

# Amicale

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°96

JANVIER  
2021



楊  
家  
秘  
傳

Synthèse de 50 ans d'expérience  
Fédération - Expression  
Confinement  
Frôler la catastrophe  
Chinese Boxing  
Taiji/Qigong en ligne

# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Françoise Cordaro

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## Petit retour sur Taiji Quan/ Qi Gong en ligne ..... 2

Jean-Luc Perot

## 50 ans d'expériences - vers une synthèse ..... 4

Marc Appelmans

## Nous avons lu ..... 7

## Fédération - Expression ..... 8

Hervé Marest

## Les Feuilles du Collège

## Nous avons frôlé la catastrophe ..... 11

Claudy Jeanmougin

## Covid, confinement... et Taiji ..... 15

Danièle Chevallier

## Année du buffle ..... 18

Paule-Annick Ben Kemoun

Difficile, entre la morosité ambiante et que l'on sent affleurer dans le mot de notre président, et l'énergie qui toujours irrigue les articles que nous publions, de rédiger un édito qui puisse trouver le juste milieu. Prendre de la hauteur pour avoir une vision plus large, plus « historique » de la crise, et ainsi mettre un bémol à la situation difficile que certains traversent, est plus facile à dire qu'à faire lorsque les perspectives à court et moyen terme n'offrent que peu de lumière.

Marc Appelmans nous propose une synthèse de ses 50 ans de pratique et d'enseignement, et nombre d'entre nous peuvent aujourd'hui également se prévaloir (je n'aime pas ce mot mais je n'en trouve pas d'autre...) de quelques décennies dans le monde des arts martiaux et dans l'enseignement. Ces longues expériences se retrouvent aujourd'hui comme amputées de leur développement, simplement parce que l'expérience, si elle n'est pas source d'enrichissement mutuel, et de transmission, ressemble fort à un nombril que l'on regarderait dans le simple contentement de soi. « Ce sont mes élèves qui m'ont tout appris », entend-on souvent ; on ne peut que constater, dans la crise d'isolement que nous traversons, la véracité de ces propos.

Plus que jamais les enseignants du Yangjia Michuan Taiji quan devraient inciter leurs élèves à profiter à fond de l'absence de cours pour lire les articles du Bulletin, présents et passés, afin que, continuant de se « nourrir », ils ne perdent pas la motivation et enrichissent leur pratique d'une manière ou d'une autre. Qui sait si cette « maturation » silencieuse dans la lecture ne sera pas source de nouveaux enrichissements à partager plus tard.

Les auteurs des articles nous « parlent », écoutons leur voix, restons ensemble.

Françoise Cordaro

# Le Mot du Président

À l'heure où j'écris ce mot, les perspectives ne sont pas réjouissantes. On nous annonce une nouvelle flambée incontrôlée de cette épidémie qui nous occupe depuis bientôt un an. Toute notre pratique collective reste bloquée, clandestine ou en visio. Celles et ceux qui sont autonomes et disposent d'un peu de place ou d'un climat clément peuvent continuer une pratique individuelle. Mais tous nos liens sont distendus, étriqués. Il est tout simplement très difficile, voire impossible, de maintenir tous les contacts qui se font naturellement dans un cours régulier. Un simple salut échangé avec un vrai sourire au début ou à la fin d'un cours, agrémenté d'une pratique partagée, maintient un contact qui peut donner lieu à un échange plus dense de temps en temps. Depuis le printemps dernier, nous avons perdu ce contact et nos repères. Enseignants et élèves se sont perdus de vue. Il est possible que cette situation perdure jusqu'à la fin du printemps ou même jusqu'à l'été. Cela semble désespérant.

On entend souvent le terme « résilience » à propos de cette crise. Mais la résilience, au sens propre, caractérise simplement la capacité d'un matériau à encaisser un choc de manière élastique sans se

briser et à revenir à son état initial. Ce n'est pas suffisant.

Nous avons un peu appris et des initiatives diverses se sont développées pour essayer de maintenir le lien. Le nouveau site web de l'Amicale sera probablement en ligne quand vous lirez ce mot. Le forum déjà existant sur l'ancien site va être plus facile à animer et nous comptons bien en faire un lieu de discussion et d'échanges. Il nous sera possible de solliciter les responsables d'association et la première question que nous leur adresserons sera pour partager les conséquences de cette crise sur leur groupe et les solutions éventuelles proposées pour maintenir le contact avec leurs membres. Les pratiquant·e·s pourront également intervenir, donner leur point de vue et leurs idées.

Même si cette crise n'est pas finie, 2021 sera nécessairement meilleure. Et ensemble nous pouvons contribuer à faire mieux que revenir passivement à l'état initial.

Amicalement  
François Schosseler

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2021 – N° 96

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

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

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint :** Claudy Jeanmougin

**Rédaction (pour ce numéro) :** Claudy Jeanmougin, Danièle Chevallier, Serge Dreyer, Marc Appelmans, Hervé Marest, Jean-Luc Perot, Paule-Annick Ben Kemoun (Bénou).

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

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

**Traduction :** Chris Nelson, Sylvain Maillot, Simonette Verbrugge, Denis Gaugry.

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

**Feuillets du Collège, mise en pages :** Jean-Claude Issenmann

**Postage :** Claudy Jeanmougin.

# Petit retour sur Taiji Quan/ Qi Gong en ligne lors du confinement

Jean-Luc Perot

2

Fermeture des écoles, les salles ne sont plus accessibles Tant pis, nous on continue ! Le soir dans un petit parc au sein de l'université, le matin chez moi.

Port du masque obligatoire lors de rassemblements et limitation des groupes à 5 personnes ! Que faire ?

Une pratiquante enthousiaste me dit « tu vas nous faire des cours en ligne ? »

A priori, je n'y avais pas songé. Vive l'enthousiasme des pratiquants !

Fort de mon expérience précédente, depuis 2 ans je tournais en studio, tous les trois mois, des séquences d'une demi-heure destinées au public des salles de fitness.

J'avais pris le thème du shi san shi comme fil conducteur pour proposer une progression sur le thème de « Principes et outils pour la pratique du Taiji Quan ».

DONC, le 23 mars, je propose des rendez-vous « Taichi à Perot » d'un quart d'heure sur Facebook pour inciter le public à prendre soin de soi.

Ici, pas de support du développement d'un duan, comment faire ?

Depuis des années, je garde le même fil conducteur pour développer la progression : Posture — Stature — Allure — Signature.

Associées à Confiant — Content — Conscient

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

## Posture

Invitation à se poser comme quand on incite quelqu'un à arrêter sa course effrénée : Posez-vous, calmez-vous, installez-vous — laissez descendre l'agitation et assumez votre situation de terrien — les pieds sur terre, soumis à l'attraction terrestre et à la pression atmosphérique. Posez-vous et reposez-vous avant de composer la...

## Stature

Il s'agit de ne pas s'avachir mais de rassembler les forces antigravitationnelles sous l'emblème de la lumière, du tropisme solaire qui pousse les végétaux à sortir de terre en pointant leur cime vers le ciel.

Debout ! Il y a deux bouts et deux pôles, l'un en terre dans la détente, l'abandon et la chute, l'autre au ciel, dans une tension solaire, rayonnante et grandissante.

La verticalité s'inscrit en force et souplesse dans cette double invitation.

## Allure

L'horizontalité de notre relation sur l'horizon.

De l'air ! Le souffle qui nous gonfle et nous dégonfle, nous anime et nous fait aller préside à tous nos échanges, dedans/dehors, autour et alentour.

Nos sens et nos sensations sont convoqués en même temps que notre respiration.



Le ballon élastique s'expande et revient, le geste se déploie et se reprend, l'intention se concrétise et se transforme.

## Signature

Chacun est là, avec son corps et son souffle, son âge et ses envies. Pas question de faire semblant, il importe de sentir et de ressentir en toute simplicité et ingénuité.

L'aventure commence avec le sourire et culmine dans le MERCI.

Je pose donc les fondamentaux en m'efforçant de coller un ou deux exercices par séance pour clarifier le propos.

La dynamique des animaux existe en arrière-fond — le lombric — le tigre — la tortue d'eau — le lézard — les oiseaux — le piéton et l'ours et pour synthèse — « roule ta boule ».

Vingt séances d'un quart d'heure, c'est beaucoup et c'est peu.

Des remerciements, des petits témoignages d'élèves mais aussi de visiteurs m'incitent à développer davantage la proposition.

Le mois suivant, je passe donc au format d'une demi-heure pour reprendre les mêmes thèmes, mais en les connectant plus clairement au Taiji Quan en m'inspirant de gestes extraits des duans et sur la mobilité à partir de patrons — le point, la ligne, le triangle, le carré et le losange pour aller à la conquête de l'espace.

La dernière semaine, à l'invitation de Yumma Mudra<sup>1</sup> j'élargis le propos à la dynamique Danza Duende (voir note 1) en invitant des amies danseuses à compléter la proposition. Cela me confirme que les fondamentaux du TJQ se retrouvent dans l'esprit et dans des formes différentes de mise en jeu du corps dansant.

Sentant venir le déconfinement, j'arrête les présentations avec l'envie de renouer avec la pratique en

petits groupes dans les parcs et jardins, ce que j'ai poursuivi jusqu'à la fin août.

Voilà ! Mis à part des compagnons de pratique, je n'ai pas eu grand retour critique sur ces présentations mais aujourd'hui encore, je rencontre des gens qui me disent avoir suivi régulièrement ces petits rendez-vous matinaux avec grand plaisir et plusieurs se disent prêts à nous rejoindre aux séances régulières à la rentrée de septembre... On verra !

Pour ma part, j'ai pris plaisir à ce voyage et j'en tire un certain contentement en relisant les petites notes qui ont organisé chaque séance pour les intégrer dans un plan global.

Seul, face à la caméra, outre la gestion des problèmes techniques — son, lumière, format, placement... j'ai été étonné de constater, une fois engagé dans le développement de la séquence, combien la parole se libérait. Cela devenait comme un conte où je parlais du ressenti ou de l'apport symbolique avec à propos et simplicité.

Je me suis rendu compte également combien mon langage faisait facilement référence à des notions qui me semblaient évidentes mais qui ne vont pas de soi. L'axe, le centre, la verticale, la détente, l'orientation...

Je réalise que ce constat m'a permis de tenir dans la durée en sentant la nécessité de décomposer, de mettre en évidence et d'illustrer les étapes ou les rouages du mouvement pour y trouver plus de sens.

Je rattache à la perspective générale du Qi Gong ce sens du détail et de la sensation pour activer la capacité à lire le mouvement ou la posture. Comme une analyse grammaticale, on relève les composants et les articulations qui agencent des mots et les sons pour faire éclore le sens de la phrase.

Je n'ai pas pris le temps de réviser les quarante sessions mais j'inciterai les débutants à y aller puiser un complément d'information pour nourrir leur recherche.

Je souhaite que ces vidéos soient amplement partagées et exploitées et qu'elles génèrent des retours critiques, questions et précisions.

1. Yumma Mudra, alias Myriam Szabo, est la fille du sculpteur hongrois Lazlo Szabo. Elle étudie la danse classique dès l'âge de trois ans et intègre à 12 ans, de retour en France, le Ballet Russe Irina Grjebina, puis l'Ecole des enfants du spectacle. Adolescente, elle découvre le bouddhisme avec un ouvrage trouvé dans une librairie parisienne, Au-delà du matérialisme spirituel de Chogyam Trungpa, alors qu'elle vit de mendicité avec son petit ami de l'époque, musicien de rue... Depuis 2005, Myriam vit à Bruxelles où elle a fondé Danza Duende, une école de « philosophie par la danse ». En janvier 2012, paraît son autobiographie, La voie qui danse (Éditions François Bourin), dans laquelle elle décrit ce mode de vie entre croyance bouddhiste et danse libératrice.

<https://www.babelio.com/auteur/Yumma-Mudra/231135>



# 50 ans d'expériences – vers une synthèse

Marc Appelmans

(Cet article invite les lecteurs à des échanges à adresser à la rédaction)

« Ce que tu penses, tu le crées », Albert Einstein.

## Préambule

Avant toute chose, je tiens à dire que tout n'est pas encore mis à l'écrit à propos de ma propre pratique ; je vous propose tout simplement quelques pistes de réflexion, de retours d'expérience et un certain nombre d'observations. Ma démarche consiste à mettre en synthèse ce que j'ai appris de mes nombreux professeurs et des pratiques martiales que j'ai abordées tout au long de mon parcours, avec au compteur plus de cinquante et un an de pratique. Même si vous avez acquis des connaissances sur le corps par la lecture ou l'observation, par la pratique du Taiji Quan ou d'autres disciplines, cette synthèse peut toujours être à même de faire jaillir des idées nouvelles, à intégrer dans votre pratique personnelle et/ou à transmettre à vos propres élèves. Mais apprendre au contact d'une personne en chair et en os peut vous apporter davantage d'explications que ce qui est écrit car rien ne remplace le vécu.

## La structure du corps en mouvement, ou les body-mechanics

*Body-mechanics : du juste placement corporel*  
**Définition**

L'éveil du corps, sa mise en route par la pratique régulière du Taiji Quan permet de porter un regard nouveau sur sa physiologie, sur sa mécanique : comment bouge cet ensemble de muscles, d'os, d'articulations, tous interconnectés les uns aux autres ?

Cette pratique est l'occasion d'une mise en jeu, d'un décryptage personnel de ce puzzle articulaire : par exemple, comment pouvez-vous lier les pieds et les mains, les cuisses et les bras, les chevilles et les poignets ?

Le concept de body-mechanics peut dès lors être apposé sur ce qui s'annonce comme une réflexion sur le corps, par son déchiffrement et son étude tout d'abord mécanique : on pourrait comprendre les body-mechanics comme la recherche du fonctionnement et de l'amplitude optimale du corps humain, prenant en compte la configuration de ses os, articulations, muscles. La bonne compréhension et la réalisation correcte des body-mechanics en mouvement sont une garantie d'efficacité ainsi que de préservation de la santé des articulations.

## De la posture de base

Voici d'abord les principes que l'on peut appliquer étape par étape pour essayer d'approcher la sensation juste du corps au Taiji :

1. Je pose mon corps sur le sol (être relâché, relaxation des muscles dans la pesanteur).
2. Le sol me repousse à son tour et m'érige vers le ciel (diriger la pensée dans la structure osseuse, comme si elle tentait de s'élever, de se redresser et de se maintenir).
3. La tête est légèrement suspendue, le menton rentré.

Ce qui est intéressant, c'est que l'on peut commencer par intégrer ces indications dans notre corps grâce à la pensée : l'attraction terrestre tient mon corps au sol, comme si mon corps était un aimant, et le sol une surface métallique. C'est une façon de chercher à intégrer en soi l'ancrage au sol.



## Les sections à unifier, les parties à mettre ensemble

Maintenant, on peut considérer les différentes parties du corps, les différents intermédiaires articulaires et mobiles, dans l'optique des body-mechanics. Afin de trouver un mouvement plus juste, ces parties vont bouger ensemble, vont s'aligner afin de créer une structure valable et solide :

- pieds/chevilles-genoux : les genoux sont déverrouillés et le sacrum est verticalisé, le poids du corps passe dans les genoux vers le sol : notre poids est en effet à conduire dans le sol ; afin de les ménager les genoux ne dépassent pas les orteils, mais sont quasi dans un même alignement vertical.
- genoux-bassin : il est bon d'avoir connaissance des Gua, soit l'articulation coxo-fémorale, et de son amplitude pour tout un chacun ; placer le bassin entre les pieds dans le polygone de sustentation (l'espace où l'on se tient en équilibre), pour que ce dernier reste libre, souple et bien perçu.
- bassin-épaule : pour un bon placement du bassin, garder les épaules libres, souples, mobiles.
- épaules-tête : libres, mobiles, tenues.
- épaules-bras-tête : la connexion est libre, tonique, détendue.
- enfin, ce qui est capital dans la verticalité de la structure osseuse en mouvement, selon un huit vertical dans le plan sagittal et les données de Godelieve Struyf : les jambes sont alignées avec les iliaques ; le sacrum l'est avec la colonne vertébrale, soit avec la tête occipitale et le sternum.

## Les os

Pour réaliser l'unité corporelle, il faut s'attacher à réaliser un alignement vertical des os, toujours selon un huit vertical dans le plan sagittal et les données de Godelieve Struyf : talon-rotule-sacrum-colonne vertébrale-sternum-occiput se lient dans un même axe vertical, et bougent en même temps.

En effet, la structure osseuse devrait bouger dans une même unité, c'est l'un des intérêts que présente une bonne structure, nous y reviendrons quelque peu. Elle suit de plus ce mouvement sous forme de « 8 ». Le déchiffrement du puzzle osseux est ainsi à connaître et à réaliser dans notre corps même, par et dans la sensation.

## La structure du corps en mouvement : les lignes de force

### Les axes selon les chaînes musculaires

L'axe vertical est composé de trois chaînes musculaires : PAAP, PM, AM<sup>1</sup> ; l'axe horizontal est lui composé de deux chaînes : PL, AL.

1. Noms des chaînes musculaires définies par Godelieve Struyf. PAAP : postéro-antérieure/antéro-postérieure. PM : postéro-médiane. AM : antéro-médiane. PL : Postéro-latérale. AL : antéro-latérale. Voir <http://ceramontreal.ca/chaines-g-d-s/>

Je ne détaillerai pas davantage sur les chaînes musculaires, je vous renvoie pour cela aux cahiers de Madame Godelieve Struyf.

## Les plans de référence

Le plan sagittal divise le corps en deux, côté droit et côté gauche ; le plan frontal découpe le corps en une partie avant et une partie arrière ; et le plan transversal crée des liens haut-bas, entre un membre supérieur et un membre inférieur.

En ce qui concerne les mains :

- elles bougent en gardant le plan sagittal,
- elles montent à hauteur des omoplates, le point sur le dos de la main He Gu (4GI) ne se trouvant jamais plus haut que le pli de l'aisselle,
- elles ne vont pas en arrière du plan frontal, de même pour les coudes qui sont à relier aux mains.

Pour les pieds, dont le mouvement est non moins fondamental et qui devrait initier chaque geste et déplacement, ils restent en dessous du bassin, en conservant les lignes internes talon-talon. Le principe de la ligne talon-talon pourrait s'expliquer de la manière suivante : lorsque l'on a un pied en avant, imaginer qu'une ligne parte du talon en direction de la pointe du pied placé en avant. Ainsi, l'autre talon ne doit pas se trouver sur cette ligne ou la franchir, mais au contraire, un petit écart doit subsister, en respectant la bipartition du plan sagittal, ce qui est une garantie d'équilibre et d'une structure correctement placée.

## De l'importance des pieds dans le déplacement et le placement de la structure

### Du juste placement des pieds dépend le reste du bon placement du corps

Justement, nous y venons. L'un des points que je considère comme le plus important est le travail des pieds dans le déplacement. Les pieds commandent le corps. En effet, ils devraient placer le bassin, pour que lui-même, en conséquence, aide à bien placer les épaules, qui à leur tour placent les bras et les mains. Le bon placement du bassin dépend du bon placement des pieds, celui-ci limite ainsi la mobilité du bassin, autrement le corps est en torsion et ne peut s'aligner entre terre et ciel convenablement (ce qui pourrait d'ailleurs constituer un autre plan à respecter, le plan horizontal). Prenons un exemple qui illustre l'intérêt d'une juste application des body-mechanics dans la préservation de nos articulations, de notre corps : dans le cadre d'une esquive, en recevant une poussée ou une frappe, souvent la compensation est réalisée par la ligne des épaules qui dépasse la mobilité du bassin et de la taille. Les efforts pour esquiver ou faire un mouvement, soit lors d'une étude technique ou d'un assaut en Tuishou, demandent une augmentation des actions articulaires hors de leur zone de sécurité optimale pour

la santé. Et de ce fait, la colonne vertébrale subit une forte action rotative, la torsion créant ce que j'appelle des « grimaces corporelles », dont on devine les effets néfastes en particulier pour nos articulations.

Malgré le fait que cela semble aller de soi, ce travail des pieds et ce juste placement du corps sont souvent laissés de côté dans notre façon de pratiquer alors que savoir placer les pieds dans la forme est primordial, et dès lors, il me semble impératif de développer une bonne connaissance de cette partie du corps.

Que faut-il en plus ? On peut également ajouter que pour placer les pieds de façon juste, de la bonne manière, il est bon de connaître et de pouvoir faire appel à une proprioception précise de la cheville, du genou, de la hanche, du bassin et de tous les intermédiaires osseux. Tout cela revient à l'exercice permanent d'une vigilance constante et diffuse dans tout le corps. La mémoire du corps se constitue par la pratique, avec la participation du mental y compris de l'inconscient, dans l'écoute des différentes parties du corps et de leurs interactions. Nous reviendrons plus en détail sur ce jeu d'écho que l'on peut mettre en route dans notre pensée, mais d'un strict point de vue biomécanique, on peut déjà dire que cela correspond, pour reprendre ce qui vient d'être dit :

- aux pieds, en tant que directeurs et initiateurs du mouvement, qui placent dans les bonnes directions.
- à l'alignement des genoux dans la direction des orteils, ce qui est primordial pour leur santé et en éviter l'usure précoce du fait d'un mouvement inconscient.
- au bassin dont la projection verticale au sol se place entre les pieds et la direction des orteils, et aux orteils orientés dans la direction de l'action et de l'engagement du corps.
- au bassin, limité dans son placement, ce qui ne l'empêche pas d'être libre et déverrouillé.
- aux épaules, au-dessus du bassin, en souplesse, libres et toujours à l'écoute des pieds et du bassin.
- aux bras se trouvant dans le prolongement de l'action, tout en gardant le centre. Ils n'agissent pas indépendamment de l'action des pieds.

### **Les extrémités initient le mouvement**

Le corps devrait bouger dans une même entité, mais le mouvement devrait être initié par les extrémités du corps : les talons et orteils sont à la fois guides et suiveurs. Ils constituent également des points sur lesquels on peut concentrer notre pensée pour préciser le déplacement, ce qui requiert toutefois de la vigilance. Insistons enfin sur le principe qui explique l'importance des pieds dans le mouvement. Ainsi, il y a deux façons de conduire le corps, d'initier le mouvement :

- par les pieds (orteils et talon) ;
- par les bouts des doigts.



Cela rejoint le principe d'engagement consécutif des muscles que l'on peut retrouver dans le Systema, art martial russe. Ces points devraient porter notre attention à diriger le mouvement dans le bout de nos cinq doigts ou dans les orteils/talons, et à engager derrière eux tout le reste du corps.

### **Conclusions sur les pas et les body-mechanics**

Ainsi, quel que soit le mouvement à faire, il y a toujours un déplacement à réaliser, du plus petit au plus grand, et ce, toujours en suivant notre propre potentiel, nos propres possibilités et dispositions corporelles actuelles (ce qui est aussi en soi une règle de base, un principe à garder en tête pour toute pratique). Plusieurs pas sont possibles, soit petit, comme dans le YJMTJQ, soit un plus grand pas comme dans la forme Yang populaire (ceci n'étant pas péjoratif, usuellement les formes populaires ont souvent recours à un grand pas, constituant un éducatif de renforcement des jambes). En somme, l'on peut retenir deux grands bénéfices à l'étude attentive des body-mechanics :

- Elle nous incite à connaître et à respecter notre propre mobilité, notre propre amplitude articulaire afin de ne pas se blesser. C'est une étude potentiellement curative du corps et de l'essence du mouvement.
- Elle permet d'unifier le corps dans le mouvement – nous insisterons là-dessus dans la prochaine étape de notre réflexion. Une juste mobilisation du corps dans la forme est synonyme pour moi d'efficacité ! Peut-on contester l'efficacité d'un geste capable de mettre en jeu tout le poids du corps avec densité lors d'une poussée, par exemple, sans rien compromettre de notre structure ?





# Nous avons lu...

## Le Secret de l'Occident. Vers une théorie générale du progrès scientifique,



David Cosandey,  
Flammarion, Champs  
Essais, 2008, 865 p.

Remarquable ouvrage d'un physicien suisse. C'est un gros pavé, très bien écrit, dans lequel on apprend une foule de choses. Mais surtout, sa théorie du développement incroyable de la science en Occident qu'il met en regard avec l'Islam, la Chine et l'Inde, ouvre des horizons passionnants dans lesquels

histoire et géographie jouent un rôle important. C'est également une bonne occasion de réfléchir sur les développements contemporains de la science dans le cadre de la mondialisation.

## À la croisée de collections d'art entre Asie et Occident, du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours,



Marie Laureillard et Cléa  
Patin (dir.),  
Maison neuve & Larose  
Nouvelles Éditions et  
Hémisphères éditions,  
2019, 417 p.

Fruit d'un colloque tenu au musée des Confluences à Lyon, ce livre intéressera tous ceux qui collectionnent des objets d'art ou qui visitent les musées consacrés à ce domaine,

sans oublier les réflexions sur les marchés d'art. De fait, la plupart des interventions concernent l'Asie. Le livre est divisé en :

1. Profils et motivations des collectionneurs
2. Collections institutionnelles et collectives
3. Marché de l'art et enjeux identitaires
4. Collections : regards croisés

De la documentation et des réflexions solides.

## Note de la rédaction

Claudy Jeanmougin

Il est fort probable que vous ayez reçu tardivement votre bulletin ou que vous ayez constaté que l'adresse était incomplète et vous voudrez bien excuser votre humble serviteur qui a commis une petite gaffe... En effet, dans la préparation des étiquettes, lors de l'étape « insérer un champ de fusion » j'ai tout simplement sauté (bien involontairement) la rubrique avec numéro et nom de la rue. Ce qui fait que l'adresse était incomplète et là il faut applaudir les facteurs et factrices qui ont accompli l'exploit de remettre le courrier avec cette lacune.

C'est la première fois que cela arrive et il en faut bien une, de première fois... Je vais mettre un bémol sur l'éloge des agents de la poste car, au retour de vos courriers, j'ai voulu réparer en mettant une nouvelle étiquette avec l'adresse complète cette fois et en mettant de nouveaux timbres avec le risque de léser les comptes de l'Amicale... Et que s'est-il passé ? Tout simplement les lettres me sont revenues sans vraiment d'explications. Et alors ? Je lève le bémol pour continuer l'éloge de la Poste, et plus particulièrement de ma factrice qui m'a conseillé de mettre l'étiquette avec la bonne adresse sur l'ancienne, ce que je faisais, d'enlever la petite étiquette de la Poste qui mentionnait l'erreur et de ne pas timbrer, puis de remettre le tout dans la boîte du village qu'elle relevait. Depuis, tout baigne et cela ne coûte pas un centime à l'Amicale...

Au fait, si quelqu'un veut prendre en charge cette tâche alors pas de soucis... C'est bien volontiers que je céderai le poste.

# Fédération – Expression

Hervé Marest

Il y a trois ans j'ai entrepris de passer les examens fédéraux de la FAEMC (Fédération des Arts martiaux et énergétiques chinois), en partant de la base, sans passer par la VAE (validation des acquis de l'expérience), et en suivant les étapes suivantes : ATT1 (ATT = attestation technique), CMB (Certificat de moniteur bénévole), ATT2, CQP (Certificat de qualification professionnelle), ATT3, DEJEPS (Diplôme d'État jeunesse éducation populaire et sport). Je suis actuellement en train de passer le CQP.

Cette liste d'acronymes doit sûrement commencer à endormir certains alors je vous prie de bien vouloir attendre la suite.

## Pourquoi cette démarche ?

J'avais il y a quelque temps une très mauvaise image de cette fédération. Je vous rappelle quelques-uns des bruits qui couraient : dépenses somptuaires, emprise de quelques personnes et d'un style en particulier, AG bizarrement menées, etc.

D'un autre côté je commençais à me dire qu'il serait bien que je commence une démarche pour obtenir un papier officiel pour enseigner le Taichi, bénévolement et professionnellement.

Sollicité par mon ami Eugène Müller, j'ai d'abord intégré la Fédération de karaté qui a une branche Taichi nommée « Tai Kyo Kukken ». J'y ai passé ma ceinture noire 1<sup>er</sup> dan dans le but de passer les diplômes fédéraux et le BEES (brevet d'État d'éducateur physique et sportif). Ma vie personnelle a fait que j'ai dû arrêter cette démarche, sans quoi je serais peut-être encore aujourd'hui à la Fédération française de karaté. J'ai également reçu des conseils de Joël Panhelleux pour

passer une VAE (validation des acquis d'expérience), démarche très simple à l'époque, et intégrer la Fédération Sport pour tous, mais je n'ai pas donné suite, car, même si la démarche était facile et pas chère, je ne me sentais pas vraiment chez moi, de même que pour la Fédération de karaté.

Mon opinion sur la FAEMC a commencé à changer quand Christian Bernapel en est devenu président. Je me suis dit : « Si quelqu'un du Yangjia Michuan a pu devenir président, c'est qu'il y a de l'ouverture. » Et quand il y a de l'ouverture, il y a de l'espoir et de l'avenir.

Que Christian soit remercié ici pour sa démarche, son travail et son implication. Être président d'une fédération nationale n'est certainement pas une sinécure. Cette implication, je me sens un devoir de la relayer.

Bon, là vous vous dites : « Blabla, les histoires de fédération, ras le bol, etc. »

Je vous en prie attendez encore la suite. Ça pourra peut-être servir.

Parce que les questions les plus importantes sont : Est-ce que j'ai pris du plaisir à cette démarche ? Est-ce que cela m'a fait progresser ? Est-ce que ça a redynamisé ma pratique et mes cours ?

Les réponses sont : Oui. Oui. Oui.

Parlons des formations tout d'abord (CMB et CQP).

Oui, elles ne sont pas données. Ça a même été un frein pour moi à un moment. D'aucuns disaient que c'était trop cher et que ça servait surtout à remplir les caisses de la fédé, ce qui, je le sais aujourd'hui





est complètement faux. Si le nombre de personnes formées attire les subventions, le coût des formations couvre, lui, à peine les dépenses, et d'une année à l'autre leur maintien peut être remis en question, comme cela l'a été pour le DEJEPS qui est pour l'instant suspendu.

D'autre part, le coût en vaut vraiment la peine. Le contenu et les formateurs sont d'une très grande qualité, et c'est un ancien élève de l'École Française de Taiji Quan qui vous le dit. Même quand on est au fait de certains sujets, on ne s'ennuie pas un instant.

Il y a également les échanges avec les personnes d'autres styles de Taichi, de Qigong ou de Wushu (Kung Fu). C'est vraiment très riche, d'autant plus que les sujets abordés en cours nous permettent d'aller dans toutes sortes de directions.

La préparation des attestations techniques est également une grande source de progression. Pour moi, il serait dommage de ne pas s'en inspirer, si ce n'est les passer. Travailler sa forme pour qu'elle soit plus expressive tout en restant harmonieuse, oblige à tout revoir de fond en comble, à redétailler chaque geste. C'est un nouvel élan, une nouvelle découverte.

À vouloir être expressif, j'ai eu peur un moment donné de tomber dans une sorte de formatage, dans ce que j'appelle le « Shaolin Taichi », un Taichi très spectaculaire en pyjama de soie qui déclenche souvent

les « Oh ! » et les « Ah ! » mais qui moi, m'exaspère dans les mauvais jours et m'indiffère dans les bons. Mais non, en changeant de point de vue, plus ou moins expressif, plus ou moins rapide, etc., le résultat est que je suis capable de moduler ma prestation, parce que je l'ai revisitée.

Un des bénéfices de ce travail a été pour moi également une bien meilleure connexion jambes-bassin-dos-bras, une unité bien mieux ressentie.

Je me suis rendu compte aussi que je commençais à faire un Taichi un peu « pépère », sans trop plier les genoux, et que loin d'être une sorte « d'intégration énergétique » du mouvement, c'était seulement un manque d'expressivité, une paresse. Aujourd'hui, quand je pratique, je suis en sueur, même en hiver. Je ne fais pas d'acrobaties supplémentaires, mais je m'implique beaucoup plus dans l'expression du mouvement, ce qui correspond également à une certaine compréhension martiale, d'où l'utilité du travail à deux en parallèle.

Ensuite il y a les épreuves de Tuishou et les applications (imposées et libres). Pour ça, il faut trouver un partenaire, ou « plastron » dans le langage fédéral, avec qui on peut travailler suffisamment régulièrement. Puisque ma femme suit la même démarche et que nous sommes sous la main l'un de l'autre la plupart du temps, c'est avec elle que j'ai entamé ce travail. Nous pouvons d'ailleurs constater les résultats d'un entraînement quasi quotidien.



Il faut d'abord présenter plusieurs exercices de Tuishou (à pas fixe pour l'ATT1, en déplacement pour l'ATT2 et l'ATT3). On peut les présenter les uns après les autres ou bien les enchaîner sans rupture. Cette dernière façon de faire est bien plus intéressante car elle permet de travailler sur les liaisons et la continuité entre plusieurs exercices. Pour les examens, nous avons dernièrement défini un enchaînement, mais nous nous sommes amusés aussi à changer d'exercice en « live ».

Il faut ensuite « exprimer » les huit potentiels : peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou, kao. Par exemple, sur l'exercice des cercles verticaux on va, à un moment donné, exprimer un peng en faisant reculer le « plastron » de quelques pas. L'expression doit être mesurée pour préserver la sécurité du partenaire, mais elle doit être nette, claire et sans bavure.

Puis il faut répondre à un peng proposé par le partenaire, en utilisant un des huit potentiels ou bien une application de la forme (mais en nommant le potentiel utilisé dans l'expression).

On reproduit ensuite le même processus avec une dizaine d'applications (et réponses) de la forme (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> duan pour l'ATT1, les trois duans pour l'ATT2).

Pour les examens, nous avons chorégraphié tout ça. Ce serait pour moi une erreur de rester dans la chorégraphie par la suite, mais, à un moment donné, c'est un outil de progression indéniable avant de passer à l'improvisation comme en jazz. D'ailleurs, si on peut choisir les applications qu'on va démontrer en Tuishou pour les ATT1 et ATT2, ce n'est pas le cas pour l'ATT3. Là, c'est le jury qui vous demande telle ou telle application pendant que vous faites votre Tuishou en déplacement.

Le jury demande ensuite d'effectuer quelques applications imposées qu'il choisit dans la forme (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> duan pour l'ATT1, les trois duans pour l'ATT2).

Après, c'est à vous de montrer librement quelques applications de votre choix sur des attaques variées (coup de poing, de pied, saisie, clé, etc.). C'est l'occasion de briller, car celles-là vous pouvez bien les préparer en amont.

Ces dernières épreuves obligent à avoir pratiqué toutes les applications de la forme et être capable de les démontrer à n'importe quel moment. Ça, c'est du boulot ! Pour l'ATT3, il faut même présenter plusieurs variantes par application. Le pied total !

Passer des examens n'est pas forcément très motivant, surtout à partir d'un certain âge, ou d'un âge certain. On se dit d'abord : « j'ai déjà donné », je peux m'en passer. Il y a aussi le stress des premières épreuves, car passer devant un jury dans un grand gymnase plein de monde qui vous regarde, c'est

d'abord très dur, un défi à relever. Personnellement, l'épreuve a été difficile, mais après l'ATT2, je n'ai qu'une envie, c'est de retourner dans l'arène. Je m'y prépare...

Comme je l'ai dit plus haut, on n'est pas obligé de passer ces examens, mais on a tout intérêt à s'inspirer de ces épreuves pour travailler. Au moins pendant une période.

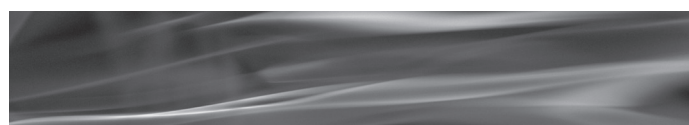
Si j'ai intitulé cet article « Fédération — Expression », c'est parce que justement ce travail avec la FAEMC m'a amené à améliorer mon expression. Ce n'est pas seulement technique, ça va beaucoup plus loin. Ça touche ce que je suis intimement et mon rapport au monde. Ça a changé ma posture dans la forme et les applications, mais aussi dans ma vie. Pourquoi se passer de tels bénéfices ?

Je crois que je pratiquais surtout un « Taichi de réflexion », la tête un peu baissée. « Je fais quoi ? Je le fais comment ? Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où vais-je ? » Maintenant je crois que je pratique plus un « Taichi d'expression ». Je me tais et je fais, le regard droit et clair tourné vers un avenir radieux et transcendantal (je rigole à peine en fait). Et ça, moi je crois aussi que le Yangjia Michuan en a besoin. Je trouve que dans l'ensemble on est bon à l'écrit, mais plutôt moyen en pratique (et je m'inclus dedans). Serions-nous capables par exemple de faire une démonstration qui tienne la route à la Nuit des arts martiaux à Bercy ?

Ce dont je vous parle aujourd'hui, je crois sincèrement que ça peut nous aider à progresser. Bercy n'est évidemment pas une fin en soi, mais, mince, notre style devrait être à un moment donné capable de montrer à l'extérieur ce qu'on a à l'intérieur (et pas seulement deux secondes par-ci par-là), sinon c'est un poil du vent quand même ! Car le risque quand on vit secret et caché, c'est aussi de s'étioler, à croire qu'on est super alors qu'on est juste « has been ».

Ce que je dis là peu avoir l'air péremptoire et je m'en excuse. Mais je crois sincèrement que ce que nous propose la FAEMC aujourd'hui, c'est vraiment une chance de nous redonner du « peps » même si je sais, et je le comprends, que cette démarche ne concerne pas tout le monde. Je vous engage donc à adhérer à la FAEMC, même si vous n'êtes pas français. Si vous ne souhaitez pas y adhérer, au moins essayez de vous inspirer des ATT pour travailler et peut-être faire un peu plus de petites démonstrations dans vos lieux de pratique avec des belles tenues et tout et tout. Vous ne le regretterez pas.

Amitiés à tous.





# Réfléchir à un salut spécifique au Yangjia Michuan Taiji Quan

Rapporteurs de l'atelier sur le Salut\* :

Marie-Christine Moutault, Zouzou Valloton

Commission synthèse :

Jean-Paul Bonhuil, Sonia Sladek,

Jean-Luc Perot, Yves Picart

Autres contributeurs à cet article (intervention par mail ou publications antérieures, soit à l'occasion de l'atelier relatif au salut) : Michel Amard, Marc Appelmans, Bernard Bouisson, Marie-Pierre Coeuignart, Cathy Drouet, Du Yü, Gianvittorio Arditto, Anne-Marie Guibaud, Claudy Jeanmougin, Noëlle Kasai, Diana Kakatou, Pierre Lang, Georges C. Lin, Hervé Marest, Yves Martin, Sabine Metzle, Eugène Meyer, Pietro Papagni, Frédéric Plewniak, Léonard-Paul Roelandt, Simonette Verbruge.

\* 9 novembre 2019.

## Marquer le trentième !

A l'occasion du séminaire annuel 2019 du Collège des enseignants, et dans la perspective d'offrir au plus grand nombre une réflexion pour fêter son trentième anniversaire, il fut proposé d'étudier la mise en place d'un salut spécifique à notre style.

Rapides furent les réactions.

Parmi celles-ci, l'envoi d'un document sur le salut édité par [www.ecolewuxing.com](http://www.ecolewuxing.com) révélant l'origine du geste « Bao Quan Li » soit « le rite de l'enveloppement de la main ». Outre de montrer du respect au maître et au lieu de pratique, ce geste symbolise le courage dans le poing fermé et l'intelligence dans la main ouverte lorsqu'il ne s'agit pas de faire référence au principe du Yin et du Yang. Dans ce document, diverses modalités d'exécution de l'association main ouverte et main fermée traduisaient aussi l'appartenance à un groupe spécifique.



## Le Mont Wudang

Un deuxième document, relatif au « salut taoïste du Mont Wudang » venait détailler la façon d'adopter une position de mains qui dessine la sinusoïde du symbole Yin Yang.

Pour les hommes :

Main gauche : yang

et dans le yang il y a le petit yin.

Le pouce de la main gauche se place sur le wu (petit yin) situé sur le bout du majeur de la même main, on obtient un cercle.

Main droite : yin et dans le yin il a le petit yang

La main droite enveloppe la main gauche, et le pouce de la même main se glisse dans le cercle pour se connecter à la base de l'annulaire gauche, base qui représente le zi : petit yang.

Pour les femmes c'est l'inverse.

Quelques précisions sur cette position des mains : c'est avant tout une méthode de protection contre toutes sortes de dangers et d'activation de la circulation du qi dans le corps, et au-delà...

Cette position des mains porte un nom

子午 陰陽 連環訣

ziwu yinyang lianhuan jue

ziwu yinyang circuler, procédé subtil,  
formule merveilleuse

ou si on préfère le nom raccourci

子午訣

zi wu jue

zi wu procédé subtil...

On pourrait traduire par : Mudra (bizarre de traduire du chinois par du sanscrit...) pour activer (zi-wu) yin-yang ...ou tout simplement parler de Mudra de protection, point sur lequel Maître Wang insistait beaucoup...

La sinusoïde délimitant le Yin et le Yang apparaît alors clairement, vue du dessus, dans la ligne de séparation des deux mains.

Ce salut était signalé comme « étant nôtre depuis Zhang Qinlin, les doigts, outre la représentation du Yin et du Yang, représentant Zi-Wu Mao-You en se touchant et illustrant les 4 périodes les plus propices à la pratique quotidienne de notre art » (la notion Mao You correspondant à la différenciation du Yin et du Yang selon le cycle journalier du jour et de la nuit et la notion de Zi Wu se rapportant au cycle annuel de la différenciation du Yin et du Yang).

Toutefois, des avis contradictoires signifiaient que « cette position de mains, bien que connue dans notre École, était adoptée uniquement lors de la pratique du Neigong. Placées devant le dantian, les mains forment la figure du Taiji appelée : ziwu yinyang lianhuan jue. Si la gestuelle qui conduit à l'adoption de cette position peut ressembler à un salut c'est uniquement pour débiter le Neigong et non le Taiji quan. »

En conséquence, réfléchir à un salut spécifique à notre style de Taiji quan restait d'actualité et ne laissait pas indifférent.



## Un salut propre ?

*« Il y a probablement une origine louable à cette idée de créer un salut spécifique à notre école... Le Yangjia Michuan contient déjà plein de spécificités !*

*Un salut commun au wushu, et à beaucoup d'arts martiaux chinois (Bao Quan), participe de la reconnaissance du socle commun, et est plus fédérateur. »*

*« Je suis perplexe et ne comprends pas la nécessité et l'intérêt que notre style ait un salut spécifique. Le salut couramment fait par les taoïstes me va très bien, il est simple, sobre et commun à beaucoup. »*

*« Le Taiji quan pourrait s'émanciper de ces marques désuètes qui soulignent l'appartenance, l'esprit de groupe, le « nous » qui se distingue du « vous », le « notre école » qui s'oppose à « votre école »... La civilité ne suffit-elle pas ? Elle s'adapte à chaque sensibilité, ne rivalise en rien et atteste d'un savoir-vivre qui ne blesse aucune appartenance. Salut militaire, salut religieux, salut sectaire, salut martial... ».*



*« (...) Dans la question posée, c'est peut-être le mot « salut » associé à « propre à notre école » qui peut agacer et rigidifier une pratique du Taiji quan dont le propos est aux antipodes de la raideur... Je ne me sens pas obligé d'un quelconque « salamalec » empreint d'ésotérisme asiatique qui donnerait (j'en doute) une identité plus précieuse à notre pratique.*

*Néanmoins, je considère qu'il y a un « entrer dans la pratique » et un « sortir de la pratique ». On n'entre pas dans un cours de Taiji comme on irait faire des courses au supermarché et d'en sortir avec un panier de provision. J'ose croire que le temps d'un cours a une dimension un peu plus profonde que le simple fait de consommer... »*

*« Cette expression qui ici me semble prendre une connotation un peu ésotérique, ne me paraît pas correspondre non plus à l'esprit que nous a transmis Me Wang. »*

*« Comment faisait Me Wang ? Je me souviens du stage de 1999, pendant lequel Luc Defago lançait un vibrant « Qingli !!! » ou quelque chose comme ça, pour indiquer que nous devions saluer notre partenaire en nous inclinant simplement. »*

*« Après en avoir parlé autour de moi nous trouvons que notre salut nous convient. Il est très classique : poing droit fermé, main gauche posée dessus, bras horizontaux comme pour un zhou, légère inclinaison du buste vers l'avant. »*



## Les pratiques

*« De même que nous ponctuons chaque «duan» d'un «porter le tigre», je ponctue une séance du même mouvement suivi du salut Bao Quan...*

*Rien de nouveau, rien de différent de ce que nous faisons déjà.*

*Au-delà de ça, je n'impose rien ni même ne propose et je m'adapte sans difficulté aux habitudes des uns et des autres lorsque j'ai la chance de suivre leur enseignement, de notre école ou d'ailleurs. »*

*« Pour répondre à la question d'un salut représentatif de notre école, dans tous mes cours j'ai pris l'habitude de fermer la séance avec «porter le tigre» suivi du salut main gauche sur poing droit. »*

*« Voici ce que je pratique :*

*- deux flexions vers l'avant, à la seconde on reste quelques secondes en bas pour étirer le dos sur l'expiration,*

*- deux fois lever les bras pour aller chercher le qi du ciel qui coule au dan tian : retour du qi au dan tian. A la deuxième le pied droit se ferme d'un demi-pas.*

*- enfin fermeture du Taiji par le pied gauche. Cela demande deux minutes mais on se quitte sur une note finale à l'unisson comme un orchestre. On peut s'applaudir. »*

*« Je pense qu'il faudrait réfléchir sur la fermeture d'une session et peut-être en définir une commune. Trop souvent on se quitte sans fermer la pratique. »*

## Rituel, politesse, respect

A la pertinence et au positionnement des observations formulées, se mesurait combien le sujet était sensible. Pour autant, la notion de rituel chère au monde des arts martiaux devait nous interpellier.

Le terme rituel provient du sanskrit «rita» indiquant «ce qui est conforme à l'ordre des choses» puis du latin «ritus» qui signifie «suivant le bon usage» mais également du celte «ritum» qui signifie «passage, gué». D'où la notion de passage initiatique du monde profane visible vers le monde sacré invisible.

Dans tout l'Extrême-Orient, pendant des millénaires, le rituel a été considéré comme l'axe fondamental de l'organisation de la société. Rien ne pouvait s'effectuer d'important notamment dans les arts martiaux en dehors du rituel. Originellement, en Chine, il s'agissait de relier l'Être humain à la terre et au ciel et de faire en sorte que son action ne perturbe ni l'un, ni l'autre. Parmi les textes classiques chinois, il existe le livre des rites ou Liji. Le caractère «li» signifiant conjointement rite, rituel, cérémonie, bienséance, politesse, courtoisie.

La salutation, dans les arts martiaux, marquait le respect pour le lieu de pratique et les êtres humains. Par ailleurs, un salut rituel peut toujours constituer l'outil adapté pour tendre à une dynamique de groupe.

Au travers de leurs commentaires, les contributeurs s'interrogeaient sur comment une salutation rituelle se traduit dans son enseignement sans relever du folklore ou d'un esprit sectaire ?

Très certainement, certains s'inscrivaient dans l'histoire de la Chine durant laquelle s'est produit une importante scission entre l'enseignement classique ou traditionnel et l'enseignement moderne. Saluer la terre ou le ciel, faire référence aux «anciens maîtres», aux ancêtres, était faire preuve de négationnisme, de déviationnisme, de révisionnisme sous l'ère de la révolution culturelle. Il y a donc une réalité historique de pratique sans rituel, avec dépouillement de toute signification autre que sportive.



Mais n'est-ce pas perdre l'essence même de la pratique en lui retirant son caractère considéré, jadis, comme sacré ?

Le débat s'ouvrait avant l'heure et les sentiments étaient suffisamment contrastés pour nécessiter de replacer le contexte dans lequel était formulée l'interrogation sur l'adoption d'un éventuel salut spécifique à notre École.

Pour cela Lao-Tseu fut d'un grand secours, chaque enseignant étant invité à ne pas envisager l'étape finale de la décision mais le chemin qui y conduisait. Chemin passant par le fonctionnement collégial de notre groupe. En effet, le Collège Européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan est un lieu d'échanges, au sein duquel chacun quelle que soit son ancienneté dans la pratique, son sexe, son âge, son opinion peut s'exprimer librement et bénéficier d'une écoute respectueuse. Ici, aucune décision ne relève d'un diktat. Cependant, la prise de décision horizontale et démocratique nécessite quelques règles et garanties qui passent notamment par le rôle d'une commission « médiation », la prise de notes honnêtes et fidèles des échanges, le respect des temps de paroles... et il importait d'en faire la démonstration, sur un sujet qui pouvait être polémique, devant nos frères de pratique de Taïwan et du Burkina Faso.



### Un forum «international»

Ainsi, en ce 9 novembre 2019, au sein de l'Auberge de Jeunesse de Strasbourg, dans le cadre du 30ème anniversaire du Collège Européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, est réuni un auditoire d'une bonne quarantaine d'enseignants de notre style. Outre nos camarades anglais, suisses, italiens, figurent Georges C. Lin, ambassadeur de notre style à Taïwan ainsi que Diana Katakou et Adama Traore représentant le Yangjia Michuan Taiji Quan au Burkina Faso. Il revient à Pietro, à l'origine de la proposition, d'ouvrir le forum.

Il rappelle « *que nous avons tout, une forme, des armes, le Tuisbou, etc, mais pas de bonjour, ni d'au revoir... Un salut c'est comme une façon de se dire 'bonjour' ou 'au revoir'.* » Il propose : « *d'avoir quand nous nous retrouvons tous ensemble, comme aux Rencontres, un salut commun ; quelque chose de très simple, reconnu et accepté par la famille du Yangjia Michuan Taiji Quan.* » Il souhaite aussi « *profiter de la présence d'Adama et Diana, ainsi que celle de Georges Lin, pour la création de ce vocabulaire commun.* »

S'ensuivent rapidement les premières réactions et positionnement sur la nécessité d'un salut. « *Le salut est nécessaire, c'est un rituel qui permet au groupe d'être en phase avec la pratique, il ouvre et ferme une pratique.* »

Il est souligné que « *dans les arts martiaux le rituel du salut, c'est un signe de respect. On s'incline pour saluer ses élèves, saluer la lignée des Maîtres et saluer le Daoguan* » et nos amis Burkinabés de préciser que : « *Le cérémonial en Afrique est important et long, il inclut les ancêtres entre autres, ça fait partie de notre culture.* »

## Au début et à la fin

Pour autant, certains s'interrogent toujours : « Pourquoi créer un salut spécifique à notre style ? » et font part de leurs craintes : « Ritualiser risque de rigidifier. »

Il est alors précisé : « En fait il s'agit de commencer un cours comme une phrase et de finir avec un point. ». L'un témoigne : « Son Maître l'a toujours fait, trouvant qu'entrer dans la pratique par un salut permet la concentration. », l'autre argumente « Au début on se saluait poliment et la fin était un peu dispersée. Donc il a fallu instituer une méthode pour qu'à la fin du cours les élèves soient face à l'enseignant et exprime un salut. »

Puis diverses interventions rendent compte des modalités selon lesquelles s'applique, dans leurs cours, « cette ponctuation ».

« Face aux élèves qui se placent, le silence se fait, en début et en fin de séance, il y a comme un rituel durant lequel sont réunis Yin et Yang, expulser les souffles pervers et réunir les trois champs de cinabre, puis un salut s'adresse à l'espace, aux compagnons de pratique, au professeur et aux ancêtres ».

Certains se reconnaissent dans cette pratique et de préciser : « Dans le même esprit mais dans une formation en cercle car le cercle apporte quelque chose de très fort au niveau de l'énergie partagée. »

Cette disposition est plébiscitée car elle illustre la notion de « pivot » plus répandue sous le vocable de « fulcrum ». Le fulcrum est un point d'appui ; il oriente, organise et dynamise le mouvement. Il soutient et permet le développement d'un mouvement avec son corollaire de vitalité. Emprunté au vocabulaire des sciences physiques, il provient du vocable latin fulcio et signifie « étayer » ou « soutenir ».

En cercle, « le groupe envoie l'énergie au centre et l'énergie du centre revient au groupe. »

D'autres intervenants témoignent de pratiques différentes :

« En entrée, j'affiche un sourire, pour finir j'exprime un 'Merci'. »

Certains précisent accompagner le « bonjour » d'une inclinaison du corps et le « merci » d'applaudissements.

Plus couramment rencontrés sont ceux qui témoignent :

« Débuter et finir le cours avec un salut, main droite fermée et gauche ouverte » et de préciser « C'est un moyen de se quitter 'les yeux dans les yeux'. Avec l'épée ce salut s'effectue les deux mains sur la poignée placée devant le visage. »

Certains se réfèrent « d'une expérience en Chine, et d'un salut taoïste : pouce dans laogong, l'autre main enserme le pouce et se referme sur l'autre main. La main yang va chercher le petit yin et la main yin va chercher le petit yang. Notez l'importance de fermer ensemble. »

Nombreux sont aussi ceux qui adoptent « un temps de calme et de méditation en entrée » et pour ce faire instaurent « le calme en respirant tranquillement soit face aux élèves soit dos tourné à l'assistance » et rien n'empêche de rajouter ensuite l'exécution d'un « bao gui shan ».

## Applaudissements

L'exercice est une réussite, les expériences diverses se sont exprimées, ont suscité de l'attention et aussi une réelle détente propice à la galéjade avec la proposition d'un salut alliant Cai, Zhou et Kao avec deux grosses bises au partenaire.

Bien entendu, une décision finale et acceptée de tous est venue clore le débat. Elle restera sous sa forme lapidaire et imagée, imposée par le temps impartit :

*« Notre style reste à l'image de Maître Wang Yen-Nien qui travaillait souvent en maillot de corps. Nous sommes un style «prolo», sans costume ni paillettes et tenons à le rester... »*



Maître Wang en été 1999  
au stage WYN 99 à Chalon-sur-Loire.  
À gauche sur la photo on reconnaît Luc Defago.

Cependant, il apparaît le besoin d'un « rituel » en entrée et en sortie de pratique laissé à l'initiative de chaque enseignant qui ne doit pas oublier que notre style a déjà beaucoup de particularités et qu'il convient de s'abstenir à le rendre plus complexe. Comment ne pas se référer à Maître Wang qui nous a transmis l'applaudissement à la fin d'une pratique ? C'est si simple !

La pratique du Taiji quan est un art de vivre au quotidien qui suppose une autonomie.

Jean-Luc Perot, dans son article Le Taiji quan aujourd'hui - tradition et actualisation - juillet 2010, écrivait : « Maintenir la vitalité du message implique la pratique comme acte de résistance et son questionnement comme transmission vivante. »







Salut !



# Nous avons frôlé la catastrophe...

Claudy Jeanmougin

Bien conscient que le risque zéro n'existe pas, il n'en demeure pas moins que nous devons tout mettre en œuvre pour éviter l'accident qui, par définition, est un événement fortuit, imprévisible. Une bonne assurance protège le responsable de l'accident dans la mesure où il a pris toutes les mesures de sécurité nécessaires, mais elle ne rendra jamais ni la vie à celui qui l'aurait perdue ni l'intégrité physique, voire mentale, à la victime qui s'en serait « sortie tant bien que mal ».

Nous souhaitons que cette expérience soit communiquée afin que les pratiquants de la coupe avec épée prennent les précautions nécessaires pour réduire au minimum le risque d'accident. L'auteur de ces lignes, créateur des « Jeux d'épée » et responsable de l'atelier coupes avec sabre et épée, assume l'entière responsabilité de ce qu'il s'est passé car il a commis deux erreurs : l'une inexcusable et l'autre à moitié pardonnable... Nous vous expliquerons pourquoi.

Alors, que faire ? Ou bien, comment faire quand nous souhaitons développer une activité physique à risque ? Car, le plus triste et le plus regrettable serait de ne plus organiser une activité à risque. En la circonstance, il s'agirait de supprimer définitivement la pratique de la coupe avec épée et sabre. Or, cette technique est la seule que nous connaissons afin de tester sa capacité à développer le geste juste avec émission de l'énergie au juste instant.

## Les « Jeux d'épée »

Venons-en au fait mais avant, un peu d'histoire sur les « Jeux d'Épée » puisque c'est lors de l'un de ces ateliers que s'est produit l'événement. Ces « Jeux »



ont été créés en 2004 et la première session s'est déroulée du 27 au 28 août à Saintes. L'idée est de mettre les pratiquants du Taiji quan en situation de travail à deux pour la pratique des armes. Trop souvent, la pratique des armes se limite à la répétition d'un enchaînement exécuté soit en lenteur soit rapidement mais jamais en situation d'escrime, c'est-à-dire dans une confrontation

avec partenaire. Depuis 2004, le contenu des « Jeux d'épée » a été très diversifié, puisque le travail à deux ne se limite pas à la seule discipline de l'épée. De l'épée du Taiji les « Jeux » ont vu défiler les armes médiévales, le bâton long, le bâton court, l'éventail, la perche, le poignard, le sabre et tout dernièrement le rolliball, discipline créée en Chine dans les années 1990. Nous est venue l'idée qu'il serait également intéressant de faire un atelier orienté vers la coupe. C'est ce que nous avons mis en place dès 2018.

Quel est donc l'intérêt de ce travail de « test de coupe » ? Le travail de la coupe permet à la fois de se tester et de tester son arme. L'arme peut être correcte et l'échec de la coupe sera le fait d'un mauvais geste. Le geste peut être juste et l'échec de la coupe sera mis sur le compte d'une arme qui n'est pas en bon état. Dans le travail de coupes, il ne doit pas y avoir le moindre effort pour couper l'objet, quel qu'il soit. Pour cet article nous retiendrons deux consignes :

- choisir un plan de coupe et le maintenir jusqu'à la frappe de la cible (trajectoire de la frappe).
- choisir le point de percussion de la lame.

De plus, cet exercice demande une concentration extrême afin que le plan de coupe vienne sur un point précis de la cible. Dire tout ce que nécessite et apporte le test de coupe dépasse largement l'objet de notre article qui doit attirer l'attention sur les règles de sécurité. Nous allons nous concentrer sur l'organisation de l'atelier afin de mettre en lumière les circonstances de ce qui aurait pu être un très grave accident.

## Organisation de l'atelier de coupe aux « Jeux d'épée »

L'atelier de coupe est organisé en dehors des horaires des autres ateliers afin que tout soit concentré sur cette activité, justement pour des raisons de sécurité.

Les armes. Nous disposons de quatre armes tranchantes : une épée du Taiji consacrée à la coupe, deux épées prêtées par un animateur (Gilles) et un katana (sabre japonais) prêté par Jean. Ces armes sont posées dans leur étui sur un siège en arrière du candidat ou de la candidate au test à une distance de 6 m. À l'exception de l'épée du Taiji, toutes les autres armes étaient fraîchement affûtées.

Cible et dispositif de maintien de la cible. La cible est tout simplement une bouteille en plastique pleine d'eau. Le dispositif de maintien de la cible, réalisé par Joël Panhelleux, est un rondin en bois fixé sur un trépied dont l'horizontalité est réglée par deux niveaux fixés sur la base. Au sommet du piquet est fixé un cylindre de plastique sur lequel sera posée la bouteille d'eau. Cette extrémité en plastique permet d'éviter d'abîmer la lame de l'épée si la cible venait à être manquée par le bas.

Disposition des personnes. Le test se fait avec la cible entre l'exécutant et le public qui est à plus de 6 m. Le responsable de l'atelier se met sur la même ligne que la cible du même côté que la frappe sur la cible. Si la frappe se fait à la droite de la cible, c'est-à-dire avec une coupe de la droite vers la gauche, le responsable se met à droite. Ce jour-là, le responsable des armes était derrière l'exécutant, à environ 5 m. Il n'y avait aucune personne qui pouvait s'entraîner à la coupe ailleurs. Tout le monde devait observer le pratiquant.

## Que s'est-il donc passé ?

Pendant deux ans nous n'avons jamais eu le moindre incident ce qui fait que nous avons maintenu nos règles de sécurité, à l'exception d'une seule comme vous le verrez sur les images.



Lorsque Sébastien se présente, c'est la première fois qu'il s'exerce au test de la coupe. Gilles lui tend l'arme dans les règles de l'art en le guidant pour ne pas qu'il se blesse. En effet, un accident possible est tout simplement de se couper avec son épée. Sébastien prend l'arme à deux mains et fait plusieurs fois un geste préparatoire pour viser la cible. Je remarque que son geste n'est pas correct car il fait un mouvement rotatoire sans conserver le plan de coupe dès le départ. Et à chaque essai il fait la même erreur. Prêt à le corriger, je me rétracte en pensant qu'il valait mieux qu'il fasse sa propre expérience. Eh bien, ce sera une grave erreur qui aurait pu être lourde de conséquences. Avec cinquante années d'expérience d'enseignement de techniques corporelles à risque comme l'escalade, la gymnastique, les lancer en athlétisme ou encore l'apprentissage de la natation aussi bien en Loire qu'en piscine, on pourrait croire échapper à une telle erreur. Rien n'est jamais définitif et la vigilance est de rigueur en toutes circonstances.

Lorsque Sébastien décide de frapper la cible tout se passe très vite. Voici une vue de l'ensemble qui montre la position de Gilles en arrière à environ 5 m. Alors qu'il tenait son épée à deux mains, nous voyons nettement la main gauche de Sébastien près de son thorax, la main droite étant devant l'abdomen et nous constatons que l'épée n'est plus dans aucune de ses mains. La bouteille vole et seul le bouchon s'en détache, la coupe est donc ratée. Voyez où se trouve l'épée, juste entre Gilles et Sébastien. Une vue agrandie nous la montre mieux.







L'épée se dirige droit en direction de Gilles dont le regard reste sur Sébastien. Ce n'est qu'au dernier moment qu'il la verra et fera un geste d'amorti. Par bonheur, c'est le pommeau qui a frappé Gilles et non la pointe de la lame comme je l'ai cru un instant. Imaginez ma stupeur ! J'ai couru vers Gilles et lui ai demandé si l'épée était plantée, d'un signe de tête négatif il m'indiqua qu'il n'en était rien. Ouf !

Alors, que s'est-il donc bien passé ? Pourquoi l'épée a-t-elle échappé des mains de Sébastien ? J'ai expliqué que Sébastien avait un mouvement de rotation dans sa coupe ce qui imprimait à l'épée une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Par ailleurs, le point de frappe sur l'épée était trop près de la pointe. De ce fait, au moment où la lame a touché l'objectif, le mouvement de rotation a été accéléré ce qui a fait lâcher l'épée car il n'y a pas eu coupe mais frappe avec un angle de coupe différent du plan de coupe. De ce fait, c'est le pommeau qui est parti en premier car la pointe de la lame a été retardée. Heureusement !

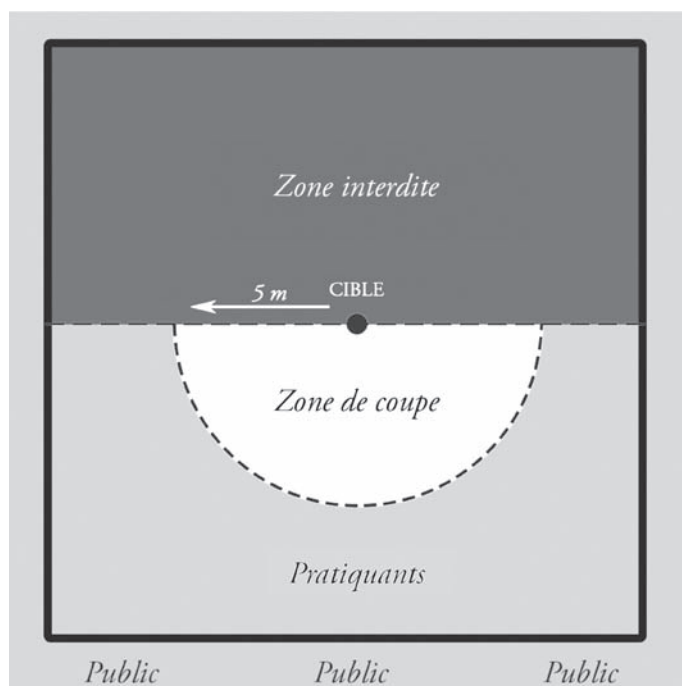
### Quelles leçons devons-nous en tirer ?

C'est le but de cet article dans notre Bulletin que d'indiquer les précautions à prendre pour qu'un tel accident ne se reproduise pas. Fort de cette expérience, je suis allé voir les experts en techniques de coupe et plus particulièrement la FFAMHE (Fédération Française des Arts Martiaux Historiques Européens) dont la commission de sécurité propose un livret de « recommandations de sécurité pour les exercices de coupe » auxquelles nous renvoyons les adeptes de la coupe. Ici, nous ne ferons qu'indiquer les recommandations concernant l'environnement (version 1,3 du 11 novembre 2012).

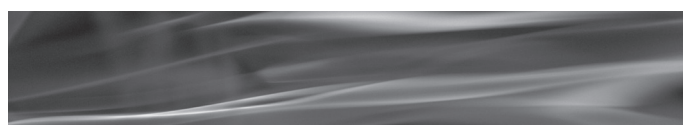
Quatre espaces sont distingués dans un exercice de coupe :

- la zone interdite qui se situe derrière la cible et où personne ne doit s'y tenir pendant la séance de coupe ;
- la zone d'exercice qui comprend, sur ce schéma, la zone de coupe et l'espace juste derrière la cible où se positionnera l'exécutant, seul l'exécutant sera sur cette surface durant toute la durée de l'exercice ;
- la zone publique, face à la zone de coupe, et dans laquelle aucune arme ne doit circuler.
- la zone de préparation, non figurée sur le schéma, doit être en arrière de la zone interdite.

Personnellement, je situe l'animateur de l'atelier sur la ligne de séparation entre la zone interdite et la zone de coupe, à une distance de 5 à 6 m de la cible et toujours du côté opposé à la direction de la coupe.



Gilles et Sébastien se sont remis de leurs émotions. Personnellement, je n'étais pas très fier car j'avais commis deux erreurs. Que cette expérience serve de leçon à tous les adeptes de la coupe non au fait des consignes de sécurité.



# Covid, confinement... et Taiji

Danièle Chevallier

Pendant plusieurs mois, Dominique et moi avons planché en tandem sur la lenteur et son mémoire a été remis à Claudy Jeanmougin le lundi 2 mars 2020... Quinze jours plus tard, l'actualité venait télescoper cette recherche. Le monde s'étant arrêté pour coler à notre réflexion, un ajout en forme de postface s'imposait !

Ce 2 mars, après avoir démarré en Chine, ce qui n'était encore qualifié que d'épidémie, frappait durement l'Italie. Le 4 mars, 9 personnes atteintes du Covid 19 étaient en réanimation à Mulhouse, le 12, les premières mesures de restriction étaient annoncées en France et notre confinement a démarré le mardi 17 mars à midi (au départ pour 15 jours).

Le 19 mars, tandis que notre consommation d'électricité avait chuté de 15 %, 500 millions de personnes étaient confinées dans le monde. Dès lors, le mot pandémie a été utilisé.

À partir du vendredi 20 mars, notre préparation psychologique à un confinement de 4, voire 6 semaines a été savamment orchestrée par le gouvernement et les médias. Puis c'est la moitié de l'humanité qui a été confinée, la machine économique qui s'est grippée, nos vies qui ont été bouleversées sans que nous puissions prendre la mesure des changements qui allaient s'opérer, sans que nous sachions combien de temps cela allait durer.

Si nous n'avons pas immédiatement perçu que notre champ d'action se rétrécissait, dès l'après-midi du 17 mars il était évident pour tous ceux qui habitent en ville que le niveau sonore avait baissé : une minorité de voitures, une majorité de gens à pied ou

à vélo, cela change à la vitesse grand V les perceptions auditives, le sentiment permanent d'urgence diminue puis disparaît et malgré l'inquiétude liée à ce saut dans l'inconnu : comment tout cela va-t-il évoluer ? Combien de temps cette situation va-t-elle durer ? Dans quel état en ressortirons-nous ? Individuellement et collectivement ? Malgré tout cela, une atmosphère paisible s'installe dans les rues et, bien que ce ne soit pas nettement perceptible, il est fort probable que l'air s'assainisse, que la pollution décroisse.

Ainsi donc, c'était possible ! On pouvait stopper le processus... L'emballement permanent pouvait connaître un arrêt brutal ! Incroyable... Trois mois plus tôt, personne n'aurait parié un kopeck sur ce scénario et pourtant, aussi inconcevable que cela puisse paraître, nous le vivions bel et bien : avec plus ou moins de facilité ou d'inconfort suivant notre état de santé, avec plus ou moins d'aisance ou de difficulté selon la situation de chacun, avec plus ou moins d'acceptation et de patience suivant notre personnalité, avec plus ou moins de fluidité ou de rigidité suivant notre intention d'accompagner le confinement ou d'y résister mais, pour une grande majorité de la population, nous y étions bel et bien.

Cependant ce scénario inédit recouvrait des situations tout à fait disparates. Il y a ceux, aux premiers rangs desquels les soignants, pour qui la cadence s'est accélérée, la pression s'est intensifiée, qui ont dû s'adapter en permanence sans aucune visibilité face à une situation qui ne cessait d'empirer ; ceux-là même qui ont payé un lourd tribut à l'ogre Covid. On peut penser que pour eux les séquelles psychologiques seront importantes et durables. Il y a les

« premiers de corvée » qui, dans des conditions souvent difficiles, ont maintenu la continuité des circuits permettant de couvrir nos besoins fondamentaux. Il y a ceux, et surtout celles, qui ont dû conjuguer télétravail, école à la maison, préparation des repas et tâches ménagères. Pour elles cette période aura été difficile, épuisante. Il y a ceux qui ont perdu leur travail et aussi ceux qui n'ont plus de revenus et dont la seule préoccupation, angoissante, est la survie au jour le jour. Et ceux que l'on pourrait qualifier de privilégiés, les retraités, confinés dans l'oisiveté forcée, agréable pour certains, insupportable pour d'autres. Pour chacun de nous, peu ou prou, la vie s'en est trouvée changée.

Que ressortira-t-il de tout cela ? La majorité d'entre nous apprécie-t-elle la paix et le calme qui se sont installés ? Aura-t-elle pris goût à la lenteur ou au contraire l'autorisation de sortir à nouveau sera-t-elle synonyme de frénésie ? Nombreux étaient ceux qui formaient ce vœu mais les informations qui nous sont peu à peu distillées semblent écarter cette hypothèse. On nous annonce pour le 11 mai un déconfinement à la carte sur le plan géographique avec le strict maintien des mesures de protection et une grande vigilance de notre part pour éviter la propagation du virus, ce qui relève de la plus élémentaire sagesse.

Le cycle Sheng que nous connaissons (subissions ?) depuis plusieurs décennies, caractérisé par notre frénésie de vitesse et d'activité, a subi un coup d'arrêt spectaculaire. Vivons-nous le début d'un cycle Hai (de révolte, d'insulte) ? On sait que « dans ses rapports avec la pratique, l'expression du cycle de révolte nous permet un réveil des énergies corporelles »<sup>1</sup>. Jean-Luc Saby nous dit aussi que « ce cycle signifie que chaque élément peut se révolter en se retournant contre son élément dominateur. Il contrarie ouvertement le cycle de domination Ke par son opposition à celui-ci ». Le Métal (maladie pulmonaire) serait donc venu couper le feu... de l'action ? Et si nous avons besoin d'une piste pour la suite : « À l'échelle du corps, le réveil provoqué par l'enchaînement du cycle Hai est tout d'abord très brutal (Métal, Feu, Eau), puis se radoucit, s'équilibre (Terre), pour aspirer enfin au retour à un fonctionnement naturel du corps (Bois)<sup>2</sup>. »

La Nature s'étant chargée de nous montrer que notre folie collective avait atteint ses limites, pour nombre d'entre nous et sans que nous l'ayons choisi, la température de l'eau dans le chaudron a baissé de plusieurs degrés, faisant tomber la tension et le stress permanents. Au début d'une nouvelle période qui

1. Claudy Jeanmougin et Jean-Luc Saby, Les Cahiers didactiques de l'énergétique chinoise, IFAM (Institut de Formation des Arts Martiaux Internes), p. 28.

2. Jean-Luc Saby, Yi Yin Fa, Qi Gong taoïste, p. 35-36, Vent propice et pluie opportune.

sera ce que nous en ferons, on peut se poser la question : ce confinement aura-t-il été le moment et le lieu d'une prise de conscience ? Nous permettra-t-il de réaliser que la lenteur nous est utile, qu'elle favorise la prise de recul, qu'elle nous donne la possibilité d'avoir une vision différente ? Et si nous décidions de continuer plus doucement pour mieux apprécier, ressentir, savourer ? C'est à nous tous ensemble, mais aussi à chacun de nous individuellement de canaliser, infléchir, orienter... par nos choix de vie.

À la question qui lui était posée<sup>3</sup> : « Votre idée pour repenser le monde, c'est ralentir ? », Gaspard Koenig<sup>4</sup> répondait : « C'est une expérience que pas tous mais beaucoup d'entre nous qui sommes confinés vivons, c'est une forme de grand ralentissement de la vie où tout d'un coup tout est plus lent. Cette maîtrise du temps nous permet de laisser la place à l'imprévu, à l'impromptu, à l'intempestif et au fond on s'aperçoit que cette forme d'oisiveté peut être extrêmement productive. Il y a un très bon guide pour suivre ce chemin, c'est Michel de Montaigne qui est une sorte de professionnel de l'oisiveté créative, qui la prône dans tous les domaines, en amour, en voyage... Au-delà des questions personnelles ou morales je pense que ça peut nous permettre de repenser un certain nombre de choses, notamment le fait que le trajet est aussi important que la destination. »

Étienne Klein<sup>5</sup> quant à lui nous dit : « En temps ordinaire, dans le monde d'avant si vous préférez, on nous répétait que le temps s'accélère, que tout va toujours plus vite. On avait toujours l'impression, grâce aux effets produits par cette phrase (le temps s'accélère), que nous étions en retard sur le monde, c'est-à-dire que le monde avait un rythme propre, tellement rapide qu'on ne pouvait être que décalés par rapport à lui. Et là j'ai l'impression que le monde a ralenti (ce qui n'empêche pas qu'il y ait de l'urgence dans les hôpitaux), mais le monde en sa dynamique a été ralenti et de ce fait chacun se sent en phase avec le présent, et le fait d'être dans le présent, paradoxalement, ça nous porte à penser le futur<sup>6</sup>. »

Carlo Rovelli nous dit « Pour avancer, le monde n'a pas besoin d'énergie, il a besoin de basse entropie ; ce qui fait tourner le monde, ce ne sont pas les sources d'énergie, mais les sources de basse entropie<sup>7</sup>. » Et il ajoute : « ... l'entropie augmente. Cette augmen-

3. France Inter le samedi 25 avril 2020, On n'arrête pas l'éco, interview réalisée par Camille Crosnier.

4. Auteur d'une douzaine de romans et d'essais, créateur en 2013 et président du laboratoire d'idées « Génération libre », il enseigne la philosophie à Sciences Po Paris.

5. Docteur en philosophie des sciences, spécialiste du temps, professeur à l'École centrale à Paris, directeur du laboratoire de recherche sur les sciences de la matière au CEA.

6. Les entretiens confinés, Camille Crosnier, France Inter.

7. Carlo Rovelli, L'Ordre du temps, Flammarion, p. 185-186.



tation est ce que nous percevons comme l'écoulement du temps<sup>8</sup>. »

La mise en œuvre de la lenteur dans notre pratique du Taiji consisterait-elle donc à réduire l'entropie ? Ce qui est certain, c'est qu'elle requiert toute notre concentration et tous nos efforts. Lors de chaque séance il nous faut d'abord laisser de côté les contraintes extérieures, entrer en phase avec le groupe et nous mettre en condition (c'est le rôle de l'échauffement), puis nous calmer, nous concentrer sur la respiration, prendre tout le temps de plier/déplier en essayant de ressentir la progression continue du mouvement dans notre corps, de proche en proche ; percevoir le moment précis où le geste a atteint toute son amplitude, où la transformation s'effectue dans la douceur et la rondeur, le juste instant où, guidée par l'intention, l'énergie repart dans l'autre sens. Cette écoute fine de nos sensations, dans le calme et le relâchement, induira à coup sûr la lenteur que nous recherchons. Nous pourrions alors savourer le trajet plutôt que d'avoir en point de mire la destination.

Pour atteindre ce but, une seule voie : l'entraînement. C'est en répétant les gestes encore et encore, avec l'intention de la lenteur et en respectant les conditions de sa mise en place, que chacun de nous doit s'exercer : là où va l'intention, le geste suit. Et il nous faut le faire avec détermination, assiduité et ténacité. En y ajoutant l'humilité et la patience, peu à peu, sans que rien transparaisse, nous allons intégrer puis nous approprier tous ces paramètres pour, au final, découvrir, apprécier, savourer... la lenteur... un jour !

## Les différents cycles

- le Bois alimente le Feu,
- le Feu nourrit la Terre, grâce à ses cendres,
- la Terre engendre le Métal (les métaux sont extraits de la terre),
- le Métal enrichit l'Eau par les sels minéraux,
- l'Eau nourrit le Bois (sans eau, la végétation ne peut pousser).

## Le cycle Sheng :

Cycle d'engendrement ou de génération, qui s'opère dans le sens du développement, de la croissance, où chaque élément est « mère » de l'élément qui le suit et « fils » de celui qui le précède.

Si ce seul cycle existait, le désordre s'installerait et augmenterait de génération en génération. Pour

éviter que cette entropie<sup>9</sup> ne s'installe, une autorégulation existe dans tous les systèmes organisés, c'est le cycle Ke.

- le Bois épuise la Terre
- la Terre endigue l'Eau
- l'Eau éteint le Feu
- le Feu fond le Métal
- le Métal coupe le Bois

## Le cycle Ke :

Cycle de domination, d'oppression, de destruction, dans lequel « chaque élément en domine un autre et l'empêche ainsi de prendre une trop grande expansion capable de déséquilibrer les éléments entre eux ». <sup>10</sup>

« Les cycles Sheng et Ke ainsi imbriqués ne peuvent que coexister pour établir le bon équilibre de l'ensemble des systèmes vivants ou non », nous dit Claudy Jeanmougin dans un support de cours. Il ajoute : « Cet équilibre peut être rompu pour donner naissance à différentes pathologies si l'on se réfère à la physiologie des organismes vivants, ou à des désastres naturels si l'écologie de la planète est en jeu. »

- le Métal méprise le Feu
- le Feu méprise l'Eau
- l'Eau méprise la Terre
- la Terre méprise le Bois
- le Bois méprise le Métal

Cycle de mépris, d'outrage, de révolte ou d'insulte où « chaque élément peut se révolter en se retournant contre son élément dominateur... Dans ses rapports avec la pratique, l'expression du cycle de révolte permet un réveil des énergies corporelles par une agression »<sup>11</sup>.

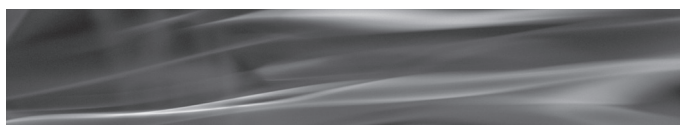
Jean-Luc Saby ajoute : « Le cycle Hai est un cycle disséminateur, il tente de détruire l'ordre momentanément établi dans le corps de chaque individu ou bien de déstabiliser un ordre précaire organisé pour compenser un dysfonctionnement momentané. »

8. Ibid, p. 181.

9. Le Larousse en ligne indique qu'entropie est le nom donné par Rudolph Clausius (physicien allemand spécialiste de la thermodynamique, né en 1822 mort en 1888,) à la fonction d'état notée S qui caractérise l'état de « désordre » d'un système. Et aussi que d'un point de vue statistique, l'entropie mesure le degré de désordre d'un système au niveau microscopique.

10. Jean-Luc Saby, Yi Yin Fa, Qi Gong taoïste, op. cit.

11. Ibid.





# Année du buffle

Paule-Annick Ben Kemoun

Allez savoir pourquoi, nous étions pressés de voir se terminer l'année 2020 et attendons aussi la fin de l'année du Rat le 12 février 2021, date du Nouvel An chinois et de l'entrée dans l'année du Buffle.

À la fin de cette année terrible, comme mise entre parenthèses, la perspective de vivre cette pseudo-immortalité que confère le cours de chinois annuel m'amuse modérément.

Nous avons découvert le mot « confinement » dont nous n'avions pas eu jusqu'ici beaucoup l'usage. 遏制 è Zhì.

Nous avons eu l'impression de vivre le film Un jour sans fin mais en beaucoup moins drôle du fait de l'angoisse sous-jacente d'être atteints ou de voir nos proches atteints par le virus.

Et à l'heure où j'écris ces mots, nous sommes encore prisonniers.

Donc, avant de découvrir ou redécouvrir l'idéogramme du bœuf, et puisque ce virus est censé venir de Chine, nous allons nous intéresser à ce truc qui met nos vies entre parenthèses.

Virus (病毒 bìng dú en chinois) est formé de 2 caractères : bìng qui signifie malade et dú qui signifie poison, toxique.



Pour dire Covid-19 les Chinois utilisent la description de la bête :

新冠 Xīn Huā = nouvelle couronne

Nous voilà bien avancés direz-vous... au moins, nous connaissons l'ennemi qui nous pourrit l'existence à tous les niveaux et nous pouvons le nommer.

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

## Revenons donc à notre buffle/bœuf.



牛 L'idéogramme du bœuf est simple à tracer. D'abord la virgule de gauche, puis le trait horizontal du haut, puis celui du bas un chouïa plus grand, et enfin, le vertical ; bien sûr, le tout doit être centré dans un carré (comme tous les caractères chinois).

Le buffle est plutôt respecté en Asie, ne serait-ce que pour son utilisation dans l'agriculture.

Lui sont associés le calme, la force et la bonté. C'est un buffle qui sert de monture au maître taoïste Laozi (Lao Tseu) pour son voyage vers l'Ouest.



Dans l'Égypte ancienne, Hathor est la déesse de l'amour, de la beauté, de la musique, de la maternité et de la joie.

Les plus vieux d'entre nous se souviendront de Marguerite qui voyage avec Fernandel dans La Vache et



le prisonnier. La seule évocation de ce film de mon enfance me pousserait à devenir végétarienne.

Je me souviens de la vache figurant sur la pochette de l'album Atom Heart Mother des Pink Floyd. Cette musique accompagna mes révisions d'examens et plus tard, nous l'avons utilisée pour quelques démonstrations publiques de tai chi.

Pas l'ombre d'un buffle dans notre forme de tai chi. J'y aurais bien vu un taureau de corrida mais « ce n'est pas de l'interne ».

D'ailleurs à l'heure où j'écris ce cours annuel il n'y a plus de cours de tai chi sauf à pratiquer en extérieur... Cette saloperie de virus nous a pris beaucoup de choses futiles ou importantes dont nous faisons le deuil. Période de vide...

À divers niveaux, ce virus a détruit trop de vies.

Le cinéma, le théâtre, les concerts, la pratique du sport ou de la musique, les restos, les bistrotts, les fiestas, nous manquent cruellement mais nous avons de la chance : nous sommes vivants et allons tout faire pour le rester.

Je découvre à l'instant que le mot « vaccin » en chinois (牛痘 niú dòu), utilise l'idéogramme du bœuf ! Quelle que soit votre position vis-à-vis des vaccins en général (et de celui-là en particulier), permettez-moi d'y voir un signe favorable.

Vous souhaiter une meilleure année du Bœuf que celle du Rat qui s'achève est chose facile : cette nouvelle année pourrait-elle être pire ? Oui bien sûr

(pour ce qui me concerne) si ce cours de chinois annuel devait être stoppé faute de professeur.

Permettez-moi de vous emmener au concert (en rêve seulement hélas !) : au son du Bœuf sur le toit de Darius Milhaud (un de mes morceaux préférés)

<https://youtu.be/VZLfiKYg0Pg>, version avec partition ou version Alondra de la Parra & Orchestre de Paris  
[https://youtu.be/Bv9ii\\_uc2Rc](https://youtu.be/Bv9ii_uc2Rc)

À l'entracte nous partagerons une coupe de champagne : xiāng bīn jiǔ 香槟酒 (jiǔ = alcool)

En levant nos verres, nous allons nous souhaiter mutuellement de nombreux cours de chinois annuels, déroger à la tradition chinoise qui forme en premier des vœux de richesse et la jouer « occidentale et classique » : « et surtout la santé ! » Prenez soin de vous et des autres, soyez vivants, soyez en bonne santé ! Bonne et heureuse année du buffle

-<http://www.chine-nouvelle.com/outils/dictionnaire.html>

- Wang Hongyuan aux sources de l'écriture chinoise Sinolingua Beijing

-Catherine Meuwese 505 caractères chinois à connaître et leurs 1001 dérivés Ellipses

牛	niú bœuf ; buffle	clé : 牛 buffle
---	----------------------	----------------------

九牛一毛	jiǔ niú yī máo	une goutte d'eau dans l'océan <sup>1</sup>
奶牛	nǎiniú	vache
牛年	Niúnián	Année du Buffle
牛马	niúmǎ	bêtes de somme
牛皮	niúpí	cuir
牛皮大王	niúpí dàwáng	fanfaron ; hâbleur
牛皮纸	niúpízhǐ	papier kraft
牛肉	niúròu	viande de bœuf
水牛	shuǐniú	buffle
小牛	xiǎoniú	veau

1. L'expression chinoise correspondante « un poil parmi ceux de neuf buffles » est utilisée pour désigner, comme dans l'expression française, quelque chose de sans importance.





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

**1<sup>er</sup> Septembre 2020 au 31 Août 2021**

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

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

**Renouvellement d'Adhésion Collective**

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association : .....

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

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

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

**Pour votre association**

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

**Modalités de règlement**

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

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,  
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,  
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

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

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

**Données personnelles**

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ j'accepte, au titre de Responsable Associatif, que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.

Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à :

Le :

Signature :



# Le Site Web fait peau neuve



## Le site fait peau neuve

nouveau design, nouvelles fonctionnalités

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

Nous espérons qu'il vous donnera satisfaction et que vous y trouverez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions afin de l'améliorer et nous vous remercions de votre compréhension pour les éventuels bugs qui pourraient persister pendant les premiers temps de fonctionnement.

### De nouvelles fonctionnalités sont disponibles :

Une carte interactive pour localiser les associations facilement ;

## Où pratiquer ?



Un forum plus fonctionnel ;

La mise en avant des commissions de l'amicale pour mieux comprendre son fonctionnement ;

Un formulaire simplifié pour informer de vos prochains stages ;

Des vidéos pour approfondir votre pratique ;

L'indexation de la rubrique « Nous avons lu ».

### Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez dès à présent vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site. Ainsi, vous pourrez être informé directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer.

La volonté de ce nouveau site est aussi de le rendre plus convivial et dynamique et de mieux communiquer entre tous les membres.

Vous pouvez vous inscrire via le formulaire en bas de page du site.

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

Prénom

Nom

Nom de votre association

E-mail

Vous êtes : \*

Responsable d'association

Enseignant

Pratiquant

non adhérent à l'amicale

### Le forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même.

Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous identifier pour y accéder, avec les identifiants de votre choix.

### Donnez-nous votre avis :

Si vous souhaitez apporter une pierre à l'édifice dans la construction de ce nouveau site, vous pouvez prendre contact avec le comité Web : [amicale.yangjia.web@gmail.com](mailto:amicale.yangjia.web@gmail.com)

## Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont disponibles sur notre site à la rubrique « Stages ».

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

Si vous souhaitez annoncer un stage, vous pouvez désormais le faire grâce à un formulaire directement sur la page dédiée.

Bien amicalement à tous,

Rédac' Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan*