

# Amicale

## Yangjia Michuan Taiji Quan

Janvier 2013 - n° 72

雙重

**Shuang  
zhong**

**La Double  
Lourdeur**

**Profession**

**Taiji quan**

**Témoignages**

**Première  
rencontre  
avec Laoshi**

**2012**

**La Pommeraye  
22<sup>e</sup> rencontres**

楊家秘傳



## SOMMAIRE

<b>Le mot du président</b> .....	1
<b>Articles</b>	
- Shuang Chong, la double lourdeur.....	11
- Le Yin et le Yang selon la médecine traditionnelle chinoise - Marie Bénazet.....	16
- Les Compagnons du Taiji - François Besson .....	30
<b>Le feuillet du Collège</b> .....	17
<b>Témoignages</b>	
- Profession Taiji- Zouzou Vallotton .....	2
- Profession Taiji - François Besson.....	4
- Profession Taiji - Christian Bernapel.....	6
- Stage d'été en Italie - Gianvittorio Ardito.....	26
- Questions/Réponses - Sabine Metzlé et Henri Mouthon .....	31
<b>Nous avons lu</b> .....	7
<b>Événements</b>	
- Coupe du monde 2012 de taichi chuan à Taiwan - Noëlle Kasai .....	9
- Rencontres de l'Amicale 2012 - Françoise Cordaro.....	29
<b>Calendrier des stages</b> .....	35
<b>Administratif</b>	
- Le site WEB .....	38
- Bons de commande ouvrages.....	39
- Bulletins d'adhésion.....	40
<b>Adresses utiles</b> .....	41

## Édito

Je pensais que le dernier Bulletin serait le dernier sous ma responsabilité. Et bien non, encore sous le feu pour ce numéro, je vous assure que le prochain sera le fait de Françoise Cordaro.

Je profite de ce dernier édito de ma main pour remercier sincèrement toutes les personnes qui ont participé à la vie du Bulletin. Que ce soit vous les lecteurs, notre public pour qui nous œuvrons en premier, vous mes fidèles membres du comité de lecture, vous encore, mes correctrices et mes traducteurs et traductrices, sachez que j'ai eu plaisir à travailler en votre compagnie et je souhaite vraiment ne pas avoir été trop casse-pieds.

Le Bulletin de l'Amicale est une aventure permanente car nous n'avons jamais eu un seul numéro d'avance. C'est un pari constant d'avoir suffisamment d'articles pour honorer notre contrat de publication. Contrat d'autant plus stressant depuis que le Bulletin est séparé de l'adhésion à l'Amicale.

Mais, voilà! Je fais confiance, une confiance presque inconsciente à l'opportune nécessité de communication que demande notre belle institution qu'est l'Amicale. Je veux simplement dire que ce qui doit être se fera, et si cela ne se fait pas c'est que tout simplement l'Amicale a cessé de vivre.

Je me souviens de la réaction de notre Conseil d'Administration, l'année des premières Rencontres en Alsace, lorsque j'ai proposé un tarif défiant toute concurrence, et qu'il m'a presque traité d'inconscient, et que je lui ai répondu que si, avec ce tarif, nous n'avions pas au moins trente participants, nombre qui couvrait les frais de base, et bien que l'Amicale n'avait plus de raison d'être. Le succès de ces Rencontres m'a donné raison. Et, aujourd'hui, j'ai toujours la même confiance dans ce bel esprit qui n'a jamais cessé d'être depuis ... déjà bien des années.

Au plaisir de toujours vous retrouver là où le taiji nous réunira.

Claudy Jeanmougin



## Le mot du Président

Me voilà réélu Président de l'Amicale pour la deuxième année.

Je m'efforcerai, en continuant le travail entrepris par mes prédécesseurs et comme je m'y suis appliqué l'année dernière, d'assurer le bon fonctionnement de l'Amicale pour le bien de tous, en relation avec les associations et membres adhérents.

L'Amicale a beaucoup grandi, nous comptons maintenant quatre vingt cinq associations et une vingtaine d'individuels, soit plus de 2000 membres. Nos Rencontres annuelles ont de plus en plus de succès. La communication inter-associations ou groupes grandit aussi. C'est le signe de la vivacité et de la fraternité de notre pratique.

Les dernières Rencontres annuelles de l'Amicale, à la Pommeraye en Anjou organisées par l'ATA d'Angers, ont compté près de 280 participants et se sont déroulées dans une organisation parfaite et dans une ambiance chaleureuse. Grand merci aux organisateurs.

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

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

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

Billets Administratifs, notes d'informations périodiques, Bulletins en libre accès sur le site-web, maintenance et pérennisation du site web, publication d'archives vidéo du style Wang Yen-nien, participation à logistique des Rencontres annuelles, communication vers l'extérieur pour le développement de notre style.

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

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

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

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

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne année 2013 et une belle pratique.

Que l'année du Serpent qui sera bientôt là nous apporte la sérénité !

Jean-Michel Fraigneau

Vélizy-Villacoublay, le 12 décembre 2012

### BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2013 – N° 72

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

**Directeur de la publication** : Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Mark A. Linett, Peter Clifford, Claude Eyrolles, Marie-Christine Moutault, Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Françoise Cordaro, Jean-Luc Pérot, Yves Picard - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction** : Simonette Verbrugge, Lucienne Caillat, Sabine Decosterd, Jean-Luc Pérot - **Corrections** : Françoise Cordaro, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Madeleine Blanchard- **Couverture** : Sophie Cornueil, Jean-Michel Fraigneau – **Postage** : Yves Février – **Photos et Photos de couverture** : Jean Marthoud



## L'ENSEIGNEMENT DU TAIJI QUAN EST-IL UN VÉRITABLE MÉTIER?

par  
Claudy Jeanmougin

*Dans l'un de ses ouvrages, Hervé Marest conseille de ne pas avoir uniquement l'enseignement du Taiji quan comme métier et il proposait une autre activité rémunératrice en parallèle. Au regard de ce qu'avance Hervé, j'ai posé cette question à quatre professionnels de l'enseignement du Taiji quan diplômés. Leurs réponses sont apparues dans le numéro 71. Cette fois, la même question a été posée à deux « amateurs » et une amateur devenue professionnelle.*

*Voici leurs réponses.*

### **RÉPONSE : Zouzou Vallotton**

L'enseignement du Taiji quan est-il un véritable métier ?

En préambule, un étonnement.

Cette réflexion ne devrait-elle pas se faire au sein du Collège des Enseignants ?

Pour moi, le Bulletin de l'Amicale est celui des pratiquants et je le lis en tant que pratiquante.

Mais bon, allons ! Peut-être que cette question-réponse nourrira la réflexion de futurs enseignants parmi les pratiquants de l'Amicale.

Oui, pour moi, l'enseignement du Taiji quan est un métier, une profession comme n'importe quel autre enseignement de chant, de français, de biologie, etc...

La différence réside dans le fait que « enseignant de Taiji » n'existe pas dans le registre des professions ou des métiers reconnus (en Suisse en tous cas).

Aucune formation n'est officiellement reconnue.

Un professionnel est soit un salarié, soit un indépendant éventuellement engagé par une structure, soit un bénévole indépendant, soit un bénévole éventuellement engagé par une structure.

Pour moi, professionnel est une posture, au diable les registres officiels.

Je suis inscrite sous cette dénomination aux impôts, aux assurances, etc ...

C'est en indépendante engagée par des structures et indépendante salariée directement par mes élèves que j'exerce ma profession d'enseignante de Taiji.

Quand je *donne*, j'anime un cours, je suis professionnelle.

Les élèves me paient pour que je leur dispense un enseignement et je me dois d'adopter une posture professionnelle.

Si je suis généreuse avec eux, exigeante avec moi, s'ils sentent que je me donne, que je suis passionnée, que je progresse, que je me forme continuellement, que j'ai du plaisir dans mon travail alors les résultats seront un engagement vis-à-vis de leur propre apprentissage, une curiosité pour le Taiji bien en dehors de l'apprentissage d'un enchaînement de



mouvements et nous serons, eux et moi, heureux dans notre cheminement commun.

Car il s'agit bien d'un cheminement commun.

Sans eux, je ne sais pas comment je vivrais mon Taiji.

Je me suis formée, j'ai appris, j'ai avancé, stagné, reculé, j'ai fait des découvertes inattendues en leur compagnie.

La cotisation à APRET a pour but premier de payer ma formation.

Alors je me dois d'être professionnelle lors des cours qu'ils suivent.

En 1993, j'ai été engagée par un petit gymnase dont l'enseignant de Taiji ne pouvait plus assurer les cours, pour animer un cours de 50 minutes puis, rapidement, deux cours de suite de 50 minutes.

Je m'en souviens comme si c'était hier.

À la fin des exercices de base, je menaçais de tomber dans les pommes ; à la fin du cours je menaçais de faire un arrêt cardiaque.

Il fallait que tout *ce que je savais faire* je le leur *fasse faire* ....

Comme les choses ont changé depuis !

À cette époque, j'avais un travail à 75 % comme animatrice en soins palliatifs et je donnais ces deux cours le soir.

Puis, j'ai augmenté petit à petit le nombre de cours jusqu'à quatre.

En 2005, je me suis retrouvée au chômage et j'ai réalisé un portfolio de compétences.

Mon objectif était d'introduire le Taiji dans le milieu de la santé.

La lecture de ce portfolio confirmait cet objectif.

Il s'est trouvé, un peu par hasard, que le chemin m'a menée vers les personnes âgées.

S'est ajoutée à mon enseignement une grande activité-responsabilité dans l'association Centr'Âge, particulièrement dans la formation d'enseignants de Taiji/Qigong pour personnes âgées.

Les buts de cette association sont :

- De regrouper les enseignants de Taiji/Qigong, actifs auprès des personnes âgées, afin d'échanger et de partager leur expérience professionnelle.
- De leur offrir une formation adaptée aux personnes âgées en Taiji/Qigong.
- De faire reconnaître cette profession par des institutions engageant des enseignants, ce qui est devenu le cas pour une institution fédérale s'occupant de la personne âgée et offrant des cours de Taiji/Qigong.

Depuis sept ans, je donne neuf cours de Taiji par semaine.

Je me forme en suivant un stage par année. APRET invite un intervenant extérieur une fois par année. Je vais rejoindre mes collègues enseignants au Collège au moins une fois par année.

Je donne quelques stages annuels internes à APRET.

Jusqu'en décembre 2011, j'assurais aussi l'animation d'un groupe de personnes atteintes de cancer, un après-midi par semaine, activité salariée qui mettait du beurre dans mes épinars.

Je donne quatre cours chez moi à des adultes comme indépendante, un cours avec le même statut dans une salle pour laquelle j'ai un loyer modéré, trois cours en EMS (home médicalisé pour personnes âgées) et un cours dans le cadre de la ligue contre les rhumatismes comme intervenante indépendante.

Peu à peu, le pourcentage cours de Taiji/autre activité professionnelle s'est inversé.

Le rythme jusqu'en décembre 2011 était optimum, quatre jours pleins et deux soirées.

Depuis janvier 2012, j'assure 40% comme salariée pour un espace d'échange de savoirs et de partage d'activités variées.

Voilà que la salariée refait surface.

On peut dire que j'ai expérimenté toutes les formules !

Quelle est la plus confortable ?

Pour moi, celle d'enseignante mais plus par intérêt que par souci financier (mes cours sont bien payés et je « tourne » avec cette unique activité). J'ai envie d'expérimenter d'autres aspects professionnels.

Mais attention à ne pas trop en faire !

Je ne souhaite lâcher aucun de mes cours.

Lequel d'abord ?

Chacun m'apporte tellement.

Et je me sens responsable de mes élèves, je ne peux pas leur dire « mon agenda est trop chargé, je dois vous lâcher ».

Ma chance est que chacun de ces cours sont très différents l'un de l'autre.

Autre population, autre ambiance, autre lieu.

Se pose la question du vieillissement...

J'aspire de plus en plus à la contemplation et au farniente...

Me voilà mal engagée...

Le corps, outil très sollicité dans l'enseignement du Taiji, se fatigue.

En décembre et en juin, ouah, comme les vacances sont bienvenues...

Je dois être attentive à prendre soin de moi, à m'écouter.

Heureusement je pratique le Taiji !

Mais y a-t-il un métier, une profession qui épargnent la fatigue, qui épargnent la responsabilité de trouver un équilibre entre activité et repos, entre extérieur-intérieur, qui permettent d'être attentif à rester vivant avec soi et les autres ?

La profession d'enseignante de Taiji, comme toutes les autres professions, demande beaucoup mais ce que je reçois en termes de recherche et de découverte dans cet art du mouvement, en termes d'amitié, est un cadeau précieux. Je ne sais pas s'il y a beaucoup de professions, surtout en ces temps où on presse les travailleurs jusqu'à plus de jus, qui offrent autant.

Je suis en bonne compagnie sur le chemin et je me réalise dans ma profession d'enseignante de Taiji et dans la vie de tous les jours.

Parfois la frontière entre Taiji et pas Taiji est floue car, en fin de compte, je peux dire que le Taiji c'est une énorme part de ma vie et ma profession d'enseignante est intimement liée au Taiji lui-même.

Même s'il y a des jours, des périodes où je dois me pousser, à la fin de chaque cours je dis MERCI.

Mais le jour où j'aurai le sentiment « d'aller à la mine », alors je ferai autre chose, un autre métier ....

## **RÉPONSE : François Besson**

Pourquoi j'enseigne de façon bénévole ?

La question « l'enseignement du taiji quan est-il un véritable métier ? » est assez vaste et elle requiert de mettre noir sur blanc certaines questions que je me posais déjà. Qu'est-ce que l'enseignement ? Qu'est-ce que le taiji quan ? Et qu'est-ce qu'un métier ? Les questions tournent autour du qui, du quoi et du comment ? Je ne donnerai pas de réponse mais poserai simplement des questions pouvant avoir plusieurs réponses. Les réponses qui vont émerger seront différentes en fonction de chacun. Je ne reviendrai pas sur la notion de « métier » que Françoise a bien expliquée dans son article sur le même sujet. Comme elle l'a montré, avoir un métier implique certaines compétences qui n'incluent pas forcément de rémunération.

Je vais d'abord m'attarder sur les deux premières notions : enseigner et taiji quan.

« Enseigner », deuxième définition du Petit Robert : *transmettre à un élève de façon qu'il comprenne et assimile (certaines connaissances).*

Oui mais c'est quoi transmettre ? Définition du Petit Robert : *faire passer d'une personne à une autre.*

Lorsque je suis en cours, devant les élèves, selon la définition « quelque chose passe ».

Bien, si cette chose est le taiji quan, qu'est-ce que le taiji quan ? Toujours selon le Robert, « taichi » : *gymnastique chinoise, série de mouvements lents et très précis*. Là, le Robert est un peu court alors que la présentation du taiji quan par la Fédération Française de Wushu est vaste :

*Le taïchi chuan (taiji quan en pinyin), dont les origines remontent à -500 av JC, signifie littéralement « boxe du faite suprême » ou « boxe de l'ombre ». C'est un art martial interne, c'est à dire qu'il privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes. Chaque mouvement de la forme (série de mouvements enchaînés les uns après les autres) correspond à une application martiale qu'il est possible d'étudier seul ou avec partenaire en tuishou, qui signifie littéralement « mains collantes ». Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer ou « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »... Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues. Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taïchi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement », il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.*

Art de bien être, de santé, art martial interne, méditation en mouvement, il y en a pour tous les goûts.

Et moi qu'est-ce que je transmets ? Quel taiji quan ? Yang, Chen, Yangjia michuan, la forme à mains nues, les armes, le travail à deux, les applications martiales... ? Là aussi, il y en a pour tous les goûts.

Alors d'où vient-il ce taiji quan ? Qui l'a transmis ? Qui me l'a transmis ? La question de la lignée se pose aussi. Et à mon tour, qu'est-ce que je transmets ?

Pour ma part, j'ai choisi d'enseigner de façon bénévole dans une association. La pratique et l'enseignement du taiji quan sont tout d'abord pour moi des loisirs, une passion que j'ai envie de partager simplement. Etre bénévole me donne moins de contraintes. Par exemple, je ne me pose pas la question du nombre d'élèves pour avoir un revenu, si je suis travailleur indépendant (si celui-ci se pose cette question !). Dans le cadre d'un contrat, si je suis salarié d'une association ou d'une entreprise, j'ai les contraintes de mon employeur : objectifs de travail, horaires de cours, lieux des cours, contenu des cours... (là encore si l'employeur impose de telles contraintes). Néanmoins, comme tout enseignant, j'ai toujours les contraintes d'être à l'heure, d'être régulier, de construire mes cours, d'être prêt à enseigner, mais je l'ai choisi !

Ainsi, je me sens plus libre dans mon enseignement. J'enseigne en fonction de mes disponibilités et je garde du temps pour moi, pour continuer à travailler.

En cours, je fais attention aux demandes des élèves mais je présente aussi ce que j'ai envie de transmettre. Je ne m'empêche pas d'enseigner certains aspects de notre école comme le tuishou ou le travail à deux qui sont parfois « oubliés » pour ne pas faire fuir certains élèves ne souhaitant pas avoir de « contacts » physiques. Mais je ne me sens pas capable, non plus, d'enseigner à des personnes âgées à mobilité réduite et de transformer l'enseignement que j'ai reçu, pour ce type d'activité bien spécifique. (Félicitations à ces professeurs qui trouvent des moyens pédagogiques pour ce public).

J'essaie de faire « passer » aux élèves ce que j'ai appris pour qu'ils continuent à leur tour cette pratique.

J'ai aussi la chance d'enseigner avec un collectif de professeurs, nous nous sommes répartis les niveaux en fonction aussi de nos envies d'enseignement. Je peux être absent, je peux être malade, je peux remplacer un prof ou être remplacé, les élèves auront toujours un enseignant face à eux pour leur transmettre ce « quelque chose ».

Je remercie d'ailleurs mes compagnons d'enseignement : Alix, Céline, Lionel et Valérie, car nous avons déjà débattu de certaines questions ensemble et j'ai repris certaines idées tirées de ces conversations.

## **RÉPONSE : Christian Bernapel** (Enseignement professionnel – amateur )

Enseigner le Taiji quan est il un véritable métier ?

Si la question posée est d'envergure, la réponse est simple : oui bien sûr !

Avant tout, je propose quelques approches extraites de Wikipedia :

*« Un métier désigne l'exercice d'une activité humaine, notamment professionnelle. Une activité professionnelle est une activité manuelle ou intellectuelle procurant un salaire, une rémunération, des revenus à celui qui l'exerce. Il constitue également un rôle social. »*

D'autre part :

*« Le professionnel est une personne spécialisée dans un secteur d'activité et exerçant une profession ou un métier. Le professionnalisme caractérise la qualité du travail de quelqu'un ayant de l'expérience. Dans le milieu sportif, est considéré comme professionnel un sportif qui tire de son activité des revenus suffisants pour en vivre, à l'inverse de l'amateur (dont la rémunération demeure minime sinon nulle).»*

On voit qu'exercer un métier (véritable ou pas) est étroitement lié à la notion d'activité professionnelle mais aussi à un rôle social et à une compétence. Ces approches interpellent aussi sur l'alternative d'enseigner de façon amateur ou/et de façon professionnelle rémunérée. À ce titre j'engage le lecteur à consulter la riche étude développée par Dana Hilliot sur le monde de la culture « Professionnels versus amateurs »<sup>1</sup>, qui ouvre entre autres le débat sur les champs d'activités « concurrentiels » entre amateurs et professionnels. Débat étroitement lié à l'évolution du contexte socio-économique actuel.

Le Taiji quan est considéré par les pouvoirs publics européens comme une « pratique physique » assimilée aux domaines du sport. Chaque pays a sa propre législation concernant la pratique et l'enseignement rémunéré d'activités physiques et sportives. En France, l'activité rémunérée est particulièrement encadrée par des textes de loi et nécessite généralement un diplôme reconnu par l'État (cf. article L.212-1 du code du sport<sup>2</sup>). Les contrevenants pouvant s'exposer à des poursuites importantes (cf. article L.212-8 du même code<sup>2</sup>), particulièrement en cas de plainte déposée pour concurrence déloyale ou exercice illégal d'une profession. Vous pouvez consulter à ce titre le document édité sur le site de la FFWushu : « Un professeur doit-il être diplômé, même s'il est bénévole ? »<sup>3</sup>.

Enfin, la possibilité de disposer de salles municipales ou institutionnelles à moindre coût nécessitera de plus en plus fréquemment d'être titulaire d'un diplôme d'enseignement reconnu.

L'interrogation porte finalement sur la ou les façons d'exercer aujourd'hui et surtout ... demain le métier d'enseignant de Taiji quan dans le cadre de l'évolution socio-économique et juridique en Europe et plus particulièrement en France.

---

1 Dana Hilliot, Professionnels versus amateurs

[http://www.another-record.com/danahilliot/dana\\_writings/professionnelsversusamateurs.htm](http://www.another-record.com/danahilliot/dana_writings/professionnelsversusamateurs.htm)

2. Obligation pour toute personne souhaitant se lancer dans l'enseignement :

Article L.212-1 du code du sport : « Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, (...) les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée... »

Sanctions inhérentes à la méconnaissance de ses obligations :

Article L.212-8 : « Est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende le fait pour toute personne d'exercer contre rémunération l'une des fonctions de professeur, moniteur, éducateur, entraîneur ou animateur d'une activité physique ou sportive ou de faire usage de ces titres ou de tout autre titre similaire sans posséder la qualification requise par l'article L. 212-1 ... »

3. [http://www.ffwushu.fr/sites/default/files/faq\\_profs\\_et\\_loi.pdf](http://www.ffwushu.fr/sites/default/files/faq_profs_et_loi.pdf)

Beaucoup de champs d'enseignement du Taiji quan sont aujourd'hui ouverts par l'existence de diplômes professionnels ou semi professionnels reconnus : vers tous les publics à la recherche d'une pratique riche à tous les points de vue, vers les entreprises, les institutions, les domaines touchant à la santé et l'encadrement de personnes handicapées, les personnes âgées, les sportifs en activité ou en recherche d'activités moins traumatisantes, et tant d'autres ...

Autant de possibilités d'accéder à un véritable métier dont on peut vivre en totalité ou partiellement. Probablement, il sera nécessaire à celui qui cherche à en faire son activité principale de diversifier ses interventions et de faire des « concessions ». Il peut aussi choisir d'enseigner à titre bénévole avec un talent de professionnel ou bien en faire un complément d'autres activités ou d'un autre métier. Choix qui lui permettra d'asseoir une indépendance d'esprit et une certaine liberté.

Pour conclure, il est judicieux que les responsables et enseignants de notre école, jeunes et moins jeunes, s'interrogent sur la possibilité matérielle et légale actuelle et future, d'exercer ce métier en amateur ou en professionnel. Plus globalement, ils ont aussi à s'interroger sur leur responsabilité, par rapport à eux-mêmes, et par rapport à la transmission de la vocation d'enseigner et de servir la pérennité de notre école, le Yangjia Michuan Taiji quan, dans la société actuelle et future.

Christian Bernapel – octobre 2012

## NOUS AVONS LU



**LE TAICHI CHUAN** entre dans la collection « Que sais-je »

Ses auteurs sont Marianne Plouvier et Bruno Gérentes, tous deux membres actifs au sein de la FFWushu .C'est le n°3943 de cette vénérable institution encyclopédique, disponible dans toutes les bonnes librairies !

Un document de synthèse intéressant dont la partie historique (et technique) reste très imparfaite, particulièrement en ce qui concerne les filiations de l'école Yang et le Yangjia Michuan Taiji quan qui reste décidément confidentiel ! Un travail à développer par nos éminents historiens de l'Amicale et du Collège pour améliorer la prochaine édition et apporter une visibilité plus complète de l'histoire. Les auteurs étant ouverts aux propositions pertinentes pour la seconde édition.

Qui s'y colle ?

Christian Bernapel



## Les actes du Colloque « TAICHI CHUAN ET SANTE »

Organisé par la FFWushu le 30 avril 2011

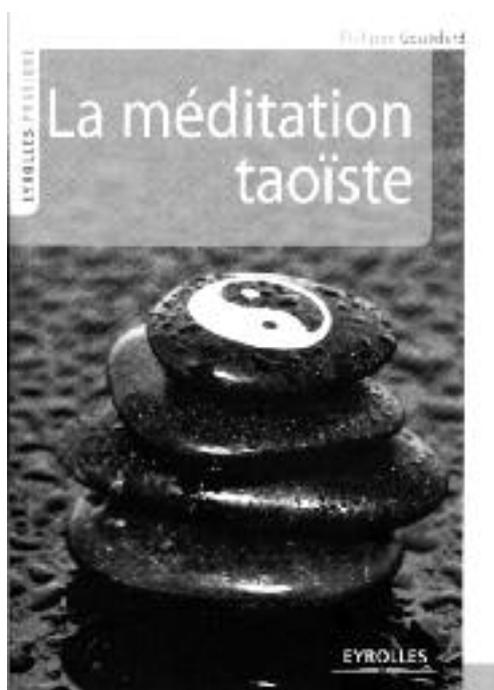
Une approche intéressante proposée par des médecins quant aux effets du taichi chuan sur la santé physique et psychique. Les thématiques abordées : lenteur et physiologie musculaire ; psychomotricité ; ostéopathie et taichi chuan ; activités physiques et cancer ...

Un document référent à découvrir.

Commande possible sur le site de la FFWushu :

<http://www.ffwushu.fr/content/les-actes-du-colloque-taichi-chuan-et-sante>.

Christian Bernapel

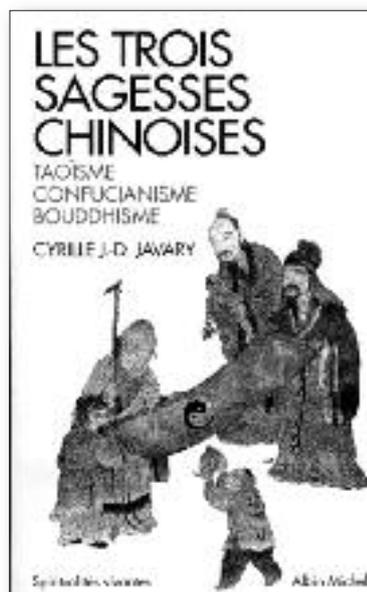


**La méditation taoïste**, Philippe Gouédard, Éditions EYROLLES, Paris, mars 2011.

J'ai déjà eu l'occasion de présenter un livre de Philippe Gouédard, *Le Tai Chi*, dans la même collection. Il y était question de notre forme et dans ce livre, il sera aussi question de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien, sans qu'il en soit fait mention en dehors d'une bibliographie qui signale deux stages sur le sujet ; à Saint-Germain-en-Laye en 1995, organisé par le Centre parisien de Tai Chi Chuan, et au Grand Hôtel de Taipei à Taïwan en 1993.

Nous avons un condensé de l'enseignement de Maître Wang sur une progression d'enseignement de

trois semaines. L'essentiel y est, plus des ajouts de l'auteur puisés çà et là.



**Les trois sagesse chinoises, Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme**, Cyrille J.-D. Javary, Albin Michel, Paris, 2012.

Dans un style toujours très pédagogique, Cyrille Javary nous présente les trois grands courants philosophiques qui ont influencé la Chine. Avec son décryptage habituel des graphies de l'écriture chinoise, il nous entraîne dans la culture chinoise et ses contre-coups au fil des ans en nous montrant que, finalement, l'héritage culturel est omniprésent dans cette société en plein bouleversement économique. Ce sera une lecture simple et agréable aussi bien pour les novices en la matière que pour ceux qui sont déjà des initiés et pour lesquels ce sera un petit rafraîchissement.

Claudy Jeanmougin

## Coupe du monde 2012 de taichi chuan à Taipei

Noëlle Kasai  
Taipei, Octobre 2012

La 4<sup>e</sup> coupe du monde de taichi chuan s'est déroulée les 6 et 7 octobre 2012 à Taiwan.

Cet événement, organisé tous les deux ans par la Fédération de taichi chuan à Taipei, est toujours très riche, tant par ses spectacles et démonstrations en ouverture de cérémonie que par la diversité des styles et des pratiquants.

Cette année, Anne-Bérangère, qui est arrivée dans mes cours en Bretagne l'année dernière, a eu envie de vivre cette expérience. Elle nous livre ci-dessous ses impressions à propos de son séjour.

*« Après de longs mois de patience, je suis enfin à Taiwan. Mon arrivée et tout mon voyage se font en douceur : un taxi à mon nom m'est réservé à l'aéroport pour me conduire à l'hôtel ou m'attend Noëlle. Quel accueil ! Nous visitons un peu la ville. Je marche sur les traces de Maître Wang, à l'endroit où il pratiquait, près du « Grand Hôtel », l'endroit respire la paix. Je suis venue pour apprendre alors il faut s'y mettre. Au programme : entraînement dans les parcs le matin et balade l'après-midi, avec dégustation de spécialités asiatiques à tous les repas. Ah, les parcs ! Ils sont magnifiques et dégagent une douceur incroyable. Je peux y voir des gens pratiquer diverses formes et styles de Qi Gong, Tai Chi, tuishou et autres disciplines que je ne saurais définir. Mes yeux ne savent plus où regarder.*

*Arrivée à 6 h pour participer à une séance de Qi Gong, je suis déjà en retard ! Pour pratiquer, c'est facile, il suffit de se joindre à un groupe. Les gens sont très ouverts, certains parlent très bien anglais et n'hésitent pas à venir m'aider. J'ai aussi eu la chance d'être présentée à Mark Linett qui m'a donné de précieux conseils que je continue d'appliquer. La semaine passe très vite, Noëlle m'invite à participer à une séance de tuishou au "Peace Park" chez le Grand Maître ... Un monsieur de 92 ans avec un magnifique sourire, entouré de ses élèves, de toutes nationalités. Je ne pensais pas qu'il y eût des personnes avec un tel niveau, je reste sans voix. Ça décoiffe!*

*En une semaine j'ai goûté à la richesse et la diversité du Tai Chi, je suis devenue accro. Je souhaite*



*à tous les pratiquants de pouvoir aller à Taiwan et de vivre ce genre d'expérience. Depuis mon retour, je pratique tous les matins et je compte bien continuer.*

*Je me rends compte aujourd'hui (bien que je ne réalise pas encore très bien), à quel point j'ai eu de la chance de pouvoir venir à Taiwan et de voir tous ces gens pratiquer, tous les jours, dans ces magnifiques parcs avec une joie et une bonne humeur qui nous enveloppent.*

*J'ai également été très impressionnée par le niveau de certains maîtres qui dégagent, au premier regard, une force incroyablement tranquille. J'ai aussi été très impressionnée par leur simplicité et leur gentillesse.*

*Et puis est venu le moment de prendre la route pour la ville de Taoyuan, direction la coupe du monde de taichi chuan.*

*Curiosité, excitation et stress. Je suis emportée par un tourbillon d'émotions en arrivant dans l'arène de cette 4<sup>e</sup> coupe du monde. Débutante dans la pratique du Tai Chi, je ne viens pas "chercher une médaille" mais participer à un moment exceptionnel pour moi au sens strict du terme : qui sort de l'ordinaire. On peut dire que je ne suis pas déçue ! Des démonstrations de la cérémonie d'ouverture aux différentes épreuves, j'en ai plein les yeux. Mon épreuve*



*arrive enfin en fin de matinée du dimanche, après des conseils précieux du président du Yangjia Michuan à Taipei, Mr Jason Han que Noëlle a appelé pour m'aider à me préparer à la compétition. Un véritable "stress test". Sous l'effet de l'adrénaline, mes vieux démons ont ressurgi : j'accélère le tempo et termine en 4mn40 au lieu de 5mn ! Résultat malgré tout positif pour moi : j'ai réussi à dérouler tout mon programme sans erreur ni trop de tremblement! Je finis avec l'indulgence du jury qui me décerne tout de même une note tout à fait honorable et qui vient féliciter les personnes qui m'ont soutenue lors de ma prestation. Du coup j'ai droit à une belle médaille souvenir. Je repars enchantée après avoir découvert de multiples styles de Tai Chi et avec surtout une envie énorme de pratiquer et d'aller à la rencontre de toutes les facettes du Tai Chi. »*

Anne-Bérangère Siroen - Taichi Chuan Grégorien - St Grégoire - Bretagne

Cette année, il n'y avait pas moins de 20 pays différents qui étaient représentés avec 130 compétiteurs par équipe et 1527 compétiteurs individuels.

Au-delà de la compétition, une incroyable ambiance, de la chaleur, de l'humilité.

La France était très bien représentée avec une vingtaine de personnes venant de tous les coins de France, l'Europe était elle aussi bien représentée avec des groupes d'Allemagne, d'Espagne, du Portugal, d'Angleterre, la Hongrie et la Serbie.

Avant cette compétition qui dure 2 jours, toutes

les équipes en ont profité pour aller s'entraîner dans les parcs de Taipei, ou bien retrouver un professeur avec qui ils ont déjà l'habitude de travailler ici, ou bien tout simplement découvrir les temples, les herbes chinoises, la cuisine, les marchés, la langue chinoise, etc. etc... Tout ce qui fait la richesse de Taiwan.

Un programme a été établi pour ceux qui ne connaissent pas du tout la ville de Taipei. Des groupes se forment, beaucoup de bonne humeur et de belles fêtes nocturnes...

J'invite toutes les personnes qui ont envie de venir s'entraîner à Taiwan à le faire, sans hésitation, car elles seront assurées d'un séjour inoubliable.

Je termine mon article en posant ici les mots du Président de la Fédération, Grand Maître Huang Yue-Sheng, disciple de Me Chen Pan Lin, lors de son discours à la coupe du monde de taichi chuan car je ne saurais apporter plus belle conclusion :

« Le taichi chuan est l'essence de notre culture, de notre nation. Le taichi chuan n'est pas seulement un art qui cultive notre corps mais c'est un art qui cultive aussi notre esprit. Le taichi chuan contribue à la bonne santé, à la joie, au bonheur et à la paix de celui qui pratique correctement, avec un esprit bienveillant et de partage. Nous sommes là aujourd'hui pour tout cela, à vous tous, merci d'être-là, je vous adresse à tous mon profond respect et ma haute gratitude. »

# 雙重

## SHUANG ZHONG LA DOUBLE LOURDEUR

*Dans les Classiques, il est question de « Double lourdeur » (雙重 : shuang zhong), qu'entendez-vous par cette expression ? Que pensez-vous de la position de Peter Ralston sur ce sujet (voir pièce jointe) ? Voilà la question qui a été posée à plusieurs pratiquants et professeurs de taiji quan. Six d'entre eux ont répondu et nous les en remercions. Nous souhaitons voir ce sujet se poursuivre car Shuang zhong demeure une véritable énigme. Pour publier l'article de Peter Ralston, nous attendons l'autorisation de l'auteur. En attendant, je peux vous le procurer. Claudy Jeanmougin*

### Jean-Luc Pérot

Sûr que les pratiquants interrogés auront largement puisé dans leurs connaissances sinologiques et taichichuanesques pour éclairer le propos, je me permets un peu de légèreté dans l'approche, n'étant versé ni dans les caractères chinois ni concerné par la compétition.

Être lourd, lourdeud, balourd est déjà pesant mais, doublement lourd c'est vraiment trop!

On a les pieds de plomb, on est mal dans son axe et on colle par le fond. Mobilité et adaptabilité en souffrent.

Je pense bien sûr que ce défaut fait référence à une posture ou une situation TaiJi où, par une mal-répartition du poids dans les pieds et dans le corps, on est pris en flagrant délit d'incapacité à gérer la situation.

Mais le concept TaiJi est exportable sur le terrain de l'expérience quotidienne et le défaut de double-lourdeur prend alors une extension remarquable.

- Manque de réactivité, manque d'adaptabilité par indifférence ou par abrutissement assorti d'un usuel défaut d'imagination. On pense aux gens mal dégrossis, pas dégourdis, patauds voire légèrement empotés. Pas très futés, ils restent sans bras et sans mots devant des situations inattendues ou insolites. Pas très TaiJi tout cela !

- Manque de souplesse et de finesse par excès de fixation dans des croyances. Il persiste un excès de tension, une rigidité face au changement. On pense aux existences routinières, dont l'équilibre fragile est assuré par schémas comportementaux repérés et répétés. La personne est figée dans une appartenance poli-

tique, religieuse ou sociale qui l'empêche d'envisager le point de vue de l'autre. Elle résiste et se conforte dans une identité d'emprunt, l'appartenance au groupe ou au style.

Ceux-là sont pesants, ils sont " graves " .

- Excès de réactivité quand la seule modalité possible est l'opposition. On fait corps, on est contre et on s'arc-boute pour s'opposer, faire contrepoids à qui menace notre stabilité. Face à la force adverse, la réponse est une contre-force et les deux opposants se retrouvent face à face comme des presse-livres, sans fantaisie. Ils s'affrontent et mettent dans la balance toutes leurs ressources - ils pèsent de tout leur poids et luttent pour ne pas perdre pied. Il faut repousser la menace.

Je sais que la légèreté est aussi un défaut, on y voit facilement de la frivolité voir de la fatuité, ce n'est plus le fond qui colle mais le chef qui décolle par manque de fond.

Mon propos vise juste à prendre un peu de hauteur par rapport au champ d'application de la "double lourdeur" mais, à jouer avec les mots, je réalise que, au fond, on ne s'est pas trop éloigné de la pratique taijiquan.

Jean Luc octobre 2012

### Georges Saby

雙重

Shuang zhong

La paire lourde ou la faute de la double lourdeur en Taijiquan.

La théorie du style Wu s'établit au plan écrit avec des variantes de la théorie du style Yang et des autres écoles de Taijiquan.

Le style Wu définit quelques axes particuliers qui sont moins ou pas développés dans les écoles des autres familles.

Principe phare de l'école Wu : Zhong Ding, qui propose une recherche de centrage spatial et temporel (rythmique), lié à une tranquille assise chez soi, en soi.

L'idée du centre de gravité (Zhong xin 重心) ou du lien entre le cœur et le poids (tels qu'ils s'écrivent avec l'idéogramme Zhong 重 et l'idéogramme cœur 心) se dédouble en deux centres de gravité :

1) l'un lié au substantiel, c'est-à-dire au monde de la matière, et qui doit être ce qu'en langue occidentale on appelle le centre de gravité d'un objet ou d'un corps, qui donc se relie à son équilibre spatial et physique.

2) L'autre, lié à ce qui est nommé dans la théorie du Taijiquan par l'insubstantiel, c'est-à-dire notre partie spirituelle ou psychique, ou émotionnelle selon les termes occidentaux. Elle indique donc un centrage « psychologique », par conséquent également rythmique puisque c'est le psycho/émotionnel qui crée les variations de rythme.

Dans l'école Wu, ce centre de gravité « bis » ne semble pas situé particulièrement dans une zone corporelle, on doit juste le distinguer de celui qui est physique et que l'on situe dans la zone Ming men Qihai, et tenter de le ressentir en soi et en l'adversaire.

Note.

Je m'interroge sur l'École de Sun Lutang ?

Une modalité particulière de l'utilisation du principe ouvert/fermé, principe phare de l'école Sun, repose sur une alternance d'ouverture et de fermeture à des moments opposés des zones Ming men et Tan zhong.

La zone Tan zhong (une mer du souffle) se trouve en situation opposée d'ouverture ou de fermeture avec la zone Ming men proche du centre de gravité physique. Cette méthode alternative entre ces deux zones génère beaucoup de puissance relaxée.

Dans la perspective de la recherche sur ce qui est nommé double lourdeur, et bien que je ne l'aie pas expérimenté, elle pourrait (en théorie donc) permettre à ses adeptes d'éviter la double lourdeur. Pour cela, il faudrait admettre que la zone Ming men cor-

respond au centre de gravité physique et que la zone Tan zhong correspond au centre de gravité psychique.

## Serge Dreyer

1. Commentaires sur le texte de Ralston :

Je trouve la démarche de son livre très intéressante mais non dénuée de tendance ésotériste/intellectualisante qui le pousse à certaines contradictions comme par exemple évoquer dans une même phrase l'incertitude sur les origines du tai ji quan ce qui ne l'empêche pas un peu plus loin de prétendre y « poser un regard historique ». Quant à la « puissance sans effort », il tourne autour du pot par moult détours mais comme pour nous d'ailleurs tout le discours s'épuise devant la description d'une telle réalité qui se vit et se suffit ainsi, du moins dans l'état de nos connaissances. Dans la partie soumise par Claudy à notre réflexion, la référence aux neurosciences (cerveau reptilien et cortex cérébral), très à la mode de nos jours (le nouveau fantasme du savoir total...), n'est pas discutée<sup>1</sup> et ne fait que reproduire d'une autre manière de multiples oppositions telles que conditionnement versus capacités réflexives, etc.

Je remarque comme lui que de nombreux pratiquants d'arts martiaux se tiennent sur leurs deux jambes et ne sont pas forcément en position de faiblesse. Je pense en particulier aux lutteurs tous styles confondus et il n'y a aucune raison a priori de les imaginer en difficulté lors d'une confrontation avec un pratiquant de tai ji quan<sup>2</sup>. Tout compétiteur en art

---

1. Les neurosciences ne sont pas exemptes de rivalités d'école. Je lis par exemple (Dossier pour la Science, no. 76, juillet-septembre 2012, p.32) que «les mitochondries sont de petits organismes cellulaires qui produisent l'énergie et qui sont transmis uniquement par la mère ». Mais pour un collègue spécialiste du domaine, l'énergie en question est pour lui de nature électrique...

2. Je me permets de rappeler ma position dans ce domaine, à savoir que c'est la qualité de l'individu qui prime sur l'importance de l'art martial qu'il pratique. Je rappellerai par exemple qu'en 1929 lors du fameux tournoi national d'arts martiaux chinois organisé à Nanjing, il n'y avait aucun pratiquant de tai ji quan parmi les trois premiers classés dans chaque catégorie. Quant au tournoi qu'évoque Peter Ralston et auquel j'ai assisté en spectateur, ce n'était qu'un tournoi baptisé par la fédération taïwanaise pour des raisons politiques « championnats du monde » desquels étaient absents entre autres les combattants de la Chine Populaire. Cela n'enlève rien à la remarquable performance intrinsèque de Peter Ralston mais je ne le suis pas quant aux extrapolations qu'il met en avant.

martial connaît bien, ou du moins devrait reconnaître me semble-t-il l'arbitraire des comparaisons entre styles d'arts martiaux : le vainqueur d'aujourd'hui rencontrera un jour ou l'autre la défaite. On notera également que cette position sur les deux jambes peut répondre à une situation particulière de manière efficace et ne pas relever d'une approche systématique.

### **1. Mon point de vue sur la notion de « double lourdeur ou double poids ».**

Tout d'abord mon expérience se limite au tui shou car je ne me considère pas assez expérimenté en combat pour discourir sur ce sujet.

Je considère que l'on se trouve également en « double lourdeur » au niveau des bras. Ce cas se présente par exemple quand une technique de poussée est effectuée par un seul bras mais que l'autre bras reste dans une situation de grande tension qui gêne la technique. Dans la première séquence de notre style, on peut expérimenter cet inconvénient dans le mouvement « ficher la main » (photos 27 à 28)<sup>3</sup> : si le bras gauche qui pare une frappe reste tendu quand le bras droit entre en action, je considère alors les deux bras en double lourdeur.

Il me semble que la notion de « double lourdeur » comprend une partie physique et l'autre mentale et qu'elle implique l'adversaire/partenaire. Il n'est qu'à regarder les combattants des tournois de Mixed Martial Arts pour se rendre compte que les postures à cheval sur les deux jambes ne les empêchent absolument pas de faire preuve d'une grande mobilité. Par ailleurs, j'ai remarqué que la plupart des défaites que j'ai subies en tui shou (compétition et défis) sont le fait d'adversaires/partenaires qui étaient très souvent en double lourdeur, ce qui ne les a pas empêchés d'être efficaces. Or mon expérience du tui shou m'a montré qu'à chaque fois qu'une de mes poussées se trouve bloquée/absorbée par mon adversaire/partenaire et que mon mental se fige sur cette impasse, mon corps et mon mental se trouvent dans une pesanteur excessive et indissociée. Dans ce cas l'intelligence de mon corps, ou si on préfère sa familiarité avec le tui shou, ne stimule plus mon mental pour un changement d'attitude et ce dernier n'envoie plus de signaux au corps pour la marche ef-

ficace à suivre. C'est en quelque sorte l'expérience de la peur figée devant un danger du genre voiture qui vous fonce dessus lorsque vous vous trouvez au milieu de la route. Or on peut imaginer que le ou les inventeurs du tai ji quan avaient remarqué que dans les situations de grand danger durant lesquelles l'individu concerné perd ses moyens, la tendance était de se tenir le poids réparti sur les deux jambes ou bien de se protéger du danger avec les deux bras tendus. Il y aurait ainsi, peut-être, une posture de « double lourdeur » qui serait une réponse conditionnée (le cerveau reptilien de l'homme ?) à la peur et que le pratiquant d'art martial se doit de maîtriser pour retrouver la fluidité nécessaire à la résolution du problème. Tout ceci n'est évidemment qu'un point de vue limité au-delà duquel je ne m'aventurerai pas.

## **Georges Charles**

De mon côté Wang parlait de « double poids » ou de « double pesanteur » et expliquait que c'est pour cela que les ours se dandinent (y compris dans Zhuangzi). À son avis, seul le flux intérieur (Taixi donc Taisu) évitait ce « double poids » notamment dans les enracinements. Plus le corps est immobile plus le flux se manifeste évitant ainsi le « double poids ». Trop d'équilibre nuit au mouvement. Mais trop de mouvement nuit à l'équilibre. Wang en rigolant disait « L'équilibre est dynamique, ce n'est pas l'équilibre d'un sac de patates dans une cave. Et même dans ce cas les germes en poussant finissent bien par le modifier ».

## **Sabine Metzlé**

雙重

shuang zhong

Double, paire lourd, poids, pesant

Double lourdeur ? Double poids ? Double appui ?

Pour P. Ralston, l'expression shuangzhong, expression chinoise formée de deux caractères, qu'il traduit par double poids n'aurait rien à voir avec la répartition du poids du corps, il s'en explique dans son article, et si je n'adhère pas à sa vision simpliste concernant l'origine historique de shuangzhong, je suis d'accord avec lui sur le sens qu'il donne à shuangzhong, qui, pour lui, ne s'applique qu'au combat : quand deux personnes font l'erreur de ré-

3. Transmission Secrète par la Famille Yang, Le Mouvement par l'Image, Wang Yen-nien, 1988.

pondre par la force à la force, sauf que je ne la réduis pas à cette seule signification.

J'ai pour habitude de traduire shuangzhong par double lourdeur au lieu de double poids, car la notion de poids, me semble-t-il, renvoie davantage à l'idée de poids physique or, je pense que la double lourdeur, telle qu'elle est décrite dans les textes chinois, se réfère principalement à la force interne véhiculée dans le corps, et non au poids du corps, dans le sens où l'entendent les occidentaux. Ainsi le défaut de la double lourdeur peut se manifester, selon moi, aussi bien au niveau des jambes, ou des bras et lors de la poussée entre deux personnes lorsque celles-ci se résistent mutuellement au lieu d'utiliser la dynamique créée par leurs deux forces en interaction pour absorber, dévier, transformer, pousser etc.

L'expression double lourdeur apparaît deux fois dans le texte classique « le classique du taiji quan », attribué à Wang Zongyue, personnage dont l'identité reste plus qu'incertaine, il n'est pas assuré qu'il soit l'auteur de ce texte, mais il est indéniable que son auteur était un érudit et un expert martial. Que l'auteur ait laissé le texte dans le village Chen comme l'affirme P.Ralston, cela me semble peu probable car, d'après mes sources, les textes classiques sont apparus dans le clan Yang et non pas dans le clan Chen.

L'histoire du développement du taiji quan et de la formation des textes classiques est complexe, car il est difficile de faire la part du vrai et de ce qui relève de la légende.

Je préfère donc me référer au texte lui-même pour expliquer mon point de vue sur ce que signifie double lourdeur dans la pratique plutôt que de m'appuyer sur des présupposés historiques improbables concernant l'origine de l'expression comme le fait P. Ralston.

Voici donc les 2 passages tirés du texte classique « le classique du taiji quan » dans lesquels apparaissent l'expression « double lourdeur » :

#### **Traduction littérale :**

立如平準

Li ru ping zhun

*debout comme plat tranquille fil à plomb*

活似車輪

huo si che lun

*mobile comme une roue*

偏沉則隨

pian chen ze sui

*sur un côté s'enfoncer (couler) alors aisé*

雙重則滯

shuangzhong ze zhi

*double lourdeur alors bloqué (stagnation)*

#### **Traduction française :**

*« Debout, soyez droit comme le fil à plomb et mobile comme une roue.*

*Si l'appui est sur un côté, le mouvement est aisé*

*s'il y a double lourdeur le mouvement est bloqué. »*

Il est intéressant de noter, si on regarde attentivement la traduction littérale, que le mot appui n'est pas dans le texte chinois, ce qui est traduit par appui c'est le caractère 沉 chen qui veut dire s'enfoncer, (on retrouve ce caractère par exemple dans l'expression chinoise : 氣沉丹田, qi chen dantian que l'on traduit par le « souffle descend au dantian »), ainsi, selon le texte chinois, l'idée n'est pas de prendre appui mais de s'enfoncer, avec le terme appui, il n'est pas étonnant que l'on en soit arrivé à réduire l'expression shuangzhong à une simple question de poids du corps, or ce n'est pas de cela dont il s'agit.

**pian** : penché, incliné, de biais, décalé, décentré, unilatéral, moitié, à moitié, exagéré d'un côté, déséquilibré etc.

**Chen** : s'enfoncer, sombrer, couler etc.

**Pian chen**, littéralement « un seul côté enfoncé », s'oppose à shuangzhong, « double lourdeur », ce passage veut dire, selon ma compréhension, qu'il faut, d'une part, toujours garder un côté libre pour pouvoir absorber et transformer les attaques, et d'autre part, qu'on doit accompagner la poussée de l'autre au lieu de s'y opposer, c'est ce que la « double lourdeur » signifie aussi : répondre par la force à la force. Et pour l'auteur, c'est une erreur car elle engendre inévitablement une situation de blocage entre les deux protagonistes, ou celle où celui qui est le plus fort l'emporte sur l'autre.

### Traduction littérale :

每見數年純功不能運化著  
mei jian shu nian chun gong bu neng yun hua zhe  
*chaque voir (pratiquants) plusieurs années pur  
(assidu) pratique pas pouvoir transformer*  
率皆自為人制  
lu jie zi wei ren zhi  
*toujours par l'autre contrôlés*  
雙重之病未悟耳  
shuang zhong zhi bing wei yu er  
*double lourdeur défaut pas compris*  
欲避此病  
yu bi ci bing  
*souhaiter éviter ce défaut*  
須知陰陽  
xu zhi yin yang  
*falloir connaître yinyang*  
黏即是走  
nian ji shi zou  
*adhérer c'est esquiver*  
走既是黏  
zou ji shi nian  
*esquiver c'est adhérer*  
陰不離陽  
yin bu li yang  
*yin pas séparer yang*  
陽不離陰  
yang bu li yin  
*yang pas séparer yin*  
陰陽相濟  
yinyang xiang ji  
*ying yang mutuellement compléter*  
方為懂勁  
fang wei dong jin  
*alors comprendre l'énergie*  
懂勁後  
dong jin hou  
*comprendre énergie après*  
愈練愈精  
yu lian yu jing  
*plus pratiquer plus subtil*  
默識揣摩  
mo shi chuai mo  
*apprendre par coeur approfondir*  
漸至從心所欲  
jian zhi cong xin suo yu  
*progressivement atteindre selon (son) coeur(sa)  
volonté*

### Traduction française :

« Chaque fois que l'on voit des pratiquants incapables de transformer leurs mouvements malgré des années de pratique assidue, et qui sont toujours contrôlés par leur adversaire, c'est qu'ils n'ont toujours pas compris le défaut de la double lourdeur. Pour éviter cela, il est nécessaire de comprendre le yin yang, adhérer c'est esquiver, esquiver c'est adhérer.

*Le yin ne va pas sans le yang et vice-versa, si yin yang se complètent harmonieusement, on a compris (comment utiliser) l'énergie. Et plus on pratique, meilleur on devient, approfondissez cela, et vous maîtriserez (le combat) »*

En relisant ce passage, on ne peut que donner raison à P. Ralston sur une des significations de la double lourdeur, celle qui renvoie à l'idée de résistance mutuelle dans un combat. La double lourdeur résulte, ici, de l'incapacité du pratiquant à mettre en oeuvre, dans sa pratique, les règles du vide et du plein qui sous-tendent le taiji quan.

Mais pour moi, et d'après ce que j'ai compris du texte lui-même, cette incapacité peut se manifester de plusieurs façons : dans les jambes, en cas de double appui, dans les bras, en cas de double poussée et bien sûr dans le combat lorsque deux personnes sont en opposition mutuelle.

P. Ralston, dans son article, a le mérite de mettre l'accent sur un des sens importants de la double lourdeur dans le combat mais la vision qu'il en a me semble bien réductrice.

# Le Yin et le Yang selon la médecine traditionnelle chinoise

Marie Bénazet 21 mars 2010

*« Il y a quelque temps, un débat s'est engagé par mail entre quelques profs sur le Yin et le Yang. Certaines interprétations sur la nature Yin ou Yang de certains objets ou de certaines notions divergeaient selon les références des livres évoqués. Il y a même eu des interrogations sur les cumuls de notion.*

*Exemple : un four noir et chaud est très Yang, mais lorsqu'il refroidit, est-il plus Yang que Yin ou l'inverse ? C'est pour répondre à ce genre de question que j'ai demandé à une de mes élèves et amie, Marie Bénazet (praticienne en médecine traditionnelle chinoise), d'écrire un petit texte sur le Yin et le Yang »*

*Yves PICART*

Dans le Nei Jing Su Wen, livre concernant les questions ordinaires sur la médecine traditionnelle chinoise, nous pouvons lire le dialogue suivant entre l'Empereur Huang et son médecin Qi Bai :

*« L'empereur Huang demanda : "J'ai entendu dire que le ciel est le Yang et la terre est le Yin. Le soleil est le Yang et la lune est le Yin. Et tout ceci a des influences et des relations réciproques avec l'Homme."*

*« Qi Bai répondit : "Si on compte le Yin et le Yang proprement dit, ils seront une unité ou une douzaine. Si on les approfondit, ils seront une centaine ou dix mille. Le principal est toujours l'unité."*

*"Grâce à la couverture du ciel et au support de la terre, tous les êtres pourront avoir leur naissance. Ceux qui ne sont pas encore sortis de terre s'appellent le Yin à l'intérieur du Yin. Ceux qui sont sortis de terre, s'appellent le Yang à l'intérieur du Yin."*

*"Ainsi en donnant son énergie principale, le Yang amène la naissance à la vie de tous les êtres."*

*"Ainsi en dirigeant l'opération, le Yin forme le corps. »*

Dans des ouvrages sur les fondements philosophiques de la médecine traditionnelle chinoise, nous pouvons lire ceci :

*« Depuis très longtemps, c'est-à-dire depuis le Yi King, livre antérieur à l'apparition des caractères chinois d'écriture, la philosophie chinoise reconnaît deux forces en toutes choses : le Yin et le Yang.*

*« Les composants des trigrammes sont le Yin et le Yang.*

*« Pour former les trigrammes, un trait continu*

*représente le Yang, un trait discontinu représente le Yin.*

*« Le plein Yang est représenté par trois traits continus, c'est le Ciel.*

*« Le plein Yin est représenté par trois traits discontinus, c'est la Terre.*

*« En Haut c'est le Ciel ou encore le Feu.*

*« En Bas c'est la Terre ou encore l'Eau.*

*« Ainsi est représenté l'Univers. »*

Le Yang est en haut, c'est le Ciel et le Yin est en bas, c'est la Terre.

La Terre est Yin, le Ciel est Yang et toute chose contient du Yin et du Yang.

Cependant les éléments ainsi représentés sont inanimés, il n'y a pas encore la Vie.

Quand il y a la Vie, les Chinois disent qu'il y a l'énergie, le Qi.

La présence de Qi indique la Vie, caractérise la Vie.

Pourquoi la Vie se manifeste-t-elle donc par le Qi ?

La Vie se manifeste par une combinaison différente du Yin et du Yang. Parce que la nature du Ciel est de descendre et que la nature de la Terre est de monter, le Yin passe en Haut et le Yang passe en Bas, engendrant la Vie. Ainsi les méridiens des organes Yang ont un mouvement descendant et les méridiens des organes Yin ont un mouvement ascendant. Ce sont donc ces mouvements, c'est cette force de mouvement qui engendre la Vie, c'est à ce moment-là qu'il y a la Vie.

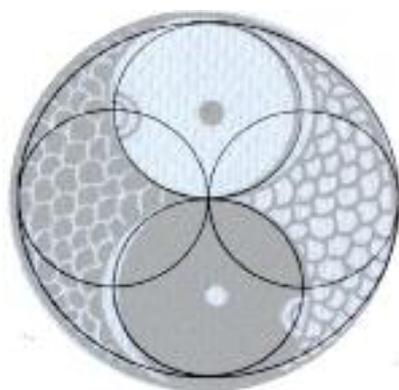
Une fois que l'énergie est produite, elle va agir sur la matière, elle va la transformer de matière inanimée en matière vivante. Ainsi les organes Yang ont

Suite page 23 ...

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

## Réflexion sur les quatre techniques de mains et leurs transformations.

Christian Bernapel - 26 octobre 2012



Cet article, adapté et enrichi, est destiné aux « feuillets du Collège » qui s'insèrent dans le bulletin de l'Amicale. La première version est parue en juin 2007 dans les cahiers N°8 du Collège européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji quan. Il a pris corps au cours d'un atelier du Collège avec Sabine Metzlé, sur le thème des « transformations » (hua), s'appuyant sur le treizième exercice de tuishou de notre école.

Pendant le déroulement de cet atelier, j'ai pu identifier un modèle théorique, s'appuyant sur l'ancienne figure des deux poissons, symbole référent du Yangjia Michuan, permettant de décrire avec précision le rôle des partenaires à chaque étape du déroulement de l'exercice. Destiné, dans sa première version, à un public d'enseignants connaissant les principes fondateurs du Taiji quan et ceux, caractéristiques, du Yangjia Michuan Taiji quan, il est mis à la disposition du plus grand nombre et me donne ainsi l'occasion d'élargir la notion de transformation applicable tant à soi-même qu'aux échanges avec un partenaire dans leur succession naturelle mais aussi dans la réciprocité et l'inversion.

L'intégration préalable des principes fondateurs, tant pour la progression personnelle que dans l'échange avec partenaire, est souhaitable pour une pratique bien comprise, aisée et fluide.

### Les textes classiques et contemporains :

Le treizième exercice de base du tuishou du Yangjia Michuan Taiji quan s'intitule : « **Peng lü an dji sishou lianxu tuishou fa** » - **technique des poussées successives et réciproques** de peng, lü, an, et dji ( 1 ). Il traite des quatre premières « techniques de mains » (ou potentiels ou gestes) pratiquées à deux et de leurs transformations. Cet exercice contient la quintessence des principes fondateurs du Taiji quan, tant dans la pratique individuelle qu'avec un partenaire. Il permet d'éprouver, dans la profondeur du corps et de l'esprit et dans l'objectivation des sensations qui y sont rattachées, la réalité du changement et la capacité à « transformer l'énergie » : hua jing. (ne pas confondre Jing : énergie, avec Qi : souffle, souvent appelé à tort énergie)

Peng, lü, an et dji sont les premiers mouvements répertoriés dans le texte des « treize mouvements de la longue boîte » de WU Yuxiang ( 2 ). Ils sont commentés d'une façon

plus complète et intégrés dans le contexte des principes fondateurs du Taiji quan dans le « chant des huit caractères » de SONG Shuming ( 3 ). Enfin, ZHANG Sanfeng, dans le « Taiji quan Jing » ( 4 ), explicite la nature de l'état corporel et mental. La concision de ces textes permet, en quelques idéogrammes, d'approcher par l'expérience itérative de la pratique et des sensations qu'elle génère, la profondeur des concepts du Taiji quan.

En voici les extraits utiles :

Alors que le texte de WU Yuxiang ne fait que citer les 4 premiers mouvements, le « chant des huit caractères » de SONG Shuming les illustre ainsi : « parer, tirer vers l'arrière, presser vers l'avant et repousser, peu de gens au monde connaissent ces techniques. Sur dix experts, dix ne les connaissent pas ! Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut aisément adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)... Celui qui peut adhérer, coller et suivre a acquis le centre véritable et ne le quitte pas ». Ce texte explique qu'accéder aux quatre premières techniques (de mains) ou « caractères » nécessite de développer d'autres qualités (il les cite) pour en connaître la profondeur.

Par ailleurs, le « Taiji quan Jing » attribué à ZHANG Sanfeng postérieur aux textes précités précise que : « dès le moindre mouvement, le corps entier est léger et agile et toutes les parties reliées. Faites en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, n'aient ni creux ni bosses et soient continus. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe par les jambes est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts ... ».

En complément et dans un cadre plus général et contemporain, j'encourage le lecteur à consulter les écrits de François CHENG qui traitent du « vide médian » (note 5) et de Jean-François BILLETER qui sont d'un grand intérêt pour approcher les dispositions de l'esprit et du corps à travers les textes du Tchouang Tseu ( 6 ). Enfin, je vous engage à flâner dans la poétique introduction du « TCHOUANG TSEU » sur la transformation du poisson « Kun » en oiseau « Peng » pour atteindre l'« étang céleste » ( 7 ).

#### **Sur la notion de l'état de transformation :**

Transformer se dit « hua » en Chinois. L'état (ou l'énergie) de transformation « hua jing » permet la mutation d'un état (postérieur) en un nouvel état (antérieur). « Hua jing » est la qualité nécessaire pour ne pas tomber dans le piège de la « double lourdeur » (shuang zhong ( 8 ). Une transformation bien conduite et maîtrisée nécessite la connaissance intuitive de l'état où l'on se trouve mais aussi la capacité de se projeter dans un nouvel état soit par l'intention, soit par la nécessité impérative du changement (dans le combat). Contrairement à la rassurante stabilité (dont la caricature est la stagnation, la « double lourdeur »), c'est un état instable en constante évolution. Il demande que l'esprit laisse agir le corps dans la confiance. En quelque sorte qu'il soit capable (ou accepte) de « faire le vide ». Cette capacité d'agir dans sa globalité nécessite un état intérieur disponible, un espace sans substance qui permette la naissance de l'état de changement (hua jing) ouvrant ainsi la possibilité de mutation vers un nouvel état.

La succession des quatre techniques de main nécessite l'application du principe de transformation. Dans le cas de l'exécution individuelle de leur enchaînement, le principe de transformation est nécessaire pour faire évoluer une technique vers la suivante. Dans le cas de l'échange avec un partenaire, le principe de transformation s'effectue par interactions réciproques et complémentaires. Il y a lieu d'intégrer, en solo, la conscience des quatre techniques de mains et de leurs transformations avant de les mettre en application avec un partenaire. Celui-ci nécessitant, en plus, l'intégration des qualités spécifiques décrites avec précision dans les textes des classiques déjà cités.

La transformation permet la rondeur ! (... aucune rupture, ni creux ni bosses, continu,... !).

Il convient d'en intégrer les principes jusqu'à ce que la suite des quatre potentiels ne fasse plus appel au mental afin que l' « Individu » en devienne le témoin extérieur.

### **La Pratique**

Si l'apprentissage individuel est nécessaire préalablement aux échanges avec un partenaire, c'est la « confrontation » (au sens pacifique), qui permettra l'intégration des quatre potentiels dans le respect des principes du Taiji quan. Au plan individuel, il s'applique à la qualité du geste et de la respiration ; avec un partenaire, il s'applique à la qualité des échanges et des perceptions réciproques faisant appel à l'éveil, à l'écoute et à la vivacité de l'esprit et du corps.

L'échange, la confrontation, éclairent l'apprentissage individuel, qui lui-même le permet. Ce processus permet l'intégration du « geste juste » ( 9 ) grâce au détachement de la pensée, au « lâcher prise mental ». L' « Individu » devient un témoin extérieur au geste conscient et accède ainsi à l'initiative spontanée et à toutes les dimensions de l'intuition en respect des principes « internes » fondateurs du Taiji quan.

Quel chemin peut-on suggérer pour approcher cette intégration dans sa globalité?

### **En solo**

Pour soi-même, individuellement, c'est la compréhension de la nature des quatre techniques de mains et la capacité à les enchaîner dans le respect des principes fondateurs. Connaître et intégrer chaque potentiel séparément dans sa juste expression gestuelle et biomécanique, mais aussi dans la fonction, l'énergie (jing) qu'il représente. Les enchaîner deux à deux et découvrir dans son corps et ses sensations, comment le précédent se transforme avec précision et harmonie dans le suivant. Pour les quatre gestes, quatre transformations sont nécessaires. De chaque geste se dégage une qualité (comme une saveur) particulière. Ainsi :

- PENG, parer est comme l'enveloppe souple d'un ballon gonflé ou comme l'eau qui porte le navire. Peng peut aussi voir la capacité d'absorber ou de rejeter. Si Peng est un état qui le caractérise par rapport aux autres potentiels, il possède aussi sa propre capacité, au même titre que lü, an et dji ( et bien sûr de tsai, lie, dzo et kao).
- LÜ, dévier, est la capacité à rester tangentiel à la ligne de force adverse et à la transformer à chaque instant pour l'attirer dans la trajectoire souhaitée.
- AN, pousser, repousser est la capacité ou à déborder l'autre comme le ferait une vague ou à contenir une action qui viendrait vers soi.
- DJI, presser est la capacité à émettre une énergie perçante qui brise, traverse.

D'autre part, la mobilité du corps, à pas fixes, dépend de la compréhension et de l'intégration des cinq premiers exercices de Tui shou du Yangjia Michuan qui permettent de se mouvoir dans la globalité de l'espace. Se redresser et se relâcher en spirale autour de l'axe vertical (sur jambe avant ou arrière) et du centre (exercices 1, 2 et 5), permettant la rotation de la taille et du corps vers l'extérieur et l'intérieur, le haut et le bas. Tourner comme une roue vers l'avant et en recul autour de l'axe horizontal traversant le bassin au niveau du dantien inférieur (exercices 3 et 4) permettant d'absorber ou d'émettre. Enfin, la respiration, adaptée au contexte, permet de soutenir, d'habiter et d'incarner le geste et de le rendre efficient. Ces deux domaines ne sont pas approfondis dans cette étude.

### **Avec partenaire**

Transformer l'action d'un partenaire nécessite, en plus des qualités décrites dans le travail individuel, l'application des qualités propres aux échanges à deux. Ce sont : écouter (ting

jing) ; adhérer, coller (nian, tie jing) ; comprendre (dong jing) ; suivre (sui jing) ; transformer (hua jing) ... Il est intéressant de développer une réflexion et d'éprouver la pertinence de l'ordre proposé en regard de leur signification ! Celle-ci s'éclaircira au fur et à mesure des nombreuses répétitions ; à condition qu'il y soit prêté grande attention car « au moindre faux pas, on risque de s'écarter de mille li » ! ( 8 )

Pour rendre l'apprentissage de ces principes moins fastidieux, je recommande, dans une première étape, de pratiquer les trois premiers potentiels : AN, PENG et LÜ, ou PENG, LÜ et AN (son complémentaire). Ceci avec la main de la jambe avant, puis la main de la jambe arrière pour se préparer à l'enchaînement global incluant Dji. Dans ce cas, l'enchaînement de chacun des partenaires se fait dans le même sens : An poussant Peng, Peng répondant à An et Lü permettant la transformation de Peng en An et de An en Peng. Lorsqu'aisance et harmonie apparaissent, il est alors possible de rajouter le potentiel DJI. Dans ce cas, les mouvements de l'un et l'autre vont tourner en sens contraires ! Ce qui rajoute une grande difficulté car il est nécessaire d'exécuter la succession des quatre techniques de main dans les deux sens. Pour le détail, le lecteur (s'il n'est pas épuisé !) se reportera à la suite de l'article.

Le treizième exercice permet d'aborder avec un partenaire l'application des quatre premières techniques de mains que sont peng, lü, an et dji dans leur « succession naturelle » et dans leurs « transformations » (hua jin ). Pas moins de seize solutions sont possibles, mais toutes ne sont pas applicables. Il reste à les éprouver en situation réelle pour identifier leur pertinence.

Voici quelques « référents » simples :

***Référents communs :***

Les deux partenaires sont désignés par A et B.  
Les cycles de mouvements « Yin » absorbent et transforment les cycles de mouvements « Yang » qui expriment.

Dans la suite peng, lü, an et dji, on considère :

- peng et lü comme des actions yin qui absorbent et neutralisent.
- an et dji comme des actions yang qui expriment et pénètrent.

Ainsi, peng (de B) absorbe an (de A) et lü (de B) neutralise dji (de A) .

Dit de façon complémentaire : an induit peng et dji induit lü.

Enfin, entre les deux cycles d'expression et de neutralisation il y a transformation.

***Référents dans le cadre de l'enchaînement naturel :***

Convention quant aux deux partenaires :

- Le partenaire A a son pied droit en avant. Il déroule les quatre techniques de mains, an, dji, peng et lü dans le sens dextrogyre (sens des aiguilles d'une montre). Peng du côté du pied avant. Les 2 premiers mouvements an et dji sont actifs, les 2 suivants neutralisent.
- Le partenaire B a également son pied droit en avant. En complémentarité à la succession des mouvements de A (an, dji, peng et lü), il déroule, dans l'ordre, les quatre techniques peng, lü, an et dji dans le sens lévogyre (sens inverse des aiguilles d'une montre). Peng du côté du pied arrière.
- Si les pieds gauches sont en avant A déroule les 4 techniques dans le sens lévogyre et B dans le sens dextrogyre.

**Référents dans le cadre des transformations :**

Pour A les quatre transformations sont :

- 1- an en peng
- 2- dji en lü
- 3- peng en an
- 4- lü en dji

An, dji, peng et lü se déroulent dans le sens dextrogyre et leurs transformations peng, lü, an et dji dans le sens lévogyre.

Pour B, les réponses aux transformations de A sont :

- 1- peng en an
- 2- lü en dji
- 3- an en peng
- 4- dji en lü

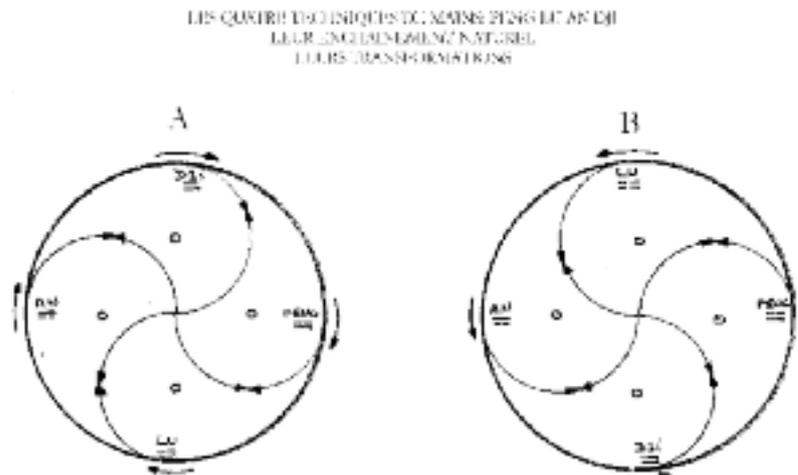
Peng, lü, an et dji se déroulent dans le sens lévogyre et leurs transformations an, dji, peng et lü dans le sens dextrogyre.

Ainsi, après chaque transformation, A devient B et B devient A.

Dans chaque situation, il y a lieu d'éclaircir la répartition et l'évolution des appuis entre la jambe avant et la jambe arrière par application du concept des « axes croisés » (10).

Lorsque les quatre transformations à droite et à gauche sont intégrées, tentez celles de peng pied avant en peng pied arrière. Pour y voir clair dans chaque situation, il y a lieu de se reporter aux diagrammes des deux poissons, ci-dessous, qui contiennent tous les cas de figure.

Il reste à expérimenter l'ensemble avec un partenaire ... et d'y prêter grande attention. Cela mérite que l'on s'y penche !



Je vous saurais infiniment gré de vos réflexions et commentaires : [cbernapel@orange.fr](mailto:cbernapel@orange.fr)

( 1 ) Volume 1 du « Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-nien dans sa version Anglaise, plus rigoureuse dans sa traduction du Chinois et « le livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-Nien – traduction Française aux éditions de l'Amicale du Yangjia Michuan.

( 2, 3, 4 ) Taiji quan art martial, technique de longue vie de Catherine DESPEUX.  
Taiji quan Wenda – questions et réponses sur le Taiji quan de CHEN Weiming – Edition EN RI  
Questions et réponses sur le Taiji quan - l'essence du style Yang – Le Courrier du Livre.

( 5 ) François CHENG - « Le dialogue » Desclée de Brouwer et « Le livre du Vide médian » Albin Michel

( 6 ) Jean-François BILLETER : « études et leçons sur Tchouang Tseu ». « Paradigme », ... éditions Allia

( 7 ) Sur le vol de l'oiseau Peng : « *Dans les abysses du nord il est un poisson. Son nom est Kun. La taille de Kun s'étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il se transforme en oiseau. Son nom est Peng. L'envergure de Peng s'étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il s'élance dans son envol, les ailes comme les nuages suspendus au ciel. Cet oiseau, quand l'océan se soulèvera, voyagera jusqu'à l'océan du Sud. L'océan du Sud, l'étang céleste.* ».

Cette transformation nécessite une disposition spécifique (le souffle ?) permettant la mutation des écailles du poisson en plumes d'oiseau, et aussi la capacité de s'arracher à l'élément liquide, pour rejoindre l'« étang céleste ».

( 8 ) Concept extrait du « taiji quan lun » de WANG Zongyue : « Il faut se tenir en équilibre comme les plateaux d'une balance et se mouvoir comme une roue. Si le poids tombe d'un côté, alors le mouvement suit. La double lourdeur provoque la stagnation de l'énergie ... ce défaut se corrige par la compréhension du Yin et du Yang ... » - Cf Questions et réponses sur le Taiji quan – CHEN Weiming - le Courrier du Livre

( 9 ) J'appelle « geste » le mouvement rendu conscient dans son exécution et dans sa finalité, puis intégré dans le champ des principes de l'efficacité biomécanique, respiratoire, intentionnelle et énergétique et/ou martiale (par exemple : comme celui d'offrir un verre très rempli sans renverser une goutte ou bien de tracer une calligraphie sur le papier ou bien de planter un clou sans se taper sur les doigts, ...).

( 10 ) Le concept biomécanique des axes croisés implique que le pied droit soit la source de la main gauche et réciproquement.

## **TUISHOU pour les débutants**

Frédéric PLEWNIAK – cahier N° 21 mars 2012



Force est de constater que nous avons tous de grandes difficultés à amener certains de nos élèves à pratiquer le tuishou. La raison en est certainement l'image de confrontation qu'ils peuvent en avoir et qui ne correspond pas toujours à leurs aspirations. Pourtant, pour peu qu'on en gomme toute idée conflictuelle ou de compétition, on s'aperçoit qu'ils y prennent vite goût et qu'ils comprennent bien qu'il s'agit de progresser ensemble plutôt que de briller tout seul.

### **Le Tuishou c'est quoi ?**

#### **Présenter le tuishou aux débutants**

A mon avis, la première erreur qu'on peut faire en présentant le tuishou à un débutant, c'est de lui expliquer que le but en est de déséquilibrer son adversaire en le poussant. Et voici notre débutant rebuté... après tout, il vient à votre cours pour se relaxer après une rude semaine... non, il est déjà bien assez bousculé comme cela professionnellement sans en plus en rajouter le soir, pendant les cours de taiji... non, très peu pour lui... merci...

Ou alors, au contraire... le voici tout prêt à en découdre, à se défouler sur son malheureux partenaire, et il sera bien difficile et long de lui faire admettre que la qualité d'un bon pratiquant ne se mesure pas au nombre de silhouettes imprimées dans le plâtre du mur du fond. En attendant, son partenaire aura été dégoûté à jamais du tuishou...

Non, je pense que la meilleure façon de présenter le tuishou à un débutant est de lui expliquer clairement qu'il s'agit d'une pratique pédagogique et ludique, *a priori* sans confrontation. Que c'est une pratique qui, grâce à un partenaire, permet de mettre en évidence nos erreurs, nos limites et qui consiste à progresser ensemble vers plus de relâchement et une meilleure compréhension de notre posture, de notre pratique, de notre être. Il ne s'agit pas pour autant de renier la possibilité d'une confrontation, mais de présenter celle-ci comme une option facultative, une opposition amicale qui peut aussi faire partie de l'apprentissage et de la progression. J'amène donc le tuishou en quatre étapes successives qui permettent d'aborder les notions d'enracinement, d'absorption, d'écoute,...

#### ***Le jeu des esquives***

Un partenaire a les yeux fermés et cherche à atteindre l'autre qui refuse le contact et esquive tout en cherchant à rester sur place. On constate rapidement les limites de la non-acceptation du contact. Même face à un partenaire aveugle, refuser tout contact est bien difficile et finit souvent par un déséquilibre, ou pour le moins, par des positions bien peu confortables.

### ***Accepter le contact et Peng***

Un partenaire exerce une pression progressive lente tandis que l'autre cherche le relâchement qui va l'enraciner. Le terme de « pression » est important ici, je ne dis pas « poussée »... il ne s'agit en effet pas de chercher à déstabiliser le partenaire mais seulement à lui faire sentir ses limites et la possibilité de conduire une pression dans le sol. On introduit donc ainsi la notion de Peng.

Cet exercice permet de comprendre que ce n'est ni la force ni l'opposition à la poussée qui permet de rester en équilibre mais bien le relâchement qui entraîne un enracinement. Il permet aussi de comprendre que l'enracinement est un relâchement et pas une descente sur les jambes.

### ***Peng, Lü et les tensions***

Le même exercice permet aussi de travailler l'écoute. L'écoute du partenaire dans un premier temps en apprenant à sentir que le partenaire poussé est arrivé à sa limite d'absorption. Dans ce cas, l'instruction est de relâcher progressivement la pression pour ne pas l'entraîner dans une posture désagréable ou même dangereuse. Et où il n'apprendra rien. Pour le partenaire poussé, il s'agira ensuite d'apprendre à identifier lorsqu'une tension naît chez soi, puis à anticiper la venue de celle-ci pour enchaîner avec un lü avant qu'il ne soit trop tard.

### ***Un jeu de questions/réponses***

Ce jeu permet d'aborder le tuishou libre.

On considèrera dans cet exercice que chaque pression est une question posée au partenaire qui devra y répondre dans sa structure corporelle pour conserver son équilibre.

Dans un premier temps, seul un des deux partenaires pose les questions, l'une après l'autre en laissant à son comparse le temps de comprendre et de trouver une réponse pertinente.

Dans un second temps, on pourra permettre aux deux partenaires de poser une question à tour de rôle, toujours en laissant à l'autre le temps de trouver une réponse adéquate.

Progressivement, on suggèrera aux partenaires de répondre par une question ou mieux encore, de donner des réponses interrogatives... toujours tranquillement, en prenant le temps de se faire comprendre et de comprendre... et ainsi de suite... petit à petit on se familiarise avec le partenaire, les échanges s'accélèrent et fusionnent ; on arrive très vite alors à du tuishou libre sans même s'en rendre compte.

F.P.

*PS: L'idée du jeu de questions/réponses m'a été soufflée par J.L Pérot. C'est lui que j'ai entendu parler du tuishou en ces termes pour la première fois et je profite de ces lignes pour l'en remercier.*

une fonction d'évacuation et les organes Yin ont une fonction de thésaurisation, d'engrangement.

Toute chose est formée à partir d'un élément Yin et d'un élément Yang, c'est-à-dire une combinaison des deux, rien n'est totalement Yang ou totalement Yin, car il s'agit bien d'une unité du Yin et du Yang.

Le Yin et le Yang ont 4 caractéristiques :

- Unité des aspects opposés Yin/Yang, c'est-à-dire que ce sont les deux aspects opposés à l'intérieur d'une même chose.
- Interdépendance puisqu'ils n'existent pas l'un sans l'autre et qu'ils s'utilisent mutuellement.
- Il y a toujours une croissance/décroissance du Yin et du Yang, c'est-à-dire une perpétuelle variation d'intensité de l'un et l'autre. C'est cette variation d'intensité des deux forces qui forme un équilibre dynamique, permettant ainsi une circulation énergétique dans l'organisme.
- Il y a transformation mutuelle de l'un en l'autre.

Il y a un équilibre réciproque constant entre le Yin et le Yang.

Si cet équilibre actif tend à être rompu, un déséquilibre s'installe, alors des maladies peuvent apparaître.

Nous pouvons établir les 7 critères suivants :

YANG	YIN
Actif	Inactif
Externe	Interne
Ascendant	Descendant
Chaud	Froid
Lumineux / Brillant	Sombre
Fonctionnel	Structurel
Hyperfonctionnel	Hypofonctionnel

Cette notion des deux aspects opposés dans une même chose, nous la retrouvons dans chacun des organes du corps.

Il y a les organes Yin qui sont le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins.

Il y a les organes Yang qui sont l'Intestin grêle, le Gros Intestin, l'Estomac, la Vessie et la Vésicule biliaire.

Cependant aucun d'eux n'est totalement Yin ou totalement Yang.

- Le Foie est à 70 % Yin et à 30 % Yang
- Le Cœur est à 90 % Yin et à 10 % Yang
- La Rate est à 50 % Yin et à 50 % Yang
- Les Poumons sont à 70 % Yin et à 30 % Yang
- Les Reins sont à 90 % Yin et à 10 % Yang

- La Vésicule biliaire est à 30 % Yin et à 70 % Yang
- L'Intestin grêle est à 10 % Yin et à 90 % Yang
- L'Estomac est à 50 % Yin et à 50 % Yang
- Le Gros Intestin est à 30 % Yin et à 70 % Yang
- La Vessie est à 10 % Yin et à 90 % Yang

Et si maintenant nous mettons ensemble chaque organe Yin avec l'organe Yang qui lui est associé, nous retrouvons une autre unité du Yin et du Yang :

YANG	YIN
Foie : 30 % + VB : 70 % = 100 %	Foie : 70 % + VB : 30 % = 100 %
Cœur : 10 % + IG : 90 % = 100 %	Cœur : 90 % + IG : 10 % = 100 %
Rate : 50 % + Estomac : 50 % = 100 %	Rate : 50 % + Estomac : 50 % = 100 %
Poumons : 30 % + GI : 70 % = 100 %	Poumons : 70 % + GI : 30 % = 100 %
Reins : 10 % + Vessie : 90 % = 100 %	Reins : 90 % + Vessie : 10 % = 100 %

Il s'agit donc bien de l'illustration de la réponse de Qi Bai :

« Si on compte le Yin et le Yang proprement dit, ils seront une unité ou une douzaine. Si on les approfondit, ils seront une centaine ou dix mille. Le principal est toujours l'unité. »

Nous pouvons décliner à l'infini le Yin et le Yang car en toute chose, il y a du Yin et du Yang, et l'unité de cette chose relève bien de ces deux forces opposées et interdépendantes

**Le Yang protège le Yin et le Yin nourrit le Yang.**

## STAGES D'ÉTÉ EN ITALIE

Gianvittorio Ardito

Depuis près de deux décennies, de fin juin à début juillet, a lieu le stage de Taiji quan de fin d'année, organisé par l'association Wu Xing.

Son emplacement change souvent mais il présente la prérogative d'être situé dans un environnement aussi naturel que possible. Cette année, nous n'avons pas manqué le rendez-vous. Le choix du lieu s'est porté sur un ancien monastère près de Viterbe, entouré d'une forêt, doté d'un potager et d'une énorme cave constituée de mystérieux tunnels où les moines gardaient des rangées de fûts contenant des hectolitres de vin. Les moines sont partis mais y vit maintenant Mario, un monsieur laïc, à l'aspect sérieux, à l'ironie subtile qui, avec beaucoup de bonne volonté et l'aide de quelques collaborateurs, arrive à gérer l'entreprise. Compte tenu de la tradition de l'endroit, une bouteille de vin ne manque pas à table ! La vue sur la vallée est magnifique. Les levés et les couchers de soleil ponctuent les moments de la journée et permettent l'union entre la nature et notre pratique.

Le thème du séminaire de cette année était : "Des Classiques du Taiji à la pratique personnelle".

*"Ne néglige pas le Shi san shi,  
c'est au niveau de la taille que la pensée émet  
le souffle.*

*Applique-toi à bien différencier le vide et le  
plein".*

Ainsi débute "Le Chant du Shi san shi" de Song Shuming.

Comment sont mis en œuvre, dans notre pratique, les principes énoncés par les grands maîtres ? Quels sont les difficultés et les obstacles à leur réalisation ?

Selon le programme, outre une immersion dans les Classiques, la partie théorique prévoyait une réflexion sur les principes du Tui shou issus des Classiques eux-mêmes et de l'enseignement de Wang Yen-nien, une comparaison entre l'esprit du Tui shou et les idées de fond de la « Communication non-violente », système développé par Rosenberg et quelques principes d'éthique selon la tradition taoïste.

La journée commence à 6h30, en silence, par une



pratique de Nei gong dans une pièce longue et étroite, garnie de tapis et de coussins. Aussitôt après, on sort pour une promenade silencieuse le long d'une allée bordée de lauriers. Une fois parvenus dans une clairière entourée d'arbres centenaires suivent les exercices en mouvement favorisant la circulation de l'énergie : ji ben dong zuo, accompagné d'autres exercices de Qi gong. Quel meilleur moment pour recueillir le Qi dans le Dan tian et le conduire dans tout le corps ? Après le petit déjeuner, la matinée sera consacrée au perfectionnement des formes et l'après-midi au travail avec partenaire. Le tout arrosé par les phrases des Classiques !

La rencontre faisait partie d'une série de stages programmés dans l'intention de former un petit groupe de futurs enseignants de notre style, série qui verra sa suite cette année. En réalité, le cours est ouvert à tous : ceux qui veulent obtenir un certificat final prendront l'engagement de suivre toute la formation !

L'idée d'établir des corrélations entre les aspects de la méditation, les principes de la poussée des mains et la communication non violente est un exemple de la façon dont le Taiji quan et la recherche dans d'autres domaines sont en relation les uns avec les autres. C'est aussi un défi pour appliquer les contenus de la pratique dans sa vie quotidienne.

Dans le système de « Communication non-violente », la communication repose sur l'identification correcte de ses besoins, la liaison avec ses propres sentiments, l'empathie envers les autres. L'expression authentique de ses besoins s'exprime par une demande claire et explicite. Ceci peut avoir de nombreuses similitudes, dans la méthode et la philoso-



phie, avec certains principes de la méditation et du Tui shou : la capacité de se sentir soi-même en premier lieu, puis celle d'écouter l'autre, de suivre, de transformer et enfin d'exprimer. Il faut, en outre, entraîner son esprit à ne pas s'opposer à l'autre mais à savoir recevoir, c'est-à-dire à travailler avec les schémas du Tui shou, différents de ceux que les gens utilisent tous les jours, en un mot vivre en suivant le Wu wei!

De fait, ceux qui pratiquent assidûment le Nei gong et le Tui shou dans un esprit d'amélioration de soi et d'auto-élévation ne devraient pas avoir besoin de recourir à des méthodes mises au point par des psy-

chologues et des spécialistes de la communication contemporaine, même s'il s'agit d'experts respectables, comme c'est le cas de Marshall Rosenberg. Si nous apprenons à écouter notre "maître intérieur", nous savons que nous pouvons facilement faire les bons choix! Nous pouvons trouver toutes les réponses dans la voie du Tao.

Comparer les contenus qui se dégagent de nos arts avec d'autres approches et méthodologies répondant aux thèmes du mouvement, de la santé, des relations humaines est sans aucun doute un exercice intéressant et enrichissant mais il ne devrait pas nous conduire à faire "un peu de ceci et un peu de cela". La comparaison permet de mieux mettre en évidence la richesse et la profondeur de ce que nous faisons déjà et le potentiel que nos arts contiennent, même si parfois nous ne nous en apercevons pas.

Seule une observation longue et patiente de nos propres sentiments et réactions, conjuguée à une pratique constante de nos arts internes et externes, apporte des résultats sur notre façon d'être en relation avec les autres, puisque nous travaillons sur la totalité de l'être.

Le discours pour améliorer la connaissance de soi-même se poursuit dans le stage suivant, sous un autre regard.

Au début du mois d'août, en collaboration avec l'association "Le Cercle", située dans les Pouilles et gérée par Beniamino Carrasso et Lucia Giove, nous organisons un deuxième stage sur le thème:

«Le travail interne du Taiji quan".

Le séminaire a eu lieu à Ostuni, la ville «blanche», caressée par la brise de la mer Adriatique, sous les pins d'un petit parc bien entretenu. Au-dessus de nos têtes le ciel clair des Pouilles, sous nos pieds la terre rouge et généreuse de cette région souvent brûlée par la sécheresse. Autour du thème de la pratique interne, une douzaine de personnes se sont réunies.

Tous les grands maîtres s'accordent sur le principe que, pour atteindre le Gong fu dans le Taiji quan, il est essentiel de cultiver l'aspect énergétique interne. Cela signifie que nous pratiquons vraiment le Taiji quan lorsque le mouvement est l'expression du Qi et que le Qi est dirigé par le Yi. La prémisse est d'avoir rendu le Qi riche et abondant grâce à la pratique interne ou Nei gong. Il est facile de voir que ces conditions n'existent pas toujours parmi les pratiquants de Taiji quan. En outre, la production de Qi n'est que la première étape pour des niveaux de raffinement supérieurs. Mais là n'est pas l'objet du séminaire ni de cet article! Nous resterons à un niveau plus fondamental, disons sur les conditions nécessaires à un travail physique et énergétique cohérent.

Durant ce stage, nous avons tenté d'examiner quelles sont les conditions préalables à une bonne conduction et circulation du Qi : relaxation musculaire, enracinement, bonne posture comme conditions physiques

importantes ; le calme mental, la concentration, la perception du Qi comme conditions psychiques de fond.

Ces conditions contribuent à promouvoir un meilleur contact avec l'énergie interne et la pratique du Taiji, contact qui ne soit pas seulement l'imitation ou la copie d'une séquence de mouvements enregistrés.

Les méthodes facilitent l'apprentissage mais on ne doit pas perdre de vue l'objectif qui est la liberté de mouvement, la connaissance profonde de soi, la spontanéité mentale et physique dirigées

par Yuan shen, l'esprit original, et donc la capacité de réaction rapide et instinctive quand il s'agit d'applications martiales.



Le programme théorique permet un aperçu de la structure et du fonctionnement de notre colonne vertébrale.

Cela peut favoriser une plus grande prise de conscience pendant le mouvement.

Dans la théorie, le discours sur les Classiques continue :

“Sans forme, ni apparence  
Dans un état d’oubli de soi  
La vacuité envahit tout le corps  
Interne et externe sont réunis.”

Les premiers vers du chant véritable du Taiji quand s’unissent au chant des oiseaux.

Dans le programme pratique une question s'impose :

Avant d’atteindre la vacuité, comment peut-on concrètement améliorer la posture de la colonne vertébrale et la relaxation des muscles du dos?

Les mouvements de Roger Perrin nous viennent en aide ainsi que les expériences de "Se connaître par le mouvement", selon la méthode Feldenkrais. On n’a pas de difficulté à repérer, chez les uns et les autres, des développements de postures clé existant déjà dans les mouvements de base enseignés par Maître Wang Yen-nien!

Une autre question se pose, cette fois, sur l'aspect énergétique : comment conduire le Qi ?

Il est important, à ce stade, d'avoir une claire vision de nos parcours internes de l'énergie. Les taoïstes étaient maîtres dans la création de «cartes» pleines de représentations internes et d’images symboliques représentant les différentes étapes de l'alchimie interne : rivières, cascades, perles, bœufs, champs à labourer, montagnes, forêts, personnages mythiques et tant d'autres choses peuplant notre intérieur pour symboliser les parcours de l'énergie. Peut-être que notre imagination d’hommes et de femmes occidentaux est plus limitée dans ce domaine. Certes, nous consacrons moins de temps et de passion à la “vision interne” mais tous nous avons la capacité d'imaginer et de visualiser, au moins quelque chose de simple!

Visualiser le Ren mai et le Du mai devient l’exercice de base de notre pratique, tandis que nous essayons de suivre et diriger le Qi dans ces méridiens lors de l'exécution de la séquence. Même dans les applications

en couple on essaie de ne pas laisser de côté cette image.

La réflexion théorique et la pratique ont touché l'axe physique et aussi l'axe métaphorique de notre corps et de notre « bouger dans le monde ».

Grâce à une attention particulière au Du mai, chemin énergétique fondamental capable de diriger tous nos mouvements et de distribuer l'énergie, s'est déroulée la pratique de la séquence du Taiji quan qui parfois a atteint un état de profonde intensité et de grande syntonie. Le ciel bleu, la fraîcheur des pins, une douce brise nous ont aidés! Cependant, il n'a pas toujours été facile d'intégrer ces résultats dans le Tui shou, soit à cause du peu de temps disponible, soit à cause d'une certaine distance qui se crée autour du travail en couple, même si tous en reconnaissent la valeur fondamentale.

Le contenu des Classiques du Taiji, en particulier "La chanson de la véritable signification du Taiji» et «Clarification de la pratique des 13 postures» ont nourri l'âme et ont donné du sens à la pratique. Même les maîtres de Huainan nous ont donné un coup de main avec quelques vers très profonds sur l'origine des choses. La discussion sur les Classiques se poursuit de séminaire en séminaire, accompagnant les sensations physiques, énergétiques et spirituelles par des images imprégnées de sagesse antique.

Le partage des expériences du groupe, la confrontation face aux difficultés individuelles et collectives ont été le véritable moteur de ce séminaire et une source d'apprentissage pour tous.

La recherche n'a jamais de limites. Cela est démontré par les grands chercheurs et enseignants comme Feldenkrais ainsi que par tous les véritables maîtres de Qi Gong, de Taiji, de méditation et d'autres arts martiaux, qui ont longtemps expérimenté sur eux-mêmes pour ensuite transmettre aux autres, non pas un produit emballé, mais l'esprit d'aventure et d'exploration de leur propre être, partageant avec les autres.

## Rencontres de l'Amicale Anjou 2012

Tout ce que vous vouliez savoir sur le spectacle

« Danse du Tao »

Françoise Cordaro

Suite à la soirée du 9 novembre, vous avez été nombreux à nous écrire pour nous demander si le spectacle avait été enregistré, pour connaître les références du texte récité au début de la représentation, et les références musicales de la bande-son.

Le texte d'introduction

Il est composé d'extraits du Dao de Jing, de Laozi (deux traductions différentes ont été utilisées), d'un extrait de L'écriture poétique chinoise de François Cheng, et un peu de « bidouillage » de ma part pour lier le tout...

*Avant que n'existent le Ciel et la Terre,  
Il y avait quelque chose dans un état de fusion.  
Ô qu'elle est tranquille ! Ô qu'elle est  
immatérielle !*

*Elle existe seule elle ne change pas.  
Elle circule partout, elle ne se lasse pas.  
On peut la considérer comme la Mère de Tout-  
sous-le-ciel.*

*Je ne connais pas son nom.  
Pour lui donner un nom, je l'appelle Tao.*

*Alors le Tao engendra le Un et le Un engendra le  
Deux.*

*Le Deux engendra le Trois.*

*Le Trois, c'est le vide médian  
Qui procède du Vide Suprême  
et qui entraîne Yin et Yang dans leur devenir  
réciproque.*

*Mouvement obscur et mystérieux, procédant de la  
nature de l'infini...*

*Par leur transformation, le principe des êtres  
devient visible.*

*Alors le Trois engendre les dix mille êtres.  
Les dix mille êtres s'adosent au Yin et embrassent  
le Yang.*

*Ils s'agitent, mais c'est le Souffle qui crée  
l'harmonie.*

*Parmi les dix mille êtres, seul le sage sait  
que c'est dans le non-agir que se réalise  
l'harmonie.*

*Quand les dix mille êtres ont trouvé le Souffle,  
l'équilibre du vide et du plein, l'efficacité du non-  
agir,  
Alors, ils retournent à l'origine.*

## La musique

- Introduction : « Floating Museum », morceau extrait de la bande-son du jeu vidéo, Ghost in the Shell. Compositeur japonais : Yoko Kano.
- Naissance du Yin et du Yang : Ainsi parlait Zarathoustra, Richard Strauss
- Danse du Yin/Yang : « Kindred Spirit », morceau extrait de l'album de Deuter, Koyasan Reiki Healing.
- Sortie des dix mille êtres : « Omen », morceau extrait de la bande-son du jeu vidéo Xenogears OSV. Compositeur japonais : Yasunori Mitsuda.
- Final : « To the End of the Journey of Glittering Star », morceau extrait du jeu vidéo Baten kaitos. Compositeur japonais : Motoi Sakuraba.

Un grand merci à Valentin Angrand, à sa redoutable culture musicale et à sa passion pour les jeux vidéo. Où l'on découvre que les vrais compositeurs de musique classique, aujourd'hui, ne jouent plus dans les théâtres à l'italienne, qu'ils ont les yeux bridés, et qu'ils sont là où on ne les attend pas forcément : je ne dirai plus jamais de mal des jeux vidéos, promis...

Le texte de la fin sur l'écran :

Ô vous ! les Amicaux !  
Puissez-vous toujours tenir enlacés  
Le Yin et le Yang  
Soutenant le Ciel et caressant la Terre  
Dans l'ineffable Danse du Tao.  
Et n'oubliez pas que  
« dans le non-agir, il n'y a rien qui ne se fasse ».  
(Laozi)

Le spectacle a été enregistré et est visible en ligne sur YouTube : <http://youtu.be/mcZORCndov8>



Kun Lun, créée en 1996 sous l'impulsion de Marie Christine Moutault, a changé de nom.

Marie-Christine a en été la directrice technique jusqu'en juillet 2011. Elle a apporté au sein de Kun Lun son savoir et ses méthodes en matière d'enseignement du Yangjia Michuan, nous l'en remercions. Suite à sa démission, le C.A. a voté en août 2011 la poursuite du projet associatif.

L'association continue aujourd'hui son chemin avec ses adhérents et a permis aux autres enseignants et anciens assistants de l'association de se lancer dans une nouvelle aventure dans l'enseignement du taijiquan.

Depuis plus d'un an l'association s'appelle : « Les Compagnons du taijiquan », elle poursuit son projet initial : enseigner, propager et faire connaître la pratique du taijiquan du style Yangjia Michuan, qui a été enseigné par Wang Yen-nien.

Ce nom est librement inspiré des idées du compagnonnage ouvrier, autour des valeurs de douceur, sincérité, respect, harmonie et recherche (sans fin) de perfection, mais surtout de partage et d'entraide mutuelle.

C'est aussi pourquoi « Les Compagnons du taijiquan » participent à la vie régionale du taijiquan, à l'Amicale, à la Fédération Française de Wushu et pour ses enseignants au Collège des enseignants du YMTJQ.

Cette année, Les Compagnons comptent une trentaine de membres, répartis sur quatre temps de cours le matin et le soir.

Au plaisir de vous rencontrer aux Prochaines rencontres de l'Amicale ou lors d'autres manifestations.

François Besson

Président de l'association.

Site : [www.lescompagnonsdutaiji.fr](http://www.lescompagnonsdutaiji.fr)

Mail : [contact@compagnonsdutaiji.fr](mailto:contact@compagnonsdutaiji.fr)

## QUESTIONS/RÉPONSES

Dans le numéro 70 nous avons déjà posé ces questions à deux anciens qui ont séjourné à Taipei pour pratiquer le Taiji quan. Nous continuons notre enquête avec Sabine Metzlé et Henri Mouthon que j'ai également côtoyés durant mon séjour à Taiwan.

### Sabine Metzlé

### Henri Mouthon

#### En quelles circonstances as-tu rencontré Laoshi pour la première fois ?

**Sabine.** Je l'ai rencontré en France pendant l'été 1981. Il était invité par Serge Dreyer, mon professeur à l'époque. Deux mois après sa venue, je partais vivre à Taiwan.



Maryse Fourgeaud, Jackie Bondar et Sabine

**Henri.** Depuis une semaine que je traînais derrière le Grand Hôtel pour trouver un prof, je commençais à désespérer. J'ai vu arriver Maryline Chanaud devant le Grand Hôtel alors qu'elle garait sa moto et se dirigeait vers le lieu de pratique. On m'avait dit qu'une Française avait un bon prof de taichi. Elle avait vraiment le look d'une Française. Je me suis faufilé sur le chemin derrière elle et je suis arrivé alors que les mouvements de base avaient commencé. J'ai trouvé ça très bien. Sabine est venue voir ce que je voulais, elle m'a introduit auprès de Laoshi qui m'a demandé mon nom et accueilli avec un grand sourire. Au bout d'une semaine, on était trois débutants. Johan Junge (allemand), Damien Andrew (australien d'origine sri lankaise), Mark Linnet (américain) et moi. Laoshi nous a donné « le pâtisier » comme enseignant. Nous pratiquions la plupart du temps sous l'auvent d'entrée du temple, aux avant-postes pour étancher la pollution du plus gros nœud autoroutier de Taipei, 100 m devant nous. C'était fin 1981 début 1982.

#### 2. Es-tu allé(e) à Taïwan pour le taiji ou pour autre chose ?

**Sabine.** En 1979, j'étais inscrite aux « Langues Ô », c'est dans ce cadre-là que j'ai commencé le taiji quan. Au bout de 2 ans d'études du chinois et de pratique du taiji quan, j'ai décidé de partir à Taiwan pour me consacrer davantage à sa pratique, ce qui me permettait de continuer aussi mes études de chinois.

**Henri.** J'y suis allé pour le taiji. J'avais commencé deux ans auparavant parce qu'il fallait que je me remette debout et que le yoga me paraissait trop statique. Mon premier prof a été Gérard Edde, la forme, celle du professeur Chi Soo. L'enseignement n'était pas rigoureux pour les appuis et les pas et j'ai décidé de retourner en Asie que j'avais beaucoup appréciée au début des années 1970. Un de mes amis, ostéopathe, avait étudié l'acupuncture à Taïwan et m'a dit qu'il y avait des bons professeurs à Taipei.

#### 3. Combien de temps as-tu étudié avec Laoshi ?

**Sabine.** Je suis restée 10 ans à Taiwan, de 1981 à 1991, pour étudier le taiji quan avec Laoshi. Puis, après mon retour en France, j'y suis retournée presque tous les ans.

**Henri.** Du début 1982 à la fin de l'été 1986 à plein temps ainsi que les deux étés suivants. J'y suis retourné ensuite pour de plus courts séjours, Laoshi enseignant de moins en moins.

#### 4. Peux-tu donner le nom d'autres Occidentaux que tu as rencontrés lors de tes séjours ?

**Sabine.** La liste est trop longue, je ne pas sûre de me souvenir de tous les noms . Entre ceux qui ont fait de brefs séjours à Taiwan et ceux qui y sont restés plusieurs années, j'en ai vu passer du monde ! Pour aller vite, je dirai que j'ai rencontré presque toutes les personnes dont les photos figurent à la fin du livre de Laoshi mais, à cette liste, je rajouterai les noms des personnes que j'ai souvent croisées pendant mon séjour et dont certaines sont devenus mes amis , je pense à Caroline Althaus, Joël Franc, Gérald Moulin, Gina Landa, Patrick Louzon, Sharya, Héléna ...

#### 5. Quel est le meilleur moment dont tu te souviens dans les contacts avec Laoshi ?

Sabine. Il y en eu beaucoup en 10 ans. Ce sont tous les moments de pratique ensemble comme le tui-shou, les moments de complicité, d'échanges et de rires autour d'un très bon thé ou d'un repas chez lui ou au restaurant, les moments de détente entre les cours , entre les stages à l'étranger. Il y aussi des moments plus solennels comme la cérémonie du baishi ou du tianming par exemple...

Je me souviens d'une scène qui m'a beaucoup touchée , il y en a eu d'autres bien sûr, mais celle-ci me revient en mémoire :

Nous sommes au bord de la mer avec Laoshi, quelque part en Angleterre, il y a Vioune et Luc Defago, Julia Fairchild, Peter Clifford et moi-même et nous nous promenons tranquillement. Soudain, Laoshi s'arrête et regarde, l'air très intéressé , une famille anglaise assise dans l'herbe essayant, vainement, de réparer un cerf-volant cassé . Laoshi s'approche, dit quelques mots en chinois que Julia traduit, prend le cerf-volant qu'un des gamins lui tend, l'inspecte puis le manipule dans tous les sens. Au bout d'un moment, sous le regard médusé des gens autour de lui, il déroule la ficelle pour le faire voler et, comme par magie, le cerf-volant prend son envol. Laoshi sourit et tout le monde applaudit.

Pendant que Laoshi réparait le cerf-volant, j'étais fascinée de le voir autant absorbé par ce qu'il faisait, c'était comme s'il renouait avec des gestes de son enfance. Tandis que les enfants se remettent à jouer avec leur cerf-volant, nous repartons tranquillement continuer notre promenade ...

**Henri.** Beaucoup sont passés et un bon nombre n'est pas resté plus de quelques mois. Peter Clifford, Mark Linett, Maryse Fourgeaud, Christine Metzlé, Serge, Claudy, Julia, David Mac Call, Jackie Bondar, Bruno Hardsmeets, Ken Leonard, Taylor Welsh, Luc et Vyoun Defago, David Pauleen, Sam Tomarchio, Robert Pulitzer pour les plus réguliers à mon époque. Annick Blard et Jean Pai ont aussi passé un moment à cette époque.

**Henri.** Deux qui sont en regard l'un de l'autre dans ma tête. Mi 1984, je saturais et me suis mis à faire la fête... On était trois qui ne faisons pas grand-chose (on passait notre temps au bistrot à se poser des questions existentielles sur le « Maître » au lieu de travailler.) Un soir, Laoshi a arrêté le cours. Il a écarté tout le monde et nous a mis au milieu, l'un à côté de l'autre. On était largués, il venait nous corriger et nous nous plantions dans le mouvement suivant. La honte. Et il insistait. Il était très en colère et ça se sentait. Je ne pense pas qu'il aurait fait ça avec des Chinois. Autant dire qu'on s'est remis au travail. En regard de cette correction, ce que j'ai perçu comme une récompense, s'est passé à Chalonnnes pendant le stage d'épée (WYN 1999). Laoshi avait demandé huit assistants dont je faisais partie. Je devais guider et démontrer dans les derniers parmi les huit. Laoshi y était allé de sa petite remarque pour chacun. J'ai fait mon exercice (sûrement tendu comme un arc) et j'ai terminé face à Laoshi, la main sur la couture du pantalon. Parfait (pour moi) et il s'est fendu d'un grand sourire, mi-amusé mi-bienveillant et il est passé au suivant.

## 6. Où et quand as-tu commencé à enseigner le taijiquan ?

**Sabine.** J'ai d'abord fait mes preuves en tant qu'assistante de Laoshi à Taiwan, en France et à l'étranger. À mon retour définitif en France, par le hasard des rencontres, j'ai été amenée à donner des cours de taiji quan au sein de l'association de Tae Kwon do de Versailles, que j'ai quittée quelques années plus tard, pour créer, avec Anne-Marie Guibaud, le club de tai-chi chuan de Versailles. J'ai débuté à Versailles mais aussi à Paris dans un collège où j'y avais un emploi de secrétaire d'intendance. Je pouvais disposer de la salle de gym pour proposer des cours de taiji quan à mes collègues. Quelques mois plus tard, sollicitée par Jean Isnard, fondateur et président de l'association de taichi chuan de Paris à l'époque, je commençais aussi à donner des cours dans l'association de Paris.

## 7. As-tu pratiqué avec un autre maître ?

**Sabine.** Oui, uniquement le tuishou. Quand Laoshi est tombé malade et qu'il ne pouvait plus enseigner, j'ai commencé à fréquenter un groupe de tuishou dans un parc situé près de la gare de Taipei.

Ce groupe m'a été présenté par Manuel Solnon. J'ai été, immédiatement, séduite par leur esprit d'ouverture, leur accueil, leur gentillesse, leur sens du partage et de la recherche. Le tuishou qu'ils pratiquent est un tuishou souple et relâché mais tonique, sans brutalité mais efficace et puissant. Certains ont un très haut niveau, on les appelle les « shixiong » (condisciples plus anciens dans la pratique), ils sont les « référents » du groupe, les personnes vers lesquelles on se tourne pour avoir des conseils et des explications. J'ai appris avec eux comment m'entraîner concrètement pour qu'émerge la force interne dans ma poussée, j'y ai trouvé une continuité avec l'enseignement de Laoshi qui ne cessait de répéter dans les cours de tuishou : « fangsong » : « relâchez-vous »; « yong yi, yong qi, bu yong li » : « pratiquez avec votre intention et votre qi et non pas en force ». Mais j'ai tendance à penser que sa méthode ne nous a pas permis d'y arriver, car force est de constater, que parmi les élèves de Laoshi, particulièrement à Taiwan, beaucoup d'entre eux pratiquent encore un tuishou très dur.

J'ai enfin ressenti ce que signifiait le relâchement dans le tuishou et j'ai compris pourquoi celui-ci était

**Henri.** J'ai commencé par faire un stage à Annecy fin 1995. J'ai enseigné les 13 postures en entier en un week-end et à l'époque, ça m'a semblé tout à fait normal...

**Henri.** Oui, avec Peng shye Kim à Penang, mais il ne s'occupait pas beaucoup de moi, seul élève de taiji, ni des autres Occidentaux d'ailleurs. Il était excellent mais on n'était pas assez nombreux.



Peter Clifford, Julia Faichild, Mark Linnet, Henri Mouthon  
(Photos Henri Mouthon 1983)

indispensable et fondamental pour absorber et transformer les poussées sans effort et libérer l'énergie (fajin) avec puissance.

Ce groupe a pour maître Zhang Xianqi, un homme très âgé maintenant, qui fut l'élève de Huang Xinxian, maître connu pour ses fajin impressionnants, lui-même disciple de Zheng Manqing.

Actuellement, c'est la pratique du tuishou qui motive mes séjours à Taiwan.

## 8. Dans l'enseignement de Laoshi, dis-nous ce qui te paraît le plus important ?

**Sabine.** Voici ce que j'ai retenu de l'enseignement de Laoshi et qui me paraît essentiel : être paisible et relâché et se servir du yi (intention) dans la pratique sont des conditions fondamentales pour entrer véritablement dans le travail interne .

La rigueur dans la pratique et l'importance de la précision dans le mouvement, aucune partie du corps si infime soit-elle, n'est laissée au hasard, il ne s'agit pas de chercher le détail pour le détail mais d'investir toute son attention et sa conscience dans son action et cela toujours en relation avec les principes qui fondent le taiji quan. La posture et les gestes sont fluides et puissants parce qu'ils ont été pensés, travaillés, et que tout est bien à sa place tel un orchestre dont chaque instrument s'accorde avec les autres pour faire jaillir la musique.

Et puis, dans une époque où les pratiquants ont tendance à se disperser dans diverses techniques plutôt que d'approfondir ce qu'ils croient savoir, il me semble utile de dire qu'il ne faudrait pas hésiter à répéter inlassablement, voire systématiquement, certains exercices. Ayant vécu cela avec Laoshi, j'en ai ressenti l'intérêt : l'exercice physique, lorsqu'il est pratiqué des milliers de fois, en dehors de son aspect éducatif, devient un support de travail sur soi, et permet de rentrer plus facilement à l'intérieur de soi-même en relation avec l'environnement, de se centrer, de s'enraciner, de se relâcher et d'atteindre des niveaux de perceptions plus subtiles.

À travers le taiji quan, Laoshi m'a transmis un art de vivre, une façon de me percevoir en relation avec les autres, avec l'environnement et de vivre ma vie

**Henri.** Tout est important parce que c'est un enseignement totalement cohérent.



Premier rang : Henri Mouthon, un Taiwanais Américain, Luc Defago. Deuxième rang : Jean Pai, Peter Clifford, Mark linet, Joan Junge. (Photo Henri Mouthon)



Luc et Vyoun Defago, Julia Fairchild, Hue Jou, Sabine Metzlé, Maryline Chanaud, Catherine? (New Mexico Usa).

JoanJunge, Jean Pai, Henri Mouthon, Taylor Welsh, Laoshi, Peter Clifford/Kenneth Leonard, Serge Dreyer.

## CALENDRIER DES STAGES

### JANVIER

#### **Stage 13 Postures, Bafa, et les 8 Techniques, les 12-13 janvier à Plougastel Daoulas (29)**

Dates du 12/01/2013 au 13/01/2013  
Association : TY AN TAO  
Email : taichi.plougastel [AT]gmail.com  
Animateur : Hervé MAREST  
Contact : Alain LE BOT 02 98 40 65 14

#### **Stage : Applications martiales du Taiji quan, les 19 et 20 janvier 2013, à Strasbourg**

Dates du 19/01/2013 au 20/01/2013  
Association : ARCHIPEL  
Email : taiji.archipel [AT]free.fr  
Animateur : Serge Dreyer  
Détail : Serge partagera son travail avec un ancien garde du corps de Jiang Jingguo, Chen Yong san, qui lui a expliqué pourquoi et comment la base de l'entraînement de ces gardes du corps reposait sur le taiji quan.

#### **Stage d'Armes, le samedi 19 janvier 2013, de 14 h. à 17 h à Annecy**

Dates du 19/01/2013 au 19/01/2013  
Association : ATCHA  
Email : henri.mouthon [AT]orange.fr  
Animateur : Henri Mouthon  
Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux  
Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

#### **Stage Chigong samedi 19 janvier 2013 au Mans**

**Dates du 19/01/2013 au 19/01/2013**  
Association : Aramis  
Email : aramis72.taichi [AT]free.fr  
Animateur : Cathy Drouet  
Salle Jules Ferry.  
après midi 15H-18H

#### **Stages Epée Kun Lun et éventail, les 25/11/12 – 20/01/13 – 17/02/13 – 24/03/13 – 14/04/13 à Angers**

Dates du 20/01/2013 au 14/04/2013  
Association : Les Nuages du Wudang  
Email : wudang49 [AT]orange.fr  
Animateur : Marie-Christine Moutault  
Détail. Un programme suivi de six matinées d'apprentissage et de pratique des armes (épée ancienne et éventail). Possibilité de s'inscrire pour la totalité ou partie(s) du cursus.  
tél M.C. Moutault : 02.41.24.04.13

#### **Stage Epée kunlun (ancienne), le 20 janvier 2013 à Angers**

Dates du 20/01/2013 au 20/01/2013  
Association : :Les Compagnons du Taijiquan  
Email : contact [AT]compagnonsdutaiji.fr  
Animateur : François Besson  
Détail. Salle de sports de Belle-Beille 47 bd Beaussier Angers  
9h30-12h techniques de bases de l'épée, la forme et une initiation au travail à deux à l'épée. Tous niveaux.  
Les Compagnons du Taijiquan 12 rue Daudet 49100 Angers  
Tél : 06.43.81.53.71  
François Besson : 06.43.81.53.71

#### **Stage de taiji quan et de qi gong, les 26 et 27 janvier 2013 à Hérouville Saint-Clair**

Dates du 26/01/2013 au 27/01/2013  
Association : Association Le Bambou  
Email : lebambou [AT]lebambou.org  
Animateur : Claudy Jeanmougin  
Détail. samedi 26 janvier : la ceinture scapulaire (les épaules) et ses maux habituels. Cette zone dorsale est le siège de bien des tensions qui dégénèrent sur des problèmes cervicaux et lombaires. Nous aborderons la mécanique anatomique de la zone pour aboutir aux différents problèmes. Problèmes que pourrons présenter les stagiaires et auxquels nous apporterons une réponse dans la limite de nos compétences.  
Dimanche 27 janvier (matin) : principes constants du Taiji quan. Les Classiques du taiji quan édictent des principes qui ne sont pas toujours abordables à l'esprit occidental. Ce stage vous propose une traduction de ces principes dans un langage clair et accessible même au débutant.  
Dimanche 27 janvier (après-midi) : reprise de la pratique de la forme du style du Yangjia avec extrapolation sur les générations.

#### **Stage Taichi-chuan et tuishou les 26 et 27 janvier 2013 et soirées du 28 au 31 janvier 2013 de 18h à 21h30 au MANS**

Dates du 26/01/2013 au 31/01/2013  
Association : ASSOCIATION ARAMIS LE MANS  
Email : aramis72.taichi [AT]free.fr  
Animateur : Serge Dreyer  
Détail Contact :0243768808 ou 0619822810

## FÉVRIER

### **Stage de Tai chi chuan, les 2 et 3 février 2013 à Cormontreuil (près de Reims)**

Dates du 02/02/2013 au 03/02/2013

Association TAI CHI YANG

Email m.voisin51 [AT]laposte.net

Animateur Serge Dreyer

Détail travail sur le 1er et le 2eme Duan

Applications martiales

Tous renseignements sur le site de l'association

### **Stages Pratique du Dao Yin Qigong et nettoyages énergétique saisonniers, les 02&03/02/13 – 04&05/05/13 à Angers**

Dates du 02/02/2013 au 05/05/2013

Association : Les Nuages du Wudang

Email : wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine Moutault

Détail. Programme de nettoyage et de remise en condition au moment des mutations saisonnières, par la pratique du Dao yin Qigong de différentes écoles (yangsheng Gong avec Marie-Christine Moutault et San Yi Quan avec Jean Luc Saby), et par des préparations culinaires en lien avec ces grands mouvements énergétiques.

Possibilité de s'inscrire pour la totalité ou partie(s) du cursus.

Marie-Christine Moutault, tél 02.41.24.04.13

### **Stage « Petit baton » le samedi 2 février 2013 au Mans**

Dates du 02/02/2013 au 02/02/2013

Association Aramis

Site Web

Email : aramis72.taichi [AT]free.fr

Animateur : Fabienne Poncin

Détail. Salle Jules Ferry.

après midi 15H-18H

### **Stage "La spirale", le samedi 09 et dimanche 10 février 2013 à Namur Belgique**

Dates du 09/02/2013 au 10/02/2013

Association : La Main Franche

Email : jean.luc.perot [AT]taichichuan.be

Animateur : Serge DREYER

Détail. Les ateliers de La Main Franche invitent :

"La spirale" apport du BaguaZhang à la compréhension, l'application et la pratique de la forme Yang Michuan.

### **Stage de 3 jours de « Bio mécanique en mouvement », les samedis 24 nov 2012, 9 fev et 30 mars 2013 au Mans**

Dates du 09/02/2013 au 30/03/2013

Association : ARAMIS

Email : aramis72.taichi [AT]free.fr

Animateur : ohamed Ahamada

Détail : 9h30-12h30 puis 14h- 17h

salle Fulbert Masson

7 rue Maryse Bastié

72100 Le Mans

Ce stage est le second d'une série de trois journées animées par Mohamed Ahamada, les 24 novembre 2012, 09 février 2013 et 30 mars 2013.

Contact : 0243768808 ou 0619822810

### **Stage « Bâton de la Flûte des Huit Immortels » (1ère partie), le samedi 16 février 2013, de 14 h. à 17 h à Annecy**

Dates du 16/02/2013 au 16/02/2013

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

Détail. Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

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

## MARS

### **Stage applications techniques et transformation, le 3 mars 2113 à Saint Quentin-lès-Beaurepaires**

Dates du 03/03/2013 au 03/03/2013

Association : TAIJIQUAN en Baugeois

Email : pabkbenou [AT]hotmail.com

Animateur : Claudy JEANMOUGIN

Détail . Salle communale de Saint Quentin-lès-Beaurepaires ( 49 ) de 9h à 17h.

Thème : travail à deux, shi san shi à deux, Bafa, applications techniques et transformation

Contact : Tel 0241898298 Port 06 61 54 08 56

### **Stage Les blocages de la taille (YAO) et ses conséquences dans la mobilité, le 9 mars 2013 à Angers**

Dates du 09/03/2013 au 09/03/2013

Association : Les Nuages du Wudang

Email : wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Claudy Jeanmougin

Détail. Approche biomécanique qui permettra à celles et ceux qui souffrent de la zone lombo-sacrée de pouvoir comprendre les erreurs de placement au quotidien et de repartir avec des exercices qui leur permettront d'obtenir un soulagement.

Marie-Christine Moutault, tél 02.41.24.04.13

### **Stage Revisiter notre pratique du taiji quan en s'appuyant sur les Principes Essentiels, le 10 mars 2013 à Angers**

Dates du 10/03/2013 au 10/03/2013

Association : Les Nuages du Wudang

Email:wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Claudy Jeanmougin  
Détail. Ré-explore sa pratique à partir des principes simples et constants que Claudy Jeanmougin a mis en évidence. Ces principes sont une aide importante dans la mémorisation de la Forme pour les étudiants, ils donnent un nouvel éclairage aux pratiquants confirmés.  
Marie-Christine Moutault, tél 02.41.24.04.13,

### **Stage Tuishou le samedi 16 mars 2013 au Mans**

**Dates du 16/03/2013 au 16/03/2013**

Association : Aramis

Site Web

Email : aramis72.taichi [AT]free.fr

Animateur : Michel Leclaique

Lieu : Salle Jules Ferry le MANS

Contact : 0243768808 ou 0619822810

## **AVRIL**

### **Stage d'épée à deux et applications les 06 et 07 avril 2013 au MANS**

Dates du 06/04/2013 au 07/04/2013

Association : ASSOCIATION ARAMIS LE MANS

Email : aramis72.taichi [AT]free.fr

Animateur : Frédéric Plewniak

Détail Contact : 0243768808 ou 0619822810

### **Stage « Bâton de la Flûte des Huit Immortels » (2ème partie), le samedi 6 avril 2013, de 14 h. à 17 h à Annecy**

Dates du 06/04/2013 au 06/04/2013

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

Détail . Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

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

### **Stage Taiji Quan, Qigong et Randonnée dans le Ht Atlas Marocain, du 20 au 27 avril 2013**

Dates du 20/04/2013 au 27/04/2013

Association Les Nuages du Wudang

Email : wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine Moutault

Détail. Quatrième séjour avec Samir Aït Raho dans les paysages Marocains...

Cette saison nous découvrirons la vallée des Aït Bouge-  
mez au centre du Haut Atlas.

Ce séjour offre un programme ouvert et libre, en effet les participants pourront, au choix, vivre essentiellement de la randonnée avec Samir ou allier randonnée et pratique du Dao Yin Qigong et du Taiji Quan avec Marie-Christine.

Tél : 02.41.24.04.13

### **Stage de Taiji Quan avec Charles Li, du 24 avril 2013 au 28 avril 2013, à Santa Severa (Roma)**

Dates du 24/04/2013 au 28/04/2013

Association : Wu Xing

Email wuxing [AT]quipo.it

Animateur : Gianvittorio ARDITO et Charles LI  
Détail. Forme : Relation entre posture et énergie Tuishou et applications : conduite du Qi  
Horaires : de 7h 00 à 19h 00.  
Soggiorno San Gaetano  
Via Giunone Lucina, 50  
tel. 0766 57 00 34  
Contact : Tel 003906-58332791 Port 00393334902630

## **MAI**

### **Stage d'Armes les samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 mai 2013 à Annecy**

Dates du 18/05/2013 au 20/05/2013

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

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

### **Stage Epée kunlun (ancienne), le 26 mai 2013 à Angers**

**Dates du 26/05/2013 au 26/05/2013**

Association : Les Compagnons du Taijiquan

Site Web

Email contact [AT]compagnonsdutaiji.fr

Animateur : François Besson

Détail Salle de sports de Belle-Beille 47 bd Beaussier Angers

9h30-12h techniques de bases de l'épée, la forme et une initiation au travail à deux à l'épée. Tous niveaux.

Les Compagnons du Taijiquan 12 rue Daudet 49100 Angers

Tél : 06.43.81.53.71

François Besson : 06.43.81.53.71

## **JUILLET**

### **Stage d'été au bord du lac du 3 au 7 juillet 2013 à Annecy**

Dates du 03/07/2013 au 07/07/2013

Association : ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur : Henri Mouthon

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

## **AOÛT**

### **Stage d'été à Port Maubert du 2 au 9 août**

Association : GRDT

Email : jeanmougin.claudy@orange.fr

Animateur : Claudy Jeanmougin

Détail. Stage à la carte sur tous les aspects du Yangjia avec en prime sabre et bâton du sourcil. Ouvert à tous les pratiquants du débutant au confirmé.

Contact : Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62



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

**LE SITE WEB** est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

<http://taijiquan.free.fr>

### Le référencement de vos associations :

Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site web si elle en possède un : Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents. Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts ou de les mettre en lien.

### Pour les Associations déjà référencées :

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

### Le Bulletin sur le site-web :

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

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

### Les autres chapitres du site-web :

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

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

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

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

### **Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web :**

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier : [pommier\\_jl11@yahoo.fr](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr) -- 63, rue de Seine / 94400 Vitry / France.

### **Conseils pratiques :**

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Discipline (Tuishou, forme, etc.)
- date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Thème du stage
- Association organisatrice
- Le contact nom, tél., mail, etc.
- Référence du site de l'association
- Eventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

Procédure : Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.

### **Pour LE BULLETIN :**

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

Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef :

[fcordaro@numericable.fr](mailto:fcordaro@numericable.fr) – 1, rue Paul Cézanne / 49000 Angers / France.

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

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

Françoise Cordaro, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

### **Sollicitations...**

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



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2012 au 31 Août 2013

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ① .....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

#### Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion collective

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

#### Demande d'Adhésion Individuelle

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom .....

Adresse .....

.....

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

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

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

##### Pour votre association

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

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

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

##### Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 20,00 €.

#### Modalités de règlement

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

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

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

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

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

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

Fait à :

Le :

Signature :

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

# ADRESSES UTILES

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

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

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

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

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

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

## **FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN**

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

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

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

## **ESTONIE**

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

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

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

## **ALLEMAGNE**

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

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

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

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

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

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

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

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

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

27, rue Claude Decaen 75001 Paris  
tél : 01.40.26.95.50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

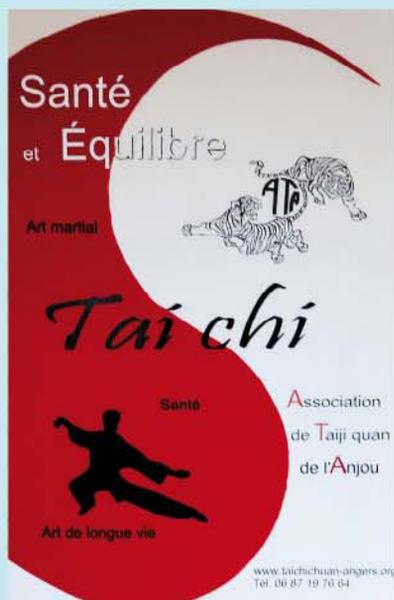
Contact : Ms lin Hsiao-Wei, E-mail : tcass@ms35.hinet.net  
Ou Noëlle Kasai, E-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

## **MEXICO**

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

## **ITALIE**

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



**Yangjia Michuan Taiji quan Lian Hui**