

Amicale

ELLE A TRENTE ANS

N°92

SEPTEMBRE
2019

楊

冢
秘

傳

Journal de Taiwan

Rentrer la poitrine, étirer le dos
Tuishou à Laillé... et ailleurs
Asso Taiji Pratique

Sommaire

EDITO

Éditorial

Françoise Cordaro

Le mot du président 1
François Schosseler

Réflexions sur le tuishou 2
Manuel Solnon

**Han xiong ba bei
Rentrer légèrement la poitrine
et étirer le dos** 4
Serge Dreyer

**Yi King : nouvelles structures géométriques.
Nouvelles méthodes de tirage
par Augustin Thiong-Ly** 11
Sylvain Maillot

**Rencontres de Laillé, week-end
du 23 et 24 mars 2019** 12
Sébastien Breton

Les Feuilles du Collège
Nicole Henriod

Notes de mon journal 15
Mark A. Linnet

**Commentaire sur le « chant
de l'authentique voie »** 19
Pierre Lang

**Nouvelle association :
« Taiji Pratique »** 21
Sophie Cornueil

**Le bénévolat et la vie
associative récompensés** 22
Philippe Cochain

Adhésion à l'Amicale 23

Le bulletin de l'Amicale 24

Des balcons fleuris, des maisons à colombages, une cathédrale... je n'ai pas résisté à cette image d'Épinal pour saluer Strasbourg, qui servira encore une fois de décor à nos prochaines rencontres. Une ville étroitement associée à l'histoire de l'Amicale (et en bonne chauvine, je dirais ex-aequo avec Angers...), et à l'histoire de nombre de pratiquants du YMTJQ.

Sera-ce l'heure des bilans, d'un point de vue communautaire tout autant que personnel ? Pour ma part, je réalise soudain que je fais partie des « vieux pratiquants », c'est un constat étrange, fait de joie profonde mais aussi de nostalgie. Car le monde du Taiji, l'univers de l'enseignement du Taiji a changé, c'est certain. On n'enseigne plus et l'on n'apprend plus aujourd'hui comme il y a trente ans. Ce qui rassure cependant, c'est que les différents rédacteurs qui enrichissent notre bulletin sont issus de toutes les générations du YMTJQ. C'est donc que « la recherche avance » malgré tout. Et il y a encore dans ce 92^e numéro, tellement d'articles divers que nous n'avons même pas pu tous les afficher en première de couverture.

La grande fête du taiji se déroulera, certes, à Strasbourg, avec cette profusion d'enseignement dont une fois de plus, nous nous gaverons jusqu'à plus soif, mais finalement, elle se déroule plus silencieusement chaque jour, dans nos villes et nos salles de pratique.

J'ai une pensée pour tous ceux qui ne pourront être parmi nous, restés sur la ligne de touche en raison des inscriptions hyper rapides (premier arrivé, premier servi...), et qui donc manqueront à l'appel, manqueront à notre rassemblement, qui nous manqueront tout court.

Woodstock fête cette année ses 50 ans. Faudra-t-il envisager un jour un « Woodstock » du Taiji quand pour permettre à tous de se retrouver ?

Belle rentrée à tous, et bonne lecture.

Françoise Cordaro

Le Mot du Président

L'Amicale fête ses 30 ans cette année. Elle rassemble maintenant près de 2 400 pratiquants dans près d'une centaine d'associations. Nos Rencontres annuelles réunissent une fraction importante de ces pratiquants, heureux de partager un moment convivial et joyeux de pratique et de partage. Malgré un effort pour trouver des structures d'accueil plus spacieuses, nous sommes contraints de refuser du monde par manque de places. Ainsi les inscriptions aux Rencontres de Strasbourg ont dû être closes moins de trois semaines après leur ouverture et malheureusement, un certain nombre d'entre vous sont frustrés de ne pouvoir y participer.

C'est un beau chemin parcouru depuis les origines et nous pouvons être fiers du travail collectif accompli. En même temps, cet anniversaire et ces résultats doivent être l'occasion de nous demander vers où nous allons pour les prochaines années.

En effet, toujours plus ne semble pas un objectif durable à long terme dans le fonctionnement actuel. Les Rencontres 2020 seront portées par deux membres individuels, Joël et Danielle Panhelleux, et à cette occasion, ils ont commencé une réflexion sur les conséquences de cette croissance pour l'organisation des Rencontres annuelles. Ils nous proposent une approche différente et vous pourrez les lire dans le Bulletin de décembre. La trentaine, c'est un peu la fin de la croissance insouciant et l'approche de la crise de l'âge mûr. Nous devons nous y préparer et le Conseil d'administration a saisi l'opportunité du travail d'Erica Martin pour commencer à réfléchir aux moyens d'impliquer progressivement plus de membres dans le fonctionnement de l'Amicale.

Cette démarche fait écho aux questions qui traversent nos sociétés sur l'engagement citoyen et

sur le développement durable. Notre pratique est sous-tendue par des valeurs utiles pour ce questionnement : respect de la place et des qualités de chacune, importance du travail patient, souci de l'efficacité maximale au prix de l'effort minimal, écoute de l'environnement et prise en compte de l'effet de nos actions sur celui-ci. L'aspect pratique de santé de notre discipline est également important dans nos sociétés vieillissantes où le coût croissant des soins pose un problème très sérieux : notre pratique est en accord avec une approche basée sur la prévention plutôt que sur la résolution des problèmes de santé et elle est une réponse rationnelle à cette inflation de demande de soins et de prise en charge.

Ce sont de bonnes raisons de continuer à développer et diffuser la pratique du Yangjia michuan taiji quan. Mais il nous faut veiller à préserver les liens d'amitié qui nous réunissent et réfléchir ensemble aux moyens d'empêcher leur dilution dans l'anonymat qui guette les membres de structures trop grandes.

La perte de la mémoire est un autre péril qui accompagne souvent l'âge. Si vous prenez le temps de consulter sur notre site les index compilés par André Musso à partir des articles publiés dans notre Bulletin depuis le début de notre histoire, vous constaterez sans peine la très grande richesse des sujets abordés. N'hésitez pas à télécharger les anciens numéros du Bulletin et à vous (re)plonger dans cette mine d'enseignement.

Je vous souhaite à tous une bonne reprise de vos cours et peut-être à bientôt à Strasbourg.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2019 – N° 92

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

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Françoise Cordaro

Rédacteur en chef adjoint : Claudy Jeanmougin

<http://taijiquan.free.fr>

Rédaction (pour ce numéro) : Serge Dreyer, Philippe Cochain, Pierre Lang, Manuel Solnon, Mark Linette, Sophie Cornueil, Sylvain Maillot, Sébastien Breton.

Correction (pour ce numéro) : Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Françoise Cordaro, Colette Macintos.

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

Traduction : Sophie Melloul, Simonette Verbrugge, Leland Tracy, Jean-Luc Perot, Jean-Christophe Nelson.

Mise en page : Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc **Feuilles du Collège, graphiste :** Jean-Claude Issenmann

Postage : Claudy Jeanmougin.

Réflexions sur le tuishou

Manuel Solnon

Première partie : Réflexions et synthèse d'expériences sur le TUISHOU¹

Le mouvement véritable s'établit dans l'immobilité apparente². C'est un mouvement libre, entier, pertinent, approprié. L'esprit lucide et détaché, le pratiquant observe ce qui apparaît en lui, par et autour de lui. Le détachement engendre la non-action qui à son tour crée l'Esprit immobile. L'immobilité de l'esprit n'est pas endormissement, le non-agir n'est pas inaction. La non-action est pure action, son essence est le détachement.

Le non-agir stimule la spontanéité créatrice³. La création spontanée est fille du Dao, elle puise son inspiration dans les plans spirituels. Uni(e) à mon partenaire, j'applique les principes essentiels⁴ : dans le Dantian⁵, le Qi se concentre, au niveau des reins il se libère, par le bassin il est conduit, au travers des mains il s'exprime.

Du non-agir surgit une poussée qui déracine le partenaire. Cette action produite est sans commentaire, sans concession, sans déduction. Ainsi n'entrave-t-elle pas le Qi et convainc l'adversaire autant par l'harmonie du mouvement exécuté que par la poussée réalisée. Dans le Tuishou du Taiji quan, la poussée n'est pas le but ultime⁶. Le déroulement

1. L'ensemble de ces commentaires sont le résultat d'une longue pratique de l'auteur et ses déductions ne concernent que lui.

2. Celles du cœur et de l'esprit conduisant à l'absence de pensées et d'émotions. L'esprit immobile n'est pas insensible.

3. L'intuition spontanée, foudroyante.

4. Les principes fondamentaux du Taiji quan.

5. Pour l'auteur de l'article, le Dantian : le second cerveau.

6. Les maîtres affirment que celui qui, par la force, prend le dessus sur son partenaire, perd en définitive, vaincu par lui-même.

ininterrompu⁷, fluide, sans entrave des gestes et du Qi est le but recherché car de cette qualité d'écoute et d'échange découle la compréhension véritable du Taiji quan, celle qui révèle les secrets du Dao.

Pour observer en pleine conscience, l'esprit des pratiquant(e)s devrait réunir trois qualités. Ces qualités sont comparables à celles de l'homme⁸ de science, l'homme de prière et l'homme de guerre. Le scientifique étudie, le moine médite, le guerrier écoute⁹. Ces trois voies ont en commun un principe identique, celui du vide¹⁰ de l'esprit¹¹. Elles se fondent sur une stricte observance de ce qui est (et non de ce qui est voulu), sans interférer ni contraindre par la volonté ou la force brute¹². De cette capacité d'analyse, d'observation et d'attention, dépendent la découverte, la libération et la vie.

Bien que l'étude débute nécessairement par des exercices de base indispensables, il est impératif de développer et d'affiner rapidement l'écoute par le Tuishou, afin de s'affranchir d'une regrettable standardisation des mouvements¹³. À la longue, les certitudes d'un « savoir » risquent de développer une trop grande assurance¹⁴ en soi, et en conséquence, d'altérer et d'occulter la fraîcheur et l'acuité de l'esprit. Il pourrait être erroné de s'aventurer dans l'apprentissage, empli de connaissances, encombré de principes, saturé de théories, inhibé par des règles stériles et des protocoles fastidieux. L'intuition, l'instinct, la spontanéité *créatrice*, les hasards *révélateurs*, les accidents *nécessaires*, les initiations *aléatoires*, les rencontres *inopinées*, sont des vecteurs conducteurs incontournables pour qui veut comprendre le grand mystère dans sa globalité. N'utiliser qu'un seul de ces vecteurs serait par trop limité.

Ne rien croire de ce qui est énoncé, dicté, imposé, établi, mais tout remettre en question jusqu'à ce que la lumière jaillisse spontanément tel le nouveau-né venant au monde.

Deuxième partie : Remarques

Commentaires

1) Privilégier l'écoute intégrale plutôt que le regard. Affiner celle-ci jusqu'à être capable de déceler

7. Parfois le mouvement paraît suspendu, cependant le Qi circule librement sans rencontrer le moindre obstacle.

8. Lire la femme ou l'homme.

9. Le scientifique étudie le micro et le macrocosme, le moine médite sur le réel illusoire, le guerrier écoute la résonance silencieuse.

10. Le vide lucide

11. L'écoute, l'attention totale.

12. De C. Larre, commentaire à propos du Wuwei (non-agir) et Ziran (voie de la nature et de la spontanéité) : « N'imposez pas votre volonté, mais laissez émerger ce qui spontanément demande à advenir à chaque instant. »

13. Le risque est le mouvement mécanique sans conscience. Chaque situation étant unique.

14. La croyance en un « savoir arrêté, immobile, immuable ».

l'énergie du partenaire comme le médecin perçoit le pouls de ses patients.

2) Ne pas se crispier sur la force adverse mais l'accueillir en gardant son centre. Ne présenter aucune tension pour ne pas donner l'opportunité au partenaire de voir et d'entrer dans notre centre (ou alors sciemment¹⁵).

3) Saisir le rythme de son partenaire, ses mouvements (ses déplacements, s'il en a). Déterminer ses rituels, ses habitudes, ses mouvements parasites¹⁶ et contradictoires¹⁷.

4) Tirer avantage des espaces « blancs »¹⁸.

5) Repérer les répétitions dynamiques, rythmiques¹⁹ ainsi que l'articulation de ses mouvements dans leur globalité.

6) Être pleinement dans le temps présent, ne pas se laisser perturber par ce qui nous entoure. S'il y a perturbation de l'esprit, en être seulement attentif et poursuivre l'échange avec le partenaire jusqu'à ce que l'égaré se soit dissipé.

7) Explorer et développer le mouvement « paradoxal » ou « déstructuré »²⁰.

8) Être conscient de l'instant confère une avance sur le partenaire. Ainsi aurez-vous toujours l'avantage. Pour être conscient, développer « le Rien lucide » ou « le Vide conscient »²¹.

9) Lire le rythme de son partenaire, c'est contrôler son temps. Agir en réaction, c'est subir la volonté de celui-ci, ainsi nous nous démenons dans le « trop tard ».

10) Dépasser l'idée de « pousser » mais demeurer vigilant quant aux mouvements échangés.

11) Ne pas chercher la « victoire », mais surprendre la satisfaction éphémère et redoutable de l'ego lorsqu'elle se présente.

12) C'est la communion des opposés qui doit l'emporter et non la domination d'un seul sur l'autre.

La communion doit demeurer inaltérable, invulnérable par la constance de la pratique.

13) Quels que soient nos progrès et l'étendue de nos connaissances, nous demeurons toujours notre plus grand adversaire.

Questions

A) Le pratiquant se maîtrise-t-il ou s'imprègne-t-il du rythme de son partenaire ?

B) S'imprégner du rythme du partenaire ou le suivre, est-ce différent ?

C) Se maîtriser engendre-t-il la dureté de l'esprit et celle du corps ?

D) L'esprit qui observe possède-t-il autant de souplesse que de fermeté ?

E) Qu'est-ce que « se maîtriser » ?

15. Dans le cadre d'une stratégie appliquée.

16. Comme les rituels, et les habitudes, les mouvements parasites sont des mouvements inconscients qui provoquent une faiblesse dans la structure.

17. Erreur posturale, polarité erronée, vide et plein en conflit.

18. Espaces corporels « désertés » par la conscience absente ; lorsque trop concentré, le partenaire s'oublie lui-même.

19. Mouvements involontaires évidents, par exemple un mouvement de balancier d'avant vers l'arrière.

20. Ces mouvements sont imprévisibles, spontanés, inattendus, infalsifiables, imparables. Ce sont des mouvements auxquels nul ne s'attend, que la raison rejette sans étudier car contraire au bon sens et aux préceptes établis.


21. La terminologie choisie est propre à chacun. L'important n'étant pas le terme, mais le sens donné et son application.





Han xiong ba bei Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos¹

Serge Dreyer



C'est en quelque sorte le credo de toutes les postures du style Yang puisque cette formule (désormais HXBB) a été énoncée par Yang Chen Fu. Elle est reprise en boucle par presque tous les enseignants et pratiquants des diverses écoles Yang, y compris Wang Yen-nien. Et pourtant, on ne la voit pas si souvent que cela mise en œuvre, à commencer par Yang Chen Fu lui-même, sur les photos de son livre du moins. Je me suis donc interrogé, depuis longtemps, à la fois sur la nature et la mise en application de cette recommandation.

1. La formulation en chinois

Elle indique bien un rentré de la poitrine (*han xiong*) mais celui-ci pose déjà problème. En effet la poitrine est une partie relativement fixe du corps humain (les côtes sont attachées à la colonne vertébrale et au sternum). Le seul mouvement envisageable de « rentrer la poitrine » concernerait alors le mouvement de la cage thoracique sur l'expiration lors d'une respiration non ventrale. Il me semble hautement improbable que Yang Chen Fu ait eu ce processus à l'esprit quand il a dicté cette consigne car ce mouvement est naturel et ne nécessite donc pas un apprentissage spécifique. Il y a donc fort à parier qu'il a pensé cette recommandation en liaison avec la deuxième partie de l'énoncé qui consiste littéralement à « élever/faire monter » le dos (*ba bei*) comme le traduit D. Wiles.

Mais cette deuxième partie de la recommandation entre en contradiction avec un autre aspect extrêmement important de la pratique du taiji quan, à savoir relâcher les épaules. C'est pourquoi j'adhère à la traduction de C. Despeux évoquant un étirement du dos qui fait sens dans ma pratique². Mais même si l'on se cantonne à cette interprétation, l'étirement du dos ne doit pas se faire en projetant les épaules vers l'avant car ce serait les mettre en tension. De plus le gain au niveau du rentré de poitrine serait trop minime pour faire l'objet de tant d'attention. Il faut donc redescendre un peu et regarder du côté du plexus solaire pour pouvoir envisager un gain d'espace significatif dans la pratique du taiji quan, autant pour l'aspect bien-être que pour l'efficacité martiale. J'y reviendrai plus loin.

En préambule aux réflexions à venir, je prétends donc que l'ensemble de cette formulation me semble problématique à plusieurs niveaux. Mais avant de rentrer dans les détails, il faut se rappeler que Yang Chen Fu dictait ses recommandations à ses élèves que certains ont couchées par écrit. On ne sait pas très précisément dans quelles conditions le passage de l'oral à l'écrit s'est opéré. Est-ce que c'est un texte que Yang Chen Fu avait mûrement réfléchi en prévision de son livre ? Y avait-il eu débat dans son entourage sur la pertinence de la formulation ? Est-ce que celui qui a écrit le texte n'aurait pas transformé le propos oral de Yang Chen Fu pour en faire, selon lui, une formule

1. Comparer la traduction de C. Despeux (*T'ai-ki k'ivan, technique de longue vie, technique de combat*, Collège de France, Institut des Hautes Etudes Chinoises, thèse de doctorat, p. 155) et D. Wile (*Lost T'ai-chi classics from the late Ch'ing dynasty*, State University of New York press, p. 11).

2. Toutefois si la signification originelle d'élever vous semble logique ou si vous avez lu/appris quelque part que cette traduction fasse sens dans la pratique, il serait intéressant d'en débattre dans ces colonnes.



écrite plus claire et plus adaptée au canon du chinois littéraire ? Les réponses à ces questions pourraient alors éclairer les ambiguïtés du propos. Car, en effet, la formulation pose de gros problèmes dans la pratique du taiji quan.

2. Les effets pervers de la formulation

Ils sont nombreux mais je n'aborderai que ceux pour lesquels je me sens compétent, essentiellement les questions de posture. La posture déviante la plus souvent observable consiste à porter les épaules en avant et pour créer le « creux » de la poitrine (en fait au niveau du plexus) accentuer excessivement la voûte dorsale, posture typique d'une cyphose³. Les conséquences en sont facilement repérables : tête trop en avant pour compenser le poids du corps qui part en arrière au niveau du haut du dos et trop souvent hanches bloquées vers l'avant quand le pratiquant essaie d'effacer la courbure lombaire pour arriver à creuser la poitrine. Que ce soit sur les plans

du bien-être ou du martial, cette posture est sérieusement à proscrire. Entre sa version extrême et un alignement correct, j'observe de multiples formes d'ajustement mais qui toutes tendent à porter le haut du dos trop en arrière. Non seulement le creusement de la poitrine ne se fait que partiellement, quand il ne se fait pas du tout, mais de plus c'est un ensemble de chaînes musculaires qui se tendent, voire se contractent pour garder l'équilibre sur le plan vertical. Non seulement les soi-disant bénéfiques pour la santé de la pratique du taiji quan ne deviennent plus évidents, mais bien au contraire les mauvaises postures perdurent et deviennent justifiées du fait que l'on pratique des mouvements lents qui donnent l'impression (illusion ?) d'être relaxé. Je propose donc la posture correcte suivante (photo 13) qui combine une mise en place corporelle propice à l'état de *fangsong*⁴ bénéfique pour le bien-être et efficace pour l'aspect martial du taiji quan.

3. J'avance dans ce domaine sous l'autorité de deux amis taiwanais, l'un kinésithérapeute de grand talent et l'autre chirurgien spécialiste du dos.

4. « [cela correspond] à la fois à une souplesse physique et mentale qui, à un niveau élevé de pratique, ne font plus qu'un », S. Dreyer, 2017, in « Pratiques de conscience », STAPS n°s 117-118, Ed. Deboeck, p. 141-154.



3. Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos, conséquence de...

M. Wang enseignait clairement que cette formulation n'était en fait que la conséquence de l'effacement de la courbe des lombaires. Il avait tout à fait raison mais le geste à faire n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Tout d'abord, cet effacement ne doit pas se faire en poussant vers l'avant le bas du dos ce qui contracte les muscles des cuisses et du dos tout en tendant à bloquer les hanches. Cette posture est tout aussi à proscrire que « mettre les fesses au balcon » (voir le livre version franco-anglaise de Wang Yen-nien p. M37, photo F6). Elle n'est pas souhaitable pour la santé et encore moins pour l'efficacité martiale.

La posture correcte implique en fait de réaliser un simple basculement du bassin vers l'arrière. Les points de repère sont faciles à détecter. Faire d'abord l'essai avec un partenaire. Il/elle se tient en posture verticale, debout, les jambes légèrement écartées.

Vous appliquez la paume de votre main sur le bas de son dos, le majeur touchant le haut du coccyx et le poignet sur la naissance du creux des lombaires. Puis vous appliquez l'autre main à plat sur sa voûte dorsale de telle manière que cette main forme une croix avec la colonne vertébrale. La consigne consiste à ce que le/la partenaire colle ses lombaires sur la paume de votre main basse sans pousser avec le haut du dos sur votre main haute, tout ceci en descendant sur ses appuis. On reprend ensuite la même posture de départ mais vous posez cette fois-ci la main haute sur le plexus solaire, le majeur légèrement appuyé sur le haut de l'estomac et le poignet sur la base du sternum tandis que la main basse reste dans la même position sur le creux des lombaires. Toujours par un mouvement de descente sur les appuis, on doit constater qu'un creux se fait au niveau de la main sur le plexus solaire alors que la main au niveau des lombaires se trouve « collée » aux lombaires. Il y a donc trois paramètres importants à prendre en compte : le creux au niveau du plexus, l'arrondi au niveau du haut du dos (l'étirement) qui en découle

et l'effacement de la courbure des lombaires. Cette pratique est intéressante car elle permet de développer, au niveau de la conscience, la relation directe entre le mouvement des lombaires et le rentré de poitrine. Quand cette posture est correcte on sent tout de suite la différence, le corps est posé sur les pieds sans contraction des cuisses ni des doigts de pieds. Les débutants ou ceux qui ont conservé une posture déficiente auront l'impression au début de porter fortement la tête en avant mais c'est l'effet « naturel » d'une « reprogrammation » du corps.



On notera un phénomène intéressant qui nécessiterait un croisement des expériences avec d'autres écoles de taiji quan. Il semble, en effet, que les postures sur la jambe en avant avec un grand écart des pieds tendent à « ignorer » le creusement de la poitrine quand le corps est porté sur l'avant mais à l'accentuer dans le passage sur la jambe arrière. Pour créer ce creux dans cette posture, il faut notamment une plus grande élasticité des adducteurs afin d'effectuer le basculement du bassin. Mais l'avantage réside dans une plus grande propension à se tenir droit, ce qui n'est pas si souvent le cas dans notre style. Il serait également passionnant d'échanger avec les pratiquants de certains styles Wu qui penchent à dessein le buste vers l'avant.

4. Le creux de la poitrine : un espace riche de potentialités

Après avoir examiné et débattu de la pertinence de l'énoncé, voyons maintenant ce qu'il apporte dans la pratique quotidienne au niveau du tuishou. En ce



qui concerne la forme, il y a beaucoup de gens plus qualifiés que moi dans notre style pour discuter des bienfaits d'un bon alignement corporel sur la santé ; je n'aborderai donc pas ce sujet dans cet article.

Je commencerai par une considération philosophique en citant Lao Zi⁵ : « On façonne l'argile pour en faire des vases, mais c'est du vide interne que dépend leur usage. » L'image me semble tout à fait pertinente pour le tuishou. Quand on observe une joute à pas fixe entre deux pratiquants, l'œil de l'observateur suit naturellement les formes changeantes des corps en présence. Et pourtant la trans-

formation continue de ces formes est essentiellement tributaire du HXBB en tant que conséquence de l'effacement des lombaires. Vécue de l'intérieur la joute devrait donc idéalement se résumer pour les participants à un mouvement arqué/arrondi des lombaires combiné évidemment avec les mouvements latéraux du bassin. Ceci vaut pour la théorie car comme disait Pierre Desproges que je me plais à citer « un jour j'irai vivre en Théorie car en Théorie tout va bien »...

Mais revenons à ce creux créé au niveau du plexus solaire. Son intérêt réside, me semble-t-il, à trois niveaux. Ces trois niveaux sont en fait tributaires du mouvement de va-et-vient entre creuser et ouvrir le plexus. On pourrait les mettre dans trois cases, à

5. Tao tō king, Lao-tseu, traduction Liou Kia-Hway, Gallimard, 1969, p. 71.



savoir distance-temps, dur-souple, transformation des directions.

4.1. La distance-temps

Si un adversaire pose sa paume sur votre poitrine ouverte⁶ la puissance de sa poussée va s'exprimer dès le contact pris (photo 1). En gardant le plexus ouvert vous vous exposez donc à compter uniquement sur votre vitesse naturelle pour esquiver l'attaque. Autrement dit vous créez une opposition entre votre vitesse d'esquive et la vitesse de poussée de votre adversaire. C'est une logique parfaitement

6. J'entends par « ouverte » la poitrine et le plexus plus ou moins en avant.

défendable pour la très grande majorité des arts martiaux à travers le monde mais pas pour le taiji quan puisque celui-ci prône la non-résistance à l'adversaire pour mieux le maîtriser. À partir du moment où vous faites appel au HXBB pour esquiver la poussée, vous créez une prise de distance (comparer photos 8 et 10 ; 1 et 6) par rapport à l'impact initial de la poussée (photos 8 et 1). Cette prise de distance génère évidemment un temps supplémentaire pour réagir à l'attaque.

On notera bien sûr que les poussées ne se font pas que sur la poitrine. Mais quelle que soit la partie du corps poussée (voir les exercices de base de notre style dans R. Habersetzer/Serge Dreyer, *Tai-ji-quan pratique*, Ed. Amphora), l'efficacité de l'esquive est étroitement liée à la qualité du HXBB ce qui est malheureusement trop souvent occulté puisque les exercices de base du tuishou du Yangjia Michuan Taiji quan sont devenus quasiment une discipline autonome dans la plupart des écoles de notre style.

4.2. Le dur-souple

Cette dimension est étroitement associée au mental car elle ressort de la tactique. À partir du moment où vous avez décidé d'opposer du souple à une poussée vous entrez dans un jeu mental avec votre adversaire. Quand celui-ci vous pousse il est logiquement autorisé à penser que, dès le contact pris avec votre corps, sa puissance va avoir un effet direct et immédiat sur votre équilibre. De fait, en jouant du dur et du souple vous instillez dans son mental le doute à chaque intention de poussée. Ce doute portera non seulement sur le passage de l'attaque (le dur) à l'esquive (le souple) mais aussi sur la contre-attaque (le dur).

Vous pourrez également jouer avec la distance-temps, ce qui est flagrant par exemple dans l'exercice de la poussée sur le ventre (photos 8 à 10). Cet exercice est d'ailleurs exemplaire quant au rôle du HXBB. J'observe souvent des pratiquants de notre style qui se contentent de mettre les fesses en arrière lors de la poussée. Cette approche se révèle systématiquement dangereuse dans une véritable situation de tuishou car, si le plexus n'est pas rentré, c'est tout le haut du corps qui se rigidifie et fait résistance à la poussée (photo 7). Si au contraire le HXBB est bien en place (photo 10), aussi bien la cage thoracique que le bassin retrouvent une grande labilité latérale qui multiplie les possibilités d'esquive.

4.3. La transformation des directions

C'est probablement l'aspect le plus fascinant qu'offre la bonne mise en place d'un HXBB. On s'aperçoit rapidement qu'à partir du vide créé on peut diriger la poussée de l'adversaire dans toutes les directions. Que ce soit sur un plan horizontal, oblique descendant ou oblique montant avec toutes les combinaisons engendrées par un mouvement spiralé, ce vide génère toutes



les conditions imaginables d'esquive. Je précise bien les conditions car la bonne réalisation d'une esquive implique évidemment d'autres facteurs. Par exemple, si après avoir bien esquivé une poussée on étend et raidit prématurément les bras pour repousser l'adversaire, l'effet risque fort d'être nul.

On prendra également en compte les vertus de ce vide sur la conscience puisque le vide par essence n'a pas de forme. Il suggère donc idéalement ni une anticipation de l'attaque de l'adversaire, ni une forme précise de défense et de contre-attaque. On s'approche là de la fameuse notion du non-agir (*wuwei*)⁷.

5. Conclusion

La bonne mise en place du HXBB devrait, me semble-t-il, devenir la grande priorité dans l'apprentissage de notre style de taiji quan. Je le constate régulièrement, même auprès des pratiquants de longue durée : c'est la posture la plus difficile à corriger car, comme le dit bien l'expression en français, « on l'a dans le dos ».

Il serait également bon de réfléchir sur l'utilisation systématique du HXBB dans les postures ou bien sa pertinence seulement pour certaines situations. En regardant le livre de Wang Yen-nien on constate clairement qu'il ne le respecte pas pour certaines postures (photos section 1-9, 1-12, 1-13, 1-19, 1-20, 1-26, 1-28, 1-30, 1-35, 1-39, 1-42, 1-53, 1-59, 1-60, 1-77, etc.) alors que le HXBB apparaît marqué sur d'autres (1-16, 1-21, 1-25, 1-29, 1-36, 1-40, 1-57, 1-85, 1-88, etc.). Si on observe avec attention les nombreuses vidéos sur Internet allant des plus célèbres aux plus obscurs pratiquants, on constate également que ce HXBB est très diversement interprété. Moi-même dans ma pratique, je le marque plus sur certaines postures que sur d'autres. Il faudrait donc se demander, par exemple, s'il serait essentiellement recommandable sur des esquives alors qu'il jouerait un rôle moins important dans les attaques. En tout cas la pratique du tuishou met tout à fait en évidence cette répartition. En avançant plus loin sur cette réflexion en ce qui concerne notre style, on pourrait peut-être répondre plus efficacement aux critiques qui nous reprochent une posture fermée au niveau du torse qui, appliquée systématiquement, ne serait pas bénéfique pour la santé (?).

Une autre dimension qui est largement ignorée dans les réflexions sur la pratique du taiji quan, à savoir les aspects culturels du langage corporel, mérite-

rait notre attention. Dans le cadre de ma profession, j'ai beaucoup travaillé, entre autres, sur l'inscription des valeurs sociales dans le langage corporel. Par exemple, l'une des valeurs essentielles en Chine dans le maintien corporel est la notion d'humilité (*qianxu*). Elle est plus marquée chez les femmes (poitrine souvent rentrée) que chez les hommes (influence contraire du patriarcat et donc du machisme). L'histoire nous apprendrait également beaucoup de choses sur la conception corporelle du taiji quan créé durant une grande période d'humiliation de la Chine par les puissances étrangères.

J'ajouterai à cette petite conclusion les résultats d'une petite enquête que j'ai menée durant les dernières Rencontres Jasnières. Enseignants et enseignés confondus, deux d'entre eux seulement ont établi dans leur pratique une connexion entre les lombaires et le HXBB. Pratiquement tous les autres évoquent une sensation qui s'affinerait avec la pratique...



7. Lire à ce propos *Leçons sur Tchouang-Tseu* de J.-F. Billeter, Ed. Allia (2014), en particulier le passage sur le boucher Ting. Pour les anglophones une étude approfondie du concept dans *Effortless Action...* de E. Slingerhand, Ed. OUP, USA, 2007.



Yi King : nouvelles structures géométriques. Nouvelles méthodes de tirage par Augustin Thiong-Ly

Sylvain Maillot

Le Yi King, sans conteste l'un des livres les plus importants de la civilisation chinoise, fascine les scientifiques occidentaux depuis, semble-t-il, Leibniz (1646-1716) qui y voyait le fondement de la numération binaire. Si l'on fait correspondre au trait plein « Yang » le chiffre 1 et au trait brisé « Yin » le chiffre 0, chaque trigramme correspond à un nombre entier compris entre 0 (noté 000) et 7 (noté 111). On peut donc munir l'ensemble des trigrammes d'opérations d'addition, de soustraction et de multiplication « modulo 8 ».

Dans cette arithmétique curieuse, si par exemple on souhaite calculer 110×011 , on procède de la façon suivante : la notation 110 (qui correspond au trigramme Sun (le vent) représente le nombre $1 \times 4 + 1 \times 2 + 0 \times 1 = 6$; de même la notation 011 (qui correspond au trigramme Dui (le lac) représente le nombre $0 \times 4 + 1 \times 2 + 1 \times 1 = 3$. On a $6 \times 3 = 18$. Or 18 réduit « modulo 8 » vaut 2 (car $18 - 2 = 16$ qui est multiple de 8.) Le résultat est donc 010, soit le trigramme Kan (l'eau.)

Le livre d'Augustin Thiong-Ly explore les conséquences de cette arithmétique pour les deux dispositions classiques des trigrammes, appelées « diagramme de Fu Xi » et « diagramme de Wen Wang ». Sans rentrer dans trop de détails techniques, on peut remarquer que chaque trigramme possède un « opposé » dans lequel chaque trait Yang de 010 est 101. Dans le diagramme de Fu Xi, les trigrammes opposés sont représentés à l'opposé (!) l'un de l'autre. Dans l'arithmétique modulo 8, cela se traduit par l'équation

$$x + y = 7$$

si x et y sont opposés. (Dans mon exemple, 010 représente le nombre 2 et 101 le nombre 5 et l'on a bien $2 + 5 = 7$.) La suite utilise la théorie de Galois et est nettement plus ardue.

On trouvera également dans ce livre un traitement d'autres sujets mathématiques liés à la culture chinoise, parmi lesquels je citerai seulement ici la suite appelée (par les Occidentaux !) suite de Fibonacci. Il s'agit de l'unique suite infinie de nombres entiers qui commence par deux fois le nombre 1 et dans laquelle chaque terme est la somme des deux précédents : 1, 1, 2 (=1+1), 3(=1+2), 5, 8, 13, 21, etc. Cette suite fait apparaître plusieurs nombres dont l'importance n'aura pas échappé au pratiquant de Taiji Quan ! Elle a également des liens avec le nombre d'or et la spirale logarithmique qui apparaît entre autres dans les pommes de pin.

Pour finir il y a une étude des probabilités de tirer les différentes combinaisons d'hexagrammes selon les méthodes de tirage.

Je conseille ce livre à tous les amateurs de sciences et de culture chinoise.

Rencontres de Laillé, week-end du 23 et 24 mars 2019

Sébastien Breton

À la rencontre du Tui Shou... À la rencontre de l'autre... À la rencontre de soi.

12

En 2017, Christophe Lephay avait déjà organisé les rencontres de Tui Shou à Laillé en Bretagne. Il m'avait été impossible d'y aller, occupé par ailleurs.

Nous voici deux ans après. En voyant l'enthousiasme de Christophe, je décide de faire le déplacement d'Annecy (Haute-Savoie) à Rennes afin de participer à ces rencontres nationales interstyle réunissant 160 pratiquants venus de la France entière.

Organisées sur la petite commune de Laillé à proximité de Rennes, l'accueil des pratiquants est prévu à 14 heures dans un superbe complexe sportif quasiment neuf. Nous prenons le temps de manger dans un petit restaurant situé au bord de la Vilaine dans un cadre absolument magnifique, sous un ciel bleu azur.

Pendant ce temps, une équipe de bénévoles de l'association organisatrice est déjà au travail avec un dynamisme et une joie communicative. Nous les rejoignons à 14 heures. Toute l'équipe est au travail. L'accueil des participants se fait dans la bonne humeur, au fil de l'eau. Chacun trouve sa place sous la bienveillance des organisateurs. Des pratiquants se connaissant de rencontres ou de stages précédents se retrouvent, se prennent dans les bras. Tout le monde sourit. La bonne humeur envahit les lieux.

Le week-end se déroule sur un jour et demi (le samedi après-midi et la journée du dimanche). Pour chaque



© Jean-Charles Devigne

demi-journée est prévu un atelier de Tui Shou dirigé par un intervenant diplômé et expérimenté et un créneau de Tui Shou libre avec changement de partenaire toutes les 10 minutes. 150 participants offrent la chance de rencontrer 150 énergies différentes, 150 échanges différents, 150 potentialités différentes et ainsi de développer son expérience et sa créativité.

Les ateliers débutent à 15 heures. Les groupes sont équilibrés pour chaque intervenant et le complexe étant tellement grand et confortable que chaque groupe a largement la place de s'exprimer.

Pendant ce temps, les bénévoles, toujours dans la bonne humeur, préparent la pause goûter. Des petits gâteaux, préparés par les bénévoles (toujours les mêmes qui ont travaillé d'arrache-pied tout le week-end), sont proposés avec des boissons chaudes. Chaque participant apprécie la pause avant d'aller pratiquer dans le gymnase principal le Tui Shou libre. Chacun raconte l'atelier qu'il vient de vivre, ce qu'il a découvert, ce qu'il fera comme atelier le lendemain. Les discussions sont animées, les visages détendus et épanouis.

Commence alors le Tui Shou libre. Plaisir d'échanger. De partager. De rire. De transpirer (un peu quand même). Les changements se font toutes les 10 minutes



au rythme du gong. Après une heure et demie d'intenses échanges, la pratique prend fin. Un moment festif s'annonce. Les mines sont heureuses et satisfaites. Le bonheur inonde les lieux. Les pratiquants sont paisibles et inspirés. Ils parlent de l'expérience qu'ils viennent de vivre, de ce qu'ils viennent d'apprendre. Quand le Tui Shou, vu par les néophytes comme une confrontation, rapproche les pratiquants lorsqu'ils connaissent un peu la discipline...

Les bénévoles n'en restent pas là. Un moment festif est organisé. Une formidable démonstration de calligraphie débute. Le silence est demandé. Il est absolu. Tous les participants assistent, assis en tailleur, à cette démonstration de calligraphie des 4 saisons. Le calme et le silence sont saisissants.

Par la suite, trois élèves de l'association organisatrice entament des morceaux de musique. Harpe, violoncelle et un instrument dont j'ignore le nom remplissent les lieux d'une formidable énergie. Nous sommes tous captivés. Comme fascinés. Comme hypnotisés.

Pendant ce temps, une démonstration de Wing Tsun Kung Fu se prépare derrière le rideau. Festival de surprises, d'événements. On n'imagine pas assez le travail considérable qu'il faut pour mettre en œuvre et créer ce genre de rencontres. La démonstration de

Wing Tsun commence. Tout a été magnifiquement organisé, chorégraphié. Les bras du mannequin de bois claquent. Le bruit raisonne dans la salle. Les techniques de cet art sont présentées par des pratiquants d'un club local en relation avec l'association organisatrice. L'occasion de découvrir un art cousin du nôtre.

La démonstration prend fin et les bénévoles (encore eux !) nous proposent un apéritif festif puis direction une auberge pour le dîner du soir. Tout s'enchaîne tel un feu d'artifice ! Après quelques kilomètres de route, nous arrivons dans un endroit féerique tenu par un couple formidable qui nous accueille tout sourire. Le repas se passe dans une convivialité entretenue par des restaurateurs formidables et des « tai chi chuaners » en grande forme. Le vin coule à flots (mais pas trop quand même !). Le repas est copieux et délicieux. Les discussions sont animées et festives. Le rire, la joie et la bonne humeur nourrissent notre Qi pour préparer la journée du lendemain !

Retour au lit. Très courte nuit. Puis journée du dimanche. Même programmation. Même engouement des pratiquants. Des amitiés martiales se sont formées. Les gens sont heureux d'être là. En toute simplicité. Hors de ce monde. Hors de ce temps. Mais tellement connectés entre eux. Connectés à la vie.



Un repas tibétain est servi le midi pour une somme dérisoire. L'après-midi se poursuit.

Puis vient la fin de la journée. Le petit pincement au cœur de partir. De se laisser. Au plaisir de se retrouver à la prochaine rencontre. Les gens s'embrassent. Se prennent dans les bras. S'échangent leurs numéros, leurs réseaux sociaux. L'harmonie, la sociabilité et l'amitié règnent en ces lieux qui se vident petit à petit.

Le week-end est terminé. Les bénévoles (encore et toujours ! Un grand merci à eux !) ont déjà tout rangé, nettoyé. Il est temps de penser à rentrer, enrichis de ces nouvelles rencontres et expériences.

Bilan du week-end : formidable en tous points. Une organisation sans faille. Des bénévoles disponibles et organisés. Un lieu magnifique. Des intervenants d'une très grande qualité. Des participants venus en nombre et motivés. Des moments festifs organisés de qualité. Et une occasion de plus. Une occasion de rencontres. Les rencontres de Lailié. Les rencontres de la technique. Les rencontres de l'amitié. Les rencontres de gens formidables. Les rencontres de l'autre pour se rencontrer soi-même face à sa pratique, à ses questions. Les rencontres de Lailié. Merci aux bénévoles. Merci à l'organisateur de cet événement, toujours plein d'amour, de vitalité, de bienveillance, de don de soi, d'écoute de l'autre dont il a su inonder les lieux et les personnes présentes. Merci Christophe.



Le déroulé du pied avant

par Nicole Henriod

Dans l'école Yang où j'avais étudié pendant dix ans, les explications sur le pas précisait qu'une fois l'enracinement sur la jambe arrière posé, la longueur du pas vers l'avant se réglait sans que l'axe jambe arrière ne soit compromis. Venait alors « l'entrée dans le pas » dont le mouvement vers l'avant avait une limite très stricte : le genou ne devait sous aucun prétexte dépasser la racine des orteils. Au-delà on tombait dans la double lourdeur.

En été 1989 j'ai participé pour la première fois à un stage avec Maître Wang.

Alors que je voyais se dérouler les figures connues de l'enchaînement (la grue blanche, couronner le genou, pour ne citer que deux exemples), ce qui a attiré mon attention, c'est la manière dont le pas se construisait pour chaque mouvement. Vu de l'extérieur, le talon du pied avant se soulevait plus ou moins en fin de poussée alors que pour moi c'était justement le moment où tout le corps se relâchait et prenait appui sur les deux pieds en étant attentif cependant à la séparation plein / vide.

Dans un premier temps, pour toute explication, j'ai reçu la consigne de soulever le talon du pied avant afin d'obtenir une répartition du poids de 75% sur la jambe arrière et 25% sur le pied avant. J'avoue que ces notions chiffrées ne me parlaient pas et

ne constituaient pas une justification satisfaisante de ce mouvement vers le haut. Je me suis mise alors à observer les pratiquants. Si le talon était en effet soulevé dans chacun des cas, la méthode pour y parvenir n'était pas pareille d'une personne à l'autre.



Illustration adaptée d'une capture d'écran d'un DVD de Taiwan, 1982



Voici trois images qui illustrent ces différences.

Figure 1 : la version beau pied (en parlant de l'effacement du pied, expression issue des écoles de danse) avec étirement de la jambe avant.

Le poids est clairement resté sur la jambe arrière. Tout le haut du corps est droit.



Figure 2 : la version ventre du chat, une expression qu'utilisent les Chinois pour désigner un abdomen proéminent.

Il provient d'une rétroversion poussée un peu trop vers l'avant, le haut du corps emmené par les bras se tasse sur lui-même et le dos est plus ou moins vouté.

Je me souviens que lors d'un stage, il m'a clairement été demandé de pousser la rétroversion très en avant par un impérieux « tuck your tail in ». Si le ventre du chat est la conséquence d'une bascule exagérée du bassin, alors ma posture forcée ainsi à l'extrême se rapprochait de celle d'un matou castré.



Figure 3 : la version butée sur pied avant.

Une fois le pas posé, le genou entraîne l'axe vers l'avant et pour éviter qu'il ne dépasse les orteils le talon se soulève formant ainsi une butée qui empêche le débordement. Le dos reste droit.

C'est la solution qui m'a le plus convenu et que, dans un premier temps, j'ai mise en pratique. Ce n'est que plus tard que j'ai vraiment assimilé le pas Michuan et découvert toute sa richesse.

En attendant, après avoir soulevé mon talon parce qu'il le fallait, puis rejeté (et discrètement abandonné) cette consigne par manque de conviction, c'est à force de questionnements, de pratique personnelle et au détour de rencontres, échanges et découvertes que je suis maintenant en mesure de ressentir les bénéfices de cet aspect subtil et singulier de notre école.

Lors du séminaire du printemps 2018, j'ai interrogé mes collègues sur ce sujet sensible : quels enseignements ont-ils reçus sur ce point précis, comment pratiquent-ils le pas Michuan et le transmettent.

Beaucoup m'ont confirmé que, tout comme moi, ils se sont limités à imiter ce qu'ils voyaient sans se poser de question.

Sur le fait de soulever plus ou moins le talon, on apprend que si Maître Wang exagérait ce mouvement, c'était pour bien montrer que le talon était vide. Pour se faire une idée de la juste mesure, il donnait alors l'image d'une feuille de papier à cigarette, disant qu'il devait être possible de la retirer de dessous le talon sans qu'elle ne se déchire. J'ai entendu une autre comparaison, celle de la petite souris délicatement piégée sous le talon : elle doit être dans l'impossibilité de se dégager mais n'est pas écrasée pour autant.

Après le séminaire j'ai reçu une note de Claudy Jeanmougin disant : « *Laoshi précisait qu'avec le temps on levait de moins en moins le talon et que dans la pratique du Tuisbou cela ne devait plus se voir de manière à*

ne pas montrer à son opposant sur quel pied se tenait le poids du corps (...). Ce sont les élèves enseignants de Laoshi qui ont exagéré à l'excès ce mouvement de bascule du pied avant avec un talon très levé et un écrasement du pied, ce qui n'est absolument pas souhaitable. De plus, Laoshi montrait que l'aplomb du genou ne devait pas dépasser l'avant de la cheville. Ainsi, il y a arrêt de flexion du genou qui facilitera le phénomène de butée lors de l'expression énergétique du geste. »

Si dans leur enseignement les maîtres chinois montrent sans relâche le « comment », ils développent rarement le « pourquoi ». Est-ce parce que pour eux, seule la pratique apporte des réponses ? Combien de fois avons-nous entendu Laoshi répéter : « *Pratiquez, pratiquez, pratiquez !* » « *Comprendre l'énergie passe par l'expérience. Avec le temps tout s'éclaire.* » (Le Classique du Taiji Quan, in Petit Livre Rouge, p. 28).

Sur le déroulé du pied avant, j'ai retenu deux réflexions exprimées lors de ce séminaire.

« *Pour expliquer aux débutants que lors d'une poussée vers l'avant le talon arrière ne se soulève pas (ce qu'ils font instinctivement), le meilleur moyen c'est de leur dire de soulever le talon du pied avant.* »

C'est d'une logique absolue. Cependant si cet argument pédagogique est percutant, il ne vaut que pour le tout début de l'apprentissage, du moins c'est souhaitable.

« *Maître Wang a introduit dans son enseignement la pratique du Neigong.* »

Cet apport venait de son Maître, Zhang Qinlin, qu'il avait rencontré dans l'école taoïste de la Montagne Dorée. Méditer, c'est se mettre à l'écoute d'un mouvement interne très profond appelé la révolution céleste. L'énergie circule à l'intérieur du corps en suivant les méridiens Ren Mai et Du Mai. Un mouvement vers le bas suivi d'un mouvement vers le haut. Ainsi sont réunis le ciel et la terre. Dans notre école, c'est lors de cette remontée de l'énergie que le pied avant se déroule comme une conséquence visible du mouvement interne. Le talon, légèrement suspendu, souligne cette pulsion verticale.

La pratique du Taiji Quan étant une méditation en mouvement, toutes les écoles parlent de cet élan vers le haut. L'école Yang Chengfu en fait même le premier de ses dix principes : Xu Ling Ding Jin (légèrement soulevé / faiblement soutenu, la force / l'énergie monte). Que le talon du pied avant s'allège ou non, le pas du Taiji se définit de façon générale par un mouvement vers l'avant et vers le haut, ce dernier étant guidé par l'intention et non par le vouloir.

Sur le pourquoi du déroulé du pied avant, Claudy précise dans sa note : « (...) *tout simplement pour donner plus de puissance à l'expression au niveau des mains ! L'expression se fait au juste instant où l'on bloque le déroulé du pied sur l'avant-pied, ce qui fait que l'énergie dégage*

ne se propage pas en direction du pied avant mais bien en direction des mains. (...) l'avant du pied avant sert d'ancrage lors d'une poussée et cet ancrage sera d'autant plus efficace que le talon aura été allégé.

Le déroulé du pied a pour effet de masser le point « Source jaillissante » ainsi que toute la plante du pied qui est en quelque sorte la pompe sanguine du membre inférieur. »

Il existe un document vidéo qui est sans aucun doute la référence la plus précieuse que nous possédions et qui devrait mettre tout le monde d'accord sur le sujet de cet article. Les images datent de 1971 et ont été filmées par les premiers élèves de Laoshi. Le passage du super8 au DVD rend la qualité technique de ce document très moyenne, la pellicule est rayée, les images décrochent par moment, les couleurs ont tourné uniformément au rose. On a la chance cependant d'y voir un Maître Wang en pleine forme faisant la démonstration des trois Duan.

En fixant mon attention sur le déroulé du pied avant, j'ai constaté que le soulèvement du talon varie d'un mouvement à l'autre. Parfois même, je me suis demandé s'il décolle vraiment du sol. C'est pour moi le signe que cette particularité de notre école, loin d'être un automatisme velléitaire, est la conséquence naturelle d'un mouvement interne où l'intention (Yi) est présente en permanence. C'est ce travail interne profond et constant qui règle le pas de l'école Yangjia Michuan.*

« Autrefois l'être humain respirait avec les talons. » Cette affirmation attribuée à Tchouang-Tseu élargit le champ des possibles. Ce penseur émérite nous révèle qu'en plus des diaphragmes cervical, thoracique et pelvien, il y en a un quatrième sous le pied qui s'associe au jeu de pompe des trois autres et remonte au moment de l'expiration. Le talon avant n'étant pas le talon porteur, il est prêt à se soulever spontanément sous l'effet du mouvement général interne du souffle.

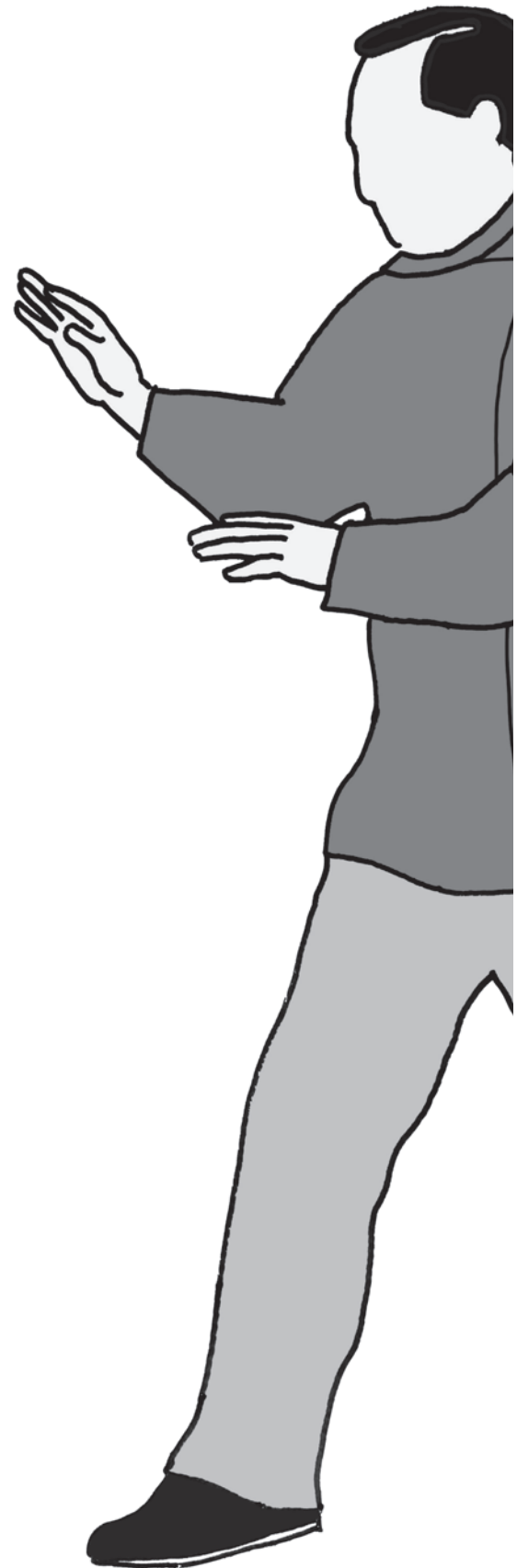
La singularité de notre style puiserait ainsi son origine dans une vision très ancienne de l'être humain.

Comme souvent au Collège, un sujet en amène un autre. Cette fois-ci, sous l'impulsion de Claudy qui venait enfin de retrouver ses clés, la discussion a glissé du pied avant au pied arrière (voir la deuxième partie de ce feuillet). Le temps a alors manqué pour parler de l'incidence du déroulé du pied avant dans la pratique du Tuishou.

Pour combler cette lacune, je vous renvoie aux articles très complets de Serge Dreyer dans les Bulletins 87 et 88.

Lausanne, août 2019

* Maître Wang en pleine forme pratiquant le premier Duan est visible sur la page Facebook du Taichi Yangjia Michuan, mis en ligne le 28 août 2019. Démonstration claire du pas du Taiji de notre école, avec son déroulé caractéristique du pied avant, et la juste posture qui en découle.



Le point sur la jambe arrière

« Davantage de poids sur la jambe arrière » et stop à « poids du corps sur la jambe arrière »

Du thème « déroulé du pied avant » que Nicole Henriod a animé dans le cadre d'un atelier du séminaire du printemps 2018, le sujet a glissé sur « l'appui du corps sur la jambe arrière » qui pour beaucoup est la grande caractéristique de notre style.

Il faut dire que j'avais un peu forcé le dérapage, ayant écrit sur le tableau : « plus jamais appui du corps sur la jambe arrière comme caractéristique de notre style ».

Comment ne pas parler de l'appui de la jambe arrière quand il est question du déroulé du pied avant ? Les deux sont intimement mêlés et, avec Nicole, nous avons décidé de faire un article chacun de notre côté sur ce double thème.

(Réflexion collégiale sur une posture qui met notre style en situation critique par rapport aux autres et à nous tous d'ailleurs...)

Échanges rapportés par Claudy Jeanmougin

C'est la première fois dans les feuillets du Collège que nous transmettons un travail collectif. Pour éviter un manque de fidélité à ce qui a été dit, cet article a été soumis à toutes les personnes qui sont intervenues et que je cite en fin d'article. Je vais faire de mon mieux pour être un rapporteur respectueux mais je ne manquerai pas non plus de mettre ma petite graine...

Je n'oublie pas l'article sur ce même sujet de Serge Dreyer paru en deux épisodes dans les bulletins 87 et 88.

Arrêtons de dire des âneries...

Ce qui caractérise notre style est « l'appui sur la jambe arrière » et cela génère l'image de cette affreuse posture avec un tronc qui chute vers l'arrière, l'exagération d'une cyphose dorsale qui fait croire que notre style est celui des cyphosés, un talon du pied avant qui se lève démesurément et des mollets contractés qui concurrencent Jo le coq la mascotte franchouillarde. Cette image colportée ne sert guère notre style et nous avons le devoir de la corriger.

Bien évidemment, si l'on regarde certaines photos de Maître Wang on est surpris de certaines de ses postures. Il faut savoir que Maître Wang est « naturellement » légèrement cyphosé et qu'il lui a fallu tenir la posture pour la photo. Toute personne ayant travaillé avec un photographe sait que parfois la tenue de la posture est si inconfortable que petit à petit elle se cale pour éviter la fatigue. Et tout le monde sait qu'une posture calée est en totale opposition avec une posture dite équilibrée.

La pratique ne doit pas consister à singer le Maître mais à interpréter son enseignement tout en s'appuyant sur les principes qui régissent la discipline.

Tout d'abord répondons à cette question : à quel moment nous nous retrouvons avec le poids du corps sur la jambe arrière dans la pratique de notre style? Tout le poids du corps sur la jambe arrière ?

Pratiquement jamais hors ces furtifs instants de changements d'appuis ou de pas en avant.

Et si on regarde de près la plupart des photos de Maître Wang dans le Tome 1, il devient clair que très souvent on ne sait trop sur quel pied danser...

Maintenant posons-nous les vraies questions :

- Est-ce que dans notre style on est davantage sur la jambe arrière ?

- Si on se trouve davantage sur la jambe arrière, en quelle(s) circonstance(s) le sommes-nous ?

- Et enfin, quel est donc l'avantage d'une telle disposition ?

Davantage de poids sur la jambe arrière ?

Prenons l'exemple de Cai shou à droite. Dans la première partie du geste, le poids du corps est totalement sur le pied arrière, le gauche. Nous sommes dans le passage du pas en avant. Ensuite, on plie la taille pour venir chercher le sol avec le talon du pied avant, le droit. Puis, en même temps qu'on déroule le pied avant, on effectue un mouvement de poignet de tel sorte qu'il y a un appui vers le bas et l'avant du talon de la main.

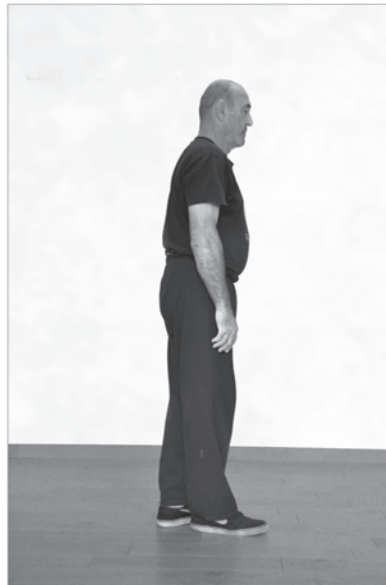
Quand il y a appui de l'avant-pied du pied avant, c'est le juste instant de l'expression du Cai et, à ce juste instant, il y a davantage de poids sur la jambe arrière à quelques onces près...

Ensuite, libre au pratiquant de transférer le poids du corps sur le pied avant ou non. Dans notre style on le fait rarement sauf si on souhaite prolonger l'expression du geste.

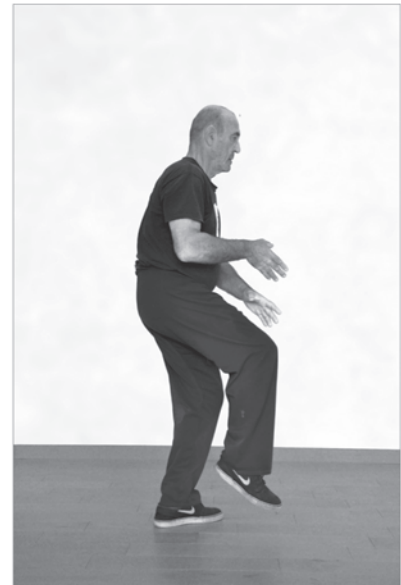
Dans les autres styles, c'est très fréquent justement pour prolonger l'expression du geste.

Avantages de cette pratique

Le premier avantage est de pouvoir exprimer des fajin qui se caractérisent par des expressions gestuelles relativement explosives. La poussée avec prolongement en passant sur la jambe avant peut être efficace avec une accélération de l'expression mais périlleuse car le partenaire peut en profiter pour faire un Lü.



Posture de départ



Plier la taille pour lever le genou

Le deuxième avantage est la rapidité si la technique est associée à des pas courts, ce qui devrait être le cas. Cette rapidité permet de faire des esquives avec l'ensemble du corps et non pas uniquement avec les mains ou les bras comme le dit Serge.

Le troisième avantage associé au précédent est la capacité de transformer rapidement avec transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre.

Pour Maître Wang, nous rapporte Serge Dreyer, l'intérêt d'avoir la jambe avant sans appui ou légère permettait d'éviter les balayages du pied avant. Tout pratiquant de judo sait bien que ce n'est pas suffisant et je me souviens avoir mis à terre pas mal de pratiquants en tuishou à pas mobiles en utilisant les balayages du pied avant aussi bien que du pied arrière.

Est-ce le pied avant qu'on allège ?

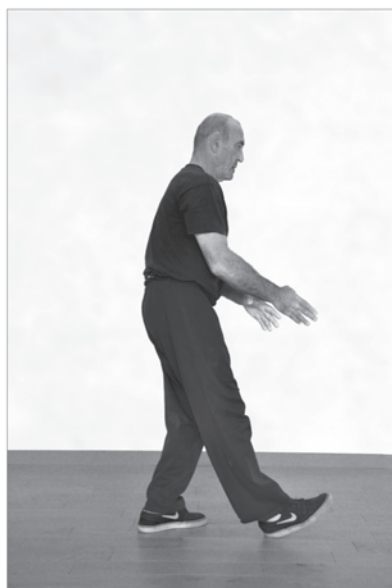
Non ! C'est le talon du pied avant qui est allégé. Maître Wang disait souvent qu'il ne fallait pas montrer sur quel pied on mettait davantage de poids du corps et pour le pied avant, il précisait que si on mettait une feuille de papier sous le talon, il était possible de la retirer sans la déchirer. Ceci pour dire que contrairement à ce qui se dit, il y a du poids sur le pied avant et j'ajouterais qu'il y en a « presque » autant que sur le pied arrière.

La pratique à deux, que ce soient les applications techniques ou le tuishou à pas mobiles, met bien en valeur ce principe de transformation avec un poids du corps qui va d'un pied sur l'autre, qu'il soit avant ou arrière. Quant à la

pratique martiale elle est tout à fait inenvisageable sans déplacements rapides. D'où, encore une fois, cette nécessité d'une répartition inégale du poids du corps sur les pieds.

Ne faut-il pas différencier la pratique de la forme et les autres aspects de notre style comme le tuishou, les applications techniques et martiales ?

J'estime qu'il est important de donner un sens à sa pratique même si celui-ci ne correspond pas toujours à ce qu'on pourrait en attendre. Or, force est de reconnaître que pratiquer la forme est un moment fort différent de l'étude des applications techniques et n'a rien à voir avec l'entraînement au combat spontané.



Poser le talon tout en engageant la main droite



Dérouler le pied tout en pressant vers le bas avec le talon de la main. Association cheville / poignet = juste instant de l'expression de Cai. Noter que l'aplomb du genou est en arrière de la cheville.



Relâchement, la main continue d'avancer alors que l'aplomb du genou demeure en arrière de la cheville.

La pratique de la forme est le temps durant lequel on place tout ce qui servira les autres aspects du Taiji quan. Entre autres affermir la structure dans sa « matière » et non dans son dynamisme musculaire.

Hervé nous dit ceci : « *Dans le cadre de la poussée "jambe arrière" on ne peut pas parler du déroulement du pied avant sans parler de la rétroversion du bassin. Dans le cadre de la poussée, on ne peut pas parler de rétroversion du bassin sans parler de "compression". Dans le cadre de la compression on va plutôt utiliser la musculature posturale et profonde pour "amortir" avec la structure. C'est tout à fait différent lorsqu'on fait des steps (grandes flexions extensions) dans lesquels on utilise plutôt la musculature externe et locomotrice.* »

Au niveau de la structure corporelle toute compression provoque une expansion sans que la structure musculaire soit mise en action. Nous sommes là sur un point important car l'expansion ne se fera que si la posture est correcte et Hervé en donne quelques modalités. D'un autre côté, il faut savoir que c'est la mise en tension du tissu musculo-squelettique qui provoque une réaction de détente. Un sauteur en hauteur serait incapable de franchir une barre de 2 m. par la seule contraction de ses muscles dans un acte volontaire. L'important c'est la prise d'élan qui crée une mise en tension suffisante pour une réaction de contraction maximale. Il ne faut

pas non plus que cette prise d'élan soit trop importante car il y aura écrasement sans réaction de détente. Et ne parle-t-on pas fort justement de la détente d'un sauteur ?

Nous sommes face à deux phénomènes qui sont concomitants : une compression de la masse corporelle associée à un étirement du tissu musculo-tendino-aponévrotique. Ceci étant bien compris on réalise que le temps d'expression est la finalisation de la compression mise en tension et non une simple extension des segments des membres inférieurs et sus-jacents. Ainsi, l'expression de Cai ne se fait pas quand la jambe arrière se détend mais au juste instant qui précède la détente. Cette détente étant tout simplement une phase de relâchement après l'expression.

Hervé apporte quelques éléments pour la réalisation de ce qui précède : « *Je recommande pour commencer ce travail de rapprocher le centre d'inertie du centre de la surface de sustentation sans le dépasser : en appui jambe arrière, on se rapproche du centre des appuis sans passer sur la jambe avant. On va d'abord descendre légèrement en fléchissant les genoux vers la pointe des pieds. Ce faisant on va rétroverser le bassin et le tourner légèrement du côté de la jambe avant et alléger le talon du pied avant. L'extension structurelle (sans effort spécifique de la musculature locomotrice) est immédiate et, au début, le bassin se retrouve comme "suspendu" entre les fémurs, comme une "pelleteuse qui se balance".*

Dans un premier temps on peut maintenir la rétroversion jusqu'à la fin de l'extension pour faire durer la sensation de suspension, mais quand on a compris ce n'est plus nécessaire et en plus on peut dans la deuxième partie de l'extension laisser le bassin tourner légèrement dans le sens anti-horaire (si le pied gauche est en arrière).»

Quand dans la pratique de la forme on est attentif à ce qui précède, ce ne sera plus nécessaire d'en tenir compte dans les autres pratiques car tout aura été mis en place. La forme est là pour consolider la structure tout en permettant aux énergies de circuler librement. Si la structure n'est pas solide, le risque est de se blesser lorsqu'on veut travailler d'une manière plus dynamique. D'où certains exercices de musculature nécessaires à la consolidation de la structure afin d'éviter des claquages par exemple.

Alors ce poids du corps sur la jambe arrière ?

Force est de constater qu'il est peu question du poids du corps sur la jambe arrière mais de développer une posture qui va permettre à une force de compression de s'exprimer. Quel est donc le but de générer cette force de compression ? Tout simplement permettre à l'expression du geste d'aboutir aux mains qui sont en contact avec le partenaire. Et s'il n'y a pas de partenaire que se passe-t-il quand je fais le même geste, Cai par exemple puisque c'est ce geste que nous avons choisi ?

S'il n'y a pas de partenaire en face de moi et si donc je pratique uniquement la forme, à quoi servirait de vouloir exprimer la "force" du geste ? C'est l'occasion, comme je l'ai déjà dit de faire un travail sur soi afin d'être en condition optimale face à un adversaire/partenaire et de travailler le relâchement de l'ensemble corporel qui finalise le geste. Si j'ai un partenaire devant moi, alors il faut que l'expression de la "force" développée soit orientée en sa direction et non dans le pied avant.

D'où cette butée sur le pied avant au juste instant qui précède l'instant où le poids du corps pourrait être réparti sur les deux pieds.

On peut vite faire le constat que dans les deux cas de figures il y a du poids qui se déplace sur le pied avant ! Pratiquement 50% dans la pratique de la forme et un peu moins lors d'un travail à deux selon le type de poussée, car en poussée directe il y aura forcément une force de réaction importante dans le pied arrière d'où la nécessité d'avoir une structure équilibrée au niveau inférieur dont le moteur en serait la taille comme l'ont signalé presque toutes les personnes qui sont intervenues :

Jean-Paul Bonhuil qui cite Michel Timochenkov : « ... sur jambe arrière, basculer le bassin, lever le genou et le talon se lève... ».

Henri Mouthon : « Relâchement, s'enraciner sur la jambe arrière et pousser ou glisser le bassin. ».

Le mouvement du bassin est fondamental pour une remontée de la puissance en direction des mains.

Hervé s'exprime de manière imagée sur ce mouvement du bassin : « La notion de ressort implique de ne pas considérer le bassin comme une porte qui tourne sur ses gonds car alors l'énergie ne s'accumule pas au dantian. Il faut, pour commencer, considérer le fémur et le bassin comme parties intégrantes d'un ressort et donc limiter leur rotation dans ce cadre. Ceci n'exclut évidemment pas un travail de mobilisation du bassin de type "porte" dans un autre cadre. »

Et d'ajouter : « Lorsque le bassin tourne, il est nécessaire de ressentir la torsion entre le bassin et le thorax. C'est un automassage, un "essorage" de l'abdomen qui permet entre autres de décongestionner le foyer médian (qui comprend foie, estomac, etc.). C'est aussi le moyen de prolonger la notion de "ressort" vers le haut du corps. À cette occasion on peut utiliser le diaphragme comme si on "caressait le haut d'un œuf". Cela permet également de sentir l'axe central interne par lequel passe un grand flux vital (aorte, veine cave et œsophage) et accessoirement de "libérer la colonne d'air" lorsqu'on chante ou scande. »

Le poids du corps n'est donc pas sur la jambe arrière mais pratiquement également réparti sur les deux pieds avec davantage de poids sur le pied arrière. Ce qui

devient important, c'est moins la répartition du poids du corps que la mobilisation du bassin afin d'assurer les transformations qui vont permettre à la « force » de s'exprimer.

Mais alors :

Qu'est-ce qui caractérise notre style ?

Il faut franchement mettre de côté et l'oublier bien vite, cette idée que ce qui caractérise notre style est l'appui sur la jambe arrière. Cette décision a fait l'unanimité et la question est donc reposée : qu'est-ce qui caractérise notre style si différent des autres et si proche également ?

Jean-Claude Trap fait la proposition suivante : « Notre style se caractérise par un mouvement spiralé sur un axe vertical qui s'exprime dans l'horizontalité. »

Si je partage dans le fond la proposition de Jean-Claude, je trouve que la forme n'est pas assez explicite. Je pense qu'il y a également confusion entre la notion d'aller vers le haut dans le développement de la force interne et du geste physique qui va plutôt vers le bas dans la recherche de la compression expliquée par Hervé. Ceci est particulièrement net dans la pratique des fajin.

>

Je fais donc une autre proposition qui sera bien évidemment à corriger: « *Le style du Yangjia Michuan se caractérise par des pas courts avec verrouillage du genou et de la cheville de la jambe avant, au moment de l'expression, ce qui permet un développement rapide de la force vers le haut et en direction des mains à partir d'un mouvement spiralé du bassin.* »

Nathalie Plewniak : « *Ce qui me gêne dans cette phrase, c'est le terme "verrouillage" du genou et de la cheville. Je ne suis pas vraiment d'accord, si j'utilise l'ouverture des kua, je ne ressens pas de verrouillage mais plutôt ma jambe avant qui est libre.* ».

Pour effectuer une butée sur le pied avant afin que la forme gestuelle des bras soit une résultante de la compression vers le bas, il devient nécessaire de stopper la flexion du genou avant (tout comme celle du genou arrière) sinon la "force" est absorbée dans les genoux. Mieux encore, la posture optimale serait de bloquer la flexion du genou avant le glissement des condyles fémoraux dans les glènes tibiales, soit une flexion maximale d'environ 20°¹, ce qui confère une posture relativement érigée.

¹ Je précise que les condyles fémoraux commencent par rouler dans les glènes tibiales jusqu'à une flexion de 20° environ ensuite il y a glissement. Au juste instant du début du glissement il y a friction et il ne serait pas judicieux de bloquer le genou à ce moment-là car il y aurait un risque de lésion que connaissent bien les footballeurs.

Et cette posture relativement érigée ne serait-elle pas aussi l'une des caractéristiques de notre style ? Et si elle est érigée, c'est tout simplement parce que les pas sont courts.

Non, notre style ne se caractérise pas par un appui sur la jambe arrière mais par :

- posture érigée,
- pas courts,
- poussées courtes sans transfert du poids sur le pied avant,
- respect des principes énoncés dans les Classiques.

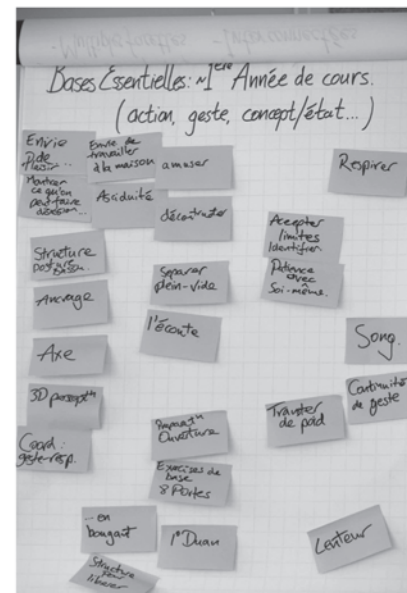
Les résultantes de ces caractéristiques sont les suivantes :

- rapidité dans les déplacements,
- expression gestuelle par fajin,
- flux énergétique ascendant avec compression globale de la structure vers le bas,
- mouvement spiralé du bassin qui accentue la montée énergétique.

À partir de ces constats, libre à chacun de formuler la caractéristique avec les mots qui lui conviennent le mieux.

Sont intervenus dans le cadre de cet atelier : Anne-Lise Python qui a effectué le compte rendu, Nicole Henriod qui a animé l'atelier, Henri Mouthon, Hervé Marest, Eugène Meyer, Valérie Opper, Laurence Bovay, Frédéric et Nathalie Plewniak, Pietro Papagni, Jean-Claude Trap, Jean-Paul Bonhuil, Jean Boucault, Nicolas Tesnière, Jessy Debarbieux.

Chérac, mai 2019



Piètro Papagni, Nicole Henriod



Claudy Jeanmougin, Henri Mouthon



Jessy Debarbieux, David Banchereau



Geneviève Drant, Nathalie Plewniak



Séminaire du printemps 2018 à La Rochette



Photos Frédéric Plewniak



#jean-claude issemann | -:

– Voilà près de cinq ans que je viens ici pratiquer quotidiennement et au moment de commencer la forme, à chaque fois, je ne peux m’empêcher de me poser cette question qui agite mon calme intérieur : saurai-je, aujourd’hui, percevoir le juste instant où les condyles fémoraux vont commencer à rouler dans mes glènes tibiales ?



Notes de mon journal

Mark A. Linnet

Ces notes viennent principalement d'ateliers que Laoshi a donnés dans les années 1990 quand il parlait des principes du taïchi en même temps que des méthodes d'entraînements pour ce qu'on pourrait appeler le curriculum du Tui Shou.

La matière implique une connaissance basique des exercices de Tui Shou ainsi que des mouvements de telle sorte qu'elle puisse être profitable aux étudiants avancés ainsi qu'aux enseignants.

Nul doute que cela entraînera beaucoup de questions et ne pourra qu'être l'occasion d'intensifier et approfondir notre pratique.

Ces notes, je l'espère, stimuleront le questionnement et serviront à approfondir la compréhension de notre forme et de notre pratique. Les italiques indiquent mes commentaires et réflexions.

Il convient de témoigner d'une profonde gratitude à maître Wang pour son enseignement. Ces notes parlent d'elles-mêmes pour dire la profondeur et l'étendue de son enseignement.

Grand merci également à Julia Fairchild pour sa traduction durant les ateliers.

En avril 1993, Laoshi dirigea un cours où nous pratiquions l'enracinement. Durant le cours on nous demandait d'abord de pousser au niveau du *Dantian* du partenaire et ensuite au *Ming Men*, au creux des reins. Il voulait s'assurer que nous ne retenions pas notre respiration lors de la poussée en nous invitant pour cela à continuer à parler pendant que nous recevions la poussée.

- La personne poussée expire naturellement en absorbant la poussée qui se présente. Il convient cependant de ne pas expirer à fond et de garder un peu de Qi au Dantian.

- Laoshi expliquait que dans la méditation, vider complètement le Dantien n'est pas un souci mais en tui shou, il convient de maintenir un peu de souffle au Dantian.

- L'expir devrait également correspondre au moment de la poussée.

- Si la poussée est longue, il faut que l'expir soit aussi long.

- Plonge profondément et détends-toi dans l'enracinement si la poussée est longue et profonde.

Nous pratiquions également le PENG (Parer) en employant la force interne plutôt que la force brute. Il n'y a pas de déplacement dans cette position. Les partenaires restent en PENG sans bouger. Ensuite on se met doucement et avec intention dans un mouvement circulaire horizontal tout en maintenant la garde PENG. Si l'un déploie plus de force, on absorbe davantage en augmentant la descente dans la jambe arrière, on se détend en allongeant légèrement le dos tout en creusant la poitrine (*Hang Xiong Ba Bei*).

Ensuite vient une poussée à la poitrine puis sur l'épaule droite et gauche. Quand une poussée arrive brutalement il arrive que les épaules et le bassin soit séparés mais, bien sûr, d'une manière générale on s'efforce de mouvoir ensemble les hanches et les épaules.

Le défi est de maintenir l'enracinement pendant la poussée et de se souvenir que lors d'une poussée à

la poitrine, le genou avant doit rester relâché et fléchi. S'il est tendu lors d'une poussée, il est difficile de maintenir l'appui dans la jambe arrière.

Ainsi est-il important de garder en mémoire les points suivants : il faut un port de tête dégagé, rester relâché, effacer la poitrine tandis que le coccyx (*Wei Lu*) est rentré vers l'avant.

Dans la pratique (6^e exercice de base) *Peng bougeant en cercle horizontal*, rappelez-vous que le coude pointe vers le Dantien quand on pivote la taille. Le coude fond avant que la hanche ne tourne.

Fin avril, Laoshi parla du mouvement du *Jin* (l'énergie interne). Le *Jin* (énergie interne) des jambes et de la taille se rejoignent au niveau du *Ming Men*, pour s'exprimer ensuite par les bras et les mains. *Jin* n'est pas seulement généré par les jambes et exprimé par les bras et les mains. Les jambes ont l'air de bouger d'abord mais, si c'était le cas, le corps ne serait pas équilibré et stable pour la poussée.

L'ensemble doit se mobiliser de concert.

En Tuishou, utilisez l'esprit (intention) pour chercher le centre du partenaire. Cela dispense de recourir à la force (*Li*) pour effectuer la poussée.

Les mains

En Tuishou l'ensemble du corps, des chevilles au poignets bouge comme un tout. Quand on bouge, c'est tout le corps qui bouge. Sous la poussée, toutes les articulations plient - genoux, coudes, taille, poitrine-, s'il l'on résiste, on est projeté lors de la poussée. Dès que les mains entrent en contact avec votre partenaire, commencez la transformation, la capacité à écouter est essentielle.

Ne restez pas planté là à attendre d'être poussé. Employez une main puis l'autre pour canaliser

l'énergie, ne mobilisez pas les 2 mains pour pousser. Les mains restent alertes pour coller ou pivoter, elles sont constamment changeantes.

Tout le corps est comme une main pour se mettre à l'écoute de l'énergie adverse.

Cherchez toujours le centre de l'adversaire. Laissez les mains s'avancer pour connecter la main adverse lors de la poussée. Les mains ne sont jamais « mortes », toujours à l'écoute, prêtes à transformer. Elles ne bougent pas d'elles-mêmes mais suivent toujours la transformation globale.

Ce sont les paumes qui écoutent

Le Qi s'active au centre des paumes. Restez doux, tout le corps à l'écoute, employez le *Yi* pour sentir l'énergie de l'adversaire. Pensez à la taille pour absorber et sentir les vides et pleins de l'énergie. En variant les méthodes, changeant les directions, on s'ancre en soi, attendant la venue de quelque chose et alors, pivotant sous la poussée, on se connecte au partenaire, on écoute, cherchant sans cesse l'opportunité et, en plongeant et s'asseyant aussi bien qu'en grandissant, on libère notre énergie.

L'expression de l'énergie est brève (*Duan Jin*), - naturelle et claire, elle ne dure pas (*Chang Jin*). Si l'adversaire t'agrippe, pousse-le sans attendre. Dès que les mains bougent, la taille a déjà bougé.

Quand tu te sens en difficulté, dans une position désavantageuse, surtout détends-toi, relâche ! Emploie différentes parties du bras pour écouter (*Ting Jin*) : les poignets, les coudes, les paumes ou l'épaule, l'ensemble doit coopérer.

Le partenaire ne doit ressentir ni percussion ni douleur à la poussée. Douleur ou claquement au contact sont deux signes d'emploi de la force (*Li*). Dès que vous sentez la chaleur de la main, commencez à pivoter d'un mouvement doux du bassin, sans brusquerie. Une poussée sur le bassin est acceptée dans un mouvement circulaire court, qui revient vite à sa position initiale.

La première poussée sera généralement déviée. Reviens alors à une position neutre si la poussée est sans effet. Continue à chercher les points de blocage en privilégiant ceux où le partenaire ne peut s'échapper. Pousse gentiment le partenaire dans un « coin » d'où il ne peut s'échapper, où il a de moins en moins d'espace pour manœuvrer. Si son corps résiste et se tend sous la main, il offre un point d'accroche, voire un point d'où on peut le pousser. La poussée ne doit pas être facilement décelable. Une main contrôle tandis qu'au même moment l'autre pousse. Essayez de ne pas offrir à votre partenaire d'information sur l'endroit où poser ses mains ou sur le point à pousser.



La bonne sensation c'est quand il n'a pas de place où pousser alors que progressivement on contrôle son bras ou une partie de son corps qui l'empêcheront de bouger. C'est alors le bon moment pour le pousser.

Efforcez-vous de rester souple et de bouger avec la poussée... si la poussée adverse est lente, on bouge lentement, si elle est rapide, soyez le premier à l'arrivée. Par la pratique on développe progressivement la sensibilité fine pour capter le moment où le partenaire commence à développer sa force. Si il ne bouge pas, je ne bouge pas mais avec l'entraînement, on arrive à sentir que l'énergie commence à s'assembler alors qu'elle ne se manifeste pas encore. A ce niveau où l'on pressent la montée et le rassemblement des énergies, on peut aisément céder vu que on sent venir l'énergie avant qu'elle ne s'exprime. A ce niveau où l'on pressent la montée et le rassemblement des énergies, on peut aisément céder vu qu'on sent venir l'énergie avant qu'elle ne s'exprime.

Laisse fondre la poitrine et ne pas résister pour laisser les mains adverses glisser hors du corps comme sur de la glace.

Le moment doit être parfaitement choisi comme si l'on attrapait un métronome en mouvement. Il faut céder et frapper au moment opportun.

Les jambes

La plupart du temps l'appui est centré sur la jambe arrière. Ne chargez pas la jambe avant qui doit rester libre. Si le partenaire essaye de donner un coup de pied ou balayer, il cherchera la jambe avant. Il est bien plus facile de gérer le changement en restant sur l'appui arrière. Si vous gérez bien vos jambes, le partenaire ne vous verra pas arriver.

Ne verrouillez jamais les jambes, surtout la jambe avant ; des jambes tendues sont vulnérables à la poussée et à la perte de stabilité. Les mouvements seront discrets pour ne pas être aisément perçus. Des mouvements trop grands exposent beaucoup de parties du corps à la poussée. S'ils sont trop petits, ils offrent peu de temps au débutant pour réagir mais en fait, il y a bien assez de temps si le corps pivote, à condition que le timing soit parfait.

YIN JING LUO KONG (attirez votre partenaire dans le vide). La capacité à vider attire le partenaire dans un espace où il perd ses racines et son centre d'équilibre. C'est le bon moment pour le pousser et, tout cela se produit en un instant...

En pivotant sous la poussée, vous vous rapprochez. Déviez la main à l'extérieur et le bras s'en trouvera immédiatement allongé. Relâchez et ouvrez l'épaule, pratiquez le pivot de la taille de telle sorte



que cela soit intégré. Essayez de ne pas employer de force pour dévier. Sous la poussée, suivez le mouvement dans votre corps, évitez de réagir craintivement.

Tout le corps est comme votre main. Restez collé et lié à l'énergie entrante en conjuguant céder et lier dans la même action, sans mouvement brusque. Pour dévier la force, cherchez à concilier céder et lier en même temps. Si on se retire pour se protéger avant de revenir pour pousser, le partenaire sent facilement venir la force. L'idée est de se rapprocher et de prendre l'avantage. Cherchez toujours la solution où vous avez plus de mains disponibles que l'adversaire ; donnez-lui ce qu'il demande et vous le pousserez à volonté.

LE VRAI CHEMIN est de vous donner à votre partenaire ; donnez tout votre corps, il n'y a rien que vous ne lui donniez.

Pratiquez davantage « *Prendre le tigre dans les bras et le reconduire sur la montagne* » pour développer plus de ressort dans les jambes. La base du Tuishou est *Ding Bu* (sans déplacement). Pour canaliser l'énergie vers l'extérieur vous avez besoin de stabilité et, même dans les déplacements, on a besoin d'affermir les appuis avant d'exprimer l'énergie. Pour rester stable on doit nécessairement diriger l'esprit dans les pieds : Ne bougez pas les pieds !

Quand vous pratiquez la forme pratiquez bas, fort et dur.

La pratique journalière des exercices de base est cruciale.

Cherchez une alternative à céder... *Ding Jin*. Si quelqu'un persévère dans la même poussée, cherchez quelque chose qui le surprenne. Quand on est poussé au Dantian ou quelque part sur la poitrine, on remplira toujours le *Dantian* et enracinera la poussée. Cette façon de réagir *Ding Jin* est très utile vu que c'est de cette manière aussi que l'on peut émettre l'énergie. Cela peut être employé face à un partenaire qui cherche une manière de pousser et qui, subitement se relâche et enracine sa poussée. Cette façon de réagir n'est pas de la résistance en tension ;



on descend l'énergie au *Dantian* et dans l'enracinement des pieds pour repousser l'énergie de la poussée entrante.

La taille, les jambes, les mains, l'énergie et le souffle doivent être coordonnés. Pratiquez pour que cela devienne spontané.

Détendre la taille et les jambes... On ne peut pas se relaxer sans souffle et énergie ; c'est tout le corps qui a besoin d'être plein d'énergie. Parfois, cela prend 4 ou 5 tentatives avant de saisir la bonne opportunité de la poussée. Soyez attentifs à ne pas agripper dans les tractions, juste une prise courte et rapide sous le coude ou un peu au-dessus.

La force interne s'accompagne de la relaxation externe.

Le Tui Shou est en réalité une pratique mentale...

Connectez-vous au partenaire par la pensée... comme s'il n'y avait pas de séparation entre son corps et vos mains. C'est par l'esprit (*Yi*) que l'on fait cette connexion. L'emploi de la force en tension (*Li*) rend très difficile la connexion au partenaire et la compréhension claire de son intention.

Donnez-vous, donnez tout le corps, totalement... utilisez la taille et... tout suivra.



Commentaire sur « Le chant de l'authentique voie »

Pierre Lang

Le texte ci-dessous (dans la nouvelle version proposée par la commission des textes classiques et qui sera détaillé dans un futur *Wen Wu*) est une poésie qui décrit l'aboutissement du travail interne. Le sens apparent des vers est approfondi par les ajouts entre parenthèses qui en révèlent le sens caché.

Le chant de l'authentique voie

Sans forme ni apparence
(dans un oubli total)

Mon corps est vacuité
(interne et externe indistincts)

Libre et détaché
(au gré de l'instant)

Écho suspendu des Monts de l'Ouest
(immensité océane, infini du firmament)

Le tigre rugit, le singe crie
(affinant mon essence séminale)

Limpide est la source, calme est l'eau
(le cœur au repos, l'esprit vif)

Le fleuve se renverse, la mer s'agite
(l'énergie originelle afflue)

**Déployant ma nature profonde,
cultivant ma force vitale**
(l'esprit posé, le souffle abondant)

que pour sa singularité au même titre que certains textes hermétiques d'alchimie du Moyen Âge occidental. Mon propos n'a pas la prétention de décrypter une parole destinée à des seuls initiés, mais d'apporter un éclairage sur la dimension poétique de ce texte, et de montrer comment sa force d'évocation peut enrichir notre pratique.

Dans ce texte, à la différence de la grande majorité des « textes classiques » ; il n'est ici nullement question de conseils ou de consignes adressés par un maître à son disciple. Il s'agit d'un texte écrit à la première personne par un pratiquant du Taiji Quan ayant atteint un haut niveau de réalisation¹. Il y est fait usage de différentes images poétiques, car seule la poésie peut approcher l'indicible.

Sans forme ni apparence *(dans un oubli total)*

Dans la pratique du Taiji Quan notre attention est portée sur la réalisation d'une forme dont nous intériorisons l'apparence. Cette conscience réflexive est une entrave à la conscience ouverte de l'instant. L'oubli est ainsi la condition de l'accueil du présent.

Mon corps est vacuité *(interne et externe indistincts)*

Le corps est vide de tout ce qui peut empêcher la libre circulation de l'énergie, vide de toutes tensions constitutives d'un agrégat identifié comme distinct du monde extérieur. Cette vacuité est à la fois omni-

Ce texte qui comprend des références implicites à des pratiques d'alchimie interne inaccessibles au commun, pourrait courir le risque de n'être considéré

1. Ce texte est de Song Shuming (1840-1925), maître réputé de Taiji quan, auteur de nombreux textes sur le Taiji quan dont le Chant du Taiji quan.

potente, susceptible d'engendrer toute forme, et dissolution de la frontière entre moi et le monde, entre microcosme et macrocosme.

Libre et détaché *(au gré de l'instant)*

L'omnipotence issue de la vacuité du corps s'actualise par l'expression d'un mouvement libre de toute contrainte et attache. Ce mouvement ne résulte d'aucune intention, laquelle relèverait d'un assujettissement à l'ego, mais d'une pure spontanéité s'accordant avec l'instant.

Écho suspendu des Monts de l'Ouest *(immensité océane, infini du firmament)*

L'ouest étant associé au crépuscule, « l'écho suspendu des Monts de l'Ouest » peut s'entendre comme une réminiscence du jour qui s'achève, du temps qui passe et qui ne reviendra plus. Les Monts de l'Ouest sont ceux derrière lesquels le soleil se couche et sont donc la dernière image abandonnée par le jour avant la nuit. Cet « écho suspendu » nous parle aussi de l'air du soir, du ciel encore éclairé par les rayons du soleil alors que la terre est entrée dans la pénombre. Ce moment « entre chien et loup » où tout devient indistinct et illimité, où espace et temps se conjuguent dans l'infini. Si le « cœur est calme » (cf. plus loin), cela n'interdit pas l'émotion née d'une conscience de cet infini et de sa beauté (dont témoignent océan et firmament).

Le tigre rugit, le singe crie *(affinant mon essence séminale)*

À cet instant « entre chien et loup » ou entre « tigre et singe », la diminution de la lumière étreint jusqu'au cœur des animaux, du plus courageux au plus pleutre. Seul l'être humain sait que la lumière reviendra et qu'elle engendrera une nouvelle origine. Mais pour que cette nouvelle origine ne soit pas une simple réplique du passé, un travail sur soi est nécessaire, un travail d'affinement de ce que nous sommes (notre essence), une nouvelle chance en quelque sorte.

Limpide est la source, calme est l'eau *(le cœur au repos, l'esprit vif)*

L'eau dont il est ici question n'est pas la mer, ou l'océan, qui sont métaphoriquement à associer au Dao, mais la rivière ou le fleuve, qui se rapportent à l'humain. « Limpide est la source » renvoie à notre essence et à la transparence requise pour accéder à notre « nature propre ». Revenir à la source, et la dégager de tout ce qui obstrue la vision du réel tel qu'il est, telle est la disposition juste. « Calme est l'eau » renvoie à la nécessité de maîtriser cet élément (le plus important des cinq Éléments pour les taoïstes) qui, laissé à lui-même, peut engendrer le chaos (des inondations par exemple). L'esprit doit être comme une source vive, et le cœur doit calmer ses émotions.

Ces dispositions ne se commandent pas, elles sont le résultat d'un long processus de travail sur soi-même, identique à celui de la méditation (le Taiji Quan étant alors perçu à ce niveau de réalisation comme une méditation en mouvement).

Le fleuve se renverse, la mer s'agite *(l'énergie originelle afflue)*

Nous sommes en présence de deux événements qui, tout en étant distincts, s'inscrivent dans une indistinction commune. Pour lever cette apparente aporie, prenons l'image de l'estuaire où le fleuve rencontre, et se mélange à la mer. Dans cette rencontre, l'eau de l'estuaire peut être considérée comme appartenant soit au fleuve, soit à la mer, mais il est clair qu'il y a transformation progressive de l'eau du fleuve en eau de mer. Nous retiendrons donc que ce qui est en jeu est une transformation et que celle-ci peut être aperçue de deux points de vue différents.

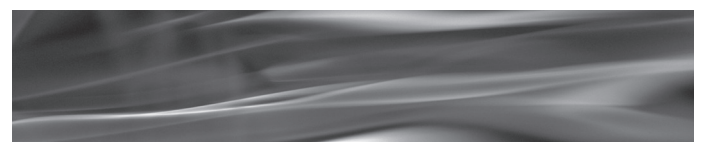
Le « point de vue du fleuve » est qu'il « se renverse », et si le fleuve est une métaphore du soi (la mer étant une métaphore de l'infini, du Dao) cela correspond sur le plan individuel à un « renversement de conscience », « un changement de vue », une *metanoïa*. Et cette *metanoïa*, ce renversement de conscience, fait que ce qui était perçu auparavant (par la conscience ancienne) comme un renversement, une révolution, est perçu par la nouvelle conscience (élargie à l'infini comme celui de la mer) comme une simple agitation.

L'ajout entre parenthèses nous indique que cet événement important s'accompagne sur le plan énergétique d'un afflux d'énergie originelle, lequel est à mettre en correspondance avec l'image précédente du fleuve recevant la mer, mer qui constitue le réservoir d'eau originel dont procède tout le vivant (dont le fleuve).

Déployant ma nature profonde, cultivant ma force vitale *(l'esprit posé, le souffle abondant)*

En guise de conclusion, il est fait abstraction des différentes considérations précédentes pour se ramener à l'essentiel : « être soi », « être vivant » ! La « nature profonde » ou « nature propre » est un concept essentiel des taoïstes, et derrière lui se dessine le projet de se fondre dans le Dao.

« L'esprit posé » sans précision de ce sur quoi il est posé, invite à ne se reposer sur rien, tout en étant intensément présent, et percevant les choses telles qu'elles sont en parfaite transparence.



Nouvelle association : « Taiji Pratique »



Sophie Cornueil

Comment est née notre association ?

Angers et sa région comptent déjà de nombreuses associations de Taichi Chuan de styles différents, alors pourquoi en créer une nouvelle ?

Tout d'abord parce que nous étions plusieurs à nous retrouver à des stages de tuishou et que nous avons pleinement conscience que seul un entraînement fréquent et régulier nous permettrait d'intégrer les principes et de progresser.

Ensuite nous étions entre trois et cinq à nous rejoindre dans des parcs publics régulièrement à partir de mars 2018. Nous aurions pu continuer ainsi, mais très vite nous avons été confrontés aux aléas de la météo, et même si par une matinée pluvieuse nous avons pu pratiquer chez l'un d'entre nous sans faire de dégâts, trouver un lieu abrité et plus adapté nous semblait indispensable. Les associations sur Angers ont la chance d'avoir accès à des salles municipales à titre gratuit, donc nous avons décidé d'en constituer une pour obtenir un créneau.

Enfin, la « poussée des mains » ne peut se faire sans partenaire et au sein de nos cours respectifs de formes différentes, les adeptes de tuishou sont peu nombreux. Par conséquent nous avons choisi de ne pas privilégier un style plus qu'un autre et de permettre de les réunir lors d'un rendez-vous ouvert à tous les styles ainsi qu'à des pratiquants d'autres disciplines que le Taichi Chuan, mais proche de ses fondements.

Un fonctionnement différent

Notre première volonté est d'offrir à tous un lieu de rencontre régulière pour retravailler les exercices appris en cours ou en stage. Mais des questions pragmatiques se sont posées sur notre mode de fonctionnement.

Pour commencer nous avons opté pour une durée de 2 heures, un dimanche matin sur deux en moyenne car nous nous retrouvons déjà une fois par mois lors de l'atelier de tuishou proposé par Michel Leclaircie et les salles sont plus facilement disponibles en week-end. Comme il ne s'agit pas d'un cours dispensé par un enseignant mais juste d'un lieu de travail et que nous ne voulions pas grever le budget de nos adhérents déjà inscrits ailleurs, nous avons fixé une cotisation annuelle de 5 €, suffisante pour couvrir l'assurance à laquelle la mairie nous demandait de souscrire. Ces moments sont destinés à la pratique du tuishou mais il reste néanmoins possible à ceux qui le souhaitent de profiter de ce lieu pour s'entraîner sur l'enchaînement de leur forme et/ou des armes en parfaite autonomie. Après un an d'existence, aujourd'hui nous accueillons 13 adhérents même si nous n'avons jamais été tous au complet sur une séance. Nos adhérents viennent de disciplines et de style différents tels que l'école Essence of Change, le Yangjia Michuan, le Qi Gong, le Systema... Pendant la première heure, nous proposons des exercices et nous tentons de nous adapter selon les niveaux et les demandes des personnes présentes. Nous nous appuyons sur ce que nous avons étudié pendant les cours et les stages que nous continuons à suivre pour nourrir notre pratique. Et chacun est libre d'apporter sa contribution. Sur la deuxième heure, nous nous livrons au Tuishou libre, et à chacun de se mettre d'accord avec son partenaire sur pas fixes, pas mobiles, lent, rapide...

Voilà comment notre intérêt partagé pour le tuishou nous a amenés à fonder tout simplement « TaijiPratique » (<https://taijipratique.wixsite.com/taijipratique>). Si vous êtes dans la région et que vous êtes intéressés, vous serez les bienvenus.

Le Bénévolat et la vie associative récompensés

Philippe COCHAIN



Le samedi 16 février 2019 Hélène Grimal a reçu la médaille de bronze de la Jeunesse et des Sports pour son action en tant que bénévole impliquée dans l'engagement associatif et sportif, durant 15 ans, en tant que présidente de notre club de Taichi Chuan de Versailles.

Il est habituel de voir des remises de coupes ou de médailles dans le monde sportif pour récompenser les vainqueurs d'une compétition, d'un match ou d'une épreuve, pour honorer ceux qui ont gagné le plus de points, mis le plus de buts ou qui sont arrivés les premiers. Mais cette médaille de la Jeunesse et des Sports consacre Hélène et le bénévolat, la reconnaissance de tous ceux qui, en arrière-plan, travaillent et donnent de leur temps, s'impliquent dans les tâches administratives. Ils portent un idéal pour que le club existe et perdure au fil des ans sur la ville de Versailles, au sein de notre style du Yangjia Michuan Taichi chuan et de la Fédération sportive FAEMC (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois), instances où elle fut notre représentante.

Hélène a entretenu cette passion de développer notre association, amenant et concrétisant ses idées et sa vision du club à travers les heures d'enseignement qui se sont multipliées avec le nombre d'inscrits qui dépasse chaque année la centaine. Elle participe aux cours en tant qu'assistante auprès du professeur, mais aussi s'implique dans la production de DVD, d'enregistrements, de films, de matériel support pour l'apprentissage de notre style. Elle est bien souvent durant les stages derrière la caméra, son objectif restant axé sur l'apprentissage et la transmission de notre style, but premier de notre association de Taichi Chuan.

Son dynamisme a permis de développer un partenariat avec le club de Taichi Chuan de Paris où enseigne aussi notre professeur Sabine Metzlé ; Hélène a mis en place, avec les divers comités d'administration qu'elle a animés, les conditions idéales pour que Sabine, professeur de grande renommée, puisse transmettre et nous offrir le meilleur de son enseignement. Elle a ainsi contribué à la qualité de l'enseignement donné dans le club, qui est un des points forts reconnu par tous ceux qui pratiquent notre style : les élèves et les professeurs qui viennent aussi y parfaire leurs connaissances. La formation des enseignants dont certains deviennent professionnels, nous positionne comme un club de référence dans le monde du Taichi Chuan, dans la lignée du Yangjia Michuan Taichi chuan et de maître Wang Yen-nien.

En plus de toutes ces qualités, Hélène a toujours aimé organiser et partager les moments conviviaux au sein du club, avec le repas de Nouvel An chinois, la galette des rois, l'accueil des nouveaux adhérents et tous les petits moments sympathiques qui ont contribué à rendre unique l'ambiance de notre association.

Cette médaille est bien l'éloge et la reconnaissance de l'efficacité d'Hélène, de son bénévolat et de sa passion, et au nom de tous je lui adresse nos plus sincères et chaleureux remerciements d'avoir porté et développé notre association durant ces 15 années, en souhaitant qu'elle reste longtemps avec nous.

Président du club de Taichi Chuan de Versailles



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhesion contacter : secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com

1^{er} Septembre 2018 au 31 Aout 2019

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Renouvellement d'Adhesion Collective

Vous ^tes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous renouvelez l'affiliation ^ l'Amicale, deux cas de figures :
 1. Votre groupe est inf^rieur ou ^gal ^ 15 personnes, vous r^glez la somme de 30,00 €.
 2. Votre groupe est sup^rieur ^ 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre r^glement.

Je soussign^e) Nom et Pr^nom du Responsable Associatif

..^ ^ ..

Votre adresse ① ^ ^

^

d^sire renouveler l'adhesion de notre Association ^ l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

T^l^phone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association : ^ ^ .^ .

Adresse du si^ge social de l'Association ② :

T^l^phone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

R^glement pour l'Adhesion collective

- Je r^gle 30,00 € car le groupe est inf^rieur ou ^gal ^ 15 personnes.
 Je r^gle 2,00 € x ^ ^ . adhérents soit ^ ^ € car le nombre d'adhérents est sup^rieur ^ 15.

Renouvellement d'Adhesion Individuelle

Vous n'etes pas membre d'une Association adhérente ^ l'Amicale et souhaitez vous r^adhérer ^ titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussign^e) Nom et Pr^nom ^ ^ ^

Adresse ^ ^ ..^ ...^

^

d^sire renouveler mon adhesion individuelle ^ l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

T^l^phone	Adresse Mail :
Portable	

R^glement pour l'Adhesion individuelle

- Je r^gle 20,00 € pour mon adhesion individuelle.

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

Pour votre association

- Je r^gle 27,00 € x ^ (nombre d'abonnements), soit ^ ^ €
 ^ exp^dier ^ l'adresse ① ^ ou ^ l'adresse ② ^

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

- Il (Elle) r^gle 30,00 € directement au tr^sorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) r^gle 27,00 €.

Modalit^s de r^glement

Total adhésions ^ ^ + Total abonnements ^ Total ^ payer ^
 Par virement bancaire (frais ^ la charge du donneur d'ordre) Par ch^que Autre mode de paiement

Les r^glements doivent ^tre effectu^s ^ l'ordre de Amicale du Yangjia Michuan TJQ

A adresser ^ AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedi^re,

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

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

Fait ^ :

Le :

Signature :

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



La nouvelle équipe du Bulletin



Françoise Cordaro,
rédac' chef



Emmanuel Leblanc,
maquette
et pages de couverture



Sophie Cornueil,
mise en page

Agenda des Agendas

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

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

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

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

Le Bulletin

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

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

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

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

Sollicitations...

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



Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le référencement de vos associations

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

Pour les associations déjà référencées

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

Le Bulletin sur le site Web

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

Les autres chapitres du site Web

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

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

Pour publier vos informations de stages sur le site Web :

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

63, rue de Seine – 94400 Vitry – France

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

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

Procédure

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

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*