

ADRESSES UTILES

- ECOLE FRANCAISE DE TAIJI QUAN

BP 3002
49017 Angers cedex
Tél.: 41-43-67-40

- FEDERATION FRANCAISE DES TAI CHI CHUAN

TRADITIONNELS
30 rue de Richelieu
BP 55301
75028 Paris cedex 01
Tél.: 42-86-91-88

- COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
c/o Christian Bernapel
18 rue Eugène Carrière
67000 Strasbourg



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*

楊家林拳太極拳會



Bulletin n° 11

m a r s 1 9 9 3

青
年



Le mot du président

Voici le printemps venu avec la fière année nouvelle du coq, impétueux et téméraire, aventureux. Je vous souhaite qu'elle soit bénéfique et prolifique en enrichissement dans votre pratique.

Pour l'Amicale, l'année commence avec panache puisque je puis vous annoncer la création de 2 nouvelles associations en Belgique : "les Ateliers du Tai Chi" et "Awakening your vital energy AVE", ainsi que de deux nouvelles associations en France: "Archipel" à Strasbourg et "le centre Parisien de Tai Chi Chuan". En Suisse, le centre Phoenix à Bex et l'AGT(association genevoise de TJQ) qui devient l'ART(association romande de Taiji Quan).

Ce bulletin est bien rempli d'articles intéressants. Vous lirez deux articles en anglais que je n'ai pas traduit. Après tout, nous sommes une association européenne (au moins). L'organisateur de la compétition annuelle nationale anglaise m'a invité à arbitrer la compétition. Malheureusement, le stage du collègue des professeurs est le même week-end. J'ai donc renoncé à aller à Newcastle pour aller à Paris.

Il y a également des articles sur l'enseignement du Taiji aux enfants et d'autres articles intéressants.

Pour les livres de maître Wang sur les 3 Duans, je ne peux pas encore vous communiquer de prix ni de délai pour la livraison. J'attends des nouvelles de Taiwan.

Pour la prochaine rencontre annuelle de l'Amicale en novembre, je vous envoie ci-joint un formulaire de renseignements et d'inscription que je vous prie de remplir et renvoyer à l'association d'Amnecy avant fin avril. C'est en effet l'ATCCHA qui organise cette rencontre pour l'Amicale dans un lieu superbe en montagne, mais il faut réserver ce lieu très en avance et verser des arrhes. Donc, je remercie d'avance chacun de faire un effort pour s'inscrire tôt et régler les arrhes.

A part cela, l'ART en collaboration avec la Fondation Ling et le CIO va organiser une journée nationale suisse de Taiji Quan en septembre à Lausanne durant la semaine olympique des écoles vaudoises, afin de créer une fédération suisse de Taiji Quan, regroupant tous les styles. A cette occasion, un représentant officiel du Taiji Quan de Pékin sera invité ainsi que les autorités municipales de Lausanne et le CIO. Le but étant de pouvoir intégrer à plus ou moins longue échéance le Taiji Quan dans les jeux olympiques soit comme discipline officielle ou comme discipline reconnue. Comme vous le savez, Pékin est candidat favori pour les jeux olympiques de l'an 2000 et le CIO est à Lausanne. Quel meilleur cadeau au monde pourrait faire Pékin si ce n'est justement le Taiji Quan, discipline sportive de santé qui peut justement se pratiquer à tout âge et s'adresse au grand nombre. Or, le CIO a assez été critiqué pour avoir développé le sport d'élite, de performance à tout prix, même au détriment de la santé des compétiteurs (problème du dopage) avec un sponsoring outrancier faisant oublier le but de paix et de contact et d'échange, de stimulation du fondateur des jeux, M. de Coubertin. Pour que les gens pratiquent plus il faut un sport culturel intelligent : le Taiji Quan entre autres remplirait ce rôle de redonner vitalité et sens aux jeux olympiques : le sport pour tous et toutes; à tous les âges pouvoir se confronter et s'émuler. Dans le prochain bulletin je vous en dirai plus à ce sujet, avec une série d'articles.

Bien à vous

Luc Defago

Logo

Voici le logo de l'Amicale choisi lors de la dernière assemblée générale de novembre 1992.

Il a été concocté par Pascal Fessler, graphiste de métier, musicien et peintre et qui met en page le bulletin de l'Amicale depuis 1992. Nous espérons que ce logo vous plaira. Il est toujours difficile de satisfaire aux goûts de chacun. L'élaboration du logo a passé par une présélection d'une dizaine de projets. Trois projets avaient ensuite été retenus et c'est celui-ci qui a finalement plu à la majorité des membres présents. Les membres présents à l'assemblée avaient fait part de remarques pour l'amélioration du projet retenu, remarques dont Pascal a tenu compte pour arriver au résultat que voici. L'ensemble donne l'impression d'un sceau avec pour caractère le Tai de Tai Chi. Le "T'ai" a la forme du mouvement simple fouet. Le visage est paisible et sourit à l'intérieur, en plus petit, sous le bras on voit un sceau (mise en abîme) avec le caractère chinois "chi" ou "ji" (prononcer "dji"). Celui-ci est petit, on ne l'aperçoit pas forcément au premier regard, quoiqu'il est intéressant de noter que certains voient d'abord le caractère "T'ai", d'autres le mouvement du personnage, indiquant la prééminence de la forme sur le fond ou vice versa, d'autres voient d'abord le petit caractère "ji" indiquant la prédominance de leur esprit analytique etc... Donc ce sceau nest pas sot. Le caractère "ji" signifie littéralement ce qui est infime. "T'ai" signifie littéralement ce qui est immense. Le Grand Faîte, Le Taiji, est donc la ligne subtile entre le pan sud et nord du toit, l'arête fine entre l'adrée et l'ubac où l'espace immense autour se réduit à un cheminement tenu.

Toit du Monde, monde à toi... simple fouet.

Ecrit par Luc Defago.



Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan

COLLEGE EUROPEEN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Paris le 1er Février 1993

Cher(e) ami(e)

La plupart d'entre vous le savent déjà, la passation de flambeau a eu lieu entre Christian et moi. Merci encore à Christian pour tout le travail réalisé, le Collège lui doit beaucoup!
Aujourd'hui plusieurs points sont à évoquer.

1- Cotisations 1993

La cotisation a été fixée à 100 F français pour l'année. Si vous ne l'avez pas déjà fait merci de l'adresser à:

Michel DOUILLER
Collège Européen du YJMTJQ
82 rue du Moulin Vert
75014 PARIS

Téléphone: domicile (1) 45 39 04 29 - bureau (1) 43 20 39 45

Seuls les enseignants à jour de leur cotisation pourront bénéficier des activités prévues en 1993 et des informations délivrées par le Collège.

2- Atelier de Printemps du Collège

Je vous propose le principe d'un séminaire résidentiel le week-end des 13-14 Mars 1993, dans la banlieue parisienne, au CREPS de Chatenay-Malabry

Programme prévisionnel

Vendredi 12 Installation impérative avant 21H

Samedi 13

7h - 8h pratique en commun 1er et 2ème duan

9h - 11h30 Atelier thème 1

14h - 16h Atelier thème 1 (suite)

17h - 19h Activités libres (tui shou, épée, éventail ...)

20h30 Soirée en commun

Dimanche 14

7h - 8h pratique en commun 3ème duan

9h - 11h30 Atelier thème 2

14h - 16h Atelier thème 2 (suite)

Fin du séminaire

Pour l'animation de ces deux ateliers l'idée, approuvée par Lao Shi, est de faire co-animer chacun de ces thèmes par un couple

- Enseignant de 1ère génération (fondateurs du Collège à Clunty)
- Enseignant de 2ème génération (les autres)

Aussi nous avons besoin de volontaires qui seraient d'accord pour co-animer un atelier. Étant entendu que leurs frais de préparation de cette animation (rencontre préalable par exemple) et leurs frais de séjour seraient pris en charge par le collectif.

Merci de vous manifester le plus rapidement possible pour cet acte de volontariat indispensable à la vie de notre Collège.

Les thèmes possibles (liste non exhaustive)

- applications des duan

- épée

- tui shou

- éventail

D'autres thèmes peuvent également être envisagés:

- TJQ et apprentissage des enfants

- TJQ et personnes âgées

- etc.....

Il paraît réaliste de nous limiter à 2 thèmes par week-end.

Conditions financières:

Sur une base de 20 à 30 participants il faut prévoir un forfait de 500F pour le week-end.

Vous trouverez ci-joint un formulaire d'intention que je vous demande de me retourner avant le 20 Février. Une confirmation vous précisera alors:

- les modalités d'accès

- les thèmes retenus

- le programme exact

- le tarif exact

3- Informations diverses

- Naissance de l'Association Internationale des Enseignants du YJMTJQ
Adresse

87-1 Chungching North Road, Sec 1
10F, TAIPEI TAIWAN

Rep. of China

Tel (02) 555 7890

Fax (02) 881 2981

Wang Yen Nien

Contact

- Programme des Ateliers de Lao Shi aux Etats Unis, été 1993

4 et 5 Septembre à Washington DC (13 postures)

Michael Baskavanos

5012 Bangor Drive

Kensington MD 20895

Tel 301 942 5766 (h)

301 840 0267 (o)

Fax 301 231 5261

11 et 12 Septembre à San Francisco (13 postures)
 15, 16, 17, 18 et 19 Septembre à San Francisco (éventail)
 25 et 26 Septembre à San Francisco (Neikong)
 Akai Jong (AWYMTA)
 P.O. Box 1627
 Aptos, CA 95001
 Tel-Fax 408 728 2121

Si vous êtes intéressés par ces stages prenez directement contact avec les organisateurs Michael Basdavanos ou Akai Jong.

Bien amicalement à tous



Le Secrétaire.

Bulletin Réponse
 (A retourner avant le 20 Février)

Je souhaite participer aux Ateliers du Collège des 13 et 14 Mars 1993

Je suis volontaire pour animer un des Ateliers oui non

Thème proposé.....

Co-animateur éventuel.....

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Téléphone..... Signature

Je prendrai le repas du Vendredi soir oui non

Merci de joindre un chèque d'acompte de 250F à l'ordre de M.Douiller.

AMERICAN WEST YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION
 (AWYMTA)

P.O.Box 1627 Aptos, CA 95001
 (408)728-2121

美西楊家秘傳太極拳協會

YMT, Yangjia Michuan Taijiquan, translated as Yang Family Hidden Tradition of Taijiquan, is the original Taijiquan (Tai Chi Chuan) created by Yang Luchan (b. 1799) in the early 19th century.

AWYMTA, American West Yangjia Michuan Taijiquan Association, is the first & only YMT Association in the United States.

AWYMTA is affiliated with the International YMT Organizations, but we are **not** in any way affiliated with any sovereign government or political entity whatsoever.

International YMT Organizations:

1. The Yangjia Michuan Taijiquan Association International Taipei, Taiwan, Republic of China Wang, Yen-nien
2. The Yangjia Michuan Taijiquan Teachers' Association International Taipei, Taiwan, Republic of China Wang, Yen-nien
3. Amicale Du Yangjia Michuan Taijiquan Geneva, Switzerland Luc Defago
4. The European College for Yangjia Michuan Taijiquan Teachers Paris, France Michel Douiller
5. The American West Yangjia Michuan Taijiquan Association (AWYMTA) California, U.S.A. Akai Jong
6. The Yangjia Michuan Taijiquan Club of South Africa Hermanus, Rep. of South Africa Maureen Poole

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
1993 USA SEMINAIRE / PROGRAMME DES
ATELIERS
AVEC
WANG YEN - NIEN**

4, 5 SEPTEMBRE 1993

Lieu : Washington, D.C.
Hôte / Contact : Michael BASDAVANOS
5012 BANGOR DRIVE
KENSINGTON, MD 20895
TEL : M : 301-942-5766
W : 301-840-0267
Fax : 301-231-5261

Programme : Deux jours de cours pour des étudiants débutants le Taiji Quan intéressés par la transmission secrète du Taiji Quan par la famille yang, ou en pinyin "YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN" (YMT).

Le cours est centré sur les 13 postures (" SHIH SAN SHIH"), avec comme introduction les éléments fondamentaux des 13 postures du Taiji quan et prépare les étudiants à faire un travail plus avancé.

Les étudiants apprendront aussi les 6 exercices de base et la théorie du style traditionnel. Excellente révision de ce style pour les étudiants avancés et une rare opportunité pour les étudiants débutants d'apprendre avec un "superbe" enseignant : WANG YEN NIEN.

Maître WANG, né dans le nord de la chine, actuellement enseigne à Taiwan. Il a étudié le Taiji Quan - transmission secrète par la famille Yang - dans la province du Shanxi en 1940 avec ZHANG QINLIN, élève de YANG JIANHOU, fils du fondateur de ce style.

Tous les cours seront en chinois avec une traduction anglaise.

11, 12 SEPTEMBRE 1993

Lieu : San Francisco
Hôte contact : Akai jong, président de l'association the American West Yangjia Michuan Taiji quan (AWYMTA)
P.O BOX 1627
APTOS, CA 95001
TEL / FAX 408-728-2121

Programme : Ces deux jours, 10 heures de cours sont basés sur l'enseignement des 13 postures "Shih San Shih". Ce stage est conçu pour les besoins à la fois des étudiants débutants en Taiji Quan et ceux plus avancés dans ce style traditionnel.

Les étudiants apprendront les 6 exercices de bases et les applications de plusieurs mouvements classiques du Taiji Quan - Transmission secrète par la famille Yang -

Excellente revue pour les étudiants avancés et une rare opportunité pour les débutants d'apprendre avec un superbe enseignant et artiste martial.

Aucune expérience antérieure n'est nécessaire.

Tous les cours seront en chinois avec une traduction en Anglais.

15,16, 17, 18 19 SEPTEMBRE 1993

Lieu : San Francisco
Hôte / Contact : Akai jong, président de l'association the American West Yangjia Michuan Taiji quan (AWYMTA)

Programme : Pendant ces 5 jours de cours intensifs , les étudiants apprendront la forme de l'éventail du Taiji Quan de YEN NIEN.

Cette forme d'éventail est conçue avec les éléments de base de l'épée Wudang et de l'épée de Kunlun. Elle est la première dans la progression des formes armées fondées, elle aide au maintien de l'équilibre, fortifie le système immunitaire, conserve l'élasticité de la peau, développe la mémoire, réduit les tensions, améliore la digestion.

Préalable : pour obtenir le plus grand bénéfice de ce cours des connaissances du style du TAIJI Quan du Yangjia Michuan sont conseillées.

Ces cours se feront en chinois avec une traduction en anglais.

Voyage à Pékin du 7 au 21 fév. 1993

La fondation Ling à Lausanne me demande de guider et enseigner le Taiji Quan pour un groupe de 22 personnes. OK. Je leur avais promis le soleil et -15 C. Arrivée à Pékin. Brume opaque. Le groupe : -alors, Luc où est le soleil ? Il ne faisait que moins cinq. Maigre consolation. Heureusement, le Ciel fut clément et le soleil irradia de tous ses feux l'azur des jours suivants. Visites de temples : taoïste "des nuages blancs", bouddhiste "des lamas", de Confucius, du Ciel, de la terrasse (Lingtai Shi et Jietai Shi). Visite de jardins (Prince Gong) de palais à Zhoukoudian d'été, Yuanmin Yuan) de sites préhistoriques (l'homme de Pékin à Zhoukoudian vieux d'un million sixcentmille ans). Notre séjour fut bien rempli et enrichissant. Nous habitons le Peace Hotel, près du centre commercial, la rue WangFu Jing et à 10 min. à pied de Tian Anmen et du Palais impérial. Tous les matins Neigong de 5h à 6h, puis Taiji Quan de 6h 15 à 7h30 dans la première enceinte du Palais impérial, entre le mur et les douves où se reflétait la lune sur l'eau gelée. En face, dans la pénombre, on devinait un groupe de femmes qui faisait un Qigong des petits oiseaux, les marchands arrivaient avec leurs carrioles-vélos lâchant de sonores Hô! Après le Taiji, aux premiers rayons de soleil sur les murs rouges du Palais, un chanteur d'opéra répétait avec un compère au violon à deux cordes Er-Hu. Le marché est déjà animé le long des douves. On y trouve de tout à manger et surtout une diversité impressionnante de légumes pour la saison. Il y a aussi sur le trottoir en face ceux qui pratiquent l'épée ou le qi Gong et les coiffeurs qui oeuvrent avec un linge, une chaise, des ciseaux et un balai c'est pas cher mais par moins cinq faut pas avoir froid aux yeux. Un peu plus loin, les troquets servent le petit déjeuner chinois sur la terrasse (c'est-à-dire le trottoir avec une table pliante et des tabourets) : lait de soja fumant et galettes, pains fourrés et Youtiao ou Youpian. Bien sûr, je ne m'en prive pas, bien qu'à l'hôtel m'attende un 2ème petit déjeuner-buffet (nouilles sautées chinoises, croissants, omelettes etc.). A 9h30 Taiji Quan jusqu'à midi. Repas sur le pouce. A 13h30 départ pour les visites diverses. Dont la Grande Muraille et les tombeaux Ming et Qing de l'est. Les soirs, les repas succulents se succèdent : canard laqué, marmite mongole, cuisine impériale, cuisine médicinale, maison de thé, opéra de Pékin, acrobaties. Tout cela grâce à notre ami le Professeur Zhuang qui nous organisa le séjour avec brio et commenta les visites de façon éclairée et avec sa chaleur et sa gentillesse coutumière. Le dernier soir, nous le fêtâmes avec joie et Shao Hsing! Ce fut lui qui insista pour inviter. Il dénicha un petit restaurant discret où nous pûmes chanter et lâcher nos clameurs à toute notre aise! Le prof. Zhuang nous a également organisé la visite d'un hôpital de médecine traditionnelle chinoise où nous avons pu voir le département d'acupuncture, celui de traumatologie avec un traitement par massage (Tuina), puis la pharmacie traditionnelle de l'hôpital avec explications sur la préparation des herbes. Là, le prof. Zhuang dont le français est parfait a un peu sué sur la terminologie médicale! Mais pas autant qu'à la maison du prince Gong quand il annonçait qu'on ne voyait pas la queue du dragon ou expliquait la pierre levée au centre du jardin du prince délaissé. Il faut dire qu'il y avait parmi nous quelques participant(e)s à l'esprit mâl(e) tourné. Le 2ème jour, nous pûmes assister à une rencontre internationale de Taiji Quan et de Wu Shu au Palais des sports de la municipalité de Pékin. Démonstrations intéressantes d'enfants et adolescents champions nationaux aux armes (sabres, bâtons, perche, épées) ainsi que de démonstration de Qi Gong et de Taiji Quan. Le 9ème jour, nous avons invité le chef pour les arts mariaux à Pékin, M. Wu Bin. Ceci grâce à Hong Lan, épouse de Wen, notre ami de Genève. Wu Bin est directeur de l'institut national de recherche en Wushu et directeur de l'association municipale de Wushu de Pékin. Avec lui sont venus M. Liu Gao Ming directeur

25, 26 SEPTEMBRE 1993

Lieu : San Francisco

Hôte / Contact : Akai jong, président de l'association the American West Yangjia Michuan Taiji quan (AWYMTA)

Programme : Ces 12 heures de cours, pendant le week end seront centrées autour de l'apprentissage des éléments de base du Neigong, une forme d'alchimie interne, qui retarde le vieillissement et qui forme la base du système de respiration utilisé dans le Taiji Quan forme secrète transmise par la famille Yang.

Tous les niveaux des étudiants seront les bienvenus. Aucun préalable, ni expérience ne sont nécessaires.

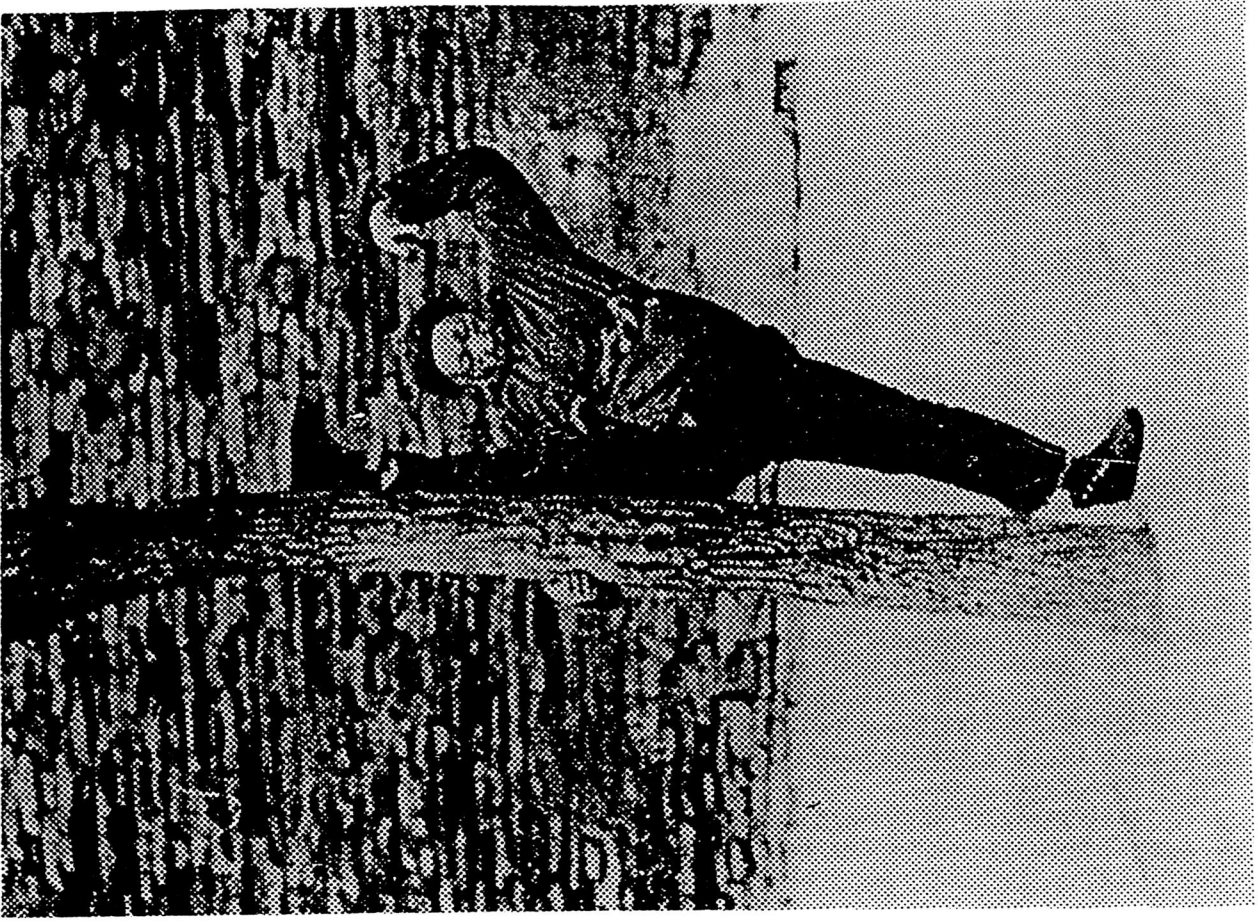
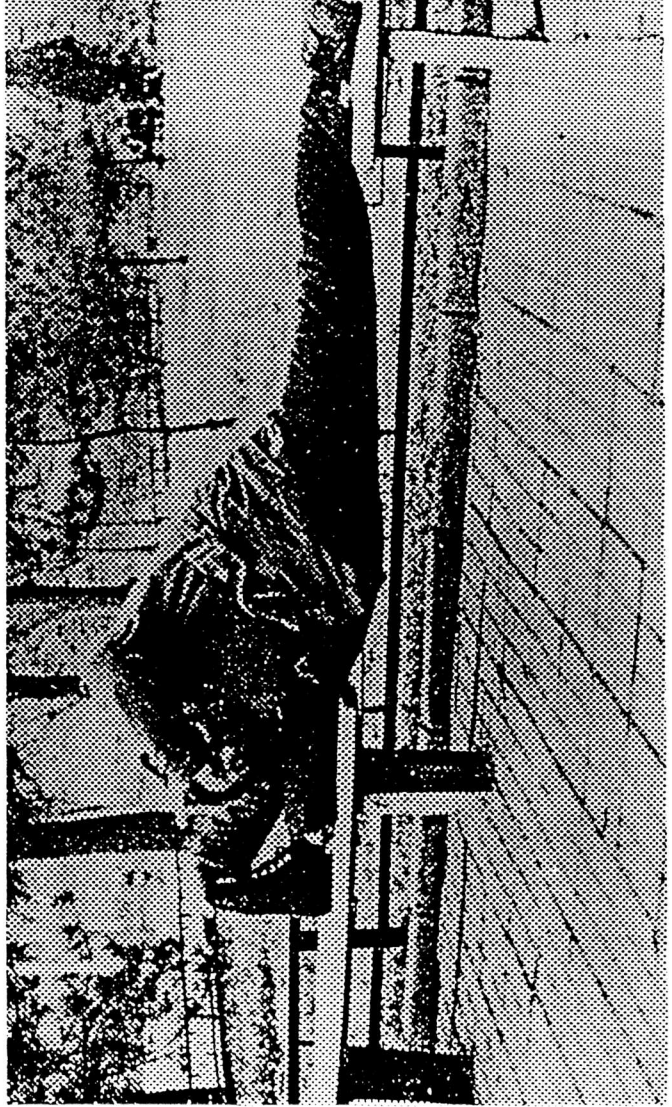
Ce cours sera enseigné en chinois avec une traduction en anglais.

Traduction d'un texte de Julia FAIRCHILD par Bernadette PIERRARD

pour le taiji Quan "Yang" de l'association municipale de TaijiQuan de Pékin (le Taiji Quan est une des disciplines du Wushu et l'assoc. municipale de Taiji Q. est subordonnée à l'assoc. municipale de Wushu) ainsi que M. Gao Zhi Hua, 70 ans et directeur pour le Taiji Quan "Chen" et "Wu" de l'association municipale de Taiji Quan de Pékin. Tous trois sont donc venus à 9h30 à l'hôtel à la salle où nous pratiquons chaque matin. Nous avons fait une démonstration du 1er Duan et des 13 postures. Nous avons reçu des éloges de ces trois sommités. Puis j'appris que Wu Bin est en contact par lettres avec Maître Wang et que c'est Wu Bin qui a invité pour le gouvernement chinois Maître Wang à venir visiter Pékin et la Chine continentale en juin et juillet de cette année. Liu Gao Ming me dit être natif de la même ville que Maître Wang. Puis M. Liu nous fit une magnifique démonstration du 1er Duan de la forme Yang et M. Gao de la forme Wu et de la forme Chen, puis M. Liu nous montra la forme de Taiji Q. de synthèse (des trois formes) utilisée pour les compétitions de forme. Enfin M. Liu et Wu Bin nous montrèrent quelques mouvements de Tuishou, comme Peng-lü-an-ji (parer-tirer-pousser-presser). La réunion continue avec un débat animé sur le Taiji Quan en Chine. De plus en plus de jeunes pratiquent et le nombre absolu des pratiquants en Chine augmente chaque année. Le Taiji Quan est enseigné à l'école primaire (il y a une école à Pékin où 500 enfants le pratiquent dans la cour chaque matin). Des hôpitaux l'utilisent avec le qi Gong comme thérapeutique.

Ce premier contact fut donc très chaleureux et un pont est jeté entre la Suisse et Pékin. En même temps, nous avons préparé involontairement le retour de Maître Wang en Chine continentale.
Ce jour-là, la neige est tombée sur Pékin en gros flocons virevoletant sur nos invités, signe auguste car la neige était tant attendue depuis deux mois.

Ecrit par Luc Defago



Cher Jean-Luc je pense que tu as découvert quelque chose de primordial: la posture d'enracinement ne peut s'appliquer en permanence, c'est une posture pour un travail particulier. Par contre je crois qu'une bonne position debout va déterminer celle de l'enracinement idéal. Je vais m'expliquer en citant une expérience vécue et l'enseignement que j'en ai tiré.

Cela fait environ 10 ans j'ai participé à un stage de travail sur "l'axe idéal du corps" animé par Mme Noëlle PEREZ enseignante de Yoga à Paris. Elle avait créé cette technique après s'être sérieusement abimées les vertèbres lombaires. Son histoire est significative et nous touche à plus d'un titre. Je vais la résumer.

Depuis des années Noëlle PEREZ suivait par stages réguliers aux Indes l'enseignement d'un yogi connu DKS IYENGAR. Son yoga est composé de postures éprouvantes et répétées. Comme toute passionnée Noëlle voulait absolument réussir ses exercices malgré des douleurs grandissantes. Quand ses problèmes l'ont obligée à arrêter sa pratique elle a cherché à comprendre ce qui lui était arrivé. De longues recherches lui ont fait découvrir la cause principale de ses déboires: la statique de son corps en position debout n'est pas bonne comme d'ailleurs celle de la majorité des occidentaux et autres habitants des pays dit développés. En revanche cet axe juste elle l'a découvert généralement chez les Indiens, les Africains et dans d'autres régions du monde où les habitants vivent à un rythme plus lent et naturel que le nôtre. Noëlle avait d'ailleurs constaté que les natifs de ces pays adoptant le mode de vie occidental avaient tendance à perdre cet axe; leur marche devenant une "suite de chutes", selon l'expression consacrée, et non plus une sorte de glissement gracieux permettant aux femmes de porter de lourdes charges sur leurs têtes sans effort apparent.

Noëlle a fait cette découverte en particulier après s'être remémoré Iyengar, sa pratique et ses paroles. Par exemple il lui faisait prendre une position très difficile et lui disait: "il n'y a pas à forcer cela doit passer" et ensuite "goutez le parfum de cette posture" alors qu'elle était tendue, souffrante et bien sur incapable d'apprécier quoi que ce soit. Puis le Maître la replaçait et tout devenait plus aisé, agréable jusqu'à ce qu'il la lâche et qu'elle perde infailliblement la posture juste.

La position idéale debout selon Noëlle PEREZ:

- les articulations des chevilles, genoux et hanches flottantes c'est à dire pas de muscles tendus, de jambes verrouillées ou fléchies.
- ventre, poitrine, dos (zones lombaire, dorsale et cervicale) et cou relaxés, sans avachissement ni étirement.
- les épaules ni enroulées vers l'avant ni tirées vers l'arrière.
- le poids du corps sur les talons (Noëlle avait relevé de multiples empreintes où l'on pouvait voir les talons nettement plus marqués que les bols des pieds).
- quand la position est au plus juste, une inspiration ample et non forcée commence au dentier, monte en écartant les côtes et, simultanément soulève le buste qui est comme poussé vers le haut. Chaque vertèbre "respire", l'espace s'agrandit entre elles ce qui provoque un étirement des muscles et ligaments intervertébraux. Le liquide céphalo-rachidien circule librement comme sous l'effet d'une pompe. La tête est légère.

C'est donc grâce à la sensation et à l'écoute que l'on peut approcher cet axe idéal et non par la force et les tensions compensatrices.

Pour s'ajuster il faut partir du bas du corps et remonter vers la tête. On commence par placer les têtes de fémur à la verticale des malléoles externes des chevilles (pendant le stage avec Noëlle nous avons utilisé un fil à plomb). La plupart d'entre nous a besoin de reculer les fesses pour le faire. Après avoir amené le poids vers les talons et ajusté les articulations des jambes pour les sentir entièrement libres nous remontons jusqu'au sommet de la tête en replaçant et relaxant zone par zone. Pour nous aider il faut utiliser des ballonnets, phénomènes respiratoires puissants non forcés par la volonté. Ces derniers vont en quelque sorte nous étirer naturellement et réaligner nos vertèbres. Pour replacer les épaules il peut être nécessaire de demander de l'aide car tout effort personnel est prosaïque.

Plus nous approchons de la bonne position plus nous pouvons percevoir qu'être debout est un équilibre maintenu, au début, par la vigilance (pour Noëlle il faut environ deux ans de pratique soutenue pour "vivre dans l'axe" en permanence). Cela correspond peu à cette posture rigide visible dans les manuels sportifs où l'on parle de muscles de la statique contractés continuellement et que nous devons même renforcer si nous souffrons d'un quelconque problème à la colonne vertébrale. En fait quand nous sommes dans l'axe il n'y a pas de tension musculaire perceptible. Je repense soudain à une photo extraordinaire montrant Iyengar faire un équilibre sur la tête sans s'aider avec les mains. Nous avons tous vu cela au cirque mais chez les artistes la contraction musculaire intense et le tassement du cou sont visibles. Chez Iyengar rien de tout cela. En retournant la photo on a l'impression qu'il est suspendu par le sommet de la tête, nulle contraction n'est apparente et il semble goûter le parfum de sa posture. Que se passe-t-il? Peut-être la fameuse kundalini suffit elle à maintenir la position? Tous les asanas de Iyengar sont de cet ordre; ça passe obligatoirement sans forcer, puisque normalement cela devrait casser.

Avec Noëlle nous avons aussi étudié la position assise, la marche, la façon de monter un escalier. Selon elle il nous fallait tout apprendre.

Un certain Maître a dit que nous allions chercher loin ce qui est proche, l'essentiel étant comme un de nos yeux. Cette recherche d'une statique meilleure est, ne semble-t-il, une racine d'un vrai travail sur le corps.

Le Taiji Quan se prête d'ailleurs à cette recherche puisque nous y sommes toujours debout. Dans le deuxième exercice de base on peut facilement vérifier qu'en étant bien en équilibre, dans l'axe, tourner et s'enrouler deviennent particulièrement aisés. On a l'impression qu'il suffit de penser le mouvement pour qu'il se fasse. On n'agit plus on est agit. S'enraciner devient aussi tellement naturel, comme une marionnette, reliée à son Maître par le sommet du crâne, se place grâce à sa simple pesanteur. Nul besoin de basculer le bassin, lâcher la poitrine, garder le dos tonique etc... cela se fait. La posture obtenue est bonne et ne pourrait être autre, ce qui m'a fait écrire, en début d'article, que la posture d'enracinement découle de la position debout.

Bernard REOT

ENFANTS

7-12 ANS

EVEIL

AUX

ARTS MARTIAUX

CHINOIS

KUNG FU WU SHU
ET TAI CHI CHUAN

A L'IMPACT

Début des cours : 30 septembre

Mercredi 16h30 / 18h

53, rue St Urbain-Strasbourg

Animation :

Christian Bernapel diplômé d'état,

Christophe Lephay

renseignements : 88.41.10.00

Petit portrait flatteur du bon TaiJiQuaneur pour l'an neuf.

Le Tai Ji Quan ? Qu'est que c'est? A quoi ça sert?

Questions oiseuses, la pratique seule permettant de découvrir en quoi cela peut-il être un art de vie.

Sans oublier d'en sourire, on peut quand même en parler pour inviter à la pratique.

Notre langage quotidien exprime à sa manière les qualités du bonhomme taijiquaneur, son expression résonne harmonieusement avec la symbolique chinoise : L'homme est debout, dressé entre ciel et terre, il occupe le centre, le médian du ciel/terre.

Cette position symbolique prééminente se donne à lire dans sa manière de se tenir, d'habiter son corps. Habiter - Habitude - Habitat sont tous trois en rapport avec la manière d'être, de se comporter - du latin habere.

Dès lors se dessine une colonne vertébrale verticale, le pratiquant se rectifie, il n'est plus DESAXE.

Polarisé, il a LES PIEDS SUR TERRE où il plonge ses racines et sa cime, sa fine pointe au ciel. Un port allier, l'air dégagé, il porte beau et ne manque pas d'esprit.

Il sait qu'il ne peut se couper du ciel sans être terrifié, ni oublier la terre sans être déraciné, perdre la tête et décoller.

La position médiane, équilibrée le place au centre de sa destinée.

Planté droit, avec un socle, un axe, une antenne et un centre sa structure est armée sur une ossature bien charpentée, cet homme n'est plus excentrique, il n'est ni déséquilibré ni désarmé devant la vie.

A partir du centre, de son centre, il va ordonner son espace en un champ de forces cardinales. En un mot, il s'oriente, prend des repères pour tracer sa route, mettre le cap vers sa destination.

Il n'est plus déboussolé ni dévoyé, il va tranquille sans perdre le nord.

Armé sur une ossature cohérente(EAU), il est incarné. Bien en volume, il occupe un espace et un temps (TERRE), il a des aspirations. Parfois inspiré, il respire dans et au-delà de son enveloppe de peau (METAL). Enfin, il a du muscle, un dynamisme Yang (BOIS) qui le mobilise en images et en gestes rayonnants de FEU.

Ses pieds où se conjuguent appui et propulsion sont denses et légers et, même s'il ne connaît pas toujours la musique, il sait sur quel pied danser.

Ses genoux, flexibles et disponibles lui donnent du ressort et ont de la ressource; ce n'est pas un instable, bien assis dans son bassin, il a de l'assiette. Il peut même avoir du culot et du toupet quand tête et cul se répondent.

Ventre plein, poitrine détendue, il a du coeur au ventre et les reins solides, il peut encaisser les vicissitudes de l'existence.

L'allure fière mais sans arrogance il ne bombe le torse ni ne roule des mécaniques.

Bon pied, bon oeil il est armé de pied en cap.

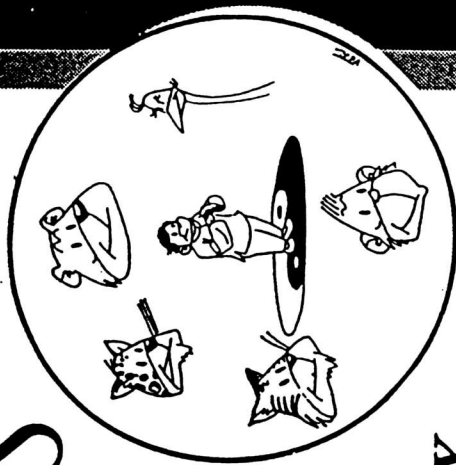
Amoureux de la vie il l'écoute, cherche à comprendre et à s'adapter.

Conscience du coq, contenance de la poule.

Bonne année du COQ

Février 1993

Christian Bernapel
Christophe Lephay



PROJET PEDAGOGIQUE ET EDUCATIF

EVEIL AUX ARTS MARTIAUX CHINOIS

GONGFU WU SHU et TAIJI QUAN

COURS DESTINE AUX ENFANTS

(7-12 ANS)

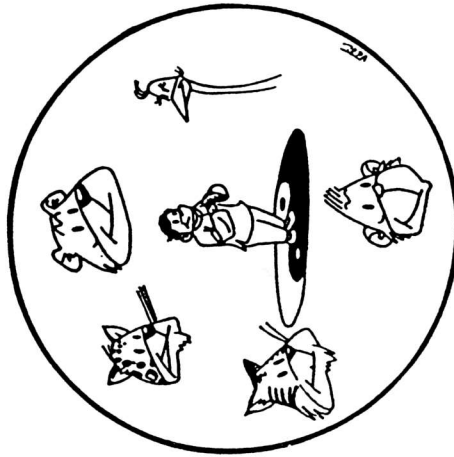


TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

1 ère partie : *PROJET PEDAGOGIQUE*

A) Les enfants de 7 à 12 ans

1) Rappel des périodes infantile (0 à 1 an), de la 1 ère (1 à 4 ans) et 2 ième enfance (4 à 7 ans)

2) Période de la grande enfance (7 à 12 ans)

B) L'artisan de l'éveil à l'activité physique

C) La pédagogie en feu

1) La méthode globale

2) La méthode analytique

3) La méthode des mises en situations favorisantes

4) La méthode sensorielle

2 ième partie : *PROJET EDUCATIF
ET TECHNIQUE*

A) Projet éducatif

1) Anatomie et morphologie dynamiques

2) Clés indispensables à une bonne compréhension de l'acte moteur efficient

a) Le stade perceptif

b) Le stade décisionnel

c) Le stade de l'exécution

B) Projet technique : Eveil aux Arts Martiaux chinois

1) Art Martial externe : Gong Fu Wu Shu

- a) Echauffement
- b) Exercices de base
- c) Exercices codifiés avec partenaire
- d) Enchaînements codifiés en solo ou Tao
- e) Expression spontanée en solo, chorégraphies et combat libre

2) Art Martial interne : Taiji Quan

- a) Tui Shou
 - b) Relaxation et recentrage
- 3) Rôle de l'assistant
- 4) Déroulement pratique d'une séance

3^eème partie : **EVEIL AUX NOTIONS
ELEMENTAIRES DE SECOURISME**

A) Contenu

- 1) Protéger
- 2) Alerter
- 3) Secourir

B) Dispositif de formation

Fiches P1, A1 et S1 à S6

CONCLUSION

Bibliographie

Annexe : Curriculum vitae sportif

2^eème partie

PROJET EDUCATIF ET TECHNIQUE

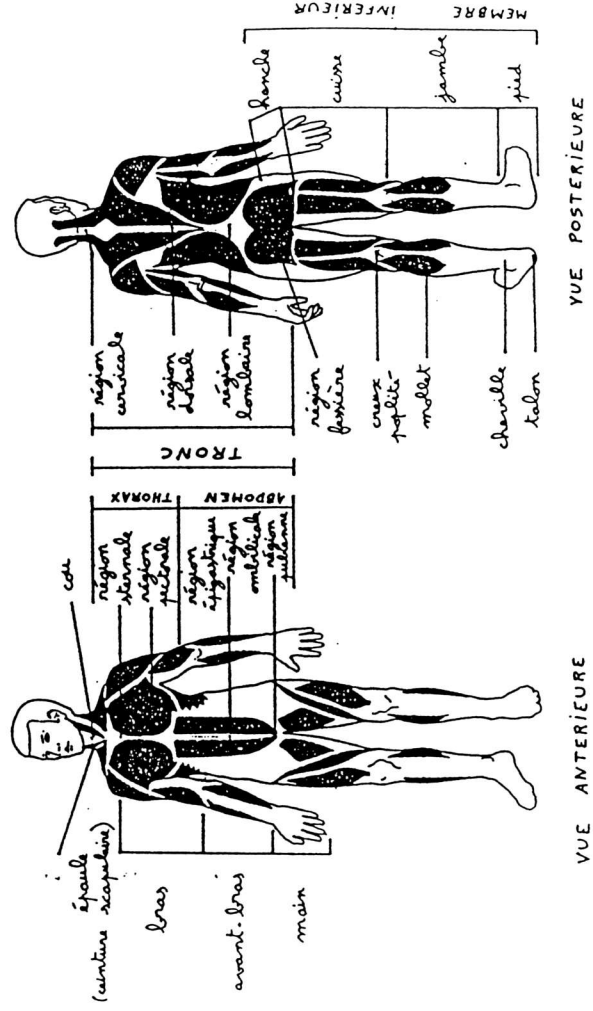
A) Projet éducatif

Afin de parfaire l'"éducation" des enfants et de rendre leur apprentissage moteur efficace, il semble important de les éveiller aux notions de base de l'anatomie et de la morphologie et de rappeler les clés indispensables à connaître par l'éducateur, sur le fonctionnement d'un acte moteur efficace

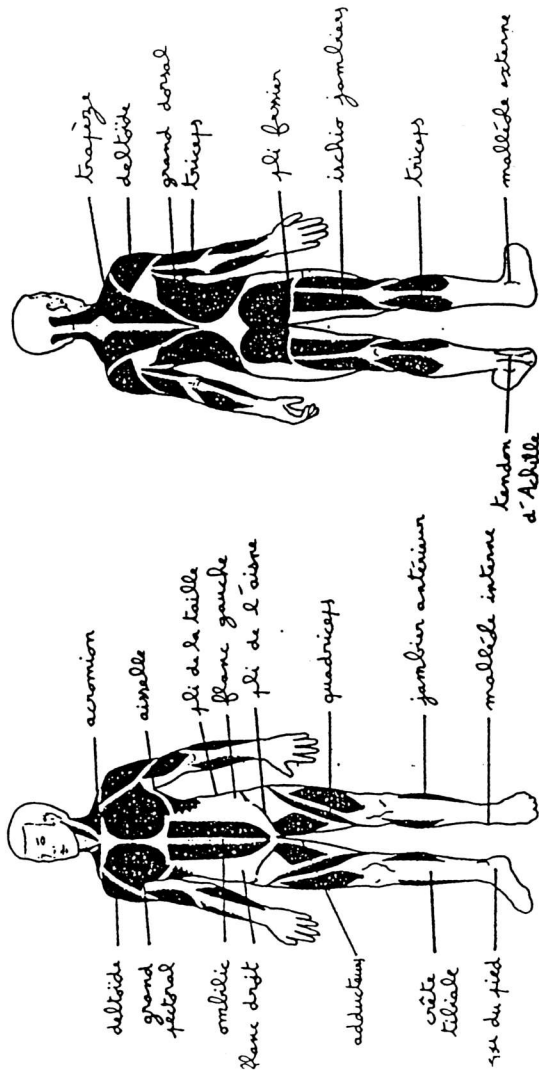
1) Anatomie et morphologie dynamiques

La faculté d'observation de l'enfant sera sollicitée dans la découverte de l'anatomie de base. Comment observer le corps du pratiquant immobile et dans le mouvement ?

C'est ce qui sera proposé grâce aux deux schémas suivants sur les principales régions et reliefs essentiels du corps humain.



Principaux segments et régions du corps



VUE ANTERIEURE

VUE POSTERIEURE

Principaux reliefs du corps

Cette description sera présentée aux enfants à la fois sur croquis et sur un enfant, servant de modèle. Le vocabulaire élémentaire ainsi intégré sera un véritable "outil de travail et d'éveil" tant pour l'enfant que pour l'éducateur, au service d'une description juste et précise du mouvement en général.

Par exemple, l'identification d'un segment précis du corps pourra être assurée dans la dynamique d'un mouvement par un élève. Ainsi, lors du salut, très prime et riche en déplacements dans les Arts Martiaux chinois, les enfants à tour de rôle, diront quel est le pied qui se déplace et son orientation (droit, gauche, intérieur, extérieur, etc). Cet exercice sera mené par l'éducateur placé tant dos aux enfants que face à eux, contribuant ainsi au renforcement de leurs latéralisation et schéma corporel.

Traitons maintenant du point de passage obligé dans la connaissance sur le fonctionnement d'un acte moteur efficace.

2) Clés indispensables à une bonne compréhension de l'acte moteur efficace

La conception contemporaine révèle que la partie visible d'un geste sportif, son exécution est intrinsèquement liée aux opérations mentales qui la précèdent et qui l'accompagnent. L'éducateur doit donc solliciter et activer les mécanismes mentaux de l'enfant qui sous-tendent l'acte moteur. En effet, le pratiquant en action prend ses informations sur son environnement comme dans son propre corps. Il traduit cette ensemble d'informations en une séquence de mouvements adaptés aux contraintes de la situation et à son évolution.

Ainsi, entre le début de l'engagement du pratiquant dans une situation et la réalisation du geste, il y a trois stades importants dans le traitement des informations : le stade perceptif, le stade décisionnel et le stade d'exécution.

a) Le stade perceptif

Il est celui qui prépare le geste. Le pratiquant perçoit donc son corps et son espace d'action dans lequel il est engagé. Les deux types d'informations qui lui parviennent rencontrent celles gardées en mémoire, permettant ainsi l'identification des données nouvelles. Le progrès du sujet dans l'acte moteur dépendra des informations déjà intégrées, de leur représentation afin d'effectuer les comparaisons utiles et rapides avec les nouvelles informations perçues instantanément.

b) Le stade décisionnel

Pendant celui-ci se joue le plan d'action, le type de réponse. Dans ce stade, l'éducateur tendra à susciter chez le pratiquant tant une diversité de comportements pour s'adapter à une situation évolutive que la capacité à anticiper une situation prévisible. Sa décision n'en sera que moins perturbée et plus rapide.

c) Le stade de l'exécution

Pendant celui-ci se programme l'exécution de la réponse motrice efficace, assuré par le système efférent, à savoir les nerfs moteurs. Plusieurs phases sont à noter :

--> Une phase de lancement du geste selon un schéma d'activation musculaire qui échappe au contrôle volontaire.

1) Art Martial externe : Gong Fu Wu Shu

Il est donc l'Art Martial dynamique, tonique et plutôt formel, dans le sens où l'enfant cheminera d'un travail sur les formes, la posture, la sensation jusqu'à la spontanéité de la composition et du combat libre. Cette forme, qui revêt une grande importance dans l'apprentissage du Gong Fu Wu Shu est symbolisé par le salut. Celui-ci ponctue une séance de travail, tant en début, avant et après chaque exercice avec partenaire qu'en fin de séance. Il est un concentré des techniques essentielles d'une école ou d'un style. Il traduit le respect envers le "koon" ou lieu de pratique, le professeur, les partenaires et le patrimoine culturel et technique des Arts Martiaux chinois transmis depuis de nombreux siècles.

Il est primordial de parler de la notion de "koon" aux jeunes étudiants. Celui-ci désigne le lieu de pratique, d'étude des Arts Martiaux. Il est un espace sacré bien délimité, semblable à celui d'une église, d'un temple ou d'une synagogue. Les enfants font ainsi la différence entre le koon et le vestiaire, lieu de détente. Ils comprennent enfin qu'une attitude respectueuse garantit la sérénité du koon.

Afin de rendre l'apprentissage du Gong Fu Wu Shu bien vivant et captivant, le jeu des cinq animaux : ours, grue, singe, tigre et léopard, associés chacun à la terre, métal, eau, bois et feu sous-tendra tout mouvement. Les autres techniques animalières liées au serpent, à la mante religieuse, au phénix, au dragon, à l'aigle seront également abordées. L'imaginaire des enfants n'en sera que davantage sollicité. Ceux-là nous surprendront certainement par leur expression spontanée.

Voici le cheminement d'une séance-synthèse et le contenu des techniques à transmettre à l'enfant.

a) Echauffement

Il est constitué essentiellement d'étirements, d'exercices aux mouvements antagonistes : ouverture-fermeture, associés aux ortels-talons, légereté-lourdeur, inspir-expir, cambrure-bascul du bassin vers l'avant (bas du dos arrondi), fraîcheur-chaleur et d'exercices stimulant les cinq sens.

Le jeu des cinq animaux, lié aux cinq éléments est abordé ici dans le cycle de domination, sur le mouvement simple suivant. L'enfant est debout, les pieds parallèles espacés de la distance hanche-épaule, les bras le long du corps. Il va déplacer le poids du corps de ses talons aux ortels en balançant ses bras d'arrière en avant et inversement. Il amènera progressivement ses mains le plus haut possible sur l'inspir-légereté-ortels pour ensuite les entraîner vers le bas, en fléchissant les membres inférieurs sur l'expir-lourdeur-talon et ainsi de suite. Les mains seront toujours

--> Une phase fondamentale d'ajustement, pendant laquelle le pratiquant gère ou utilise inconsciemment toute une masse d'informations qui lui parviennent en retour, sur son environnement, sur son équilibre, sur l'état de son corps.

--> Enfin, une phase de transition vers le geste suivant ou vers un arrêt en équilibre.

Ainsi, afin de contribuer à un apprentissage moteur de l'enfant harmonieux et efficace, l'éducateur devra cultiver une attitude d'équilibre et d'écoute. Au lieu d'imposer une stratégie-type rigide, il exprimera clairement les objectifs, il amènera les situations, il renseignera, il maintiendra la motivation ; l'enfant construisant sa propre compétence.

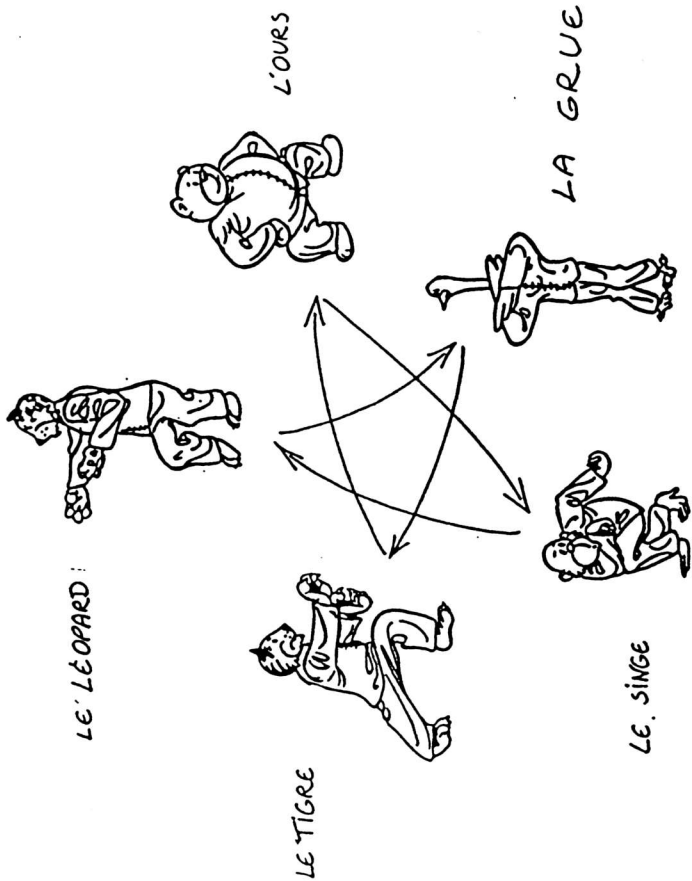
Abordons dès lors le contenu technique des Arts Martiaux chinois à transmettre à l'enfant.

B) Projet technique : Eveil aux Arts Martiaux chinois

Ainsi, les Arts Martiaux chinois externe et interne, que sont le Gong Fu Wu Shu et le Taiji Quan, vont contribuer à l'épanouissement tant physique que psychologique de l'enfant. En effet, la richesse d'exercices de ces arts permettront à l'enfant de mieux sentir la dualité permanente entre le Yin et le Yang. Il apprendra à vivre intensément cette différence entre les notions complémentaires et indissociables : inspir et expir, lourd et léger, fermeture et ouverture, froid et chaleur, retraction et expansion, souplesse et force, etc. Cette rencontre, cette confrontation avec ces deux aspects contraires le fera cheminer vers une perception de la globalité d'un mouvement, de son harmonie, de son énergie.

La pratique de ces arts tendra toujours à épanouir le mouvement, la sensation et l'esprit, selon l'axe terre-homme-ciel. A ce propos, la citation de Georges Charles : "Nourrir le corps, satisfaire les sens, éveiller l'esprit.", contient toute l'essence des Arts Martiaux chinois. Elle sera le fil conducteur, dans un sens puis dans l'autre, de l'approche tant externe qu'interne de l'Art Martial chinois, dont voici la présentation.

Les postures des 5 animaux



dans le regard et l'attention dans l'axe vertébral global à maintenir vertical, afin de ne pas "perdre ses racines". Dans le cycle proposé, il commencera par le métal lié à la grue (les mains ouvertes en tranchant en haut et en bas), fondue par le feu lié au léopard (les mains fermées en poings en haut et ouvertes en bas), éteint par l'eau (les mains ouvertes en haut et fermées en poings en bas), absorbée par la terre (les mains fermées en poings en haut et en bas), interpénétrée par le bois (les mains ouvertes et bien relâchées en haut et bas) et lui-même coupé par le métal pour finir le cycle. Ce cycle est imagé dans le schéma fléché ci-contre.

Le cycle d'engendrement à déduire du schéma sera également pratiqué. L'enfant apprendra à enchaîner la garde à droite et à gauche de l'ours lié à la terre; produisant le minerai ou métal, l'enfant coupant en séparant ses mains à droite et à gauche; le métal se liquéfiant en eau lié au singe, l'enfant plongeant ses mains vers le bas et l'extérieur, doigts vers la terre à droite et à gauche; l'eau générant le bois lié au tigre, l'enfant poussant en avant avec sa main gauche puis la droite; le bois donnant naissance au feu, l'enfant adoptant un mouvement ascendant avec sa main gauche puis la droite et enfin, le feu donnant les cendres ou la terre pour clore le cycle.

Le but de l'échauffement est de débloquer progressivement les groupes articulaires, d'assouplir les tendons et les muscles, afin de permettre à l'énergie, au sang et à la lymphe de mieux circuler dans l'ensemble du corps. Le mieux-être engendré et la prise de conscience du corps plus fine permet la transition douce entre la vie quotidienne et le vif d'une séance.

b) Exercices de base

Ils seront les gammes de l'apprentissage en solo. Y seront abordés les postures et techniques de base, relatifs aux cinq animaux.

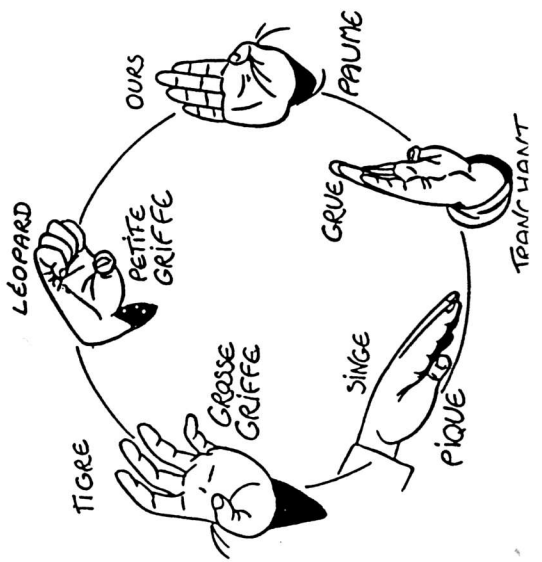
--> Main : Paume de l'ours, tranchant de la grue, pique du singe, grande griffe du tigre, petite griffe du léopard.

--> Poing : Coup de poing direct, circulaire, remontant, revers latéral vers le bas ou le haut et direct, dos de la main vers le sol.

--> Pied : Direct, circulaire vers l'intérieur et l'extérieur, latéral, remontant et descendant.

--> Blocages et esquives : Ils sont synthétisés dans des séquences de mouvements codifiés à réaliser avec partenaire, appelées étoiles croisées. Ici, l'ensemble des membres est utilisé.

Les formes de mains des 5 animaux



--> Déplacements : Toujours en relation avec les cinq animaux, ils introduisent la mobilité grâce aux transitions entre les différentes postures et sont soit linéaires, soit circulaires. Ils sont un jeu subtil de transfert d'appui et de flexion-extension. Utiliser la gravité pour mieux se mouvoir dans l'espace est tout son art.

--> Roulades et chutes : Essentiellement liées aux techniques du singe, ils permettent à l'enfant de se familiariser et de renouer un lien souvent perdu avec le sol.

c) Exercices codifiés avec partenaire

L'enfant, riche d'un mieux-être après l'échauffement et ses "games" en solo après les exercices de base va se "confronter" à l'autre, au partenaire. Le respect de l'autre et la recherche de l'harmonie seront toujours présents dans ces exercices. Ils constituent les premiers pas sur la voie du contrôle de l'agressivité et de l'émotivité. Ce type d'exercices contient de nombreuses combinaisons, utilisant toute la gamme des attaques et défenses présentées. Citons en quelques unes.

--> Une attaque de tigre en coup de poing direct à la trajectoire légèrement montante sera parée grâce à une esquive ascendante et orientée vers l'extérieur du léopard avec les avant-bras, puis enchaînée par une esquive du singe, descendante.

--> Une attaque du tigre en coup de poing direct sera parée par la grue grâce aux avant-bras en tranchant haut vers l'intérieur, le bas puis l'extérieur, enchaîné par une attaque du défenseur en coup de poing remontant du léopard.

d) Enchaînements codifiés en solo ou Tao

Il s'agit ici d'enchaînements de mouvements dans l'espace : attaques, défenses, déplacements symbolisant un combat contre des adversaires imaginaires. Ils sont spécifiques à chaque école. Leur point commun est d'être une référence en matière de techniques traditionnelles. Ils sont une source intarissable d'enseignements.

e) Expression spontanée en solo, chorégraphies et combat libre

Ici, l'enfant pourra laisser libre cours à son esprit.

Dans l'expression spontanée en solo, il pourra enchaîner toutes les techniques possibles : attaques, roulades, esquives, balayages, sauts, etc. Il pourra "broder" grâce à son imaginaire et au mime de nombreuses scènes de combat entre le serpent et la grue, le tigre et l'ours, etc.

Dans les chorégraphies, deux ou plusieurs enfants pourront composer de nombreuses mises en scène sur un thème de combat de leur choix. Son grand intérêt est de susciter un travail en commun et une recherche de l'harmonie sur le plan moteur avec partenaire.

Dans le combat libre, les attaques et défenses spontanées devront s'adapter à celles du partenaire. Il tiendra un rôle essentiel dans l'évolution de la maîtrise de l'agressivité et de l'émotivité.

Afin d'achever dans le calme la séance-synthèse décrite et de recentrer les enfants, un temps de relaxation et le salut seront toujours pratiqués.

Abordons maintenant le deuxième versant de l'Art Martial chinois : l'interne.

2) Art Martial interne : Taiji Quan

Ici l'écoute de la sensation, de la respiration précédera la forme du geste. L'enfant découvrira le monde bien vaste du Taiji Quan sous l'aspect ludique du Tui Shou ou poussée des mains et grâce à la richesse de ses exercices de relaxation et de recentrage.

a) Tui Shou

Il lui sera proposé des exercices de base simplifiés : poussées directes sur le corps et plus subtiles, poussées sur les avant-bras avec esquives adéquates. Le Tui Shou libre sera également abordé. Présentons en quelques exemples.

--> Poussées directes

* Un enfant se trouve en position de tigre ou arc et flèche pied droit en avant, les avant-bras superposés à l'horizontale contre son ventre. Un autre enfant, face à lui, debout, le pied droit dans le plan sagittal, le pied gauche dans le plan médian sagittal-frontal, les talons en contact, pose ses mains au niveau des coudes de son partenaire. Il va ensuite fléchir les membres inférieurs, en s'enracinant dans la jambe arrière gauche, la droite se libérant pour déplacer le pied droit près de son partenaire, son corps s'approchant, ses bras se fléchissant sans traduire pour autant de pression au niveau des mains. Puis il détendra sa jambe "de terre" gauche tout en poussant son partenaire vers l'avant avec ses mains. Celui-ci essaiera de recevoir cette poussée, en se déplaçant en pas-chassé (1 ou 2) pour se retrouver dans la position de départ stable du tigre. L'attaquant se rapproche de son partenaire pour renouveler ainsi plusieurs fois la poussée.

Cet exercice de base développe la sensation, pour le défenseur, d'être un gros ballon, dense, qui accepte la poussée sans se déstabiliser, et se déplace dans la direction donnée. L'attaquant doit développer une prise de contact très fine et ne transmettre aucune sensation avec ses mains, malgré que son corps s'approche de celui du partenaire, jusqu'à la poussée "explosive" et donc surprenante.

* Deux enfants sont face à face en position du léopard, pied droit en avant. L'un pousse avec sa main droite sur la poitrine gauche de son partenaire. Celui-ci devra offrir le vide à la poussée en pivotant selon un axe vertical vers la gauche, pour lui retourner l'énergie de cette même poussée avec la main droite, au centre de la poitrine. Le regard et l'intention de chaque enfant sont toujours dirigés vers le partenaire.

Toute la subtilité de cet exercice réside dans l'écoute tactile du plein et du vide. Le corps doit être bien détendu afin d'écouter au mieux la poussée et ne pas l'anticiper en adoptant un mouvement réflexe automatique. Ecouter avec le corps est sa difficulté.

---> Poussées sur les avant-bras

Deux enfants sont face à face, en position du léopard, pied droit en avant. L'un est jambes tendues, son avant-bras droit à l'horizontale, paume vers la région épigastrique, à une distance "pneumatique" de celle-ci. L'autre est jambes fléchies, les mains posées sur l'avant-bras offert du partenaire, la main droite sur le poignet et la main gauche au niveau du coude, doigts vers le ciel. L'attaquant effectuera une poussée ascendante, le défenseur l'esquivera en synchronisant : montée de l'avant-bras maintenu à l'horizontale, paume s'orientant vers l'avant et le haut; fléchissement des membres inférieurs, le genou droit allant vers l'avant, le talon du pied droit se décollant et enfin, poussée avec la main gauche au centre de la poitrine de l'attaquant.

Ces poussées sur les avant-bras tendent à développer la notion de "peng" (parer), c'est à dire "périphériser" la sensation de ballon bien dense au niveau de ses membres supérieurs.

---> Tui Shou libre

Après un travail sur ces gammes, les enfants pourront goûter aux joies du Tui Shou libre, à pieds fixes ou avec déplacement.

A pieds fixes, les enfants pourront s'imaginer au dessus de l'eau, les pieds posés sur des pilonis. Ils enchaîneront chacun, spontanément poussées et esquives afin de déséquilibrer l'autre vers l'eau.

Avec déplacement, ils pourront s'imaginer dans un cercle ou le matérialiser et enchaîner les mêmes techniques afin d'entraîner le partenaire hors du cercle.

Le Tui Shou est donc un merveilleux échange à vivre à deux. Il apprend à donner et à recevoir. Un enfant peut réaliser une technique de poussée si l'autre accepte le mouvement et lui permet ainsi de s'exprimer. Inversement, l'attaquant doit être disposé à nourrir la défense afin que le partenaire qui reçoit puisse appliquer son esquivé.

Le Tui Shou est également l'apprentissage de la non résistance physique et mentale. En effet, que ce soit dans le Tui Shou à pieds fixes ou libre, un moment arrive où celui qui donne en poussant ou tirant, met en difficulté celui qui reçoit. Celui-ci n'ayant pu transformer le mouvement de son partenaire afin de "renverser la vapeur" se trouve devant deux alternatives. La première est de résister, par un blocage quelconque, clé, etc et donc de forcer son corps à perte, si l'action de l'attaquant s'est exprimé au bon moment. Des blessures peuvent survenir et la tension, monter entre les deux partenaires. La deuxième attitude, dans le sens d'un échange authentique est de reconnaître physiquement et mentalement, la justesse et le bon "timing" de la poussée du partenaire, en vivant le déséquilibre vers l'eau ou en dehors du cercle. L'échange peut alors se poursuivre sans blessures, dans un esprit pacifique.

b) Relaxation et recentrage

La démarche inhérente au Taiji Quan d'"écouter" la sensation, la respiration avant de s'attacher à la forme, enrichira considérablement notre recherche sur la relaxation et la qualité des exercices de recentrage, après un travail "externe". Voici, à titre d'exemples deux exercices de relaxation et de recentrage.

---> Relaxation

Un enfant est dans la position debout, pieds parallèles écartés de la distance médiane hanche-épaules, membres inférieurs légèrement fléchis, le bassin basculé vers l'avant (fesses rentrées), les membres supérieurs balants et entièrement détendus. Bien enraciné au niveau des talons, il ferme les yeux et concentre son attention sur une respiration abdominale lente et profonde. Deux autres enfants entrent en jeu, placés de chaque côté du premier dans le plan frontal et

vont chacun "cueillir" une main de leur partenaire et la faire évoluer dans l'espace dans le respect de l'anatomie. Ceux-là, de "mèche" essaieront de faire des mouvements plutôt antagonistes, afin de tendre vers le lâcher-prise complet du partenaire sur son contrôle musculaire volontaire. Ils le vérifieront facilement en lâchant de temps en temps par surprise le membre. Ils finiront l'exercice aussi délicatement qu'ils l'ont commencé en ramenant doucement les membres le long du corps. Chaque enfant peut ainsi à tour de rôle remettre sa confiance à ses partenaires.

---> Recentrage

Pour cloturer dans le calme et la détente une séance d'éveil aux Arts Martiaux chinois plutôt dynamique et tonique, les pratiquants constitueront une ronde, soit debout, soit assis, en se tenant les mains, élargiront le cercle afin que chacun soit en extension maximale au niveau des membres supérieurs. Ils fermeront ensuite leurs yeux, superposeront leurs mains sur leur ventre, sous le nombril et se concentreront sur une respiration abdominale lente et profonde. Après avoir "goûté" aux bienfaits de cette respiration, les yeux toujours fermés, ils sépareront leurs mains, déplieront doucement leurs membres supérieurs à la recherche de la chaleur des mains voisines, la pulpe des doigts en reconnaissance.

3) Rôle de l'assistant

Il faut ici honorer la présence de l'assistant, indispensable double lors de chaque cours. Il est en effet souhaitable et plus agréable d'être deux pour offrir une meilleure écoute à une dizaine, quinzaine ou vingtaine d'enfants.

Pendant l'échauffement, les exercices de base et les enchaînements codifiés, l'assistant est au milieu des enfants. Il est dirigé comme eux face à l'animateur et leur sert de modèle "non inversé". Il peut intervenir individuellement auprès d'eux.

Pendant les exercices à deux, l'assistant et l'animateur peuvent, grâce au binôme constitué démontrer les applications des mouvements avant que les enfants pratiquent ensemble. Ensuite, en fonction de leur nombre, le binôme circule et intervient auprès d'eux ou l'un des membres du duo devient partenaire d'un enfant, pendant que l'autre garde toujours un oeil attentif sur l'ensemble du groupe.

L'assistant offre également après la séance un éclairage précieux sur la pédagogie employée et les interventions effectuées, au service d'une meilleure qualité des cours.

4) Déroulement pratique d'une séance

Une séance d'une heure et demi est décomposée en deux périodes de quarante minutes, séparées par une pause-détente de dix minutes. Il est annoncé en début de séance et souvent bien accueilli que la première période sera consacré au Gong Fu Wu Shu et la seconde au Taiji Quan-Tui Shou.

Il est souvent préférable de commencer en effet la séance par le Gong Fu Wu Shu, Art Martial externe, formel, plus exigeant au niveau de la discipline. Les enfants "frais" et dispos en début de cours peuvent ainsi entrer dans le jeu pendant les quarantes premières minutes. Le cheminement-type (échauffement-exercices de base-exercices codifiés avec partenaire-tao-expression spontanée en solo, chorégraphies et combat libre) est respecté pendant cette période. Celle-ci est cependant axé autour de deux ou trois thèmes de travail (exemple : coups de pied, exercices codifiés à deux et expression spontanée en solo)

La deuxième période consacré au Taiji Quan-Tui Shou, plus souple dans son organisation est très ludique. Son programme est élaborée selon l'intuition et l'improvisation de l'animateur en fonction de l'état d'attention des élèves. Il est toujours proposé un ou deux thèmes de travail (exemple : poussées sur les avant-bras et Tui Shou à pieds fixes les yeux fermés).

Il est important de préciser que lors des démonstrations d'exercices avec partenaires, un élève est parfois sollicité par l'animateur. Son intervention est une voie de valorisation individuelle et provoque souvent un regain d'attention de tous les camarades.

Ces arts du mieux-être nous amènent donc à l'ouverture sur ce qui globalisera leur enseignement, à savoir les notions élémentaires de secourisme.

CURRICULUM VITAE SPORTIF

Christophe LEPHAY
34 rue Léo-Lagrange
67300 SCHILTIGHEIM
Tél. : 88-33-00-09

Situation personnelle : 28 ans, marié, un enfant

FORMATION

- Brevet National de Secourisme (1991)
- Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré / Tronc commun (1991)
- Certificat de Qualification à l'Enseignement du Tai Chi Chuan et des disciplines connexes de la Fédération Française des Tai Chi Chuan Traditionnels (1992)

Professeurs :

- * François TRAN-THANH, enseignant d'Arts Martiaux chinois à Bordeaux, DEPUIS 1984
- * Christian BERNAPÉL, enseignant d'Arts Martiaux chinois à Strasbourg et Directeur technique de l'Institut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels, DEPUIS 1988
- Membre depuis 1992 du Collège International des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan
- Participation régulière à des stages nationaux et internationaux d'Arts Martiaux chinois : TAI CHI CHUAN et KUNG FU



Chinese Internal Arts Festival

by JEREMY ARROW

THE LONG OVER-DUE coming-of-age celebration of Chinese Internal Arts in Britain finally took place last October, at Newcastle-upon-Tyne, amid the cheers of hundreds of loyal supporters who made their way from all over the country to participate in the exchange of knowledge, and experience, between teachers and students alike. Their combined background covered all five major Traditional Tai Chi Systems (Chen, Yang, Wu, Sun and Woo styles) and their many variations, Hsing I Chuan, Pa Kua Chang, Chi Kung (Qigong), Sun I, Liu Ho Pa Fa (Six Harmony and Eight Methods), Ba Ji Chuan (Eight Ultimate Boxing) and Da Bei Quan (Great Compassion Boxing).

The festival was organised by Sifu Peter Young and was generously supported by a host of special guests, who are all prominent masters and leading exponents from China, Taiwan, Hong Kong, USA and Britain. They included Ji Jian-Cheng, Chen Wen-Xiang, Gary Wrang, Sally Munro, Aarvo Tucker, Linda Broda, Chris Thomas, Bob Lowey, Michael Gillespie, Sue Johnson, Daryl Tam and numerous members from the British International Tai Chi Squad who won two golds, five silvers and five bronzes for Britain at the recent United States National Chinese Martial Arts Competitions at Orlando.



Sifu Peter Young: Fa-Jing.

more geared towards application. Assisted by Chris Thomas, he proceeded to display the effectiveness of the Linear Form in self defence.

Da Bei Quan — the Great Compassion Boxing — was next on the programme. Performed by Master Chen Wen-Xiang from Beijing, this centuries old health system combines the essences of Tai Chi Chuan and Shaolin Chi Kung into a soft style. Moving Chi Kung Form which is at once attained with the well-balanced fusion of both Yin and Yang Energy and exuded a quality of graceful control that bespoke great therapeutic benefit.

Sifu Chris Thomas, for his second appearance of the day, explained the history behind Chen Style Tai Chi and the importance of relaxation in the practice of Cheng Man-Ching Form. Apart from giving a demonstration of the first set of Chen Style Tai Chi and a portion of the Cheng Style, Chris further impressed the audience with a Fu Family Sword Form created by Fu Chen-Sung — the famed Pa Kua Chang and Fu Style Tai Chi Master who was one of the 'Northern Five Tigers' sent south to Canton by the Nanking Central Martial Arts Academy in the later 1920s.

Sue Johnson and Daryl Tam, two very capable personal representatives of Michael Tze, put on a display



Sifu Aarvo Tucker: Pa Kua Chang.

which included Wild Goose Qigong and Tamo Pole by Sue alternated in between with Daryl who performed not only a Qigong Sword Form but also a bare hand routine known as Swimming Dragon Qigong. The Wild Goose Qigong is one of 14 routines from the Taoist Kunlun School with the first 64 movements devoted to the treatment of post-natal problems in the body while the second 64 movements is primarily geared towards pre-natal genetic problems. Both Sue and Daryl were well received by the audience.

Sifu Sally Munro and her female assistant from Edinburgh were next on the floor to demonstrate their Tai Chi expertise with a Short Wudang Form which was followed by some detailed explanation and demonstration of both fixed step and moving push hands and their contribution to self defence through touch, sensitivity and footwork. They then convinced the audience on how simple and functional it can be in applying Tai Chi Form movement for self defence.

Sally went on to display her skills in Tai Chi Spear with a seven foot pole which succeeded in bringing to the attention of the public another essential facet of Tai Chi Chuan training. Master Ji Jian-Cheng is the director of the Wushu section at the Physi-

cal Education Department of Hangzhou University in China. He did not commence his martial arts training until he was 12 years old but that did not prevent him from gaining a wealth of knowledge which belies his age. It transpired on the day that the appearance made by Master Ji at the Festival was in fact his first ever public display in UK. Master Ji had originally decided to demonstrate only Pao Chui, the second form of Chen Style Tai Chi, but having won the ecstatic audiences over with his spirited performance, he was only too happy to reward his new fans of his own accord with three more encores, setting the exhibition hall alight with excitement by his demonstration of Sun Lu-Tang Dragon Style Pa Kua Chang, Ba Ji Chuan (the Eight Ultimate Boxing) and finally Hsing I Chuan, much to the delight of everyone.

Wu Family Tai Chi Chuan

Sifu Gary Wrang was next in line with a team of six of his students from London. Through and through a complete traditionalist, Gary performed a short portion of the Wu Family Tai Chi Chuan in three different speeds that ranged from very slow

to the moderately fast. He also demonstrated the various methods of Wu Style Push Hands and how to apply Wu Style Tai Chi for self defence. To demonstrate his Nei Kung of Protective Shield Internal Training, Gary lay flat beneath a ten foot ladder and allowed one of his assistants to climb up before jumping down feet first with full force onto his stomach. This went down a treat with the audience and brought Gary rounds of overwhelming applause.

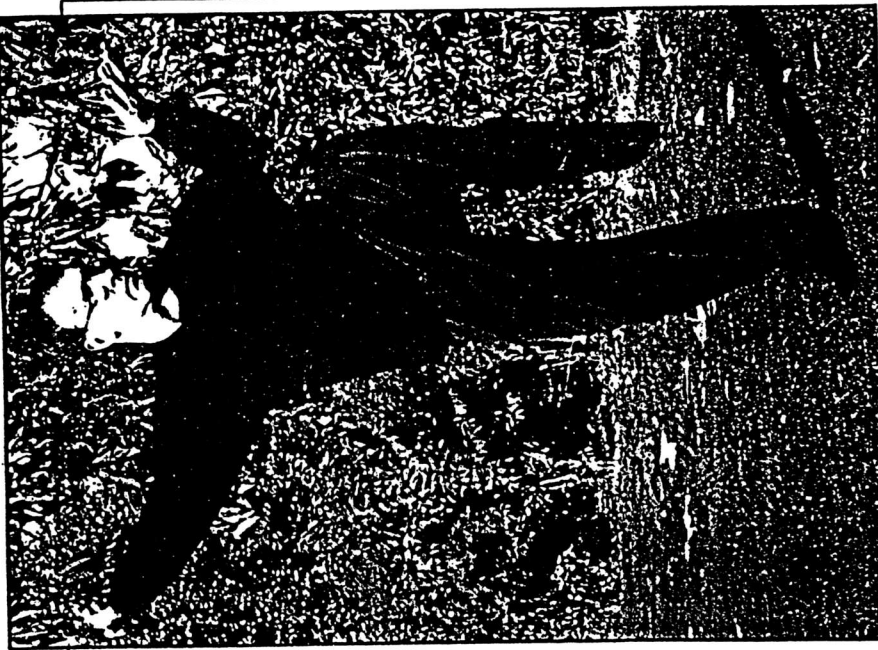
Sifu Bob Lowey, from the Seven Star Tai Chi Schools in Glasgow, came down to lend his support with a team of six students to give a demonstration of the progressive stages of incorporating Tai Chi movements for application; covering the importance of remaining soft in yielding and the advantages of movements through evasion. He also explained the different stages of developing Tai Chi ability through the adoption of Push Hands training; using Push Hands as a means of heightening one's awareness in the pursuit of acquiring the essential skills in self defence. On the finer points of Competition Push Hands, Bob kept reminding his captivated audience that softness is the answer in Push Hands and Push Hands have nothing to do with overcoming each other with brute strength.

Sifu Michael Gillespie, a British gentleman who has been a regular visitor to Taiwan for a good number of years, gave the audience a display of another famous Sun Lu-Tang Pa Kua Chang Set — the Eight Animals Form. The Form is essentially composed of ten sections covering two basic pairs and eight variations that featured the Forms of Lion, Swallow, Snake, Hawk, Unicorn, Dragon, Phoenix, and Monkey, each stressing one specific theory of Pa Kua Chang. The Form can be performed with a tempo of different paces, but its movement of transition must always be smooth right from the beginning to the end. All these Michael demonstrated admirably and earned him rounds of well deserved applause.

Last performer

Being both the host and director of the Festival, Sifu Peter Young was the last performer of the day. As a Sifu whose wealth and depth of knowledge is simply astounding, it was perfect that he should finish the Festival programme by drawing all the threads of the day's other performances together in a fast moving, dynamic and thoroughly informative overview of the full spectrum of the Chinese Internal Arts. It was a privileged opportunity for the audience to see a demonstration that was, by its spontaneity, clearly unrehearsed, and one which epitomised the major concepts and philosophies of the Chinese Internal Arts — those of calm composure, quiet humour, heightened sensitivity to changes, seemingly effortless motion and the devastating power with which it can be delivered in Fa Jing (the projection of Vibrational Energy that has been refined and compressed from Chi). He began with a demonstration of the various stages of practising Tai Chi Chuan: using firstly only basic Body Mechanics and then finally introducing the Advanced Theory of Opening and Closing to bring forth into the process the propulsion derived from the fusion of both the Energy and the Emotional Mechanics, without which no amount of limitation can add weight to the claim of any form being a genuine specimen of the Traditional Tai Chi Chuan.

Sifu Young started off his demonstration with the first few moves of the Wu Jien-Chuan Style Tai Chi Chuan, performed at a moderate

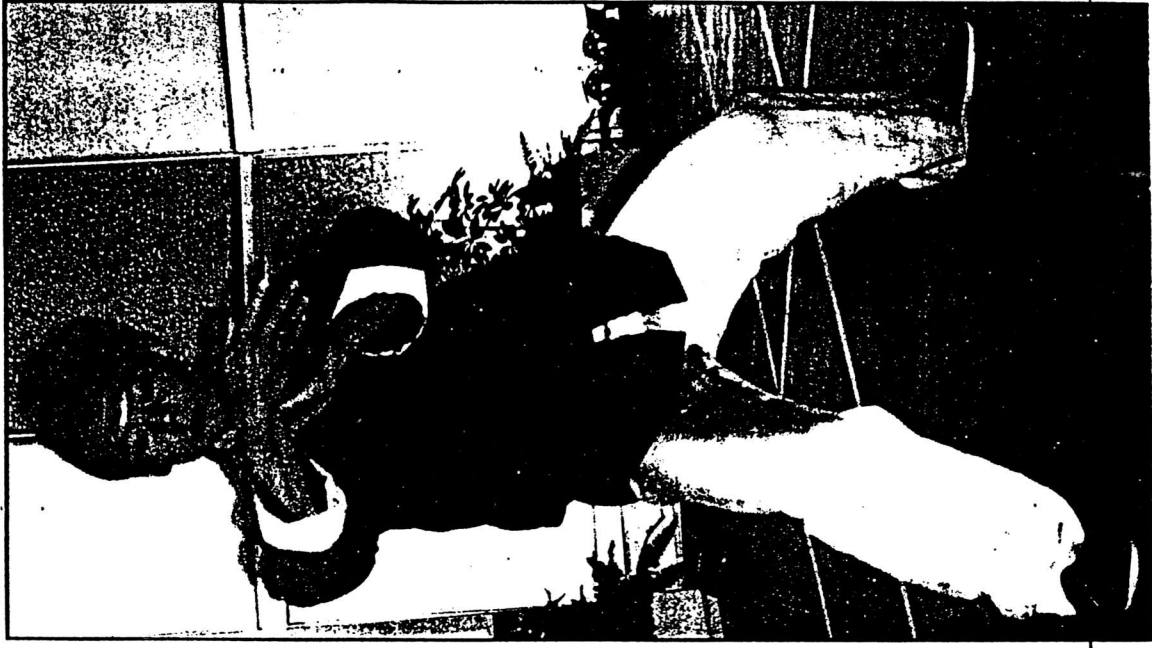


Sifu Chris Thomas: Chen-style Tai Chi. speed, accompanied by three of his students, explaining all the while the various key points along the way. He then reminded the audience that "of course, it doesn't have to be slow", and proceeded to demonstrate what he meant by leaving his students somewhat behind despite their best efforts. In all of Sifu Young's motion there was almost a paradox of intensity and softness: a stature of grace and immense power that was quietly purposeful with which each move merged naturally into the next, solidly rooted and fully connected throughout, yet abundant in the exuberance of tranquility, composing altogether a moving picture of harmony between Yin and Yang, of that between silk and steel in motion.

The fullness of his energy clearly extended beyond his body perimeter, and when he so chooses, he can make the process of Opening and Closing very visual and obvious. He illustrated this by performing the elonga-

effort by redirecting their force back onto them at will. The softness of his thigh and knee joint was monitored and verified by another member of the public to provide an unbiased report on the sport.

Having satisfied the amazed audience once again, with what he described as a "humble feat", he proceeded to demonstrate brief segments of Tai Chi Forms from Yang Style, Sun Style and Woo (Hao) Style. He interspersed this portion of his demonstration with comments illustrating the universal importance and consistency of basic principles such as Opening and Closing, Ti Gong (the Sacrum Dynamics), Ding Jeng (the Spine Dynamics) etc. From time to time he would demonstrate applications of the forms seemingly on a whim with whoever happened to be available to hand just to highlight a point of which he was talking. At times it was difficult to conceive by their perfection of movement just how these



Sifu Ji Jien Cheng: Chen-style Tai Chi.

applications could possibly be demonstrated totally unrehearsed, and yet, by their sheer spontaneity, fluidity and diversity, they clearly were. In fact, Sifu Young appeared to be so at one, and in harmony, with the changing motions and circumstances around him that he appeared only to think of the result he wished to achieve and his body responded automatically with the minimum of effort.

To substantiate the power that can be generated from the practice of Traditional Tai Chi Chuan, Sifu Young demonstrated several examples of Fa Jing (Vibrational Energy Discharge) which require a minimum amount of motion in the external form yet able to propel attackers through the air a distance of several metres away where they found themselves rebounding off the floor, often ending up flying all the way across from one side of the exhibition hall to the other. All the while Sifu Young appeared to be totally calm, relaxed and thoroughly enjoying himself. After each Fa Jing, he would maintain his posture to show the audience how each movement is contained within the Form, how effective it is in application, and how minimal the required movement really is — his arms were held relaxed and bent; not at all extended in what most people would view as a pushing movement — yet the power he generated was simply phenomenal.

Insight into body movement

For a change of pace, two of Sifu Young's students, Stephen Barby (1992 British Yang Style Tai Chi Champion and 1992 US National Tai Chi Moving Push Hands Champion) and Daimon Lau (US Tai Chi Moving Push Hands Silver Medalist) came onto the floor to perform the Wu Style Two Person Tai Chi Set. Sifu Young explained how practice of a Form such as this provides important insight into body movement and foot work, continuity and change, sense of space and range, balance of Yin and Yang and the practicality of how each movement of the Solo Form can function.

Sifu Young rounded up the rest of his programme with some brief demonstration of Hsing I, Pa Kua, Sun I, Liu Ho Pa and a special section on Medical Chi Kung for Healing. The Hsing I that Sifu Young demonstrated

CHINESE INTERNAL ARTS FESTIVAL 1992



Left to right: Ji Jien Cheng, Peter Young and Chen Wen-Xiang.

Opening and Closing Concept of the Dragon Form from the Liu Ho Pa Fa System. Sifu Young gave an inspiring display of the awesome power it can generate in Fa Jing. Its seemingly effortless motion and the impact it delivers convinced the audience beyond any doubt that Chinese Internal Arts can work without resorting to pure external muscular brute strength.

In contrast with his more martial-orientated display, Sifu Young delved with detailed explanation into the Functional Dynamics of healing Chi Kung. Having had the opportunity to witness and speak with numerous people who had all recovered from various chronic medical problems after receiving treatment from Sifu Young, it was simply a pure joy to see his no-fuss, matter-of-fact approach in action. Not only is he known for having a track record of bringing permanent relief to many through treatment of re-opening fused vertebrae as in the case of treating ankylosing spondylitis, and decalcifying arthritic joints in countless cases of serious sport injuries and medical problems. He is also known for his success in treating difficult cases such as post-viral syndrome (ME), irritable bowel syndrome, impotence, trapped nerves, scoliosis, epilepsy and other acute mental and emotional disorders. The fact that his clients include doctors, chiropractors, physiotherapists and other holistic practitioners is a testimony of his skill as a Chi Kung Healer.

It is exciting news to know that the entire programme of the Festival is now available on two video tapes completed with added footage of Sifu Young demonstrating samples techniques of Advanced Internal Arts. Most of the materials have never been captured on film until now. Having had the good fortune of a sneak preview of the tapes, I dare say the added footage of the opening sequence itself is worth more than the combined cost of any half a dozen of given tapes on the market. The tapes consist of Part One: Forms & Weaponry (£30.00 plus £2.50 p&p), and Part Two: Forms and Applications (£36.00 plus £2.50 p&p). Both tapes are available from P.E. International, PO Box 1XE, Newcastle-upon-Tyne, NE99 1XE. All the proceeds from the tapes will be set aside for future promotion of Chinese Internal Arts in UK. One such event will be the first United Kingdom Chinese Internal Arts Competition scheduled to be held on Saturday, the 13th of March, at the University of Newcastle-upon-Tyne. For more information of this event and other query with regards to Chinese Internal Arts, please phone Tai Chi Hotline 091 261 9777.

Highlighted of the day Sifu Young's demonstration was for me the highlight of the day. He undertakes, and embraces, everything he does with such intensity of openness, heartedness, passion and joy that one

ed came from the Traditional, pre-1950s era and it literally doesn't pull any punches. Each of its Five Elements Techniques carried certain emotion and energy. The emotional intensity and the incredible power with which Sifu Young was able to generate in demonstrating each of the Five Elements could best be described as singularly unique. His techniques carried an almost visible flash of energy each time he blasted across the floor, discharging a crushing impact which rebounded his body forward at the completion of each of his move. It was over in seconds, and the canonical sounds of his progress across the floor were replaced by the collective gasp of amazement and awe from the stunned audience.

Pa Kua Chang was known for its circular approach and lightning speed in change of direction. It personifies the essence of Dragon Body, Monkey Attitude, Tiger Squat and the Swooping Motion of the Eagle. Like his Hsing I, Sifu Young's Pa Kua was spectacular to watch as he twisted and turned and swooped and dived. The sign of a true exponent of the Art, his stances can be quite casual, and yet his degree of Rooting was plain to see. Again, his movements appeared effortlessly driven by some force which channel through his body. He moved like a swooping eagle riding on the crest of wind circling around his opponent at will, and just as sudden as the change of wind, he would move into something totally different with the cunning mischievous attitude of a monkey, and just as sudden, exploded into a gale force of cyclone — you just never know where he is going to or striking next!

One of the more unusual display of the day was a tantalising glimpse of Liu Ho Pa Fa (6 Harmonies and 8 Methods), a system seldom seen in this country, or the whole of Europe for that matter. Also known as Water Boxing, the full name of the System is known as Sum-I Liu Ho Pa Fa. The Sum-I part of the training is responsible for the development of a full range of Specific Chi Power whereas the Forms of the Liu Ho Pa Fa cover all the advanced principles of Tai Chi. Hsing I, Pa Kua and much more. This system is not taught anywhere else in Europe since Sifu Young is the only instructor in Europe who has been given permission to teach by Grandmaster Choi Wai-Lun, the current Lineage Holder of the System. By employing the





UNITED KINGDOM CHINESE INTERNAL ARTS COMPETITIONS

TAI CHI • HSING-I • PA KUA • PUSH HANDS
INTERNAL WEAPONS • SOFT STYLE CHI SAO
SOFT STYLE SHUAI CHIAO • SPARRING SETS

SATURDAY 13th MARCH 1993

at

CENTRE FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
THE UNIVERSITY
NEWCASTLE UPON TYNE

KING'S WALK, HAYMARKET, NEWCASTLE UPON TYNE

Doors open 10.00am. Start 11.00am.
Spectator £6.00 at the door.

For further information and entry forms write to:

UKCIAC, PO Box 1XE, NEWCASTLE UPON TYNE, NE99 1XE ENGLAND
Telephone: 091 261 9777

RULES, REGULATIONS AND PROCEDURES

1. RULES FOR ENTRY

- Entry is open to all Chinese Internal Arts practitioners.
- Competitors should observe proper decorum as can be expected from the practitioners of Chinese Internal Arts. Civilised behaviour should be adopted and maintained at all times.
- Suitable clothing - uniforms that fashioned either after the school directive or that of the traditional Chinese style should be worn. Whichever your choice, dignity should not be compromised.
- Competitors should be clean and groomed; long hair should be tied back, nails kept short and filed, jewellery removed.
- Competitors must abide by the ruling of the judges.

2. TAI CHI FORMS COMPETITION

Judging criteria will be based on the key principles as stated in the Tai Chi Classics such as: correct interpretation and display of softness; rooting of stances and fluidity of motion; manifestation of energy dynamic; co-ordination and smooth transition between Yin and Yang; presence of inner harmony, and the overall oneness of body, mind and spirit. The importance of being able to demonstrate with confidence the unique flavour as specified by each individual form will also be considered. Time limits for these events will be between 3.5 and 4 minutes. An audible signal will be given at the 3.5 minute mark during the competition. Competitors who are unable to complete their form within the time limit of 4 minutes will have 0.1 points deducted from their total score for every 5 seconds over the 4 minute mark.

3. PA KUA FORMS COMPETITION

Judging criteria will be based on the correct display of body alignment, postures, co-ordination of body, arms and stances, footwork, martial spirit and the overall interpretation of Pa Kua Chang principles. Time limit for this event is a minimum of 1 minute and a maximum of 3 minutes. Point deduction penalty for exceeding time limit will be the same as Tai Chi Form Competition.

4. HSING I FORMS COMPETITION

Judging criteria will be based on the correct display of Hsing I Principles such as pressings, sinkings, roundings, sensitives, holdings, curvings, straightings etc. Accurate demonstration of the fundamentals of the 5 elements, the 12 postures and the 6 co-ordinates will also be considered. Due to the nature of what is feasible for a competent Hsing I practitioner to project in terms of speed and power during the performance of Hsing I forms, there is no minimum time limit for this event. Maximum time limit is 3 minutes. Point deduction penalty will be the same as Tai Chi Forms.

5. OTHER STYLE INTERNAL

Judging criteria will be based on the examination of the flavour and characteristics as specified by directive of each individual style. Consideration will be given to structure alignment, body mechanics, energy dynamics, focus and purpose, control of movements and the overall interpretation of the universal principles of the Internal Styles. Eligible entries will include Sun Style Tai Chi, Hao (Woo) Style Tai Chi, Chi Kung Forms, Lui Ho Pa Fa etc.

Time limit and point deduction penalty for this event will be the same as the Tai Chi Forms Competition.

- Five warnings will cause disqualification.
- Three serious warnings will cause disqualification.
- Serious warnings are to be given by the chief referee due to "blatant" illegal actions such as actually causing injury. Immediate disqualification can occur due to blatant use of force causing minor injury or the possibility of serious injury.

10. STATIONARY PUSH HANDS (DOUBLE)

10.1. PROCEDURE

Identical to Stationary Push Hands (Single) with one exception. When both competitors first step forward to make contact with each others right wrist, their left hand will also make contact with the opponent's right elbow.

10.2. SCORING

Same as Stationary Push Hands (Single).

10.3. ILLEGAL TECHNIQUE AND WARNING

Identical to Stationary Push Hands (Single) with the addition of one extra rule:

- Double grabbing is regarded as illegal.
Warning will be given after the competitor has been cautioned twice.

11. MOVING PUSH HANDS

11.1. PROCEDURE

Identical to Stationary Push Hands (Double) with the exception that the bout will be conducted within a circular boundary of approximately 15 feet in diameter.

11.2. SCORING

Identical to Stationary Push Hands (Double) with additional considerations given to determine other factors such as: has brute strength been used to force an opponent out of the ring? This action may be judged negatively by the judges. The purpose of the ring is to control the area upon which the competitors are moving. Of course, it would also be judged negatively should one competitor often step or be pushed outside of this ring. The chief referee will keep each player in this ring and give warnings for both stepping out of the ring as well as using brute strength to force and opponent out of the ring.

12. SOFT STYLE CHISAO

12.1. PROCEDURE

The bout will consist of four 30 second rounds. The competitors for each match will be designated as either Red or White. The first part of making wrist contact and the backward and forward light push of the connected arms will be similar to that of the Stationary Push Hands (Double) with the exception that the left hand will stay in an open hand defensive posture without making contact with the right elbow of the opponent. The format of the match will be as follows

ROUND ONE

Both sides will place their right hand and right foot forward so that their right wrists make light contact. Both sides will engage their arms in light circling motion when the signal "start circling" is given by the referee. On hearing the second signal "begin" from the referee, the match will commence. The White side will then be free to initiate, within the time limit, any combination of legal offensive techniques as specified by the Rules of Scoring. The role of the Red side will be to undermine the effectiveness of the offenses through yielding, hand immobilisation and footwork. Both sides may use Fa Jing on the arms of the opponent to pull briefly or to bounce the other opponent off balance during the exchange (this is designed to test the rooting and yielding abilities of the competitors), but FA JING WILL NOT BE PERMITTED TO EITHER THE HEAD, THE BODY OR BELOW THE WAIST. Each exchange will not exceed a maximum of five techniques in any given combination. At any time during the engagement, both sides will cease actions upon hearing the word "stop" from the referee. Both sides will return to their original position to start afresh with light wrist contact and circling. The match will then be allowed to continue.

6. TWO (OR MORE) PERSON SPARRING SETS

Judging perimeter will be based on the degree of realism of natural reaction while maintaining correctness of forms and techniques, stability of stances, control of power, martial spirit and the appropriate application of Chinese Internal Arts Principles during the performance. There will be no time limit in this event.

7. SOFT STYLE WEAPONS

There will be two categories in this event: Long Weapons (spear, staff etc) and Short Weapons (straight sword, sabre etc). Judging criteria will be based on the correct handling of each individual weapon in term of its specific manner of application and Jing delivery; the degree of harmony between the weapon and performer while in motion; stability of stances; aesthetic appearance and the display of the appropriate spirit in relation to the weapon.

Competitors should ensure their weapons are in a condition that will meet the safety standard requirement as can be expected in International Competitions. Inspection of the weapons will be carried out by the judges prior to the Weapons Forms Competition. Dangerous edges and poorly assembled weapons will automatically disqualify the competitor. Time limit for these events will be between 1 and 3 minutes. Penalty points will be the same as Tai Chi Forms.

8. WEIGHT DIVISIONS FOR PUSH HANDS, CHISAO AND SHUALCHIAO

WEIGHT CATEGORY	MEN	WOMEN
Light Weight	Below 141 lb.	Less than 120 lb
Middle Weight	141 - 174 lb.	121 - 140 lb.
Heavy Weight	175 - 204 lb.	141 lb and over.
Super Heavy Weight	205 lb and over.	

9. STATIONARY PUSH HANDS (SINGLE)

9.1. PROCEDURE

Each bout will consist of two 1 minute rounds. After saluting the judges and then your opponent, each competitor will begin the bout by facing each other 6 feet apart. The referee will then have each competitor take one step forward with their right foot. Their right wrists will make light contact with each other while their left hands will be positioned behind their backs. The referee will then give the first of two signals to the competitors: the first one will signal commencement of the forward and backward circling motion of light push with the connected wrists for a minimum of three cycles. Once the referee sees that both sides are ready, he will give the second signal with the word "Begin" to signify the formal commencement of the bout. At the end of the first round, the same procedure will be repeated with the left side forward.

9.2. SCORING

The winner will be the person with the majority votes of the judges through displaying the best performance in the control of the other person within the perimeter of applying Tai Chi Principles. Competitors should take note not to move their feet, although the pivot of the heels with the foot sole either off or remaining in contact with the floor is acceptable.

9.3. ILLEGAL TECHNIQUES

Warning will be given due to:

1. Display of brute strength
2. Striking, pushing or grabbing of (even if accidental) the face, neck or anywhere below the navel.
3. Irresponsible use of Jing which may cause injury to an opponent.
4. Grabbing - a competitor must not grab the arm of the opponent at any time except when "pulling" the opponent very briefly. The focus should be on "sticking", not grabbing.
5. Breaking away and pushing the body - pushing the body is allowed by first following the arms to the body only. Contact cannot be broken while doing so.

1. Points will be allotted to the contestant who throws his/her opponent to the mat at the rate of one point per throw. Each round ends when 2 points are scored by the same player.
2. In the event a player is injured and cannot continue, he/she will forfeit the match but retain the winning points.
3. **Evading and Stalling:** If after winning a round, a player attempts to rest or avoids action so as to win by a single point throughout the entire match, the player will be warned and may be penalised one point if he/she does not resume the action. If for any reason a player constantly refrains from engaging the opponent, he or she will be warned first then later (if still failing to comply) have one point awarded to the other contestant.
4. **Going Down:** When both sides lose their balance and go down together, then it is a draw. Neither will points be awarded to the player who may have succeeded to throw the opponent but unable to maintain his/her balance during the engagement and ending up with his/her buttock or back, or one point of his/her body, such as a hand or knee touching the mat.

13.5. MATCH RULES

1. If a player commits an infraction of the safety rules (depending upon the seriousness of the foul), warning will be given and a point will go against the offender.
2. A player who commits a serious foul or shows disregard for the opponent's safety will be immediately disqualified.
3. Kicking at the knee is a serious foul. Kicking below the knee is legal with the exception of stomping downwards on the opponent's leg or foot, or side kicking with intent to damage the leg, or kicking with the tip of the foot to damage the shin. High kicking will not be permitted.
4. Knee, elbow, head and shoulder can be used for leverage but not for striking. Hair pulling will not be allowed.
5. Striking of the face, groin, body, arms; biting or choking; or poking of any type will be considered as a serious foul.
6. Arm bars and joint locks are legal if they are done with regard for the opponent's safety and in conjunction with a throw. No twisting of fingers, wrist, ankle or neck will be permitted.
7. Pushing of the opponent's arms and body will be tolerated but only during the process of "breaking off".
8. All action must cease when one or two players go to the ground.
9. To continue the action in bounds or out of bounds after the official has called a halt is illegal.
10. To argue with the officials or insult your opponent will not be tolerated and may result in instant disqualification.

14. SCORING GUIDELINES FOR FORMS COMPETITION

Below 6.0	Incomplete form or form did not meet judging guidelines.
6.0 - 6.99	Beginner Level or resulting score after miscellaneous penalties.
7.0 - 7.99	Intermediate Level or resulting score after miscellaneous penalties.
8.0 - 8.99	Advanced Level.
9.0 - 9.99	Very Advanced Level, Impressive International Standard.

ROUND TWO

Identical to Round One except both sides will place their left hand and left foot forward.

ROUND THREE

Identical to Round Two except the Red side will take on the role of attack while the White side the role of defence.

ROUND FOUR

Identical to Round Three except both sides will place their left hand and left foot forward.

12.2. SCORING

Soft Style Chi Sao is designed for the contestants to test their skill in debilitating the balance of their opponent by the use of sticky hand motion, yielding, sensitivity, immobilisation control and Fu Jing in conjunction with footwork, while maintaining their own balance. The match will be awarded to that side who shows the best performance in the control of the other person during the bout while at the same time demonstrating their ability in applying confidently to action the principles of Chinese Internal Arts. The winner of each bout will be determined by the majority votes of the judges.

12.3. MATCH RULES

None of the following actions will be permitted:

1. Contact with head, neck, body and groin of your opponent.
2. Leg techniques (kicks or sweeps).
3. Double grabbing (i.e. holding of both your opponent's hands without executing an effective technique).
4. Attacking your opponent after the referee has stopped the match.
5. Talking back to the officials.
6. Foul or disrespectful language or gestures.
7. Intentionally using a technique determined to cause injury to your opponent. Examples include locking of the finger, wrist or elbow joints, arm breaks, finger jamming, and pressure point techniques.
8. Verbal instruction by coaches or fellow students during a round. (Competitors may confer with team mates only during the break.)

A contestant may receive a maximum of ONE WARNING from breaking any of the above rules. Two infringements of the rules will lead to immediate disqualification. However, if the contact is deemed as intentional or excessive by the consensus of the judges, disqualification will be immediately implemented.

13. SOFT STYLE SHUAI CHIAO COMPETITION

13.1. CLOTHING

Tee shirt and Pants. Shoes are permitted if they are Kung Fu shoes, wrestling shoes, or something similar with no hard edges and a flat, soft sole. Soft pads are legal for feet, shins, knees and elbows. Groin cups are optional.

13.2. MATCH AREA

Wrestling mat, Judo mat or equivalent. No smaller than 10 meters square will be provided.

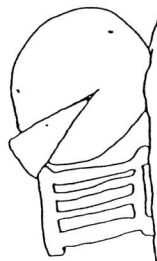
13.3. MATCH FORMAT

Each match will consist of three 1.5 minute rounds with 30 seconds rest period between rounds. The player must take two of the three rounds to win the match. If the same player wins the first two rounds, the third round is eliminated. If after three rounds there is a one to one tie or no points have been scored, there will be a one minute extension round to break the tie. In the event that no points are scored in that extra round, then the first person to have scored in regulation time wins.

13.4. SCORING

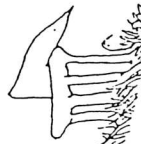
A player is considered the loser when his/her back or buttock is down on the mat, or when one point of his/her body, such as either hand or knee touches the mat.

ooo La Fièce manquante (suite) Références dans le bulletin N°10

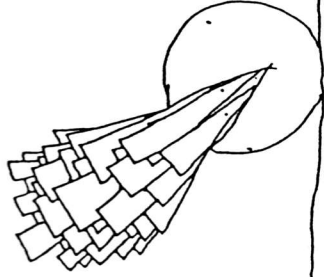


One put it on a pedestal...

and left it there.



Some had too many pieces missing.



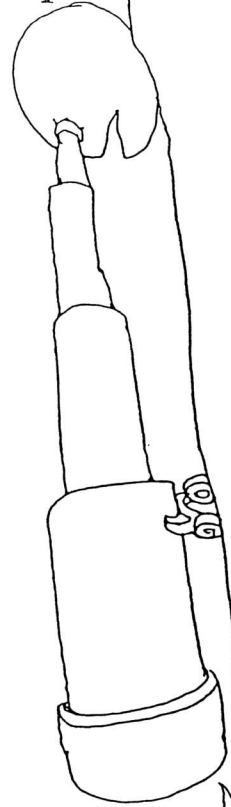
Some had too many pieces, period.

It learned to hide from the hungry ones.

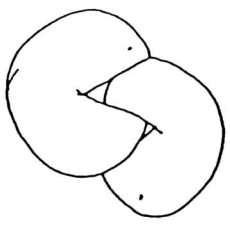


More came.

Some looked too closely.

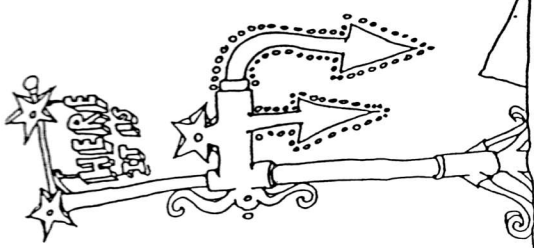


Others rolled right by without noticing.



Al?

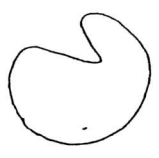
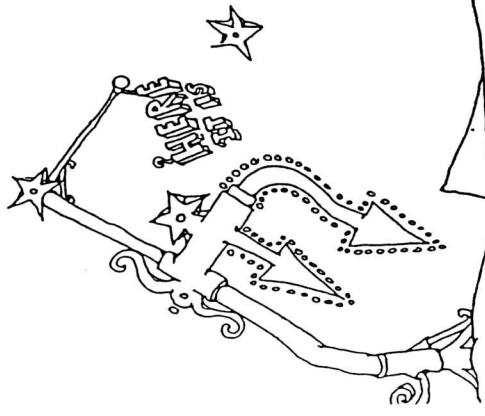
It tried being flashy



It tried to make itself more attractive....



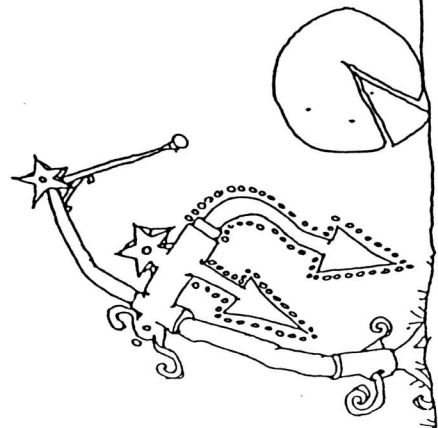
but that just frightened away the shy ones.



It didn't help.



At last one came along that fit just right.



WORKSHOPS EN ACTIVITEITEN EERSTE HELFT VAN 1993

Nieuwsbrief Stichting Taijiquan Nederland

Hoofredactie
Toby de Graaff
Epi v. d. Pol

Vormgeving en lay - out
Toby de Graaff
Han Kuypers

Verschijnt 4x per jaar

Abonnementen
administratie

Stichting Taijiquan
Nederland
Postbus 13 264
35 07 LG UTRECHT
Telefoon 030 - 896061

Postgiro 52. 41. 153

Telefonisch spreekuur elke
maandag van 17.30 tot
18.00 uur.

Tel. 030 - 89.60.61
Ook buiten het spreekuur
kan gebeld worden.

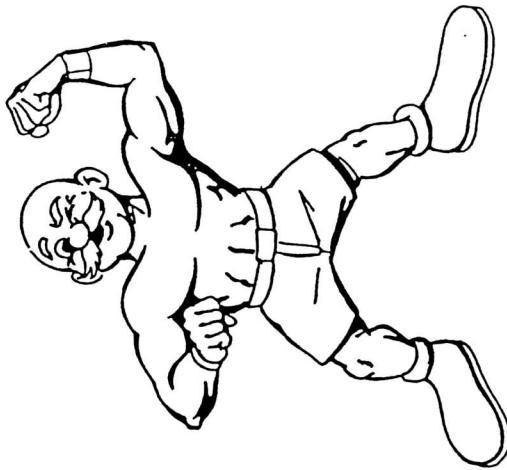
12 tm 15 april
William Chen Amsterdam

20 tm 23 mei
Patrick Kelly

29 tm 30 mei
Herve Marest

13 tm 27 juni
Chen Xiao Wang Amsterdam

1 juli tm 9 juli
Peter Ralston Amsterdam en Nijmegen



Institut de
Pratique des
Arts
Chinois
Traditionnels



toi chi chuan
arts martiaux chinois
techniques chinoises de santé

TAIJI QUAN - YI QUAN GONG FU WU SHU

les 3 et 4 avril 1993
à STRASBOURG

stage animé par

François TRAN-THANH

Professeur de Taiji Quan (style Chen), de Yi Quan (boîte spontanée) et de Gong Fu Wu Shu (style Binh-Dinh) à Bordeaux

PROGRAMME

* Techniques respiratoires

spécifiques aux Arts Martiaux internes et externes (échauffement, exercices de base, Qi Gong)

* Techniques du Gong Fu Wu Shu et Yi Quan (boîte spontanée)

appliquées à la self-défense et ouverture sur la notion de distance en San Shou (combat libre à vitesse réelle)

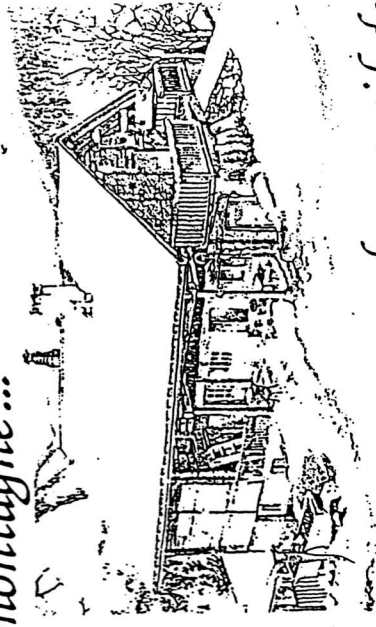
* Relaxation et massage chinois

HORAIRE et LIEU

Centre Sportif de l'Esplanade - 15, rue Louvois
STRASBOURG

de 9 à 12h)
de 15 à 18h) samedi et dimanche

taiji et montagne...



... au coeur du massif des aravis

A 25 km d'Annecy et de son lac, dans un chalet savoyard au milieu d'un décor d'alpages et de forêts, l'association AICHA vous propose deux stages au cours de l'été 93 :

du 4 au 9 juillet et du 29 août au 3 septembre

Chaque journée comprendra :

- pratique du taiji de 1 h 30 le matin et le soir (3 séances, épée, éventail, bâton, tuishou - enseignement H. Moutoulin)
- atelier ou sortie en montagne pour vous faire découvrir ce pays que nous connaissons bien (randonnée, baignade, connaissance de la flore etc...).

Au programme donc, du taiji ... et du grand air !

Le prix du stage est fixé à 1700 F hébergement compris (en chambre de 3 ou 4) du dimanche soir au vendredi midi.

Afin de travailler dans les meilleures conditions, nous limitons à 15 le nombre de participants. Ne tardez donc pas à vous inscrire en nous retournant le coupon ci-joint avant le 15 mai.

A retourner avant le 15 mai à AICHA - BP 127 74941 Annecy le Vieux Cedex

Nom.....Prénom.....
Adresse.....Tél.....

Je m'inscris pour le stage du 4 au 9 juillet du 29 août au 3 septembre

Nombre de personnes

Niveau :

Je joins 300 F d'arrhes par personne pour la réservation soit..... X 300 F =

(Une documentation complète vous sera envoyée avec la confirmation de votre inscription début juin).

FRAIS de PARTICIPATION : 300F
(Extérieurs INPACT : 350F)

INSCRIPTION

Afin d'évaluer rapidement le nombre de participants et permettre ainsi la venue de Français à Strasbourg, veuillez adresser AU PLUS TOT le bulletin d'inscription ci-dessous, accompagné d'un chèque de 100F libellé à l'ordre d'INPACT à :

M. Christophe LEPHAY
34, rue Léo-Lagrange
67300 SCHILTIGHEIM
TEL : 88-33-00-09

Pour les participants n'habitant pas à Strasbourg, Christophe vous donnera tous renseignements sur les possibilités d'hébergement .

Un dîner convivial est prévu le samedi soir dans un restaurant de Strasbourg (prévoir environ 100F) . Si vous souhaitez y participer, veuillez le préciser sur le bulletin d'inscription .

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Adresse et numéro de téléphone :

Art martial pratiqué :Années de pratique : ...

Participera au dîner du samedi : OUI NON

Ci-joint un chèque de réservation de stage de 100ff libellé à l'ordre de l'INPACT .

POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES
contact auprès de Christophe au 88-33-00-09
ou au siège de l'INPACT : 88-41-10-00

ASSOCIATION

GENEVOISE DE

TAIJI QUAN

STAGES - RENCONTRES

CALENDRIER JANVIER - JUIN 1993

- 23 janvier samedi matin formation des enseignants III avec Luc Defago (applications) - consultez le programme détaillé
 - Nouvel-An chinois samedi soir repas de fête du Nouvel-An chinois organisation Vioune Defago, tél. 329 92 91
 - 7-21 février voyage en Chine, séjour à Beijing, organisé par la Fondation Ling, avec Luc Defago, consacré au taiji
 - 6 mars samedi matin formation des enseignants IV
 - 20-21 mars stage de neigong, avec Luc Defago, à Champéry
 - 3 avril samedi matin formation des enseignants V
 - 24-25 avril stage de taiji organisé par l'AGT (résidence Bellevue à Monnetier, Salève) - tous niveaux - animé par les enseignants de l'AGT - organisation : Valérie Oppel, tél. 735 85 24
 - 15 mai samedi matin formation des enseignants VI
 - 29-30-31 mai stage de Pentecôte, avec Luc Defago, à Champéry
 - 5-6 juin stage de tuishou avec Patrick Kelly, de Nouvelle-Zélande, organisation Luc Defago
 - 19-20 juin stage de taiji avec Luc Defago à Genève
- Pour tout renseignement : AGT, p/a Gilles Falquet, président, 25 ch. de la Californie, 1222 Vésenaz, tél. 752 34 47, ou Luc Defago, directeur technique, 85 bd Carl-Vogt, 1205 Genève, tél. 321 40 40.

楊家秘傳大極拳聯會
Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Luc Defago
 Président
 85, Bd Carl-Vogt
 CH-1205 Genève
 Tél./Fax : 022. 321 40 40

Commande de bulletins - Newsletter order

Parution : 4 X par an (quarterly) Février - Juin - septembre - décembre

Je soussigné (I hereby) :

Nom (Surname) :

Prénom (First name) :

Address(e) :

Tél. :

Fax :

Membre de l'association ou groupe :
 Member of following group/association :

Je désire recevoir les numéros suivants du bulletin de l'Amicale :
 please send me following issues of the Amicale's newsletter :

nbre.....	No	nbre.....	No.....	nbre.....	No.....
nbre.....	No	nbre.....	No.....	nbre.....	No.....
nbre.....	No	nbre.....	No.....	nbre.....	No.....
nbre.....	No	nbre.....	No.....	nbre.....	No.....
nbre.....	No	nbre.....	No.....	nbre.....	No.....

- Pour les membres de l'Amicale le prix unitaire est de FF 30.- (for members the unit price is of FF 30.-)

- Pour les non-membres, le prix du premier bulletin commandé dans l'année est de FF 150.- ce qui correspond au prix de l'abonnement. Le prix des bulletins supplémentaires pour l'année en cours est de FF 30.- (For non-members the price of the first bought issue during a year is FF 150.- corresponding to a year subscription and the additional issues are at the price of FF 30.-)

Je règle la somme de (I pay the amount of) :FF

par chèque bancaire majoré de FF 10.- pour les frais bancaires au nom de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan (by bank check to the Amicale adding FF 10.- for banking fees)

Fait à (written at) :Date :

Signature :

楊家秘傳大極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Luc Delaigo
Président
85, Bd Carl-Vogt
CH-1205 Genève
Té1./Fax : 022. 321 40 40

Bulletin d'adhésion - Membership application

Je soussigné (I hereby)

Nom (Surname) :

Prénom (First name) :

Address(e) :

.....

Té1. : Fax :

sollicite mon adhésion à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
ask for admission as a member of the Yangjia Michuan Taiji Quan Association

En qualité de Président de l'association/ chef de file, instructeur du groupe :
As the President of following association/or as the instructor of following group :

Nom (Name) :

Siège social (Address) :

.....

Té1. : Fax :

Nombre d'adhérents (à réactualiser une fois dans l'année) :

Member amount (to be reajusted once during the year) :

L'adhésion est de FF 300.- si le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15,

et FF 20.- par adhérent supplémentaire.

Membership fee is FF 300.- if the number of members is inferior or equal to 15,

and FF 20.- per additional member.

A titre individuel (as an individual) :

L'adhésion est de FF 150.- (membership fee is FF 150.-)

Je règle la somme de (I pay the amount of) :FF

par chèque bancaire majoré de FF 10.- pour les frais bancaires au nom de l'Amicale du Yangjia Michuan
Taiji Quan (or by bank check to the Amicale adding FF 10.- for banking fees)

Fait à (written at) :Date :

Nota : joindre les statuts de l'association et pour les
individus une note indiquant votre motivation et
itinéraire dans la pratique du Taiji Quan.

Signature :

APPEL DE COTISATION

O combien douloureux est le geste de porter la main à son portefeuille, et O combien ingrate est la tâche de réclamer des sous !

Vous m'avez bien compris : le déchirant moment de passer à la caisse arrive...Consolez-vous en vous disant que c'est pour la bonne cause.

Je me permets donc de vous rappeler que l'exercice financier de l'Amicale va du 30 septembre d'une année au 30 septembre de l'année suivante.

Nous vous demandons de renouveler vos cotisations avant le 31 décembre, juste après avoir fait le plein de la majorité de vos adhérents.

En l'occurrence les Rencontres de novembre pourront être une excellente occasion de régler cette formalité.

N'oubliez pas ultérieurement de compléter les adhésions des personnes arrivées au 2ème ou au 3ème trimestre.

A moins que l'Assemblée Générale ne les modifie, les tarifs sont les suivants :

- Associations : 300F jusqu'à 15 adhérents
20F par adhérent supplémentaire

- Individus : 150F.

N'oubliez pas de remplir votre bulletin d'inscription.

A vos chèques ! Prêts ! Signez !

La Secrétaire Bernadette Pierrard