

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N° 90

JANVIER 2019

楊

家

秘

傳

Piera la « reine impériale »  
Coup de nostalgie  
La Poussée au cœur  
Coup de projecteur :  
Richard Porteil

# Sommaire

## Éditorial

Françoise Cordaro

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## Piera Costantini Scala ..... 2

Peter Clifford

## La poussée au cœur ..... 4

Claudy Jeanmougin

## Coup de nostalgie ..... 12

Serge Dreyer

## Les feuillets du collègue ..... 15

Frédéric Plewniak

## « Tuishou et calligraphie » ..... 23

Serge Dreyer

## Où nous mène le yangjia michuan ..... 24

Christine Vincent

## Le bulletin de l'Amicale ..... 26

Christine Vincent

## Plus de la moitié de ma vie consacrée au Taichi Chuan ..... 28

Richard Porteil

## Nous avons lu ..... 30

Claudy Jeanmougin

## Adhésion à l'Amicale ..... 31

## Le bulletin de l'Amicale ..... 32

# EDITO

J'avais pourtant bien dit que je reviendrais m'occuper du Bulletin dans quelques années ! Si l'on considère que « quelques années », c'est au moins deux ans, eh bien mon congé n'aura pas duré bien longtemps puisque me revoilà parachutée sur cette page. Claudy restera encore présent pour me seconder si nécessaire (merci, merci !), du coup, la fonction de « rédacteur en chef adjoint » vient d'être créée !

C'est avec plaisir que je reprends la tâche, soyez-en assurés, même si je ne peux, comme notre président à la page ci-contre, m'empêcher de soulever encore et encore la sempiternelle question du volontariat et du dévouement au sein de l'Amicale. Comment se fait-il que ce soit toujours les mêmes qui se retrouvent « obligés » de reprendre le collier, par manque de bonnes volontés ? Où sont donc les nouvelles énergies de notre Amicale ? Elles sont pourtant bien là, enthousiastes et motivées, lors des Rencontres, pourquoi alors n'y a-t-il aucun renouveau dans les fonctions de base de l'association ?

Voilà, la pierre étant jetée dans la mare de vos réflexions, je reviens à mon édito...

Deux nouveaux graphistes bénévoles, Emmanuel Leblanc et Sophie Cornueil, (pratiquants de taiji à Angers), dont la technique devrait satisfaire tous les lecteurs du Bulletin (et faire faire des économies à l'Amicale). Et notre proximité à tous les trois va nous permettre de travailler plus vite et sans doute plus efficacement. Nous inaugurons donc 2019 avec une nouvelle mouture du Bulletin, nouvelle couverture et une mise en page un peu modifiée (merci Emmanuel pour le nouveau design de la couverture et la maquette intérieure et merci à Sophie qui s'occupe de « remplir » la maquette avec tout le doigté que cela demande).

Je vous souhaite à tous une très belle année, et quel que soit son lot d'événements, les bons comme les moins bons, que ceux-ci continuent de nous faire avancer.

Françoise Cordaro

# Le Mot du Président

L'esprit a soufflé à Sète et nous a protégés des deux épisodes cévenols qui ont encadré le temps des Rencontres. Est-ce notre énergie ou le flamant rose malicieux qui a accompagné les éveils sur la plage ? En tout cas, nous avons pu y admirer les Pyrénées et le Canigou, révélés par le soleil levant et aucune pluie n'a interrompu nos activités. Bravo et merci à tous les bénévoles des Cent Pas pour nous avoir offert ces Rencontres très réussies.

Ceux qui ont lu le Billet administratif le savent déjà, le Bureau de l'Amicale est modifié depuis la dernière AG et derrière l'adresse du secrétariat se tient maintenant Jean-Claude Trap qui a pris la relève de Maryline Bozon. Une fois encore, je les remercie tous deux très chaleureusement pour le temps et l'énergie consacrés à cette tâche.

Comme c'est l'usage dans ce numéro d'hiver, je remercie également les autres membres du Bureau, du CA et des commissions de poursuivre leur engagement dans les rouages qui permettent à l'Amicale de fonctionner. Deux nouvelles traductrices, Céline Bertin et Sophie Melloul, sont venues rejoindre l'équipe qui œuvre dans l'ombre pour assurer la connection avec le monde anglophone et donner à l'Amicale une présence au-delà de la francophonie.

Ce serait le moment d'entonner le refrain bien connu destiné à vous encourager à participer à toutes ces instances. Eh bien non ! Cette année je ne le ferai pas.

Mais je vous demande à la place de répondre au questionnaire qui pourrait vous parvenir prochainement. Erica Martin pratique dans le groupe de Lausanne et prépare un diplôme de master pour lequel elle doit produire un mémoire. Motivée par nos appels répétés et infructueux, elle a décidé de centrer ce mémoire sur la pérennité des associations basées sur le bénévolat. Ce questionnaire préparé par elle devrait l'aider à cerner les raisons qui vous font hésiter à participer à l'aventure. Les résultats nous intéressent au plus haut point. Les destinataires de cette enquête seront les participants aux Rencontres des trois dernières années. En effet, parmi tous les pratiquants regroupés dans les associations membres, ce sont ces personnes qui connaissent et utilisent le mieux l'Amicale. S'il vous plaît, vous qui en faites partie, prenez quelques minutes pour répondre à ce questionnaire !

L'Amicale fêtera son trentième anniversaire en 2019 et à cette occasion les Rencontres se dérouleront sur quatre jours, du 7 au 11 novembre. Ce sera à Strasbourg. Préparez-vous !

En regardant le site de l'Amicale, après avoir déambulé entre les stands de l'Amicale market, je me suis rendu compte que nombre de nos éminents auteurs de monographies, DVD et autres, négligeaient la possibilité de publier la disponibilité de leurs productions sur le site, qui dispose pourtant d'un onglet spécifique pour cela. C'est dommage !

Finalement, je vous souhaite à toutes et tous de belles occasions de pratique en 2019.

Amicalement,

François Schosseler

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2019 – N° 90

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

**Siège social** : AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY- France

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

**Directeur de la publication** : François Schosseler

**Rédactrice en chef** : Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint** : Claudy Jeanmougin

<http://taijiquan.free.fr>

**Rédaction (pour ce numéro)** : Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Christine Vincent, Richard Porteil, Peter Clifford.

**Correction (pour ce numéro)** : Anne-Marie Guibaud, Françoise Cordaro.

**Comité de lecture** : Jean-Luc Perot, Christian Bernapel, Sonia Sladek, Jean-Michel Fraigneau, Claudy Jeanmougin, François Schosseler, André Musso.

**Traduction** : Sophie Melloul, Céline Bertin, Simonette Verbrugge, Leland Tracy, Erica Martin.

**Mise en page** : Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc **Postage** : Claudy Jeanmougin, Yves Février.

# Piera Costantini Scala

7 septembre 1971 – 7 septembre 2018

Peter Clifford

Piera a rejoint nos cours au Taichi Centre de Londres il y a 10 ans au moins. Personnalité singulière dans notre groupe, elle était extravertie, dynamique, énergique et charmante.

D'origine italienne elle avait choisi d'émigrer à Londres pour y vivre et travailler. Elle a passé son enfance en Italie, à Udine au nord de Venise, entre la mer Adriatique et les Alpes. Elle parlait de sa ville natale et des siens avec chaleur et affection, invitant ses amis à lui rendre visite là-bas.

Sa mère étant autrichienne et son père italien, elle était trilingue italien, allemand et anglais. Elle parlait aussi français et espagnol. Sa facilité pour les langues et son goût du voyage lui avait donné un extraordinaire réseau d'amitiés.

Piera était passionnée par le Taichi et aimait pratiquer aussi souvent que possible. Elle s'intéressait spécialement au tuishou ainsi qu'à la pratique des armes. Avec un travail qui l'amenait à se déplacer et sa famille en Italie, elle voyageait beaucoup, ce qui lui rendait difficile une pratique régulière.

Elle adorait les Rencontres annuelles de l'Amicale où, véritable boule d'énergie, elle suivait le plus grand nombre d'ateliers possible avec beaucoup d'enseignants différents. Un après-midi elle nous a raconté, les yeux pétillants et pleine d'enthousiasme, combien elle avait aimé pratiquer la poussée des mains (tuishou), poussant et étant poussée par tant de partenaires différents.

Elle eût été étoile brillante au petit matin dans les parcs à Taïwan avec sa passion du tuishou, son énergie et sa contagieuse joie de vivre.

Piera était aussi une nageuse intrépide, engagée dans le fameux « Serpentine swimming club ». Ces âmes robustes nagent quotidiennement dans le lac Serpentine, au milieu de Hyde Park, en plein Londres. Ils nagent en plein air, en toutes saisons, par tous les



temps, à l'eau dès le matin pour terminer avant 9 h 30. Chaque fois qu'elle le pouvait, par tous les temps, elle était là, dans l'eau, indifférente aux conditions météo.

Professionnellement installée à Londres, elle était une photographe portraitiste renommée. Elle avait fondé son propre studio au Old Gasworks à Fulham et de là, elle a piloté beaucoup de projets journalistiques partagés et soutenu plusieurs jeunes photographes. Elle a exposé à Londres et à l'étranger, à la galerie Saatchi, a publié dans le magazine Life et dans bien d'autres publications.

Elle a étudié les sciences politiques à l'université Cattolica de Milan, se spécialisant dans les relations internationales avant de continuer un master en arts contemporains à l'institut Sotheby's à Londres.

Elle s'est également formée à l'école de photographie Black and White ainsi que dans les ateliers Magnum Photos à Tuscany, inspirée par de grands noms de la photographie comme Henri Carter-Bresson et Robert Capa.

Elle aimait beaucoup les reportages de voyages, ce qui s'accordait bien avec son esprit aventurier et ses dispositions sportives. On rapporte que « du désert d'Atacama aux savanes du Kenya, des centres populeux de New Delhi et Bombay jusqu'aux paisibles Andes péruviennes, elle voyageait toujours en compagnie de son fidèle Nikon D700 ».

Ceux qui l'ont connue disent que « son regard affûté et curieux de tout lui ont permis de saisir les moments les plus improbables. Elle est experte, tant pour préparer son sujet pour la photo que pour capturer les faits sur le vif ; son élégance et son ouverture accueillante aux petits choses de la vie font d'elle un parfait compagnon ».

Selon ses propres mots : « Je suis une photographe indépendante spécialisée dans le portrait et le voyage. Je me suis formée au classicisme du film noir et blanc et de la chambre noire. Je sais qu'un bon photographe doit être motivé par un intrépide esprit d'exploration. »

Selon son ami de tai chi Michel Timochenkov, « Piera était un vrai rayon de soleil. Quand je lui écrivais, je



© John Tierney

Piera dans les eaux gelées du lac Serpentine

l'appelais ma Reine impériale, et les sourires qu'elle me donnait en retour resplendissaient dans le ciel bleu... Mon cœur pleure... Repose en paix chère Piera. »  
Fiona Gately, sa grande amie du taichi et du club de natation de la Serpentine, dit qu'« elle aimait et chérissait les gens, toujours désireuse de connaître leur histoire. C'était une aventurière et dans la vie, pour elle, il n'y avait pas de problème ».



On n'avait plus vu Piera depuis des mois ; elle était en Italie mais restait en contact, s'organisant pour reprendre avec nous les cours de Taichi à Londres. Malheureusement, elle était sur des montagnes russes, et en Italie, Piera a décidé de mettre fin à ses jours, le jour de son 47<sup>e</sup> anniversaire.

Les funérailles ont eu lieu à Udine dans l'église où elle a été baptisée, puis à Londres, au London Oratory. Ces deux cérémonies ont rassemblé un grand nombre de personnes qui avait croisé son chemin, l'avaient connue et aimée.

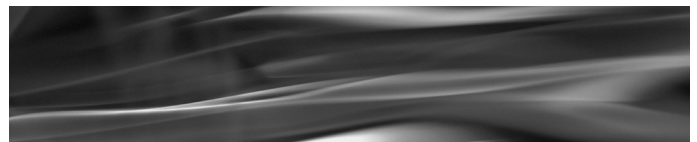
Le jour suivant, le dimanche 4 novembre, à l'initiative des amis du club et de la famille, une nage en mémoire de Piera s'est déroulée au Serpentine. En sa mémoire, on a dispersé un peu de ses cendres dans l'eau du lac.

La famille et les amis de Piera ont le projet aujourd'hui d'organiser une exposition commémorative pour présenter son travail et ses œuvres à Londres, lors de son anniversaire en 2019.

Piera nous laisse profondément affectés par son départ ; elle manquera à chacun de nous au Taichi Centre de Londres ainsi qu'à ses nombreux amis de la communauté Taichi.

Tu es partie mais pas oubliée. Repose dans la paix éternelle chère Piera.

Peter Clifford (Xu Bin)  
Londres, le 26 novembre 2018.



# La poussée au cœur

撲心掌  
Pu xin zhang

Claudy Jeanmougin

L'enchaînement de notre style de Taiji quan, le Yangjia michuan, comporte de nombreuses familles de gestes, ayant la même essence, qui ne diffèrent des uns des autres que d'une petite nuance faisant, parfois, qu'il peut y avoir confusion entre ces gestes d'une même famille. D'ailleurs, percevoir que des gestes appartiennent à une même famille nous évite de réapprendre un nouveau geste, il suffit simplement de prendre la forme gestuelle de base et de lui apporter la nuance.

Ceci étant dit, la nuance, même infime, est la source de bien des confusions dès que l'on entreprend les Yongfa 用法, les applications techniques. Pour éclairer mon sujet j'ai choisi le geste Pu xin zhang 撲心掌, « La poussée au cœur » (geste 11), que je vais comparer à deux autres gestes de la forme : Gao tan ma 高探馬, « Caresser l'encolure du cheval » (geste 43), et Tiao lian shi 挑簾式, « Soulever le rideau de bambou » (geste 34).

## À propos des yongfa 用法, applications techniques.

Le caractère yong 用 (appliquer, mettre en œuvre, utiliser) suivi de fa 法 (technique, méthode) donne le substantif yongfa 用法 maladroitement souvent traduit par « Application martiale ». Dans le langage courant yongfa est la notice d'utilisation que l'on retrouve sur les emballages ou les livrets qui accompagnent divers ustensiles ou autres produits. En aucun cas cela ne fait allusion à une pratique martiale, c'est pourquoi j'ai pris l'option de toujours traduire yongfa par « Application technique » car bien souvent l'aspect martial est gommé au profit du respect de la forme. Maître Wang Yen-nien nous a toujours bien expliqué qu'il fallait que le yongfa respecte la forme et qu'il ne fallait pas transformer la forme pour l'adapter à un yongfa...

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

Ce que ces gestes ont de commun, c'est la position des bras en croix avec expression gestuelle en faisant un pas en avant, tout cet ensemble étant associé à un mouvement spiralé de la main, plus ou moins prononcé, généré par une double rotation du bassin.

Je ne vais pas commencer par l'étude de « La poussée au cœur » car c'est l'examen de deux autres gestes qui vont nous éclairer sur l'erreur de son interprétation gestuelle. Dans l'apprentissage d'un geste, ce qui me semble le plus important est de bien percevoir sa finalité afin de porter toute son attention sur son « attaque », son démarrage, au lieu de vouloir absolument le finaliser. Rien n'est plus désagréable que de voir des démonstrations d'arts martiaux où l'attaquant est manœuvré comme un sac à patates et de le voir terrassé avec violence et achevé à grands coups de poings... Tout ceci pour dire que c'est l'amorce du geste qui compte et non ce qui est après car si le geste est bien chargé d'intention en relation avec son essence, tout le reste se déroulera sans le moindre effort aussi bien physique que mental.

Je commence par l'étude de Gao tan ma, « Caresser l'encolure du cheval ». Dans l'étude de ces gestes je procéderai toujours de la même manière : explication de la traduction car cela peut aider à la compréhension de l'essence du geste, description du geste, application technique du geste, commentaires et étude comparative avec les autres gestes.

Pour l'étude des caractères nous utilisons plusieurs dictionnaires dont 2 Ricci, le Ricci en 1 volume que nous nommerons Ricci 1 et en 3 volumes qui sera indiqué par Ricci 3.

## 高探馬 GAO TAN MA (geste 43) – Caresser l'encolure du cheval

### Étude des graphies et traduction/interprétation

高 GAO : haut, élevé, grand.

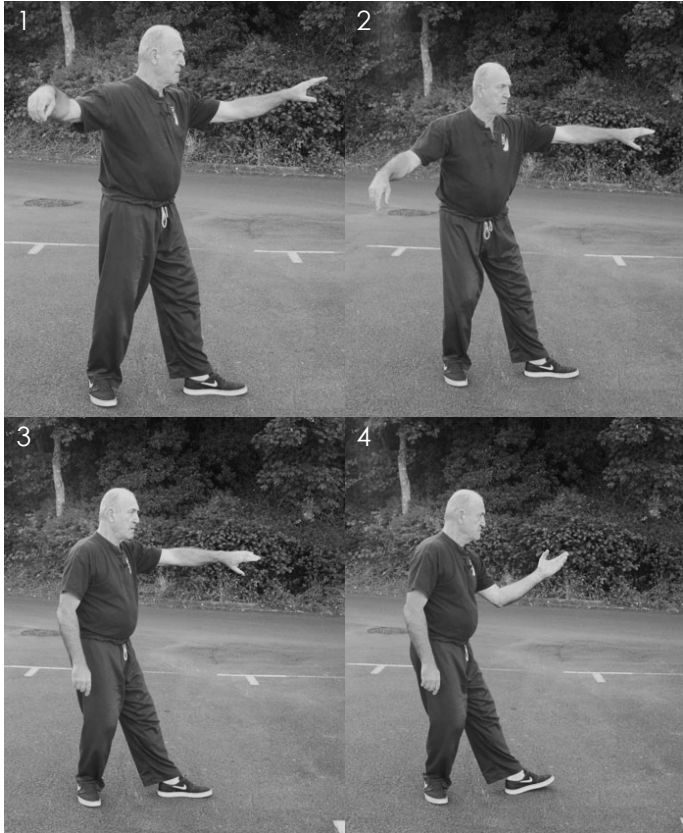
探 TAN : sonder, explorer. Ce serait aussi le geste effectué pour palper un animal afin d'en apprécier la qualité de sa viande.

馬 MA : le cheval.

高探馬 GAO TAN MA. Traduire par « Caresser l'encolure du cheval » n'est pas seulement une interprétation, c'est aussi pour différencier ce geste d'un autre qui porte le nom de Tan ma, traduit par « Caresser le dos du cheval ». Le terme chinois gao est utilisé pour différencier nos deux gestes. Nous aurions pu également comprendre que l'un des gestes était petit alors que l'autre est plus grand, ce qui est le cas. Ou encore que l'un est plus haut que l'autre, ce qui n'est pas vraiment le cas dans le geste mais l'est pour l'encolure, plus haute que le dos. « Caresser l'encolure du cheval » et « caresser le dos du cheval » sont des expressions plus poétiques que « La grande caresse du cheval » et « La caresse du cheval » ...

### Description du geste

Le geste est décrit dans le Tome 1 de Maître Wang Yen-nien « Transmission secrète du Taiji quan de la famille Yang – Commentée et illustrée » sous les photos 368 à 370. Je préfère reprendre la description avec davantage de photos car le mouvement spiralé n'est absolument pas visible ni signalé alors qu'il est fondamental et spécifique de ce geste.



**1. Posture de départ** (Photo 1). C'est la fin du geste qui le précède dans la 1<sup>re</sup> séquence soit la fin de « Simple fouet à gauche ».

**2. Absorption** (photos 2 à 4). Elle comporte deux phases qui se résument en un seul temps, celui de l'absorption.

- Phase 1. Pendant le transfert du poids du corps sur la jambe arrière, il y a une légère rotation du bassin à droite ce qui génère une rotation interne de la main gauche, ou pronation. Le bras droit commence à se relâcher.

- Phase 2. Dans la continuité du transfert du poids sur la jambe arrière, il y a une rotation du bassin de l'autre côté, soit vers la gauche, ce qui génère une rotation externe de la main gauche, ou supination. Le bras droit finit d'être relâché.

Durant toute cette phase d'absorption il y a génération d'un mouvement spiralé au niveau de la main gauche généré par une double rotation du bassin. Ceci est une constante qui est retrouvée dans l'ensemble des gestes de notre forme et il ne peut pas en être autrement puisque c'est inhérent aux structures articulaires de notre corps.

**3. Expression.** Elle comporte également plusieurs étapes qui se résument en un seul temps, celui de l'expression.



- **1** (photos 4 à 5). Pendant le transfert du poids du corps sur la jambe arrière, alors que la main gauche ne bouge pas dans l'espace, la droite fait balancier pour remonter au niveau du coude gauche.

- **2** (photo 6). Pas en avant, le pied droit se pose en avant du gauche.

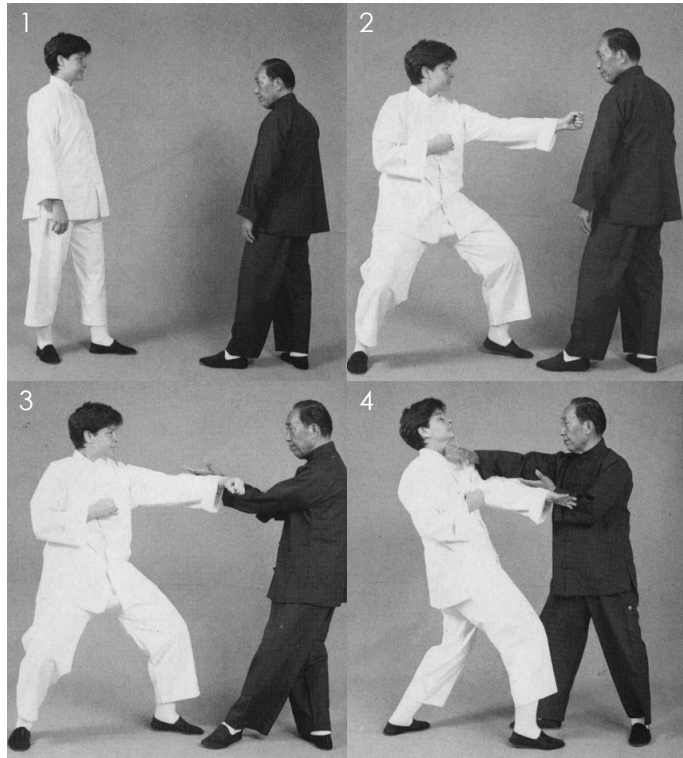
- **3** (photo 7). La main droite suit le dessus de l'avant-bras gauche en faisant le geste de donner un coup avec le tranchant côté annulaire (manchette classique avec tranchant ou *atemi* en japonais). L'erreur souvent commise est celle d'avancer en même temps que le bras. Le mouvement de la main ne se fait que lorsque le pied avant est au sol.

### Application technique du geste

L'application technique est décrite dans le Tome 2 de maître Wang « Yangjia Michuan Taiji quan Volume 2 Application martiales, illustrées et commentées » sous les photos 594 à 597, p. 293.

Je tiens à préciser que la plupart des applications techniques de ce livre ne sont pas celles que j'ai apprises avec Maître Wang durant mon séjour à Taïwan de 1984 à 1986, ni celles travaillées à Yushi en 1992.

#### a – Ce qui est proposé dans le Tome 2 de Maître Wang



#### 1. Position de départ.

2. Julia avance pour donner un coup de poing gauche au niveau du plexus de Laoshi.

3. Laoshi absorbe par l'extérieur avec le dos de sa main gauche tout en transférant le poids du corps sur le pied arrière.

4. Laoshi fait un pas en avant pour donner un coup du tranchant de la main côté annulaire au niveau du cou de Julia.

Dans le descriptif de l'application technique aucune mention n'est faite quant au double mouvement du bassin ni du mouvement spiralé de la main gauche de Laoshi.

#### b – Ce que je propose



1 (photo 1). Position de départ. Madeleine se met en position de garde avec pied gauche en arrière et main gauche fermée en poing. Claudy se tient sur ses deux jambes avec les pieds réunis dans une attitude de grande réceptivité.

2a (photo 2). Claudy, tout en faisant un pas en arrière et en tournant la taille à droite, cueille le dessous de l'avant-bras gauche de Madeleine le plus tôt possible.

2b (photo 3). Claudy transfère le poids du corps sur le pied arrière.

2c (photo 4). Lorsque le poids de son corps est transféré sur le pied arrière, Claudy tourne le bassin à gauche de manière à générer une rotation externe de sa main, supination. Cette-fois, le dos de la main gauche, toujours en contact avec l'avant-bras gauche de Madeleine, se trouve au-dessus. Pendant la rotation du bassin à gauche, Claudy a relâché son bras droit.

3 (photo 5). Claudy transfère le poids du corps sur le pied avant en amenant le dos de la main droite vers le bas au-dessus de la saignée de son coude gauche.

4 (photos 6 et 7). Claudy enchaîne avec un pas en avant en tournant sa paume vers le bas, rotation interne ou pronation. Puis il fait le geste de porter un coup avec le tranchant externe de la main droite en direction du cou de sa partenaire.

#### Commentaires

Ce qui me semble fondamental dans ce geste est la phase d'absorption qui comporte un mouvement spiralé de la main qui accueille, généré par la double rotation du bassin. Mais pour notre sujet je porte l'attention sur la phase d'expression du geste.



Le choix de l'expression finale du geste est un atémi au niveau du cou. Bien évidemment que ce geste peut être totalement autre, mais ce ne sera plus Gao tan ma ! La partie du cou visée est un point vital et le choc peut provoquer une perte de connaissance. On veillera donc bien à ne pas porter le coup mais juste faire le geste de porter au cou.

Remarquez bien que volontairement on ne fait pas de saisie du poignet pour attirer le partenaire : c'est juste un contrôle avec absorption et neutralisation.

## 挑簾式 TIAO LIAN SHI (Geste 34) – Soulever le rideau de bambou

### Étude des graphies et traduction/interprétation

挑 TIAO : Brandir, soulever. (RICCI 3, 10795)

簾 LIAN : Rideau ; treillis ; persienne (à l'origine en bambou, pour les portes et les fenêtres). (RICCI 3, 7077)

式 SHI : Règle, norme, modèle. Prendre pour modèle.

Forme. (RICCI 1, 4368)

挑簾式 : TIAO LIAN SHI : la traduction « Soulever le rideau de bambou » convient très bien. Il n'est pas utile de traduire shi 式 car cela alourdirait l'expression.

### Description du geste

Le geste est décrit dans le Tome 1 de Maître Wang sous les photos 285 à 288. Dans la description du geste sous ces photos n'apparaît pas ce qui me semble le plus important et significatif du geste. Il est vrai qu'il illustre ce geste avec seulement quatre photos, cela rend la description difficile pour être complète et précise. Encore une fois, je propose de reprendre la description complètement en faisant apparaître ce qui me semble le plus important.

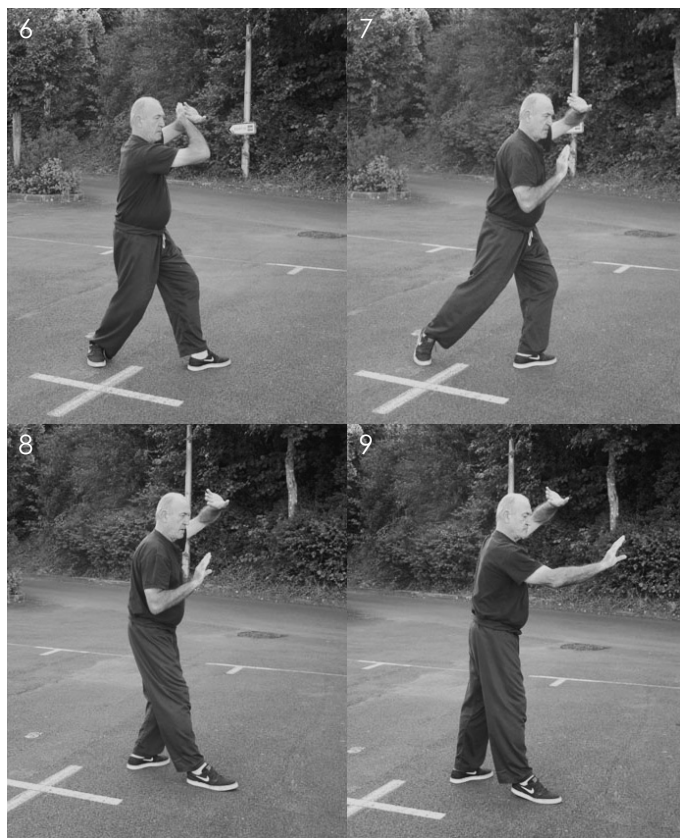


**1. Posture de départ** (photo 1). C'est la fin du geste qui le précède dans la 2<sup>e</sup> séquence soit la fin de « Crocher le genou à gauche ». La position est érigée avec appui sur le pied gauche, la main droite est tendue vers l'avant.

**2. Absorption.** Elle comporte deux phases qui se résument en un seul temps, celui de l'absorption.

- Phase 1 (photos 2 et 3). Descente du centre de gravité en appui sur pied gauche, pose du pied droit en arrière. Le bassin a légèrement tourné vers la droite.

- Phase 2 (photos 4 et 5). Transfert du poids du corps sur le pied arrière avec bascule du bassin en rétroversion puis rotation du bassin à gauche et inclinaison du tronc vers l'arrière sans cambrer. Dans ce même temps, la rotation du bassin associée à l'inclinaison du tronc a amené l'avant-bras gauche au-dessous du droit. Les deux avant-bras forment une croix. La double rotation du bassin a généré un mouvement spiralé au niveau de la main gauche.



**3. Expression.** Elle comporte également plusieurs étapes qui se résument en un seul temps, celui de l'expression.

- Phase 1 (photo 6). Rotation du bassin à gauche pour amener le talon gauche en dedans ainsi que le coude droit. Le fait de mettre le talon en dedans avec pivot sur l'avant-pied provoque un mouvement vers l'avant de l'ensemble du corps.

- Phase 2 (photos 6 et 7). Transfert du poids du corps sur le pied gauche avec engagement vers l'avant du coude droit.



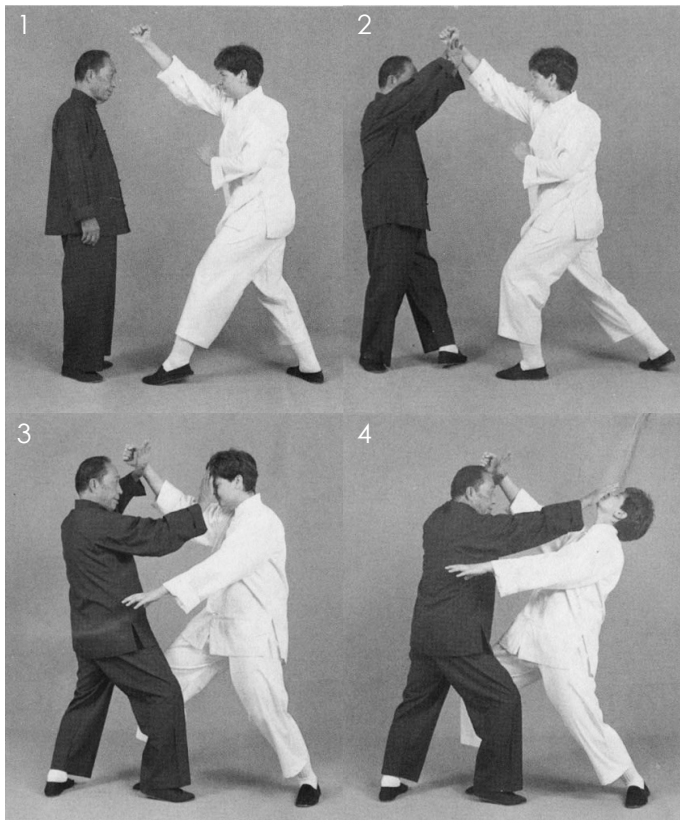
- Phase 3 (photos 8 et 9). Pas en avant du pied droit et poussée de la main droite à la hauteur du visage. La similitude avec Gao tan ma est le fait de croiser les bras avec un mouvement spiralé de la main gauche. La main droite peut aussi bien faire le geste de pousser que celui de frapper. Dans l'exécution de la forme, cela n'a pas d'importance et mieux vaut garder la neutralité gestuelle qui permettra tous les gestes possibles.

### Application technique du geste

L'application technique est décrite dans le Tome 2 de maître Wang « Yangjia Michuan Taiji quan Volume 2 Application martiales, illustrées et commentées » sous les photos 455 à 464, p. 247.

Ce qui est montré dans ce Tome 2 n'est pas ce que j'ai appris avec Maître Wang durant mon séjour à Taïwan ni celle que nous avons travaillée lors du stage à Yushi en 1992.

### a – Ce qui est proposé dans le Tome 2 de Maître Wang



**Position de départ sans photo.** Laoshi et Julia sont face à face.

1. Julia avance le pied gauche en faisant le geste de frapper le sommet de la tête de Laoshi avec son poing droit.
2. Laoshi recule le pied droit en mettant les bras en croix pour parer le coup de Julia.
3. Laoshi fait un pas en avant pour obliger Julia à reculer d'un pas et il pose sa paume droite sur le visage de Julia.
4. Laoshi finalise son geste en remontant le menton de Julia.

Le descriptif très succinct de l'application technique ne mentionne pas la menace avec le coude, voire un coup de coude. Quant aux mouvements du bassin c'est le silence total. Cela vient certainement du fait que l'attaque est un coup venant du haut et non de l'avant comme un coup de poing direct au niveau du visage comme je l'ai appris à Taipei et à Yushi.

### b – Ce que je propose



1. (photo 1). Position de départ. Claudy se tient sur ses deux pieds rapprochés. Madeleine est à distance d'un coup de poing avec le pied droit en arrière et le poing droit au niveau de la hanche droite.
2. (photos 2 et 3). Madeleine fait un pas en avant pour donner un coup de poing droit au niveau du visage de Claudy. Claudy pose son pied droit en arrière avec légère rotation du bassin à droite, cueille le poignet de Madeleine en transférant le poids du corps sur le pied arrière en amorçant une bascule du bassin en arrière.
3. (photo 4). Claudy effectue une rotation du bassin à gauche tout en inclinant le tronc en arrière, sans cambrer, ce qui a pour effet d'engager le talon gauche et le coude droit en avant.
4. (photo 5). La menace du coude droit de Claudy oblige Madeleine à reculer. Claudy en profite pour avancer et faire le geste de pousser, ou de frapper, Madeleine au niveau du visage.

## Commentaires

« L'accueil » du coup de poing avec la double rotation du bassin permet l'engagement du coude qui menace. Par rapport à Gao tan ma, les mains se retrouvent dans la même situation : l'une contrôle (la gauche) et l'autre exprime l'application. Nous voyons bien qu'il ne peut pas y avoir confusion entre les deux gestes malgré une grande similitude. La variante vient du fait que le coup porté n'est pas dirigé à la même hauteur.

## 撲心掌 PU XIN ZHANG

### Étude des graphies et traduction/interprétation

撲 PU : 1. Frapper ; battre (Ricci 3, 9360). L'idée est bien celle d'une frappe et non d'une poussée.

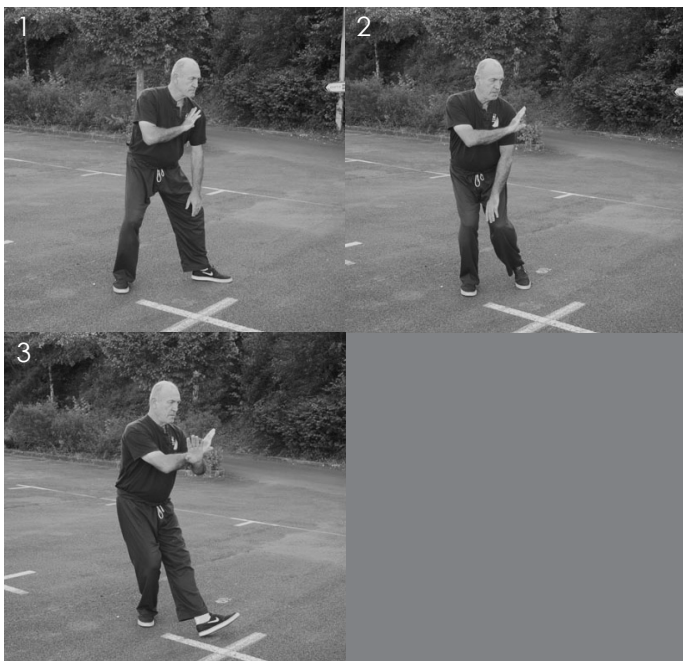
心XIN : le cœur. La frappe se fait donc au niveau du cœur.

掌 ZHANG : La paume, mais c'est aussi frapper avec la paume.

撲心掌 PU XIN ZHANG. Frapper au niveau du cœur avec la paume. Pourquoi j'en étais venu à traduire par « Pousser au cœur » ? Influences extérieures à une époque où mon chinois était précaire ? Certainement, mais pas uniquement car la traduction finale a été adoptée après démonstration par Maître Wang de l'application technique de ce geste.

### Description du geste

Le geste est décrit dans le Tome 1 de Maître Wang Yen-nien « Transmission secrète du Taiji quan de la famille Yang – Commentée et illustrée » sous les photos 78 à 80. Encore une fois, la description du geste dans le Tome 1 n'est pas tout à fait conforme à l'enseignement de Laoshi. Par exemple, ne trouvez-vous pas étrange que la description de la photo 80 indique que la poussée se fait au niveau de l'épaule alors que le nom du geste est « Pousser, ou frapper au niveau du cœur » ?



**1. Posture de départ** (photo 1). C'est la fin du geste qui le précède dans la 1<sup>re</sup> séquence soit la fin de « Coup d'épaule à gauche ». Le poids du corps est pratiquement également réparti sur les deux pieds avec un léger supplément sur le pied arrière.

**2. Absorption.** Elle comporte plusieurs phases qui se résument en un seul temps, celui de l'absorption.

- **Phase 1** (photo 2). Transfert du poids du corps sur le pied arrière, le droit ici, avec un mouvement de rotation du bassin à droite qui va dans le sens d'une fermeture globale, la main gauche a suivi le mouvement avec une trajectoire circulaire en direction de la cuisse droite tout en effectuant une rotation interne. Le pied gauche se rapproche du droit avec une rotation interne. La main droite n'a pas bougé dans l'espace et ceci est bien spécifié dans la description de la photo 78 : « Sans modifier la position de la main droite, fléchissez la jambe droite en position semi-assise et rapprochez le pied gauche de la face interne du pied droit ».

- **Phase 2** (photo 3). Rotation à gauche du bassin avec descente sur la jambe arrière, ce qui entraîne la continuité du mouvement circulaire de la main gauche qui amène l'avant-bras gauche en contact de l'avant-bras droit qui n'a toujours pas bougé dans l'espace. Dans le même temps, rotation externe du pied gauche qui se dirige vers l'avant pour planter le talon, la pointe est orientée vers l'extérieur.



**3. Expression.** Elle comporte également plusieurs étapes qui se résument en un seul temps, celui de l'expression.

- **Phase 1** (photos 4 et 5). Transfert du poids du corps sur le pied avant suivi d'un pas en avant du pied droit.

- **Phase 2** (photo 6). Le pied droit étant posé, effectuer une poussée de la main droite vers l'avant à la hauteur du cœur.

Encore une fois, nous nous retrouvons avec les bras en croix et un double mouvement de rotation du bassin. Et nous avons la même situation d'une main qui contrôle alors que l'autre exprime la poussée.

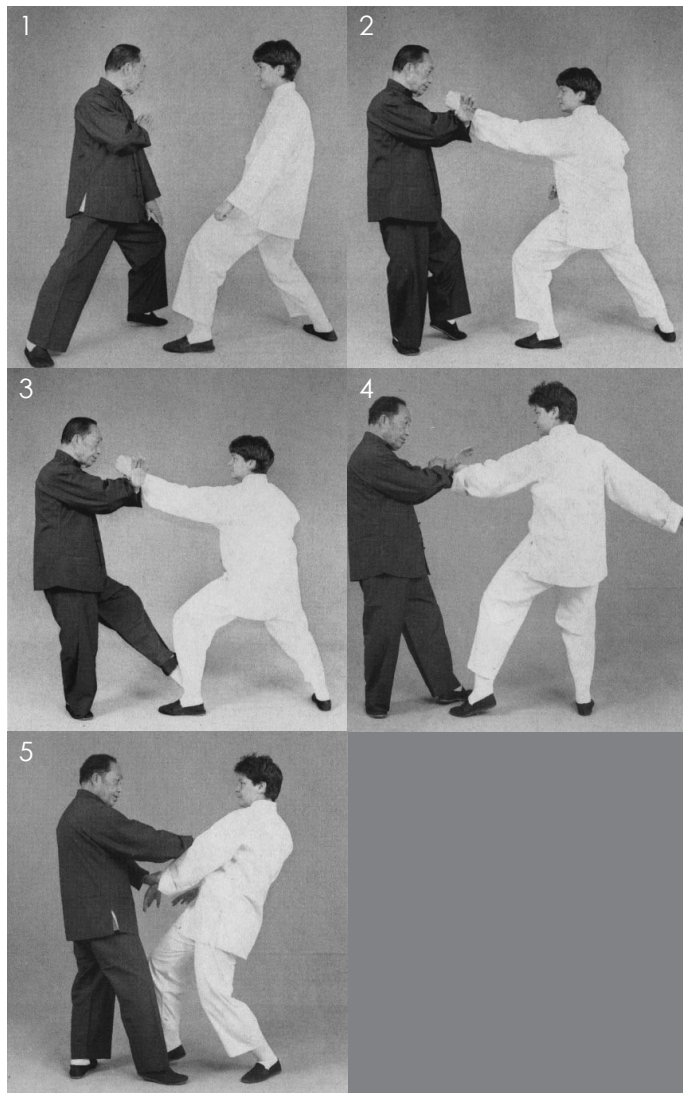


### Application technique du geste

L'application technique est décrite dans le Tome 2 de maître Wang « Yangjia Michuan Taiji quan Volume 2 Application martiales, illustrées et commentées » sous les photos 212 à 216, p. 164.

Ce qui est montré dans ce Tome 2 n'est pas tout à fait ce que j'ai appris avec Maître Wang durant mon séjour à Taiwan.

#### a – Ce qui est proposé dans le Tome 2 de Maître Wang



**1. Position de départ.** Laoshi vient de terminer le « Coup d'épaule » et Julia est à distance d'un coup de poing avec pied droit en arrière.

**2.** Julia lance un coup de poing gauche au niveau du plexus de Laoshi. Sans bouger sa main droite, Laoshi transfère le poids du corps sur le pied arrière, rapproche le pied avant, et amène son poignet gauche au contact de celui de Julia. Les deux poignets de Laoshi sont croisés.

**3.** Laoshi donne un coup de pied gauche dans le tibia gauche de Julia avec la face interne du pied.

**4.** Julia, pour éviter le coup de pied commence à reculer d'un pas du pied gauche. Laoshi accompagne le mouvement de recul en saisissant le poignet gauche de Julia.

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

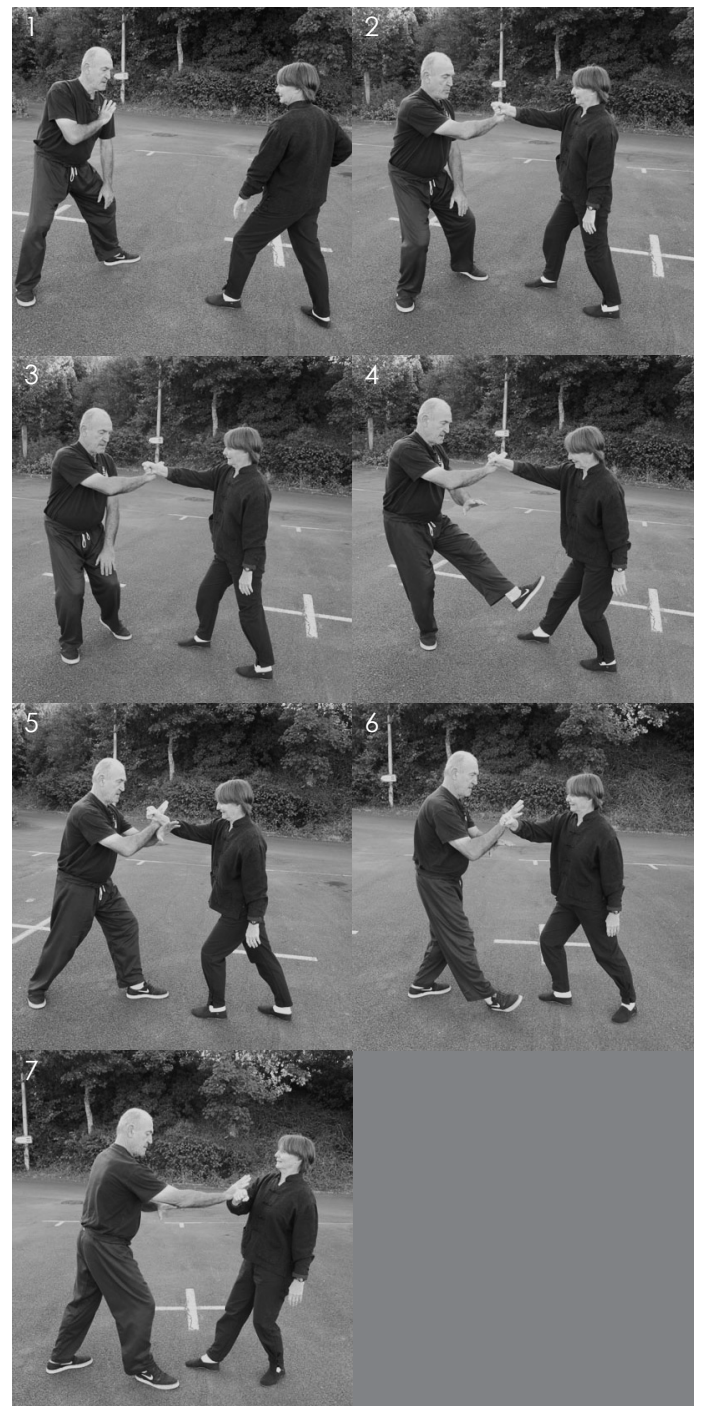
**5.** Laoshi avance d'un pas en pressant vers le bas le bras gauche de Julia et frappe au niveau du plexus de Julia.

Contrairement à ce qui est écrit dans le Tome 1, il est bien spécifié dans le Tome 2 que la poussée se faisait au niveau de la poitrine : « Avec sa main gauche, il presse vers le bas l'avant-bras gauche de Blanc, alors que sa main droite suit l'avant-bras gauche de Blanc pour aller frapper au niveau de son plexus ». Cela correspond bien à l'enseignement de Laoshi que j'ai reçu dans les années 1984 à 1986 pour ce qui est de la poussée. Pour le reste de l'application, c'est différent comme nous allons le voir.

Nous voyons bien dans cette application technique qu'il s'agit bien d'une poussée et qu'il ne peut pas y avoir confusion ni avec Gao tan ma, ni avec Tiao lian shi.

#### b – Ce que je propose

Alors que j'adhère totalement à ce qui est proposé dans le Tome 2 de Laoshi, je vous présente une variante qui est la version que j'ai apprise durant l'hiver 1985.





**1. Position de départ** (photo 1). Claudy vient de finir le « Coup d'épaule à gauche ». Madeleine se tient à distance d'un pas avec le pied droit en arrière et en garde avec le poing droit à la taille paume vers le haut.

**2.** (photos 2 et 3). Madeleine avance d'un pas pour frapper Claudy au niveau du visage avec son poing droit. Claudy esquive le coup en transférant le poids du corps sur le pied arrière. La main droite adhère à la face externe du poignet droit de Madeleine. Pendant le transfert du poids du corps, Claudy a fait une rotation du bassin à droite qui génère une fermeture de tout l'hémicorps gauche.

**3.** (photo 4). Claudy, tout en continuant à contrôler le poignet droit de Madeleine avec sa main droite, effectue une rotation du bassin à gauche, ce qui génère une ouverture de l'hémicorps gauche avec mouvements circulaires du bras et du pied, ce qui a pour effets : coup avec la face interne du pied gauche sur le tibia de Madeleine pour l'obliger à reculer, contrôle du poignet droit de Madeleine avec le poignet gauche. Les poignets se retrouvent en croix pour contrôler le poignet de Madeleine.

**4.** (photos 5 à 7). Claudy profite du recul de Madeleine pour accélérer son avancée et venir la pousser en direction de son plexus.

### Commentaires

Nous retrouvons les mêmes phases que dans ce qui est proposé dans le Tome 2 avec quelques nuances. J'aurais pu également proposer la saisie du poignet droit de Madeleine avec ma main gauche, mais est-ce bien utile ?

Aussi bien dans la proposition du Tome 2 que dans la mienne, en aucun cas nous avons une rotation du tronc à gauche avec une simili-frappe identique à Gao tan ma. Il n'y a donc pas de confusion possible.

### Intérêt de l'étude des familles gestuelles

Pourquoi ai-je choisi Pu xin zhang comme première exemple d'une étude de familles gestuelles ? Tout simplement parce que le geste de la forme a subi de sérieuses transformations dans son exécution et qu'il peut être confondu avec les autres de la même famille. Combien de pratiquants n'effectuent-ils pas une Pu xin zhang pratiquement identique à Gao tan ma ? Ce qu'il y a de similaire dans ces trois gestes :

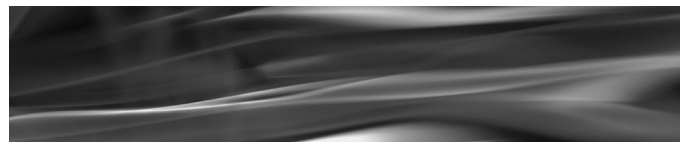
- accueil d'un coup de poing avec une double rotation du bassin ce qui génère un mouvement spiralé au niveau des membres supérieurs ;
- menace avec un coup de pied ou un coup de coude pour obliger l'attaquant à reculer et finalisation du geste dans ce recul ;
- croisement des avant-bras dans le contrôle du membre qui porte le coup.

Ce sont les applications techniques qui, au final et sans déformer la forme, bien au contraire, permettent de bien différencier ces gestes à partir de leur finalité. Pu xi zhang est une poussée, ou une frappe, au niveau du cœur, Gao tan ma est un atémi au niveau du cou, Tiao lian shi est une menace d'un

coup de coude suivi d'une poussée, ou d'une frappe, au niveau du visage et de la poitrine.

Une fois que ces gestes sont bien distingués à partir de leur similitude et dans leur finalité gestuelle, nous sommes à même de mieux les percevoir dans leur essence qui est à la base de la constitution de la famille. L'essence gestuelle de ces trois gestes est identique : fermeture avec croisement des avant-bras consécutif à un double mouvement de rotation du bassin (absorption), ouverture avec expression d'une main et contrôle de l'autre. Le contrôle pouvant se prolonger par une saisie.

Dans la pratique aussi bien de la forme que dans les applications techniques, l'attention se portera sur l'initialisation du geste et non sur sa finalité. Ce qui détermine le geste n'est pas sa finalité mais bien ce qui l'initie. Comme le geste est parfaitement « engrammé » dans nos cellules, il naîtra de lui-même si le stade initial est clair. Si ce n'est pas totalement clair, alors un autre geste peut surgir mais ce n'est pas très grave, ce sera une expérience de plus qui viendra enrichir notre capital gestuel.



# Coup de nostalgie

Serge Dreyer

Il se trouve que cet été, grâce à Peter Clifford, j'ai pu retrouver un bon copain que j'avais perdu de vue depuis environ 40 ans, qui s'appelle Jacky Kieffer et qui était venu nous rejoindre dans le wuguan de M<sup>e</sup> Wang en octobre 1977. Il m'a envoyé quelques photos de l'époque et j'en profite donc pour vous présenter la première génération d'élèves étrangers de M<sup>e</sup> Wang entre 1976 et 1978. Elle était composée de fortes personnalités, animées par un esprit pionnier et en même temps bienheureuses de se trouver ensemble en dépit de leurs différences. Je vais donc vous les présenter en racontant brièvement leur histoire.

Tout d'abord la première photo, qui a été prise en 1977, derrière le temple où enseignait M<sup>e</sup> Wang le matin. Il manque Barry, un Anglais que l'on retrouve sur la deuxième photo à droite.

*De g. à d. : Serge Dreyer, Toshiro ? (Japon), John Hoag (USA), Peter Clifford (Angleterre), Jacky Kieffer (France).*

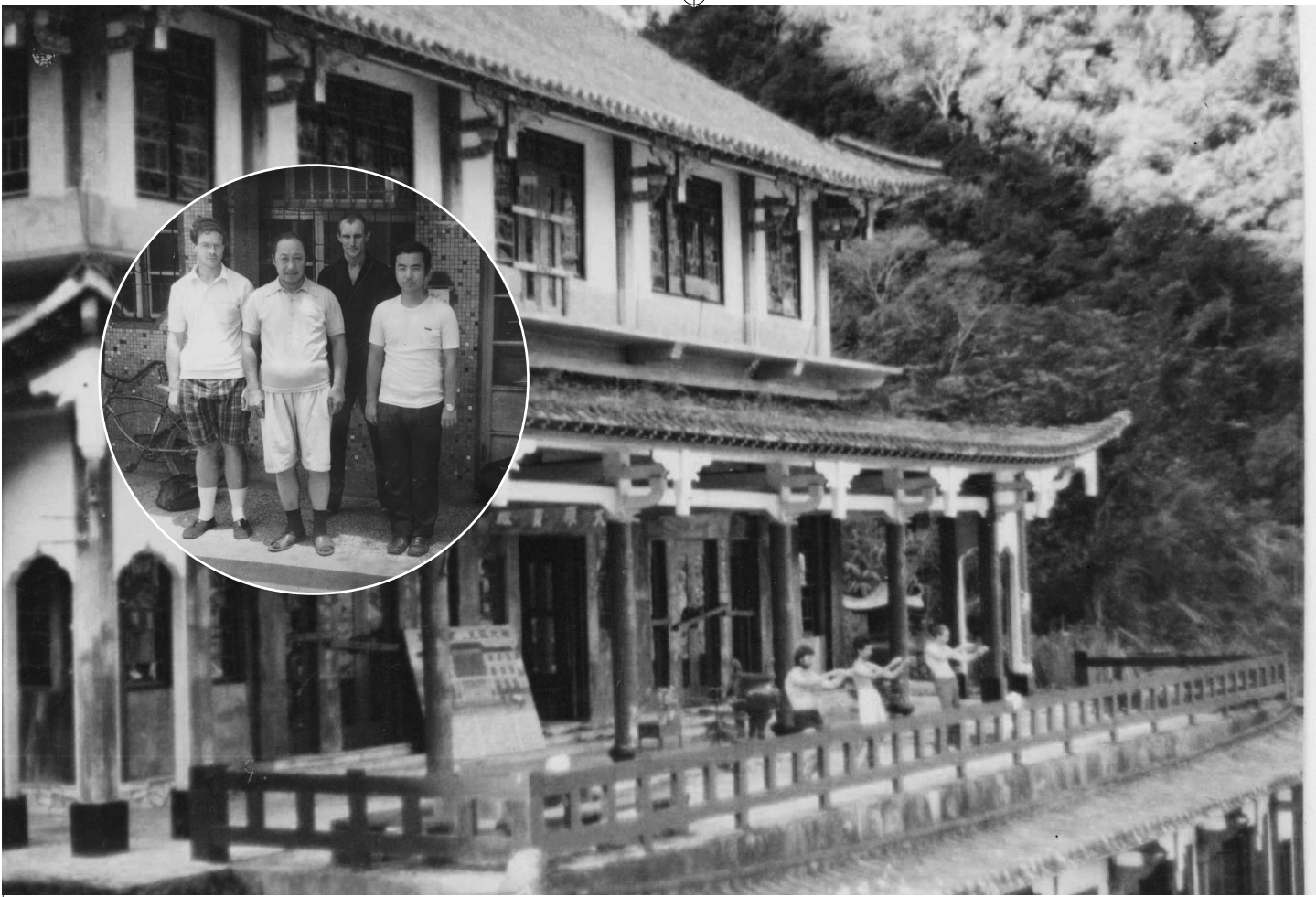


*Gorges de Taroko, août 1977*

En ce qui concerne Toshiro, il pratiquait tous les aspects du Yangjia Michuan TJQ quasiment 8 heures par jour ! Il ne parlait pas anglais et très peu chinois, la communication se faisait donc essentiellement à travers le langage corporel. C'était un passionné d'arts martiaux qui avait un passé de karateka et peut-être de judo (?). Il excellait au tuishou et j'ai progressé grâce à lui car il a toujours répondu positivement à mes invitations pour pousser. Il était très réservé mais dès qu'on évoquait la technique, on sentait la passion. Si je me souviens bien, il est parti en 1978 et on n'a plus entendu parler de lui.

John était un personnage assez mystérieux de prime abord. Je l'ai rencontré en février 1976 dans un appartement que nous partagions à l'époque.





Gorges de Taroko

Je venais initialement à Taïwan pour étudier le taoïsme et le chamanisme et lui venait du Japon pour le taiji quan. Nous avons échangé nos savoirs d'alors et finalement il est devenu lama au Népal et moi enseignant de taiji quan (c'est lui qui m'a amené au taiji quan). J'ai appris plus tard qu'il venait d'une riche famille, ce qu'il ne montrait jamais. Il parcourait le monde pour vivre des expériences fortes. Six mois ou plus de zazen au Japon, escalade du K7 dans l'Himalaya, projet d'étudier la cuisine en France... Il possédait un humour à froid très déroutant pour beaucoup mais il était un compagnon charmant une fois que l'on avait percé la carapace. Il pratiquait tout sauf le tuishou. Je l'ai revu une seule fois en 1982 (?) quand il est revenu à Taïpei pour saluer M<sup>e</sup> Wang. Il m'a proposé d'enseigner le taiji quan dans son temple au Népal, proposition alléchante mais qui l'était beaucoup moins pour ma femme. J'essaye en vain depuis de retrouver sa trace. Peter était complètement l'opposé de John à maints égards. Arrivé en 1976, il était un brin dandy et très fier des 90 pays dans lesquels il avait circulé, sans oublier ses nombreuses conquêtes féminines. Il avait une personnalité très avenante. Très poli à l'anglaise, il ne pratiquait pas le tuishou à cette époque bien qu'il s'y soit mis plus tard (1981 ou 1982 ?). Nous avons demandé tous les deux des cours privés du bâton du niveau des sourcils à Li Tong Yang en 1982 afin de rafraîchir notre mémoire. Il a développé son enseignement à Londres où il officie encore. Il participe de temps en temps aux Rencontres de l'Amicale, aussi pourrez-vous le solliciter plus précisément sur son parcours.

Quant à Jacky, c'est tout un roman pour ce personnage hors norme. J'ai tout de suite sympathisé avec ce grand escogriffe venu du Japon où il était

moine zen. Mais revenons à son histoire telle qu'il me l'avait racontée à l'époque.

Son grand-père tenait une des meilleures épiceries fines de Paris et voulait en faire son successeur. Mais voilà, on était à l'époque des hippies et du Larzac. Devant son refus, le père de Jacky l'a envoyé à l'École nationale de bergerie. Mais constatant qu'on y était plus intéressé à calculer le prix au kilo des moutons qu'à mâchouiller une primevère en les contemplant sur la montagne, il est retourné à Paris. Il s'est précipité dans la plus proche agence de voyage en leur demandant le vol disponible le plus rapidement. C'était le Japon ou il est devenu moine zen pendant de nombreuses années. Je l'écoutais avec ravissement nous expliquer les mystères de la charpente japonaise qu'il maîtrisait au plus haut point. Quant à pratiquer le zazen des heures durant, j'étais moins amateur.

Pendant 6 mois il est donc venu nous rejoindre pour pratiquer tout ce qu'il pouvait chez M<sup>e</sup> Wang. Il était d'humeur très joyeuse, aussi ai-je passé d'excellents moments en sa compagnie. Plus âgé d'une dizaine d'années, j'ai beaucoup gagné en maturité à son contact. Le regard qu'il portait sur les jolies Taïwanaïses me donnait une image sympa du zen...

Pour faire court, Peter a retrouvé sa trace 30 ans plus tard. Il était entre-temps devenu abbé de son temple et à ce titre, le premier Occidental (?) à atteindre ce niveau. La télévision nationale NHK a fait un reportage sur lui et les pèlerins ont afflué dans son temple. Parmi eux, il a remarqué une charmante Japonaise, s'est marié avec elle et ils ont ouvert un restaurant. Deuxième reportage de la NHK sur le moine défroqué et sa vie sentimentale/professionnelle. Pour finir, il est revenu en France voici une dizaine d'années avec



sa femme et leurs enfants pour ouvrir un gîte près de Rocamadour où je l'ai retrouvé, toujours aussi bon vivant, mais le troufion endolori par les centaines d'heures de zazen...

Barry, sur la deuxième photo, était un Anglais de Birmingham. Je ne me rappelle plus comment il a découvert M<sup>e</sup> Wang mais il est resté environ deux ans avec nous. Nous étions très souvent ensemble car nous avions tous les deux la passion du rock et du blues. On allait souvent sur un terrain vague à Taïpei pour manger dans un restaurant du Sichuan (en fait la bicoque rafistolée en bois d'un ancien soldat du Guomindang). Nos agapes terminées, on se précipitait dans un club privé où l'on pouvait voir des documentaires sur nos groupes favoris, activité interdite à l'époque en raison de la loi martiale. Comme il avait été serveur dans un club de Birmingham où il avait vu passer les Rolling Stones, Rory Gallagher et autres Fleetwood Mac (période Peter Green), j'étais aux anges en l'écoutant

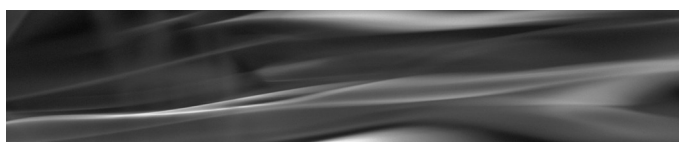
raconter son expérience. C'était un joyeux drille qui prenait la vie comme elle venait. Il est malheureusement décédé en Angleterre voilà trois ans. Dans ce descriptif manque Michael Ranta, un Allemand je crois, mais que l'on voyait peu car si je ne me trompe, il était très occupé par sa carrière de musicien. C'était un personnage affable mais je ne saurais en dire plus.

À cette époque, M<sup>e</sup> Wang donnait des cours d'exercices de base et des séquences de mouvements lents tous les matins au temple, sauf le dimanche. Les lundi, mercredi et vendredi entre 19 h et 21 h, on pratiquait le tuishou chez lui à Shilin.

De tous ces personnages, apparemment (?) seuls Peter et moi avons fondé un cours de taiji quan dans nos pays respectifs. Il aura fallu attendre la deuxième génération d'étrangers (1981-1982) pour que l'enseignement de M<sup>e</sup> Wang décolle dans des proportions plus visibles. À eux de raconter le second chapitre ! Voilà pour la petite histoire de notre style.



Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui





## La pratique du Tàijijian

Tàijijian est la transcription en pinyin du mot chinois désignant l'art de l'épée (jian) basé sur les principes du Tàiji et que l'on peut traduire par épée du Tàiji.

### 太極劍

Dans la plupart des styles, la pratique du Tàijijian consiste essentiellement, sinon exclusivement, à apprendre et dérouler une forme à l'épée. En tant que tel, il complète la pratique à mains nues et apporte aux pratiquants un outil inestimable pour améliorer leur pratique. L'épée est en effet une partenaire dévouée, toujours prête à nous guider sur la voie d'une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàiji.

Cependant, je suis convaincu que, dans cette optique, la pratique de l'épée du Tàiji ne peut que bénéficier de l'étude approfondie des techniques de bases, de notions d'escrime, d'exercices avec partenaire, des applications martiales et même d'assauts libres.

Au XXI<sup>e</sup> siècle, l'escrime du Tàiji a perdu sa dimension appliquée: la dextérité au combat et l'efficacité ne sont plus des objectifs en soi mais leur recherche n'a d'autre but que l'application dans l'action des principes du Tàiji.

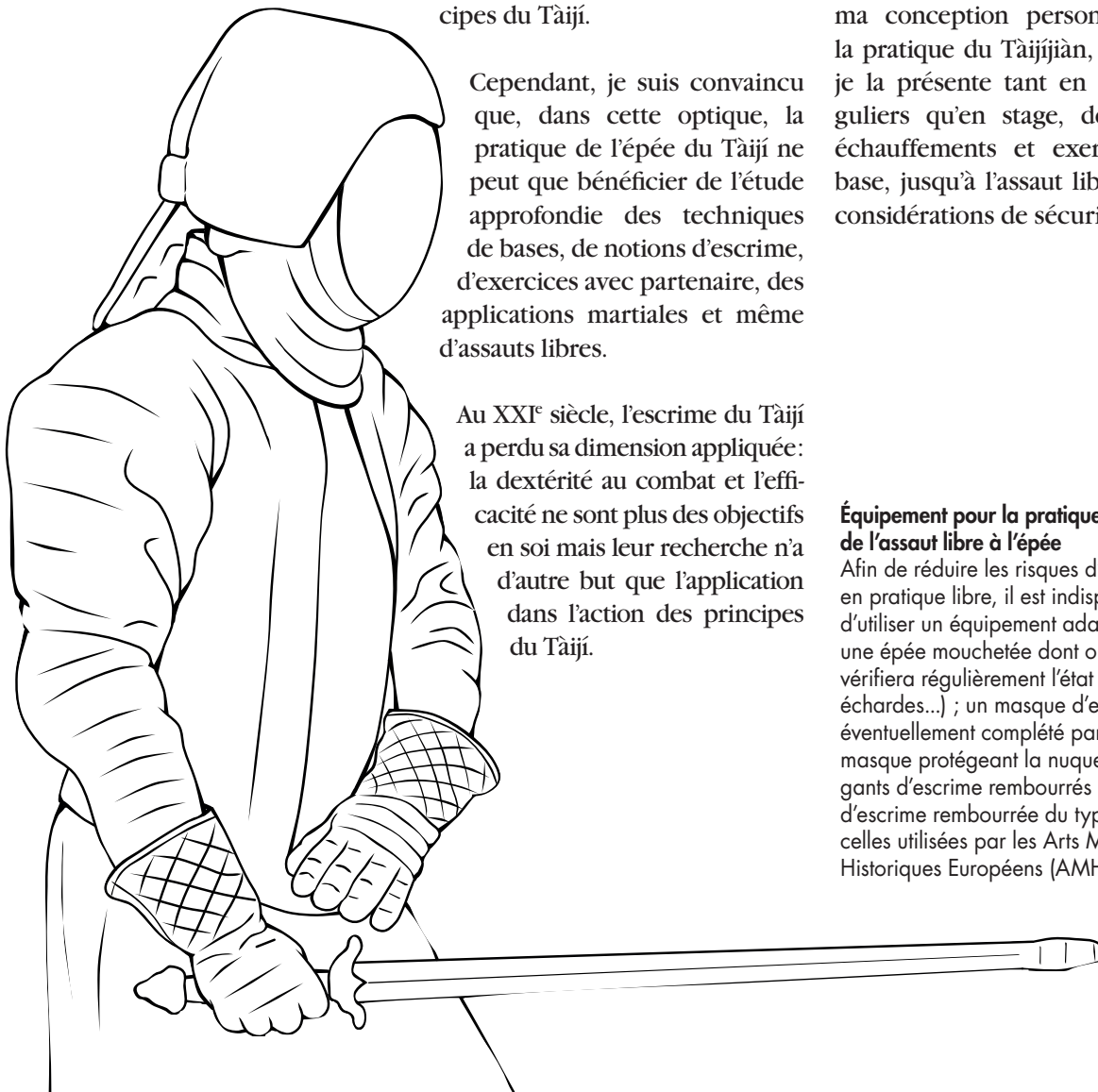
Des techniques de base jusqu'à l'assaut libre, les pratiquants s'attacheront à ne faire qu'un avec leur épée, à améliorer leur agilité et leur sensibilité, à relâcher leur corps et leur esprit, à développer leur Yi, etc.

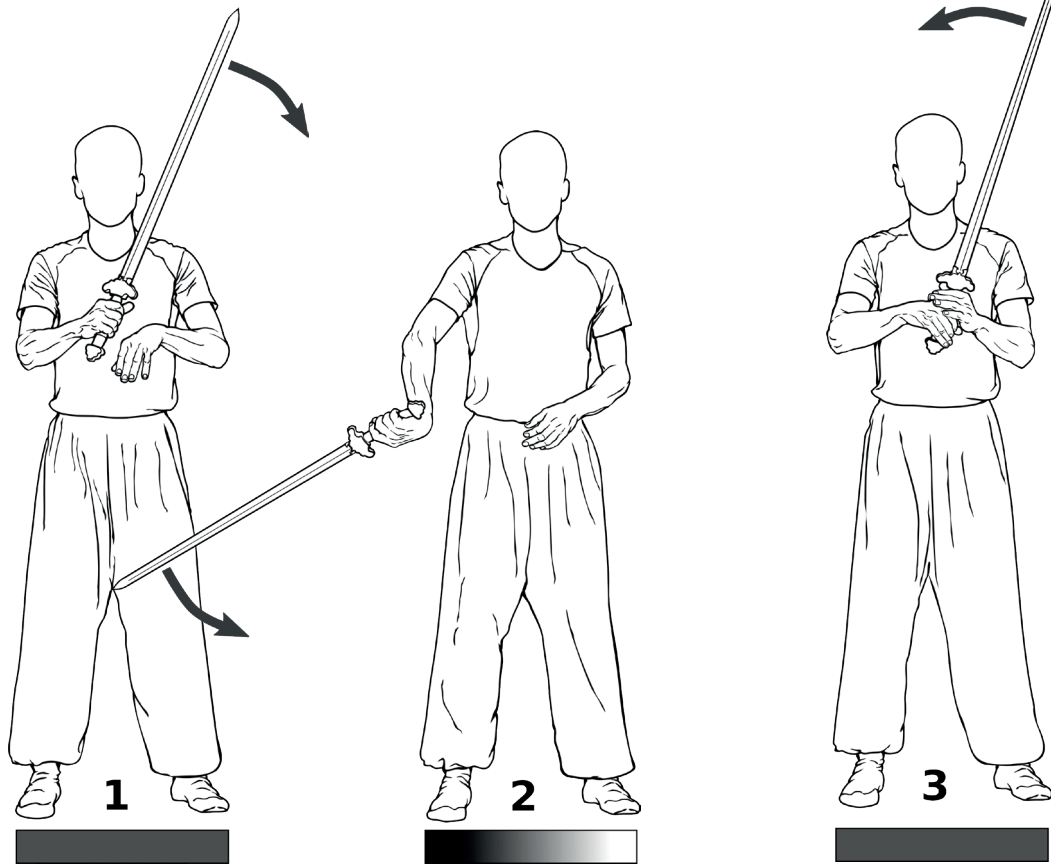
Enfin, et ce n'est pas le moindre, cette entreprise de toute une vie devrait aussi être simplement un plaisir.

Les lignes qui suivent présentent ma conception personnelle de la pratique du Tàijijian, telle que je la présente tant en cours réguliers qu'en stage, depuis les échauffements et exercices de base, jusqu'à l'assaut libre et des considérations de sécurité.

#### Équipement pour la pratique de l'assaut libre à l'épée

Afin de réduire les risques d'accident en pratique libre, il est indispensable d'utiliser un équipement adapté : une épée mouchetée dont on vérifiera régulièrement l'état (serrage, échardes...) ; un masque d'escrime, éventuellement complété par un surmasque protégeant la nuque ; des gants d'escrime rembourrés ; une veste d'escrime rembourrée du type de celles utilisées par les Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE).





**Le balancier latéral**

Cet exercice consiste à laisser l'épée osciller latéralement pour étirer les poignets (ou les épaules avec un mouvement plus large), s'exercer au changement de main et travailler sa relation à l'épée.

En partant d'une position médiane (1), on laisse l'épée pivoter vers le bas à droite jusqu'à l'étirement du poignet (2). Dans le même temps, on se laisse entraîner par l'épée dans l'appui du pied droit sans translation du corps.

La compression qui en résulte est ensuite relâchée pour renvoyer l'épée vers le haut (3).

**Exercices de base et échauffement**

Le but de l'échauffement et des exercices de base est de préparer le corps et l'esprit à la réalisation de techniques efficaces en toute sécurité et dans le respect des principes du Tàijí.

L'échauffement mobilisera tranquillement les articulations et les muscles pour les amener à leur niveau optimal de fonctionnement pour assurer des mouvements fluides et réduire les risques de traumatismes. Il est à mon avis pertinent de mettre l'accent sur la partie supérieure du

corps, en particulier les épaules, les bras, les poignets et les doigts qui sont très sollicités dans la tenue de l'épée. La partie inférieure du corps ne doit toutefois pas être délaissée en préparation des déplacements qui sont d'une importance primordiale en escrime.

J'ai habituellement tendance à commencer l'échauffement en mobilisant le bassin et l'axe vertébral qui sont au cœur de tous les mouvements de Tàijí, puis je continue avec les épaules, les coudes, les poignets et les doigts. Pour la partie inférieure du corps, je commence avec les chevilles avant de passer aux genoux puis

aux hanches, exerçant l'équilibre par la même occasion. La séance s'achève alors avec des déplacements codifiés et libres.

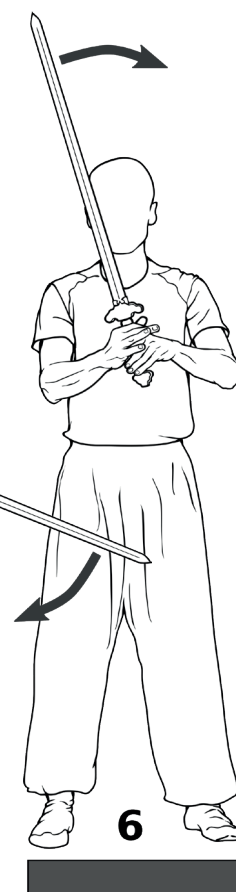
Avant de passer aux techniques de base, je trouve intéressant de finir l'échauffement en utilisant l'épée comme accessoire. Il s'agit généralement de mouvements de balancier latéraux ou d'avant en arrière, avec ou sans changement de main, sur place ou en déplacement. Cela contribue à étirer plus en profondeur les poignets et épaules, tout en amenant les pratiquants à installer une relation avec leur épée. La répétition de mouvements simples et non techniques aide en effet à relier l'épée



Après un changement de main, on se retrouve dans la position symétrique à la position de départ (4) et on laisse l'épée pivoter vers le bas à gauche >



avec transfert d'appui à gauche (5). Le relâchement de la compression ramène l'épée en position haute (6) >



et un nouveau changement de main permet de revenir à la position de départ pour un nouveau cycle.

et le corps : l'énergie de l'épée, absorbée et concentrée dans le corps, est renvoyée à l'épée pour le mouvement suivant, ou encore, l'élan de l'épée entraîne le corps dans un déplacement contrôlé.

La répétition est également d'une importance fondamentale pour la pratique des techniques de base, les emblématiques coupes et estocs élémentaires. Les répéter en séries est essentiel non seulement pour la précision technique et le contrôle du corps, c'est aussi un préalable nécessaire à la réalisation correcte des techniques dans des situations moins contrôlées.

Il est intéressant également de pratiquer les techniques de base avec des cibles, non seulement pour exercer la précision, mais aussi pour développer l'état d'esprit et le relâchement nécessaires à leur réalisation sans effort. Pour les estocs, Ci ou Zhā, des pinces à linge accrochées à un fil à hauteur de gorge font des cibles très convenables. Les cibles pour les coupes sont plus difficiles à réaliser: les coupes étant censées passer à travers la cible, il n'est pas question d'utiliser des cibles dures et résistantes. Des tiges de plantes non ligneuses ou un pain d'argile peuvent constituer des cibles de coupe intéressantes et bon marché, ne néces-

sitant de surcroît pas une épée dangereusement affûtée. L'argile convient très bien à la coupe avec une épée de pratique habituelle et non tranchante, mais je déconseille l'utilisation de votre épée favorite à moins d'être prêt à la nettoyer dans les moindres recoins après la séance. Il est bon également de s'assurer que l'argile utilisée n'est pas souillée par des gravillons ou du sable afin d'éviter d'abîmer la lame.

Ces exercices permettent d'acquérir les bases qui, combinées entre elles, constituent la source de toutes les techniques pratiquées dans le contexte plus diversifié de la forme.

## Forme

La forme est un ensemble de mouvements arrangés en une suite continue de techniques que certains pratiquants présentent comme un simulacre de combat avec un adversaire imaginaire.

Je pense pour ma part qu'il y a plus : bien que les mouvements de la forme soient en effet des techniques martiales, l'ensemble ne représente pas un unique combat du début à la fin. Les techniques sont plutôt arrangées en courtes séquences, que la tradition européenne désigne sous le nom de pièces, décrivant une variété de situations dans lesquelles ces techniques peuvent être appliquées. Des variations sont présentes tout au long de la forme et chaque mouvement pouvant être appliqué de multiples manières, les séries peuvent se chevaucher ou décrire des situations différentes.

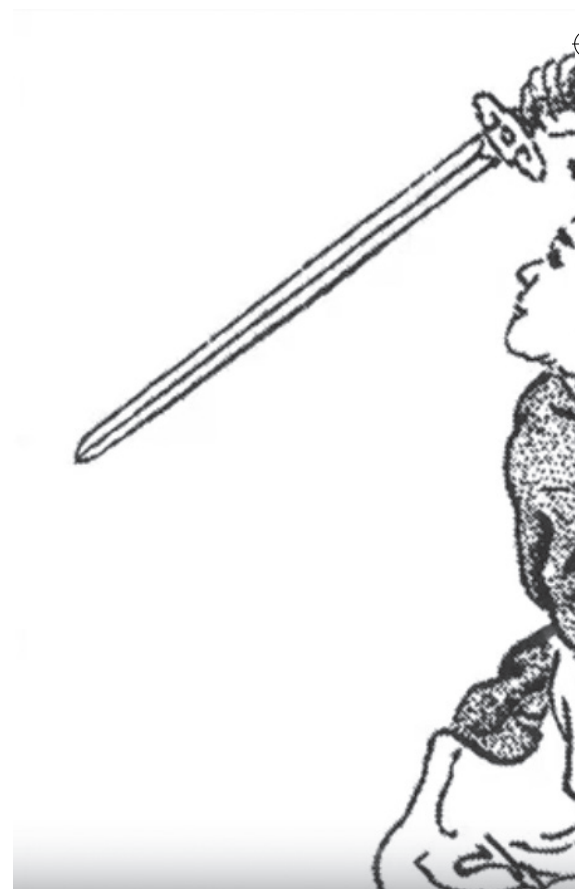
La forme me semble être bien plus qu'un simple catalogue de techniques, c'est la source de laquelle découlent toutes les applications en fonction des situations possibles. En tant que réalisation du principe Yin/Yáng né du Tàijí, la forme de Tàijijian contient toutes les potentialités de réalisation d'innombrables applications. Pratiquer la forme revient donc à générer le potentiel d'une créativité infinie, réservant l'expression pratique des techniques pour leur application en situation réelle.

À mon avis, la forme est donc essentiellement un outil permettant d'acquérir une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàijí. La mémorisation n'est qu'un début : ce à quoi on s'exerce vraiment en pratiquant la forme est la transformation Yin/Yáng et la conduite du Yi en un flot continu et toujours changeant. Petit à petit, avec la pratique, on atteint l'unité avec son épée, la forme devient de plus en plus interne, gagne en fluidité, semble aisée et naturelle. Jusqu'à ce que, me plait-il à penser, le corps et l'esprit soient finalement délivrés de toutes leurs tensions et que rien ne subsiste qu'un pur Yi générant la forme sans effort.

La forme n'est cependant pas uniquement un exercice spirituel, elle entraîne aussi physiquement le corps. L'amplitude exagérée de certains mouvements permet en effet de développer la puissance et la souplesse. D'autres ont clairement comme objectif d'être spectaculaires et démonstratifs. Toute forme de Tàijijian est ainsi faite d'un mélange d'entraînement martial interne, d'exercice gymnique, et de spectacle. Percevoir comment ces caractères sont en réalité exprimés dans les différents mouvements permet au pratiquant de privilégier à volonté l'un ou l'autre aspect.

Ceux qui sont intéressés par l'amélioration de leur habileté à l'escrime trouvent dans la forme un outil inestimable pour se forger un répertoire et une connaissance solides de techniques martiales, ainsi que l'occasion de pratiquer la mécanique corporelle adéquate pour leur application effective.

La forme n'est toutefois pas exactement représentative des assauts libres pendant lesquels les techniques les plus simples sont les plus fréquentes et les plus efficaces. Elle propose des mouvements étonnamment complexes qui peuvent contribuer à son caractère démonstratif, mais préparent probablement aussi le pratiquant à mettre en œuvre des techniques extrêmes, adaptées à des circonstances exceptionnelles. La plupart des bretteurs de l'époque n'ont certainement jamais eu à mettre ces techniques en pratique, mais ceux qui ont vraiment eu à le faire ont peut-être dû leur vie à cette préparation au lieu de se trouver stupéfaits devant une situation inattendue.



À notre époque moderne, l'efficacité martiale de l'escrime du Tàijijian n'est plus une question de survie, mais, dans le contexte d'une pratique amicale et contrôlée, elle vise plutôt à libérer l'esprit et le corps de leurs tensions. L'interprétation martiale de la forme propose donc toute une série de situations où les pratiquants peuvent mettre leur corps et leur esprit à l'épreuve dans le cadre d'exercices avec partenaire et d'applications martiales.

### Exercices à deux et applications martiales

Les exercices avec partenaire sont des mises en situation simplifiées et codifiées dont le but est d'introduire et d'exercer les notions et principes fondamentaux de l'escrime du Tàijijian, tels que la distance et le temps, les lignes, le sentiment du fer, les déplacements en rapport avec le partenaire, l'agilité, etc. Entièrement dédiés à cet objectif pédagogique, il s'agit essentiellement d'exercices continus ou de jeux, le plus souvent sans aucune préoccupation de réalisme.

Les applications martiales développent ensuite les mêmes principes et notions à l'aide de pièces codifiées ou semi-codifiées, illustrant par la même occasion l'utilisation pratique potentielle des techniques de la forme. Elles ouvrent ainsi la voie vers une meilleure compréhension de celle-ci, mettant en lumière l'essence martiale des mouvements et introduisant une distinction entre gestes pratiques et démonstratifs.

Bien que les applications martiales soient plus réalistes que les exercices avec partenaire, il faut garder à l'esprit qu'elles n'en sont pas moins des simulations, très loin de pouvoir reproduire toutes les conditions d'un véritable duel à mort. Selon leur expérience et les protections qu'ils portent, les pratiquants réaliseront les applications à des vitesses différentes ou se montreront plus ou moins coopératifs envers leur partenaire, atteignant ainsi des niveaux différents de réalisme.

Certaines applications peuvent fonctionner très bien à faible vitesse, avec un partenaire attentionné, mais peuvent tout à fait ne pas fonctionner à plus grande vitesse, avec un partenaire ne retenant pas son attaque.

L'utilisation de protections complètes permettant à l'attaquant d'aller à la touche rend donc certaines applications martiales plus difficiles et ce qui semblait fonctionner avec moins de protections et plus de précautions peut très bien ne plus aussi bien marcher. À l'opposé, réaliser une application martiale lentement risque de laisser à un partenaire non coopératif l'occasion de contre-attaquer alors qu'une telle riposte demanderait d'être plus rapide que l'éclair contre une application à pleine vitesse.

L'évaluation de l'efficacité réelle des applications martiales demande donc de prendre en compte tous ces facteurs. Quoiqu'il en soit tant qu'elles nous permettent de développer et de pratiquer les principes du Tàiji et les notions d'escrime, le réalisme approximatif des applications martiales conviendra parfaitement à notre objectif. L'efficacité d'une application devrait donc être seulement la conséquence du respect des principes et certainement pas une question de vitesse ni de force. Ainsi, la pratique des applications martiales nous amène à développer l'état d'esprit et la disposition corporelle appropriés pour la mise en application effective des techniques et principes en assaut libre.





## Assaut libre

L'assaut libre désigne la simulation non codifiée d'un duel à l'épée. En fonction des protections que portent les pratiquants et de leur expérience, on peut ajouter des règles pour garantir leur sécurité. Quoiqu'il en soit, la violence est totalement exclue et l'assaut libre doit toujours rester un jeu amical, sans excès d'esprit de compétition.

Je comprends que certains pratiquants s'inquiètent de ce que l'assaut libre pourrait ne pas être une pratique interne. En réalité, il ne faut pas confondre expression des techniques martiales et pratique externe.

À mon avis, une caractéristique de l'interne est que chaque mouvement naît du Yi qui donne forme à la technique et, à partir du centre est finalement exprimé vers la périphérie. Les techniques efficaces découlent naturellement d'une intention appropriée et d'un corps relâché, des principes bien maîtrisés qui, devenus naturels, peuvent ainsi être appliqués spontanément.

Les étudiants des arts internes ne devraient à mon humble avis pas trop s'attacher aux détails techniques insignifiants qui ne sont que le doigt du sage. Il leur faut chercher à atteindre la lune : à développer leur capacité à appliquer les principes dans des situations imprévisibles et difficiles. La technique suivra.<sup>1</sup>

L'agilité du Yi et du corps résulte d'un esprit ouvert et libre, sans tension, nous permettant de rester relâchés face aux menaces d'un adversaire. Après tout, ce pourrait bien être la véritable application des arts martiaux à notre époque : ne pas se laisser submerger par le stress dans les situations d'urgence.

Bien entendu, comme mentionné plus haut, l'efficacité des techniques dépend entièrement du contexte : l'assaut libre est et doit rester une simulation qui ne peut en aucun cas reproduire tous les aspects d'un véritable duel à l'épée, et en particulier les aspects psychologiques.

Quoiqu'il en soit, de nos jours, les désaccords ne se règlent plus en duel et le but de l'escrime du Tàijí est plus une affaire de développement personnel que de réelles aptitudes au combat. Notre préoccupation principale n'est pas de frapper l'adversaire à tout prix, mais de le faire de la manière appropriée sans être soi-même touché. La façon dont le but est atteint est plus importante que le but lui-même : marquer une touche contre un adversaire devrait être le résultat de l'application correcte des principes du Tàijí à la situation et non pas un objectif en soi.

Ainsi, pour éviter un excès de compétition, je préfère ne pas compter les touches et ne faire qu'apprécier subjectivement la qualité des actions. L'enregistrement vidéo des assauts libres peut aussi aider à passer ultérieurement en revue les actions pour en identifier les points positifs et négatifs. En l'absence d'enjeu, cette approche moins compétitive permet de se concentrer plus sur les principes et la pratique interne tout en limitant les risques d'accident.

<sup>1</sup> *Pour être bonnête, je ne pense pas qu'il y ait tant de différences entre interne et externe à un niveau élevé de pratique. La différence principale serait plutôt liée à la manière dont ces arts sont abordés. Les arts externes se focalisent d'abord sur les techniques et laissent à l'étudiant le soin de découvrir les principes tandis que les étudiants d'interne étudient les principes et doivent ensuite découvrir comment réaliser les techniques en les respectant.*

## Considérations de sécurité

La pratique du Tàijí est associée à la préservation de la santé et au développement personnel depuis peut-être plus d'un siècle. On peut donc s'attendre à ce que conserver une bonne santé aille de pair avec la préservation de notre intégrité physique, et donc que la pratique du Tàijíjiàn, de la forme à l'assaut libre, puisse être entreprise en relative sécurité.

Bien sûr, il y a parfois des accidents, mais il n'y a aucune raison pour laquelle ils devraient être la norme. En fait, même l'entraînement rude des guerriers des temps passés a pu présenter un certain degré de sécurité : à quoi bon décimer les troupes avant même de les envoyer au combat ? Il nous faut en toutes circonstances garder à l'esprit que même une épée non affûtée reste une arme qui peut se révéler mortelle et nous devrions toujours nous comporter en conséquence. Pratiquer en sécurité est en réalité le résultat de la combinaison d'une attitude responsable et de l'équipement adéquat. L'état d'esprit que nous adoptons pendant la pratique, quelle qu'elle soit, est en effet des plus importantes. Il est à mon avis essentiel de se sentir responsable non seulement de l'intégrité physique des personnes qui nous entourent lorsque nous tenons ou manipulons une épée, mais aussi de notre propre sécurité. La conséquence principale de cet état d'esprit est que, lorsque tous les pratiquants l'adoptent, chacun maintient en permanence un certain degré de

vigilance au lieu de s'en remettre entièrement aux autres pour assurer la sécurité de tous. De plus, si jamais nous sommes tout de même blessés malgré toutes les précautions prises, cette attitude nous évite de systématiquement en reporter toute la faute sur les autres.

Il est également important de ne pas oublier que la pratique en solo n'est pas exempte de danger. Notre préoccupation pour la sécurité ne doit pas se limiter au lieu de pratique mais commence dès le vestiaire. Dès que nous avons l'épée à la main ou que nous la manipulons, il nous faut le faire avec beaucoup de précaution. En portant une épée, on doit en tenir la lame verticalement le long du bras ou la pointe basse et dirigée vers le sol. Il faut impérativement éviter d'agiter inconsidérément une épée et toujours s'assurer d'être à bonne distance des autres avant de commencer à pratiquer.

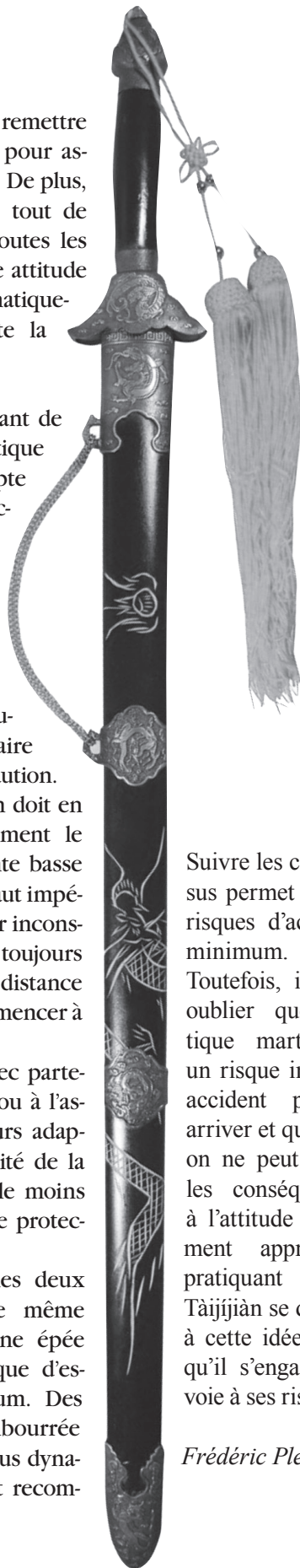
Quant aux exercices avec partenaire, aux applications ou à l'assaut libre, il faut toujours adapter la vitesse et l'intensité de la pratique au partenaire le moins avancé et au matériel de protection utilisé.

Il est préférable que les deux partenaires utilisent le même type d'équipement : une épée mouchetée et un masque d'escrime sont un minimum. Des gants et une veste rembourrée permettent un travail plus dynamique et sont vivement recommandés en l'assaut libre.

Suivre les conseils ci-dessus permet de réduire les risques d'accident à leur minimum.

Toutefois, il faut ne pas oublier que toute pratique martiale présente un risque inhérent, qu'un accident peut toujours arriver et que dans ce cas, on ne peut qu'en limiter les conséquences grâce à l'attitude et à l'équipement appropriés. Tout pratiquant d'escrime du Tàijíjiàn se doit de se faire à cette idée et d'accepter qu'il s'engage dans cette voie à ses risques et périls.

*Frédéric Plewniak*





# « Tuishou et calligraphie »

Serge Dreyer

## A propos de l'article de George Lin « Taiji Quan et Calligraphie » (bulletin 89, septembre 2018)

Le lien entre la calligraphie et le taiji quan est un lieu commun dans le monde chinois. Il est souvent utilisé (consciemment ou non) pour rehausser le prestige de la pratique du taiji quan en l'associant à la discipline artistique favorite des Chinois, toutes classes sociales confondues. Les points communs entre les deux disciplines sont effectivement très marqués et le regretté Jean Dobel-Ober nous en avait fait la démonstration avec la calligraphie européenne lors des 10 ans des Rencontres Jasnières. Si vous désirez aborder ce sujet en profondeur il vous faudra lire deux livres fabuleux qui vous feront entrer dans le monde de la calligraphie et dans celui de la peinture. Inévitablement vous ferez le lien avec votre pratique du taiji quan pour un peu que vous l'ayiez pratiqué quelques années :

Jean François Billeter, *Essai sur l'art chinois de l'écriture et de ses fondements*, Ed. Allia, 2010. En lisant ce livre j'ai eu la sensation de parcourir un manuel de taiji quan. Incontournable pour la recherche sur le travail corporel. A lire et à relire.

*Les Propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère*, traduit par Pierre Ryckmans, Ed. Plon, 2007. P. Ryckmans un très grand sinologue belge a traduit cet ouvrage capital de l'histoire de la peinture chinoise écrit par l'un des plus grands peintres, Shi Tao, que certains d'entre vous ont peut-être découvert par l'intermédiaire de François Cheng. Je l'avais déjà évoqué dans un précédent bulletin mais c'est également un ouvrage à lire et relire toute une vie.

Une suggestion : prenez une page d'un grand calligraphe dans les différents styles et amusez-vous à

reproduire les caractères dans l'espace comme un mouvement de taiji quan. Rien de tel pour vivre et non plus seulement comprendre la parenté entre ces deux domaines.

La librairie INDOSIAM (Hong Kong) propose une petite sélection d'ouvrages sur l'Extrême-Orient, en particulier Hong Kong, la Chine, l'Indochine, et autres pays d'Asie de l'Est (Siam, Birmanie, Japon, Corée, Indonésie).

Vous pouvez découvrir en librairie plusieurs milliers d'ouvrages sur l'Asie de l'Est, ainsi que des gravures, des cartes et des affiches.

Librairie Ancienne INDOSIAM  
Librairie de l'Orient-Extrême  
INDOSIAM RARE BOOKS  
89 Hollywood Road 1/F - Central  
HONG KONG  
Tel : 852 28542853  
e-mail : indosiam@hotmail.com

# Où nous mène le yangjia michuan

Christine Vincent

Comment j'ai connu le YANGJIA MICHUAN : il y a quelques années je cherchais un cours de taiji quan dans ma région et aucun ne me séduisait mais le taichi me tenait très à cœur. Aussi, en 2010, invitée à découvrir le taiji style « Yangjia Michuan » dans un stage de Claudy, j'ai tenté l'aventure avec deux amies et j'ai rencontré une activité bien différente de ce que j'avais imaginé.

Pas si facile au départ mais discipline étonnante car elle comprend bien plus que des « jolis gestes effectués en lenteur », ceux-là mêmes qui m'avaient séduite. Durant ce stage étaient proposés exercices de base, forme, activités connexes (éventail pour moi, épée, bâton, sabre pour d'autres), travail à deux – tuishou et de « fameuses » applications techniques. Tout cela dans une bonne humeur, une ambiance joyeuse et tout aussi studieuse. Je sentais que le taiji allait m'accompagner quelque temps et m'apporter bien de choses.

Au retour et durant plusieurs années, nous avons pratiqué à trois très régulièrement en partageant nos sensations et ce que nous avons retenu ; nous avons suivi tous les stages que nous avons pu. Nous sommes venues régulièrement et avec enthousiasme aux rencontres amicales. Et le YMTJQ occupe toujours aujourd'hui une part de notre vie.

Après quelques années ainsi et quelques principes essentiels ou constants plus loin et connus, le plaisir de pratiquer est toujours au rendez-vous. Toutefois, l'envie de partager ce YMTJQ revenait souvent, comme l'idée de créer un groupe pour pratiquer à plus que nous trois.

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui



Lorsqu'en 2015 Claudy nous proposa une formation « Aptitude à l'enseignement du taiji quan, du qi gong et des techniques de santé du dos et articulations » (École française de taiji quan), juste le temps d'une petite réflexion et nous avons choisi de nous y inscrire. Notre objectif était de progresser dans tous les aspects du taijiquan et d'aborder, étudier, découvrir les aspects énergétique (chinoise), biomécanique, Neigong (ou travail d'assise, méditation), anatomie, textes classiques et bien sûr pédagogie. Nous n'avons pas été déçues car durant ces trois années, avec nos camarades de formation, ce fut un enrichissement réel à chaque rencontre. Tous les stages et les cours de formation se révélèrent évidemment très intéressants. Claudy nous a apporté avec beaucoup d'attention, de rigueur, mais aussi de simplicité et d'humour, de très nombreuses connaissances et pistes de réflexion.

Les nombreux moments de mise en situation pratique, dans tous les domaines, tant en pédagogique, qu'en énergétique ou en biomécanique... ont rendu cette formation très concrète et pragmatique. Notre groupe de stagiaires a multiplié échanges, partages d'idées et sens de compréhension, cela sur un mode le plus souvent enjoué.

La diversité de nos parcours, nos approches et nos vécus ont permis à tous de bénéficier d'expériences individuelles originales : en pédagogie (tableau de démarche pédagogique), en art martial (notion de Dantien, Hara ou ki), en qi gong ou même en médecine, cuisine, voire gastronomie ! L'acceptation de nos différences, différences de niveau, de caractère, de connaissances, de physique, de techniques, nous



a permis de pas mal progresser et notamment dans le travail à deux (tuishou et applications techniques). La confiance installée, l'évolution de l'écoute, la fluidité, le rythme, les sensations corporelles ont suivi, même s'il reste du chemin à parcourir.

Puis chacun a travaillé sur l'écriture d'un mémoire sur le sujet de son choix autour du taiji quan. Je crois que nous y avons beaucoup investi. Petit à petit nous sommes devenus une « drôle » d'équipe, unie et dynamique, qui s'est offert aussi l'occasion de nombreux moments de rigolade.

Ce fut donc une expérience forte et joyeuse et elle le doit beaucoup aux qualités de Claudy, de son enseignement. Il a su toujours veiller et s'adapter à notre façon d'apprendre et à nos rythmes de progression. Il nous a laissé le temps de mûrir nos acquis, nous a encouragés à nous mettre en situation, à rester ouverts même à d'autres pratiques et styles. Il nous a donné enfin le goût de poursuivre encore nos apprentissages, à chercher, lire, pratiquer, pratiquer, pratiquer le Yangjia Michuan.

Pour terminer, cette formation a donné lieu à quelques initiatives et petits moments de bonheur :

- Douze stagiaires des 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> promotions de formation ont passé le 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> Duan de la FAEMC. Entraînement, investissement, week-end end de préparation, ont permis une belle réussite à ces Duan et de belles émotions. Pour certains, ce fut une entrée en parcours de formation qualifiante de la FAEMC, avec déjà les connaissances acquises auprès de Claudy dans cette formation riche et complète.

- Plusieurs parmi les participants à la formation ont créé une association, enseignent (ayant des diplômes le leur permettant) ou animent un groupe.

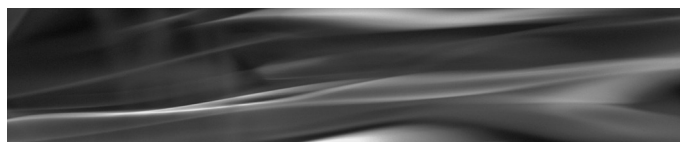
Dans ma région cela a bougé aussi : une des amies (déjà enseignante en sport) enseigne le YMTJQ au sein d'une association depuis deux ans.

Dans le centre social de mon quartier je fais partie d'un réseau d'échanges de savoir. L'année dernière quelques personnes ont eu envie de découvrir le taiji quan dont elles m'avaient entendu parler. Depuis un an, j'anime avec grand plaisir ce groupe qui a réellement pris le goût du YMTJQ, à la forme et à l'éventail et j'en suis ravie.

- Nous sommes quelques-uns à avoir découvert et participé aux jeux d'épée depuis trois ans : ateliers variés, ludiques, travail à deux, autres disciplines martiales parallèles au taiji quan – bâton d'aïkido, initiation au kendo, cannes de combat, technique de couteaux – et techniques connexes du taiji : épées à deux, bâton de sourcil à deux. Cette année 2018 : recherche par nous-mêmes d'applications, solutions à des situations proposées (exemple à travers des textes anciens, retrouver une technique d'épées longue chinoise ou à deux mains), etc.

**Merci à Yves, Élie, Hervé, Joël, Christian et Christian, et bien sûr un très grand merci à Claudy.**

**Je vous souhaite à tous d'aussi belles rencontres et expériences.**



# Le bulletin de l'Amicale

Christine Vincent

*« Le splendide point orangé qui apparaît en fin de soirée au sud-est et attire les regards jusqu'à l'aube est la planète Mars, qui n'avait pas été aussi brillante depuis près de 15 ans. »*

Photo et Citation : <http://autourduciel.blog.lemonde.fr>

Voilà l'été se termine en douceur ; la planète Mars a illuminé le ciel de sa belle couleur orangée, tous les stages d'été et les Jeux d'épées 2018.

Pour moi, stage d'été et jeux d'épées, ont été fort agréables, comme chaque année, et je rentre encore pleine de nouvelles sensations et de connaissances à mettre en pratique et/ou à méditer.

Cependant quelque chose me chagrine et me revient à l'esprit : dans le dernier numéro du Bulletin de l'Amicale, André Musso (rédacteur en chef) écrit son « dernier » édito et François Schosseler s'inquiète et évoque la parution « incertaine » du prochain numéro. Je sais que je ne peux bien évidemment pas faire ce travail de rédacteur, mais je peux apporter un témoignage chaleureux pour le Bulletin. Lectrice gourmande de ce Bulletin de l'Amicale depuis plusieurs années, j'ai toujours un immense plaisir à trouver dans ma boîte aux lettres chacun des trois numéros annuels.

Ses informations, articles érudits ou philosophiques, apports technique, livres, événements, stages, ainsi que les témoignages (formation, voyage, stages...), forment un tout vivant qui me nourrit, m'invite à lire, à expérimenter, et surtout me permet de rester en contact avec les enseignants et pratiquants de notre style dans tous les coins du monde, vous tous du Yangjia Michuan. Car dans ma région le Centre-Val de Loire, il n'y a pas de groupe de taiji adhérant de

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui



l'Amicale. Le bulletin représente donc pour moi une revue dynamique et sympa qui m'apporte idées, pensées, regards, réflexions différentes et nouvelles, qui viennent s'ajouter agréablement aux connaissances apprises auprès de mon professeur, dans les stages, les ateliers de l'Amicale ou dans les livres, voire même dans les « bonnes » vidéos.

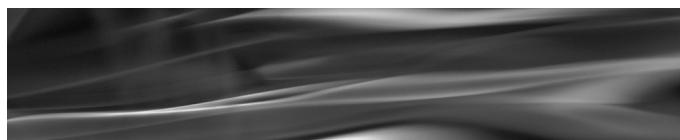
Tel un livre de Maître Wang Yen-nien, d'Hervé, de Sabine, de Claudy et d'autres, je peux à loisir y revenir, le relire et y trouver des compréhensions différentes de celles acquises lors de ma première lecture (ayant moi-même avancé) : centrage, respiration, 8 Portes,



vide/plein, Fang Song, etc. Les témoignages me donnent envie d'aller un jour à Jasnières ou à Taïwan, de continuer le Tuishou ou de faire de la calligraphie. Les interviews de Maître Wang ou de ceux qui l'ont connu reprécisent et rappelle ce qui est important (essentiel).

Et chaque année le bulletin me donne le plaisir de lire les articles de Bénou sur l'année du singe, du chien et autres animaux de l'horoscope chinois.

**« Merci à tous ceux  
qui continuent  
de le faire vivre »**



# Plus de la moitié de ma vie consacrée au Taichi Chuan

Richard Porteil (1)

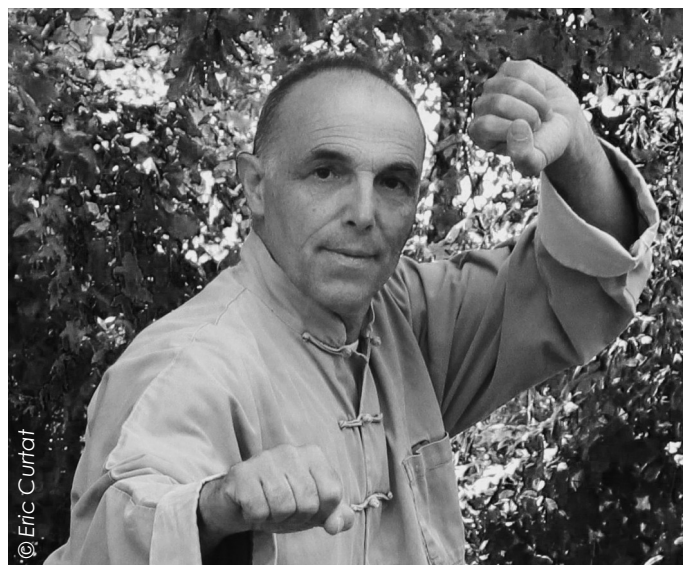
J'ai découvert les arts martiaux assez tardivement, alors que mon enfance et mon adolescence étaient immergées dans le rugby, discipline indiscutablement martiale, mais qui ne m'a pas transmis les principes en la matière. Douze années à essayer d'utiliser le corps en conservant l'esprit lucide et paisible, assez difficile quand un costaud lancé à grande vitesse vient vous percuter de plein fouet...

En 1979, alors âgé de 24 ans, mes centres d'intérêt étaient axés vers l'orient, plus précisément vers le Japon. La philosophie, la culture, me fascinaient et naturellement, j'ai eu envie de pratiquer un art martial associant ces deux aspects, l'Aïkido, que je trouvais particulièrement esthétique et gracieux. J'ai été confronté rapidement à mon manque de souplesse, chuter ne m'était pas aisé mais je m'accrochais. Le tatami avait remplacé le gazon ! Durant un voyage, fin 1981, je fus captivé par deux personnes qui exécutaient une chorégraphie extrêmement gracieuse sur un rythme lent : il s'agissait du Taichi Chuan. De retour en France, après diverses recherches, je finis par trouver un stage de taichi, proposé par une pratiquante de l'école de James Kou, à l'Abbaye de Gennes (49). Puis mes pas me conduisirent vers un stage organisé à Chamarande (91) et animé par Yves Blanc, en décembre 1982. Ce fut une rencontre extraordinaire, d'abord avec l'homme, et ensuite avec la discipline qu'il transmettait.

J'ai commencé mon apprentissage avec le style Yang de Cheng Man Ching. Tout pouvait être démontré, testé. La progression était lente et combien riche, du fait de la grande générosité d'Yves. Mes allers et retours du Poitou vers Paris devinrent nombreux, très nombreux : je pratiquais sous forme de week-ends et de stages. Très vite, nous avons basculé sur la forme de Maître Chu King Hung, Yves Blanc qui se formait

(1) Richard Porteil a été l'invité des Rencontres 2016 à Houlgate.

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui



auprès de Maître Chu était désormais responsable de l'École de Paris pour la transmission du style Yang Originel. La pédagogie de Maître Chu me convenait parfaitement. Même si les notions d'énergie, de qi étaient abordées, Maître Chu, patiemment, expliquait beaucoup, démontrait et faisait tester. Pour un esprit cartésien, comme le mien, cette façon d'aborder la subtilité du Taichi Chuan répondait pleinement à mes attentes. En 1986, avec l'accord d'Yves Blanc, j'ai commencé, à mon tour, à transmettre le taichi à Angers (49). J'ai eu le plaisir de rencontrer Claudy Jeanmougin qui, lui aussi, ouvrait cette même année plusieurs cours à Angers. Dès 1987, parallèlement à l'enseignement que je recevais d'Yves Blanc et des stages avec maître Chu, j'ai débuté avec ce dernier un cursus de transmission plus personnalisé, à raison d'un ou deux week-ends par an, en leçons particulières. Des cours à Angers, puis également à Poitiers (86) et très rapidement, le Taichi Chuan a occupé le plus clair de mon temps. En 1991, je suis rentré au conseil d'administration de la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels (FTCCT). De fait, j'ai pu vivre, de l'intérieur, l'évolution de la fédération et par conséquent, des arts chinois dans leur ensemble. J'y ai rencontré des personnes qui ont marqué ma vie, Anya Méot, Hugues Deriaz (le président) Thérèse Fleurent, Christian Bernapel et bien d'autres. La FTCCT est devenue Fédération de Taichi Chuan Chi Gong (FTCCG), puis Fédération Française

Rencontres 2016 à Houlgate

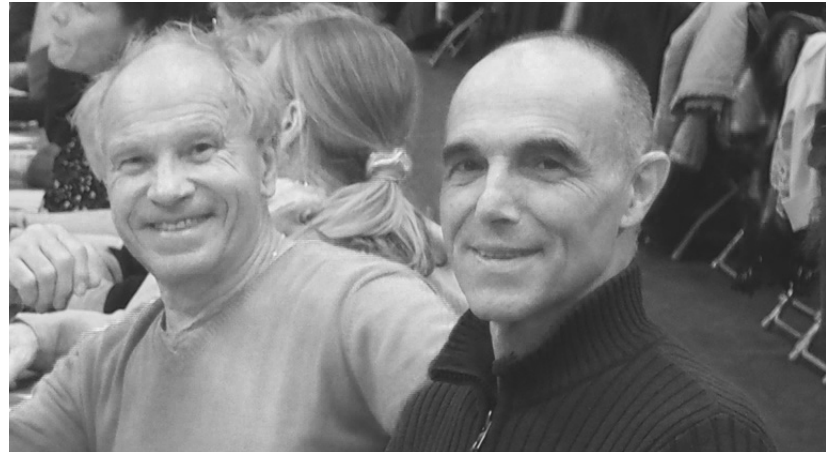


de Wushu Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFWaemc) et enfin, en 2014, la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois, l'actuelle FAEMC, avec un nouveau président, Christian Bernapel. Début 2015, uniquement pour des raisons personnelles, j'ai démissionné du comité directeur. Entre-temps (en 2010), j'ai intégré la commission Formation en tant que juge fédéral, sous l'impulsion d'Anyà Méot et de Liliane Lapomme (responsable formation). J'ai hésité, car juger « l'autre » me semblait prétentieux. Mais s'il y a « examens », il y a « jury », et un certain plaisir s'est fait jour de voir les innombrables façons de pratiquer nos arts ainsi que leurs richesses.

En 2001, j'ai quitté le style Yang Originel, continué avec Yves Blanc de façon plus espacée, et petit à petit, je me suis affranchi de l'école, mais en poursuivant honnêtement et respectueusement le travail commencé. Ma quête est restée entière mais les directions se sont précisées un peu plus, en fonction des rencontres, de mes envies, des élèves et des retours en tout genre. Suite à l'obtention de la délégation ministérielle en 2009, la FFWushu a mis en place des Duan qui, progressivement, ont concerné les trois branches de nos arts, internes, énergétiques et externes. Les régions ont obtenu la possibilité d'organiser les passages des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> Duan. J'ai alors été responsable technique pour les arts internes en Poitou-Charentes. Courant 2015, la FAEMC, anticipant le réaménagement des régions, a demandé la constitution d'un seul comité pour l'Aquitaine, le Limousin et le Poitou-Charentes. Le comité régional Nouvelle-Aquitaine de la FAEMC a été constitué. J'y occupe depuis un des trois postes de vice-président et je suis le responsable de la Commission d'organisation régionale des Duan. J'apprécie cette responsabilité et je m'emploie au mieux, depuis trois ans, à organiser le passage des Duan dans notre très vaste région. Les demandes sont nombreuses car les Duan sont les pré-requis pour intégrer ensuite les formations proposées par la commission de formation régionale. Depuis 2017, j'ai commencé à étudier, avec Philippe

Jullien de Pau (64), des Yi Jin Jing, afin d'ouvrir mon espace de pratique.

Aujourd'hui, je suis 4<sup>e</sup> Duan de Taichi Chuan, juge à la FAEMC, responsable régional, pratiquant, étudiant et enseignant. En septembre 2018, Christian Bernapel, au nom de la FAEMC, m'a décerné un Phénix (voir encadré ci-dessous), témoignage d'une reconnaissance qui m'a indiscutablement surpris, touché et encouragé. Le Taichi Chuan est ma voie d'évolution, constituée de beaucoup de pratique, de partage et de rencontres nombreuses, auxquels je suis très attaché.



Richard lors des Rencontres 2016 à Houlgate

### La cérémonie des Phénix<sup>(1)</sup>

Une institution ne peut être pérenne sans la reconnaissance de ses membres éminents.

Distinguer les personnes émérites de notre fédération qui ont contribué au développement et au rayonnement de nos disciplines en France et à l'étranger, dans une cérémonie solennelle et partagée, est essentiel. Ainsi que de trouver le symbole de cette distinction pour l'inscrire dans la mémoire collective.

Le choix s'est porté sur le Phénix qui est un symbole mythique majeur commun aux traditions d'Orient et d'Occident. En Occident, issu de l'Égypte ancienne, le Phénix est un symbole de longévité. Il renaît de ses cendres après avoir vécu 500 ans ! Il est ainsi en rapport avec la régénération de la vie. En Orient, le Phénix est l'oiseau mythique qui règne tous les autres oiseaux. Il est aussi la monture des Immortels.

Le Phénix incarne les cinq vertus que sont la bienveillance, la droiture, la bienséance, la sagesse et la sincérité. Les taoïstes désignent le Phénix sous le nom d'« oiseau de cinabre », tan niao, en rapport avec le soleil, la vie et l'immortalité.

Le nom chinois qui désigne le Phénix est Feng Huang. Deux idéogrammes qui s'assemblent et se complètent. Feng est l'aspect masculin du Phénix, Huang en est le féminin. Réunis, ils sont symboles d'union heureuse. Tous deux annoncent une période glorieuse de paix et de prospérité pour le peuple et le pays. Cela se reflète dans le proverbe chinois :

« Quand s'envole le dragon et que danse le phénix, les gens connaîtront le bonheur pour des années, apportant paix et tranquillité à tous sous le ciel. »

(1). Texte fondateur des premiers phénix décernés en 2016. Richard fait partie de la 3<sup>e</sup> remise.



# Nous avons lu...

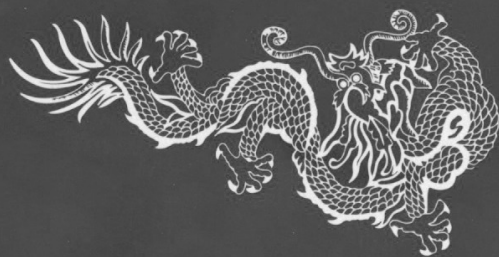
Claudy Jeanmougin

*Comment devenir aussi sage qu'un Chinois*  
Sébastien Roussillat  
L'iconoclaste, Acte Sud, Paris 2018

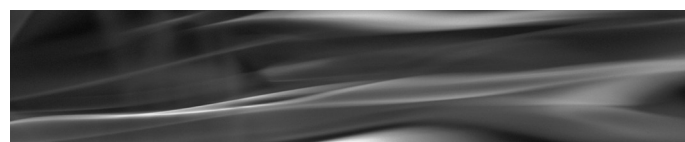
Sébastien Roussillat, après avoir étudié le chinois dans un lycée de Rennes, hésite entre aller en Chine pour étudier une culture qui l'a séduit et continuer

des études musicales en sa qualité de pianiste. Il choisira la Chine, il a alors tout juste 18 ans et intègre l'École normale de Shandong pour suivre des études en compagnie des élèves chinois. À l'âge de 22 ans, il accomplit l'exploit de remporter le prestigieux concours télévisé « Pont vers le chinois » réservé aux étudiants étrangers. Ce sera le premier Européen à gagner ce concours. C'est en regardant une émission télévisée que j'ai fait la connaissance de Sébastien Roussillat et que j'ai pu mesurer sa grande capacité en culture chinoise. En furetant dans une librairie, je suis tombé sur ce livre qui a attiré ma curiosité. Je ne suis pas déçu de retrouver ce jeune homme qui présente la culture chinoise à partir de douze auteurs chinois réputés auxquels il adresse un courrier. Ainsi, on va de Laozi à Zhuangzi en passant par dix auteurs dont Sunzi, Libai et autres célébrités comme Kongzi. Sébastien Roussillat expose son parcours et ses expériences en s'adressant à tous ces auteurs qui l'ont aidé à vivre certains moments difficiles de sa vie estudiantine en expatrié plongé dans une culture qu'il n'est pas toujours évident à cerner et à vivre. L'écriture est légère et agréable, ce livre se lit d'une traite et avec plaisir.

Sébastien Roussillat  
**Comment  
devenir aussi sage  
qu'un Chinois**



L'ICONOCLASTE







**RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ**  
**Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : *secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com***

1<sup>er</sup> Septembre 2018 au 31 Août 2019

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

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

**Renouvellement d'Adhésion Collective**

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....  
 Votre adresse ① .....

.....  
 désire renouveler l'adhésion de notre Association à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

**Nom de l'Association** : .....

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

- Je règle 30,00 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.  
 Je règle 2,00 € x ..... adhérents soit ..... € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

**Renouvellement d'Adhésion Individuelle**

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et souhaitez vous ré-adhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom .....

Adresse .....

.....  
 désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	

**Règlement pour l'Adhésion individuelle**

- Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

**Pour votre association**

- Je règle 27,00 € x \_\_\_\_ (nombre d'abonnements), soit \_\_\_\_ €  
 à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

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

- Il (Elle) règle 30,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

**Pour un abonnement souscrit par un individuel**

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

**Modalités de règlement**

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

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

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

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

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

☎ 06 60 70 23 90 Email : [tresor.ymtq@gmail.com](mailto:tresor.ymtq@gmail.com) Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Fait à :

Le :

Signature :

<b>IBAN – International Bank Account Number</b>						<b>BIC – Bank Identifier Code</b>		<b>Account Owner</b>
FR76	1551	9390	9300	0219	3780	189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN



# La nouvelle équipe du Bulletin



Françoise Cordaro,  
rédac' chef



Emmanuel Leblanc,  
maquette  
et mise en page



Sophie Cornueil,  
mise en page

## Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site:

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages)

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,  
Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

## Le Bulletin

Est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à : Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef - cordaro49@hotmail.fr Le Coquereau 49320 Blaison-Saint-Sulpice.

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

Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

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

### Sollicitations...

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



# Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

## Le référencement de vos associations

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

## Pour les associations déjà référencées

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

## Le Bulletin sur le site Web

Les bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils ont été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Les bulletins sont publiés presque simultanément en français et en anglais. Quasiment toutes les pages du Bulletin sont traduites en anglais, pour permettre à nos amis anglophones et chinois d'avoir accès à nos informations.

## Les autres chapitres du site Web

N'oubliez pas les chapitres mis à jour régulièrement : stages, événements, etc.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux RSS. Enfin, il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaire américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

## Pour publier vos informations de stages sur le site Web :

adressez un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format .rtf ou .doc, ou, si ne pouvez pas faire autrement, envoyez un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier [pommier\\_jl1@yahoo.fr](mailto:pommier_jl1@yahoo.fr)

63, rue de Seine – 94400 Vitry – France

Conseils pratiques : soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage
- Date et lieu du stage
- Nom de l'animateur(trice) avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage (nom, mail, tél., etc.)
- Adresse du site Web
- Informations complémentaires éventuellement, sous format pdf ou Word (2 pages maximum)

## Procédure

Jean-Luc met le stage en ligne et en envoie la confirmation à celui ou celle qui en a fait la demande, ainsi qu'aux autres destinataires, mis en copie, de la demande. C'est la seule manière d'éviter les contre-temps. Cela permet au demandeur de vérifier si tout est OK.