que soit le domaine concerné, ce qui s'applique aussi aux arts martiaux. Or, il est significatif de constater que les occidentaux entendent parfois aujourd'hui parler du QI, mais presque jamais du SHEN, comme si l'un pouvait aller sans l'autre, alors qu'une telle séparation est impensable pour un Chinois. Vouloir fortifier le QI sans nourrir le SHEN, autrement dit, développer son âme sans vivifier son esprit, est une entreprise vouée à l'échec, qui ne peut

déboucher que sur des résultats déséquilibrés et caricaturaux. C'est précisément cela que nous enseigne la notion de « cœur-esprit ».

En effet, le premier principe de maître Wang nous indique que « le cœur dirige le QI ». Le cœur est donc au centre de cette réalité que notre civilisation appelle l'âme, depuis les temps les plus anciens. Ce que les Chinois nous apprennent, avec leur notion de XIN SHEN, c'est que le cœur est intrinsèquement lié à l'esprit aussi, et que la communication entre les deux est vitale. Nous en trouvons un témoignage éloquent dans le plus ancien livre de médecine chinoise, le HUANG DI NEI JING SU WEN, appelé aussi le Classique de l'Empereur Jaune. Dans un chapitre consacré aux « cinq QI », voici ce que nous trouvons : « Le cœur abrite l'esprit » (Livre VII, chap. 23). Quand Qi Bo, le ministre de l'Empereur Jaune, précise la nature du SHEN, il explique : « Lorsque sang et âme sont harmonieux, [...] que les cinq organes sont formés, alors le SHEN et le QI habitent le cœur, les âmes terrestres et célestes sont complètes, et alors cela devient un humain ». Le lieu naturel du souffle céleste, dans l'homme, est donc le cœur, et c'est justement là qu'il rejoint, si l'on peut dire, l'âme. Un être humain n'est complet et en bonne santé que si le cœur est stimulé et tonifié par ces deux souffles que sont l'âme et l'esprit. De la même manière, développer une pratique martiale satisfaisante n'est possible que si nous tenions compte de ces deux réalités complémentaires. Toutefois, il peut arriver que le cœur se vide de son souffle spirituel. Dans ce cas, il perd sa vitalité normale, il devient moins capable d'assurer son œuvre propre. Au contraire, si le cœur est habité par l'esprit, il devient capable d'accomplir sa tâche convenablement, c'est-à-dire que sa sensibilité est en éveil, il perçoit mieux la réalité, en un mot il est plus attentif. Conformément à cela, le sens courant de XIN SHEN, en chinois, est « l'attention ». Cette attention n'est pas une activité purement intellectuelle, il s'agit plutôt d'une ouverture correcte du cœur à la réalité perçue. Si nous comprenons bien cet aspect dynamique du XIN SHEN, nous pouvons envisager de traduire le second principe de maître Wang ainsi : « L'attention doit être recueillie et concentrée ». En fait, ce que nous traduisons ici par « recueillie » signifie : « dirigée vers l'intérieur ». Cela peut sembler paradoxal de diriger l'attention

vers l'intérieur dans un art martial dont la préoccupation est de répondre à une agression extérieure. Cela ne risque-t-il pas de nous handicaper et de nous rendre moins efficaces ? C'est tout le contraire. Notre attention doit être dirigée sur notre cœur, car c'est lui qui constitue le lieu du contact entre notre être intérieur et la réalité extérieure. C'est lui qui, à la fois, nous renseigne sur cette réalité à travers les sensations, les sentiments et les émotions, et qui commande à notre corps ce qu'il convient de faire pour répondre à ces sollicitations. « Avec le cœur, diriger l'âme, avec l'âme, diriger le corps », c'est le premier principe. Si nous sommes recueillis, alors nous sommes aussi concentrés, car nous demeurons unifiés à partir du centre que constitue notre cœur, tandis que si nous nous laissons emporter par le tourbillon des impressions extérieures, notre attention se disperse et nos réactions deviennent inappropriées.

Tout cela peut sembler intéressant, mais très éloigné des conceptions occidentales, en un mot très exotique. Il n'en est rien. Si nous revenons aux origines de notre culture, c'est-à-dire aux textes de la Grèce antique, nous pouvons constater que les mêmes intuitions y sont présentes. C'est particulièrement clair chez Homère, dans l'*Iliade*, qui raconte un grand nombre de combats héroïques en utilisant discrètement mais de manière précise un vocabulaire technique qui correspond certainement à celui qu'employaient les guerriers de cette époque reculée. Ainsi, Homère représente régulièrement les dieux en train de « souffler » du courage dans le cœur des guerriers : par exemple, Apollon « inspira une grande ardeur au pasteur de troupes [Énée], qui alla au premier rang, casqué de bronze flamboyant » (*Iliade*, XX, 110). Homère dit ailleurs que les guerriers achéens « marchaient en silence, respirant l'ardeur, le cœur impatient de s'aider les uns les autres » (id. III, 8-9). Voici un autre témoignage, tiré cette fois de l'*Odyssée*, qui raconte le périple d'Ulysse. Le héros se remémore son aventure avec le Cyclope, personnage terrifiant s'il en est. Pour se débarrasser du monstre, Ulysse imagine de planter un pieu dans son œil tandis qu'il dort. Encore faut-il oser s'approcher de lui : « mes compagnons étaient autour de moi ; un dieu nous insufflait un grand courage. Eux, s'emparant du pieu d'olivier acéré, l'enfoncèrent dans l'œil »

(*Odyssée*, IX, 379-382). Lorsque, rentré à Ithaque, Ulysse retrouve Pénélope, sa femme, celle-ci lui raconte ses stratagèmes pour échapper aux prétendants : « Voici ce que le ciel m'inspira tout d'abord... » (id. XIX, 138). Le souffle spirituel est donc bien, ici aussi, rattaché explicitement à une origine céleste, divine, et le lieu où il exerce sa puissance est le cœur.

La circulation correcte du souffle intérieur qu'est le QI dépend donc de son approvisionnement en SHEN. C'est seulement lorsque le cœur est rempli spirituellement que l'âme peut accomplir ses propres opérations convenablement. C'est pourquoi le corollaire du second principe est : XING QI YI GU DANG, que Claudy Jeanmougin traduit par : « le QI en mouvement doit être abondant et actif ». Une fois que le cœur a établi une relation correcte avec l'esprit, autrement dit une fois que nous sommes devenus réellement attentifs, il devient possible de diriger et de contrôler le QI. En fait, le terme GU ne signifie pas « abondance », comme le reconnaît Claudy dans son commentaire. Le sens originel est battre, tambouriner. Mais Claudy voulait éviter d'introduire une idée de saccade, qui serait effectivement contraire au sens visé. Pourtant, il faut bien conserver l'idée de battement, car elle fait référence au cœur. Le QI dépend du cœur, sa circulation est donc stimulée par les battements du cœur. Cela renvoie exactement à la même idée que le grec *thymos*, qui désigne le cœur en tant qu'il bat, le « palpitant », et que j'ai traduit par « le cœur bondissant ». Le verbe *thyo*, qui est la racine grecque de *thymos*, signifie « bondir ». Il ne faut pas craindre de conserver cette signification, car un cœur en bonne santé est certes bondissant, mais sans saccade. Nous pourrions donc traduire cette seconde formule par : « le mouvement de l'âme doit être bondissant et actif ». C'est précisément cela qui assure un rythme et un mouvement fluides, car la continuité de la circulation du souffle obéit aux pulsations du cœur. Sur ce point aussi, les anciens Grecs étaient particulièrement attentifs. Ils savaient que lorsque le cœur est perturbé, il bat de manière saccadée et inharmonieuse. Le cœur d'un homme qui a peur tremble dans sa poitrine. Cela explique la fameuse insulte qu'Achille lance à Agamemnon, au début de l'*Illiade* : « cœur de cerf » ! (*Illiade*, I, 225). Le cerf donne toujours l'impression de trembler sur ses longues pattes, c'était dans

l'antiquité l'image même de la peur. Inversement, l'homme courageux sent dans sa poitrine des battements réguliers et non désordonnés. Parce que le cœur stimule le souffle de l'âme avec ses battements réguliers, l'âme à son tour devient efficace et active ■

Christophe Bardyn

Je remercie mon ami Philippe Roche pour l'aide précieuse qu'il m'a apportée dans la compréhension du caractère SHEN.



## Tui shou et principes TaiJi

## Par Jean-Luc Perot

Lors des rencontres collégiales de l'été, m'est apparu plus clairement mon besoin d'ajuster et d'adoucir la pratique du tui shou.

Invariablement dans le tui shou sans déplacement, l'envie de vérifier plus en profondeur les principes - détente, alignement postural, enracinement,... fait monter en puissance les forces impliquées dans le duo/duel et la joute se transforme rapidement en poussée où il s'agit surtout de jeter l'autre, de l'évacuer pour se rassurer au plus vite sur nos qualités de « pousseur ». Il en résulte un ennui, une crainte ou une suffisance qui me semblent absolument contraires à la rencontre Taiji.

L'expression « mains collantes » me paraît bien supérieure à celle de « poussée des mains » et, si elle était recevable, l'expression « écoute des mains » serait plus juste encore.

Prendre soin de l'autre et l'aider à identifier son manque de présence, son défaut d'alignement ou son excès de crispation, voilà de quoi il s'agit dans le tui shou sans déplacement.

La pratique du Taiji du Tango où l'on fait en sorte que l'autre soit plus beau et plus content de soi m'invite à transposer cela plus clairement au tui shou.

L'écoute réciproque, attentive et serviable permet de mettre en œuvre plus consciemment les principes Taiji.

Sans complaisance mais avec beaucoup d'amitié, on souligne toutes les erreurs, tous les manques et tous les excès que l'on perçoit.

Sans commentaires, avec simplicité et sympathie, on donne et on reçoit des informations précieuses pour vivre et faire vivre plus honnêtement les principes Taiji, pour les faire entrer dans les corps et les cœurs, pour les partager au quotidien.

La main en ce qu'elle est capable de synthétiser l'intention et le corps, devient cette oreille majuscule qui écoute, capte et informe des qualités énergétiques de la rencontre.

L'énergie est palpable avant son investissement, avant son expression et sa résolution dans le geste ; c'est à la racine qu'il faut l'écouter.



La main s'éduque avec tact et doigté, elle perçoit les formes et les textures, la tension et la mollesse mais en plus, elle palpe le champ énergétique et en capte les vides et les pleins. Il s'en dégage des lignes de force, des écoulements, des bassins d'attraction qui permettent d'aller toucher droit au but, là où quelque chose fait défaut ou excès bien avant la rencontre des forces mécaniques.

Cette forme d'écoute réciproque invite aussi à se laisser toucher, à laisser la main rencontrer le corps dans sa structure c'est-à-dire dans la cohérence de la posture physique et psychique. Il ne s'agit plus dès lors de dresser une barrière infranchissable, d'être sur ses gardes et de prévenir tout contact en empêchant l'adversaire de passer.

Non, mais ce n'est pas non plus l'heure d'entrer dans une berceuse où l'on se câline, se caresse et se reconforte dans le cocon d'un toucher doux doux.

Cette qualité dans la relation demande une écoute attentive, une intention claire et une disponibilité à la sensation. Le terme est malheureusement très connoté mais c'est la sensualité qui invite à l'éveil des sens pour jouir au mieux de la rencontre. L'énergie se décline sur tous les registres et tous les sens sont convoqués dans l'écoute tui shou.

Quand la rencontre est réussie, on rentre dans un jeu où Je et Toi s'estompent au profit d'un moment, d'un suspens où la rencontre des esprits nous réveille et d'où l'on ressort grandi, élargi et attendri pour rayonner l'euphorie du TaiJi.

Difficile de parler ainsi si l'on s'en tient à l'idée martiale mais c'est bien d'un art qu'il s'agit; martial ou non, c'est en artiste qu'il convient d'entrer dans la pratique et nul n'en franchit vraiment la porte s'il ne s'est dépouillé quelque peu de l'anxiété du paraître.

« Fais confiance à ta fragilité » dit la mère TaiJi■

La Main Franche  
Namur, septembre 07



## Yangjia Michuan Taiji Quan à Rome

### Par Gianvittorio Ardito

A Rome, à Ouest de la ville, au-dessus du Vatican, un grand parc donne son oxygène à la métropole la plus polluée d'Europe. Il s'agit de l'immense propriété des princes Doria Pamphilij, depuis quelques années espace vert public.

Chaque samedi matin un pré dans ce parc, voit arriver un petit groupe de personnes, provenant de quatre coins de la ville, lesquelles commencent à saisir la queue de l'oiseau, à déployer les ailes comme la grue blanche, à embrasser le tigre...

En ce lieu a commencé, il y a quinze ans, le premier cours de Yangjia Michuan Taiji quan à Rome. Le soleil brille toujours le samedi matin à villa Pamphilij (même s'il pleut!)

Pratiquer en plein air est un vrai plaisir et le jour où la pluie tombe, nous sommes prêts à la recevoir, pour que l'on puisse mieux comprendre, comme Laozi dit, que : *"La plus grande perfection est semblable à l'eau, laquelle est la meilleure bienfaitrice des dix milles êtres, mais ne lutte jamais, car elle se cantonne dans les lieux bas détestés par les hommes; et c'est pourquoi elle est si proche du TAO; c'est parce qu'elle ne lutte jamais qu'elle ne se trompe pas. Rien ici bas n'est plus souple, moins résistant que l'eau, pourtant il n'est rien qui vienne mieux à bout du dur et du fort"*.

Semaine après semaine une association a vu le jour: Elle a été nommée WU XING, "Les cinq transformations d'énergie", pour que l'on n'oublie pas les cycles de production et de destruction qui règlent éternellement la nature et la vie de l'homme.

Actuellement WU XING commence à s'approcher de la dimension d'une petite - moyenne association d'arts chinois ! Au cours historique de Villa Pamphili, qui s'est stabilisé pour une bonne décennie sur un nombre de 5 - 8 participants, aujourd'hui, grâce à l'arrivée de nouveaux pratiquants qui ont renforcé l'ancien noyau initial, participent presque vingt personnes. Les deux dernières années les séminaires tenus par Charles Li ont passionnés beaucoup de gens, de débutants aux plus avancés. A Farfa et à

Celleno, les couvents où les stages se sont déroulés, ont tous apprécié la profondeur et l'originalité de l'enseignement de Charles. Cette stimulation a produit une suite : le cours de tuishou tenu par Vincenzo a réveillé l'intérêt sur une pratique qui était vécue par beaucoup de personnes avec crainte ou méfiance, mais qui représente par contre la réalisation même du taiji quan et donne un sens accompli à l'entraînement pendant l'exécution de la séquence.



Les propositions d'un cours d'approche au massage chinois, d'un séminaire d'épée et de quelques rencontres de calligraphie ont suscité l'intérêt et ces activités sont toujours dans le carnet pour l'année en cours. Les rencontres culturelles, comme ceux sur les symboles alchimiques et sur les Chinois immigrés en Italie, qui se sont déroulées l'année passée, représentent un moment fort de rassemblement et d'échange d'idées et, puisqu'on termine avec un grand buffet, aussi un échange de bonnes recettes ! Les promenades dans les localités du Latium nous permettent de mêler nature, culture et pratique du taiji dans une seule journée. Elles constituent une

autre occasion privilégiée pour ressouder les relations entre les adhérents !

En 2008 l'Association Wu Xing recevra à Rome les Rencontres de l'Amicale de Yang jia Michuan Taiji Quan, durant lesquelles sont prévue la participation d'une centaine de personnes provenant de tous les Pays d'Europe où l'on pratique le Yangjia Michuan Taiji Quan . A cette occasion, que nous attendons avec impatience, j'espère que l'association manifera son visage d'organisme vivant, et capable d'offrir sourires et support logistique à la manifestation. Le lieu choisi pour l'accueil est dans le cœur de la ville, tout près du fameux parc de Villa Pamphili!

La présence d'un nombre croissant d'associations autour des activités de Wu Xing est témoignage d'un désir de plus en plus partagé par les gens de continuer à approfondir un chemin de connaissance de soi-même à travers des pratiques profondes, qui ont défié les siècles et traversé les continents et qui ne se proposent pas comme des modes passagères. Je souhaite que les associés qui ont compris la valeur de notre pratique et l'épaisseur de la culture dont elle est la manifestation, s'activent pour que la diffusion continue à travers un réel travail d'approfondissement, de recherche, d'étude des textes, des maîtres, d'écoute de soi même et des autres■



## LES DYNAMIQUES CACHÉES

## Introduction

Voilà un an j'ai commencé à inclure dans mon enseignement la notion de « dynamiques cachées ». Plusieurs personnes m'ont alors demandé ce que j'entendais par là. J'ai essayé de répondre, mais je n'ai pas eu l'impression d'avoir été très convaincant.

D'autre part, en stage ou dans mes cours j'ai rarement pu montrer un panorama « exhaustif » de ces dynamiques.

Voilà pourquoi j'écris cet article : pour mieux répondre à ceux qui m'ont posé des questions et en faire profiter le plus grand nombre.

Expliquons-nous d'abord sur le terme « cachées ».

Il ne s'agit pas ici de quelque chose d'ésotérique. J'entends seulement par là que ces dynamiques ne sont pas évidentes à percevoir, soit qu'elles apparaissent dans des laps de temps très courts, soit qu'elles font appel à un plus grand effort de proprioception.

A force de pratique j'en ai découvert quelques-unes. J'en ai connu et reconnu d'autres dans les différents styles de Taiji Quan et de Qi Gong que j'ai observés ou pratiqués. Mais tout cela était éparpillé. Peu à peu m'est venu à l'idée d'essayer de faire une synthèse des dynamiques, mouvements simples juxtaposés ou enchaînés dans une infinie complexité.

Je vous laisserai prendre le dictionnaire pour découvrir les diverses acceptations du terme « dynamique ». Pour ma part, dans cet article, je l'utilise au sens de « mouvement basique inhérent à la structure corporelle rencontré en pratiquant la forme ».

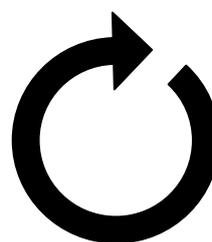
Parlons un peu de cette structure corporelle : rien n'est vraiment droit, les articulations sont rondes, les tissus osseux sont spiralés. Et en plus tout est de guingois : une jambe est plus courte que l'autre, le cœur n'est pas vraiment au centre, les tendons du diaphragme reliés à la colonne vertébrale ont des

longueurs différentes, la partie droite du visage est différente de la gauche, etc. Bref, rien à voir avec le jardin à la française. Des cercles, des lemniscates (courbes en forme de huit), des spirales, des ondulations : voilà ce que nous trouverons (cf. les ouvrages de Claudy Jeanmougin).

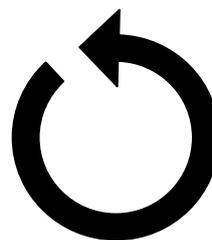
## I) Les dynamiques des membres supérieurs

### 1) Les cercles des bras :

L'apparence fluide et ronde des mouvements du Taiji Quan est en partie due aux mouvements circulaires des bras. Un bras peut tourner dans un sens :



ou dans l'autre :



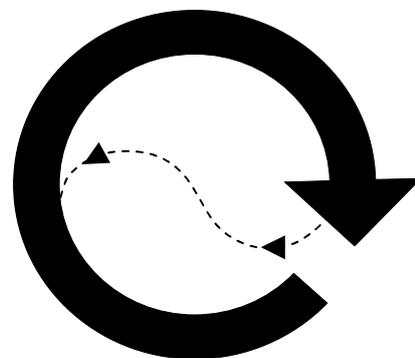
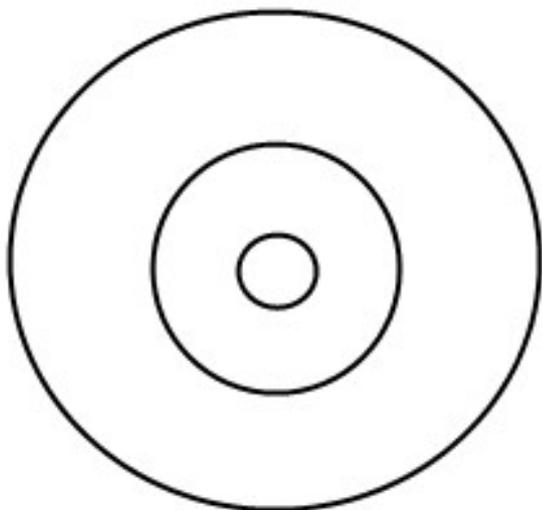
Excusez-moi, mais je devais poser cette évidence.

Ce mouvement circulaire peut être plus ou moins ample. C'est-à-dire qu'il peut être fait :

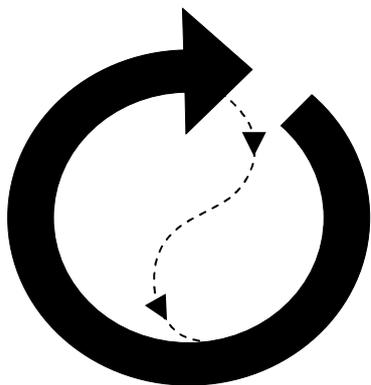
- plus avec l'articulation du poignet, dans ce cas c'est surtout la main qui bougera dans un petit cercle
- plus avec l'articulation du coude, dans ce cas c'est surtout l'avant-bras qui bougera dans un cercle moyen
- plus avec l'articulation de l'épaule, dans ce cas c'est tout le bras qui bougera dans un grand cercle.

Nous sommes ici en présence d'un couple yin-yang : concentration-expansion, et de la théorie terre-homme-ciel appliquée au poignet, au

coude et à l'épaule (cf. les ouvrages de Jean-Luc Saby et Georges Charles).

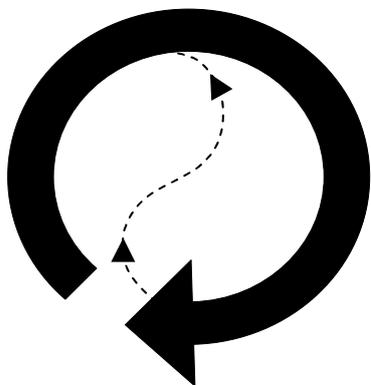


Le changement de sens de la rotation s'effectue sans brusquerie en utilisant la trajectoire du Taiji (yin-yang) :

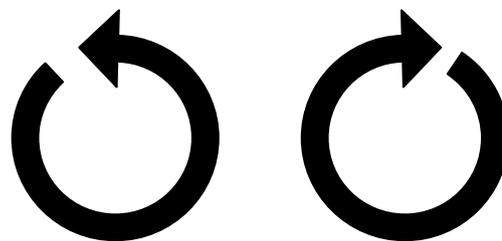


Comme vous le constatez, le changement de sens peut s'effectuer par le haut, le bas, la droite, la gauche, ou à n'importe quel endroit du cercle, mais les clivages haut-bas et droite-gauche vont nous donner les principales postures bras-main associées à ces courbes. A vous de les découvrir en suivant les flèches. Vous reconnaîtrez maintes postures de la forme. La trajectoire en « s » peut être plus ou moins resserrée.

De plus, si nous utilisons les deux bras, et si nous considérons la rotation dans un sens ou dans un autre, nous arrivons à quatre combinaisons de base :



1)

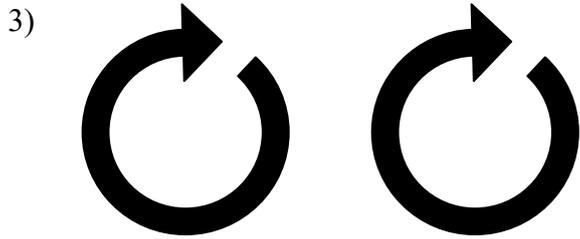


Cercles extérieurs

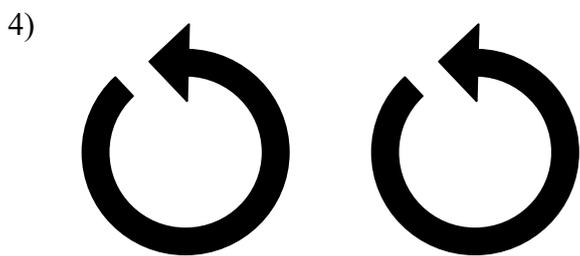
2)



Cercles intérieurs

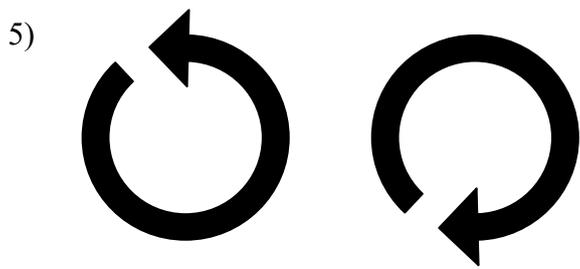


Cercles à droite

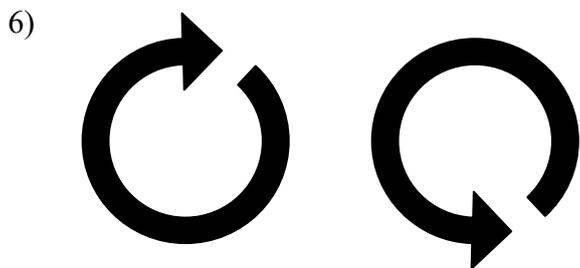


Cercles à gauche

Si nous ajoutons le facteur du décalage à celui du sens de rotation nous obtenons quatre combinaisons supplémentaires :

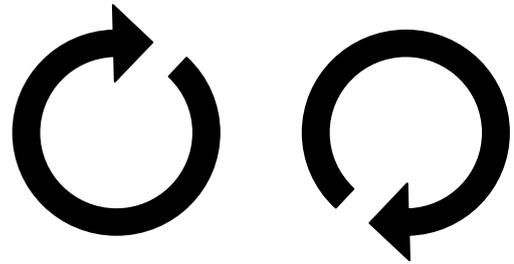


Cercles extérieurs décalés

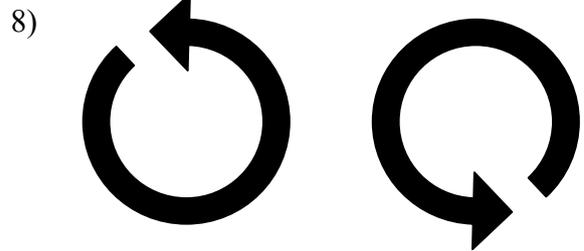


Cercles intérieurs décalés

7)



Cercles à droite décalés



Cercles à gauche décalés

Absolument tous les mouvements de bras de la forme sont une des huit combinaisons ci-dessus. Dans beaucoup de mouvements, il est difficile de les reconnaître parce qu'il y a plusieurs de ces huit combinaisons à s'enchaîner dans un laps de temps très court. Mais dans certains gestes elles occupent une place plus longue. Par exemple, on peut dire sans hésiter que :

-les cercles extérieurs (1) font partie de la structure du Bao Hu Gue Shan (porter le tigre à la montagne),

-les cercles intérieurs (2) de celle de la préparation du Zhou dans le premier duan,

-les cercles à droite et à gauche (3 et 4) de celle de Yu Nu Chuan Suo (la fille de jade lance la navette) dans le troisième duan,

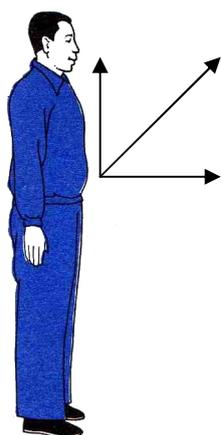
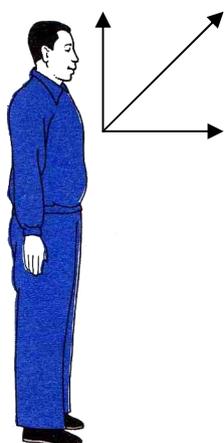
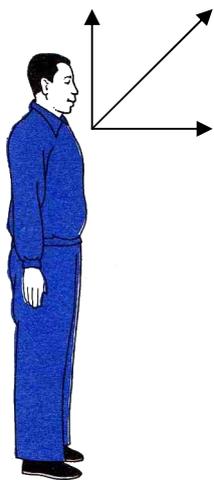
-les cercles extérieurs décalés (5) (pas d'exemple évident dans notre style, mais dans les « nuages » d'autres styles),

-les cercles intérieurs décalés (6) de celle de Lou Xi Ao Bu (brosser le genou),

-les cercles à droite et à gauche décalés (7 et 8) de celle de Lan Qiao Wei (saisir la queue de l'oiseau).

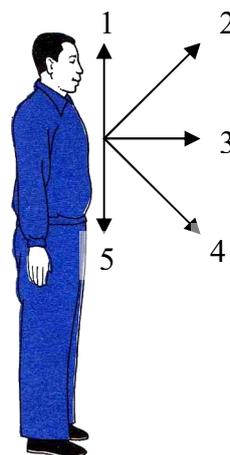
Par ailleurs, il est évident que ces combinaisons ne se font pas dans un seul plan. On peut même avoir une main dans un plan et l'autre main dans un autre plan, ce qui augmente singulièrement les combinaisons.

Les plans principaux sont le plan frontal, le plan diagonal et le plan horizontal. Ils peuvent être situés à au moins trois niveaux différents : les épaules, le plexus solaire et le ventre.



(nota : ce petit bonhomme auquel j'ai rajouté quelques flèches est issu d'une série de manuels officiels publiés en Chine par les éditions sportives populaires, je les ai trouvées dans le livre « Wushu- les secrets de la gymnastique chinoise » chez Solar)

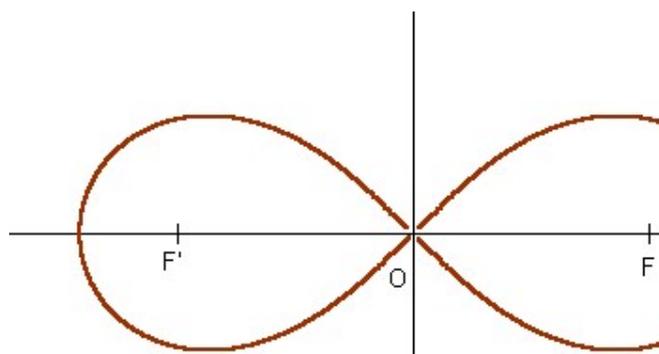
Vous noterez qu'il n'y a pas de flèche dirigée vers le bas. Pourquoi ? Essayez de faire les cercles extérieurs (1) vers le haut, puis vers la diagonale haute, puis à l'horizontal, puis vers la diagonale basse, puis vers le bas. Vous constaterez que sous l'horizontale la polarité s'inverse. C'est à dire que en ayant fait apparemment le même geste (les cercles extérieurs), aux étapes 4 et 5 ci-dessous vous vous retrouverez en cercle intérieur.



Une autre particularité :

En effectuant par exemple les cercles intérieurs dans le plan vertical frontal, rapprochez progressivement les bras vers l'avant et le plan médian. Vous vous retrouverez à faire la trajectoire de la poussée circulaire dans l'exercice de tuishou : An Fajing. Les huit combinaisons sont également possibles parallèlement à ce plan médian. Ce sont par exemple les moulinettes en avant ou en arrière, assimilables aux cercles intérieurs alternés et aux cercles extérieurs alternés. Voilà une nouvelle chasse au trésor dans la forme: chercher les moulinettes.

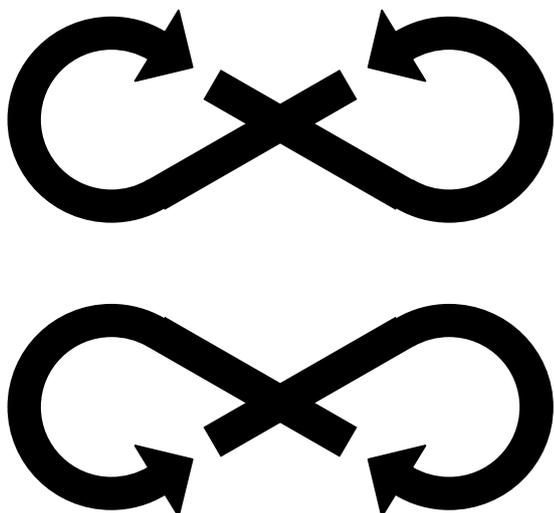
2) La lemniscate :



La lemniscate de Bernouilli (wikipedia.org)

J'ai commencé par vous parler des mouvements circulaires pour être plus didactique, mais le mouvement de base essentiel pour les bras, et pour tout le corps d'ailleurs, c'est la lemniscate, une courbe plane ayant la forme d'un huit.

Comme pour les cercles, on peut parcourir la trajectoire dans les deux sens :



Vous pouvez suivre ces figures avec votre doigt et agrandir peu à peu votre mouvement. Là encore vous reconnaîtrez des gestes de la forme et les moulinets de toutes sortes d'armes. Les dessins ci-dessus sont horizontaux mais nous pouvons les incliner jusqu'à la verticale pour poursuivre notre exploration.

Maintenant diminuons peu à peu l'un des côtés de la lemniscate, à la fin vous aurez toute l'apparence d'un cercle tout en faisant pourtant une lemniscate ! Le cercle n'est finalement qu'une lemniscate particulière dont l'un des côtés est presque nul.

Ce côté presque nul, c'est là qu'a lieu la mutation dans le cercle, là où la main se retourne, quel que soit le sens choisi au départ.

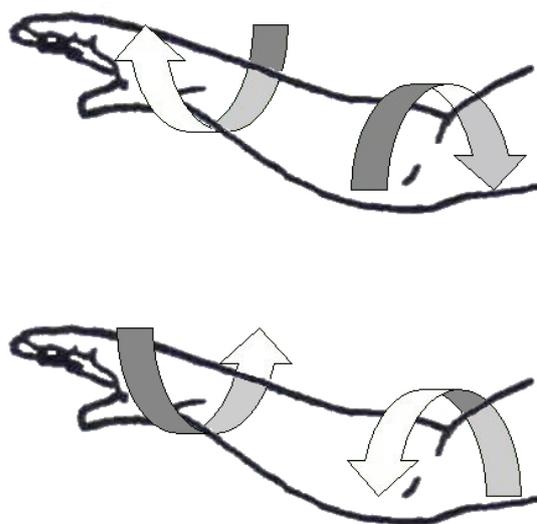
### 3) La spirale

Là où il y a des cercles des bras avec des mouvements, des rotations et des déplacements du corps, il y a forcément des spirales. Pour respecter la géométrie il vaudrait mieux parler d'« hélices » car les spirales sont planes. Moi je préfère parler de vortex ou de tourbillons. Dans la forme, un vortex peut aller dans toutes les directions et il peut être centrifuge (la trajectoire

va vers l'extérieur) ou centripète (la trajectoire va vers l'intérieur). Le travail des applications aide grandement à comprendre et retrouver ces vortex.

Les vortex impliquent deux dynamiques importantes au niveau des bras :

a) Les mouvements relatifs (cercles dans le même sens mais décalés) du coude et du poignet comme par exemple dans la préparation du Gao Tan Ma (caresser l'encolure du cheval) au milieu du deuxième duan.



(bras chipés à Christian Bernapel dans son livre : « Taiji Quan - pratique et enseignement des huit portes et des treize postures »)

b) Les pronations (rotations internes des avant-bras) et les supinations (rotations externes des avant-bras) passives (cf. l'article de Serge Dreyer dans le dernier bulletin). En étant attentif et relâché lorsqu'on pratique la forme, on peut observer ce genre de détails. Il conviendra également d'être attentif à ce qui se passe entre le radius et le cubitus.

### 4) Les cercles des épaules

Lorsque les épaules sont relâchées on peut les sentir faire des petits cercles dans la forme. S'y joint aussi la sensation très agréable de sentir la masse d'os et de chair de la ceinture scapulaire bouger librement par rapport aux côtes du tronc. Les cercles des épaules peuvent être :

- les deux épaules vers l'avant

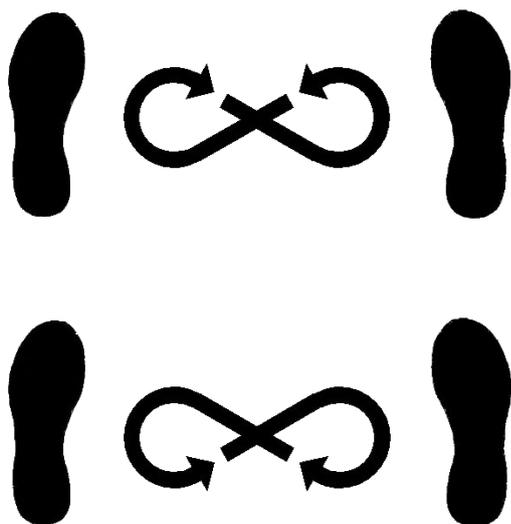
- les deux épaules vers l'avant en décalage (l'une après l'autre)
- les deux épaules vers l'arrière
- les deux épaules vers l'arrière en décalage (l'une après l'autre).

Ceci peut aussi se pratiquer en exercice indépendamment de la forme, en allant des petits cercles aux plus grands et inversement. Vous observerez les mouvements du tronc, de la colonne vertébrale et du bassin qui accompagnent ces rotations. Les cercles des épaules sont très présents en tuishou, notamment dans les esquives.

## II) Les dynamiques des membres inférieurs, du bassin, de la colonne vertébrale et de la tête

### 1) Les transferts de poids

Aucun transfert de poids ne se fait de manière vraiment linéaire. Là encore c'est la lemniscate, dans un sens ou dans un autre, que nous allons rencontrer.



La projection sur le sol de la ligne verticale passant par le sommet du crâne (baihui) et le périnée (huiyin) va décrire une lemniscate située environ entre dans les deux quarts centraux de la distance séparant les deux pieds.

Certains styles de Taiji Quan, notamment le style Chen, pratique cette lemniscate de manière très visible. Ce n'est pas le cas dans le Yangjia Michuan, mais elle est là pourtant, plus écrasée, presque linéaire.

A l'occasion, essayez de pratiquer les lemniscates telles que décrites ci-dessus dans un transfert de poids simple. Cet exercice vous apportera beaucoup et vous remarquerez plusieurs choses :

- Les genoux ont un mouvement de rotation en cercles intérieurs décalés ou en cercles extérieurs décalés suivant le sens de la lemniscate. Il convient de faire attention à l'appui du fémur sur le tibia pour protéger les ligaments. La force de gravité doit être dirigée vers le pied d'appui.
- Le bassin va être animé d'un mouvement de tangage et de roulis, dont on peut accentuer l'amplitude dans un premier temps pour l'intégrer. On pourra ensuite diminuer cette amplitude.
- Si le dos est relâché, le mouvement du bassin va se propager à la colonne vertébrale que vous pourrez sentir onduler en spirale comme un serpent sous votre tête « suspendue ».

### 2) L'ondulation de la colonne vertébrale dans le plan médian

Cette dynamique est liée à la flexion et l'extension des genoux et à la rotation du bassin dans un sens ou dans l'autre dans le plan médian en jouant sur la rétroversion et l'antéversion :



Dans ce sens, le mouvement des genoux, du bassin et de la colonne vertébrale peut être lié à un mouvement circulaire vers l'avant des épaules en exagérant l'amplitude de l'ondulation du dos pour intégrer cette dynamique. Dans la forme cette ondulation est beaucoup plus réduite. En tuishou, nous la retrouvons dans la poussée de type « tsunami », qui rabat.



Dans ce sens, le mouvement des genoux, du bassin et de la colonne vertébrale peut être lié à un mouvement circulaire vers l'arrière des épaules en exagérant l'amplitude de l'ondulation du dos pour intégrer cette dynamique. Dans la forme cette ondulation est beaucoup plus réduite. En tuishou, nous la retrouvons dans la poussée qui déracine en soulevant, telle que le An Fajing dans nos exercices de tuishou.

### 3) La dynamique cachée de la tête

Ici encore la lemniscate sera à l'honneur. Faites décrire à votre menton une lemniscate dans un sens ou dans l'autre en commençant de manière assez large. Diminuez progressivement l'amplitude jusqu'à ce qu'elle soit très petite. Le mouvement va se poursuivre tout seul dans une sensation très agréable. Par contre, ça, c'est très difficile à sentir en pratiquant la forme.

On peut déduire de cette expérience qu'avoir la tête comme « suspendue » ne veut pas dire avoir la tête « raide ».

## III) Les dynamiques reliant la tête, le cœur et le dantian

Je n'ai jamais vu quelqu'un accomplir ces dynamiques sans apprentissage. De là à dire qu'elles ne sont pas naturelles... Il y a un pas. En restant dans le respect du corps et de la forme des articulations il y a plein de possibilités qui s'offrent à nous mais il faut aller les chercher. Les maîtres de Taiji Quan et de Yoga sont nos prédécesseurs dans cette exploration.

### 1) Étirement du dos

Dans la forme beaucoup de mouvements d'absorption s'accompagnent d'une rétroversion du bassin qui étire le dos en effaçant la lordose lombaire, et, détail important, avec flexion des genoux. Le pendant de cette rétroversion du bassin c'est l'effacement de la lordose cervicale en rentrant légèrement le menton. Cet étirement du dos, si la posture générale est juste (verticalité, conscience de l'ensemble, étirements non-forcés), s'accompagne d'une sensation très particulière en avant des lombaires et des cervicales, mais aussi à l'arrière (phénomène d'expansion).

### 2) Hanxiong babei (dépression de la poitrine non-forcée)

Si vous visionnez des vidéos de Maître Wang, vous constaterez qu'il est un champion du Hanxiong babei. A quoi sert le Hanxiong babei ? A créer du vide au niveau de la poitrine. Cette dynamique accompagne, dans les absorptions, l'étirement vertical du dos précédemment décrit. Elle s'accompagne également d'une expansion de l'arrière du dos. On dit « faire le dos du tigre » (hubei). En bref, si vous aviez un moineau tatoué entre les omoplates, cela doit devenir un aigle. Vous pouvez aussi utiliser l'image d'un fleur qui s'épanouie si vous ne voulez pas ressembler à une bête sauvage.

### 3) Relations entre la poitrine et le dantian

Imaginez une balle au niveau du cœur et une autre au niveau du dantian juste sous le nombril, ces deux balles étant reliées par des élastiques croisés. Le moindre mouvement de torsion, ou ceux décrits ci-dessus, va tendre ces élastiques. J'utilise cette image pour vous montrer la relation entre ces deux zones. C'est selon moi une des clés pour mieux comprendre la dynamique de l'absorption-expression (unité des deux phases) au niveau du thorax et de l'abdomen.

## IV) Les dynamiques respiratoires

### 1) La respiration pulmonaire

J'ai dit plus haut que notre corps n'était pas symétrique. Ainsi, le poumon droit possède trois lobes et le poumon gauche deux lobes pour faire de la place au cœur. D'aucun appellerait le cœur : le « troisième lobe du poumon gauche ». De plus les tendons du diaphragme rattachés à la colonne vertébrale n'ont pas la même longueur. Une respiration normale va donc générer un mouvement dissymétrique de la structure. Il est possible de diriger ce mouvement vers n'importe quelle partie du corps.

A l'opposé, les mouvements du Taiji Quan vont avoir une action sur la différence de remplissage d'air de chaque poumon. Il est intéressant de prendre conscience de ça en faisant la forme. D'ailleurs il est possible d'influencer ce remplissage sans même bouger. Vous pouvez choisir de remplir plus le poumon droit que le poumon gauche, ou l'inverse. On peut même choisir la narine par laquelle passera le plus d'air !

## 2) Le diaphragme, le périnée, le bassin

A l'inspiration, les côtes se relèvent. Le diaphragme descend en se contractant. Le périnée se contracte également. Les ischions se rapprochent et les ailes iliaques s'écartent. C'est le contraire à l'expiration.

J'attends d'affiner mes sensations pour vous parler plus de ce sujet. Rendez-vous dans quelques années !

## 3) La respiration embryonnaire

Je termine par la dynamique la plus difficile à sentir. Je n'ai pu l'observer qu'en état de relaxation et dans des zones limitées de mon corps, pas en faisant du Taiji Quan. Ce que les ostéopathes appellent le mouvement respiratoire primaire. On parle aussi de respiration embryonnaire car cela commencerait dès la formation de l'embryon. Il s'agit de mouvements d'expansion et de concentration du crâne qui se répercutent à la colonne vertébrale et donc à tout le corps. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les articulations du crâne ou sutures crâniennes ne sont pas fixes mais dites « à mobilité réduite ». Vous trouverez plus de renseignements sur ce thème sur le site suivant : [http://www.taoyin.com/taoyin/mouvement\\_](http://www.taoyin.com/taoyin/mouvement_)

## Conclusion

Ce travail vous semble peut-être recouvrir une certaine diversité. Mais il y a en fait une unité et une relation entre tous les aspects que j'ai essayé de vous montrer. Nous pourrions tracer de grands traits pour les relier à travers les pages de cet article.

Le but de cette recherche fut d'abord d'obtenir plus de fluidité dans ma pratique des enchaînements. Car, à force d'enseigner et de décortiquer les gestes, je m'étais rendu compte que ceux-ci n'étaient plus que des moments les uns à côté des autres, comme les photos d'un livre de Taiji Quan. Il me fallait retrouver le flux ininterrompu du fleuve tranquille. Mais en essayant de faire la forme plus rapidement je me suis aperçu que cela fonctionnait aussi pour une rivière plus agitée. Lorsqu'on a compris la dynamique il n'y a tout simplement plus de transition entre deux mouvements. Il n'y a que tourbillons et méandres de la source jusqu'à l'océan.

Ensuite le travail d'introspection lié aux dynamiques m'a mené sur des voies passionnantes que je commence à peine à explorer. J'entrevois des pays merveilleux. Puisseons-nous nous y retrouver !

Je compte sur vos remarques pour m'aider à compléter ce travail ■ (herve.marest@free.fr)



## LA BIBLIOTHÈQUE



### L'envol de la grue

Ram, Editions DésIris, 2000

Commentaire de Serge Dreyer

Afin d'éviter des interprétations abusives, je reprendrai quelques commentaires de la quatrième de couverture de cet ouvrage qui aborde le tai ji quan dans une perspective de psychologie cognitive. L'auteur s'attache à analyser l'organisation et les facteurs psychologiques qui permettent d'intégrer et de reproduire le mouvement, en particulier l'attention. L'un des apports de cette recherche est de souligner, au sein de l'activité concentrative et de la formation du sens, la présence constante d'une fonction innée de la conscience constituant le cœur même de l'aptitude cognitive. Cette démarche s'enrichit de références aux textes du bouddhisme tardif et du shivaïsme du Cachemire.

Mes commentaires:

N'étant pas psychologue de formation, il m'est difficile de porter des jugements sur cet aspect de l'analyse. Toutefois, l'ouvrage de par sa démarche mérite notre attention car il tente une hybridation de la connaissance (et de ses outils). Or, peu de gens en sont capables avec rigueur et surtout très peu sont prêts à en prendre les risques. L'organisation du livre, sa bibliographie soulignent un travail de qualité. J'ai bien aimé en particulier la notion d'empreinte intérieure (p.18) "Le modèle du Taiji Quan est un objet-modèle qui, au fur et à mesure de son traitement intégrateur, dans la conscience de soi, tend vers une intériorisation et une structuration subjective croissantes. L'intégration étant à l'oeuvre dès le premier contact visuel, l'objet-modèle du Taiji Quan devient très rapidement une empreinte intérieure: un modèle interne."

Je n'ai pas aimé l'ignorance de l'aspect martial qui gêne considérablement l'analyse en partant de postulats très contestables comme celui de prétendre que la pratique du TJQ, en particulier celui de Yang Chen Fu, est fondé sur "un rythme lent et constant"(p. 14). Or on sait depuis belle lurette (communication personnelle, entre autres d'une ancienne élève de Yang Chen Fu) que le rythme n'est justement pas constant, que Yang Chen Fu lui-même alternait dans sa pratique mouvements lents et mouvements plus rapides. Le sous-chapitre E (p.308) tente de faire croire, assez maladroitement, qu'il n'y a guère de différence entre l'aspect martial et la vie spirituelle intérieure donc exit l'intérêt martial du Taiji Quan. Dans ce domaine l'auteur s'appuie sur des conditionnels et de vagues références qui évacuent la problématique. Par exemple (p.308) "Dans la présentation classique du Taiji Quan, la recherche intérieure et les séquences motrices sont différenciées. Ces dernières seraient (je souligne), semble-t-il, le terrain d'application ou de vérification des acquis introspectifs". L'auteur semble ignorer que les textes dits classiques étaient avant tout des manuels de combat et que les séquences motrices génèrent des "acquis introspectifs" et non le contraire. On pourrait également discuter longuement d'affirmations gratuites du genre "Mais que l'action martiale réelle constitue une voie mystique, cela est plus que douteux" (p.308). On lui signalera par la même occasion des postures plus que douteuses, les genoux dépassant largement la pointe des pieds d'appui, ce qu'une connaissance martiale

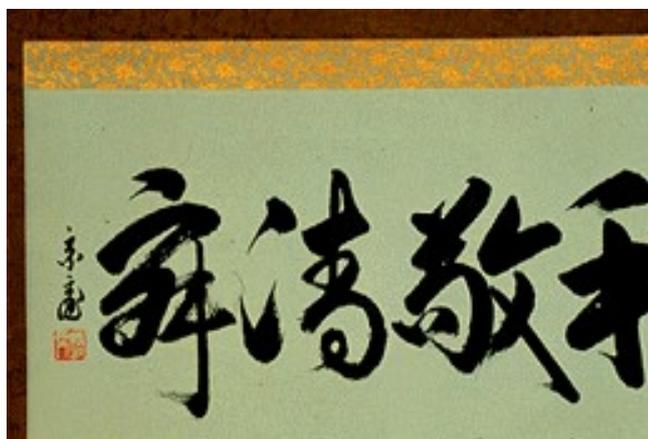
correcte du Taiji Quan lui aurait permis de rectifier (fig. 66 et 67 entre autres).

Bref, comme tout ouvrage, les avis divergent et mes commentaires n'en sont qu'un exemple. Ils ne devraient en rien décourager nos lecteurs de s'investir dans ce livre et surtout de nous le commenter■

Serge Dreyer.

## Documents de Me Wang

Me Wang a édité des documents écrits et filmés que vous pourrez commander à l'adresse suivante: <http://www.ymti.org/fr/>. Vous trouverez sur ce site la liste à jour des documents et la démarche à suivre afin de passer commande■



Calligraphie de Sen Soshitsu, 15<sup>ème</sup> Grand Maître de l'école Urasenke. « Harmonie, Respect, Pureté, Tranquillité »

- "SI ZHU YI"

四主義

Par Jean-Luc Saby

Le traité des quatre principes de nutrition taoïste est l'étude de la façon d'organiser sa pratique au fil des saisons. Chaque principe fait référence à un savoir agir rassemblé dans un seul geste. En examinant les différents aspects : corporel, énergétique, philosophique, symbolique et ésotérique, on pénètre au cœur de chaque geste, au nombre de quatre pour illustrer quatre principes d'action et de vie.

Cette étude est une production étoffée par quinze années de réflexion sur la pratique

corporelle taoïste. Elle n'a pour seul objectif que de nourrir la pratique de chacun.

Voici les quatre principe d'action :

- « Pour moitié d'effort, doubler l'efficacité »
- « Maintenir et Contenir »
- « Etendre et ouvrir »
- « Non-intervention » ■

La publication de cet ouvrage est prévu pour l'automne 2007. Pour toute commande s'adresser à :

Association « Vent propice et pluie opportune »  
Ecole de Piquepoul  
47340 HAUTEFAGE LA TOUR  
<http://propice-opportune.monsite.orange.fr>

# CALENDRIER DES STAGES



## STAGES EN OCTOBRE :

### **- Tuishou, le 13, au Mans**

animé par Michel Leclaircic  
organisé par ARAMIS  
contact : 02-43-76-88-08 ou 06-19-82-28-10  
courriel : aramis.72@free.fr www.aramis72.fr

### **- Epée, 2<sup>ème</sup> duan, les 13 et 14, à Quimperlé**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### **- Epée ancienne, Eventail, Sabre, le samedi 20, à Annecy-Le –Vieux**

animé par Henri Mouthon et ses assistants.  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

### **- Perfectionnement et fin d'apprentissage Epée ancien, les 20 et 21, au Mans**

animé par Hervé Marest  
organisé par ARAMIS  
contact : 02-43-76-88-08 ou 06-19-82-28-10  
courriel : aramis.72@free.fr www.aramis72.fr

### **-Tuishou, le 21, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

### **- Neigong et Taiji Quan, les 27 et 28, à Thorigné d'Anjou**

animé par Marie-Christine Moutault  
organisé par l'association de taiji quan Kun Lun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.54.79.63 ou par mail :  
taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr

### **- Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail, épée ancienne, les 27 et 28, à Cepoy Montargis**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### **-Dao Yin Qi Gong, les 27 et 28, à Hérouville Saint Clair**

animé par Georges Charles  
organisé par le Bambou  
contact : 02-31-97-79-90, taiyang@cegetel.net

## STAGES EN NOVEMBRE :

### **-Epée Kunlun, le 4, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé, Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

### **- Troisième Duan, le samedi 17, à Annecy-Le –Vieux**

animé par Henri Mouthon  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

### **- Tuishou, les 17 et 18, à Thorigné d'Anjou**

animé par Shen Shen Yan  
organisé par l'association de taiji quan Kun Lun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01  
ou par mail : taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr

### **- Neigong, éventail, épée ancienne, le 18, à Viroflay**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### **- Rencontres d'automne de Tuishou, les 24 et 25, en Alsace**

animé par Shen Shen Yan  
organisé par l'IMPACT  
contact : Christian Bernapel, cbernapel@wanadoo.fr  
03.88.41.10.00, www.impact-taiji.com

### **- Eventail, 1<sup>er</sup> duan, 2<sup>ème</sup> duan, les 24 et 25, à Quimper**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### **- Forme de canne, les 24 et 25, à Thorigné d'Anjou**

animé par Bob Lowey  
organisé par le centre Xian Wuguan  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

### **-Neigong, le 25, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé, contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

### **-Tuishou, les 28 et 29, à Felling**

animé par Shen Shen Yan  
contact : Eugène Meyer  
eugenemeyer@orange.fr, 03.89.38.70.96



Photos © Roland FRENZEL, www.randonneur.net

### STAGES EN DÉCEMBRE :

#### **-Tuishou, les 1 et 2, à Genève**

animé par Shen Shen Yan

contact : Valérie Oppel

val.oppel@gmail.com, 00.41.22.733.08.36

#### **-Epée Kunlun, le 2, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé

Contact :

Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr

Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

#### **-Tuishou et approfondissement de la forme de Chen Man Ch'ing, les 3 et 5 (en soirée), à Rumilly/Annecy**

animé par Shen Shen Yan

organisé par l'association ART

contact : Oscar 04 50 01 08 90

#### **- Tuishou, le 8, au Mans**

animé par Michel Leclaircie

organisé par ARAMIS

contact : 02-43-76-88-08 ou 06-19-82-28-10

courriel : aramis.72@free.fr www.aramis72.fr

#### **- Perche, Eventail, le samedi 8, à Annecy-Le –Vieux**

animé par Henri Mouthon et ses assistants.

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscription :

ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :

06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

#### **-Tuishou, les 8 et 9, à Versailles**

animé par Shen Shen Yan et Manuel Solnon

Contact :

Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr

Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

#### **- Neigong, éventail, épée ancienne, le 16, à Viroflay**

animé par Claude Eyrolles

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160

LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

### STAGES EN JANVIER :

#### **-Applications martiales, les 12 et 13, au Trehou**

animé par Hervé Marest

organisé par Ti An Tao

contact : Stéphane Charles 02 98 24 11 32

#### **-Tuishou, le 13, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé

Contact :

Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr

Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

#### **- Tuishou, le 19, au Mans**

animé par Michel Leclaircie

organisé par ARAMIS

contact : 02-43-76-88-08 ou 06-19-82-28-10

courriel : aramis.72@free.fr www.aramis72.fr

#### **- Neigong, éventail, épée ancienne, le 20, à Viroflay**

animé par Claude Eyrolles

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160

LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **- Qi Gong du Bâton, samedi 20 et dimanche 21,**

**à Annecy-Le –Vieux**

animé par Jean-Louis Jacquet.

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscription :

ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :

06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

#### **- Tuishou à pas mobiles, les 26 et 27, à Thorigné d'Anjou**

animé par Serge Dreyer

organisé par l'association de taiji quan Kun Lun

Contact : Marie-Christine au 02.41.54.79.63 ou par mail :

taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr

#### **-Forme, armes, tuishou, du 28 janvier au 1<sup>er</sup> février, Le Mans**

Animé par Serge Dreyer

contact Fabienne Poncin-Epaillard fabienne.poncin-

epaillard@univ-lemans.fr

### STAGES EN FÉVRIER :

#### **- Forme, baton du xing yi quan, les 2 et 3, à Reims**

animé par Serge Dreyer

contact Michel Voisin m.voisin@cegetel.net

#### **- Perche, Eventail, le samedi 9, à Annecy-Le –Vieux**

animé par Henri Mouthon et ses assistants.

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscription :

ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :

06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

**- Enrichissement de la pratique du YJMTJQ par l'éclairage du xing yi quan et du ba gua zhang, les 9 et 10, à Strasbourg**

animé par Serge Dreyer  
organisation et contact :  
Archipel, taiji.archipel@free.fr mailto:taiji.archipel@free.fr,  
tel : 09 50 37 64 34, 03 88 60 60 19

**- Tuishou, le 10, à Angers**

animé par Hervé Marest  
organisé par l'ATA  
contact : Françoise Angrand, 06.87.19.76.64 ou  
02.41.78.84.65, angrand.francoise@neuf.fr

**-Epée Kunlun, le 10, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

**-Programme ouvert, les 16 et 17, à Seillans**

animé par Serge Dreyer  
contact : Laurence Bernateau be-  
rnateau.laurence@wanadoo.fr

**- Neigong, éventail, épée ancienne, le 17, à Viroflay**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64



« Le chemin du printemps » par Jacky Guilvout

**STAGES EN MARS :**

**- Neigong et tuishou, le 1 et 2, à Thorigné d'Anjou**

animé par Claude Eyrolles  
organisé par le centre Xian Wuguan  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

**-Epée Kunlun, le 2, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

**- Epée ancienne, Sabre, le samedi 8, à Annecy-Le –Vieux**

animé par Henri Mouthon et ses assistants.  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

**- 13 postures, tuishou, les 8 et 9, à Quimperlé**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**- Forme et armes, le 9, à Angers**

animé par Marie-Christine MOUTAULT  
organisé par Kunlun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

**-Tuishou, le 9, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

**- Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail, épée ancienne, les 15 et 16, à Cepoy Montargis**

animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

**-Neigong, le 16, à Versailles**

animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

**- Tuishou, le 29, au Mans**

animé par Michel Leclaircie  
organisé par ARAMIS  
contact : 02-43-76-88-08 ou 06-19-82-28-10  
courriel : aramis.72@free.fr www.aramis72.fr

**- Tuishou et principes essentiels, les 29 et 30, à Thorigné d'Anjou**

animé par Claudy Jeanmougin  
organisé par l'association de taiji quan Kun Lun

Contact : Marie-Christine au 02.41.54.79.63 ou par mail :  
taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr  
- **Neigong, éventail, épée ancienne, le 30, à Viroflay**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Tuishou, le 30, à Angers**  
animé par Hervé Marest  
organisé par l'ATA  
contact : Françoise Angrand, 06.87.19.76.64 ou  
02.41.78.84.65, angrand.francoise@neuf.fr

### STAGES EN AVRIL :

- **Approfondissement des bases de la forme, le samedi 5, à Annecy-Le-Vieux**  
animé par Henri Mouthon  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

- **Rotation « libre » autour de l'axe dans les exercices de base, la forme, le tuishou et les applications martiales, le 6, à Thorigné d'Anjou**  
organisé par Kunlun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

- **Epée Kunlun, le 6, à Versailles**  
animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- **Neigong, éventail, épée ancienne, le 13, à Viroflay**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Taiji Quan et randonnée, du 13 au 20, dans le Moyen Atlas Massif du Saghro**  
animé par Marie-Christine Moutault et Samir Ait Raho  
organisé par Kunlun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr



© Crédit photo : www.photos-dauphine.com

### STAGES EN MAI :

- **Week-end Ascension, du 1<sup>er</sup> au 4, Bretagne**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Applications martiales, les 3 et 4, à Thorigné d'Anjou**  
animé par Hervé Marest  
organisé par le centre Xian Wuguan  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

- **Epée ancienne, les 10, 11 et 12 mai, à Talloires à Annecy-Le-Vieux**  
animé par Henri Mouthon  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

- **Approfondissement du travail postural dans tous les états de la forme, les 17 et 18, en Alsace**  
animé par Charles Li et Christian Bernapel  
organisé par l'IMPACT  
contact : Christian Bernapel, cbernapel@wanadoo.fr  
03.88.41.10.00, www.impact-taiji.com

- **Neigong, le 18, à Versailles**  
animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- **Yangjia Michuan Taiji Quan, les 24 et 25, à Hérrouville Saint Clair**  
animé par Claudy Jeanmougin  
organisé par le Bambou  
contact : 02-31-97-79-90, taiyang@cegetel.net

- **Forme et armes, le 25, à Angers**  
animé par Marie-Christine MOUTAULT  
organisé par Kunlun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

- **Neigong, éventail, épée ancienne, le 25, à Viroflay**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Tuishou, le 25, à Versailles**  
animé par Sabine Metzlé, contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- **Epée, 3<sup>ème</sup> duan, les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin, à Quimper**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **STAGES EN JUIN :**

- **Neigong, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, éventail, épée ancienne, les 7 et 8, à Cepoy Montargis**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Perche, Eventail, le samedi 7, à Annecy-Le –Vieux**  
animé par Henri Mouthon et ses assistants.  
Organisé par ATCHA  
Renseignements et inscription :  
ATCHA, 3C allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /  
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage :  
06 07 95 11 97 / Site : www.annecy-taichi.com

- **Epée Kunlun, le 15, à Versailles**  
animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- **Tuishou, le 22, à Versailles**  
animé par Sabine Metzlé  
Contact :  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- **Neigong, éventail, épée ancienne, le 22, à Viroflay**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

#### **STAGES EN JUILLET :**

- **Bases du Yangjia Michuan dans les trois duans et tuishou, du 30 juin au 4 juillet, en Alsace**  
animé par Christian Bernapel  
organisé par l'IMPACT  
contact : Christian Bernapel, cbernapel@wanadoo.fr  
03.88.41.10.00, www.impact-taiji.com

- **Neigong et textes classiques, les 5 et 6, à Thorigné d'Anjou**  
animé par Sabine Metzlé  
organisé par le centre Xian Wuguan

Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01 ou par mail :  
centre.xian.wu@wanadoo.fr

- **Découverte du Daoyin Qigong et du shiatsu, du 9 au 12, à Thorigné d'Anjou**  
animé par Marie-Christine Moutault et Jérôme Voisin  
organisé par le centre Xian Wuguan  
Contact : Marie-Christine au 02.41.60.24.01  
centre.xian.wu@wanadoo.fr, ou Jérôme au 06.74.58.19.24

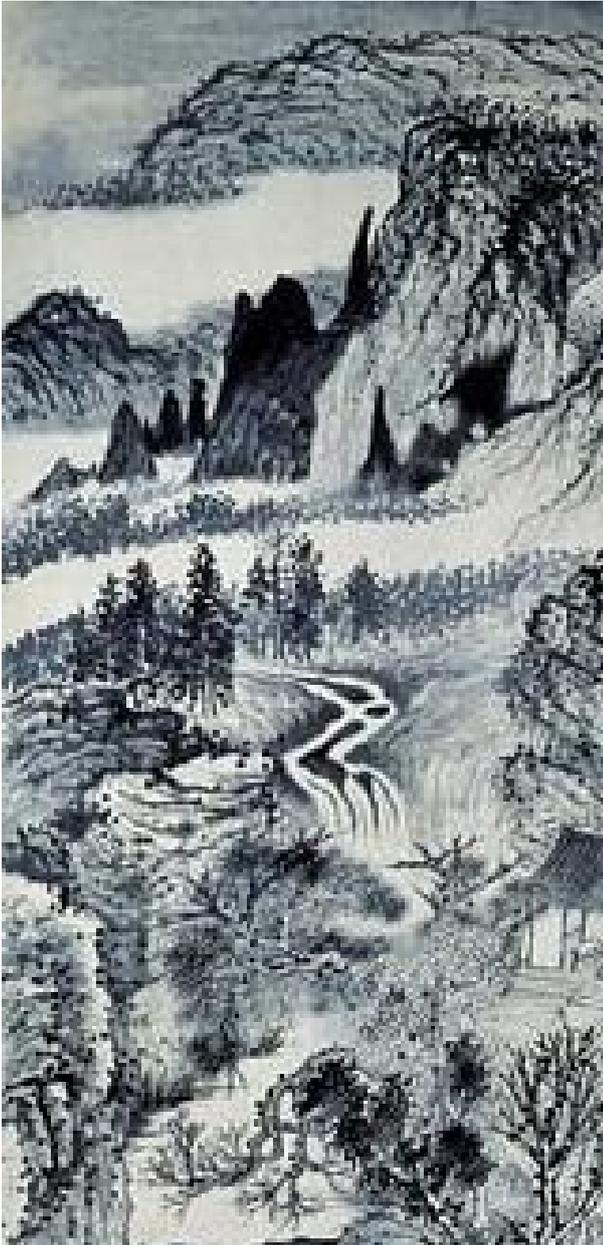
- **Tai Chi Chuan et randonnée dans le Massif du Mont-Blanc, du 6 au 12, à Chamonix**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Sesshin Zazen , du 19 au 27**  
avec Claude Magen et Jacques Brosse  
organisée par Dôshin  
Contact : Sylvie au 01.43.41.67.74

#### **STAGES EN AOUT :**

- **Neigong, éventail, épée ancienne, 3 duan, tuishou, du 3 au 8 à Cadouin**  
animé par Claude Eyrolles  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien – 91160  
LONGJUMEAU - ☎ 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- **Fondamentaux, forme, armes, tuishou, du 3 au 9, à Thorigné d'Anjou**  
animé par Marie-Christine Moutault et Yves Martin  
organisé par l'association de taiji quan Kun Lun  
Contact : Marie-Christine au 02.41.54.79.63 ou par mail :  
taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr



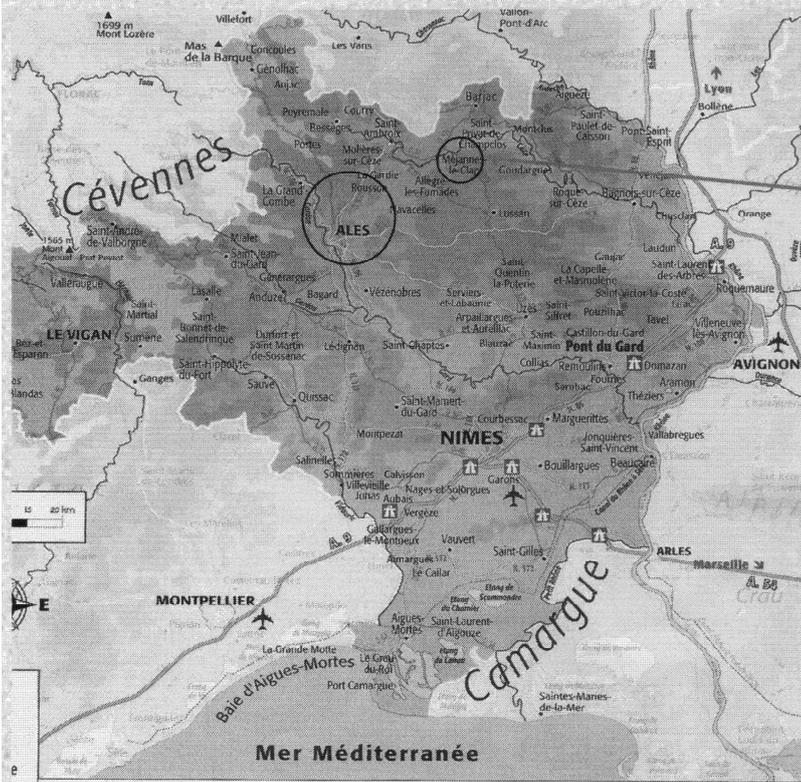
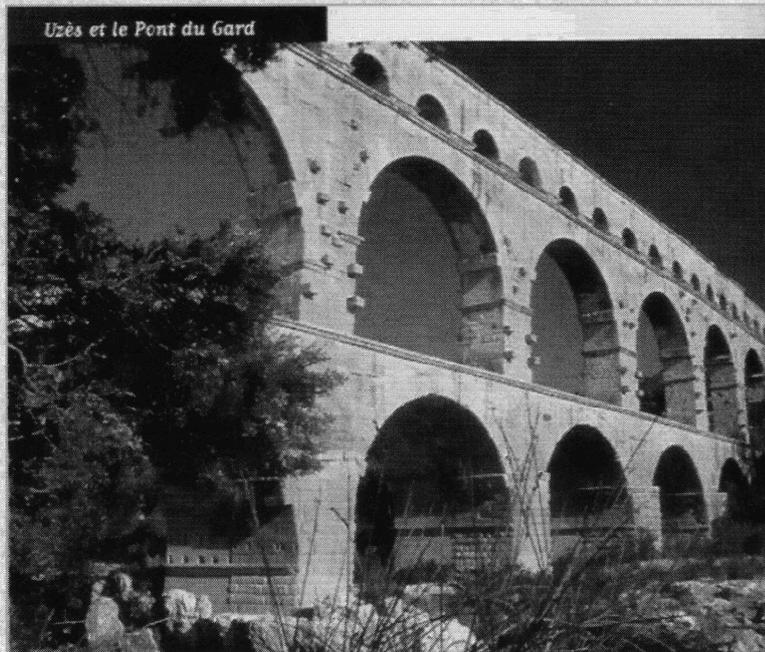
# XVII° RENCONTRES

## De l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

ALES du 8 au 11 novembre 2007

Le club Alésien, VISA 2000 vous accueille à Méjannes le Clap, située à 35 kms d'Alès. Cette petite commune, flirtant avec les Cévennes, les plages du littoral méditerranéen et la Camargue, vous séduira de part son microclimat.

Espace Gard Découvertes est une structure d'accueil performante perdue au milieu de 3000 ha de garrigue. Animée par une équipe permanente qui sera épaulée par les nombreux bénévoles de Visa 2000.



### SITUATION GEOGRAPHIQUE

MEJANNES le CLAP

- à 30 mn d'ALES ou d'UZES
- À 40 mn de Bagnols sur Cèze
- À 1 h 00 de NIMES ou AVIGNON
- À 2 h 00 de LYON



# ELEMENTS PRATIQUES

## Inscription

Pour des raisons d'organisation et à la demande du prestataire, nous vous demandons de nous faire parvenir votre bulletin d'inscription (ci-joint) accompagné de votre règlement à l'ordre de : VISA 2000 avant le 30 septembre 2007.

Pour nos amis étrangers de la zone « Euro » joindre au bulletin d'inscription un Chèque (qui sera restitué, dès leur arrivée), contre un remboursement en espèce, afin de leur éviter des frais bancaires inutiles.

Pour ceux qui sont en dehors de cette zone, le règlement doit se faire par « Mandat Postal International »

## Hébergement, Accueil, Contact

Les chambres seront mises à votre disposition après avoir signalé votre arrivée à l'accueil qui vous remettra votre dossier contenant notamment votre facture de séjour.

**Accueil :** Vous serez accueillis le 8 novembre 2007 à partir de 15 h 00 à : *ESPACE GARD DECOUVERTES* 30340 Mejanès le Clap. Le repas vous sera servi à 19h30. Si vous prévoyez d'arriver tardivement, contactez-nous afin de vous accueillir et de vous préparer un plateau repas. Consultez le site : [www.gard-decouvertes.fr](http://www.gard-decouvertes.fr)

**Contact :** Par fax : 04 66 78 72 45 (siège de VISA 2000 à ALES)  
Par téléphone : 06 14 20 02 31 ou 06 13 47 70 66  
Par courriel : [visa2000@orange.fr](mailto:visa2000@orange.fr)

**Consulter le site : [www.visa2000.net](http://www.visa2000.net)**

## Tarifs et règlements

Vous reporter au bulletin d'inscription que vous avez rempli  
Une journée est un tout indivisible qui comprend :

- le dîner de la veille, la nuit, le petit-déjeuner, le déjeuner et les pauses.  
Aucun des éléments ne pourra être défalqué du prix forfaitaire.

## Soirée festive

Visa 2000 vous concocte une soirée « Magique ! » .... Bien sûr que l'on dansera toute la nuit ...jusqu'au petit matin.

## Arrivée à Méjanès le Clap

En voiture : **Par la vallée du Rhône**, sortir à Bollène direction Bagnols sur Cèze, puis direction Alès (D6), 23kms après Bagnols, prendre à droite Lussan, Méjanès le Clap (D979)

**Par le centre**, par Alès direction Bagnols sur Cèze (D6), 27kms après Alès, prendre à gauche Lussan, puis Méjanès le Clap (D979).

**Du côté de Montpellier**, direction Nîmes, Remoulins (N86), Remoulins, Uzès,(D981), Uzès, Lussan, Méjanès le Clap (D979) ou Sommières, Alès (N110), Bagnols sur Cèze (idem que par le centre)

Par SNCF : en gare TGV d'Avignon, ou gare SNCF de Nîmes, une **NAVETTE** sera en gare pour vous accueillir le JEUDI 8 Novembre à 17h00.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Aux XVII<sup>o</sup> rencontres de l'Amicale du Yangja Michuan Taiji Quan  
De Méjannes le Clap du 8 au 11 novembre 2007

Nom et prénom (majuscule) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_

Nom de votre association : \_\_\_\_\_ de votre enseignant : \_\_\_\_\_  
(facultatif)

3 nuitées en single 190 €

3 nuitées en chambre 3-4 à 6 personnes 145 €

3 nuitées en chambre double 160 €

2 nuitées en single 140 €

2 nuitées en chambre 3-4 à 6 personnes 110 €

2 nuitées en chambre double 120 €

1 nuitée en chambre double 80 €

1 nuitée en chambre 3-4 à 6 personnes 70 €

Adhésion à l'Amicale pour les non-adhérents : 23 €

**TOTAL :**

**EXTERNE**

Journée du 9/11 : 40 €

Journée du 10/11 : 50 €

Je souhaite partager une chambre 3-4 à 6 pers. avec : \_\_\_\_\_

Je souhaite partager une chambre double avec : \_\_\_\_\_

Je ne déjeunerai pas le dimanche 11/11 et je souhaite un panier repas  oui  non

J'arrive en gare TGV d'Avignon le : \_\_\_ /11/2007 à \_\_\_ h

J'arrive en gare SNCF de Nîmes le : \_\_\_ /11/2007 à \_\_\_ h

J'arrive en gare d'Alès le \_\_\_\_\_ /11/2007 à \_\_\_ h

J'arrive en voiture à Méjannes le Clap le : \_\_\_ /11/2007 vers \_\_\_ h

Repas végétarien :  oui  non

Fait à :

le :

Signature :

**Bulletin d'inscription à retourner avant le 30 Septembre 2007 à**

**VISA 2000**

**155 Faubourg de Rochebelle 30100 ALES**

# MOUVEMENTS DE L'ÉPÉE ANCIENNE

## 崑崙太極劍譜(老劍訣)

### Kūn lùn tàiji jiàn pǔ (lǎo jiàn jué)/Style Kun Lun de l'épée du Taiji (formule secrète de l'épée ancienne)

Ici, il ne s'agit pas à proprement parler d'une liste de mouvements mais de rappels de techniques sous forme de poèmes. Cette façon de faire remonte au temps où cet enseignement était secret. Pour cette raison il ne fallait pas énumérer les mouvements dans une liste, ce qui est le cas, de façon précise, pour l'épée Wudang. On peut néanmoins remarquer que la plupart des premiers mouvements de chaque duan correspond à l'image donnée.

一,劈/Yī, Pí/Un, Fendre.

提劍上式似臥龍/Tí jiàn shàng shì sì wò lóng/Brandir l'épée et se recroqueviller comme un dragon.

大鵬展翅不留情/Dà péng zhǎn chì bù liú qíng/Le "grand rock" déploie ses ailes et se montre sans égards.

套步返身足如鑽/Tào bù fǎn shēn zú rú zuān/Faire un pas glissé, se retourner en pivotant sur le pied comme une vrille.

翻身進步要立功/Fān shēn jìn bù yào lìgōng/Se retourner, pas en avant; accomplir un exploit.

二,刺/èr, Cì/Deux, Transpercer

順水推舟向裡進/Shùn shuǐ tuī zhōu xiàng lǐ jìn/Pousser le bateau dans le courant, avancer.

白蛇吐信一點紅/Bái shé tǔ xìn yī diǎn hóng/Le serpent blanc darde sa langue.

探海式法劍絕妙/Tàn hǎi shì fǎ jiàn jué miào/Explorer la mer; le style est admirable.

撩袍穿劍往後行/Liāo páo chuān jiàn wǎng hòu xíng/Relever la robe, transpercer, aller vers l'arrière.

三,撩/Sān, Liāo/Trois, trancher de bas en haut.

金雞獨立向後提/Jīn jī dú lì xiàng hòu tí/Le coq d'or se tient sur une patte ; lever l'épée depuis l'arrière.

仙人指路把敵欺/Xiān rén zhǐ lù bǎ dí qī/L'immortel indique le chemin pour tromper son ennemi.

犀牛望月回身轉/Xī niú wàng yuè huí shēn zhuǎn/Le rhinocéros observe la lune et tourne en rond.

敗中取勝刺中臍/Bài zhòng qǔ shèng cì zhōng qí/Dans la défaite remporter la victoire ; transpercer le nombril.

四,扎/Sì, Zhā/Quatre, Ficher.

白猿出洞點中心/Bái yuán chū dòng diǎn zhōng xīn/Le gibbon sort de la grotte ; pointer le centre.

鳳凰展翅刺人咽/Fèng huáng zhǎn chì cì rén yàn/Le phénix déploie ses ailes ; percer la gorge.

回身進步試扎法/Huí shēn jìn bù shì zhā fǎ/Se retourner, faire un pas en avant ; essayer la technique du "Ficher".

上下三劍招數全/Shàng xià sān jiàn zhāo shuò quán/En haut, en bas, exécuter les trois gestes ; le mouvement est complet.

五,抹/Wǔ, Mǒ/Cinq, Essuyer.

烏龍擺尾式更精/Wū lóng bǎi wěi shì gēng jīng/Le dragon noir agite la queue ; ce style est le plus fin.

回身探馬立身行/Huí shēn tàn mǎ lì shēn xíng/Se retourner, caresser le dos du cheval, se redresser.

伸縮劍法前行猛/Shēn suō jiàn fǎ qián xíng měng/Utiliser la méthode "s'étendre et se plier" ; avancer avec puissance.

施展劍法敗中贏/Shī zhǎn jiàn fǎ bài zhòng yíng/Déployer vos talents ; dans la défaite remporter la victoire.

六,剝/Liù, Duò/Six, Hacher.

太公指竿三環劍/Tài gōng zhǐ gān sān huán jiàn/Taigong tient sa canne à pêche ; l'épée décrit trois anneaux.

童子拜佛腳當先/Tóng zǐ bài fó jiǎo dāng xiān/L'enfant vénère Bouddha ; lancer le pied en premier.

金雞獨立向前進/Jīn jī dú lì xiàng qián jìn/Le coq d'or se tient sur une patte ; se déplacer vers l'avant.

手平步穩式法綿/Shǒu píng bù wěn shì fǎ mián/Les mains restent au même niveau, les pieds sont stables ; cette méthode reste vraie tout au long du mouvement.

七,挑/Qī, Tiāo/Sept, Soulever.

仙人踢球劍髮分/Xiān rén tí qiú jiàn fā fēn/L'immortel shoote la balle ; séparer les bras.

翻身換手單步跟/Fān shēn huàn shǒu dān bù gēn/Se tourner, changer de main, pas simple, le talon suit.

野馬分鬃為順式/Yě mǎ fēn zōng wéi shùn shì/Séparer la crinière du cheval sauvage, faire en sorte que le geste soit doux.

海底撈月用精神/Hǎi dǐ lāo yuè yòng jīng shén/Pêcher la lune au fond de la mer ; utiliser votre force spirituelle.

八,劃/Bā, Huà/Huit, Dessiner.

金雞步法進退全/Jīn jī bù fǎ jìn tuì quán/Utiliser le pas du coq d'or ; l'avance et le recul sont parfaits.

轉環掌劍刺人咽/Zhuǎn huán zhǎng jiàn cì rén yàn/Tourner, changer l'épée de main, transpercer la gorge.

秋風掃葉步法好/Qiū fēng sǎo yè bù fǎ hǎo/Le vent d'automne balaie les feuilles ; la progression est bonne.

單身撤勢氣還丹/Dān shēn chè shì qì huán dān/Se retirer ; le souffle retourne au champ de cinabre.

## COTISATIONS 2007

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 2006 au 31 octobre 2007)

### Adhésions individuelles à l'Amicale :

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

### Adhésions collectives à l'Amicale :

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

### Abonnement au bulletin :

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

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

Vous avez versé en 2006 la somme de :            le :

Je soussigné(e)

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....Fax : .....

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

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....Fax : .....

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

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

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

Fait le .....à.....Signature :

Nouvelle adhésion                      Renouvellement

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

**Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan**

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

# LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr>

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

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

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

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

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

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

- A Hervé, si votre article est déjà saisi, pour le calendrier des stages et autres manifestations : [herve.marest@free.fr](mailto:herve.marest@free.fr)– 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand.

## **Conseils pratiques :**

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

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

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

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

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



## ADRESSES UTILES

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

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

**WORLDWIDE DIRECTORY OF  
YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN 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**

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

**AYMTA JOURNAL**

PO Box 173,  
Grand Haven, MI 49417, USA

**FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN**

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

**WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
FEDERATION (CANADA)**

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

**INTERNATIONAL TAICHICHUAN FEDERATION**

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

**THE RUSSIAN ASSOCIATION  
OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN**

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

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L,  
& YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

32-2F Fuguo Road  
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC  
Tél : 886-2-2837-1779  
Fax : 886-2-2837-2258  
Contact : Wang Yen-nien  
Email : [ymtitaipei@yahoo.com](mailto:ymtitaipei@yahoo.com)

**THE TAI CHI CENTRE**

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

**TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

**TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
FEIZHOU XIEHUI**

Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03  
Côte d'Ivoire

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES  
ARTS ENERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

17 rue du Louvre 75001 Paris  
tél : 01.40.26.95.50

**Adresse :**

**Amicale du Yangjia Michuan  
Taiji Quan  
C/o Jacques Lombard  
93 avenue de Strasbourg  
67400 Illkirch - France  
00.33.(0)3.88.67.83.20  
jaclomb@wanadoo.fr**

**Internet :**

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



**La Présidente : Zouzou Vallotton**

**zouzou@bvalotton.ch  
00.41.(0)24.463.45.04**

**Le Secrétaire : Jean-Michel Fraigneau**