

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan



• A Great Meeting

• Taiji & Alzheimer

• 2015 French National Tui Shou Championship

• What about energetics?

Merçi Michel

楊家秘傳

Summary

Editorial	2
<i>Françoise Cordaro, translated by Martine Larigauderie</i>	
From the President's Desk	3
<i>Jean-Michel Fraigneau, translated by Martine Larigauderie</i>	
A Great Meeting	4
<i>Françoise Cordaro, translated by Simonette Verbrugge</i>	
The Annual Meeting	6
<i>Emeline Régent, translated by Sylvain Maillot</i>	
The Lovely Meetings	7
<i>Zouzou Vallotton, translated by Cynthia Hay,</i>	
One of the methods of non-pharmacological care for Alzheimer patients : Tai Chi Chuan.	10
<i>Elisabeth Aujean-Guillot, translated by Simonette Verbrugge</i>	
Some personal comments on Claudy's article	12
<i>Jean Luc Perot Translated by Simonette Verbrugge</i>	
Les feuillets du Collège	13
<i>Laurence Bovay,</i>	
13 postures	17
<i>Christian Bernapel</i>	
Lu pour vous	18
<i>Serge Dreyer</i>	
Michel , j Olà ! ¿ Que tal ?	19
<i>Françoise Cordaro, translated by Sylvain Maillot</i>	
On Participating in the 2015 French National Tui Shou Championship	20
<i>Quentin Vestur, translated by Leland Tracy</i>	
A Great Meeting	22
<i>Mark Linett</i>	

EDITORIAL

There's a time on earth for everything : a time to come to life, a time to die, a time to laugh, a time to weep, a time to be silent and a time to talk». 2015 last term did not contradict the wise Salomon for the little Yangjia universe. The deep sorrow we felt when our friend Michel Seqal passed away, for him who so patiently worked to his very last minute on earth on our bulletin, has plunged the end of the year into mourning. At least he has been protected from the drama in Paris. I am adamant, they would have deeply wounded his fine vision of the world.

The Annecy Meetings have allowed us to smile again. Wonderful Meetings : the sun and the Savoie team had decided to make them unforgettable, just before the terrorist attempts sadly spoiled the atmosphere of kind brotherhood we had experienced for four days¹.

From laughter to tears, the step is small, just like the eternal change which makes up the founding sap of Taiji Quan. A two time rhythm Michel claimed one day he would reconciled with the three time rhythm of the waltz he loved so much.

Well, as we are talking of a two time rhythm, and Yin and Yang, here comes the Dao (Laozi must have read the Ecclesiast) as I told in Annecy, with this 81 bulletin I put an end to my mission as chief editor. Other missions other obligations compel me to make this choice. Yet I took part in this adventure with the team with great pleasure and interest.

Who knows? One day I may miss the great Bulletin team so that when things get less demanding, I will come back, for the mere joy of being in the middle of such a nice scrum.

I hand the task over to my Angers friend, André Musso. He will ensure continuity starting with the next installment. We trust him: he will steer the boat seriously, sensitively, getting deeply involved and even more...

Françoise Cordaro

1 Annual Meeting : during the long week-end celebrating the 11th November 1914 Armistice. Terrorist attempts on the 13th of November. (Note from the translator)

Le Mot du Président

I have been reelected as a president of the Amicale for the 5th time. I shall try, as I have endeavored to do in the past few years, with the help of the committee and board of directors to ensure that the Amicale does work smoothly for the good of everyone, keeping in touch with the associations and registered members

The Amicale has grown; 94 associations have joined, which means more than 2000 members. Our yearly meetings are more and more successful. The communication between associations or groups is increasing thanks to common special courses. It points to the vivacity and brotherhood which prevails in our practice.

The last Amicale Annual meeting organized by the Animation Tai Chi Chuan, at Cran-Gevrier, took place at Balcons du Lac, Sévrier, very near Annecy. The atmosphere was ever so warm and friendly for the 250 practitioners present there. The next meeting will be organized by the Caen Tai Chi Chuan association and will take place at Houlgate, a sea side resort du Calvados (near Omaha beach)

I would like to deeply thank the organizers.

Be convinced that with the reelected team of the board of directors and the executive board and committee we shall ensure that the friendly atmosphere which links us prevails. We will be available to help you, if we can, for any problem you may encounter. Do not hesitate to contact us.

We shall be ready too with the help of the different commissions to go on producing the services and publications that we have to publish for you.

Administrative letters, newsletters, notes, free magazines on the website, maintaining and perpetuating our website, editing the Wang Nien-yen style archives, taking part to the logistics of the Annual Meeting, with the help of teacher's College, communicating with the world to develop our style The Bulletin and website committee will make sure we enhance the quality of these two media which are our means

of internal communication as well as our showcase for the world.

I would like to thank more particularly for the bulletin Françoise Cordaro, our chief editor and André Musso, assistant editor as well as the teams who read the articles, correct them and have them translated. A special thank to Claudy Jeanmougin who deals with the printer and Yves Février who deals with packaging and postage.

Send us your articles, your news in brief, your thoughts, your reading reports, any source is a great source. Our bulletin has to be richly elaborated, diverse and eclectic. Let us greet our Website committee who enhances the site on a daily basis with events, special courses, uploading of the bulletins, referencing the associations.

As you may have noted, numerous courses are already scheduled from January to August.

May I thank our members. Thanks to the sharing of resources as they allow the logistics of both the Amicale the administrative board, the committees and the executive board to work smoothly.

I wish you all a very happy New Year and a great practice.

May you practice even more this year to share those great moments of common practice that are moments of quality and great life together, solidarity, social link. May your Tjg be and remain that rare humanist pearl which unites us all.

May the year of the Monkey bring you courage and serenity.

Long live the Yangjia Michuan Amicale and all its members.

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Publication of the Amicale Yangjia Michuan Taiji Quan.

Registered office : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2 allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay – France

Publishing director : Jean-Michel Fraigneau – **Editor in chief :** Françoise Cordaro assisted by André Musso

<http://taijiquan.free.fr>

Writers (for this issue) : Elisabeth Aujean-Guillot, Christian Bernapel, Laurence Bovay, Françoise Cordaro, Serge Dreyer, Mark Linett, Jean-Luc Pérot, Emeline Régent, Zouzou Vallotton, Quentin Vestur. – **Reading panel :** Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot. – **Translations and corrections :**

Cynthia Hay, Martine Larigauderie, Sylvain Maillot, Leland Tracy, Simonette Verbrugge. – **Lay out :** Clément Arvin-Bérod – **Postage :** Claudy Jeanmougin & Yves Février.

A Great Meeting

Françoise Cordaro

Translated by Simonette Verbrugge

25 years... For all that time we got used to this annual meeting that brings us together in the practice of Yangjia Michuan. Jaded no, but accustomed yes. Like you get used to a ritual, to a rhythm, on a fixed date each year.

Sometimes it takes something unusual in this modus operandi to refresh our spirit, to revive a machine that purrs for so many years, that allows us to become (again) aware of the exceptional aspect of this event and the incredible opportunity that is ours to share such moments.

I wonder about that «something unusual» that has made these meetings such a highlight. A combination of several things, actually.

Some would argue that the large size of the bar has facilitated exchanges in excellent conditions before and after the workshops. Certainly! We can not say enough how the bar is at the center of social life, with the help of beers and

cocktails, it is an essential part of a human being, whether practicing taiji or not.

Let us not underestimate the perfect weather, magnificent light, warmth conducive to the early morning exercises, to stays on the terrace, to long discussions, to expanding work outside, to a stretch of time, to a pleasant laziness...

The uninterrupted smiles of the Bozon family... Someone told me during the meeting : «What a radiant family!» To have gone through this «test of fire» of organizing the Meeting, I know how exhaustion and annoyance graze energy at every moment, and that it is not always easy to keep smiling.

And then the beauty of the site, the beauty of the mountains, the beauty of the lake, morning mists through which pierced the first rays of the sun. The observer of these meetings, providing that he stopped for a moment and withdrew from action, discovered,

as I have done many times, some still dreamer, his eyes wandering from top to bottom and bottom to top this breathtaking landscape that, day after day, was part of our mind, in our eyes, in our practice. The landscape constantly, from sunrise to sunset, as an invitation to meditation.

MOUNTAIN : Rigour, cohesion, stability, calm

LAKE : Joy, lightness, expression, communication

The contemplative act produces this course of thought that feeds itself without the need of our guiding and ends when it returns to itself in a sufficient conclusion. Two trigrams here, summerizing us, while naming us exhaustively. Of these eight words issued from them, not one is foreign to our community, our practice. And this is precisely what we must re-discover, marveling as newborns in the taiji, being surprised like the beginners who join us each year.

Rigour of teaching (what lessons are drawn in the workshops of our colleagues!), but also rigour in behaviour, nothing ever out of place, respect for the organizers and for the organization.

Cohesion of our discourse : all that differentiates us work for that cohesion, proof is evident in the edifying discussions that bring together two teachers after a workshop where one has followed the class of the other, to finally practice the one and same form. Unity beyond multiplicity...

Stability of our structure (25 years already!) : it is perhaps on this point that we should turn the projector. Never be bored because of this stability but admire this fact that Amicale has been able to maintain this stability despite the increasing number of its members.

Calm in our exchanges and disparities : if many, tired from a long day of practice, found the GA a bit long, and the yawns were many that evening, it is precisely in its length that we measure all the work that is done in this Amicale and, as the president said, how everything is taken seriously in all the commissions, to constantly move forward.

Joy of being together, incomparable joy that is to make new en-

counters, with strangers, but also by better getting to know the already known.

Lightness perfectly sustainable in the seriousness of our practice, never to be taken seriously, remaining humble, choosing to go and take a nap rather than following a workshop, laugh at our mistakes, laugh together in a theater, get drunk a little in the bar, with a sweep of hand, the time of the Meeting, forget the worries, sorrows, difficulties...

Expression of our individual paths in the practice, in our ways of living, expression of ourselves through our forms.

Communication between all of us, between us and the Heaven-Earth, with the absents. These meetings are only an update of this ongoing communication that is maintained by the common practice on the vast area of the world.

And then... one of these things, in hindsight, that will put forever the Meeting in Annecy on a particular plan, is the drama occurred, these days barely completed, the trauma of this fatal Friday, November 13.

As if, in the darkness of horror, these days of meeting appeared to us as a particularly persistent light. «... and the images of life, in this reflection they leave us, are still more attractive...» (Ernst Jünger)

For all this, let us not think that these meetings and the life of Amicale are something «normal». They are exceptional, they are the successful product of all the particularities, a real treasure of humanity in the world today and that regenerates each year.



The Annual Meeting

Émeline Régent
translated by Sylvain Maillot

Two years ago, we decided to take up the organization of the Amicale's 2015 annual meeting. A big challenge for our association, CGA Tai Chi Chuan, most of whose members had never taken part in any of these meetings. What's more, after having said 'yes', we realized that in 2015, November 11 would fall on Wednesday, which meant a four day meeting...

We found a suitable venue, and a year passed quietly. Then we kept a watchful eye on the meeting in Sablé-sur-Sarthe, in order to learn about all the things that needed to be taken care of—and there are many of them! The registration form, the paperwork, the welcoming gift, the schedule, the sightseeing tour, the tea breaks, the notice board, the transla-

tions for our English speaking friends... Then came registration time, loads of email, some snail mail—a pleasure, words of encouragement, complaints—you can't satisfy everyone... a busy summer indeed!

Two weeks before the meeting, things get faster... rooms, tea breaks, train and plane arrivals, welcoming folders, cancellations, the waiting list, last minute changes, the volunteers' schedule...

On the first day of the meeting everything is (almost) ready. Under a bright sun, we see people we left a year before, and it seems it was yesterday. We can at last put faces on the names we've been having in our files for months, and we keep fingers crossed...

Four days later, the fog clears up, it's time to go... the smiles and words of thanks tell us we were right to put so much energy into the preparation of the meeting. It was really worth it. Everything went fine, we seriously lack sleep, we didn't practise much, but we're so happy! And we're very happy to know that next year we'll travel across France and fully enjoy it!

The sun was our most important guest, except for Lauren Smith of course, but this meeting wouldn't have been so successful without the warm welcome of the Balcons du Lac team, and the volunteers from CGA. Many thanks also to all participants for their good humor and support. So many happy memories...



The Lovely Meetings

Zouzou Vallotton
Translated Cynthia Hay, edited by Gretchen Mac Lane

The agreeable atmosphere on the shores of the Lake Annecy, a delightful setting which is familiar because we have been here before, relaxing on the terrace in full sun. An atmosphere of discovery and practice on these esplanades facing the liquid mirror in which the mountains are reflected, serene and calm on the occasion of our recent Meetings.

At the reception, there was a long table where a flock of smiling women bustled about. Along with the key for our room, they gave

us a document which included the daily program for the days to come and a variety of information on the Annecy region.

Four morning practices were facilitated by women and the last afternoon, the long form was guided by four women.

Were there only women at these Meetings? Not at all, chum! This year, my intention is to highlight the fact that women can assume this role. Why? Because most often it is men who lead these groups. Of

course for the most part they have a stronger voice than their sister practitioners and certainly greater self-confidence in this exercise.

For a number of years, I have organised these occasions, and when I have asked men to provide this exercise, refusals are rare. This year, I met with multiple refusals from women, who gave as a pretext that they did not have the voice to do this, that they did not have the presence to do this, etc. even though each of the women that I approached regularly teaches and guides groups.



You should know that the women who hosted these occasions had prepared themselves to do so. In the morning, to stay in line with the exercises in accordance with Taiwanese tradition. For the long form, we would practice a long sequence and not a series of duans, interspersed with commotion and distracting gossip between ourselves. They even did voice exercises with a young man who accompanied them, to reduce stress.

Unfortunately, an upsurge of testosterone roared: "Move to the right" between the second and third duan, putting those who articulated the sequence out of step.

Some were capable of thinking that this was a girlish whim or worse, an expression of a misplaced feminism. Let me be clear, it was nothing of the sort.

But this leads me to question. Is it necessary for the person who

leads the morning exercises or the long form to have a powerful voice?

Then what are people who lack this to do? Are they not capable of taking charge of these occasions? Are the practitioners incapable of sufficient attention and concentration to follow a rhythm provided by a soft voice, which can be heard by the first rows with those on the periphery keeping pace with the nucleus of the group.

In the world of Taiji, do men answer to the same codes as in political life and business? Will women continue to feel that they are less entitled to lead these moments. Is the world of martial arts still strongly marked by a masculine energy?

Fortunately our Council of Administration, with ten members, none the less includes three women ... and a secretary!

However this does not appear to reflect the reality in which woman teachers are more numerous than their masculine counterparts,

that male practitioners are often quite rare in courses and women are plentiful in leading workshops outside the Meetings.

The equilibrium of Yin and Yang which is so dear to our hearts and so complex to put into practice in our art of movement - should it not influence our social practices? Does the memory of Master Wang Yen-nien chanting powerfully prevent us from lending an ear to a quieter sonorous standard?

Does the tradition of Yangjia Michuan Taiji depend on the strength of the voice that articulates our practice? Perhaps you have opinions and responses to these questionings?

Well then, ladies, go on, they will not eat you!

For my part, whispering in your ear, I murmur to you wishes of gentleness and beautiful energy for the year to come, and this maxim from an unknown woman author:

"When the dragon breathes fire, a wise woman stands in front of it." Best wishes

«C'étaient trois jours de rêve perchés au-dessus du lac. Merci encore à l'équipe organisatrice pour ces belles Rencontres.»
Sylvain



"L'équipe CGA tai chi chuan" s'est rendue complice de dame nature pour nous offrir le plus beau des spectacles ! Comme par magie, pour fêter le TAI JI, tous les éléments étaient réunis aux Balcons du Lac d'Annecy. Une pratique intensive, rondement menée par des enseignants généreux et passionnés, un autre savoir-faire proposé par un invité d'honneur plein d'humour et de sensibilité. Le ton était donné, la tradition respectée, l'esprit de partage et d'échange des Rencontres annuelles de l'Amicale nous avons apprécié. Surprises, retrouvailles, émotions, rires et fous rires sans modération. Nous voilà ressourcés; alors vivement la prochaine année !
Evelyne et Alex



Il y a tant à dire : Les rencontres de l'Amicale portent bien son nom. Que de belles rencontres et des plus inattendues (certains se reconnaîtront).
Merci tout d'abord à l'équipe organisatrice qui nous a accueillis dans les règles de l'Art sur un site déjà idyllique !
Merci au service «Hôtellerie et restauration» grâce auquel j'ai ramené un bagage supplémentaire de quelques kilos en trop !
Merci aux fondateurs de l'Amicale sans lesquels cet échange aussi riche que divers n'existerait pas et qui ont ainsi donné à notre Ecole un caractère d'exception.
Merci, enfin, aux enseignants animateurs d'ateliers qui ont donné encore de leur temps alors qu'ils enseignent toute l'année ! Peut être trouverai-je la volonté d'animer à mon tour !
Ces rencontres m'ont donné envie d'approfondir, de chercher, de transmettre et de pratiquer encore et encore. Alors, simplement : MERCI
Valérie des «Compagnons du Taijiquan»



One of the methods of non-pharmacological care for Alzheimer patients : Tai Chi Chuan

Elisabeth AUJEAN-GUILLOT (Association de Taiji Quan de l'Anjou)
translated by Simonette Verbrugge



I am a psychomotor specialist and during the past year, I took a University Degree in gerontology. To complete my training I chose to do my dissertation on the benefits of Tai Chi Chuan for Alzheimer patients. 1

What is Alzheimer's disease?

It is a neurodegenerative disease that affects the brain: it progressively destroys neurons. The clinical pictures of this disease are multiple and linked to quantitative and topographic appearance of the lesions. It causes multiple cognitive deficits and other disorders that progressively reduce the autonomy of the person :

- amnesia : it blurs short-term memory at first then it will affect subsequently the other memories of the subject
- aphasia : speech disorders

- apraxia : gestures and coordination disorders
- agnosia : disorders of recognizing objects and people
- temporo-spatial disorientation
- executive function disorders, which lead to attention and reasoning difficulties
- behavioral disorders : mood disorders, wanderings, delusions, hallucinations, psychomotor instability, apathy, sleep disorders...

The evolution of the disease : it follows several phases, giving of mild, moderate or severe forms. The development, if it is variable from one individual to another, is generally slow and progressive with a continuous cognitive decline. In France there are 1 200 000 people affected by this disease or related diseases (vascular dementia, other neurodegenerative dementias

including one close to the Parkinson Disease).

For my research I addressed the issue of the benefits of Tai Chi, centering myself on the preservation of perceptual-motor skills, even if the benefits provided have multiple effects.

So I was able to talk with different teachers² who give Tai Chi workshops to this type of patients.

The contribution of Tai Chi and Qi Gong is based on the slow movement

Slowness is conducive to learning with older people as well as learning by imitation. The movement performed slowly prompts in a better way the muscles, tendons and ligaments for the postural balance. Tai Chi improves balance and reduces anticipatory postural adjustments controlled by the central nervous system. We know that the

practice of Tai Chi significantly reduces the risk of falls in the elderly person (validated studies). Thus we see the interest of these disciplines for seniors with psychomotor and cognitive disorders.

The recorded benefits

Those following these workshops report a pleasure to move, to breathe, to feel new sensations, to still be able to learn new things. The practice, if it is both regular and continued over time, can help them maintain their perceptual-motor abilities. These groups are progressing and can memorize short series of movements.

The participant will, through this activity, learn to refocus, to internalize the movement in space and time; even cognitively disturbed people will be able to participate because they retain motor skills. A body memory of the movements will thus settle.

People are better able to concentrate, they are more present, more relaxed and behavioral disorders subside after the workshop.

The teaching methods can be diverse :

- Viewing images known to facilitate learning of the movement since it involves the procedural memory (the skills), less sensitive to deterioration of the disease;
- Learning by imitation may also involve mirror neurons. They would allow to look at oneself acting in place of the other as in a mirror. With mirror neurons you learn without feeling like performing a memorizing effort;
- Learning with the help of objects (balls, balloons, sticks);
- Qi Gong is also used by those teachers.

The group weaves the social bond

The three teachers have stressed the importance of practicing Tai Chi and Qigong in a group. The dynamics of the consisted group promotes the integration of new practitioners. Each one practices according to his ability, without judgment. The group promotes social link.

In summary, the main objectives are to help delay loss of physical and cognitive abilities, to improve

TO READ :

Gorgy O., «Intérêt de l'exercice du mouvement lent chez la personne âgée», in Aubert E. et Albaret J.-M., Vieillesse et psychomotricité, Solal éditeur, 2001 p.191-206.

the quality of life, to promote social links.

being together while rediscovering oneself, just for a moment, with one's feelings and one's interiority.

Currently there are Tai Chi and Qi Gong workshops conducted in nursing homes and in day care centers but unfortunately in too few places for the moment. This body comprehensive approach seems essential to me in the care of these people and should be developed. Obviously, it seems essential to me, before «embarking» to acquire training on the difficulties of this type of people.



ADDITIONAL EDITORIAL INFORMATION

In France, Taiji Quan has recently taken a place officially recognized in the medical and social field, with the release of the Ministerial Report of March 5, 2013 of the National Academy of Medicine, entitled «Complementary Therapies - acupuncture, hypnosis, osteopathy, tai-chi : their place among care resources». With the current societal changes, the various Federations of energy arts and/or Chinese martial arts all develop a «Health and well being» pole. The neurosciences are addressing our disciplines and nourish within the federations the development of a real axis of health research : organisation of symposia, pilot experiments conducted by teachers in collaboration with hospitals and other health and welfare structures. The federations also organize more and more additional training modules according to specific audiences.

Some personal comments on Claudy's article

Jean Luc Perot

Translated by Simonette Verbrugge

«In the formation of a good teacher of Taiji Quan, it is useful to cover the basics of biomechanics and the basics of Chinese energy as well as the essential principles of the practice of TJJQ.»

OK, sure, but I question the Chinese energy. What to say? Is this the body of theory made popular by Chinese medicine and specifically acupuncture or, more fundamentally, an outlook on life?

I opt for the basic proposition of the outlook on life and I take lesson for an updated practice.

1. The symbolic Heaven/Man/Earth places man at the center, in the heart of «Heaven/Earth».

He is standing, head to the sky and feet down on earth.

Set that way, these classical references seem to put the individual at the center of the world and the society.

Historically, we see that the individual development has never been a political will. The emperor «was» the Man by excellence but as for the individual, he was only a force embedded in the mass subjected to hierarchy, head down and feet in the clay.

The «Taoist» concept in its meditative form is for the individual, it invites him in his own center and to the conscience of his place in nature. It could be considered ecological but it seems to disregard for others and society.

Today the cultural invaded all our relations to the world, individual development can not

be understood outside the relation to the other, the awareness of our bio-

logical and social interdependence.

It is our responsibility to reconcile personal maturation by introspection, opening of consciousness of the natural and cultural world, and to place all this in a consistent choice of life.

2. The Qi is central to understanding the model.

Without neglecting the tangible nature of the manifestation, the palpable and ponderable matter of the phenomena, this look is interested in radiation, vibration and in the subtlety, ever present and concomitant to the manifestation.

Old scarecrow constantly recycled, there would be a difference in formatting between the square materialistic Western mind and the Oriental spirit, rounder and sensitive to the effect of things. At first glance, therefore, we would be marked by a cultural deficiency.

Let it be so !

And that is a scientifically well supported look and it is a human heritage. To see and feel beyond appearances is familiar ; sensitivity to the power of notes, words, the beauty of the rythms and the colours ; expertise of farmers and artisans; intuition related to the experience but also power of all our technical prothesis that make us probe the invisible, power of scientific information that allows us to think beyond senses and common sense.

In short, our senses are more powerful, our brains more savvy and our bodies less enslaved.

So, no good reason not to open up to the energy sensitivity.

He who says energy says relationship,

the energy is based on the difference and the Yin/Yang look may account for this.

But it is primarily our heads that we must inform to educate energy sensitivity:

- Accept the proposal, actively and curiously seek the effects.
- Learn the nuance, distinguish contrasts, dig appearances, open up to complexity.
- Ability to select, engage and offer one's perspective knowing the relativity of affirmations, the influence of the context and time.
- Enable reason and intuition without abandoning the wonder and gratitude.
- Sharing information, citing sources, questioning around.

The practice of Taiji quan can activate this sensitivity in a very concrete way when the presence of mind is related to the presence or the body :

- Internal sensitivity to read the sates of tension and tone, relaxation or tension.
- Postural sensitivity to feel the supports, joints and alignments.
- Skin-deep sensitivity to read contacts, appreciate the pressure, feel the heat and cold.
- Sensory sensitivity to read the mood and intensions to see what is coming and answer in harmony.
- Overall energy sensitivity to put it all together and reach an ethic, a set of purposes and principles to manage life and live an esthetic where the gesture carries the meaning of the good and the beautiful.

Jean-Luc, September 2015

1 Bulletin Nr 80. Article «Is teaching Taiji Quan a real job?»

Les Feuilletts du Collège

CAS HES-SO / Université de Genève

Jeudi 26 février 2015

Approches basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

La conscience du corps en mouvement

Il y a deux parts dans l'activité dont nous sommes faits :

une grande qui reste plongée dans la nuit ou dans l'ombre
et une autre, plus réduite, qui se perçoit elle-même par une sorte de luminosité propre.

Ce que nous appelons « conscience » est cette part de notre activité qui se perçoit elle-même.

Jean-François Billeter

Le travail corporel n'est pas destiné à éveiller son propre corps,
mais le corps du monde.

Yvan Amar



- l'intention au mouvement.
- 4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après.
 - 5- Dans le mouvement en cours, quelle expérience ? Quel paysage mental et émotif ?
 - 6- Corps isolé ou lien vivant ?
 - 7- Danse !

1- Quelle image j'ai de mon corps ?

Je l'aime bien, j'y suis à l'aise, je le voudrais autre, plus mince, moins maigre, plus fort, plus souple, autrement proportionné, plus performant, etc.

2- Quelle relation au corps ?

- Je le considère comme un outil, un instrument, je le soigne et l'entretiens pour qu'il serve mes ambitions. Une relation utilitariste. La volonté dirige le corps, la tête est le « boss » : jambe, lève-toi ! Je veux monter l'escalier ou l'Everest.

- Je le considère comme un partenaire, relation faite de respect mutuel et d'écoute, car je sais que « mon » corps sait de moi et du monde des choses que j'ignore.

Il est possible que nous oscillions de l'un à l'autre. Souvent

Etapas de l'atelier

- introduction du thème
- assise
- mouvements couchés
- mouvements en position assise
- marches différentes
- mouvements debout
- mouvements à deux ou à trois (écoute, confiance et lâcher-prise)
- partage et clôture

Qu'est-ce qu'un mouvement et un corps en mouvement ?

Cet atelier consacré à la conscience dans le mouvement sera essentiellement pratique :

Que nos mouvements soient inspirés du Yoga, du Taïchi, du Qi gong, autre pratique corporelle ou mouvement libre et plus spontané, il s'agira d'enquêter sur notre relation à l'expérience, plutôt qu'à la bienfaisance d'un geste et l'apprentissage d'une technique.

Pour enrichir et affiner notre investigation, nous nous laisserons guider par les questionnements suivants :

- 1- Quelle image j'ai de mon corps ?
- 2- Quelle relation j'entretiens avec mon corps ?
- 3- Quel lien entre la conscience et le corps ? De

une panne, une blessure ou une grève du vassal vis-à-vis de son seigneur entraînent une ère plus égalitaire.

3- Conscience du corps et intention du mouvement

Il y a différents mouvements et combinaisons possibles :

- Un mouvement automatique : le corps bouge de son côté, notre tête est ailleurs, chacun vit sa vie, pauvreté d'échange, on s'ignore.
- Mouvement conscient, dicté, contrôlé, appris, connu, qui reproduit (sujet/objet).
- Mouvement conscient avec davantage de collaboration et d'écoute.
- Mouvement spontané plus libre qui invente ou se laisse inspirer.
- etc.

Questionnons d'abord le mouvement depuis son vis-à-vis : l'immobilité.

Qu'y-a-t-il avant le mouvement ? Être sensible au passage entre l'immobilité et le mouvement et visitons l'espace entre une intention et sa mise en forme corporelle.

- Soit l'intention précède nettement le mouvement.
- Soit l'intention est quasi simultanée avec le mouvement.

« Dans le pied droit, un premier pas est en attente »

Rainer Maria Rilke

(Description de L'Homme des premiers âges d'Auguste Rodin)

« Vivre en intimité avec son corps par une pratique régulière nécessite d'abord que l'on s'assoie. On ne peut d'emblée passer d'un mouvement inconscient, automatique, à un mouvement

conscient et responsable. Un sas est toujours indispensable, permettant de passer du mouvement inconscient à l'immobilité. Dans l'impossibilité de bouger, on se trouve immergé dans une situation d'urgence et l'on peut alors porter un autre regard sur la mobilité. De la même façon que le silence nous apprend à mieux évaluer la parole avant de faire l'expérience réelle du silence, l'immobilité nous apprend à mieux évaluer le mouvement. On ne peut faire l'économie d'un corps immobile si l'on veut se mettre à l'écoute intime des rythmes profonds qui nous habitent. »

Yvan Amar

« L'idée commune veut que ce mouvement se compose d'une intention, d'ordre mental, et d'une exécution, d'ordre physique. Mais en l'observant attentivement, je découvre autre chose. Je m'aperçois que l'intention et l'exécution ne sont pas séparées ; l'intention est déjà une exécution, l'exécution est de part en part portée par l'intention. [...]

« Chaque geste même le plus simple est une puissance agissante. Nous la sentons au moment de l'exécution du geste, nous la sentons même quand nous pensons au geste puisqu'y penser, c'est l'ébaucher en nous-mêmes. [...]

« Ce que je note, c'est que j'éprouve à certains moments un sentiment de liberté. C'est le cas dans mes gestes efficaces, lorsque j'atteins mon but avec la plus grande économie d'énergie et la plus grande efficacité possible. C'est le cas lorsque l'intention et l'exécution sont simultanées. Le geste réussi a quelque chose de miraculeux. [...]

« Lorsque la conscience se fait pure spectatrice, ne devient-il pas évident que c'est le corps qui agit,

de son propre gré et pour son propre compte ? Et ne découle-t-il pas de là que le rôle directeur que la conscience s'attribue est une illusion ? »

Jean-François Billeter

Le tireur à l'arc ne fait plus qu'un avec sa cible. Il n'y a pas un avant et un après, un JE dedans et un dehors. « Le coup n'a l'aisance requise que lorsqu'il surprend le tireur lui-même. Quelque chose tire, et l'archer se vise aussi lui-même », dit le maître zen à Herrigel.

4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après

Tout phénomène, dans son caractère foncièrement impermanent, connaît un début, un développement et une fin. Comment un mouvement prend-il naissance dans le corps ? Comment se développe-t-il avant de se réduire et disparaître ? A-t-il complètement disparu ? Laisse-t-il une trace, une vibration, une empreinte ?

Le corps mémoire

Pouvons-nous percevoir notre corps comme le recueil de nos mémoires, celles de tous nos mouvements, de nos apprentissages, de nos chutes, de nos découvertes, de nos ébats de nos rencontres avec l'Autre et le monde ?

Notre corps a flotté, nagé, rampé, marché, couru, porté, soulevé, tiré, aimé, enfanté, tremblé, combattu, chuté, dansé et il contient encore là maintenant, plus ou moins vives ou dormantes, toutes ces couches. Notre histoire et celle de nos ancêtres a sculpté notre corps. Laissera-t-il le passage libre à un nouveau mouvement ?

« Nos gestes sont ce que nous avons (ce que nous sommes) de plus intime.

« Souvent nous n'y pensons même pas : ils nous accompagnent et nous portent au fil de la vie, trop proches pour devenir conscients, témoins silencieux d'une réalité intérieure dont l'obscur présence soutient notre conviction d'exister.

« L'habitude tresse un réseau protecteur, un mode d'emploi du corps et des objets qui nous permet d'avancer sans trop de catastrophes à travers les mille dangers quotidiens : s'habiller, se laver, éteindre le gaz, vider la baignoire, balayer la rue du regard avant de la traverser, descendre les marches du métro, sourire à un visage connu.

« Parmi les milliers de gestes accomplis au cours d'une journée, seuls quelques-uns nous restent en mémoire : ce sont en général ceux qui échappent à l'habitude, les pas de côté, les impulsions, les ratés, les premières fois.

« Il se peut que l'inconscient soit structuré comme un langage, mais il abrite aussi les inscriptions silencieuses faites dans le psychisme par les gestes, ces dépôts actifs qui rayonnent jour et nuit dans nos organes.

« Le fait de rester silencieux ne fait pas taire le langage qui continue de travailler en secret. De la même façon, le fait de rester

immobile ne détruit pas le geste, qui est toujours latent, présence embryonnaire dans le corps vivant. »

Catherine David

« Il n'est pas impensable que le geste nous offre une voie d'accès secondaire à une autre forme d'inconscient archaïque. »

Boris Cyrulnik

Et l'après-mouvement ?

« Le baiser s'efface au moment où il apparaît, comme la vague se défait au contact des rochers. Où est-il parti ?

"Where goes the light when I blow the candle ?"

« Ainsi, le corps mis en mouvement par l'esprit exerce en retour son influence sur les pensées. C'est au moment où le bras trouve sa courbe exacte que le sens de son geste s'enrichit d'une hypothèse nouvelle. »

Catherine David

5- Dans le mouvement en cours, quelle est mon expérience ? Mon paysage mental et émotionnel ?

Que le mouvement soit connu, imité ou libre, est-il agréable, désagréable, douloureux ?

Quelle relation j'entretiens avec ma limite ?

Comment j'expérimente l'axe du corps, l'équilibre et le déséquilibre, la légèreté, la pesanteur ?

Plusieurs aspects peuvent colorer notre paysage mental et émotionnel :

- Je porte un jugement sur la manière dont je fais un mouvement, ou sur la manière dont il est enseigné.

- J'éprouve de l'impatience, de l'ennui ou un manque de curiosité.

- Je sens ma confiance en moi se fissurer.

- Je me compare à mes voisins dans un exercice physique fait ensemble.

- Je suis occupé par l'image que je donne en faisant cette figure de yoga au lieu d'être dans le mouvement ; que j'éprouve de la gêne ou de la fierté.

- Je veux absolument y arriver et je fais un excès d'effort avec l'envie de jouer avec ma limite.

- Un défaut de bienveillance m'empêche d'accepter l'expérience corporelle telle qu'elle se donne, avec tout ce qu'elle révèle ou réveille...

Donc confronter la manière dont notre expérience corporelle se déroule aux 7 attitudes qui sous-tendent la Pleine Conscience et qu'elle tente de favoriser, à savoir : Le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, l'acceptation et le lâcher-prise.

6- Corps isolé ou lien vivant

« Le travail corporel est l'occasion de prendre conscience de ce qui relie celui qui habite le corps à ce corps et celui-ci à son environnement.

« L'important, c'est que l'aspirant à cette ouverture de la conscience ressent la dichotomie qu'il entretient en vivant son corps comme un objet et l'environnement dans lequel il évolue comme un décor.

« La seule raison d'être du corps, c'est la relation qu'il entretient avec son environnement. Vouloir œuvrer sur le corps en tant qu'objet isolé revient à travailler sur un cadavre. A l'inverse, effectuer un travail corporel par la





méditation – qui permet d’entrer en intimité consciente avec le corps – conduit obligatoirement à faire un travail sur la relation. Plus cette intimité s’approfondit, plus le contact avec les rythmes (respiratoire, cardiaque...) s’intensifie. Et l’on découvre que le rythme est lié à un mouvement double : s’il y a rythme, c’est qu’il y a deux, et là apparaît une relation.

« Mais le rythme le plus important, celui qui donne sens à l’homme debout, c’est la marche, autre mouvement double qui fait avancer alternativement un pied après l’autre.

« Grâce à la conscience profonde de ces rythmes, nous allons peu à peu sentir que c’est par leur intermédiaire que nous pourrions nous insérer dans les rythmes du grand corps.

« On ne peut faire l’économie d’un corps immobile si l’on veut se mettre à l’écoute intime des rythmes profonds qui nous habitent. Lorsque ce processus a été bien assimilé, nous allons pouvoir déployer les mouve-

ments à partir de ces rythmes conscients. Peu à peu, l’intelligence de ces rythmes nous fait également pressentir leur présent à l’extérieur du corps. Dès lors, ce qui apparaissait comme un décor devient vivant.

« Le travail corporel n’est pas destiné à éveiller son propre corps, mais le corps du monde. »

Yvan Amar

7- Danse !

Ceci n’est pas une calligraphie, Regardez plutôt le mouvement en cours qu’une feuille de papier mise là par hasard à un moment donné a juste filtré, le mouvement est né avant et se poursuit au-delà de la feuille. La feuille a juste scanné le corps du mouvement en plein élan dans l’épaisseur d’un millimètre. La calligraphie est le témoin du passage du mouvement. Le mouvement c’est du vent, c’est creuser l’air autour, regardez l’air déplacé plutôt que la main qui tient le pinceau de

Carolyn Carlson ; elle a fait du mouvement son métier de danseuse, un métier de l’éphémère qui brasse de l’air ; voir et sentir ce qui bouge dans l’arrêt, voir ce qui est invisible au-delà d’une trace.

Goûter la beauté de notre élan.

Laurence Bovay
26 février 2015

Institutrice pleine conscience
Ressource-mindfulness
3 rue Plantaporrêt - 1203 Genève

Bibliographie

- Catherine David, *La Beauté du geste*, Babel Actes Sud, 2006
- Jean-François Billeter, *Un paradigme*, Allia, 2012
- Yvan Amar, *L’Effort et la grâce*, Albin Michel, 1999
- E. Herrigel, *Le Zen dans l’art chevaleresque du tir à l’arc*, Dervy, 1953
- Carolyn Carlson, *Traces d’encre*, Actes Sud, 2013

Les Treize Postures

SHI-SAN SHI

La Forme Source du Taiji quan

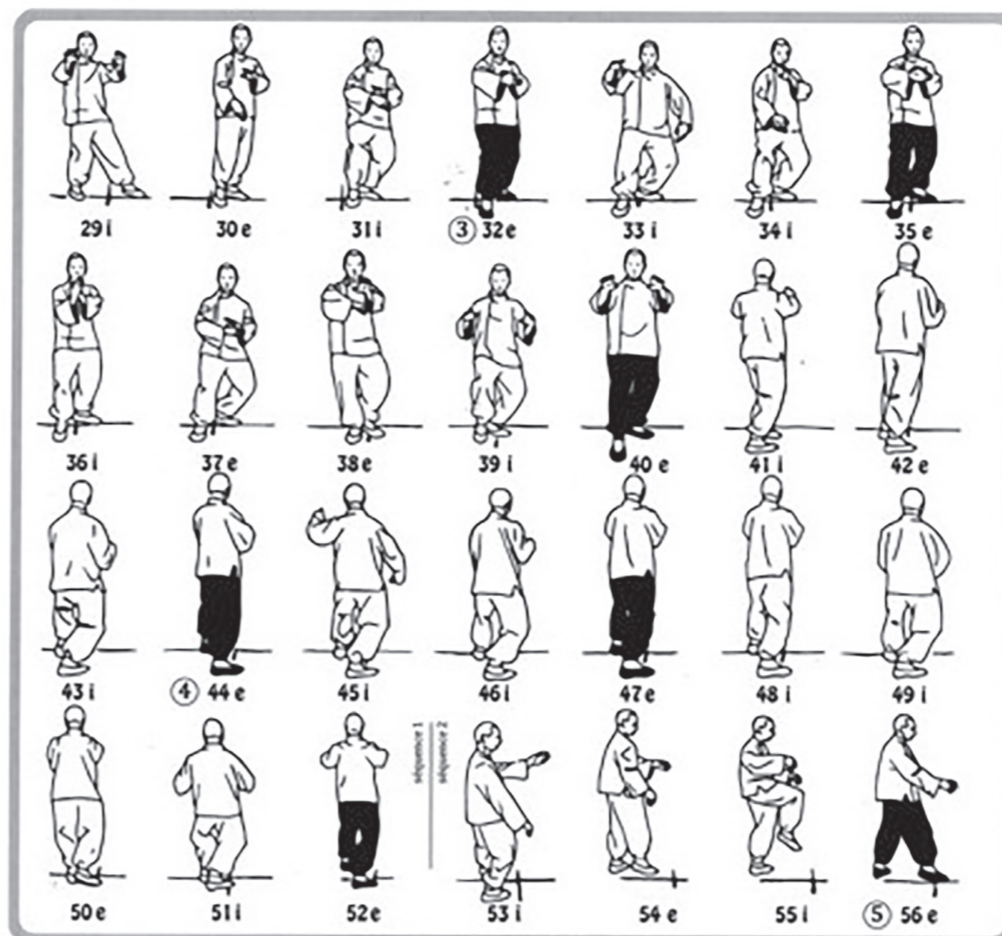
La Forme Source du Taiji quan – La forme des “Treize Postures” – aussi appelée Shi-San Shi était transmise par le Maître WANG YEN-NIEN (1914-2008) dans le cadre de l’école du Yangjia Michuan Taiji quan – la transmission secrète de l’école Yang de Taiji quan, dénomination attribuée par le Maître Zhang Qinlin, 3^e génération de l’école. Cet enseignement était considéré comme un apprentissage préalable des principes fondateurs du Taiji quan, dont elle est à la fois l’origine et l’aboutissement. Déroulement pragmatique de trois séquences majeures du Taiji quan communes à toutes les écoles de Taiji quan dans les directions cardinales et diagonales

Elle permet d’accéder à l’univers des sens et à celui de l’imaginaire qui résonne par les subtiles évocations à la fois poétiques et martiales de leurs trois séquences. Derrière son apparente simplicité, cette forme didactique et synthétique est une ressource référente qui accompagne le parcours du pratiquant comme un trésor inestimable, permettant l’accès aux dimensions intérieures de l’être, par le geste, la respiration et l’esprit.

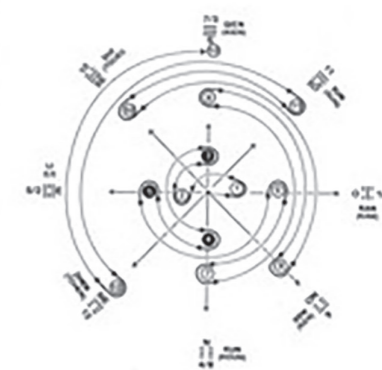
Ce carnet sur les 13 postures complète, par des planches didactiques, l’ouvrage *Taiji Quan – Pratique et Enseignement des Huit Portes et des Treize Postures*, édité en 1991 aux éditions Encre

par Christian Bernapel et Georges Charles dans le cadre d’une collaboration fructueuse alliant technique, esprit et connaissance historique.

A la fois synthétique, pragmatique et évocateur, par le texte et l’image, il suscite l’éveil du pratiquant au monde intérieur des sensations et des archétypes portés par la symbolique des noms des séquences et de leurs énergies respectives. Il sensibilise le pratiquant à une perception affinée de l’espace, entre ciel et terre dans les 8 orientations, révélateurs de son propre centre et propose une mise en conscience des principes fondateurs du Taiji quan.



Disponible auprès de l’auteur
cbernapel@orange.fr
www.inpact-taiji.com



© Christian Bernapel



Lu pour Vous

Serge Dreyer

Bureaucratie, bagnes et business

Hsi Hsuan-Wou & Charles Reeve, Editions L'Insomniaque, ISBN 2 908744 19 8

Ce livre sera peut-être difficile à trouver car il semble dater (prix en FF) mais il vaut le détour ; je viens de le trouver dans une librairie alternative. C'est un ouvrage dans le style du terrible *La Misère parle* sous la direction de Pierre Bourdieu. Sous forme d'entretiens, les acteurs sont conviés

à partager leur expérience de la Chine. Quand on lit ce livre après les ronds de jambe d'un François Jullien, on se prend d'un grand rire étrangleur. Pas de discours allusifs dans ces récits de travailleurs migrants, d'intellectuels de retour des camps de concentration chinois (les laogai appelés « camps de rééducation »), d'ouvrières



des Zones Economiques Spéciales qui font le bonheur des marques occidentales comme Nike et Cie.

Les dessous de la politique chinoise sont révélés comme un cancer qui ronge les corps et le cerveau d'une population qui se retrouve toujours à la marge du bien-être. La Chine vue par des Chinois non sinologues...

Burning Money,

The Material Spirit of the Chinese World

C. Fred Blake, 2011, University of Hawai'i Press, Honolulu, USA, ISBN 978-0-8248-3532-3

Pour les anglophones, ce livre est une remarquable étude sur les cultes populaires chinois et la coutume de brûler du papier monnaie. Il révèle surtout en filigrane l'une des valeurs centrales de la culture chinoise, si ce n'est



sa valeur centrale, la passion pour l'argent. Les sinologues français n'évoquent jamais cette valeur et pourtant n'importe quel touriste non sinophone en vadrouille en Chine s'aperçoit rapidement de l'importance de l'argent dans les relations sociales de cette société. Évidemment, on ne naît pas chinois avec la passion de l'argent,

ni français avec la passion de la mode ; il faut souvent chercher dans l'histoire d'une culture les conditions de l'émergence de certaines valeurs. Ici l'analyse anthropologique et historique est très pertinente et la subtilité du rapport de cet argent fictif avec la véritable monnaie dévoile un lien fascinant entre le monde surnaturel et celui des vivants, entre la Chine du XX^e siècle en pleine ébullition et celle des millénaires passés.

Médecine, religion et société dans la Chine médiévale,

Étude de manuscrits chinois de Dunhuang et de Turfan

Sous la direction de Catherine Despeux avec la collaboration d'Isabelle Ang, Collège de France et Institut des hautes études chinoises, Paris 2010, ISBN 978-2-85757-068-6

Énorme pavé en 3 tomes à se faire offrir pour Noël. C'est du costaud à lire à petites doses. Les sujets traités sont nombreux et le fait de spécialistes reconnus dans leur domaine. Comme moi vous ne comprendrez peut-être pas tout mais vous

aurez là l'occasion exceptionnelle de vous plonger dans un milieu dont le savoir empirique se mélange avec des pratiques magico-religieuses. On y découvre également les multiples influences étrangères sur la médecine chinoise ainsi que la médecine vécue au quotidien voilà plus d'un millier d'années. Un bel ouvrage superbement documenté.



MICHEL, ¡ Olà ! ¿ Que tal ?

Françoise Cordaro
translated by Sylvain Maillot

Do you know how, in the world of editing, we call people who are responsible for the layout of a text? In French: enrichisseur. (1) L'Enrichissement (literally, 'enrichment') is the art of turning a raw Word file into something that can be read, complete with alignment, fonts, figures etc.

No matter how hard I try, I can't find a more beautiful word to describe Michel. Michel, you were such an enrichisseur that sometimes, after a hundred 'final' versions of the Bulletin,

I had to tell you: 'OK Michel we're going to stop here, otherwise we won't be on schedule', but sometimes you went on with a misplaced comma, a mistranslated English word, forgotten italics. Everything had to be beautiful, even more beautiful. Not only the Bulletin, but also your tai-chi form, your waltzing, your guitar playing...

Everyday your first emails began with ¡ Olà ! ¿ Que tal ? I'm still smiling, picturing you looking relentlessly for the Spanish inverted exclamation and question marks on your keyboard.

Dear Michel, had I known that everything would happen so fast, that so soon we wouldn't see you anymore, neither in the classroom, nor in the café each Monday morning, nor in your office, I would have archived every single email from you, every memorable turn of phrase, more photographs, and put all this in a big cardboard box labelled 'Michel, from A to Z'.



This big cardboard box full of you is engraved in our memories, and each time we open a new bulletin, we will still feel your presence,

subtle as usual, and so rich... (1) Literally, 'enricher'. Someone whose job is concerned with editing and typesetting.

On Participating in the 2015 French National Tui Shou Championship

Quentin VESTUR (Association TAIJI QUAN DAO à Rennes)

Translated by Leland Tracy

Motivation

Despite the fact that I was a young/beginning tai chi practitioner, I decided to participate in the French national Tui Shou championship. And although I did this mainly out of curiosity, I was aware that I was making an important commitment. I was honored by the fact that my professor Christophe Lafay had offered me this opportunity, and I felt like I could not refuse.

Preparation

My first experience with Tui Shou came doing a workshop at Laillé, with Sinologue Serge Dreyer, one of the world's leading experts in this discipline, and with whom I worked in the summer (along with Christophe and Sybille) for three days in the yard of his modest Vineyard home in the Sarthe, where he lives when he is not in Taiwan and which resembled a Hermit's retreat. I only slowly realized how fortunate we were to be able to spend sometime with this simple yet erudite and charismatic man. This meeting, which reinforced my commitment, was also critical for my psychological preparation. Here we learned that a desire to win was essential to making the effort necessary to prepare for competition. I have wonderful memories of our warm-up exercises, after getting up at dawn, in the shade of the trees in the coolness of the morning, and of the more playful exercises, and learning how to fall, which I will never forget. And the laughter and the passionate exchanges, and all kinds of stories shared over a good meal or while tasting Taiwanese tea.

Christophe and I also participated in two workshops in Paris with Ilias Calimintzos, who is one of the pillars of the organiza-

tion of the competition and the coach for the Yiquan school which seems to win most of the trophies. This first workshop allowed us to learn the rules of the competition, which are very strict but which are designed to reduce the risk of injury – no holds, no arm-licks, etc. We also got to meet our future adversaries, in particular the Yiquan competitors who demonstrated the warrior like attitude in which they were trained. I was struck by their approach which aimed at total victory, showing a deep understanding of the rules which enable them to work the clock, and a combat technique based on simple but highly effective gestures. I should add that we had great mutual respect and got along very well.

The second workshop, two weeks before the competition, was intended to simulate the experience. There was even a jury. Christophe and I were able to verify our understanding of the rules, as well as our physical condition, because we also had been working out between the workshops. This included jogging, which I was not crazy about. Because our respective schedules did not allow us to see each other very often, we did this individually. But I was motivated by the necessity of improving my cardiovascular performance, and by the unpleasant memory of the time during a simulation that Ilias Calimintzos stopped the combat, saying to my adversary and myself. « Look at you! You are white as ghosts. You don't look like champions! ». Christophe and I complemented this training with sessions in the swimming pool and on a bicycle.

Finally on some Saturday afternoons we got together to just work specifically on Tui Shou, concentrating on the

basics, rootedness, Baton work and other techniques and simulations. I really enjoyed these moments because they allowed me to experience a privileged relationship with my teacher, with the wealth of human experience it brought, somewhat comparable to the iconic Master/ disciple relationship so central and to the martial arts experience. Christophe taught me everything he could, with an admirable amount of generosity, passion and energy. And if my ignorance demanded a lot of patience on his part, I tried to make up for it with my size, which gave him quite a handful, and which made these moments of practice quite intense, creating motivation for both of us.

The Competition

Competition day came along with all its attendant rituals, meeting our adversaries, weighing in, waiting, the adrenaline slowly kicking in, warming up, etc. We begin with fix step Tui Shou. And although they were experienced, there were very few competitors, allowing me an easy victory in my weight class. I was also proud to receive a gold medal for style, in recognition of the quality of my rootedness and my respect for the rules during the competition. I wasn't going to let getting off to this good start break my concentration for the following competition in moving step Tui Shou, where would be up against the Yiquan students who had decided to specialize in this event. Unfortunately, I hadn't gotten enough sleep, and the fatigue which was beginning to set in as well as the high-level of my adversaries got the better of me for this part of the competition. These competitors demonstrated certain creativity during the competition, as well as a real sense of fair play, from which I learned quite a lesson.

The conclusion

I was quite happy to have followed through with this experience, as it allowed me to honor the confidence that had been placed in me, and to gave me a sense of self-assurance which I had lost since I stopped playing sports. Even though I had practiced sports quite intensively in the past I had stopped, because as a musician I was concerned about injury. And while Tui Shou is it true martial art, it also has a very playful

dimension, which allowed me to experience once again a sense of pride, of pushing my limits, while minimizing the risk.

Tui Shou has also greatly contributed to my understanding of Taiji Quan, which I hadn't really understood when learning the gestures and the movements without any martial context. For example, among other things I now understand the importance of practicing slowly which allows for an increased

perception particularly of one's rootedness.

Finally, I would say that the path which led me to this competition has been a wonderful human experience, Full of passion, rich exchanges, life – discipline, internal density, everything which is important to developing character. It's something I would like to do again and which I would encourage anyone who has not already done so, to try.



Seal It Closed

Mark A. Linett

The idea to examine and discuss a movement from the form (**Seal It Closed**) came from a discussion I recently had with a fellow student here in Taipei at one of our Sunday morning Tuishou practices. He thought that here in Taiwan, we were missing or lacking something in our practice, the moments when all the practitioners of our style met for a group practice so that we could compare notes about the changes that were happening in our form. His simple but thoughtful comment brought me back to a moment when Wang Laoshi talked how important it was to watch each other and that we could learn a great deal from that. In fact in our classes with Laoshi he often had us watch each other practicing.

As we observe other practitioners naturally we could see changes or errors arising. With regard to this, Laoshi mentioned how the form and the applications were inextricably connected and that we should look carefully at how the movements can be applied and used in our Tuishou practice.

Recently I saw a video of people practicing the form and noticed how people were practicing the *Seal It Closed* movement which follows the Ji or Compression Strike in *Grasp the Sparrow's Tail*. In the movement we draw back with one hand on the wrist, then making a circular movement before stepping up to push. In the video I saw that participants were making the circular movement with the elbow making the circular movement from the outside in rather than from inside out as I had learned it from Wang Laoshi.

It struck me how different they were practicing this movement from the way I had learned it with Wang Laoshi.

As I watched the movement I was trying to apply the standard that Wang Laoshi laid down.

How would this movement be applied in Tuishou??

I still clearly remember Wang Laoshi explaining this movement in detail when he showed it to us. He spoke mostly about how the elbow folds in as it moves toward the center of the body... The person receiving the push sinks on the back leg and turns the waist to allow the elbow to gently slide past the waist. The person doing the push comes onto his/her front leg and then attempts to control and pin his partner's elbow against the body in preparation for a push. The person doing the yielding was in effect guiding his partner gently into the void or emptiness. Here we are practicing something called *Yin Jin Luo Kong*. We are «inviting» the pusher into the void where he will be empty and extremely easy to control and push. As we lead our partner we naturally turn the hand over and place it on top of the partner's hand in preparation for a return push.

Actually the application of the movement is rather simple... If someone grabs or holds your wrist; you can cover his hand so that he cannot release his grip. By turning the elbow in as we discussed above, you can twist his wrist (Chin Na) as you draw back and control his hand. If he does manage to release his grip on your wrist then the next movement (as we do in the form) is a step up to push to his chest.

One of the first two person practices I learned very early in my practice was a two person practice based on Seal It Closed. In this exercise person A stands in *An* position with

one hand on the partner's elbow B (in *Peng* position) and one hand on the wrist. Person A begins by moving forward onto the front leg and pushing at the elbow. Person B moves onto the rear leg and folds his/her elbow in and turns his hand over so that it rests on top of his partner's hand. Then it is B's turn to push. He proceeds to move onto his front leg and pushes at the elbow in the same way that A did.

In this practice we are emptying, yielding and pushing in the same movement without any breaks whatsoever.

For a variety of reasons the form is changing. Each teacher has something he/she wants to emphasize in his/her teaching and many teachers regrettably may not be well versed in the form, the applications and Tuishou. Hopefully when changes do come, teachers will look closely at the applications, the principles and the Tuishou practice to see if everything lines up.



Agenda des stages

Exercices spécifiques de préparation au tuishou au Mans

Dates : 16-17/01/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
contact : 0619822810 ou 0243768808
Animé par : Serge Dreyer
Organisé par : Aramis

Les séquences pratiquées en petits ou en grands mouvements les 16 et 17 janvier 2016 au Mans

Dates : 16/01/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
Detail : On explorera les enjeux de cette distinction sur les plans martial et esthétique. On abordera les contraintes techniques que supposent ces deux approches (rythme, relâchement, synchronisation jambes/torse, longueur des pas, etc.). Cela permettra d'approfondir sa compréhension des mouvements et de mettre en place un programme de pratique mettant l'accent sur le renouvellement des connaissances.
Animé par : Serge Dreyer
Organisé par : ARAMIS le MANS

Le regard dans la pratique du Taiji et du Qigong à Hérouville Saint-Clair

Dates : 16/01/2016
Email : lebamou@lebamou.org
- Le regard dans la pratique du Taiji et du Qigong
- Influence des yeux sur le cou. Etude de la mécanique du cou. Exercices de qigong et autres techniques pour soulager les maux du cou
- L'intention précède l'action et le regard suit l'intention. Du regard externe au regard interne en relation avec le Yi (la pensée intentionnelle).
- Mise en pratique avec l'étude de saisir la queue du moineau avec mobilisation du regard externe puis du regard interne.
- Étude et mise en application du principe suspendre la tête
Animé par : Claudy Jeanmougin
Organisé par : le Bambou

1) Apprendre à utiliser le Petit Livre Rouge (matinée), à Angers
2) Inspir/Expir, Ouverture/Fermeture (après-midi), à Angers
Date : 16/01/2016
Contact : 06 87 19 76 64 – francoisecordaro@gmail.com
Animé par : Françoise Cordaro

Organisé par :

ATA

Stage Taijiquan à Hérouville-Saint-Clair

Dates : 17/01/2016
Email : lebamou@lebamou.org
Detail : Dimanche de 9h30 à 12h30
- Étude des transformations (principalement CAI) et applications techniques de la 2^e Séquences (atelier ouvert à toutes et tous même si la 2^e séquence n'a pas encore été étudiée.

Dimanche de 14h à 17h
- Application technique des gestes du premier tiers de la 3^e séquence.

- L'expression est contenue dans l'absorption
Animé par : Claudy Jeanmougin
Organisé par : le Bambou

Stage IDOGO à Annecy

Dates : 16 et 17/01/2016
Email : amguibaud@orange.fr
Detail : Contacts : 04 50 77 25 66 ou 09 67 13 19 41
Animé par : Christophe Lephay
Organisé par : ATCHA

Energétique chinoise et alimentation au Centre XIAN

Dates : 23/01/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : L'énergétique chinoise dans l'alimentation, théorie et mise en pratique avec préparation d'un repas
Animé par : Claudy Jeanmougin
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage Tuishou, au Centre XIAN

Dates : 24/01/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : Claudy écrit un nouveau livre sur son approche du Tuishou, revisitée par sa recherche personnelle et enrichie de son expérience pédagogique particulièrement auprès des débutants.
Animé par : Claudy Jeanmougin
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Un geste juste ! une harmonie à découvrir

Dates : 30 et 31/01/2016
Email : genevieve.drant@gmail.com
Detail : Geneviève Grant : 06 60 43 75 50
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : TOM

**Stage Taiji avec éventail, les 7 février ,
6 mars , 3 avril et 15 mai 2016 à Strasbourg**

Email : lafleur2jade@yahoo.fr
Detail : Ce stage portera sur l'enchaînement de Taiji avec éventail transmis par Maître Wang Yen-nien. Le stage est accessible à tous, les débutants sont les bienvenus si inscription au premier atelier. L'ensemble des 4 ateliers permettra d'aborder la forme dans sa totalité et d'en préciser les séquences délicates
Animé par : Yves Martin
Organisé par : La Fleur de Jade

**Stage DAO YIN assis,
au Centre XIAN à Thorigné-d'Anjou**

Dates : 20 et 21/02/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : Pratique du DAO YIN Lien-Tao Shang Shang-Sheng Fa (enseignée par J.-M. Eyssalet)
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)
Animé par : Olga Bellerio
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Atelier Tuishou au Mans

Dates : 27/02/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
Detail : de 15h à 18h
contact : 0619822810 ou 0243768808
Animé par : Michel Leclaircie
Organisé par : ARAMIS le MANS

Applications martiales du 2^e duan

Dates : 27/02/2016
Email : contact@compagnonsdutaiji.fr
Detail : 9h30-18h00
infos : 06 43 81 53 71
Animé par : Jean-Claude Trapp

**Stage de Taiji Quan avec Charles Li
à Genève**

Dates : 05 et 06/03/2016
Email : info@taiji-toc.ch
Detail : Thèmes abordés†: stature, posture, structure fondamentale / conception du yin et du yang dans la structure / comment conduire l'énergie dans le corps par la conception du plein et du vide
Animé par : Charles Li
Organisé par : Taiji Open Club

Travail de l'épée avec partenaire, à Strasbourg

Dates : 12/03/2016
Email : taiji.archipel@free.fr
Detail : Pas d'apprentissage de forme. L'accent est mis sur la prise de contact et l'écoute à travers l'épée, sur l'introduction d'éléments fondamentaux de l'escrime. Une expérience de la pratique solo d'une séquence d'épée est nécessaire, le style pra-

tiqué ayant peu d'importance. Amenez vos équipements de protection si vous en avez. L'association prôtera des protections en fonction des besoins.
Animé par : Frédéric Plewniak
Organisé par : ARCHIPEL

**FANG SONG, la notion de
relâchement, à Angers**

Dates : 19/03/2016
Contact : Françoise Cordaro, 06 87 19 76 64
Detail : de 14h à 18h
Email : francoisecordaro@gmail.com
Animé par : Françoise Cordaro
Organisé par : ATA

ZI RAN QIGONG, au Centre XIAN

Dates : 19 et 20/03/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau I, style Zi Ran Qigong (assouplir muscles et tendons)
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Un geste juste! une harmonie à découvrir, à Caen

Dates : 2 et 3/04/2016
Email : ass.taijiquan.caen@gmail.com
Detail : Thème transversal accessible à tous
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Association de Taiji Quan de Caen

ZI RAN QIGONG au Centre XIAN

Dates : 9 et 10/04/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau II, style Zi Ran Qigong (activation de la circulation de l'énergie dans tous les méridiens et renforcement de la moelle osseuse.)
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**Zen et ... les 3 duan, tui shou, épée,
éventail, du 16 au 20 avril 2016**

Dates : Du 16 au 20/04/2016
Email : micheldouiller69@gmail.com
Detail : lieu: Monastère Zen de la Falaise Verte, près de Valence
Tél : 06 72 68 01 25
Animé par : Michel Douiller
Organisé par : Couleur Orient

Epée à deux les 23 et 24 au Mans

Dates : 23 et 24/04/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr

Detail : contact : 0619822810 ou 0243768808
Animé par : Frédéric Plewniak
Organisé par : Aramis

Zi Ran Qigong, au Centre XIAN

Dates : du 14 au 16/05/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : Approfondissement des enchaînements I et II de Zi Ran Qigong, apprentissage des « 5 éléments ».
Le 13/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming
Animé par : Maître Liu Deming
Organisé par : Les Nuages du Wudang

ATELIER TUISHOU au Mans

Dates : 21/05/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
Detail : de 15h à 18h
Animé par : Michel Leclaircie
Organisé par : Aramis

Tuishou et Nei Yang Gong, au Centre XIAN

Dates : 21 et 22/05/2016
Email : Wudang49@orange.fr
Detail : S'appuyant sur le Nei Yang Gong, Maître Liu nous permet de travailler les fondements du Tuishou.
Le 20/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming
Animé par : Maître Liu Deming

Organisé par : Les Nuages du Wudang
ATELIER TUISHOU au Mans
Dates : 21/05/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
Detail : de 15h à 18h
contact : 0619822810 ou 0243768808
Animé par : Michel Leclaircie
Organisé par : Aramis

29^{es} rencontres

Jasnieres internationales à Marçon (Sarthe)

Dates : 29/07/2016
Email : aramis72.taichi@free.fr
Detail : Manifestation annuelle ouverte à tous, de différents styles de taiji quan, bagua et qi gong
contact : 0619822810 ou 0243768808
Organisé par : Aramis

**Perspectives esthétiques sur le 2^e duan
à Baume-les-Messieurs (Jura)**

Dates : du 7 au 13/08/2016
Email : serge.dreyer@gmail.com
Detail : Au camping Municipal de Baume-les-Messieurs (Jura)
Animé par : Serge Dreyer

Tuishou à Baume-les-Messieurs (Jura)

Dates : du 16 au 20/08/2016
Email : serge.dreyer@gmail.com
Detail : Au camping municipal de Baume-les-Messieurs
Animé par : Serge Dreyer

Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

<http://taijiquan.free.fr>

LE BULLETIN est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédacteur en chef :

André Musso - andremu2@yahoo.fr

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à André Musso. 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 voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web : Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

Jean-Luc Pommier

pommier_jl11@yahoo.fr

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} Septembre 2015 au 31 Août 2016

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

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

Table with 3 columns: Téléphone, Portable, Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Table with 2 columns: Téléphone / Fax, Adresse Mail / Site Internet

Règlement pour l'Adhésion collective

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

Demande d'Adhésion Individuelle

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

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

Table with 2 columns: Téléphone / Portable, Adresse Mail / Site Internet

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

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

Pour votre association

- Je règle 22,00 € x (nombre d'abonnements), soit € à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

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

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

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

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

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

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

06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Fait à :

Le :

Signature :

Table with 3 columns: IBAN, BIC, Account Owner

Adresses utiles

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Claudy Jeanmougin
3, rue de la Croix-Blanche - 17610 CHÉRAC - France
email : jeanmougin.claudy@orange.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, Mi 49417, USA

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

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

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

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

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

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

THE TAI CHI CENTRE

19 Kensington Mansions, Trebovir Road, London SW5 9TF - England - UK
Tel. : (44) 020 7373 2207
email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 19 BP19 Abidjan 19 - Cote d'Ivoire
email : denisbanhoro@yahoo.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tel. : 01.40.26.95.50
email : faemc.fr

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms Lin Hsiao-Wei, e-mail : tccass@ms35.hinet.net ou Noëlle Kasai, e-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

MEXICO

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

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora
18037 Castel Vittorio (iM) - italia
Tel. : (39) 0184 241211
email : ymtitaipei@yahoo.com

BURKINA FASO

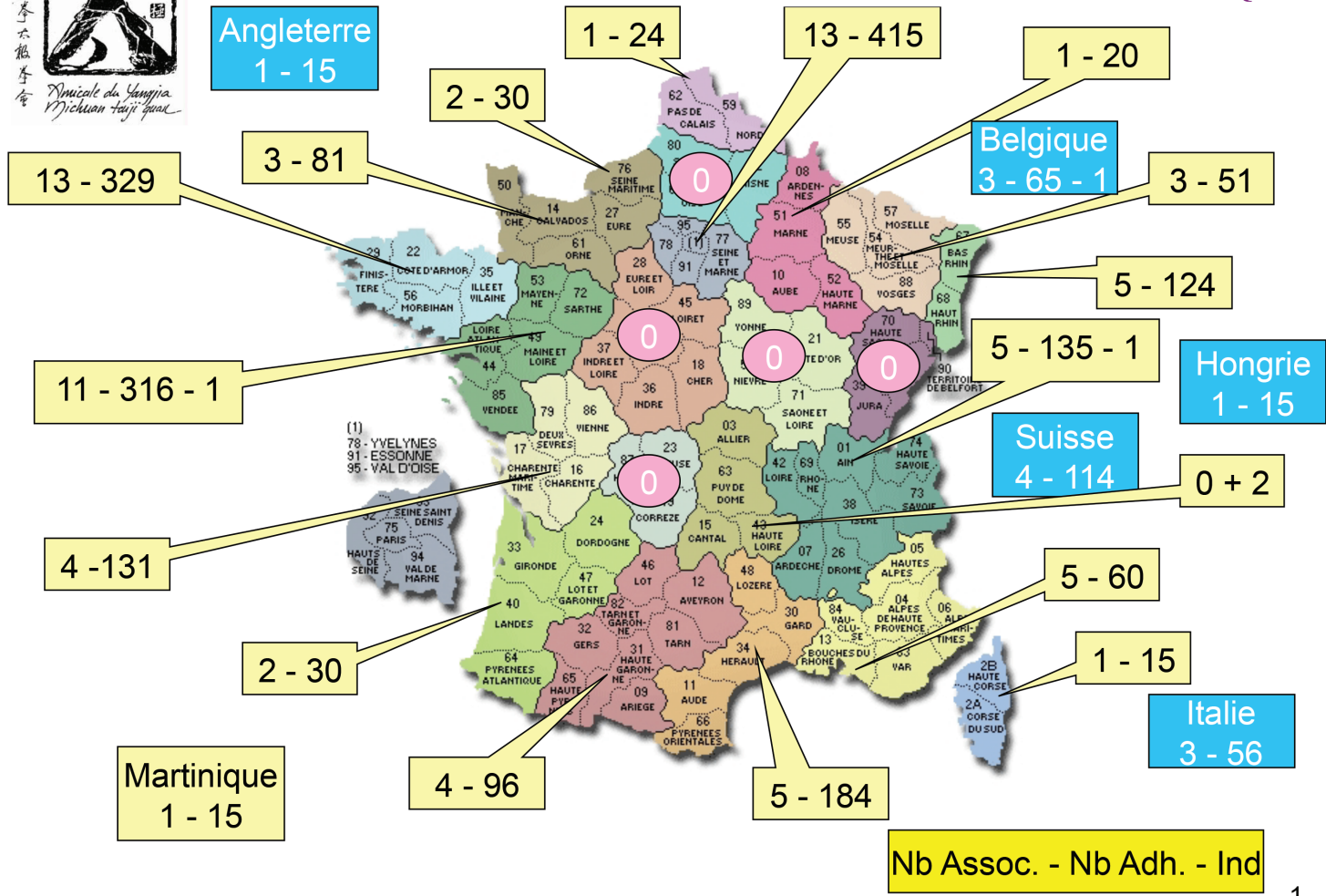
ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan et Arts Energetiques / Burkina Faso)
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail : y_ouattara@yahoo.fr

楊家秘



楊家秘傳太極拳聯會

AMICALE du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



傳太極拳