

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°101

SEPTEMBRE  
2022

Retour des Rencontres 2021  
Hommages à Claudy  
Pourquoi j'enseigne le Neigong  
13 Postures et 8 portes (1)  
Réseaux chinois (2)  
Pratiquan, petit groupe belge  
Femme de moins de 40 ans  
au CA de l'Amicale

楊  
家  
秘  
傳



# Sommaire

## Éditorial

Corinne Zerbib

**Le Mot du Président** ..... 1  
François Schosseler

**Être une femme de moins  
de 40 ans au CA** ..... 2  
Emeline Régent

**« PRATIQUAN » : la vie d'une  
petite association belge** ..... 3  
Eliane Vanderveken

**La notion de réseau dans la culture  
chinoise et les arts martiaux** ..... 5  
Serge Dreyer

**Hommages à Claudy Jeanmougin** ..... 8

**Les ateliers à Merlimont** ..... 14  
André Musso

**Les Feuilles du Collège  
Comment démarrer un cours  
avec des débutants ?**  
Erica Martin-Williams

**Le bénévolat et l'esprit  
de partage des professeurs** ..... 15  
Jean-Paul Stich

**Animer l'éveil matinal  
pour la première fois** ..... 16  
Sébastien Breton

**Conduire la pratique collective  
des Rencontres** ..... 18  
François Besson

**Pourquoi j'enseigne le Neigong** ..... 20  
Sabine Metzlé

**Les 8 portes et les 13 postures** ..... 23  
Christian Bernapel

**J'ai lu pour vous** ..... 23

# EDITO

Voici le numéro 101 de votre Bulletin.

101, c'est aussi le nombre d'étages de l'immense tour Taipei 101. A la fois traditionnelle et hyper moderne, elle est conçue pour absorber de violents vents et séismes. Souple et ferme – comme notre pratique, comme notre capacité d'adaptation face aux épreuves. Vos hommages à Claudy, ainsi que la poursuite de « son » stage cet été en sont une démonstration.

Les nombreux symboles qui émaillent Taipei 101 expriment aussi l'optimisme et l'abondance. Théorie des 13 postures, débat sur le Neigong, enseignements des Rencontres 2021, rituels et pratiques d'échanges et de réseaux en Chine, solidité d'un tout petit groupe de pratique... ce Bulletin reflète une fois de plus la vitalité et les richesses de notre Ecole.

Telle une tige de bambou qui symbolise l'apprentissage, bâtie sur 8 niveaux comme nos 8 portes, elle abrite, paraît-il, au dernier étage – le 101<sup>e</sup> donc – un club très privé, réservé aux ultra-riches, dont les activités sont secrètes. Voilà la principale différence : notre « club » n'est pas aussi secret que son nom l'indique et il a besoin de vous tous ET toutes !

## Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

***redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com***

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants :

- **Textes** : privilégiez les formats .doc, .docx ou .odt
- **Photos** : résolution minimum 150 dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- **fin novembre** pour le numéro de janvier,
- **fin mars** pour le numéro de mai,
- **fin juillet** pour le numéro de septembre.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

# Le Mot du Président

Et voilà c'est finalement arrivé : nous avons dû refuser massivement des pratiquants aux Rencontres de novembre. C'était déjà arrivé à la marge, avec une demi-douzaine de personnes qui ne trouvaient pas de place. Cette fois, les effectifs étaient complets en deux jours. Bien sûr, la petite taille d'une structure très attractive, bien située, et très bien présentée par les organisateurs, a joué. Mais c'est aussi l'intérêt suscité par nos Rencontres qui devient de plus en plus difficile à satisfaire.

Cela pose un problème de représentation des associations lors de l'Assemblée Générale. Bien qu'au final le nombre d'associations représentées soit plutôt voisin des chiffres usuels, certaines associations devront recourir à une procuration pour exprimer leurs votes. Or, il faut le rappeler, les Rencontres sont d'abord organisées autour de cette Assemblée Générale. Le Conseil d'Administration va donc réfléchir au moyen d'assurer que cet engouement n'entrave pas la participation des membres à ce moment essentiel de la vie de l'Amicale.

Par ailleurs, un certain nombre d'enseignants qui participaient à l'atelier et à l'AG du Collège des enseignants avaient pensé différer leur inscription à leur retour et n'ont pu s'inscrire. Leur effectif sera donc peut-être un peu juste pour animer les ateliers, ce qui est là encore un peu préoccupant pour le bon déroulement des Rencontres.

Cela a bien sûr généré beaucoup de frustration et parfois des réactions mal venues. Il ne servait à rien de vilipender les organisateurs ou la Vice-Présidente. Quel qu'ait été le mode d'annonce du début des inscriptions, il n'y avait que cent soixante-dix places et simplement la ruée sur le site aurait été encore plus brutale si une annonce par la newsletter était partie avant la date fatidique.

Il serait beaucoup plus bienvenu que les mécontents réfléchissent sérieusement à leurs propres possibilités d'organiser des Rencontres avec des effectifs plus importants : au moment où j'écris ces mots, nous n'avons reçu aucune candidature ferme pour l'organisation des Rencontres 2023. Et ceci aussi est inédit, et beaucoup plus inquiétant.

Je ne veux pas terminer ce mot sur cette note. Vous savez, en tout cas je l'espère, que le Bulletin paraît grâce à un nombre important de bénévoles, qui assurent des tâches variées. Parmi celles-ci, la (re-)lecture des articles soumis. Le comité de lecture est chargé de ce travail. Je veux ici remercier Anne-Marie Guibaud qui a assuré pendant de nombreuses années ce travail dans l'ombre et qui souhaite maintenant se retirer et céder la place à d'autres bonnes volontés. Nul besoin d'être un écrivain chevronné pour cela. Il suffit juste de donner un avis personnel sur les textes après une première lecture : oui, trop long, certains points à développer ou à clarifier, non (très rare), etc. De plus, Anne-Marie corrigeait quelques coquilles ici et là, mais on peut faire partie de ce comité de lecture sans être calé en grammaire ou orthographe.

Ce mot du mois de septembre se clôt très souvent par des souhaits de bonne reprise de vos activités. Ce sera encore le cas cette fois-ci. En cette fin d'été, les ennuis sanitaires semblent derrière nous mais si vous faites un peu attention, vous verrez que ce n'est pas tout à fait l'avis de tous. Nous ne pouvons donc qu'espérer des perturbations réduites de nos activités et c'est en tout cas ce que je vous souhaite.

Amicalement  
François Schosseler

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2022 – N° 101

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 :** Corinne Zerbib

**Ont participé à la rédaction :** Christian Bernapel, François Besson, Sébastien Breton, Serge Dreyer, Alain Durand, Marie-Françoise Gallinani, Christian Lambert, Sabine Metzlé, Marie-Claude Millet, Henri Mouthon, André Musso, Emeline Régent, Jean-Paul Stich, Eliane Vanderveken.

**Correction :** Norbert Gil, Anne-Marie Guibaud, Colette Macintos, André Musso, Sonia Sladek.

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

**Traduction :** Céline Bertin, Béatrice Bolzinger, Sylvain Maillol, Erica Martin-Williams, Sophie Melloul, Chris Nelson, Simonette Verbrugge.

**Mise en page :** Sophie Cornueil, **Couverture :** Emmanuel Leblanc.

**Feuillets du Collège :** **Coordination :** Yves Picart, **Rédaction de ce numéro :** Érica Martin-Williams,

**Correction :** Jean-Claude Trap, Nicole Henriot, **Traduction :** Érica Martin-Williams, **Mise en page :** Jean-Claude Isseemann.

**Postage :** Christine Lubin.

# Être une femme de moins de 40 ans au CA

***L'Amicale d'aujourd'hui n'est plus celle des débuts. Si nous voulons qu'elle soit encore là demain, c'est aux jeunes de prendre le relai, avant que les anciens ne soient plus là...***

**Emeline Régent**

Non, ce ne sont ni le genre ni l'âge qui définissent un membre du Conseil d'Administration et des commissions de l'Amicale ! Mais quand même... Ni les jeunes – quelque soit l'âge que vous mettez dans ce terme – ni les femmes, ne sont aujourd'hui suffisamment représentés au CA.

J'ai 38 ans, je pratique le Taichi depuis 2005, et, malgré que j'aie un emploi du temps bien chargé toute l'année, je me suis investie au sein du CA de l'Amicale depuis 2015, après avoir organisé les Rencontres à Annecy. En effet, je prends plaisir à échanger avec les autres membres, à découvrir l'histoire de l'Amicale au fil des années et surtout à donner un peu de mon temps pour aider au fonctionnement et à la pérennisation de l'Amicale.

Depuis plusieurs années, nous nous alarmons du fait qu'il n'y a pas assez de nouveaux candidats. Car, pour qu'un CA reste actif, il faut qu'il se renouvelle régulièrement, du moins en partie. Il me semble qu'un bon CA doit être diversifié et composé à la fois de personnes qui ont de l'expérience dans le fonctionnement de l'Amicale et en même temps de nouvelles têtes pour donner de nouvelles idées, une nouvelle impulsion.

Être membre du CA de l'Amicale demande peu de temps dans l'année. Les réunions se font par mail (entre 5 et 10 selon les années et les sujets à traiter), laissant ainsi à chacun la possibilité de s'investir dans les sujets quand il le souhaite sur une dizaine de jours. Certains sujets sont débattus, d'autres sont résolus rapidement.

Par ailleurs, les commissions, qui, elles aussi, ont besoin de nouveaux participant.e.s, travaillent sur des sujets plus spécifiques. Certaines sont actives toute l'année, d'autres occasionnellement. Elles permettent parfois de se retrouver un moment dans l'année, comme la

commission Pérennité qui travaille depuis 3 ans en été dans les montagnes suisses. On y refait le monde, mais surtout on se questionne sur l'avenir. Le projet vidéo est né de ces échanges, tout comme la réflexion sur les rencontres régionales.

L'Amicale fonctionne parce que des bénévoles s'investissent un peu, beaucoup, passionnément... chacun.e à sa place, quelque soit le temps qu'il ou elle veut ou peut y consacrer. Il s'agit tout simplement de donner des idées pour améliorer le fonctionnement, puis de les mettre en application.

Plus nous serons nombreux, plus les échanges seront riches et collectifs, mieux les associations et les pratiquants seront représentés.

Il est temps que de nouvelles personnes rejoignent l'équipe en place ! Jeunes, moins jeunes, actifs, retraités, pratiquants débutants ou chevronnés, enseignants, responsables d'associations, hommes, femmes, c'est la diversité qui fait la force. Pour continuer à lire ce Bulletin, pour continuer à se retrouver aux Rencontres, pour continuer à développer notre style, pour écrire la suite...

**Pour postuler au CA :** contactez le secrétaire avant fin octobre : [secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com](mailto:secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com)

Pour en savoir plus sur les commissions, rendez-vous sur le site de l'amicale à la page dédiée :

<https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/commissions>

# « PRATIQUAN » : la vie d'une petite association belge

***A Bruxelles, 6 pratiquants du Yangjia Michuan se retrouvent plusieurs fois par semaine en salle et dans un parc, près du Pavillon Chinois. Un groupe particulièrement soudé.***

**Eliane Vanderveken**

Il me semble avoir entendu que notre petite association, nommée Pratiquan, a été créée en 1999. Au berceau, il y avait Jean Marthoud, Anne Malcorps et Inès Boel.

C'étaient quelques assidus du Yangjia Michuan Taiji Quan, insatisfaits de leurs progrès dans la pratique et qui ont donc désiré s'approcher de l'Amicale et participer à ses activités.

En ce temps-là, j'avais déjà pu apercevoir des pratiquants de Taichi dans les parcs à Hong Kong lors d'un voyage quelques années auparavant. Cela m'avait fasciné, mais sans me douter qu'il pouvait y avoir des écoles en Europe. Ce n'est que des années plus tard que je découvris qu'il y avait des pratiquants en Belgique et, de plus, un cours pas loin de mon domicile.



C'est ainsi que je rejoignis Pratiqan en 2010. Nous étions alors une dizaine de personnes.

Au cours des années et avec les aléas de la vie – déménagements, maladies, décès, découragement, contraintes de travail... – le nombre s'est légèrement réduit. Nous comptons aujourd'hui exactement 6 membres plus ou moins actifs.

Cela ne nous a néanmoins pas empêché de continuer notre pratique du Taichi.

Pendant toute la période où les salles étaient inaccessibles, nous avons continué à nous retrouver plusieurs fois par semaine à l'extérieur dans un parc près du Pavillon Chinois à Bruxelles. Dès la reprise en septembre, j'ai loué les salles en reprenant également les cours de mon amie Anne Malcorps après sa disparition. Nous nous sommes retrouvés pour les cours 3 fois par semaine en salle et pour la pratique libre dans le parc le dimanche matin. En dehors des cours organisés par Pratiqan, je donne encore 3 heures de cours de Taichi le lundi matin pour un centre communautaire flamand situé dans la périphérie de Bruxelles.

Afin de réduire les contacts et éviter les contagions, nous ne recherchons pas activement de nouveaux membres pour l'instant. Nous sommes cinq femmes et un homme, certains de mes élèves sont retraités, d'autres travaillent dans le secteur médical. Nous formons un groupe soudé depuis de longues années : il nous arrive de nous retrouver en dehors du cours pour boire un verre ou manger quelque chose.

Cela fait plusieurs années maintenant que je suis enseignante de ce petit groupe d'amis. Peu à peu, m'avait gagné l'envie de transmettre à mon tour ce que j'avais appris, ressenti, conclu. J'étais arrivée à la conclusion que seul l'enseignement me permettrait de progresser et d'analyser chacun des détails de chaque mouvement, chaque déplacement d'une façon précise.

La motivation me vient de la dynamique du groupe.

J'ai la chance de bénéficier d'élèves fidèles et assidus dont plusieurs se présentent à plusieurs cours dans la semaine.



**La vie des toutes petites associations de notre style**

**Serge Dreyer, Taïchung, Taïwan**

J'avais suggéré à Claudy de lancer une dynamique auprès des toutes petites associations afin de relater les conditions de leur existence et de leur survie. J'ai moi-même eu l'occasion de circuler parmi certaines d'entre elles, ce qui est le cas pour Pratiqan à Bruxelles.

La vie de ces associations me semble exemplaire du fait du petit nombre de pratiquants qui généralement décourage les enseignants (sentiment d'échec probablement, en plus de questions matérielles). Or, cette description d'Eliane montre qu'une forte motivation compense largement le petit nombre et que la pratique devient joyeuse, en plus d'être sereine.

Je souhaite que ce récit, et peut-être d'autres à venir, encourageront toutes celles et ceux qui se sentent isolés à se lancer dans l'aventure qui reste essentiellement humaine, vous l'aurez compris.

# La notion de réseau dans la culture chinoise et les arts martiaux

***Voici le deuxième volet (sur trois) de l'étude sur les réseaux à la chinoise, processus fondamental de socialisation. Après une présentation académique des notions essentielles (Bulletin n° 99) – le guanxi, le renqing – on décrit ici la réalité concrète des relations qui se nouent.***

Serge Dreyer

## 4. L'expression des sentiments, ganqing

Voyons enfin l'expression des sentiments, traduite généralement par le terme ganqing. Elle est très problématique pour les Occidentaux qui souvent ne savent pas sur quel pied danser en particulier lorsqu'ils sont l'objet d'un « tirer de guanxi ». Est-ce de l'hypocrisie ou un véritable sentiment de sympathie me demande-t-on souvent à Taiwan ? Évidemment, l'appréciation dépend en grande partie d'un registre émotionnel qu'il revient à chacun d'analyser, il n'y a rien de nouveau sous le soleil. L'hypocrisie et la franchise existent dans toutes les sociétés et ne sont pas statistiquement répertoriables. Ce qui pose problème c'est quand l'approche est de toute évidence intéressée. La première tâche devrait consister pour l'Européen ciblé à comprendre le fonctionnement local de cette approche et se débarrasser de ses préjugés. Or, les Européens ont du mal à comprendre et à accepter qu'il faille opérer tours et détours<sup>1</sup> pour en arriver à éclaircir la relation. Inconsciemment, leur soi-disant « franchise naturelle » (pourtant une valeur sociale comme les autres) les porte à « gagner du temps » et aller « droit au but ». Or rien n'est plus dangereux en Chine que d'aller droit au but car on touche au jeu de face et au maillage social des

réseaux. Pour en revenir plus spécifiquement au guanxi, une sympathie feinte n'est pas forcément hypocrisie, elle peut s'avérer tout simplement être un instrument d'exploration de la relation en gestation. On va chercher sous quel angle on peut se rapprocher de la cible, comment lui faire comprendre qu'un potentiel de sentiments ne demande qu'à se mettre en route et bien sûr quels intérêts on pourra éventuellement trouver aux résultats de cette « enquête ». C'est juste un jeu de dévoilement progressif qui doit laisser à chacun la liberté d'arrêter le processus sans blesser son interlocuteur (la face). Ajoutons à cela le sourire (voire le rire) toujours sur le bout des lèvres dans le monde chinois alors qu'on a tendance en Europe à le considérer justifié seulement dans certaines situations (politesse, expression de la joie, etc.) et on ne s'étonnera alors plus que les Européens aient tendance à considérer les Chinois comme « des gens dont ne sait pas ce qu'ils ont derrière la tête »...

Ce regard biaisé envers les Chinois, très ancien en Europe (influence première des Jésuites), se trouve renforcé par leur usage intensif du langage phatique<sup>2</sup>. Il est convenu d'émettre des messages positifs envers son interlocuteur, qu'ils soient justifiés ou non. Combien de fois ai-je entendu des inconnus nous dire, lorsque j'étais avec ma femme et mes enfants,

---

1. Je ne saurais compter le nombre de fois que j'ai été interpellé sur ce sujet à propos de l'éternelle « perte de temps »...

2. Moins académiquement appelé « le langage d'ascenseur » ou le « parler pour ne rien dire » bien que cette dernière expression ne rende compte que partiellement des enjeux à décrypter dans l'interaction sociale.

que ces derniers étaient beaux comme ma femme et intelligents comme le père, dès qu'ils avaient lu sur ma carte de visite que j'étais universitaire ! Il n'y a bien entendu aucune fourberie à chercher dans ces propos et bien d'autres de ce genre. C'est juste une amorce à laquelle on répond selon l'intérêt porté à la rencontre. Cet intérêt va se concrétiser ou non dans les paroles à suivre. Si mon interlocuteur enchaîne en me rappelant combien les Français sont « romantiques », alors en général je lui fais comprendre assez rapidement que la relation ne m'intéresse pas. Au contraire, s'il me parle de ses problèmes rencontrés lors d'un séjour en France, y compris le cliché que les Français ne veulent pas parler anglais, alors je lui tends une perche afin de jauger son intelligence de la relation. C'est parfois ma femme qui le fait à ma place, soit pour dégager un gêneur soit, à l'opposé, car elle a décelé un personnage intéressant. Une autre tactique qu'elle emploie souvent (plus difficile pour moi à gérer) consiste à balancer une overdose de langage phatique parallèle aux propos de nos interlocuteurs (par exemple leurs enfants sont également beaux comme la mère...) et puis soudainement elle exprime combien on a pris plaisir à l'échange et tout le monde sait à quoi s'en tenir sans qu'il y ait eu une quelconque gêne.

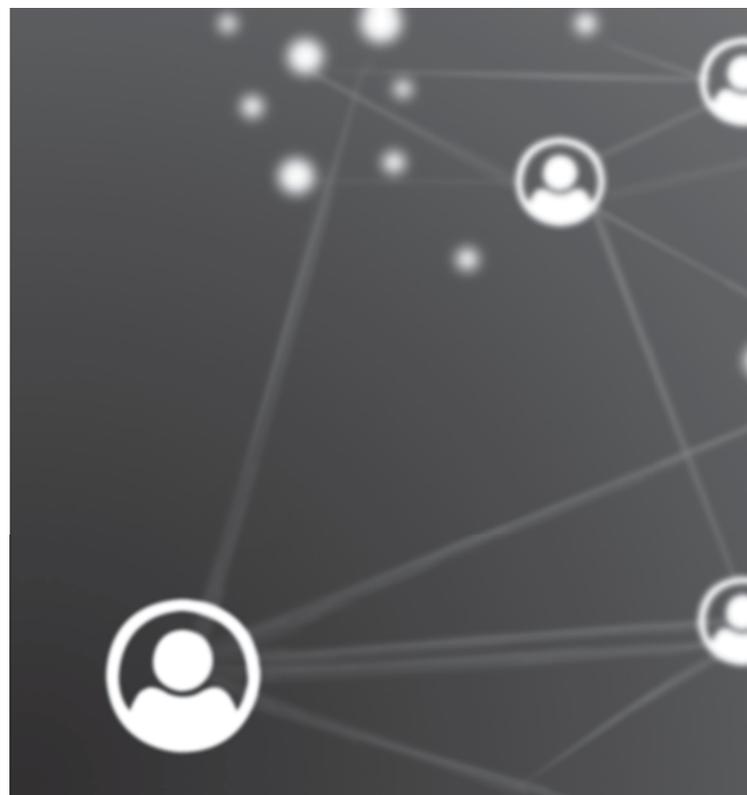
Si, de part et d'autre, un intérêt s'est dégagé pour prolonger l'échange, le plus naturellement du monde, on provoquera une autre situation favorable pour une nouvelle rencontre. Et tout comme en Europe, la relation se développera plus ou moins rapidement selon les événements et le caractère des personnes engagées. Se développe alors un guanxi basé sur l'affectivité qui peut durer à la limite toute une vie mais sans entrer dans un renqing wang. Cela n'exclut pas des petits services et des petits cadeaux mais que l'on s'efforcera de rendre tôt ou tard.

## 5. Le cadeau

Les petits cadeaux n'impliquent pas une dette que j'appellerai désormais contraignante (bao), marque spécifique du renqing wang, mais le « retour d'ascenseur » est un comportement à ne pas considérer à la légère. Ma femme se rappelle tous les petits services et cadeaux qui s'échangent dans notre communauté et elle ne manque jamais de régler ses petites dettes. L'enchaînement de ces petits échanges s'étalant dans le temps, ils constituent en quelque sorte un baromètre social qui indique la qualité et l'intensité de la relation et donc la qualité et la solidité du guanxi. Le cadeau ressort du don et du contre don, une sorte d'huilage de la machinerie sociale. Il joue un rôle central dans les interactions sociales, son importance devenant progressivement évidente au fur et à mesure que l'on se rapproche d'une situation de renqing wang. Il crée avec l'expression des sentiments de sympathie en quelque sorte un sas entre guanxi et renqing wang car ces deux types

de réseaux ne sont pas étanches comme pourrait le laisser penser ma séparation initiale en chapitres. On a une zone pourrait-on dire de guanxi flottant marqué par une plus grande fréquence de contacts et d'échanges et un renqing wang à intensité faible, marqué notamment par des échanges dans lesquels chaque partie se sent obligée mais avec des enjeux faiblement contraignants. Voici plusieurs exemples afin d'illustrer le propos.

**Exemple 1 :** ma rue est habitée par des retraités. J'apporte un jour à une vieille dame veuve un excédent d'oignons de mon jardin. Elle prend les oignons en me remerciant et file tout droit vers son réfrigérateur dont elle me ramène une gamelle alimentaire qu'on lui avait offerte le matin même en me précisant bien que c'était très bon... Le message est clair : surtout ne pas être en dette à quelque niveau que ce soit. Guanxi très flottant et refus de renqing wang.



**Exemple 2 :** une de nos voisines est passionnée comme nous de fleurs et de jolis arbustes. On s'échange régulièrement des plantes, des tuyaux, on ne manque jamais de mettre l'autre en valeur en présence d'autrui (le rôle de la tierce personne) et d'autres services. Renqing wang de faible intensité.

**Exemple 3 :** de nouveaux voisins arrivent dans notre rue et repèrent très rapidement notre intérêt commun pour le jardinage. Ils nous invitent chez eux un après-midi pour le thé agrémenté de différentes friandises faites maison. Réaction négative de mon épouse qui trouve l'accueil disproportionné du fait qu'on ne se connaissait pas. Durant la conversation, le mari,

ancien professeur de philosophie commence à évoquer ses pouvoirs spéciaux acquis grâce au qigong en précisant bien que le taiji quan qu'il m'a vu pratiquer le soir devant notre maison n'est que l'aspect superficiel de la véritable connaissance... Vous devinez ma réaction. On s'acquittera de notre dette en leur fournissant du terreau. Refus de renqing wang, maintien d'un guanxi très flottant.

**Exemple 4** : parmi nos meilleurs amis taiwanais, nous comptons un gynécologue renommé en Asie donc avec une situation financière très aisée. C'est un grand passionné de vin. Il partage volontiers avec nous Château Latour, Corton-Charlemagne, champagne Salon et autres bouteilles de plusieurs centaines d'euros. Nous ne pouvons évidemment pas suivre ce train de vie. Alors au-delà des sentiments affectueux que nous entretenons depuis longtemps, comment maintenons-nous l'équilibre du renqing wang très



contraignant même si nous le vivons avec beaucoup de bonheur. Je lui apporte d'abord une connaissance des vins qu'il ne possède pas et j'engage systématiquement mon « autorité » pour décrire aux convives partageant notre table combien le vin apporté est cher, rare, de grande qualité et adapté aux plats de la soirée (fort heureusement je suis très rarement obligé de mentir). Mais surtout il goûte avec moi des vins qui lui sont totalement inconnus (vin jaune du Jura, Rangen de Thann d'Alsace, Jasnières et autres Quart-de-Chaume de la Loire, etc.). Il apprécie particulièrement cet aspect de notre relation car il évolue dans le réseau médical de Taïwan très porté sur le vin. Des médecins et chirurgiens de toutes les disciplines

dans sa région se retrouvent mensuellement et amènent chacun une bouteille. Trônent sur la table les plus grands Bourgogne, Champagne, Bordeaux et autres magnifiques crus du Rhône. En fait, ce n'est pas simplement une dégustation de vin qui se joue autour de la table mais un jeu particulièrement subtil de face qui permet à chacun de se positionner dans un guanxi particulièrement riche en ressources matérielles et symboliques. L'homme fort doit arriver avec une bouteille de grande qualité que personne ne possède mais ce n'est pas chose aisée sur le marché assez restreint de Taïwan. Quant à ouvrir une Romanée-Conti, ce serait un acte trop ostentatoire pour attirer un respect cordial des confrères. Lors d'une de ces réunions, mon ami gynécologue débarque avec une bouteille de Jasnières 1990 de ma collection qui crée l'enthousiasme général. Ce jour-là, je lui ai donné une face éclatante avec une bouteille qui valait au maximum 50 euros de nos jours. J'étais quand même surpris qu'il se soit pointé avec cette bouteille qui aurait pu devenir un bide retentissant pour ces gens habitués aux plus grands chardonnays du monde. Il me répondit que même s'ils n'avaient pas apprécié, il avait ma caution (universitaire français et spécialiste du domaine) qu'il leur aurait brandi sous le nez. Du coup, ses collègues lui ont demandé comment se procurer ce nectar, ce à quoi il répondit malignement qu'il ne pouvait s'acheter qu'aux enchères à moins d'avoir des relations dans la région... Renqing wang très costaud.

Je viens de vous raconter un évènement particulier mais, au quotidien, ce réseau est régulièrement entretenu par des petits cadeaux. Il est par exemple très courant d'aller au marché et d'y repérer des fruits particulièrement délicieux ou rares ; on va en acheter un peu plus qu'on offrira à nos amis. Ou bien nos épouses ont repéré une solde intéressante qu'elles s'offrent. J'ai trouvé un tire-bouchon très pratique, j'en achète un pour mon ami, etc. Cette constante attention est un rappel discret de nos sentiments qui n'a pas besoin de rituel particulier. On n'emballage pas spécialement les cadeaux, on les offre comme si le récipiendaire nous rendait service en les acceptant, voire même en faisant référence au prix. J'évoquais précédemment l'attention en Chine aux processus génératifs dont le don et contre-don sont ici un exemple patent. En Europe, le cadeau est généralement très ritualisé au niveau formel (emballage, offert pour une raison précise, avec une fréquence moindre, pas d'indication du prix, etc.). Sur le plan expressif, une très grande attention est portée à son adéquation aux goûts du récipiendaire et la charge émotive est dirigée sur la personne sans *a priori* de considération pour un quelconque réseau, y compris le réseau familial.



# Hommages à Claudy Jeanmougin

**Professeur(e)s, élèves et/ou ami(e)s... ils et elles ont souhaité évoquer la mémoire – leur mémoire – de Claudy. Nous publions ici leurs textes et photos souvenirs, qui font écho aux nombreux témoignages exprimés sur le forum.**

Toute une vie de pratique,  
d'enseignement et  
d'investissement

## **Courte biographie (source GRDT)**

Claudy Jeanmougin a commencé la pratique du Taiji quan à Taïwan en 1984 avec Maître Wang Yen-nien. Il restera deux ans à Taipei pour étudier

matin et soir en compagnie de ses camarades de pratique sous la conduite du Maître.

Son enseignement est basé sur la biomécanique, l'énergétique et sa compréhension des textes classiques qui sont mis en pratique.

Son investissement dans le milieu associatif lui prend une bonne partie de son temps en dehors des travaux de recherche et d'écriture.

Il est co-fondateur :

- de l'Amicale du Yangjia Michuan dont il a été le premier président,
- de la Fédération des Taichi chuan Traditionnels qui porte actuellement le nom de Fédération Française des Arts énergétiques et martiaux chinois,
- de l'École Française de Taiji quan,
- de nombreuses associations propageant le Taiji quan du Yangjia michuan,
- du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji quan sous l'égide de Maître Wang Yen-nien,
- des Jeux d'épée.

Il est co-traducteur des deux livres de Maître Wang et auteur de nombreux ouvrages sur le Taiji Quan, le Yangjia Michuan, l'énergétique chinoise...

Il prône la méditation active par la pratique du jardinage en particulier et par les autres arts comme la calligraphie et la musique.



In memoriam  
Claudy Jeanmougin  
(1950-2022)

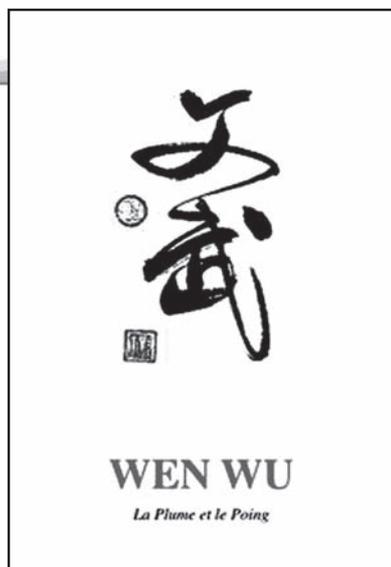
par l'équipe de Wenwu n° 7 conduite  
par Serge Dreyer

*Ce texte sera publié dans le prochain numéro de Wenwu consacré au Tuishou.*

Paul Claudel avait dit un jour qu'à tous les surhommes il faut préférer ce spectacle rare entre tous : un homme juste, et juste un homme. Si ta justesse a pu parfois s'égarer sur des chemins de traverse, juste l'homme que tu étais a largement rempli le paysage de notre style de taiji quan. Tu y as semé des forêts dans lesquelles s'ébattaient ceux et celles, nombreux, qui ont suivi tes intuitions. Tu y as érigé de solides tours d'où les esprits curieux pourront contempler au-delà des formes chinoises d'un art appelé taiji quan, un esprit qui vole au-dessus des drapeaux.

Tu es parti brusquement on ne sait où mais nous t'accrocherons dans nos mémoires comme un talisman contre le conforme et le convenu.

Ce numéro de Wenwu qui t'est dédié, tu en as semé la graine. Plante vivace elle deviendra et ses racines dessineront ta signature d'une énergie que huit portes ne pourraient contenir. Quant au feuillage, qui sait si certains n'y discerneront pas un gibbon cueillant des fruits qui te ressemble et qui nous fait signe de continuer avec toi.



## Hommage de Henri Mouthon



Cher Claudy,

Tu as si souvent répondu à mes questions par « aussi ! ». Ce qui voulait dire : « On peut aussi voir les choses comme ça ». C'était, tu t'en souviens, la sage et respectueuse réponse de Laoshi à nos interrogations.

Tout au long de ta propre vie, bien pleine d'enseignants du Yangjia, toi qui as tellement aidé tes élèves et tous les pratiquants de notre école, tu as répété combien de fois :

Who/She, Who/She, Who/She....  
Qui/Elle ? Qui/Elle ? Qui/Elle ?

L'as-tu perçu alors comme une interrogation ? Pour moi, le grand tout qui a fermé tes yeux de tigre magnifique, c'est bien une femme, une douce Guanyin qui pardonne tout. Elle t'a prise dans ses bras si doux et te console maintenant de la tristesse que tu lis dans les yeux de tous ceux que tu as quittés et à qui, comme à moi, tu manques tant.

Dans cette douceur, pense à nous tous qui continuons notre pratique avec ton aide.

Ton ami Henri

Texte lu par  
Marie-Françoise Galligani  
lors de la cérémonie,  
afin de représenter les élèves  
de l'Ecole Française  
de Taïchi Chuan de Claudy

**Très cher Claudy,**

Merci, merci Claudy pour tout ce que tu nous as apporté à tous : découvrir et apprendre le Tai-chi.

Merci de cette passion qui t'habitait et que tu nous as communiquée avec finesse, enthousiasme, sérieux et humour.

Début d'une belle histoire quand tu nous as proposé des stages de week-end chez toi, en plus de tes stages d'été.

Merci Claudy et aussi merci Madeleine pour votre hospitalité, votre disponibilité et votre générosité. Tant de moments avec vous nous ont permis de créer une belle relation entre tous, grâce à votre état d'être.

Lors de tes stages, Claudy, tu rayonnais, tu respirais Tai-chi.

Nous savourions inlassablement la richesse de ton enseignement, tes multiples connaissances, ta patience, la précision de tes explications.

Tu savais accueillir et accompagner nos questionnements, nos doutes, nos attentes.

Quelle chance d'avoir suivi ta formation au sein de ton Ecole Française de Taïchi Chuan.

Quel plaisir de t'avoir fait honneur en réussissant nos Duans fédéraux.

Je sais tu n'aurais pas voulu d'hommage si élogieux.

Tu dirais : « Trop à la gloire de Jeanmougin ».





Toi qui répétais que le Taichi, « c'est faire vivre des tas de choses qui sont en nous, travailler sur soi, la transformation et élever son niveau de conscience ».

Parfois, il y avait du brouhaha, de l'agitation dans ta salle. Sans rien dire, tu attendais le calme, te contentant de prendre une « posture »... Très vite, en silence, nous t'observions ébaucher le moindre mouvement, le corps agile, naissance du geste, tu pratiquais ton Art, magnifique, « le temps était suspendu ».

#### Une approche de la Beauté

Tu portais une immense attention à nous tous, tes élèves, veillant à l'harmonie, tu voulais une osmose, un groupe, être ensemble ; veillant à notre attitude, à la visibilité de notre chemin parcouru, voire peut-être, sûrement, à notre transformation.

Tu nous as appris l'impermanence des choses, sauf la transformation qui, disais-tu, est permanente.

Tu nous disais aussi « L'énergétique ? Imaginez, c'est comme un océan, avec de grands courants différents, ça circule... Comprendre passe par l'expérience, avec le temps tout s'éclaire. »

Claudy, j'ai tellement envie de dire pour toi, ce que tu nous as dit mille fois avec un petit air amusé : « Les activités reprennent dans dix minutes ».

Cette phrase fait douloureusement écho à ton absence, mais aussi à ta présence qui reste logée au fond de nos cœurs à tous.

Alors, les activités, nous allons les reprendre Claudy, pour toi, pour continuer à mettre en forme et en lumière tout ce que tu nous as donné, appris.

Nous continuerons inlassablement à pratiquer et transmettre le Taichi Chuan.

Un musicien, Didier Lookwood a dit : « Le sourire de l'éternité, c'est la transmission. »

Oui Claudy, ton sourire nous le garderons éternellement.

Au revoir Claudy, Repose en Paix.

## SOUVENIRS de Marie-Claude Millet



<b>C</b>	comme	convivial, chinois
<b>L</b>	comme	livres, loyal
<b>A</b>	comme	aide, ami
<b>U</b>	comme	(h)umour
<b>D</b>	comme	duans, développement du taiji, déterminé
<b>Y</b>	comme	yinyang, yongfa, yangjiamichuantaijiquan
<b>J</b>	comme	joyeux
<b>E</b>	comme	écrivain, enseignant, éclectique, énergie
<b>A</b>	comme	armes du taiji
<b>N</b>	comme	nature
<b>M</b>	comme	merci, multiple, maître Wang, mouvement
<b>O</b>	comme	ostéopathe, ouvert
<b>U</b>	comme	utile
<b>G</b>	comme	généreux, « grande gueule »
<b>I</b>	comme	inspirant, impressionnant, infatigable
<b>N</b>	comme	nanwàng (inoubliable)

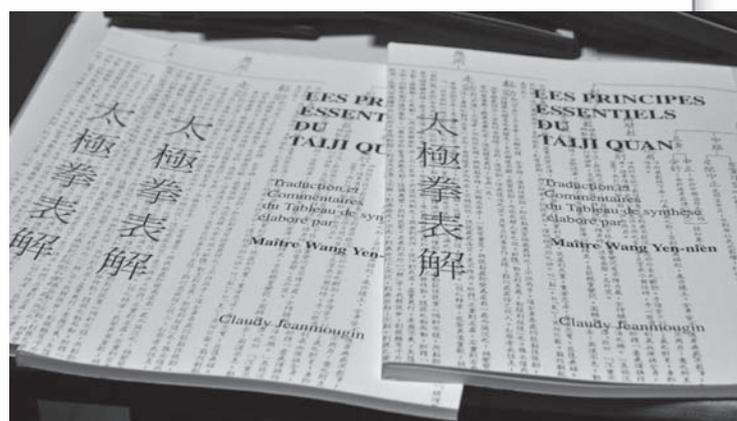
12

## Alain Durand<sup>1</sup>, un ami

C'est avec une grande tristesse que j'ai appris le décès de Claudy.

Nous nous connaissons depuis près de vingt ans et nous avons, avec ma fille, animé la plupart de ses soirées. De là est née une grande amitié. Je garderai de lui un homme droit, juste, qui ne connaissait pas les chemins de traverse et les passe-droits. Tout était organisation, rien ne lui faisait peur. Je l'ai vu faire des repas pour près de huit cent personnes pour une randonnée. Seul Claudy pouvait organiser ça. Il était également client chez moi pour différents travaux d'édition, ce qui nous permettait de prendre un petit café et de discuter de ses projets. La retraite ? Pas question !

1. Aujourd'hui à la retraite, Alain Durand a imprimé les Bulletins de l'Amicale, les Wenwu, ainsi que les ouvrages de Claudy.



Une vie bien remplie, saine, sportive, voilà pourquoi j'ai été très surpris...

Une pensée émue pour Madeleine qui continue les activités avec courage et passion.

## Le Tigre et le Bambou de Thierry Lambert

Cette photo témoigne de la passion avec laquelle Claudy enseignait et savait capter l'attention de ses interlocuteurs (on peut reconnaître sur la photo Sonia Sladek et Ginette Bernière).

Il maniait la maïeutique afin de faire « accoucher » les esprits.

Durant ces vingt années où Claudy est venu partager son amour du taiji à Hérouville-Saint-Clair, pas moins de 140 stagiaires différents ont pu participer à ses stages, notamment les membres de l'association de taiji quan de Caen et de l'association Yang en Yin de Biéville-Beuville, ainsi que nos amis Angevins, Belges, Bretons, et Manchots.

Nous te saluons Claudy !

Thierry



## Témoignages d'adhérents de l'association Le Bambou

« J'ai le souvenir de Claudy comme un très bon enseignant, généreux dans ses explications, ses conseils, ouvert aux autres. Ses stages nous manquent déjà ! » – **Fabienne**

« Un homme impressionnant et au grand cœur, fin pédagogue : il donnait envie de persévérer dans la pratique et nous accompagnera longtemps encore. » – **Isabelle**

« Un personnage puits de connaissance, faculté à transmettre un mot, un geste, un contact et de nouveaux horizons de recherche se sont offerts à moi. Merci à Monsieur Claudy et à toi Thierry son élève. » – **Gilbert**

« Ce que je garderai en mémoire de Claudy, au-delà de son charisme et de son fort caractère qui ont pu parfois m'intimider, c'est la richesse de

ses connaissances, son envie intarissable de les transmettre et de partager sa passion. Il continuera à nous accompagner à travers la pratique et les ouvrages qu'il a réalisés et diffusés généreusement. » – **Françoise**

« Trop dur, trop brutal, trop injuste. Comment trouver les mots ?...

Je reste assommé par le « plus là » ?...

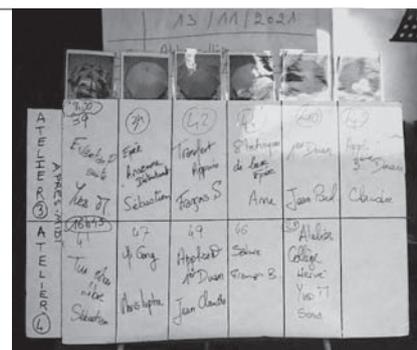
Nous devons convenir d'un moment cet été en vue de se retrouver chez lui afin de prolonger divers sujets et voir à réorganiser nos VANS pour un plan nomade à venir...

Plus que l'homme direct, le maître avisé, le camarade loyal, c'est un Frère de cœur qui vient de rejoindre le Grand Univers... » – **Jean-Marie**

« Claudy, c'était le stage en Normandie à ne pas manquer. Même si vous étiez plus grand que lui, c'était une montagne que vous aviez devant vous, que rien ne pouvait bousculer. Il n'a pas disparu, il a réussi à devenir immortel... » – **Éric**

## Les ateliers à Merlimont

**Pour toutes celles et ceux qui pensent que les Rencontres de l'Amicale ne sont pas pour elles et eux, voici de quoi les détromper.**



**André Musso**

Petit rappel pour qui ne serait jamais venu aux Rencontres de l'Amicale.

Les journées commencent tôt : à 6 h 45, nous faisons une suite d'exercices préparatoires et nous terminons par le premier duan ou les treize postures. Ensuite, une fois pris le petit déjeuner, tout le monde se réunit à 9 heures autour de grands tableaux papier : c'est la criée. Cette année encore, Zouzou Vallotton a suscité et reçu les attentes des participants, François Schosseler les a notées au fil de l'eau, assisté de Christian Caloin.

Puis on fait appel aux bonnes volontés : qui est d'accord pour animer tel ou tel atelier ?

Rappelons que les animateurs peuvent être enseignants mais aussi simples pratiquants.

Voici la liste des souhaits, dans l'ordre selon lequel ils ont été formulés lors des dernières Rencontres, ainsi que les noms des animateurs qui se sont portés volontaires.

### Samedi 13 Novembre 2021

### Vendredi 12 novembre 2021

1.	Atelier Pérennité de l'Amicale	Collectif (20 personnes)
2.	Éventail 1 <sup>ère</sup> partie	Catherine Bachelet
3.	TJQ assis	Zouzou Vallotton
4.	Éventail (Milieu)	Yves Picart
5.	Petit bâton	Henri Mouthon
6.	2 <sup>ème</sup> duan 2/2	Jean Boucaut
7.	TJQ Débutants	Jean-Paul Bonhuil
8.	Peng Lu An Ji	Sébastien Breton
9.	Épée ancienne	François Besson
10.	Qi Gong	Christophe Lephy
11.	3 <sup>ème</sup> duan 3/3	
12.	Nei Gong	
13.	3 <sup>ème</sup> duan Applications	
14.	Épée ancienne	François Besson
15.	3 <sup>ème</sup> duan Applications	Hervé Marest
16.	3 <sup>ème</sup> duan 3/3	Jean-Claude Trap
17.	Tuishou	Sébastien Breton
18.	Da Lü	Yves Picart
19.	Bâton	
20.	3 <sup>ème</sup> duan 1/3	Christophe Lephy
21.	Tuishou libre	Leland Tracy
22.	Nei Gong	Anne Dourday
23.	1 <sup>er</sup> duan	Céline Davière
24.	La spirale	François Besson <sup>1</sup>

25.	Atelier Pérennité	Collectif (20 personnes)
26.	Base du tuishou	Hervé Marest
27.	Éventail (début)	Catherine Bachelet
28.	2 <sup>ème</sup> duan	Sébastien Breton
29.	3 <sup>ème</sup> duan	Marie-Christine Moutault
30.	Petit bâton (suite)	Henri Mouthon
31.	La spirale	Lionel Descamps / Céline Davière <sup>2</sup>
32.	Tuishou (initiation)	Leland Tracy
33.	Épée ancienne (débutants)	Sébastien Breton
34.	Nei Gong	Sabine Metzlé
35.	1 <sup>er</sup> duan	Fabienne Marest
36.	2 <sup>ème</sup> duan	Jean-Claude Trap
37.	La spirale	Hervé Marest / Yves Martin <sup>3</sup>
38.	Éventail (suite)	Yves Martin
39.	1 <sup>er</sup> Duan	Jean-Paul Bonhuil
40.	Tuishou libre	Sébastien Breton
41.	Transferts appuis	François Schosseler
42.	Éventail (débutants)	
43.	Huit techniques de base de l'épée	Anne Dourday
44.	3 <sup>ème</sup> duan (applications)	Hervé Marest
45.	Sabre	François Besson
46.	Qi Gong	Christophe Lephy
47.	3 <sup>ème</sup> duan 2/3	
48.	1 <sup>er</sup> duan (applications)	Jean-Claude Trap

Ateliers du Collège :

1. La spirale dans le mouvement de l'épée : François Besson
2. Utiliser la spirale pour accumuler l'énergie et la restituer : Lionel Descamps / Céline Davière
3. Les spirales dans le premier mouvement de la forme : Hervé Marest / Yves Martin

# COMMENT DÉMARRER UN COURS AVEC DES DÉBUTANTS ?

Erica Martin-Williams avec tous les participants aux Séminaires du Collège  
de mai 2018 au Rocheton et de mars 2019 à Hattenville

## Introduction

Tout a commencé le jour où on m'a suggéré de prendre en charge une classe de débutants. Une jolie perspective, n'est-ce-pas ! Mais je n'ai pas débuté l'apprentissage du Taiji Quan par notre style et pire encore, même pas dans un cours pour débutants. J'avais aussi l'impression qu'il y avait un cursus dans notre école, une suite de "choses" à aborder : 13 Postures, 1° Duan, 2°, 3°, Tuishou, armes, Neigong, ..., qui construisent la pratique.

J'ai réfléchi alors aux aspects les plus importants à mettre en place en premier lieu et je me suis rendue compte qu'il y en avait plusieurs et qu'ils interagissaient les uns avec les autres ; le Taiji Quan est tellement riche ! Dès lors une question s'est imposée : par quel bout devrais-je prendre cette pelote emmêlée pour faciliter un apprentissage solide ?

J'en ai parlé autour de moi et j'ai constaté que nous étions nombreux à ne pas avoir débuté dans un cours spécifiquement pour débutants, d'où l'idée de proposer mes réflexions et questionnements comme atelier au Séminaire du Collège. Même si mes propos formulés maladroitement ont généré beaucoup de confusion au départ, nécessitant deux ateliers pour en tirer des conclusions, ils ont soulevé beaucoup de points auxquels je n'aurais même pas songé. Ils ont aussi engendré beaucoup de discussions qui me semblent avoir été utiles pour tous et qui le seront aussi j'espère pour ceux d'entre vous qui hésitez à vous lancer dans l'enseignement.

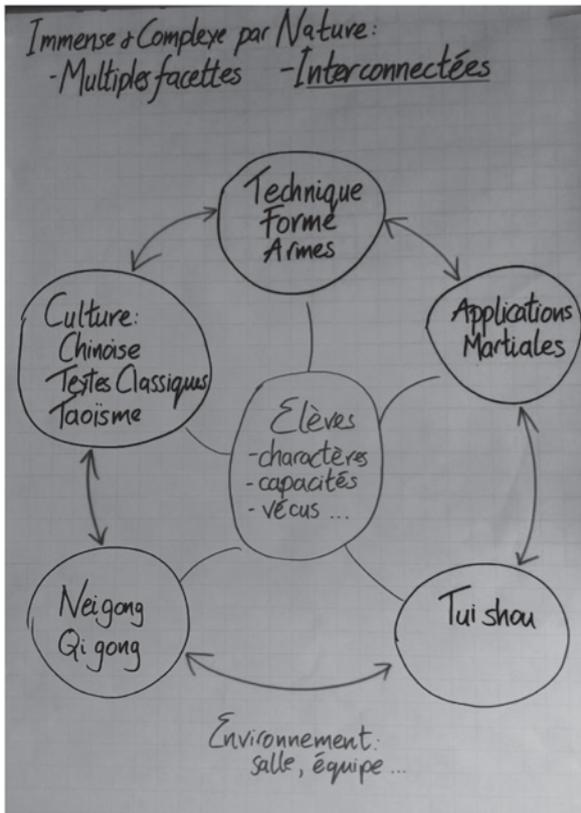
Je vais vous décrire tout le déroulement chronologique des deux ateliers pour que vous aussi vous ayez une petite idée du fonctionnement du Collège. Il faut ajouter que nos ateliers sont en général bien plus pratiques et expérimentaux que ceux-ci qui ont favorisé plutôt la discussion.



## Premier atelier au Rocheton Les "Bases Essentielles" ?

### Le propos

Le Taiji Quan est extrêmement complexe en soi avec de multiples facettes qui sont interconnectées entre elles (voir photo du diagramme). On peut progresser dans chaque domaine, mais aussi chaque domaine éclaire les autres. Il s'agit donc d'un apprentissage progressif. Mais par où et comment commencer avec les débutants pour qu'ils partent "du bon pied" avec des bases solides sur lesquelles ils peuvent construire ensuite ? En d'autres termes, quelles sont les "bases essentielles" pour les élèves de première année, les 'choses' qu'on aimerait qu'ils aient vues ? Et comme il n'y a pas un élève-type, comment les transmettre ?



### La discussion

Pendant la discussion, pour essayer de définir les "bases essentielles" pour les élèves de première année, un mélange de sujets a fait surface, non seulement le "quoi enseigner" mais également le "comment enseigner".

Les suggestions de départ étaient :

- > Comment se tenir debout - position du cavalier.
- > Le pas du Taiji Quan.
- > Saisir la queue du moineau.
- > La détente - Song.
- > Pousser sans trop faire.
- > Préparation sur un pied - les axes.
- > Bassin - tout mouvement commence ici.
- > Séparer Yin et Yang.

Ensuite nous avons mis en évidence beaucoup d'autres éléments :



Comme vous pouvez le voir il y a des commentaires qui ne sont pas du tout d'ordre technique, mais du domaine de la motivation, ou encore plus fondamentaux : donner l'envie de pratiquer à la maison et y trouver du plaisir, encourager l'assiduité, s'amuser, être décontracté, identifier et accepter ses limites, être patient avec soi-même. Tous des aspects importants pour bien débuter et dans la perspective d'une bonne suite pour les années à venir.

Arrivés à ce stade on s'est dit qu'il était préférable de s'arrêter et que l'année suivante, une fois les suggestions triées, on analyserait et approfondirait les différents aspects mis en évidence. Néanmoins plusieurs personnes sont venues vers moi après l'atelier avec des commentaires supplémentaires, conseils, avis, façons de faire ; toutes des préoccupations diverses et intéressantes.

### Commentaires après l'atelier

- > Cours mélangé : on peut avoir quelques élèves plus avancés dans un cours de débutants pour les entraîner, les entre-aider, montrer comment faire.
- > Commencer le semestre avec des démonstrations des plus avancés pour que les débutants voient ce que c'est le Taiji Quan.
- > Commencer avec le salut - respect des autres.
- > Tenant compte que chacun est différent, personnaliser autant que possible les premiers cours.
- > Commencer face aux débutants, peut-être en cercle. Ainsi on établit le contact et on construit l'équipe. Cela facilite aussi les exercices sur une jambe (on peut s'entre-aider pour l'équilibre). Écrire son nom dans l'air avec un doigt en le faisant bouger uniquement avec le bassin.
- > Par où commencer ? "Ouverture - fermeture", et bien, il y a tout dedans !
- > Les premiers cours sont particuliers. On peut les utiliser pour montrer les différentes facettes du Taiji Quan.

> Commencer avec le bâton court (flûte des 8 Immortels), des mouvements simples pour maintenir l'axe, éveiller la coordination entre les mains et la sensibilité dans les pieds, réveiller Lao gong.

> Jouer avec des mouvements caractéristiques du Taiji Quan, déplacer le poids, coordonner les mains, en vue de se familiariser avec les gestes de la forme.

> Distiller aux élèves les principes essentiels valables tout au long de la pratique de toute une vie. Expliquer et montrer ce qui est important à chaque étape.

> D'après Maître Wang Yen-nien l'enchaînement des 13 Postures n'avait pas pour objectif principal d'être un support pédagogique de base.

Tellement d'approches différentes, très différentes, de possibilités nombreuses selon qui arrive dans le cours... Je suis rentrée chez moi faire le tri et en ai sorti trois sujets phares pour le deuxième épisode de l'atelier.

## Deuxième atelier à Hattenville Les trois sujets phares

Après une rapide récapitulation des événements de l'atelier précédent, les trois sujets phares ont été présentés et les participants au séminaire ont formé des groupes selon le sujet qui leur parlait. Les trois sujets phares étaient :

- > Les premiers cours - Comment montrer aux élèves ce que c'est le Taiji Quan et son étendue, comment faire pour leur donner envie.
- > Les bases essentielles du Taiji Quan qu'on aimerait que les débutants de première année aient vues et comment les transmettre.
- > Par où commencer - Par quoi, quel sujet ? Quel bout de fil de la pelote tirer en premier ?

Chaque groupe a choisi un rapporteur et s'est installé loin des autres pour discuter tranquillement. Un bon moment plus tard on s'est remis ensemble pour partager nos réflexions. Voici les rapports des trois groupes.

## Les premiers cours

- > L'accueil des nouveaux commence dès le vestiaire. La prise de contact est importante ; on découvre leurs éventuelles pratiques antérieures, d'où vient leur intérêt pour le Taiji Quan, etc.
- > L'approche est différente si le cours est consacré aux débutants ou que ceux-ci sont intégrés dans un cours avec des plus anciens.
- > C'est nécessaire de donner des explications brèves sur le Taiji Quan, le contenu/déroulement des cours, etc. Ces explications ne prennent que quelques minutes. Dans le cas d'un cours commun avec des anciens, elles sont données en aparté.
- > On a constaté que la durée de la pratique avant d'aborder une séquence varie considérablement entre enseignants. Certains attendent plusieurs semaines, voire trois mois avant de commencer à enseigner les premiers mouvements (13 Postures ou 1er Duan) pour prendre en compte, suivant le cas, la fatigue de fin de journée ou le stress à l'heure de la pause méridienne. Quel est alors le contenu de ces cours ?



> marche pendant quelques semaines - travail de l'équilibre.

> exercices variés et ludiques, changeant fréquemment, de manière à mettre en place les fondamentaux pendant trois mois : écoute, travail à deux, équilibre, enracinement, ...

> exercices de Qi Gong : plus faciles à mémoriser, ils permettent d'inciter à la pratique personnelle chez soi.

> D'autres incluent les premiers mouvements d'une séquence dès la première séance pour montrer vers quoi vont aller les nouveaux venus. Certains enseignants commencent avec les 13 Postures, d'autres avec le 1er Duan. D'autres encore alternent une année sur deux, ce qui permet de revoir les bases dans un cours de débutants avec un nouvel enchaînement. Pour faciliter cet apprentissage, on peut baser l'échauffement sur des gestes de l'enchaînement (p. ex. "saisir la queue du moineau" si les 13 Postures sont la forme enseignée).

> Certains enseignants abordent rapidement les exercices à deux pour habituer la classe au contact et introduire la notion que le Taiji Quan est un art martial. Dans ce cas, une approche par des mouvements simples et spontanés est utilisée.

> Il faut avoir comme objectif de faire en sorte que les nouveaux venus se sentent bien. A cette fin il y a une tendance à la simplification pour leurs premiers cours. Il s'agit d'abord de leur faire (re) trouver une aptitude à bouger.

## Les bases essentielles du Taiji Quan

> Pour l'enseignant : mettre à l'aise, annoncer les choses avec clarté, faire ce qu'on dit et dire ce qu'on fait, être positif, ne pas être dans le jugement, chaque fois que possible valoriser l'erreur, être disponible pour tous, être égalitaire, savoir cadrer un groupe.

> Pour le débutant : l'inviter à s'installer, à ne pas se prendre la tête, à mettre en place la posture en relation terre-ciel (verticalité/centrage) ; l'amener à la fluidité, à la continuité des gestes, au relâchement avec présence et relative tonicité, à ne pas crispier les gestes. Et d'abord ne pas se nuire, avoir l'intention de se faire du bien.

> Parler du style : c'est un art martial interne parmi d'autres, le comparer à d'autres arts énergétiques non martiaux ou d'autres arts martiaux externes. Nommer cet art martial, l'inscrire dans une famille parmi d'autres familles de Taiji Quan. Il a ses caractéristiques propres : gestes courts, appuis arrière, scansion de la forme... Il a une histoire : origine de cet art martial, dernier maître chinois, genèse de la collégialité des enseignants d'Europe.

> Lenteur d'exécution : ce style de Taiji Quan permet de rompre avec le rythme quotidien habituel.

> La respiration : elle a un impact sur la fluidité et le rythme des mouvements. C'est un facteur de présence pour le pratiquant.

> Le bassin : il contribue à faire des mouvements moins consommateurs d'énergie, plus respectueux des contraintes articulaires et musculaires. Il met en œuvre l'élasticité du corps.

> Le regard : regard et intention vont de pair. Le regard est global, neutre, en phase avec les mouvements.

## Par où commencer

### Premiers temps de la réflexion

Voici ce qui est ressorti des échanges :

La prise en considération des élèves, en s'appuyant sur ce que tout le monde a en commun, la position debout, avec deux bras et deux jambes.

Il apparaît que l'axe de travail va être la détente du corps ; inviter à la prise de conscience des appuis au sol, puis amener les déplacements ainsi que la synchronisation des mouvements.

Pour certains, il est important de présenter les spécificités du Taiji Quan ainsi que le voyage qui va s'effectuer à travers la pratique, et aussi ses bienfaits.

D'autres travaillent sur les appuis, la verticalité et amènent chacun à entrer dans ses sensations corporelles. L'idée du déplacement est aussi présente, en s'exerçant à la marche et en portant l'attention sur le déroulé des pieds.

Au fil des échanges, le groupe s'accorde aussi sur le fait que le public conditionne la façon d'aborder la pratique.

Quelqu'un relève que la question "par où commencer ?" sous-entend qu'il y a un cursus. D'où la question : quel est le cursus ? Est-ce qu'on commence par la forme, les armes, le Tuishou, les textes classiques, l'énergétique ?

Il apparaît que certaines personnes viennent au Taiji Quan pour un attrait vis à vis de l'Asie. Il semble donc que scander la respiration en chinois instaure une dimension musicale et une ambiance qui rappelle la Chine.

## Evolution

La réflexion nous a amené à un principe essentiel :

Ne pas nuire, ne pas se nuire. Il est ici question d'inviter chaque pratiquant à se respecter et à respecter ses limites.

Un de nous commence en proposant aux participants de se mettre en cercle de façon à ce que tout le monde soit au même niveau. Lui se place au milieu pour être vu et tourne afin que chacun puisse voir les mouvements dans leur globalité. Chaque mouvement est exécuté le nombre de fois nécessaire pour être compris par chaque personne.

On peut amener à la prise de conscience des appuis au sol, travailler sur la proprioception, les mouvements.

Le cursus peut commencer par les 13 Postures et les changements de direction. La pratique du Tuishou peut être introduite progressivement.

## Partage d'expériences

De l'avis d'une personne, l'apprentissage va passer par la découverte du bassin et de sa mobilité. Pour cela, chacun prend contact avec son bassin, en posant une main sur le sacrum et l'autre main au-dessus du pubis. Tout le monde n'ayant pas l'habitude du toucher, il est préférable d'établir d'abord le contact sur soi-même.

Une autre avait décidé cette année de décomposer les gestes des 13 Postures et de les exécuter dans une même direction à droite puis à gauche, le nombre de fois nécessaire avant de les dérouler dans les différentes directions. Apprendre et intégrer chaque geste avant de l'effectuer en déplacement a permis à tous les débutants d'être plus à l'aise dans l'apprentissage et la pratique.

Une troisième commence le premier cours en se présentant, en présentant notre discipline et notre école. Il décrit la lignée, avec les photos des maîtres du Yangjia Michuan jusqu'à Maître Wang Yen-nien. Il insiste également sur le travail du bassin avec un vocabulaire ajusté aux débutants.

## Conclusion

Voilà un condensé de nos discussions et réflexions. Tant de façons de procéder, de bonnes idées, de possibilités pour faire en sorte que les élèves accrochent. Mais de tous ces commentaires - sagesse gagnées grâce à des années d'expériences et de questionnements - que peut-on tirer comme grandes lignes pour nous aider face à un groupe de débutants ?

Il y a des thèmes communs aux trois groupes : mettre les élèves à l'aise, favoriser la détente et le calme, aller doucement et simplifier, bouger et respirer tranquillement. Puis les aider à trouver les appuis et les axes, les sensations et le plaisir de bouger. Soit tout faire en sorte de s'approcher au mieux des fondamentaux et se faire du bien. Une conclusion qui fait écho à celle que Marianne Schweizer a tirée de ses cours et qu'elle explique dans le Bulletin n° 100 !

Et pour nous, les enseignants-débutants, quelles leçons peut-on en tirer pour nous aider à relever ce défi ?

Premièrement, il semble qu'il y a autant de façons de commencer que d'enseignants multipliés par la diversité des élèves ! Donc, à mon avis, on peut trouver son propre "fil conducteur des aspects les plus importants" selon nos propres expériences, tout en surveillant de près les besoins, capacités, intérêts et difficultés des élèves.

Deuxièmement, le questionnement sur l'existence d'un cursus m'a beaucoup interpellée. Chaque individu ayant ses aptitudes propres et un vécu personnel, on 'apprend' tous le Taiji Quan d'une manière différente.

Par exemple, pour certains la proprioception ne va poser aucune difficulté, pour d'autres cela va représenter un seuil presque infranchissable et prendre des années de pratique avant que la conscience soit suffisamment éveillée pour se

mettre en route. L'étude d'autres facettes du Taiji Quan, comme par exemple les textes classiques ou une arme, peut également contribuer à l'éveil de cette conscience. Comme enseignant, on peut donc seulement montrer et expliquer de notre mieux, mais l'ordre dans lequel l'élève peut apprendre est propre à lui-même et à son système de fonctionnement. Il va ainsi également trouver son propre fil conducteur.

Troisièmement, il est plus qu'encourageant d'apprendre que même les enseignants les plus expérimentés peuvent être encore nerveux avant de donner un premier cours aux débutants !

*Erica Martin-Williams*



**Un grand MERCI**  
à tous les participants aux séminaires, en particulier les rapporteurs.



Hattenville, Séminaire du Collège, mars 2019  
photos, Frédéric Plewniak

# Le bénévolat et l'esprit de partage des professeurs, une chance exceptionnelle !

*Pratiquant près de Mulhouse, j'ai participé aux Rencontres pour la première fois à Merlimont.*

Jean-Paul Stich

Je pratique le Taiji depuis 5 ans près de Mulhouse avec un ancien élève de Jean-Claude Trap, mais je ne progresse pas assez en cours, car les autres élèves ne pratiquent pas à la maison. J'ai donc étudié avec les vidéos d'Hervé Marest sur Youtube, puis j'ai eu la chance de le rencontrer il y a quelques mois. C'est lui qui m'a parlé des Rencontres. Du coup, j'ai décidé de venir car les vidéos sont largement insuffisantes pour découvrir la respiration, l'enracinement etc.

Pour ces premières Rencontres, j'ai découvert tout un univers que je ne soupçonnais pas. Tous les ateliers auxquels j'ai participé m'ont appris énormément. Par exemple, celui de Jean-Claude Trap sur les applications du 1<sup>er</sup> duan, clair, précis, sobre, j'ai aussi travaillé avec Sébastien Breton, et j'ai découvert une diversité que je ne soupçonnais pas – petit bâton, taiji assis... C'est surtout la première fois que j'ai pratiqué le tuishou, grande découverte !

Quelle chance exceptionnelle de bénéficier de l'enseignement de tous ces enseignants, gratuitement. Cela n'existe plus de nos jours, c'est inespéré. L'ambiance de professeurs modestes, disponibles, prêts à donner du temps, la générosité d'ensemble des organisateurs, c'est impressionnant. Dans la plupart des associations, on applique une organisation verticale. À l'Amicale, c'est vraiment surprenant car tout est basé sur le partage et le bénévolat.

C'est sûr, j'y retournerai !



*Lors de ses premières Rencontres, Jean-Paul Stich fait connaissance de Jean-Claude Trap, le professeur de son professeur.*

# Animer l'éveil matinal pour la première fois, avec appréhension et plaisir

***Parmi les incontournables des Rencontres, figure l'éveil matinal. Voici le descriptif de la séance d'échauffement que j'ai menée le vendredi 12 novembre 2021 à 6h 45 – merci aux organisateurs pour ce réveil matinal ! Une séance basée sur les exercices de base qu'il faut adapter au contexte.***

Sébastien Breton

16

N'étant pas sûr pour diverses raisons de venir aux Rencontres jusqu'à la dernière minute, je saute dans ma voiture le jeudi 11 novembre et me décide à rejoindre Merlimont pour passer un moment avec la « famille » Yangjia Michuan. Arrivé le soir, j'y retrouve mon professeur, Henri Mouthon et sa compagne Catherine Bachelet en pleine discussion avec notre Président, François Schosseler. Notre joie partagée de nous retrouver passée, notre très cher Président m'annonce que, puisque je suis présent aux Rencontres, j'animerai l'éveil matinal du lendemain matin.

Petite montée de pression !

Je pars dormir dans mon hôtel tard dans la soirée. Me voilà à minuit dans ma chambre en train de travailler les exercices que je proposerai le lendemain matin. Pour être présent à 6 h 45 (donc à 6 h 30 car être à l'heure, c'est déjà être en retard !), réveil à ... 5 h du matin. Comme diraient Les Inconnus : « j'ai beau être matinal... j'ai mal ». Je révisé à nouveau ce que je vais proposer.

C'est la première fois que j'anime l'éveil.

Arrivé au Centre, je trouve le chapiteau, installe la lumière et me positionne pour attendre tous les pratiquants. 6 h 45 : la séance démarre !

J'ai prévu d'animer une séance identique à celle que je suivais chez mon professeur, Henri Mouthon.

J'ai dans la tête de coller le plus possible aux exercices de base de Maître Wang Yen-Nien, notamment pour éviter de pratiquer des exercices inconnus des autres pratiquants. Je ne commence cependant pas par les flexions en avant. En effet, les lombaires étant « froides » au réveil, j'estime que cet exercice est un peu trop brutal pour le bas du dos sans un réveil plus doux au préalable, notamment sous le climat humide et froid de nos amis du « Nord ».

Je commence donc les pieds parallèles, largeur des épaules, à pratiquer des enroulements d'épaules, très légers en début de mouvement. L'idée est de déverrouiller la ceinture scapulaire au préalable : d'abord n'enrouler que l'épaule puis agrandir légèrement le mouvement pour ouvrir l'épaule, puis descendre et mobiliser l'omoplate, puis la région lombaire, pour enfin croiser avec les pieds : je pousse dans le pied gauche pour enrouler l'épaule droite, j'atterris dans le pied droit à la fin de l'enroulement, puis je pousse dans le pied droit pour enrouler l'épaule gauche. J'inverse bien sûr le sens de l'enroulement. A la suite de cet exercice, je fais enrouler les deux épaules d'abord vers l'arrière puis vers l'avant avec la même idée. Au début, un léger mouvement rotatoire, qui englobe ensuite l'intégralité du corps tout au long des répétitions.

Après m'être occupé de la ceinture scapulaire, je descends au niveau de la taille, avec un exercice très simple pour la déverrouiller en faisant faire des cercles du bassin d'un côté puis de l'autre.

Puis les genoux. Monter les genoux l'un après l'autre en venant frapper avec les paumes de main de chaque côté du genou qui monte pour stimuler cette articulation rarement « échauffée » dans nos pratiques... alors que c'est l'articulation qui pose le plus de problèmes aux pratiquants de Taiji Quan.

Une fois cette étape de pré-exercices d'éveil effectuée, je commence les exercices traditionnels.

Préparation. Ouverture. « Flexions du corps en avant ». Sur le rythme de la respiration.

Puis, exercice « frapper avec le talon et étirer la jambe », à gauche et à droite. Avant de partir à droite, flexion à gauche et flexion à droite. Je ne fais pas beaucoup de répétitions car, ne connaissant pas le niveau des pratiquants dans l'assistance ni leurs possibilités physiques, je préfère éviter d'insister sur cet exercice qui est excellent... s'il est bien effectué.

Et voilà notre bon cavalier !!! Hihhi... Pour la posture d'enracinement de base, je m'étais mis en tête que 10 minutes était une durée correcte. Pendant la pratique, j'entends les bras se baisser les uns après les autres. Au bout de 8 minutes, j'estime qu'il est temps de mettre fin à l'exercice. Bon, c'était peut être un peu long. En tout cas, c'est le retour que j'en ai eu. Il est vrai que j'aime bien prolonger cette posture pour en sentir les bienfaits de relâchement. J'ai aussi en tête les histoires racontées qu'à l'époque Maître Wang laissait les élèves en posture parfois 15 à 20 minutes. Promis, la prochaine fois, le travail de posture sera plus court.

Bao Hu Gui Shan (désolé pour mon chinois approximatif, il faut dire que je n'ai pas trouvé les accents sur mon clavier pour écrire correctement cette expression « Reporter le tigre à la montagne »). A la suite du cavalier, je place cet exercice aux fins de libérer le haut du corps qui vient d'être mis lourdement à contribution, puis pour libérer la zone de la taille avant de passer au dernier exercice pour ouvrir les plis de l'aîne.

Dans ma pratique personnelle, j'aime bien terminer par l'exercice « s'asseoir sur le talon gauche puis sur le droit ». Je ressens un profond relâchement dans

la zone de l'aîne, du bassin et des lombaires. Il peut cependant être un peu exigeant. Je préfère le remplacer par un exercice de descente sur l'axe, le regard à l'horizon, les pieds ouverts à 45 degrés vers l'extérieur, écartés plus largement que les épaules. Les mains, quant à elles, massent le méridien ceinture Dai Mai avant de descendre sur l'arrière des fesses, l'extérieur des cuisses, contournent les genoux et remontent par l'intérieur des cuisses jusqu'aux plis de l'aîne. 9 fois de chaque côté.

De nouveau, les pieds parallèles, une première descente frontale du haut du corps, une seconde avec les pieds à mi distance et une dernière les pointes de pieds jointes.

Enfin, pour terminer, ouverture du pied gauche à 45 degrés, pas du pied droit et « exercices de base 1 et 2 du tui shou », plus dynamiques. D'un côté puis de l'autre.

De nouveau les pieds joints et 40 montées de genoux en battant les mains du haut vers le bas.

Enfin, comme il est de coutume à l'issue des exercices de base, j'ai mené la forme du 1<sup>er</sup> Duan en effectuant le Huxi (scander la respiration). Une petite dizaine de minutes en communion avec le groupe que nous étions autour de la première partie de la forme Yangjia Michuan. Un plaisir difficilement descriptible, de partage de cette même passion, d'union au groupe, d'énergie commune qui nous a fait un bien fou après un isolement social imposé par la pandémie.

Comme je l'ai dit plus haut, c'est la première fois que j'animais l'éveil matinal. J'y ai pris beaucoup de plaisir, parvenant à libérer mon angoisse de passer devant tout le groupe (notamment les anciens). J'engage par ailleurs tous les pratiquants et/ou enseignants qui ont le désir de le faire, mais n'osent pas, à ne pas hésiter à se lancer. L'appréhension passée, c'est un réel plaisir que de participer au dynamisme du groupe et à contribuer à ce que « l'aventure » Amicale puisse continuer, se pérenniser avec de nouvelles têtes, de nouvelles énergies dans notre intérêt à tous et dans celui du Yangjia Michuan Taiji Quan.



# Conduire la pratique collective des Rencontres : un exercice difficile

***Lors des dernières Rencontres, j'ai mené pour la première fois la pratique du 3<sup>e</sup> Duan avec plus de 180 participants. Au-delà de l'appréhension, une belle énergie collective !***

**François Besson**

Samedi soir, vers 23 h 50, après avoir déambulé façon Carnaval de Dunkerque, la traditionnelle soirée dansante des Rencontres bat son plein lorsque me voici tout à coup dégrisé par cette petite phrase de notre Président : « tu veux bien mener le 3<sup>e</sup> duan demain matin pour la pratique de la longue forme en groupe ? ».

J'ai beau me débattre, François ne lâche pas sa proie. D'ailleurs pourquoi est-ce que je me débats ?

Certes, c'est un exercice difficile de scander la respiration et de guider un groupe important (plus de

180 personnes ce jour-là), pour tenter d'avoir un bel ensemble. Certains de mes prédécesseurs ont bien réussi l'exercice. Mais d'autres s'y sont cassé les dents. C'est une place difficile à tenir, on sait qu'on sera regardé par les pratiquants, par les personnes autour et il faut être à l'aise avec ça. Le 3<sup>e</sup> duan, en plus ce sont 30 minutes jalonnées de petites subtilités de forme et de variantes de respirations. Bref, je vois pas mal d'éléments qui sont des freins à une bonne prestation.

Mais je décide malgré tout de tenter l'expérience et valide auprès de François mon accord.

18



Dimanche 7 h 30 : je ne file pas à l'éveil mené par Yves Martin, mais je trouve un pin qui me fera office de parapluie pour réviser mon 3<sup>e</sup> duan et les respirations.

8 h 30 : la forme ça va, mais la respiration, il y a des trous. Pendant le petit-déjeuner, je demande à Lionel s'il peut m'indiquer la respiration des Cents Pas. Cela tombe bien, il a participé la veille à un atelier avec Jean-Claude Trap sur la fin du 3<sup>e</sup> duan. Me voilà rassuré par ces précisions.

10 h 30 : Marie-Christine termine le 2<sup>e</sup> duan et me laisse la place. Bon... y a plus qu'à...

Une forte appréhension s'empare de moi : « est-ce que je vais être capable de... ? ». Mais finalement, ce n'est pas ce que l'on attend de la personne qui mène le groupe. On ne lui demande pas de faire une prestation extraordinaire, mais seulement d'aider le groupe à pratiquer ensemble. Je me lance avec une respiration ni trop lente, ni trop rapide. Une demi-heure à tenir...

11 h 00 : Retour à l'origine. Fin de la séquence. Ce ne fut pas la prestation de l'année pour moi, il n'est pas évident de garder le fil de sa pratique, de maintenir une respiration régulière et de ne pas être perturbé par les déplacements extérieurs, par un mouvement un peu différent de ce que l'on a l'habitude de faire et qui accroche le regard. A plusieurs reprises, je me suis emmêlé les pinceaux, mais encore une fois, ce n'est pas le plus important. C'est la pratique collective qui prime et celui qui est devant n'est là que pour emmener le groupe au bout de la séquence.

Je ferais le parallèle avec le Zen Sôtô que je pratique depuis peu. Un des critères de la pratique est de faire ensemble chaque chose : saluer, faire zazen, manger, effectuer les cérémonies. Comme dit l'enseignante

du dojo, ce n'est pas grave si la cérémonie n'est pas parfaite, l'important étant qu'une certaine harmonie s'en dégage par le fait que l'on soit le plus ensemble possible, ce qui donne une belle énergie collective.

Alors c'est ce que j'ai essayé de garder en tête en déroulant la séquence. Dès le début de la pratique collective, j'ai senti le mouvement d'ensemble derrière moi et lorsque j'ai commencé à fatiguer vers la fin de l'enchaînement, eh bien je me suis appuyé sur le groupe ! Notamment en regardant au loin Hervé Marest et Christophe Lephay : même si c'est moi qui scandais la respiration, ils ont été – vous avez été – supports de ma fonction de meneur.

Merci à vous tous de m'avoir aidé à tenir mon rôle.

Pratiquer ensemble ne consiste pas seulement à dérouler les séquences. C'est aussi l'expression d'un héritage, d'un enseignement, qui se manifeste chaque année (ou presque) à l'Amicale et ce de façon collective.



# Pourquoi j'enseigne le Neigong

Petite citation vue dans le métro parisien,  
je la dédie à Claudy :

*« Je veux qu'on soit sincère, et qu'en homme d'honneur,  
On ne lâche aucun mot qui ne parte du cœur. »*

*« Le Misanthrope », Molière*

**Ce titre fait écho à celui d'un article de Claudy Jeanmougin : « Pourquoi je n'enseigne pas le Neigong ! »<sup>1</sup>. C'est mon petit clin d'œil en dernier hommage à un pilier de notre école.**

Sabine Metzlé

Je ne m'attarderai pas sur un article qui date de plus de 20 ans et dont la réponse, d'ailleurs, à la question énoncée dans le titre se trouve dans la conclusion. Ne pas enseigner le Neigong parce qu'on n'y connaît rien me semble être une bonne raison !

Pourtant, contrairement, à ce que nous dit Claudy dans son article, je suis sûre que celui-ci intégrait les bases du Neigong transmises par Wang Yennien lorsqu'il enseignait : respiration, relâchement, calme, importance de l'intention, dantian, enracinement, écoute... Ce dont il nous parle ici, c'est de sa méconnaissance, non pas du Neigong en tant que fondement du taiji quan, mais de la méthode d'alchimie interne (Neidan) transmise par Wang Yennien, méthode issue de l'école de la Montagne Dorée (Jinshan pai)<sup>2</sup>. Encore fallait-il le préciser.

1. Bulletin n° 36 – février 2001 – Pourquoi je n'enseigne pas le neigong. C. Jeanmougin : p. 20.

2. Jinshan (Montagne dorée) est le nom du lieu où a été fondé le temple au 19<sup>e</sup> siècle, dans la région du Jiangsu, au sud est de la Chine. Je renvoie le lecteur, désireux d'en savoir plus sur l'aspect historique de cette école, au livre de C. Despeux « Zhao Bichen, traité d'alchimie et de physiologie taoïste ».

Peut-on enseigner le taiji quan sans en aborder l'aspect interne ? Sans mettre en avant l'importance de l'intention et le rôle de la respiration dans la pratique ? Sans évoquer les quelques endroits énergétiques du corps, connus de tous les professeurs : dantian, bai-hui, mingmen ? Sans insister sur la nécessité d'avoir une posture alignée, détendue et reliée à la terre et au ciel, favorisant la circulation interne du corps et la transmission de la force via la technique martiale ?

Nous intégrons tous des éléments du Neigong dans nos cours. Ainsi, par exemple, la respiration qui rythme les duan, la posture immobile dans la pratique de l'enracinement et l'attention donnée au souffle et au dantian. Mais peu d'entre nous font du Neigong une discipline à part entière, détachée du reste, au même titre que peut l'être le Tuishou par exemple. Autrement dit, nous sommes peu nombreux à proposer à nos élèves des cours sur la méditation taoïste<sup>3</sup>.

Enseigner le Neigong m'engage à pratiquer régulièrement. Tous les matins, après la douche et avant le

3. Méditation taoïste : autre appellation du Neigong.



petit déjeuner, méditer m'apaise, me ressource, me recentre et détail trivial, qui a parfois l'inconvénient d'interrompre ma méditation, active mon transit intestinal. Cet effet de la pratique du Neigong sur les intestins aurait sûrement intéressé Claudy... On se souvient de son « sac à merde »<sup>4</sup> qui venait en écho au « sac de fèces » cité par Alain Billard<sup>5</sup> dans deux articles auxquels répondait Laurent Rochat<sup>6</sup> en concluant non sans humour : « *Et surtout chers vénérables du Collège : ne laissez plus vos élèves patauger dans vos querelles 'intestines' !* »

Plus sérieusement, le Neigong nous invite à vivre une expérience sensorielle qu'encadre sa méthode. Des sensations surgissent parfois au gré de ma pratique : la mer et le mouvement incessant de ses vagues, la porosité de mon enveloppe charnelle, la présence d'un nez ou d'un cordon « ombilical » à la place du baihui<sup>7</sup>, ou encore celle d'une cape posée sur mes épaules...

Et quinze minutes de méditation taoïste basique en début de cours améliore grandement la qualité de

4. Bulletin n° 31 – juillet 1999 – Une saine réaction-la critique. C. Jeanmougin : p. 15.

5. Bulletin n° 30 – janvier 1999 – Taichi et Neigong, A. Billard : p. 21.

6. Bulletin n° 32 – octobre 1999 – Cher compagnon de « pratique », L. Rochat : p. 18.

7. Baihui 百會 : point des cent réunions, au milieu du sommet de la tête, point de convergence de tous les méridiens.

présence des élèves, et génère, lorsque nous faisons un duan ensemble, une osmose au sein du groupe. Paradoxalement, cette pratique, où l'attention est tournée vers l'intérieur du corps, contribue à mieux nous relier aux autres.

De nos jours, la méditation trouve de plus en plus d'adeptes, elle fait l'objet de nombreux articles dans les magazines de santé, de chroniques dans les émissions de radio consacrées au bien-être ; ses bienfaits pour la santé sont attestés par des études et des publications scientifiques : réduction du stress, des troubles de l'humeur, renforcement du système immunitaire...

## Mais qu'est-ce que la méditation ?

Méditer en chinois se dit littéralement : faire l'assise dazuo 打坐

Méditer, dans l'optique orientale, c'est donc s'asseoir en posture immobile. L'assise immobile<sup>8</sup> constitue le point de départ commun à toutes les écoles de méditation (transcendantale, bouddhique, zazen, pleine conscience), mais dans le Neigong, si la posture reste le point d'ancrage de l'esprit à l'instar des

8. Assise immobile : traduction littérale de l'expression chinoise Jingzuo 靜坐 qui signifie méditation.

autres méditations, en revanche, l'accent est mis sur le mouvement interne du corps, que l'on stimule à l'aide de la respiration et de l'intention.

Si la pratique de la méditation taoïste peut être profitable à tout un chacun, elle l'est d'autant plus au pratiquant de taiji quan. En effet, elle peut l'aider à consolider les qualités nécessaires à la pratique martiale : calme, concentration, alignement, endurance, recentrage, présence, éveil des sens... tout en lui permettant de stimuler sa vitalité.

Cependant, elle reste méconnue. Il faut dire aussi que ses fondements théoriques peuvent sembler mystérieux pour un esprit occidental peu initié à la culture chinoise, et bien éloignés des concepts scientifiques qui ont façonné notre mode de pensée occidental et notre rapport au monde. La transmission orale du Neigong par Maître Wang s'inscrivait dans une vision taoïste du corps, microcosme miroir du macrocosme, et abondait en termes analogiques, métaphoriques, en expressions empruntées à l'alchimie externe, en références cosmologiques, en légendes autour de la quête d'immortalité, et cela pour guider les élèves, pas à pas, dans un processus de transformation intérieure menant à l'éveil spirituel et au développement de la force vitale, selon la formule consacrée taoïste : xing ming shuang xiu 性命雙修.

Mais qu'on ne s'y trompe pas, derrière le langage symbolique, on trouve une méthode bien concrète appliquée au corps et à l'esprit, avec des étapes de progression. Pour y accéder, la transmission orale reste incontournable.

Alors comment transmettre à mon tour à un public occidental un art de longue vie issu d'un savoir empirique et non pas scientifique, produit d'une culture millénaire ?

Et pour prolonger la question de Jean-Paul Bonhuil en titre de son article<sup>9</sup>, que faisons-nous de l'héritage en matière de Neigong laissé par Wang Yennien ?

Je m'interroge sur certains aspects concrets de la méthode. Il y a les bases solides, que j'enseigne en créant des passerelles entre la physiologie taoïste, savoir millénaire basé sur l'intuition, et les données physiologiques actuelles. Puis il y a le reste, plus mouvant, tout ce que nous devons encore explorer, au niveau énergétique, en particulier concernant les trajets d'énergie dont certains ont été sommairement décrits par Maître Wang.

Transmettre la méditation taoïste me maintient dans une dynamique de recherche et d'expérimentation

qui me fait progresser tant sur le plan personnel que pédagogique. C'est aussi guider les élèves dans une expérience sensorielle : celle du souffle cosmique qui circule en nous. La méthode est progressive : l'apprentissage de la posture, la prise de conscience de la respiration, les fondations de la circulation énergétique. Je comprends la nécessité d'un langage symbolique, métaphorique, alchimique pour transmettre le Neigong, bien qu'il dérouté beaucoup de gens, car il nous aide à nous affranchir des limites de notre pensée rationnelle qui freine notre capacité à vivre l'expérience et à entrer en résonance avec la nature.

Il sollicite également notre pouvoir d'imagination, celui de penser des images prises dans la nature et de nous y fondre. A propos de l'imagination, voici ce qu'en dit Jean-Paul en page 8 de son article 9 : « pour les chinois, l'imagination c'est penser en images (想象力 xiang xiang li : imagination « force de penser des images »). L'imagination a besoin d'une matière pour se fixer et lui donner une substance : images et rêveries notamment issues de l'imaginaire sont des éléments supports de l'imagination. La pensée chinoise reste proche de la Nature et non basée sur le discours ou les effets de rhétorique de l'Occident. Si les Grecs au travers de joutes orales démontraient tout et son contraire, les Taoïstes mettent en évidence d'autres moyens de s'exprimer au travers d'un contenu riche de signification : la Nature les inspire. ».

Le Neigong est une technique de santé mais il est aussi un art qui nous relie à l'essence même de la vie. Ce serait dommage d'en priver les élèves...

Pour poursuivre la discussion sur le sujet avec Sabine et entre vous, exprimez-vous sur le forum

– sur <https://vu.fr/ZDvh>

– ou en positionnant l'appareil photo de votre téléphone sur ce QR code :



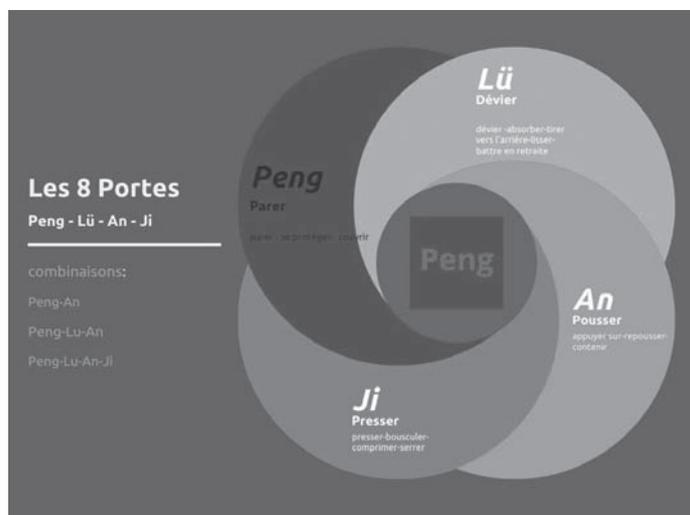
9. Bulletin n° 99 – janvier 2022 – Interrogation sur l'enseignement du neigong dans notre école, Feuilles du Collège, Page 1-11.

# Les 8 portes et les 13 postures

**Quintessence de l'art du Taiji quan, ces fondamentaux méritent toujours explications et approfondissements. Le sujet des 8 portes et des 13 postures est traité ici sous ses aspects théoriques, liés aux textes classiques et aux nombres. Dans le prochain numéro, nous en traiterons les aspects pratiques.**

Conférence animée par Christian Bernapel  
le 11 juin 2021 pour la FAEMC<sup>1</sup>

## 8 portes d'accès aux 13 postures selon les classiques du Taichi chuan



Les « huit portes » - *Bā fǎ* - et les « treize postures » - *Shí sān shì*, sont citées à plusieurs reprises dans les textes classiques ayant trait au Taiji quan. Certains leur sont nommément dédiés. Je m'appuierai sur les plus connus dans le cadre de cet exposé.

1. Téléchargeable sur : <https://taichi-inpact.fr/wp-content/uploads/2022/01/EXPOSE-SUR-LES-8portes-et-les-13-postures-edition.pdf> ou <https://vu.fr/JRmX>

Elles auraient été posées comme la quintessence de l'art du Taiji quan par son créateur mythique Zhang Sanfeng, le « Maître des trois pics ». C'est bien sûr une légende parmi tant d'autres, qui voudrait attribuer une origine à toutes choses...

Pour cause, référentes de toutes les écoles de Taiji quan, art de longue et de bonne vie, elles réunissent les aspects concrets de la pratique physique et de l'art de défense, aux approches cosmogoniques, mythiques et mystiques du taoïsme, portés par les écrits de Lao Zi et Zhouang Zi et plus récemment, dans les textes classiques, rapportés par les lettrés éminents ayant pratiqué et transmis le taiji quan et la « longue boxe ».

Elles associent les huit portes - (*bā fǎ*) : *péng, lǚ, àn, jǐ, cǎi, liè, zhǒu, kào*, symbolisés par les archétypes des huit trigrammes (*bāguà*) : *qián, kūn, zhèn, xùn, lí, kān, gě, duì* du Livre des mutations (*Yì jīng*) aux cinq déplacements majeurs : reculer, avancer, aller à droite, à gauche, tenir le centre - *jìn bù, tuìbù, zuǒ gù, zhōupàn, zhōngdǐng* - rattachés aux cinq éléments *wūxíng*, de la cosmogonie chinoise : l'eau, le feu, le métal, le bois, la terre : *shuǐ, huǒ, jīn, mù, tǔ*.

Soit treize = huit plus cinq.

## Les nombres

Les nombres sont au cœur de la culture et de la cosmogonie chinoise.

Ils permettent de délimiter l'espace et le temps, de donner une identité tangible au ciel, à la terre et à l'Homme qui en est l'expression vivante et incarnée dans les rondes cosmogoniques terrestres et célestes cycliques et leurs rythmes.

Le Yi Qing (*Yi jīng*), le Livre des mutations, est certainement la quintessence de l'art des nombres, dont l'expression du vide se sépare en yin – yang symbolisés, génialement, par un trait brisé et un trait continu, leurs 4 bigrammes, puis leurs 8 trigrammes et enfin les 64 hexagrammes qui expriment les infinies possibilités.

La référence est incontournable ! On la retrouve dans l'orientation de l'espace s'appuyant sur le « centre » (haut et bas, nord et sud, est et ouest, diagonales), la cosmogonie, l'art de la divination, la musique et le rythme, les cycles des temps solaires et lunaires et les multiples domaines évoqués dans la culture chinoise ancestrale.

Le ciel (*qián*) et la terre (*kūn*) révèlent leurs échanges et leurs circulations grâce aux nombres qui les rendent intelligibles à l'être humain. Celui-ci en étant l'émanation. Les nombres rendent compte de l'ordre du monde, mesurent le ciel et la terre, y placent des repères et l'organisent.

Avec leurs images, les nombres sont dans cette œuvre l'un de leurs outils d'expression. Les nombres qui nous intéressent dans cet exposé sont ici le Huit *bā* le Cinq *wǔ* et le Treize *shísān* qui en résulte. Cette approche peut paraître un tant soit peu mathématique et aride.

Pourtant elle s'appuie sur la parité : paire – le yin et impaire – le yang.

Ainsi le 2 *èr* (la terre *Kūn*-Yin), symbolisé par le carré et le 3 *sān* (le ciel *Qián* – Yang), symbolisé par le cercle. Leur somme compose le 5 qui permet de délimiter l'espace et le temps dans leurs aspects descriptifs et circulants.

La sapèque, monnaie chinoise par excellence, en est l'illustration la plus commune.

## HUIT - Bā

**8 vertical** : ce sont deux cercles superposés entre ciel et terre et leur jonction qui les réunit en un point d'inversion : triptyque de l'incarnation des émanations du ciel et de la terre, entre gravité et légèreté.

**8 horizontal** : quand il est couché, c'est la lemniscate, symbole de l'infini et du mouvement perpétuel qui s'inscrit dans le cercle.

Le chiffre 8 se manifeste dans les 8 trigrammes, les 8 directions, les 8 immortels taoïstes, les 8 attributs, les 8 catégories d'instruments, les 8 saveurs, la roue à 8 rayons, les 8 symboles bouddhistes, les 8 portes...

Les 8 portes représentent les 8 articulations ou portes d'accès aux gestes décrivant leurs possibilités et leurs potentialités.

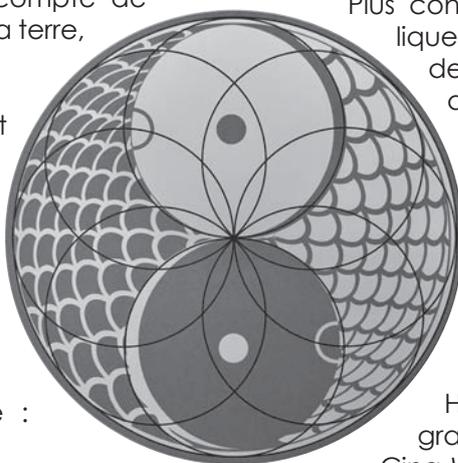
## CINQ - Wǔ

5 directions, 5 éléments, 5 mouvements, 5 saveurs, sons, couleurs, humeurs, viscères...

Le cinq permet d'organiser l'espace entre le ciel et la terre par les 4 orientés définis à partir du centre : on y retrouve, entre ciel et terre, la complémentarité du binôme Yin-Yang et de leurs échanges respectifs dans leur expression horizontale terrestre.

5 est aussi le nombre central de l'union Yin-Yang, de la terre et du ciel, puisqu'il est le résultat de 2+3 :

2 : chiffre pair – Yin qui représente la terre,  
3 : chiffre impair – Yang qui représente le ciel (soleil, lune et étoiles dans la cosmogonie chinoise).



Plus concrètement, cette approche symbolique permet de situer l'acteur (résultat des émanations du ciel et de la terre) dans l'espace terrestre horizontal qui lui est dévolu par l'effet alterné, dans la gravité, du relâchement et du redressement, de l'expansion et de la rétractation.

## TREIZE - Shísān

Treize est la somme de 5 et de 8

Huit *Bā* : 8 portes, potentiels, les 8 trigrammes

Cinq *Wǔ* oriente l'espace

Treize est aussi la succession de treize postures qui se suivent et créent l'espace autour de soi !  
Restons-en là pour les nombres...

## LES TEXTES CLASSIQUES

Pour comprendre l'esprit et la pratique du Taiji quan, rapprochons-nous de quelques textes que l'on nomme les « classiques du Taichi chuan » et, pour nous faire une meilleure idée, abordons quelques-unes des multiples traductions et interprétations, si nous n'avons pas accès à la lecture directe des idéogrammes.

Ces textes ont été composés entre la fin du 19<sup>e</sup> et le début du 20<sup>e</sup> siècle. Ils étaient composés poétiquement sous forme de mélodies aussi appelées « chants ». Les traductions choisies (parfois adaptées pour les rendre plus claires) sont extraites des publications de Catherine Despeux et de la traduction anglaise de l'ouvrage de Maître Wang Yen-nien sur le style du Yangjia Michuan. Trois textes, citant les nombres treize et huit, nous concernent plus particulièrement, ainsi qu'un quatrième traitant des principes fondateurs du Taiji quan.

## Les treize mouvements de la « longue boxe » de Wu Yuxiang (1812-1880) :

« La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin. Les 13 mouvements sont composés de :

### • Huit mouvements qui correspondent aux huit trigrammes :

Parer (*péng*), tirer vers l'arrière (*lǚ*), faire pression en avant (*jī*), repousser (*án*), tordre (*cǎi*), tordre vers le bas (*liè*), coup de coude (*zhōu*), coup d'épaule (*kào*)

Correspondent à :

*Qíán*, *Kūn*, *Kǎn* et *Lí* vers les quatre directions cardinales ;

*Kūn*, *Zhèn*, *Duì*, *Gě*n vers les quatre directions collatérales.

### • Cinq mouvements qui correspondent aux cinq éléments :

Avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu.

Correspondent respectivement au métal, au bois, à l'eau, au feu et à la terre. »

## Le chant des huit caractères de Song Shuming (fin 19<sup>e</sup> début 20<sup>e</sup> siècle) :

« Parer, tirer vers l'arrière, faire pression en avant et repousser

Peu de gens connaissent ces techniques

Sur dix experts, dix ne les connaissent pas

Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme,

On peut sans problème adhérer (*nián*), lier (*lián*),

coller (*zhàn*) et suivre (*suí*)

Cueillir, tordre vers le bas, coup de coude, coup d'épaule sont encore plus merveilleux

Pour les exécuter, nul besoin de fatiguer son esprit

Celui qui peut adhérer, lier, coller et suivre

A acquis le centre véritable et ne le quitte pas. »

On voit apparaître ici une ouverture sur le fait que la connaissance technique des 8 portes n'est pas suffisante en soi pour bénéficier tant de leurs vertus martiales et énergétiques que psychologiques et qu'il est nécessaire de développer d'autres qualités pour en connaître la profondeur.

## Le chant des treize postures de Song Shuming et de Wang Zong :

« Ne néglige pas les 13 postures

La source se trouve dans la région de la taille

Sois attentif à distinguer les changements du vide vers le plein

Et du plein vers le vide

Le qi est partout dans le corps

Ni paresseux, ni stagnant

Si dans l'immobilité il y a le mouvement

Et dans le mouvement, il y a immobilité

Alors peu importe l'attaque de votre adversaire

Vous serez capable de dévier et il pensera que l'esprit vous aide

Avec votre cœur, comprenez comment appliquer chaque mouvement

Quand vous l'aurez compris, vous regarderez en arrière et direz, que c'est facile.

Les efforts entrepris pour comprendre ne seront pas perdus.

À chaque instant, soyez attentifs à votre taille

Votre abdomen relâché, le Qi pourra monter par le dos

Avec le coccyx centré, le Shen pourra s'élever jusque dans la tête.

Le corps centré et agile apparaîtra comme s'il était suspendu par le haut de la tête.

Si vous prêtez attention à tout ce qui a été dit

La capacité de plier, étendre, ouvrir et fermer viendra naturellement.

Pour entrer par la porte

Pour être conduit sur le chemin

Vous aurez besoin d'être guidé oralement

Car le gong fu (l'excellence) viendra par la pratique

La méthode est d'étudier par soi-même

Dans le corps, l'intention et le qi, les dirigeants, commandent

Les sujets que sont les muscles et les os suivent.

Quel est le but de tout cela ?

Prolonger la vie et le printemps éternel.

Chante ces 100 caractères

Chaque mot est juste et précis,

Les idées sans omissions

Si vous n'allez pas au fond de ce qui a été dit

Vous perdrez votre temps et votre énergie

Et ne laisserez qu'un soupir de regret »

## Le « Taiji quan Jing », antérieur aux textes précités et attribué à ZHANG Sanfeng :

« Dès le moindre mouvement, le corps entier est léger et agile et toutes les parties reliées. Faites en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, n'aient ni creux ni bosses et soient continus. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe par les jambes est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts... ».

## La roulette chinoise Argent, pouvoir, corruption et vengeance dans la Chine d'aujourd'hui

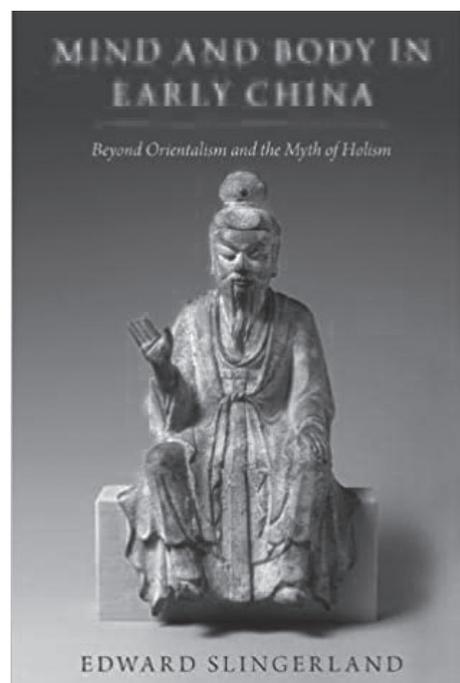
**Desmond Shum, Ed. Saint Simon, 248 p., 2022, ISBN 2374350347**

C'est le récit d'un Chinois qui lors de la libéralisation de l'économie chinoise, sous Deng Xiao Ping, se convainc de pouvoir contribuer au développement de son pays. Suite à la rencontre avec sa future femme, il grimpe rapidement l'échelle de la richesse, jusqu'à fréquenter assidûment le sommet de l'aristocratie communiste. Arrive Xi Jin Ping et la dégringolade. Histoire vraie, elle vous plonge au cœur du monde de la finance et du PCC et ressemble à s'y méprendre à un voyage au sein des mafias US et italiennes. Il faut constamment cultiver des relations, les abandonner si nécessaire et surtout éviter de s'empêtrer dans la morale des gens ordinaires. Implacable et féroce, le système du PCC, reproduisant en cela le système impérial chinois, broie les moins costauds : c'est le cas de la femme de l'auteur qui comptait sur son talent de réseautage pour rester au sommet. La dernière fois qu'il l'a entendue au téléphone, elle le suppliait de ne pas publier ce livre...

Passionnant et utile comme avertissement.



26



## Mind and body in Early China, Beyond Orientalism and the Myth of Holism

**Edward Slingerland, 2019, 385 p., Oxford University Press, ISBN 978-0-19-084230-7**

Je vous avertis tout de suite, la lecture de ce livre est ardue en raison de la densité du propos. Il n'est pas besoin d'être sinologue pour comprendre les arguments de l'auteur mais la combinaison analyse de discours + philosophie rend l'exercice exigeant. J'adore cet auteur qui rentre dans le chou de ces « néo-orientalistes » comme il les nomme qui se complaisent dans la description d'une Chine toujours étrange, hors de portée de l'entendement commun. Complètement décomplexé, et pour cause sa connaissance approfondie de la culture chinoise, il s'efforce dans ce livre de déconstruire ce fantasme d'une Chine ancienne qui n'aurait pas fait la différence entre esprit et corps, opposée en cela au platonisme et plus près de nous au cartésianisme. En passant, il balaie également d'autres visions de la Chine qui la rendraient unique, comme l'exclusive de la pensée corrélatrice. Son analyse des textes chinois anciens se révèle passionnante car elle soulève la question primordiale d'un universel de l'humanité, concept qui n'empêche en rien que selon les époques et les frontières on ait placé le curseur différemment et ceci (réflexion tout à fait personnelle) pour notre grand bonheur (la diversité). Il semble avoir une lecture approfondie des travaux des sinologues de langue française (si vous êtes un fan de François Jullien, vous allez grincer des dents), ce qui vous renverra peut-être à vos lectures passées.

Désolé, c'est en anglais mais ça vaut le coup de s'y remettre.

## La Chine d'en bas

Liao Yiwu, Ed. Globe L'école des loisirs, 2020, 382 p., 22 euros,  
ISBN: 978-2-211-30613-3

Quelques portraits et vous comprendrez le caractère fou de ce livre : le pleureur professionnel, le trafiquant d'êtres humains, les promeneurs de cadavre, l'expert en fengshui, l'embaumeur, le passeur de frontière, l'adepte du falun gong, le pilleur de tombes, le chanteur de rue, etc. Le livre est une description sous forme d'entretiens sans fioritures avec des personnages à la marge.

Court extrait du pleureur professionnel :

« Cinquième Drapeau Rouge (un gangster des Triades) a proposé d'organiser un concours sur scène, entre nous et une autre formation (de pleureurs professionnels). Mon père lui a demandé comment organiser une compétition sans cadavre ni enterrement.

« Facile » a répondu le chef de la Triade.

Le lendemain matin, en sortant de la maison, on a trouvé le cadavre d'un mendiant, juste devant la porte. »

Réprimés par le parti communiste ou réprouvés par la société défilent devant vos yeux. Une description incroyable de marginaux qu'on ne voit pas dans les médias, ceux d'en bas...

Serge Dreyer, Taïchung.



### Conférence en ligne FFAEMC – Vendredi 4 Novembre 2022 à 19h

#### **Division des arts martiaux chinois en internes et externes : une chimère de lettrés ?**

Animée par Serge Dreyer

Le discours circulant à propos du taïchi chuan caractérisé comme un art martial interne véhicule tout un ensemble de préjugés et d'approximations autant historiques que conceptuelles. Le mépris affiché pour les arts martiaux soi-disant externes relève d'un discours de lettrés particulièrement influencés par l'alchimie interne taoïste. Il relève en filigrane une très ancienne opposition entre l'élite chinoise éduquée et la masse du petit peuple chinois qui n'a aucune raison de trouver un écho en Europe. En m'appuyant sur des données historiques et sur les travaux de collègues chercheurs, je déconstruirai ce discours biaisé afin d'en proposer un autre plus orienté vers la pratique dans une perspective organique du taïchi chuan.

Pour s'inscrire : <https://faemc.fr/news/conferences-en-ligne-faemc> ou <https://vu.fr/GMvR>.

**Vendredi 4 novembre 2022  
à 19h**

Conférence animée par  
Serge Dreyer

**DIVISION DES  
ARTS MARTIAUX  
CHINOIS EN  
INTERNES ET  
EXTERNES : UNE  
CHIMÈRE DE  
LETTRES ?**



PLUS D'INFORMATIONS SUR:  
[WWW.FFAEMC.FR](http://WWW.FFAEMC.FR)



**RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à l'AMICALE du Yangjia Michuan Tjq**  
**Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : [secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com](mailto:secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com)**

**du 1<sup>er</sup> Septembre 2022 au 31 Août 2023**

**ABONNEMENT au BULLETIN tirage PAPIER**

L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

**RENOUVELLEMENT D'ADHESION COLLECTIVE**

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous souhaitez le ré-affilier 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 email

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

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse email :
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'ADHESION INDIVIDUELLE**

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom)

.....  
Votre adresse :

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

Téléphone	Portable	Adresse email

**Règlement pour l'Adhésion individuelle**

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

**ABONNEMENT AU BULLETIN PAPIER DE L'AMICALE**

- Je règle 21,00 € x ..... (nombre d'abonnements), soit ..... €. à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

**MODALITES DE REGLEMENT**

Adhésion ..... € + Abonnement Bulletin Papier ..... € = Total à payer ..... €

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

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](mailto:tresor.ymtq@gmail.com) Site Internet : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

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

**Données personnelles**

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan Tjq j'accepte que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale. Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

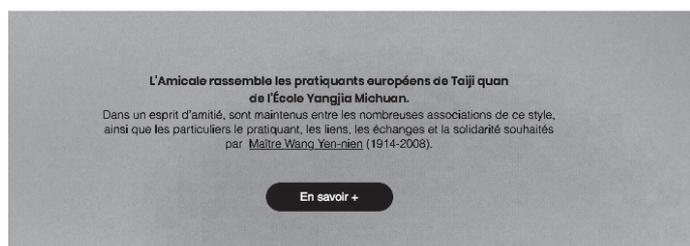
Fait à :

Le :

Signature :

# Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

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



## Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les bulletins en version numérique
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive.
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- un espace de conversation : votre Forum
- l'album photo des rencontres

## Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site (le formulaire se trouve en bas de page du site).



Ainsi, vous pourrez être informé(e) directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer. Parlez-en autour de vous à vos ami(e)s de pratique !

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous connecter en tant que « Membre » pour échanger, avec les identifiants de votre choix.

Pour toutes remarques et suggestions, ou difficulté de connexion et afin d'améliorer le site, contactez la webmaster : [amicale.yangjia.web@gmail.com](mailto:amicale.yangjia.web@gmail.com)

**POUR RECEVOIR LES ACTUALITÉS DE L'AMICALE, INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !**

Prénom

Nom

Nom de votre association

E-mail

Vous êtes : \*

Responsable d'association

Enseignant

Praticant

non adhérent à l'amicale

## Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

楊家秘拳太極拳會



Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan