

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°102

JANVIER
2023



Hommages à Christophe

Stages d'été :
pratique intensive
et plaisante !

Chanson pour Claudy
Nouveaux adhérents
8 portes et 13 postures
Les réseaux de Wang Yen-Nien

楊
家
秘
傳

Sommaire

Éditorial

Corinne Zerbib

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

Hommages à Christophe 2

Stages d'été 6

Cinq principes dans la pratique à deux.. 8
Mai Luu

Zen et Tao, un seul esprit..... 11
Michel Douiller

Stages proposés en été 2022 13

Stage d'été du Tigre : Claudy..... 14
C. Vincent - A. Alias -A. Mainfroy -
M.F. Galligani

Chanson : le tigre dort ce soir 16

J'ai lu pour vous..... 17
Serge Dreyer

Les Feuilles du Collège
Sortir du cadre avec le Dalu
Yves Picart

J'ai lu pour vous..... 19
Sally Lenoir

Les rencontres locales 2023 20

Nouveaux adhérents 21

Asso 15-12, un nom pas très sexy mais parlant..... 21
Jean-Paul Bonhuil

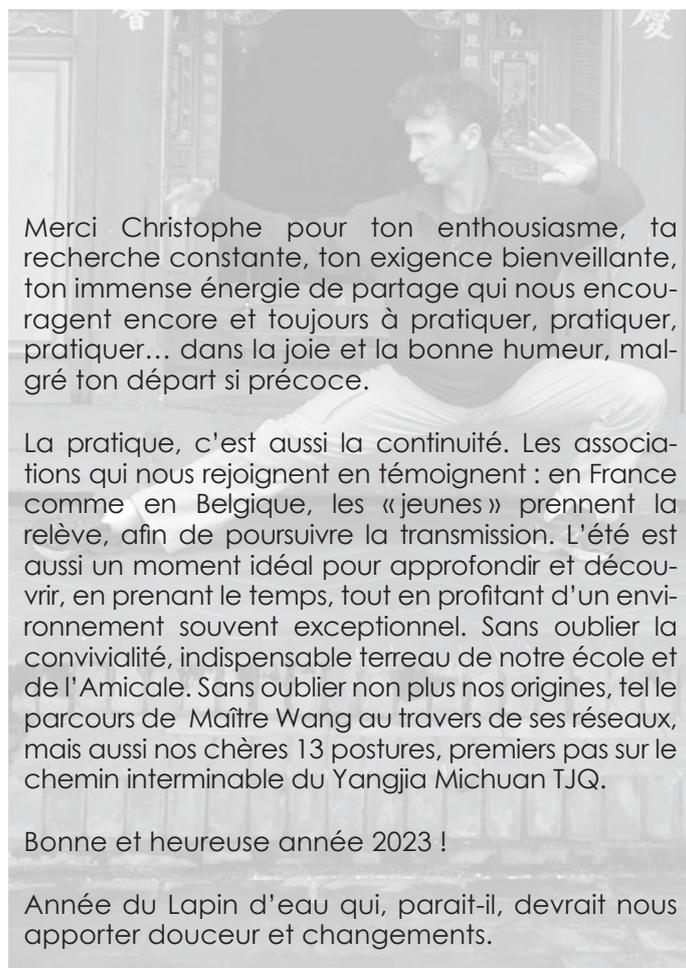
Le Cercle de Tai Chi Chuan de Bruxelles 23
Claude Dyon

A Annecy, Le Qi du Phoenix prend racine 24
Christelle Plovie

La notion de réseau dans la culture chinoise 26
Serge Dreyer

Les 8 portes et les 13 postures 31
Christian Bernapel

EDITO



Merci Christophe pour ton enthousiasme, ta recherche constante, ton exigence bienveillante, ton immense énergie de partage qui nous encouragent encore et toujours à pratiquer, pratiquer, pratiquer... dans la joie et la bonne humeur, malgré ton départ si précoce.

La pratique, c'est aussi la continuité. Les associations qui nous rejoignent en témoignent : en France comme en Belgique, les «jeunes» prennent la relève, afin de poursuivre la transmission. L'été est aussi un moment idéal pour approfondir et découvrir, en prenant le temps, tout en profitant d'un environnement souvent exceptionnel. Sans oublier la convivialité, indispensable terreau de notre école et de l'Amicale. Sans oublier non plus nos origines, tel le parcours de Maître Wang au travers de ses réseaux, mais aussi nos chères 13 postures, premiers pas sur le chemin interminable du Yangjia Michuan TJQ.

Bonne et heureuse année 2023 !

Année du Lapin d'eau qui, paraît-il, devrait nous apporter douceur et changements.

Participez au Bulletin !

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

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

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

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

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

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

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

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

Un tigre est retourné à la montagne, un dragon a rejoint les nuées. L'année 2022 a été très rude pour nous tous. Après la disparition brutale de Claudy en février, la maladie vient d'emporter Christophe en deux mois. Deux tempéraments différents, avec des contributions très différentes au Yangjia Michuan TJQ, mais deux personnes précieuses dont l'empreinte continuera à vivre dans le cœur de leurs amis et/ou élèves. A mesure que les années passent, nos liens au sein de l'Amicale sont renforcés par nos Rencontres répétées mais deviennent plus vulnérables à la maladie. Il nous faut donc les savourer au maximum et c'est ce que nous avons fait malgré tout lors des Rencontres à Saint Jacut de la Mer. La météo était parfaite, le site idéal, l'organisation irréprochable. Christophe était très présent, à distance mais tenu informé par des petites vidéos de la progression de ces Rencontres préparées avec tout son cœur, et nous avons dansé très tard dans la nuit, parce qu'il adorait cela. Un très grand merci ému à toute cette très belle équipe d'organisation, issue des rangs de SMACT et de Taiji Quan Dao, pour avoir assuré la livraison de leur magnifique cadeau, malgré les circonstances.

Comme d'habitude, après l'AG, on signale les changements et on remercie. Cette année, deux nouvelles têtes au CA : Corinne Zerbib, notre Rédactrice en chef, et Cécile Frégier, qui nous a emmenés avec toute son équipe à Merlimont l'an dernier. Cécile a été observatrice au CA toute cette année et cela lui a donné envie de participer pour de bon. Du coup, elle a même décidé d'être Secrétaire ! Et Jean-Claude Trap peut prendre un peu de repos, même s'il reste présent au CA. Je le remercie pour son travail très efficace de Secrétaire pendant ces quatre dernières années. Je remercie également les membres de tous les comités et commissions pour leur implication dans la vie de l'Amicale.

Il y a un paragraphe spécial pour le travail invisible de la commission traductions. Chaque numéro de notre Bulletin est (presque) entièrement traduit en anglais et mis en page dans cette version. Ce travail énorme de traduction est assuré depuis le Bulletin n° 63 de janvier 2010 par Simonette Verbrugge et son équipe de traducteurs,-trices, que je remercie très chaleureusement. Ils ont d'autant plus de mérite que, par définition, ils sont parfaitement capables de lire le Bulletin français. Je remercie également Sophie Cornueil et Emmanuel Leblanc d'avoir mis en page un double Bulletin à chaque nouvelle parution.

Toutefois ces vaillants commencent à fatiguer et il est difficile de leur trouver une relève. Il était donc légitime de s'interroger sur la pertinence de cet effort. Un bilan rapide a montré que ce travail est fait pour imprimer une dizaine d'exemplaires dont la plupart sont des exemplaires de courtoisie. Nous n'avons malheureusement pas de statistiques sur les téléchargements de cette version. Après une discussion en AG et une délibération du CA, il a donc été décidé d'arrêter cette version papier du Bulletin anglais. Lecteurs anglophones, ce Bulletin n° 102 sera donc le dernier à être imprimé en anglais. Par contre il est prévu de publier les articles les plus pertinents sur une version anglaise du site web et, à terme, de leur donner une visibilité sur les réseaux sociaux. L'Amicale recherche donc un-e bénévole (ou même plusieurs) pour développer sa visibilité sur les réseaux sociaux.

Je nous souhaite à toutes et tous une année 2023 moins éprouvante que la précédente.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2023 – N° 102

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 : Corinne Zerbib

Ont participé à la rédaction : Antoinette Alias, Christian Bernapel, Jean-Paul Bonhuil, Philippe Cochain, Michel Douiller, Serge Dreyer, Claude Dyon, Étudiants de Smact et de Taiji Quan Dao, Gilbert Fosse, Marie-Françoise Galligani, Nathalie Joinis-Lephay, Sally Lenoir, Pierre Lepley, Mai Luu, Annie Mainfroy, Joël Panhelleux, Christelle Plovie, Jean-Claude Trap, Christine Vincent.

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

Comité de lecture : Christian Bernapel, Sabine Metzlé, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek.

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

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

Feuillets du Collège : Coordination : Yves Picart, **Rédaction de ce numéro :** Soazic Cordroch, Yves Picart,

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

Postage : Christine Lubin.

Bonjour,

Je tenais à vous remercier toutes et tous, qui m'avez témoigné votre soutien par vos mots, lettres, sms, mails et cagnotte.

Merci à vous qui vous êtes déplacés, merci de votre présence à la cérémonie qui a été à l'image de Christophe et dont on se souviendra.

De la cérémonie du thé aux différents hommages de la famille, des représentants du taiji, et de ses collègues de travail, Christophe aurait été honoré. Du diaporama accompagné de musique en live de ses amis, il aurait apprécié. Du duan par ses frères et sœurs de pratique, il aurait été fier.

Et moi, j'ai été très touchée par les applaudissements pour lui dire « au revoir ».

Mon amoureux, Christophe, sera le soleil qui nous éclairera tous. « Continuez de pratiquer » disait-il, « que ça vous apporte la paix intérieure ».

Nathalie JOINIS-LEPHAY



Christophe Lephay nous a quittés le 22 novembre dernier, à l'âge de 58 ans, après une maladie qui l'a emporté en deux mois.

Voici les hommages qui ont été prononcés lors de la cérémonie¹.

Les étudiants de Smact et de Taiji Quan Dao

La beauté. La beauté du monde, la beauté du geste, la beauté du cœur, sans jugement. Juste être là, sachant accueillir et transformer pour la beauté de la vie, toujours avec joie et passion. Merci infiniment. *Sybille*

Toi, toujours, dans un coin de mon cœur, souriant, assis en tailleur. *Delphine*

J'ai beaucoup reçu, ça m'a changée. *Laurence*

Je suis juste profondément reconnaissante envers Christophe. L'intelligence, la sagesse, la ténacité et le sens du jeu de ce grand professeur sont un thé rare dont la saveur se diffusera éternellement. *Helena*

Écouter, accepter, transformer, s'accorder à l'autre... je te remercie d'avoir été un véritable, un authentique professeur, je te remercie de tout ce que tu m'as transmis. *Marie*

« On ne se souvient pas des jours, on se souvient des instants » ; je, nous, traversée par la vie et parfois « La rencontre », celle qui nous touche à un endroit précis, la corde vibre pour émettre un son, un accord, un corps à corps dans un souffle au goût d'éternité. *Corinne*

Christophe, tu m'as merveilleusement bien initiée depuis 2 ans, à ce magnifique art qu'est le taichi, avec douceur et puissance, rigueur et souplesse, patience et bonne humeur. Reçois mon infini respect et toute ma gratitude. *Marie-Pierre*

Je remercie Christophe qui m'a appris à faire des gammes, à suivre une partition, à explorer puis à improviser pour que mon être exprime son mouvement dans ma pratique. Grâce à cet artiste lumineux, ensemble réunis, nous pouvons composer à l'infini les plus belles mélodies du Taiji Quan. *Valérie*

Christophe, il y a 17 ans, au début de mon initiation, tu me semblais dur, intransigent, rigoureux... Mais je sais, depuis longtemps maintenant, que c'était pour mon bien. Tu as su me passionner pour ton art, me gui-

der, en bon maître, sur le chemin de la transformation de mon moi intérieur... Mille mercis ! *Yveline*

Christophe, je viens comme à mon habitude avec tout mon amour et ma nature de dragonne indomptable, te serrer dans mes bras de lumière. *Nelly*

Je revois encore les étincelles dans tes yeux qui exhalaient ton désir de transmettre, tu avais à cœur de nous emmener toujours plus loin dans l'apprentissage et la pratique, ce que nous acceptions avec reconnaissance. Donner, recevoir... *Fanny*

Un long voyage commence par un pas, un beau voyage nécessite un bon guide. Merci de m'avoir accompagné sur cette trop courte portion de la voie. *Olivier*

J'apprécie Christophe parce qu'il sait faire passer son amour et son immense pratique du Taichi quelque soit notre âge (il raconte souvent combien il savait faire passer sa passion lors des cours donnés aux enfants) mais aussi quelques soient nos capacités. *Jean-Marc*

Je me considérais comme âgé et surtout totalement incoordonné, il m'apprend que je suis capable de faire et suivre les mouvements du taichi chuan. Je te remercie, Christophe, pour ton empathie, ta générosité et ton immense travail qui persistera toujours. *Jean-Marc*

Je tourne les mots dans ma tête mais rien ne pourra dire l'immensité de la générosité et de l'humanité de Christophe autant que de continuer à pratiquer le Tai-chi-chuan avec humilité mais ténacité. La plus belle des âmes veille maintenant sur nous et nous soutiendra toujours sur le chemin. *Muriel*



1. Voir et enrichir les contributions sur le forum de l'Amicale et sur <https://www.lacoopfunerairederennes.fr/avis/christophe-lephay>

**MERCI infiniment à notre professeur
Christophe !**

Jean-Claude Trap

Je m'adresse à vous au nom de l'Amicale et du Collège des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan mais aussi et surtout en tant qu'ami de Christophe.

J'ai fait sa connaissance en 1988 alors qu'il découvrait notre style de Taiji Quan à Strasbourg. Pratiquant tous les deux aussi des arts martiaux externes, nous avons tout de suite sympathisé. Une amitié sincère et durable est née à laquelle s'est jointe ultérieurement Nathalie. Nous nous sommes retrouvés périodiquement dans le cadre du Taiji Quan mais aussi en dehors, chez l'un ou chez l'autre. Depuis quelques temps nous envisageons des projets en commun.

J'ai toujours été impressionné par son énergie, énergie qu'il a mise au service de son enseignement dès 1991, dont aux enfants dont il a été un pionnier. Il adhère au Collège des Enseignants à son ouverture en 1992. Mais c'est au sein de la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois qu'il va beaucoup œuvrer, participant activement à la reconnaissance de notre style.

Il venait régulièrement aux Rencontres annuelles de notre Amicale durant lesquelles les ateliers qu'il animait étaient très recherchés. Et qui ne se souvient pas de ses rocks endiablés lors de nos soirées festives !

Il a été l'organisateur de ces Rencontres à deux reprises. Sur l'île de Berder en 2001, cadre magnifique, organisation exemplaire, et tout récemment à l'abbaye de Saint-Jacut, cadeau de départ inestimable.

Nathalie, nous serons toujours à tes côtés. Christophe, chercheur passionné et insatiable, technicien hors-pair, enseignant généreux, ton énergie continuera à nous porter. Tu resteras dans nos cœurs, paix à ton âme !

Christian Bernapel

Cette rencontre autour de Christophe nous interroge sur nous même, notre évolution dans le monde et le sens du Temps. Avec lui, nous avons toujours été étroitement reliés, par-delà nos consciences. De nombreux petits cousins et cousines du Taiji sont nés en Bretagne et en Alsace et ainsi, au-delà de nos pratiques, nous sommes réunis autour d'une autre dimension, celle du cœur et de l'esprit.

Il y a quelque jours nous avons partagé avec Christophe rires, sourires, larmes, et confidences. Il souriait quand nous pleurons ! Des instants magiques et profonds qui nous ont réveillés et émerveillés quant au bonheur de la vie et à sa beauté éphémère.

Cette communion nous a illuminés et convaincus que la beauté du cœur est éternelle !



Avec ce grand voyage que Christophe vient d'engager, même si le Souffle et son esprit nous relie, je perds une grande partie de moi-même.

Christophe est arrivé à Strasbourg, je crois, en 1986 et il a rejoint la Bretagne en 1994. Pendant cette période, il a appris le Taiji avec nous, et notre filiation du cœur est née au fil de ces années studieuses et riches !

C'était un temps où le Taiji était un art mystérieux source d'enrichissement personnel et mystique. Son apprentissage nous transportait dans un monde hors du temps avec la réalité de notre être de chair et d'esprit qui évolue avec les combats et les bonheurs de la vie.

Il représentait tant de choses dans nos cœurs. Il en est toujours ainsi !

Nous étions alors passionnés et avions soif d'apprendre et de progresser sans cesse dans cet art secret. Nous avons côtoyé Charles Li, puis Maître Wang Yen-nien à de nombreuses occasions à Strasbourg en Europe, aux États-Unis, à Taïwan. Nous y avons aussi rencontré et connu, au fil du temps, nos frères et sœurs de pratique. Nous avons partagé la période la plus enthousiaste et la plus heureuse de notre apprentissage et de notre enseignement du Taiji. C'était un temps inondé de lumières.

Depuis, le monde a beaucoup évolué mais nous sommes toujours réunis ici grâce au Taiji et aux Maîtres qui nous ont transmis leur art avec talent et complétude. En 1989, le Collège est né puis l'Amicale et, la même année la fédération ! C'était une année de foisonnement !

Quelques temps après son installation à Laillé, il m'a écrit très vite pour m'annoncer avec fierté la création de son association « SMOACT » que la plupart d'entre vous connaissent bien. Cet acronyme m'a fait sourire car tout Christophe s'y retrouvait ! « Souffle et mouvement » et l'onomatopée « smac » qui évoque la bise, le baiser, nous rapprochent aujourd'hui autour de lui et unissent tous nos cœurs dans un même élan.

Au fil des années, Christophe est devenu un professeur et un ami éclairé et talentueux reconnu et aimé de tous en Bretagne, en France et en Europe.

Mais c'est en compagnie du Souffle, avec les sons et les mouvements qui en émanent, que je voudrais l'honorer et le faire résonner en nous.

Avec tous ceux qui ont côtoyé Christophe, de l'INPACT, de l'APOB et d'ailleurs, avec mon épouse Anne, je présente à Nathalie, à ses enfants Jonathan et Hippolyte, à ses frères Pierre-Emmanuel et Jean-Marc, à sa famille et à tous ses élèves nos condoléances les plus émues.

Un texte du Tchang-Tseu nous parle...

Extrait du « *court traité du langage des choses* »
JF Billeter éditions Allia

Voici Tseu-ts'i, le « sage caché », paresseusement accoudé, rêveur, comme hors de son corps.

Son assistant lui demande pourquoi il se trouve ainsi, le regard absent.

Il lui répond cela : « T'es-tu rendu compte que j'avais perdu mon moi ? »

Tu connais les flûtes humaines, mais tu n'as sans doute jamais entendu les flûtes de la Terre et encore moins celles du Ciel ? Et, qu'est-ce que le vent ? c'est le souffle qu'exhale la grande masse.

Mieux vaut qu'il ne souffle pas car, quand il se lève, toutes les cavités se mettent à résonner.

Ne les as-tu jamais entendues, ces mugissements ? Dans les gorges et les ravins, des forêts

et des montagnes poussent des arbres géants dont les creux ressemblent à des narines, à des bouches, des oreilles, des godets, des gobelets, des bassins, des fosses – et cela gronde et gémit, et rugit, et râle, et murmure et hulule et pleure.

On entend chanter des grands hou et des xi – petite harmonie quand souffle la brise, grande harmonie quand c'est l'ouragan.

Et quand les rafales cessent, les cavités sont de nouveau vides comme avant. N'as-tu jamais vu comment les arbres, à ce moment-là, se balancent et frémissent ?

La Musique de la Terre sort de ces cavités comme la musique des hommes sort des flûtes. Mais qu'en est-il de la Musique du ciel ?

Elle souffle d'innombrables manières et fait que chaque être résonne selon sa propre nature, ne prenant que ce qu'il lui faut.

Mais qui est le souffleur ?

Et bien : le ciel tourne ! la terre repose !

Le soleil et la lune se poursuivent !

Mais qui règle cela ? qui régit cela ?

Qui sans se dépenser imprime à tout cela son mouvement ?

Ou bien y a-t-il un ressort qui agit du dedans ?

Ou cela tourne t'il tout seul indéfiniment ?

Les nuages produisent la pluie ; la pluie les nuages !

Mais qui fait surgir tout cela ?

Qui suscite sans se fatiguer ce débordement de joie ?

Les vents se lèvent au nord, ils soufflent vers l'Est ou l'Ouest, ou s'élèvent en tourbillonnant.

Mais qu'est ce qui expire et inspire ainsi ?

Qu'est ce qui, sans agir, agite et plie tout à son action ?

Grande connaissance est ample, petite connaissance est étroite ?

Grande parole est légère, petite parole insiste.

Plaisir et colère, douleur et joie, souci et regret, caprice, entêtement-sédution, désinvolture,

abandon, arrogance – musiques qui sortent du vide, vapeurs qui se condensent en concrétions

éphémères – qui se métamorphosent devant nous jour et nuit sans que nous sachions d'où elles sortent.

Mais il suffit, il suffit que nous en fassions l'expérience matin au soir et que ce soit

par cela que nous vivons.

Sans ces phénomènes il n'y aurait pas de moi, sans moi ces phénomènes n'auraient

pas de substance.

C'est comme s'il y avait dans tout cela un maître, mais nous n'en voyons pas la trace.

Nous sentons sa présence

mais nous ne voyons pas son visage.

Tout cela est réel mais n'a pas de forme. »



Stages d'été : allier plaisir et progrès





Pratiquer le taiji quan plusieurs heures par jour, en extérieur le plus souvent, comme le font toute l'année de nombreux Chinois et Taiwanais, et ainsi approfondir, ressentir, découvrir... tel est l'objectif des stages d'été.

Le cadre, souvent magnifique, le partage avec d'anciens et nouveaux ami.e.s de pratique, la proximité avec les enseignant.e.s permettent aussi, d'une certaine manière, d'améliorer notre compréhension du taiji quan.

Nous avons rassemblé ici quelques témoignages sur les stages de l'été 2022 de Sabine Metzlé, de Michel Douiller, ainsi que sur le stage d'été « de Claudy », poursuivi et maintenu par ses assistants.

Dès cet hiver, préparez votre été et réservez d'ores et déjà votre prochain stage à la mer, à la montagne... ou les deux ?

Cinq principes dans la pratique à deux

A Sarzeau en Bretagne, tout début juillet 2022, Sabine Metzlé proposait 5 jours de remise en perspective du Neigong et du travail à deux – tuishou et applications du 2^e duan – dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale.

Comme chaque année, la saison se termine à peine que l'été commence déjà par le stage de Sabine Metzlé, en Bretagne, à Sarzeau, juste au bord de la mer. Après les traditionnelles retrouvailles annuelles pour certains, découverte pour d'autres qui se sont vite intégrés, le planning s'enchaîne, de l'éveil traditionnel du matin (7 h 15 sur la plage), animé par les assistant.e.s à tour de rôle, jusqu'au repas du soir (19 h 30), la journée étant entrecoupée, bien sûr, de pauses et de temps de repos.

Cette année, l'intitulé laisse songeur – ou songeuse : « De l'importance du calme, du relâchement, du centrage, de l'alignement et de l'unité du corps pour une transmission optimale de la force dans le Tuishou et les Yongfa ». Sacré programme qui nous a incités, au-delà de la forme, à nous concentrer sur l'aspect martial. Tout au long de ce stage, Sabine nous a fait pratiquer essentiellement à deux, en revenant régulièrement sur ces cinq principes. Au travers des applications (yongfa), nous arrivons à mieux comprendre la signification et donc à mieux intégrer les mouvements de la forme. Les exercices de tuishou développaient notre écoute du partenaire afin de percevoir le moment favorable pour le déstabiliser. À nous de rester alignés et centrés pour ne pas l'être nous-mêmes.

En fin de journée, les séances de Feldenkrais, en rapport avec le thème, nous ont aidées à être à l'écoute de notre corps. De même, les séances matinales de Neigong nous ont permis de nous relâcher et de nous recentrer sur notre respiration. Les assistants n'ont pas chômé en animant les groupes de l'après-midi avant le cours de Sabine. L'éventail et l'épée ont été le plus souvent choisis, outre quelques irréductibles du tuishou.





Les promenades le long de la mer, le soleil, les repas en plein air, le menu festif, les discussions et échanges nombreux avec Sabine et entre les participants venus de Paris mais aussi de Normandie, Bretagne... sont venus mettre de la joie dans ces journées studieuses.

La pratique du dernier jour s'est déroulée au son du chant du Taichi Chuan. Nous avons enchaîné les 13 postures et les 1^{er} et 2^e duans. La sono de Sabine a fait des siennes en cours de route mais les pratiquants sont restés imperturbables...

Découvrir et enrichir ma pratique

Gilbert Fosse

Tout d'abord merci à tous pour votre bienveillance, c'est le sentiment dominant qui m'a touché, il est vrai que j'abordais ce stage avec une certaine appréhension : j'étais en terre inconnue, mais très vite, j'ai trouvé mes repères dans ce groupe.

Le stage en lui-même fut très instructif, tout d'abord la méthode Feldenkrais et le *Neigong*, qui furent pour moi une découverte. Cela m'a permis d'enrichir et de confirmer mes pratiques d'étirements et de qi gong. Il est bon de se confronter à d'autres pratiques. En plus, si celles-ci valident et étoffent nos expériences, ce n'est que du plaisir.

La pratique en elle-même, que ce soit dans les applications ou le tuishou, où l'on se retrouve confronté à ses incompréhensions du « pourquoi ça ne marche pas ». Et là, le travail effectué précédemment se met en place, l'alignement, le centrage, mais oui tourner le bassin, ou détendre le haut et tourner le bassin ? J'ai adoré l'expression « fondre comme du beurre », salé bien sûr, nous sommes en Bretagne, le fil conducteur me semble de plus en plus dense entre ce travail de relâchement, de centrage et la transmission de cette force qui s'exprime sans effort. L'analogie avec une vague est tentante, cette alternance de flux et de reflux, quelle similitude.

Enfin, j'ai particulièrement apprécié cette planification du temps de la journée, cette alternance de méthodes Feldenkrais, pratique, *neigong*, à aucun moment, mon esprit ni mon corps n'ont saturé. Quoi, déjà terminé ? Vivement l'année prochaine !

Merci Sabine !

Au fil des jours, des sensations nouvelles

Philippe Cochain

Pratiquant le taichi depuis quelques¹ années, je pensais ma forme acquise et fluide avec l'apprentissage des Duans, chorégraphie longue à maîtriser dans notre école.

Durant le stage, la pratique avec un partenaire dans le travail des applications du 2^e Duan me confronte à mes limitations, à mes blocages, à mes positionnements de corps, de pieds, d'axe, des imprécisions de mon geste. Et le partenaire ne m'aide pas ; il est dur, rigide, trop grand, trop... mais il me fait prendre conscience de mes limites articulaires, de mon placement imprécis, de mes défauts. Ma forme est à travailler encore et encore !

Dans les arts martiaux en général, il y a un travail au sol : préparation, échauffement, musculation, assouplissements... que je n'ai pas trouvé d'origine dans notre taichi. La position verticale est de rigueur dans toutes les phases de préparation, d'applications, tout se fait debout, les chutes, les roulades le combat ou travail au sol sont-ils ignorés ?

Sabine en introduisant le Feldenkrais dans notre pratique répond à ce manque avec un travail au sol qui nous renvoie à nous-mêmes. Nous rencontrons des sensations nouvelles avec notre dos, notre corps, nos articulations plus ou moins bloquées, nos limites. Mais plus ça bloque et plus nous avons besoin de cet exercice de Feldenkrais qui, travaillé et retravaillé, nous donne un peu plus de dextérité, de liberté dans nos gestes. Cette fluidité est la bienvenue.

Le *Neigong* en position assise reposant sur la respiration avec la progression douce, formulée par Sabine pour nous amener à activer petite puis grande circulation nous donne la dimension de cette phase silencieuse, méditative qui nous révèle avec plus ou moins de ressentis internes les points qui s'ouvrent, qui respirent, un trajet qui au fil des journées se fluidifie, que nous percevons de mieux en mieux, que nous suivons dans la sensation.

Puis ces ateliers terminés, le mental apaisé, une fois debout, connectés un peu plus à nous-mêmes, la pratique de la forme s'en trouve plus fluide, le groupe est unifié, notre taichi s'est bonifié, un bien-être nouveau s'installe dans le corps.

Un stage qui donne envie de continuer dans la recherche dans cette voie, de revenir.

Merci Sabine !

¹. au moins 30 ans ! (note de la rédaction)



Zen et Tao, un seul esprit

Un lieu favorable à l'immobilité apparente de la pratique du zazen peut-il accueillir les mouvements ininterrompus du Taiji Quan ? Les stages que nous proposons régulièrement au Temple Zen de la Falaise Verte, dans la vallée de l'Eyrieux, permettent un mariage harmonieux entre ces deux approches.

Michel Douiller



Tout, dans les conditions offertes par le Centre de la Falaise Verte, propices à l'approfondissement du zazen, facilite également la pratique du taiji quan. Le cadre tout d'abord ; un îlot de calme boisé dominant les gorges de la vallée de l'Eyrieux et le bruissement apaisant de ses eaux limpides. Les structures d'accueil ensuite avec un bâtiment principal, ancienne magnanerie en pierres apparentes, le dojo de kyudo vaste et lumineux avec de grandes baies ouvertes sur un jardin de graviers harmonieux et apaisant, le zendo où l'on se retrouve au petit matin pour une assise méditative. Tout y est d'inspiration japonaise et invite au calme et à la détente. Ce dépaysement facilite un changement de niveau

d'activité qui permet aux pratiquants de s'immerger complètement dans l'esprit du taiji quan...

Ces stages peuvent être également l'occasion de découvertes, au gré des circonstances et de la présence de participants faisant partager leurs connaissances et pratiques. Ainsi on a pu s'initier à la calligraphie japonaise zen rituelle Hitsuzendo, à la cérémonie du thé chinoise Gongfu Cha, ou japonaise Chanoyu, aux mystères et à la consultation du Yijing, classique deux fois millénaire des changements.

Et les cinq jours s'écoulent comme dans un rêve dans une ambiance recueillie, studieuse, conviviale et chaleureuse. On redécouvre des sensations oubliées, on réactualise certains enchaînements, on approfondit les subtilités des déplacements et on relie la forme avec ses applications martiales. C'est aussi l'occasion d'aborder de nouvelles façons de travailler à deux : bafa, dalu. Et c'est souvent le moment de découvrir l'infinie richesse du fond proposé par le Yang Jia Michuan : tuishou, éventail, épée...

On se dit qu'on vivrait bien comme ça, tout le temps, si on en avait la possibilité. Et chacun repart avec une énergie renouvelée et une motivation renforcée : il faut vraiment que je m'astreigne à une pratique régulière de ce magnifique Yang Jia Michuan Taiji Quan transmis par Wang Yen-nien Lao Shi !



Pratiquer le Taiji zen à La Falaise verte

Pierre Lepley

D'abord se glisser sur la rive droite du Rhône, modeste et paisible face à celle, agitée et envahissante, de gauche. Puis suivre la rive droite de l'Eyrieux. Une fois à Saint-Laurent-du-Pape, prendre la route de Royas et suivre le fléchage « La Riaille ». Même le GPS ne vous y amène pas facilement ! D'entrée, on est bien dans un Temple Zen, la déco ne saute pas aux yeux, mais plutôt la sobriété, qui se montre partout et invite à ne rien chercher de divertissant. Mais on n'est pas là pour ça ! L'observance est la règle et c'est une pratique qui apprend tout de suite, comme une nécessité.

Alors, plongeons !

Je retrouve le maître-nageur que je pratique depuis tant d'années, Michel Douiller. C'est donc la continuité et des retrouvailles aussi après nos itinérances. C'est aussi, Catherine Heywood, dont j'apprécie depuis longtemps toutes les qualités et avec qui je vais avoir la chance de travailler un peu plus longtemps. Voilà, le groupe est constitué, doucement bigarré, comme souvent en ces stages et fortement uni, réuni, solidaire et tranquillement joyeux.

La pratique peut commencer.

Nous avons donc travaillé, en alternance, 13 postures, 1^{er} et 2^e Duan, Tui Shou et Ba Fa. Ce que je veux souligner, à côté de la qualité de nos deux enseignants dont on sait l'expérience, ou de considérations techniques, c'est ce qui m'a frappé et qui est plutôt d'ordre énergétique.

Le cadre du stage offre et demande une concentration de deux ordres. Un que je dirais naturel et qui est nécessaire, minimum et que l'on se doit de posséder si l'on veut tirer quelque bienfait de cinq jours d'immersion. Le deuxième est ce qui peut arriver de surcroît.



Livré à soi-même, l'ensemble des moments partagés demande une présence qui devient de tous les instants, sommeil compris. Le climat vient ajouter un engourdissement léger, mais aussi fatigue et se met à déborder nos limites, même si on apprécie l'excès de certains sommets. Alors arrivent le doute, la difficulté de l'apprentissage, un certain énervement, par vagues.

Vais-je donc devoir aller m'asseoir dans un coin ?

Le front ruisselle, la vue se flotte presque de vapeur. Je poursuis l'exercice, le recommence, le recommence, je me perds dans son méandre hypnotique. Par ondes successives, j'ai lâché avec le partenaire, avec le suivi de la forme, toute tentative de comprendre. Ne restent plus que la confiance aveugle, l'abandon à l'un ou aux autres.

La cloche sonne, c'est l'heure du rafraîchissement, de la promenade sur les bords de la rivière. Plus aucune fatigue ne subsiste, sauf celle, facile, qui amène encore plus de détente !

Sur la falaise qui domine légèrement, les eaux rares de l'Eyrieux apportent fraîcheur, étincelles à la surface de l'eau, plus quelques voltigeurs sur un élastique qui vont d'une rive à l'autre.

Stages proposés en été 2022

En été, souvent chaque année, certains professeurs proposent des stages de révision ou découverte. Voici ceux qui étaient proposés l'an dernier.

Surveillez le site¹ de l'Amicale ou adressez-vous directement au professeur pour vous inscrire d'ores et déjà pour l'été 2023 !

Du	Animateur.rice.s	Intitulé du stage	Lieu
15 au 20/06/22	Michel Douiller, Catherine Heywood	La longue forme, les BA FA, le DA LU, l'éventail Yen-nien	Ardèche
02 au 08/07/22	Serge Dreyer	Tuishou : Spirales/hélices pour absorber et contourner l'adversaire	Jura
03 au 08/07/22	Sabine Metzlé	De l'importance du calme, du relâchement, du centrage, de l'alignement et de l'unité du corps pour une transmission optimale de la force dans le Tuishou et les Yangfa	Bretagne
11 au 15/07/22	Hervé et Fabienne Marest	Stage d'été : 3 Duans, 8 potentiels, Epée	Bretagne
11 au 14/07/22	Marie-France Bonnard	Découverte du Tai chi Chuan : confiance, enracinement, équilibre	Lozère
12 au 16/07/22	David Banchereau	Stage d'été Interstyle	Ille-et-Vilaine
16 au 22/07/22	Serge Dreyer	3ème duan	Cévennes
25 au 30/07/22	Du Yü - Anne Dourday	Stage Epée Wudang + 8 Techniques de Coupe de L'épée	Bretagne
30/07 au 06/08/22	Assistants de Claudy Jeanmougin	Forme, applications techniques, Tui Shou et criée	Bretagne
01 au 06/08/22	Du Yü - Anne Dourday	Eventail du Taiji Yen-Nien	Bretagne

1. Pour consulter les prochains stages : <https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/stages>

Stage d'été du Tigre : Claudy

家

Le stage de Jarnac, dit « le stage de Claudy », s'est tenu cette année malgré tout et perdurera grâce aux assistants. Un moment fort d'évocation, mais aussi de pratique très diversifiée et riche.

秘

C. Vincent - A. Alias - A. Mainfroy - M.F. Galligani

傳

En Août, nous nous sommes retrouvés à une cinquantaine de personnes, à JARNAC où était prévu le stage de Claudy. Remercier ses partenaires de pratique, les ancêtres et le lieu n'avait jamais pris autant de sens.

La force, la beauté, la sobriété des gestes de Claudy, nous ont accompagnés durant tout le stage.

Durant ce séjour nous avons essayé de respecter au mieux les principes liés à la pratique que Claudy nous enseignait, de prolonger l'esprit que Claudy a toujours voulu insuffler à ces rencontres annuelles. Claudy était notre maître, notre référence.

Parfois nous évoquions ce qu'il nous avait montré d'un geste, la façon dont nous l'avions compris ou comment il nous l'avait enseigné.

D'autres fois nous évoquions ses blagues, ses expressions, sa présence, son attention à chacun d'entre nous.

Il souhaitait et veillait tellement, vraiment à ce que chacune-chacun reparte avec quelque chose de riche de son stage.

- Le matin un éveil commun nous réunissait. Puis chacun choisissait dans les ateliers proposés par le groupe des assistants, dont les thèmes s'inspiraient du programme qu'avait prévu Claudy.

Nous avons pu travailler la forme puis les armes, le Shi San Shi à deux.

- L'après-midi il y avait deux ateliers « fixes », un sur la forme et l'autre plus libre : techniques connexes, applications techniques ou Tui Shou.

D'autres ateliers aux thèmes variés étaient proposés à partir « de la criée », comme celle qui existe lors des Rencontres de l'Amicale.

Ces ateliers ont donc pris des chemins divers et variés. Ils étaient animés soit par les assistants, soit par celui qui proposait un atelier de sa compétence ou de son envie comme par exemple « le boulier chinois » ou « le Shiatsu ».

Ainsi chacun a pu trouver de la matière à travailler ou simplement un moment agréable, intéressant.

Toute la semaine nous avons eu beaucoup d'échanges sur Claudy. Nous avons partagé souvenirs et anecdotes de tout ce qu'il était. C'était à la fois chaleureux, bienveillant, plein de sourires et en même temps plein d'émotions.



« Et cela a été

Mais ce stage a aussi été porté par l'équipe des assistants de Claudy. Hyper présents et pleins d'attention. Merci à eux.

Merci à Madeleine d'avoir permis ce stage. Son accueil le premier soir, plein d'émotion mais aussi de force, de certitude sur l'évidence de ces retrouvailles, a été un moment d'intensité rare.

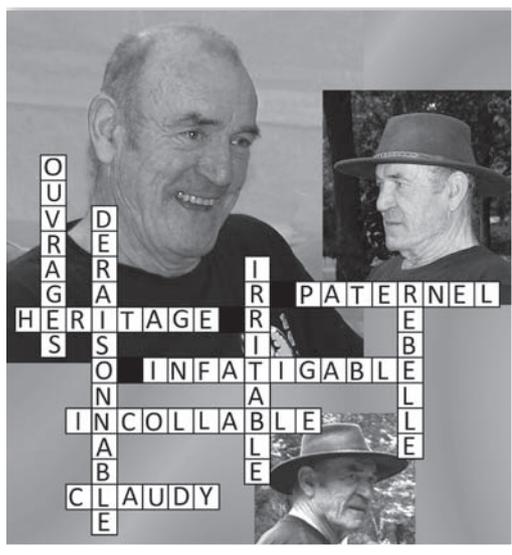
Comme l'a été la grande forme, le dernier jour, que Jean a initiée en la dédiant à Claudy et comme l'a été la clôture du stage... et nous nous sommes tous dit « à l'année prochaine ! ».

Que dure cet élan amical, fort et riche, de Claudy qui nous a réunis, porté, animé et fait que cette semaine à Jarnac lui ressemble.

PS : Citation issue du bulletin d'inscription au stage :

« Un maître n'est pas celui
qui enseigne quelque chose.
Un maître est celui qui incite le disciple
à donner le meilleur de lui-même pour
qu'il découvre une connaissance déjà
présente en lui, au creux de son âme ».

La voie de l'archer
Paulo Coelho



LE TIGRE

DORT CE SOIR

Xī Hū (4 fois)

1

En douceur, subtile douceur
Le Tigre dort ce soir
Tout le Yangjia vacille et pleure
Le Tigre dort ce soir

Lǎn Quiao Wěi (7 fois x 2)

2

Que d'ouvrages, bel héritage
Du Tigre qui dort ce soir
Recentrage, sans dérapage
Le Tigre dort ce soir

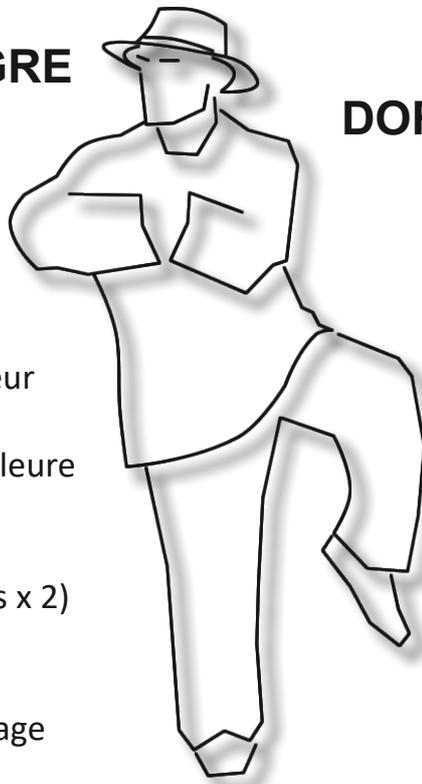
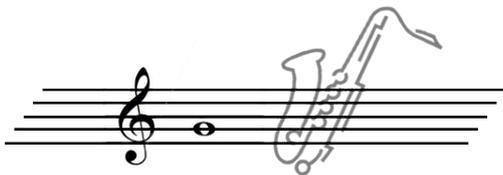
Lǎn Quiao Wěi (7 fois x 2)

3

Ce partage, ces témoignages
Au Tigre qui dort ce soir
Beaux messages d'apprentis' sages
Au Tigre qui dort ce soir

Lǎn Quiao Wěi (7 fois x 2)

4



抱虎歸山

5

L'incollable déraisonnable
Le Tigre dort ce soir
Le rebelle, le paternel
Le Tigre dort ce soir

Lǎn Quiao Wěi (7 fois x 2)

6

L'irritable, l'infatigable
Le Tigre dort ce soir
Prof' essionnel, presque immortel
Le Tigre dort ce soir

Lǎn Quiao Wěi (7 fois x 2)

7

En douceur, subtile douceur
Le Tigre dort ce soir
Tout le Yangjia vacille et pleure
Le Tigre dort ce soir

Lǎn Quiao Wěi / bào hǔ guī shān
(4 fois)

Xī Hū (1 fois)

攬雀尾

吸呼

Code QR pour la lecture du fichier MP3



Christelle : Chant
Christelle : Ukulélé
Joël : Paroles
Michel : Saxophone
Yves : Chant et guitares
Yves : Arrangement et montage



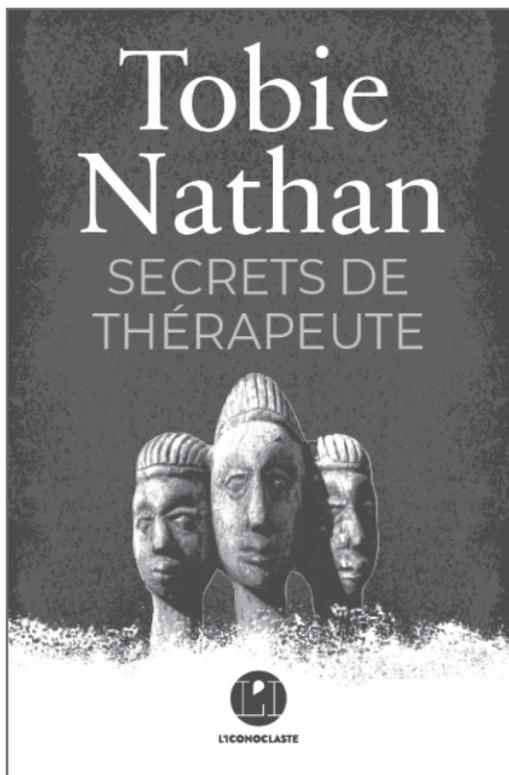
La Plume du Coq
en hommage à
La griffe du Tigre





Secrets de thérapeute

**Tobie Nathan, Ed. L'Iconoclaste, 2021,
387 p., 22 euros, ISBN: 978-2-37880-254-7**



« Car un thérapeute qui se contente de seulement soigner des individus ne guérit personne, son existence doit aussi être une thérapie pour le monde auquel il participe. » Sublime conclusion de cet énorme ethno-psychiatre qui nous entraîne magistralement dans son métier et dans la diversité des cultures qui le nourrissent. Pourquoi recommander ce livre dans une revue de taiji quan me direz-vous ? Deux raisons principales à mes yeux :

- L'importance du contexte culturel dans la thérapie que je trouve éclairante pour comprendre les enjeux interculturels présents dans notre pratique de cet art martial. Quant à la prétention d'un tuishou « thérapeutique », elle devient si insignifiante à la lecture de ce livre...

- Et puis son insistance sur la centralité de l'être (autant pour le thérapeute que pour le patient) mais un être apprenant et non pas subissant. Il me semble que l'enseignement-apprentissage du taiji quan relève justement de cette ontologie plus que d'une habileté technique. J'adore sa définition du maître qu'il oppose à celle du professeur : un bel encouragement pour tous les enseignants de taiji quan qui partagent leur savoir dans leur coin et en particulier ceux qui n'ont pas les certifications d'usage.

Bonne et joyeuse lecture !

Serge Dreyer

Entre marchands et brigands,

les maîtres escortes en Chine du nord

(18^e-20^e siècle)

**Laurent Chircop-Reyes, Hémisphères éditions,
26 euros, 8/12/2022**

Très intéressant travail d'un jeune chercheur spécialisé dans les arts martiaux. Je vous recommande également en accès libre sur Internet sa traduction « La sanglante dissection des arts martiaux chinois ».

Serge Dreyer

Laurent Chircop-Reyes

Entre marchands et brigands

Les maîtres-escortes en Chine
du Nord (XVIII^e - XX^e siècle)



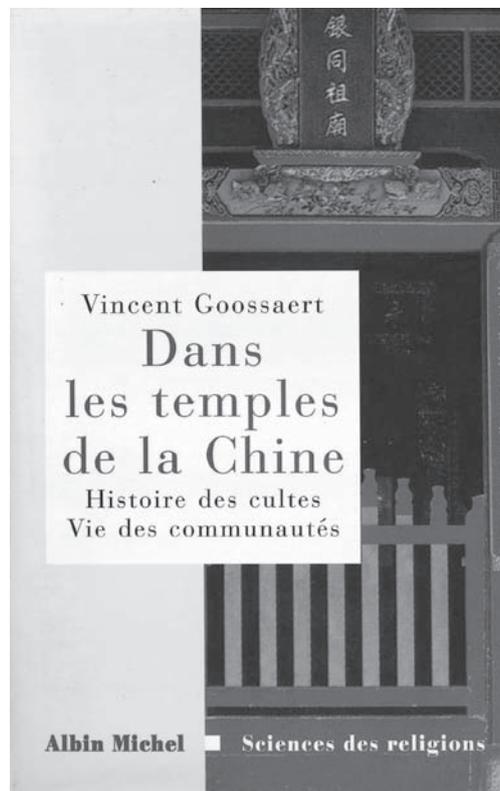


Dans les temples de la Chine, Histoire des cultes, Vie des communautés

**Vincent Goossaert, Ed. Albin Michel, 2000,
231 p., ISBN 2 226 11444 0,
prix 125 F à l'époque**

Lors de la venue à Taichung du groupe de pratiquants de taiji quan de Sabine Metzlé et Manuel Solnon, je leur avais expliqué le fonctionnement des cultes populaires dans une petite ville appelée Lukang. Certains participants s'étaient montrés très intéressés mais je n'avais aucune référence en français sur le sujet sous la main à l'époque. Mais je viens de retrouver un livre remarquable qui dormait depuis des années dans ma bibliothèque. Vous y trouverez décrite, de manière très accessible, la vie religieuse chinoise dont la découverte vous permettra de mieux comprendre un aspect fondamental des mentalités chinoises. Ni le Guomindang nationaliste et majoritairement protestant de Tchiang Kai Shek ni le parti Communiste chinois et sa brochette de dictateurs de Mao à Xi Jin Ping n'ont réussi à l'étouffer.

Serge Dreyer

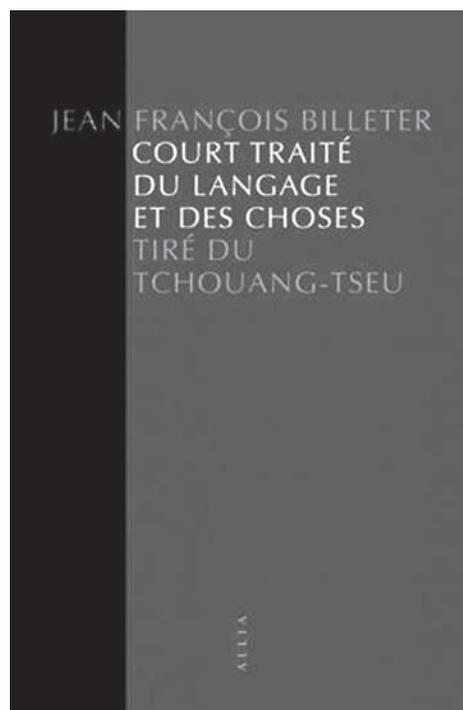


Court Traité du langage et des choses

**Jean-François Billeter, Ed. Allia, 2021,
75 pages, 7,50 euros, ISBN:979-10-304-1512-4**

Un texte très court, tiré du Zhuang Zi (Tchouang-Tseu), comme souvent chez J.F. Billeter, mais tellement dense et riche de réflexions sur le langage et la connaissance de soi. Je n'en raconterai pas plus, si ce n'est que citer cette phrase merveilleuse : « Parler est autre chose que souffler ».

Serge Dreyer





SORTIR DU CADRE AVEC LE DALU

Yves P. Picart

Liminaire

Qui n'a pas appris le DALU en commençant par apprendre à se déplacer autour d'une croix marquée au sol ? J'y suis passé comme beaucoup d'autres et après un long apprentissage du déplacement ainsi codifié, j'ai pu enfin me déplacer autour de la croix mais sans détacher totalement mon attention du souci de poser mes pieds au bon endroit ! Ceci est bien dommage car l'essence même de ce travail à deux est ailleurs.

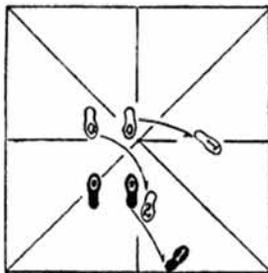


Figure 3A

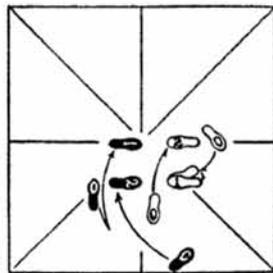


Figure 3B

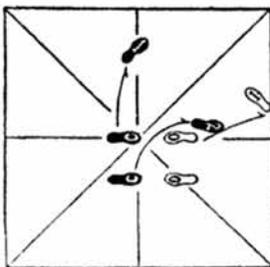


Figure 4A

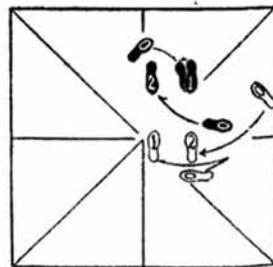


Figure 4B

*Extrait de « Maîtriser le style Yang de Taiji Quan »
de Fu Zhongwen - éd. Le Courrier du Livre*

Cette approche n'est pas spécifique à notre style car je l'ai vue présentée dans des livres d'autres styles de la même manière... quadrillée.

La version complète des déplacements autour de la croix telle que nous l'avons décrite dans le DVD du Collège (CEEYMTQ) sur le DALU est présentée en fin d'article sous forme de feuillet indépendant et détachable pour les « accros » de ce chemin... de croix.

Lors d'un séminaire d'été du Collège, Frédéric Plewniak a proposé une autre approche en partant de ce qui se passe au niveau du contact des bras puis de coordonner les pas avec ce qui se passe en haut. Depuis, j'ai cultivé cet axe de travail et j'ai continué à enrichir cette approche en structurant une progression pédagogique différente de la façon dont je l'ai apprise et que je vais présenter ici. J'expérimente même cette année, où je relance mon association dans le sud de la Mayenne avec un groupe qui découvre le Taiji Quan, d'introduire le DALU avant les 13 postures. Ce sera l'objet d'un autre article l'an prochain sans doute.

Cette approche qui consiste à se passer de la croix le plus longtemps possible est seulement évoquée dans le DVD du Collège sur le DALU mais n'est pas détaillée sur ce support, ce qui motive cet article. Je vais donc exposer ici la progression que je propose et qui généralement permet à un débutant un peu avancé de dérouler l'enchaînement complet au bout d'un atelier d'une heure et demie environ, voire moins.

Mise en place de la connexion des centres

Exercice 1 (introductif)

Tout d'abord, je propose un travail à deux en position AN sur le PENG du partenaire, en demandant aux pratiquants de se mettre par taille équivalente ce qui sera utile pour l'exercice suivant. J'invite le couple à jouer en exerçant des poussées lentes et de faibles amplitudes.



Il faut rester dans cette position pendant un moment pour sentir s'installer la connexion des centres des deux partenaires au travers de ce contact élémentaire pour les pratiquants débutants. L'angle d'ouverture du bras en PENG est fondamental pour y arriver. On a alors deux centres mobiles qui créent un troisième centre en permanence changeant, mais un ensemble qui garde une cohérence si chacun effectue le travail d'écoute correctement, en « jouant » avec son bassin principalement. C'est comme lorsque l'on pratique un enchaînement avec une arme : deux centres de gravité en mouvement et en interactions dont l'ensemble en forme un troisième qui doit rester harmonieux dans les transformations.

Par « connexion des centres » j'entends la sensation au niveau du Dantian ou dans la zone du bassin. Les mouvements imprimés par le

partenaire se concentrent à cet endroit. Un léger flux de contraintes se transmet dans le corps du point de contact à l'extrémité du bras, via l'arc-boutant du bras puis celui du dos. Travailler en douceur facilite l'écoute de cette sensation fondamentale.

Exercice 2 (suite de l'introductif)

Eventuellement, lorsque les partenaires sont à l'aise, dérouler le même exercice PENG sur PENG, comme si deux roues s'appuyaient l'une sur l'autre. Celui-ci est plus difficile pour les débutants car on crée un équilibre instable, forçant cette position du bras de manière un peu rigide pour faire cet exercice afin que la sensation de connexion des centres soit renforcée. La mobilité du bassin devient cruciale pour y arriver correctement.

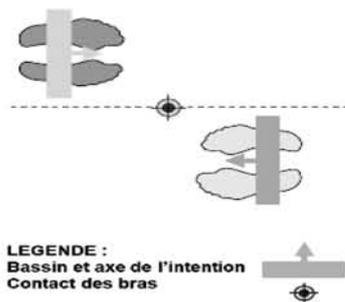
Exercice 3 (enfin en position de démarrage !)

Ensuite, je propose en gardant les mêmes tandems de revisiter la même sensation en se plaçant dans la position de démarrage du DALU. Les pieds sont fixes et rapprochés, les partenaires sont décalés comme si une ligne passait entre eux (je n'ai pas écrit une croix !), les bras droits en l'air avec un contact près du poignet. On reprend le même jeu : une simple rotation du bassin d'un partenaire doit entraîner une adaptation de l'autre pour



conserver cette sensation de connexion des centres puisque les pieds ne bougent pas. Le travail devient plus subtil et la notion d'écoute est renforcée.

Comme il n'y a pas d'intention marquée, même si les bassins sont désaxés, la connexion est possible via le point de contact comme le montre le schéma ci-après.



Dans ces trois exercices de démarrage, si les pratiquants sont trop débutants, j'impose alternativement les rôles de meneur et de suiveur pour favoriser la perception de la connexion, puis je les laisse ensuite travailler en libre. Sinon on peut laisser directement les partenaires jouer librement.

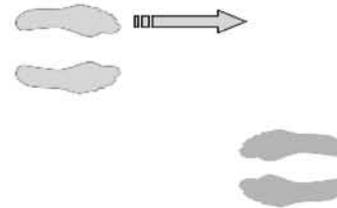
On peut aussi enrichir ces trois exercices avec une phase de travail les yeux fermés si certains ne le font pas naturellement.

Exercice 4 (« le 1er pas... »)

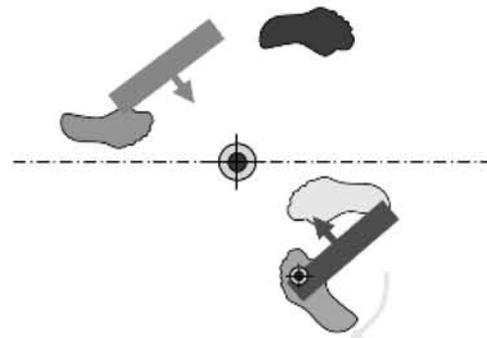
Pour des raisons de commodités de rédaction j'appelle « *initiateur* » (du mouvement) celui qui va faire le premier pas, l'autre étant désigné comme le « *recevant* ». On verra plus tard le sujet de l'initiation du mouvement car cela peut être plus subtil qu'il paraît.

Par « *faire le pas* », je veux dire qu'un partenaire va avancer son pied extérieur (j'appelle ainsi le pied le plus éloigné du centre formé par les deux partenaires).

A titre d'introduction à cet exercice, je demande de faire doucement ce pas destiné à contourner le partenaire avec une faible amplitude afin que l'autre, qui pour l'instant ne bouge pas, comprenne que la situation devient inconfortable, que la connexion des centres est rompue.



Enfin peut démarrer le quatrième exercice où le recevant va s'adapter au changement de position de l'initiateur en soulevant le talon de son pied extérieur (ici le gauche) pour le faire tourner sur le bol du pied et trouver l'angle d'ouverture nécessaire pour que, lorsqu'il pose son talon dans la nouvelle position, la connexion des centres soit rétablie après le transfert de poids dans le pied qui vient de tourner.



<https://youtu.be/yFpPg3R24t4>

L'intérêt de l'exercice est bien de développer le travail d'écoute afin de résoudre la difficulté d'ouvrir angulairement le pied de l'amplitude nécessaire pour conserver la connexion des centres. Une pratique dans la lenteur est fondamentale pour que les sensations s'installent correctement.

Une fois que les deux partenaires sont dans la posture obtenue après ces modifications, je demande qu'ils prennent le temps de vérifier que la sensation de connexion des centres de chacun, via le contact, est toujours présente, et d'échanger avec l'autre. Ce moment d'échange et de test est important pour les débutants car ils peuvent ne pas sentir le confort ou l'inconfort de l'autre à la fin du mouvement.

Cet exercice évolue rapidement vers un jeu où le receveur travaille les yeux fermés pour renforcer l'écoute, le pas de l'initiateur étant de longueur variable de manière à trouver également les variations d'angle adéquates du pied qui tourne. Ici il faut parfois laisser pas mal de temps pour que la sensation s'installe chez chacun.

Evidemment cet exercice préparatoire doit être effectué en changeant de rôle pour les deux partenaires.

Ce faisant le premier mouvement de cet enchaînement court mais technique qu'est le DALU est en place pour la partie basse.

Eviter la formation du coup de coude

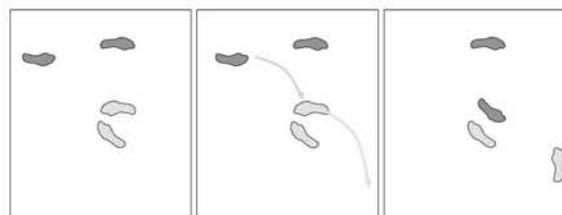
Dans l'enchaînement, l'initiateur en faisant ce pas en avant, dans la fin du transfert de poids dans le pied gauche, amorce un coup de coude qu'il espère placer sur le centre du partenaire (aux environs du plexus solaire) en le contournant légèrement grâce à ce petit déplacement.

Pour s'entraîner à ce mouvement, j'invite les partenaires à partir de leur position initiale mais avec une dizaine de centimètres d'écart de plus chacun et avec une différence supplémentaire : le receveur a son pied gauche ouvert. Ceci permet d'abaisser le point de contact aux poignets et dégage l'espace entre les partenaires afin que le receveur puisse reculer sans se poser de question et se concentrer sur le mouvement des bras. Je demande à l'initiateur de faire doucement son pas en amorçant le coup de coude lentement.



<http://www.youtube.com/watch?v=zp9fS2Yrn-E>

L'idée est de désamorcer l'attaque de l'initiateur avant que ses mains ne se rejoignent pendant qu'il fait son deuxième pas. Pour cela le receveur effectue en reculant un mouvement circulaire vers le bas, amenant ainsi le bras droit du partenaire vers soi (énergie CAI). Les pas associés à ce mouvement sont illustrés dans le schéma ci-dessous et l'amorce du CAI puis du LU dans les films qui suivent.



Je n'ai pas développé de progression pédagogique originale pour la fin du mouvement, aussi référez-vous au DVD du Collège qui montre très bien cela dans le menu sur les potentiels. Par similitude au premier pas, vous pouvez voir comment le jeu des axes de travail sur la ligne perpendiculaire au plan frontal du bassin se déroule lors du deuxième par le lien suivant :



[https://youtu.be/
ZYfMdb6F86Q](https://youtu.be/ZYfMdb6F86Q)

Je recommande juste de veiller à ce que lors du retour à la position de départ, il n'y ait pas de rupture de contact entre les deux partenaires, puisque nous sommes là dans un Tuishou en déplacement.



[https://youtu.be/
aMWB9jJtFmI](https://youtu.be/aMWB9jJtFmI)

De l'initiation du mouvement

Enfin un petit mot, qui est aussi esquissé dans le DVD, sur la notion d'initiation. Comme dans toute application martiale, l'attaque de l'initiateur peut être provoquée par le receveur. Un petit geste de la part du receveur, un signe d'ouverture, une fausse baisse de la garde, peut amener l'initiateur à déclencher l'attaque, alors qu'en réalité le partenaire l'a provoquée, l'a attirée et l'attend pour mieux la « cueillir », sans jeu de mot avec Cai...

Quand les élèves sont à l'aise avec l'enchaînement, je peux les amener à jouer avec cette notion.

Conclusion de cette approche

Après toute cette mise en place, il suffit de rajouter la croix au sol lorsque la séquence de base est acquise et faire l'ensemble des changements de rôle pour au bout de quatre fois se retrouver dans la position de départ. On constate que globalement le jeu autour de la croix est respecté même si ce n'est pas le but, vous l'aurez compris !

Le bénéfice après plusieurs ateliers déroulés selon ce principe lors des Rencontres de l'Amicale ou lors de stages est souvent un affranchissement du problème de mémorisation (« je ne sais plus où mettre mes pieds ») et permet le développement d'un vrai travail d'écoute de l'autre en déplacement, ce qui est toujours vertueux. Enfin, le nombre de potentiels, de variantes contenus dans cet enchaînement court, illustrés dans le DVD du Collège (non, ceci n'est pas un article promotionnel) en fait un outil pédagogique très riche, alors que le nom DALU (grande déviation) pourrait faire croire que l'on ne va travailler qu'une énergie LU.

Merci à Danièle et Joël pour leur aimable participation et aux figurants du DVD du Collège sur le DALU.

Le Collège vous propose 3 DVD pédagogiques contenant des films, des animations, des conseils pour la pratique et la pédagogie. Ils s'adressent à tous, enseignants comme pratiquants.

Thèmes développés :

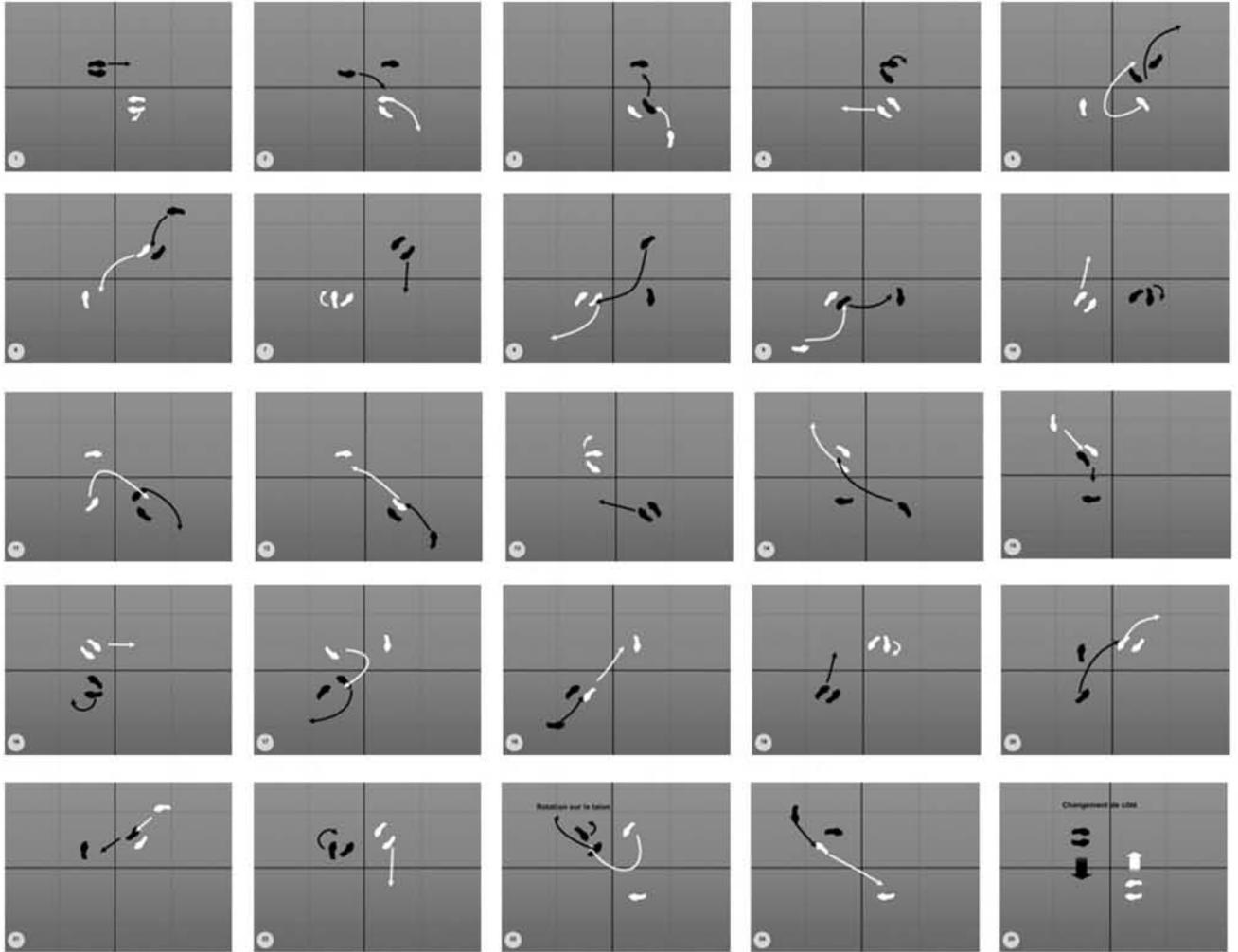
- Le pied
- le Dalu
- les 13 postures.

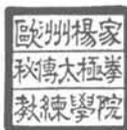
Prix unique : 15 € le DVD.

Contact :

Jean-Marc Lebouis
(lebouis77@gmail.com)

Pense bête du DALU





Présentation du Collège Rencontres de l'Amicale de St Jacut 2022

écrit par Soazic Cordroch - lu par Anne Dourday

Chers amis enseignants, assistants en situation de transmission du Yangjia Michuan Taiji Quan n'hésitez pas à rejoindre le Collège des enseignants !

Le Collège Européen des Enseignants du YMTQ est une association collégiale qui propose à tous les enseignants de notre école, professeur expérimenté ou en position d'assistant, de partager leurs expériences et leurs questionnements.

Le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan est né à Cluny en 1989 sous l'impulsion et à la demande de Maître Wang Yen-Nien. A l'origine quelques pionniers-élèves directs de Maître Wang et aujourd'hui plus de 150 enseignants ou assistants, venus de tous les horizons avec en commun leur enthousiasme pour transmettre cet art martial et leur plaisir à partager leurs expériences, ont été admis au sein du Collège.

Pour participer : pas besoin d'être bardé d'expérience ou de diplômes... chacun apporte sa pierre à l'édifice. Le Collège se veut un lieu de respect, de fraternité et d'échange. Au moins

une fois par an il est proposé aux membres du Collège et aux nouveaux arrivants de participer à un séminaire c'est-à-dire un week-end de travail pédagogique et technique, de réflexions en commun.

Si vous êtes motivé, c'est très simple, il suffit que vous soyez en situation de transmission du Yangjia Michuan Taiji Quan : vous rentrez en contact avec un des membres du Collège (dont vous trouverez la liste sur le site du Collège), et vous lui indiquez votre intention de rejoindre le Collège. Il vous sera alors proposé de participer à deux séminaires en tant qu'invité après quoi vous pourrez présenter votre candidature à l'assemblée collégiale.

Qui pourrait vous convaincre mieux que Maître Wang qui écrivait ceci à ses élèves enseignants ou futurs enseignants suite à la création du Collège : «J'encourage tous ceux qui recevront ce courrier à répondre positivement à l'invitation qui leur est faite de rejoindre le Collège. Ainsi chacun pourra en tirer des bénéfices. Ceci permettra d'élever vos connaissances et de favoriser votre évolution en tant que professeur ».

Le Collège et ses commissions

A sa création le collège était régi par une charte avec un fonctionnement collégial. Progressivement les membres ont souhaité faire évoluer cette « association de fait » vers le cadre législatif d'une association type Loi 1901. Dès 2016, des travaux sur la charte (règlement intérieur) ont été entrepris. Deux ans plus tard le ralliement à la Loi 1901 était acté. Toutefois, pour préserver le

fonctionnement collégial, le Collège n'a pas de président mais un secrétaire et un conseil collégial composé des responsables de commissions. Avec l'adoption de son nouveau statut, le Collège a fait évoluer les règles d'admission en son sein. Aujourd'hui, toutes les personnes en charge d'enseignement peuvent postuler pour entrer au Collège. Elles devront participer à deux séminaires ou

ateliers décalés du Collège avant que leur admission soit étudiée et votée en assemblée collégiale.

Le Collège fonctionne en dehors des séminaires annuels par des groupes de travail ou des commissions qui traitent d'actions de fond.

BUREAU du COLLEGE

(Secrétaire Anne Dourday - Trésorier J.Marc Lebouis - secrétaire adjoint J.Luc Picard)

GROUPE PROGRAMMATION SEMINAIRES

(Responsable Nathalie Plewniak)

Prépare l'organisation du déroulement des séminaires et assure leur bon déroulement. De plus la commission collecte les retours des ateliers effectués durant les séminaires.

COMMISSION FONDS DOCUMENTAIRES

(Responsable Frédéric Plewniak)

Cette commission rassemble les retours des ateliers sur le site collaboratif Wiki privé du Collège. Il est ainsi possible de les consulter et d'effectuer des recherches par thèmes ou sujets. L'aspect collaboratif de ce site permet également aux rédacteurs qui le souhaitent de rédiger directement en ligne, et aux lecteurs de faire des commentaires.

COMMISSION MAINTENANCE DU SITE

(Responsable Jean-Christophe Clavier)

Maintien et développement du site du Collège.

COMMISSION FEUILLET DU COLLEGE

(Responsable Yves Picart)

Son rôle est de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège par la production régulière d'un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du Yangjia Michuan Taiji Quan, de faire partager des connaissances théoriques et pratiques, ainsi que des questionnements pédagogiques. Il s'agit aussi d'offrir une lecture exprimant les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège à travers leurs écrits.

COMMISSION TAI CHI POUR LES ENFANTS

(Responsable Bernard Bouisson)

Cette commission collecte les différentes actions vers les plus jeunes et les diffuse aux membres intéressés.

COMMISSION MODERATION

(Responsable Valérie Oappel)

Sa mission est de modérer les ateliers lors des séminaires du Collège et de l'assemblée collégiale. En pratique, cela signifie tenir les horaires, distribuer la parole, et réorienter les propos ou le débat si nécessaire.

COMMISSION RELATIONS EXTERIEURES

(Responsable Anne Dourday)

Cette commission est en charge des relations extérieures concernant nos échanges principalement avec l'Afrique pour l'instant.

COMMISSION VIDÉO – en veille

Cette commission a produit trois DVD pédagogiques au cours des huit dernières années. Une reprise de l'activité pourra envisager la production de vidéos «labellisées Collège» plus légères, plus courtes et diffusées par des moyens différents.

COMMISSION FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DE L'ASPECT MARTIAL DU YMTQ

(Responsables Sabine Metzlé et Hervé Marest)

Le but de cette commission est de construire une méthode pour enseigner l'aspect martial du Taiji Quan en apportant une logique d'apprentissage du travail martial avec comme intention d'attirer un public plus jeune. Cette méthode ouverte pourra déboucher sur une formation proposée par le Collège à travers un support écrit et vidéo ainsi que des stages. Elle se propose de créer des passerelles entre notre style et les autres arts martiaux, et cela en exploitant l'expérience de chacun dans les aspects humains, pédagogiques et martiaux.



Le Tuishou du Tao

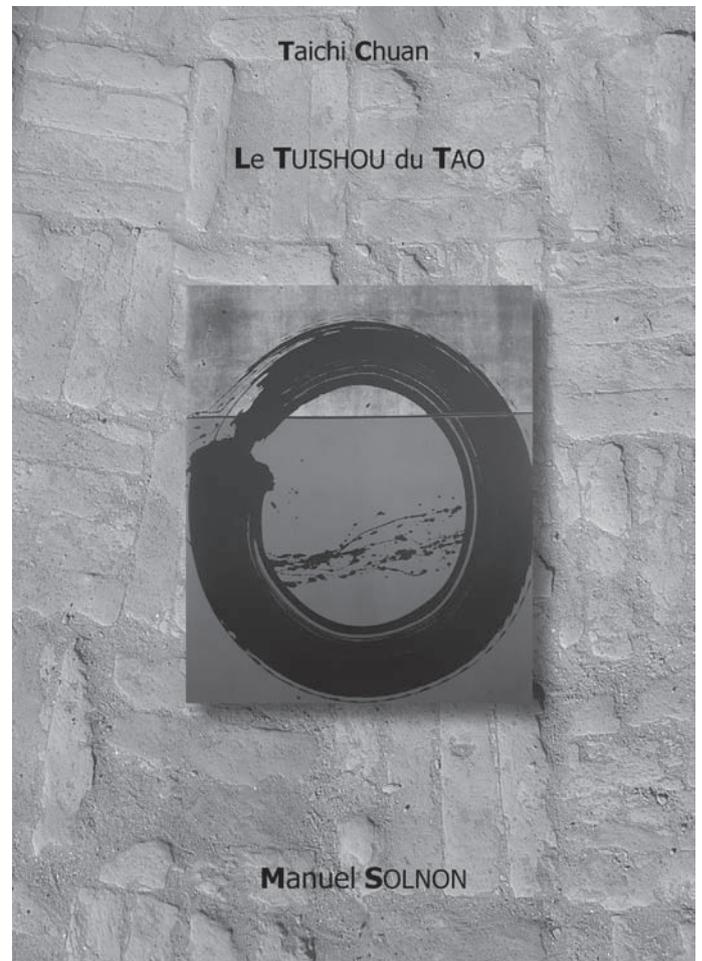
**Manuel Solnon, édité à compte d'auteur¹,
15€ (+ frais de port)**

Ce petit livre de réflexions sur le tuishou nécessite de nombreuses relectures pour commencer au moins à sentir ce que Manuel Solnon nous décrit et explique. Les termes et expressions utilisés, apparemment contrastés, tels que non-mouvement, le non-agir stimulent la créativité spontanée, actif passivement, point mobile, point convergent, rien lucide, vide conscient, ne sont pas forcément clairs pour la plupart des lecteurs... Il faut donc intégrer d'une manière ou d'une autre ces paradoxes apparents et chercher plus loin les sensations que ces expressions peuvent susciter.

Le plus difficile pour un débutant de Tuishou est d'écouter le partenaire tout en essayant de discerner toute modification de ses intentions et actions, de rester complètement dans le présent, et de ne pas tomber dans une répétition automatique et rythmique des mouvements ? qui deviennent rapidement ennuyeux, à mesure que notre attention au rythme de l'autre s'estompe.

L'auteur propose ainsi de nombreuses pistes pour nous aider à modifier notre tendance naturelle à contrôler, dominer (qui provoque le blocage du flux interne du Qi dans les articulations, les muscles... et même d'éventuelles blessures), afin de lâcher (lâcher prise) toute tension corporelle ou mentale, et ce tout en restant à l'écoute, en anticipant toute faiblesse ou rupture (faille) chez le partenaire qui pourrait nous permettre de le déséquilibrer doucement. Mais apprendre à lâcher tout instinct naturel de contrôle n'est pas facile pour nombre d'entre nous. Cultiver l'écoute du présent et repousser les pensées parasites perturbatrices qui traversent souvent notre esprit, demandent également un effort constant.

J'ai apprécié la comparaison entre le métal dont le forgeron élimine les impuretés et les pensées parasites que nous éliminons en taiji. Ou bien encore celle du danseur qui communique une énergie similaire avec celle que nous ressentons dans la pratique du Tuishou, dès que nous sommes capables de lâcher prise. Et puis aussi l'image (qui me parle particulièrement en



tant que choriste) du directeur de chœur ou d'orchestre qui communique avec ses musiciens par des mouvements silencieux générant la libération du son musical, comme, dans le cas du Tuishou, l'énergie du Qi circulant dans le corps.

L'étude très intéressante du cycle de l'eau et de sa transformation dans les sept directions, qui se produit dans la nature lorsque l'eau passe de l'état solide à l'état liquide, nécessite elle aussi une lecture attentive.

Au final, comme on dit aux States, *the bottom line* : Un petit ouvrage qui fournit une analyse très complète du Tuishou à lire tant par les débutants que par les pratiquants plus avancés.

Sally Lenoir

1. Commande auprès de Stéphane Danfous : s_danfous@proton-mail.com – 06 23 79 75 46. Commentaires ou questions sur l'ouvrage : Manuel Solnon - solnon_manuel@yahoo.fr.



楊家秘傳太極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

RENCONTRES LOCALES DE L'AMICALE

organisé par CGA 



ANNECY

Samedi 4 Mars

9h-17h

Dimanche 5 Mars

10h-12h

Accueil de Loisirs CGA

12 Avenue Auguste Renoir

Cran-Gevrier



Ouvert à tous les pratiquants du Yangjia Michuan

GRATUIT - Pauses et repas partagés en toute convivialité

Inscriptions à partir de Janvier 2023

+ d'infos : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



Asso 15-12, un nom pas très sexy mais parlant

L'association a choisi de s'implanter dans un désert démographique, où elle enseigne le Shi San Shi, mais aussi « la flûte des 8 immortels » ou le sabre selon le public.

Jean-Paul Bonhuil

Le nom de l'association Asso 15-12 n'est certes pas très sexy, cependant localement il est parlant. En effet, TAICHI 15-12 se situe près de Montsalvy (dont le code postal est 15120), dans le sud-ouest du Cantal (département 15 - région Auvergne-Rhône-Alpes) à moins de dix kilomètres du département de l'Aveyron (département 12 - région Occitanie). Plus qu'une délimitation administrative, il s'agit bien de deux entités différentes. Montsalvy culmine à 830 mètres sur un plateau de basse montagne tandis qu'Entraigues-sur-Truyère se situe à 230 mètres sur les rives de la vallée du Lot.

Certains Cantaliens aiment à répéter ce vieux dicton : « il vaut mieux avoir une pierre dans son jardin, qu'un Aveyronnais pour voisin », mais tous sont heureux de descendre en quelques minutes dans la vallée du Lot pour gagner quelques degrés de chaleur et savourer un dépaysement quasi méditerranéen.

Le parti pris pour l'installation de l'association était de proposer en pleine campagne des cours de taichi chuan. Cantal et Aveyron sont des départements ruraux réputés pour leur démographie vieillissante et la faible densité de leur population. L'engouement pour le taichi chuan a été à la hauteur de la difficulté à prononcer, localement, le nom de la discipline. Ainsi, la preuve était faite que les auvergnats ne placent pas le son « ch » dans leur phrasé, comme la parodie le prétend !

Dans un premier temps, le Shi San Shi a été proposé mais s'est avéré déjà trop exigeant pour un public essentiellement composé de seniors. Son apprentissage a été abandonné au profit d'un enchaînement plus « chorégraphié » connu sous le nom du « petit bâton » ou « la flûte des 8 immortels ». Facile à mémoriser et ludique, il n'en est pas moins plein d'enseigne-

ments. En effet, cet enchaînement permet d'aborder tous les fondamentaux de la pratique et par la suite de proposer de rallier plus aisément l'apprentissage du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Plus que les limitations physiques, c'est la disponibilité d'un public féminin dévolu très souvent à la garde des petits-enfants qui a rendu difficile la construction progressive de l'apprentissage. Puis, la Covid est venue casser la dynamique associative au sein des deux lieux de pratique qui réunissaient douze élèves au total.

Au lendemain de cette crise sanitaire, l'association TAICHI 15-12 a donc revu son fonctionnement faute de retrouver ses effectifs. Aujourd'hui, elle est prestataire de service auprès d'associations réunissant un public important de seniors. Selon les horaires hebdomadaires, le public peut choisir entre l'apprentissage du « petit bâton » ou du « Shi San Shi ». Le début de la saison 2022-2023 est très encourageant (une quarantaine de pratiquants).

Par ailleurs, des cours individuels sont dispensés auprès de personnes jeunes montrant des aptitudes à la pratique. Venant souvent d'autres disciplines notamment d'arts externes, ce public s'est vu proposer pour débiter l'apprentissage du sabre avant de s'initier à l'éventail de Wang Yen-nien. Tous les principes fondamentaux à la pratique du taolu sont proposés lors des séances d'échauffement afin de préparer l'apprentissage de la forme.

C'est d'autant plus important que l'association est implantée dans un désert démographique et dans un département encore enclavé. Les seules sources d'enseignements restent les stages, les rencontres annuelles et les séminaires du Collège.

Jean-Paul Bonhuil, professeur : Retraité de la marine nationale en villégiature dans le Cantal

- Débute le taichi en 2008 avec Yves Picart (association la vague de Kanagawa) sur Paris puis, 4 ans plus tard, rallie le cours de Sabine Metzlé (association de taichi chuan de Paris et de Versailles).
- Départ pour l'Auvergne en 2017.
- Titulaire depuis 2017 du Certificat de Qualification Professionnelle délivré par la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois.
- Membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan.



Maintenir les liens tissés avec l'Amicale

En tant que fondateur et enseignant de l'association TAICHI 15-12, je tiens à maintenir les liens tissés avec l'Amicale et le Collège des enseignants depuis de nombreuses années. Et ce pour deux raisons : d'une part les raisons du cœur, à savoir la reconnaissance vis-à-vis de la transmission de Wang Yen-Nien, la gratitude envers mes professeurs, eux-mêmes présents au sein du Collège et de l'Amicale, par lesquels j'ai découvert notamment l'Amicale, plaisir de retrouver annuellement mes frères et sœurs de pratique et souci de participer à la pérennisation de notre organisation européenne. Et d'autre part, l'appartenance à l'Amicale s'inscrit dans ma quête de perfectibilité et d'enseignements, notamment grâce à la lecture du Bulletin et au suivi des ateliers de l'Amicale.

Le Cercle de Tai Chi Chuan de Bruxelles, réservé aux agents de l'Etat

Inscrit dans la tradition de notre style, l'enseignement est dispensé pendant la pause de midi sur le lieu de travail. Une coupure salubre dans la journée.

Claude Dyon

Fonctionnaire dans un Ministère à Bruxelles, j'ai découvert le taichi chuan en 1988, lors d'un cours qui se déroulait au sein de la Cité Administrative. J'ai vite attrapé le virus et, voyant tout ce que ça m'apportait, j'ai eu envie d'en faire aussi avec mon fils, en m'affiliant également à un autre club.

Nous avons ainsi pratiqué durant de nombreuses années à l'initiative de Paul Destrait et ce sous la houlette de Jacqueline Frenay, qui est malheureusement décédée l'année dernière. Depuis, fort de nombreuses années d'expérience, j'ai repris l'animation du cours.

Aujourd'hui, notre groupe de participants pratique le taichi chuan durant la pause de midi, sur le lieu de travail, et n'est donc pas ouvert à des participants extérieurs. Certes, nous avons créé de nouveaux créneaux de cours dans d'autres localisations, mais ils s'adressent toujours à des agents de l'Etat. En moyenne, chaque séance regroupe une petite dizaine de personnes, dans un groupe d'environ 30 adhérents au total.

Le tai chi chuan m'a apporté de l'équilibre, de la souplesse, de la stabilité tant physique que morale. C'est fou tout ce que cette pratique apporte en esprit d'équipe, en reconnaissance de l'autre. On apprend à considérer ce dernier comme un partenaire plutôt que comme un adversaire. De plus, peu à peu, une amitié nous lie les uns aux autres.

Par ailleurs, l'avantage de ce type de cours sur le temps de midi est qu'il apporte une coupure extraor-

dinaire dans la journée. Je recommence l'après-midi aussi frais et dispos que si j'arrivais le matin.

J'ai affilié notre groupe à l'Amicale afin de m'inscrire dans la tradition du style diffusé par Maître Wang, et d'avoir accès à différentes ressources qui me permettront de rester fidèle à son enseignement. Je ne suis jamais venu aux Rencontres de l'Amicale. Je signale leur existence aux participants de mes groupes et une de mes participantes était intéressée mais a renoncé pour un problème d'agenda.



A Annecy, le Qi du Phoenix prend racine

Créée en 2020 dans la tourmente de l'épidémie, l'association le Qi du Phoenix est née sur les cendres de l'association ATCHA (Association Tai Chi d'Annecy) qui, après plus de 30 ans d'existence, a été dissoute suite au départ à la retraite du professeur Henri Mouthon. Un double symbole et un avenir prometteur !

Christelle Plovie

Avec l'accord d'Henri Mouthon qui venait de prendre sa retraite, nous avons créé le Qi du Phoenix entre deux confinements, avec la moitié des adhérents de l'époque, soit environ 25 personnes. D'emblée, nous avons bénéficié de la disponibilité gratuite des créneaux précédemment utilisés par ATCHA, dans la

salle de danse du gymnase des Glaisins d'Annecy, grand complexe sportif.

Après un été chargé en démarches administratives et en organisation, nous avons effectué la rentrée en salle, sur 2 créneaux, assurés par Claudine



24



et moi, anciennes assistantes du professeur. Nous avons juste eu le temps d'organiser un stage sur la verticalité avec Yves Picart.

Mais les réjouissances furent de courte durée car le confinement de novembre nous a de nouveau laissés orphelins de pratique. Le Phoenix est à nouveau entré en action pour renaître via des cours en visio zoom. Nous avons tenu jusqu'à la fin de la saison, en perdant encore quelques adhérents mais en gardant le lien entre les plus fidèles. Le mois de juin 2021 a consacré nos retrouvailles physiques pour un plaisir partagé et une énergie communicative.

La rentrée 2021 a été chaotique en raison du pass sanitaire et des règles différentes selon les salles de pratique... Une fois de plus, nous avons tenu bon avec un passage dans les parcs de la ville grâce à une météo clémente durant tout le mois de septembre 2021. Depuis début octobre, nous avons retrouvé nos conditions normales de pratique et nous comptons une quinzaine d'adhérents, issus de la précédente association. Le Qi du Phoenix souhaite maintenant élargir le groupe et accueillir de nouveaux publics afin de sensibiliser le plus grand nombre à cette pratique de bien-être.

Depuis septembre 2022, nous avons ouvert le cours du samedi (de 8 h à 10 h) aux nouveaux pratiquants débutants et nous offrons des activités complémentaires ponctuellement : Taiji Rouli Ball et Qi Gong. Les perspectives pour 2023 sont l'organisation d'un autre stage ainsi que des Rencontres locales avec les autres associations de YMTQ du secteur. Ce seront nos premières Rencontres sous le format « Amicale ». Nous en avons cependant déjà jeté les bases lors du stage organisé en mars 2022 avec Marie-Christine Moutault sur les 3 modalités d'enracinement dans notre forme. Ce stage était ouvert aux autres associations d'Annecy et de Suisse qui ont répondu présents. C'était une première !

L'adhésion à l'Amicale, une évidence dès 2020

Notre adhésion à l'Amicale en 2020 tombait sous le sens : je suis personnellement fidèle depuis 2015, date de mes premières Rencontres à Annecy (organisées par CGA). C'est un lieu d'échange, de partage et de progrès dans la pratique. C'est une force pour notre style d'avoir une telle organisation de même que le Bulletin, un outil génial que je diffuse à mes adhérent.e.s.

Christelle Plovie, professeure : une succession compliquée en plein Covid

- Pratiquante depuis Septembre 2013 avec Henri Mouthon
- Suivi de stages de perfectionnement avec Marie-Christine Moutault depuis l'été 2020
- Assistante de Henri Mouthon pendant 2 ans
- Formation au Ziran Qi Gong depuis 2021 (style de Maître Liu Deming enseignée au Centre Xian par Marie-Christine Moutault et Eric Conte)
- Diplômes : Devenue enseignante en plein Covid, obtention du CQP (Certificat de Qualification Professionnel) au sein de la fédération Sports pour Tous.
- Projet ATT : J'avais commencé la journée de préparation au 1^{er} Duan à la FAEMC mais le COVID s'est invité et ensuite je n'ai plus eu de partenaire. Si j'en retrouve un ou une qui veuille bien s'impliquer dans la durée, j'y reviendrai...



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

Après avoir décrit la notion de réseau dans les deux articles précédents, on voit ici l'application de ces principes dans le monde des arts martiaux, en particulier dans l'analyse des réseaux de M. Wang.

Serge Dreyer

6. Retour sur le renqing wang

Dès qu'un individu demande une faveur à quelqu'un, il sait immédiatement entrer dans une relation marquée par la dette quasi incontournable. Cette faveur peut relever de différentes catégories :

- financière : emprunt d'argent, se porter garant auprès d'une banque, acheter un bien à un prix dérisoire, etc.
- relations sociales : être présenté à une personne importante pour le demandeur, entrer dans une association requérant une introduction, participer à une activité réservée à un nombre restreint de personnes, présenter quelqu'un qui sait résoudre les problèmes administratifs, etc.
- symbolique/prestige : demander à quelqu'un de se faire prendre en photo pour afficher dans un magasin, demander une préface à un article, être mis au premier rang lors d'une conférence, être assis à la table des gens importants dans un événement festif, etc.
- passer par la porte de derrière (*hou men*) : quand quelque chose ne peut être obtenu par la voie normale, activer une personne ressource qui peut résoudre la situation.

Le paiement de la dette n'est généralement pas contraint par le temps (sauf pour l'argent) ni par une valeur précise (sauf de nouveau pour l'argent). Cette dette peut même être transmise de génération en génération. Par exemple lors du décès de mon beau-

père, ma femme a contacté une personne à laquelle son père avait rendu des services dans le passé afin qu'il écrive un bel éloge funéraire. Encore de nos jours, sur le campus de notre université des personnes nous rendent des petits services comme paiement d'une dette, essentiellement morale, par rapport à mon beau-père. Je me suis moi-même trouvé une fois impliqué sans le savoir, du moins au début, dans une histoire de dette. Pour faire court, je suis abordé un jour par un professeur de mon université qui m'est inconnu. Il me demande de participer à une conférence sur le vin français organisée par une grosse banque pour ses clients riches de la part d'une femme qui fait partie du *guanxi* de mon épouse. Pourquoi cette femme ne s'est-elle pas adressée directement à moi puisque nous sommes familiers ? Probablement une dette qu'elle voulait absolument voir payer de la part de ce professeur. Du coup en me rendant à cette conférence, je donne beaucoup de « face » à Madame S. (elle est la seule dans l'assemblée des richards de la ville à être accompagnée d'un universitaire non seulement français mais en plus spécialiste du vin : je suis évidemment paradé en bonne et due forme). Elle se trouve donc en dette par rapport à nous. A la fin de l'année scolaire, ma femme apprend que notre fille va se trouver dans une classe dont l'enseignant a mauvaise réputation. Or Madame S. a sa fille dans la même classe que la nôtre et elle sponsorise des activités de l'école. Un coup de téléphone et la dette est réglée. Mais le professeur qui m'a adressé la requête pour Madame S. se trouve lui aussi en dette par rapport à moi. Je le croise de temps en temps sur le campus. Son sourire gêné en dit long sur le problème

dans sa tête du règlement de sa dette. Lorsqu'un jour je le vois presque radieux, une infâme bouteille de Bordeaux Supérieur à la main, qu'il m'offre en remerciement en insistant bien sur le mot « Supérieur »...

Il faut être bien conscient pour s'assurer une bonne position sociale qu'une dette non payée devient un sujet de rancœur voire de vengeance (recours très courant aux gangsters) quand il s'agit d'argent. Je me suis trouvé en faute avec un collectionneur d'antiquités que je rencontrais souvent chez mon pote brocanteur favori. Il m'apporte un jour une boîte de gâteaux afin que je l'aide à trouver quelqu'un qui puisse lui traduire un court texte en grec ancien. Ce n'est pas très élégant de sa part car il me force la main mais je reste attentif à ménager un bon client de mon pote brocanteur avec lequel j'ai développé une belle relation ; je raisonne à la chinoise en réseau. On voit déjà la différence avec ce qui se passerait en France : j'aurais refusé poliment mais fermement car je n'ai personne dans mon réseau spécialiste du grec et l'ami brocanteur n'en aurait conçu aucun sentiment particulier. Manque de chance, un énorme tremblement de terre très meurtrier se produit dans notre région quelques jours après notre entrevue. J'ai évidemment la tête ailleurs et j'oublie le texte en grec. Plusieurs mois plus tard un pote collectionneur m'apprend que ce monsieur raconte partout dans notre petit monde de collectionneurs à Taïwan que je ne suis pas digne de confiance, sans m'avoir relancé. J'ai beau retourner la situation dans tous les sens, d'autant plus que je ne sais toujours pas qui je pourrais solliciter pour ce texte en grec, je suis hors-jeu (et il est hors de question de rendre le cadeau).

7. Réseau en dysfonctionnement

Les anthropologues américains évoquent la société chinoise comme *group oriented*, le terme collectiviste étant de nos jours unanimement rejeté, à juste titre d'ailleurs. C'est dire que dans les interactions sociales, le groupe, quel qu'il soit, prévaut souvent (mais pas toujours) sur l'individu. Les réflexions du genre « je m'en fous de ce que les autres pensent » ne sont pas les plus courantes, bien qu'elles existent, mais surviennent plutôt dans des situations de crise exacerbées. Par exemple, au moment où j'écris cet article, les Taïwanais assistent incrédules aux manifestations en France contre la vaccination obligatoire, opposition qu'ils considèrent comme l'expression d'un individualisme asocial et amoral. Par conséquent, la résolution des conflits passe très souvent par une tierce personne faisant partie d'un *guanxi* commun. Il est donc extrêmement important d'avoir dans son *guanxi* des individus qui possèdent ce talent d'arranger les situations conflictuelles. Mon beau-père était très renommé pour cela et possédait donc un grand



guanxi ; c'est le cas aussi, dans un autre registre, de mon pote brocanteur qui est un véritable maître du réseautage. Ces personnes sont très recherchées et hautement respectées. On pourrait en dire de même en France mais, que ce soit en Chine ou à Taïwan, le domaine de l'informel est beaucoup plus présent. Je prends un exemple de tous les jours à Taïwan. L'espace public que forment les trottoirs est régulièrement envahi par les commerçants, ou bien les habitants disposent de gros objets devant leur maison pour se garder un emplacement de stationnement. J'arrive chez mon pote brocanteur et j'entends un type gueuler. Il considère l'espace devant sa maison comme sa propriété de fait, mais un de ses voisins ne l'entend pas de cette oreille. L'homme en colère vient trouver mon pote pour qu'il exprime bien à son voisin l'étendue de sa fureur qui selon ses propres mots pourrait l'amener à utiliser les services d'un gros bras. La police ? Inutile car il n'y a pas de loi précise pour ce cas très courant et les policiers ont d'autres chats à fouetter. L'homme en fureur sait par trop qu'inviter un gangster va lui coûter cher et par ailleurs, si son voisin possède aussi des relations dans ce milieu, l'affaire va devenir très chaude et les prix vont monter. Par contre, il a entendu parler de l'excellente réputation du brocanteur. Ce dernier connaît les gangsters du coin, dont un politicien soucieux de sa bonne image et bien sûr de sa réélection. Ce dernier débloque un espace inoccupé dans le quartier. Les voisins maussades paient un gueuleton au politicien puis selon mon pote, ils recevront lors des prochaines élections des banderoles à afficher sur leur voiture et des oriflammes à accrocher sur le devant de leur maison... Quand, de plus, le pays est sous la dictature, comme la Chine de Xi Jin Ping ou anciennement le Taïwan de Tchiang Kaï Shek, les stratagèmes pour passer par la porte de derrière deviennent dès lors synonymes de survie (voir ce très beau film *La vie des autres* sous le communisme en Allemagne de l'est).

L'autre aspect important à considérer concerne l'exclusion d'un réseau. Dans le monde chinois, c'est une éventualité redoutable et redoutée car le maillage des réseaux est tel qu'en cas d'ostracisation, ce sont plusieurs réseaux qui risquent d'être alertés sur un com-

portement dangereux qui menace la fluidité sociale. L'appel à une tierce personne, voire plusieurs, devient la seule bouée de sauvetage. On mesure aisément la difficulté de l'entreprise. J'ai failli être exclu du réseau d'un club de qinnashou (art martial spécialisé dans les clefs) dans lequel le professeur enseignait aussi le tuishou. Je n'ai dû mon salut qu'aux bons sentiments (*ganqing*) à mon égard d'un pratiquant auquel j'enseignais discrètement des techniques de tuishou. Un matin il me prévient que personne n'allait m'adresser la parole car deux étrangers jaloux ont raconté au fils du professeur que je tenais en peu d'estime son tuishou. Il m'explique comment m'y prendre pour rétablir la situation et du coup il paie sa dette envers moi et je suis de nouveau accepté dans le groupe. Comme nombre de pratiquants viennent d'autres écoles d'arts martiaux pour s'entraîner avec ce vieux professeur, ce sont notamment les deux groupes de tuishou ouverts à tout le monde dans d'autres endroits auxquels je participe qui auraient pu me fermer les portes.

8. Le *guanxi* de monsieur Wang et son association de taiji quan

Je ne décrirai ici que ce que je connais directement de M. Wang ou par l'intermédiaire de ses anciens élèves. N'ayant jamais cherché à m'incruster dans son intimité, cette description est un gruyère mais j'ai pensé que ça vous aiderait non seulement à mieux comprendre le personnage mais également son environnement.

8.1 L'historique :

Quand M. Wang arrive à Taïwan, il possède trois réseaux : le réseau professionnel des militaires et celui des natifs du Shanxi sa province natale. Ce sont des réseaux qui se serrent les coudes. Le troisième réseau est celui des réfugiés qu'on appelle les Continentaux, réseau plus lâche qui englobe aussi bien des soldats qui survivent dans des conditions misérables que des fonctionnaires vivant chichement, ou bien encore la grande bourgeoisie qui s'est enfuie à Taïwan avec ses lingots d'or. N'ayant jamais parlé politique intérieure avec lui, je ne sais pas s'il était membre du Kuomintang, le parti nationaliste de Tchiang Kai Shek. Quant à la secte taoïste dont il faisait partie, je ne sais pas ce qu'il en était à son arrivée.

Son réseau familial est anéanti puisqu'il a laissé sa famille en Chine continentale, ainsi que celui de son professeur de taiji quan resté en Chine continentale.

C'est donc un homme assez pauvre en réseau qui débarque à Taïwan, dans un environnement assez rapidement hostile (voir la documentation sur la Terreur Blanche à Taïwan).

C'est une période difficile qu'il traverse à cette époque : militaire, son armée vient de subir deux défaites contre le Japon¹ et contre les communistes de Mao, sans oublier que son enfance s'est déroulée durant la dramatique période des « Seigneurs de la guerre ». L'armée chinoise de Tchiang Kai Shek est rapidement passée du statut de libérateur de la colonisation japonaise à celle d'envahisseur pour la grande majorité des Taïwanais qui regardent de travers ces soldats en déroute.

Il monte rapidement un club de taiji quan constitué dans un premier temps essentiellement de réfugiés comme lui. Cela ne le fait pas vivre. Un de ses élèves de la grande bourgeoisie chinoise réfugiée à Taïwan lui prête de l'argent pour monter un commerce de chaussures qui ne marche pas. Malgré tout, son élève décide alors, avec quelques autres, de le financer comme professionnel du taiji quan dans les années 50. C'est le début de l'aventure que nous connaissons et la naissance d'un réseau qui va devenir conséquent pour lui.

En tant qu'officier, il a le droit de se remarier et fonde donc un réseau familial avec une Taïwanaise (il m'avait confié un jour discrètement qu'il s'était assez rapidement rendu compte que la Chine ne serait probablement pas reconquise avant longtemps, donc qu'il ne retrouverait pas sa femme chinoise). Son réseau familial lui donnera une stabilité affective mais pas grand-chose sur le plan matériel.

Il fait partie (ou crée ? je ne me rappelle plus) d'un temple dédié à la déesse de la compassion bouddhiste Guanyin. Autant que je sache, c'est un petit réseau mais dont je ne connais pas l'impact dans sa vie sociale.

Examinons de plus près son réseau taiji quan. En une dizaine d'années, il acquiert une bonne réputation nationale (voir le livre de Robert Smith, *Masters of boxing in China*) mais son réseau est barré par celui de Cheng Man Ching. Hormis leur différend personnel, ce sont deux types de réseau qui vont s'affronter pendant des décennies. En effet, une caractéristique des réseaux dans la culture chinoise consiste fréquemment à être tous ensemble vent debout contre les autres réseaux (de nos jours, la politique de Xi Jin Ping en Chine Populaire se comprend pour une bonne part dans une lutte de réseau avec celui de Jiang Zemin, l'ancien homme fort). Or, le général supérieur direct de M. Wang n'est pas en odeur de sainteté auprès de Tchiang Kai Shek, il vaut donc mieux tenir profil bas. Au contraire, Cheng Man Ching, un lettré accompli, est proche du pouvoir puisqu'il enseigne la peinture à Mme Tchiang Kai Shek. Un militaire pauvre qui s'est battu pour son pays, un lettré à l'abri des besoins de

1. Officiellement l'armée chinoise est du côté des vainqueurs en 1945 mais c'est l'effondrement du Japon devant la puissance américaine qui a joué le rôle principal.



base et qui n'a pas combattu sur le front, tout les dressait l'un contre l'autre, au-delà de leurs talents respectifs. Qui plus est, Cheng Man Ching s'exile dans les années 60 aux Etats-Unis où il connaît un franc succès dans son enseignement du taiji quan, ce qui agrandit considérablement son prestige à Taïwan. Preuve supplémentaire de la qualité de ses réseaux, il forme des élèves qui vont rayonner après sa mort aux Etats-Unis, à Taïwan et en Asie du sud-est. Au contraire, M. Wang n'a pas d'élève étranger qui soit en mesure de propager son enseignement et la plupart de ses élèves locaux font partie de la bourgeoisie commerçante et industrielle qui pratique le taiji quan pour le bien-être et la socialisation : le profil bas reste de rigueur.

C'est à partir des années 70 que les choses vont changer. Des étrangers viennent apprendre avec lui et rayonnent dans les compétitions nationales de tuishou au point qu'on le surnomme « le professeur des étrangers ». A leur suite, s'engouffrent quelques Taïwanais qui brillent également dans les compétitions de tuishou. Le réseau se renforce spectaculairement. Il est d'abord invité pour un stage au Japon puis, en 1981, je l'invite en France, avec l'aide de mon association mancelle de l'époque. La suite, tout le monde la connaît : les invitations se multiplient en France et dans d'autres pays. A Taïwan, son réseau taiji quan est à son apogée ; il est nommé président de la fédération nationale, devient un trésor national, etc. La communauté du taiji quan à Taïwan sait que son enseignement rayonne en Europe et aux Etats-Unis. Les nouveaux apprenants viennent évidemment pour apprendre avec M. Wang mais également parce que ce réseau est étendu donc prestigieux. La comparaison d'un réseau avec un corps vivant me semble ici tout à fait appropriée. Vous êtes en droit de considérer que votre participation a joué un rôle important dans la vie de son réseau taiji quan. Malheureusement ce dernier s'est effondré à Taïwan mais c'est une autre histoire.

8.2 La socialisation au sein du réseau de taiji quan :

Tout d'abord, je distinguerai 2 réseaux de *guanxi*, selon la circulation d'information.

Le réseau avec un pouvoir personnalisé avec un ou plusieurs leaders. On pourrait le comparer à la Tour Eiffel : un ou plusieurs chefs tout en haut et divers étages pour atteindre le sommet. La circulation est à dominante verticale. C'est le réseau taiji quan de M. Wang. Mais la majorité des *guanxi* dans la vie quotidienne est à dominante horizontale sans hiérarchie marquée (mais qui peut être remarquée !).

Il serait peut-être plus adéquat d'évoquer les réseaux plutôt qu'un seul. Mais commençons par une vue large avant d'examiner les sous-réseaux.

Du temps de M. Wang, son réseau taiji quan comprenait un *guanxi* étendu et un *renqing wang* minoritaire mais jouant un rôle important. Au niveau du *guanxi* existaient de multiples cas de figure : les débutants, les pratiquants venant d'autres groupes dirigés par des élèves avancés de M. Wang, des pratiquants de passage, etc. Puisqu'ils payaient un droit d'inscription, on peut les considérer comme faisant partie d'un *guanxi* flottant. L'arrêt du paiement de la cotisation rompait simplement l'inclusion dans le *guanxi* sans autre formalité. Les contraintes au sein de ce genre de groupe sont légères : marquer une politesse élémentaire avec tous les pratiquants et évidemment M. Wang, dont on ne critique pas l'enseignement. Ce dernier fournit un enseignement régulier contre rétribution, fait également preuve de politesse envers ses apprenants et l'affaire marche tranquillement. En principe, ce type d'apprenant n'est pas habilité à enseigner le Yangjia Michuan taiji quan sauf accord négocié avec M. Wang.

En ce qui concerne le *renqing wang*, on peut distinguer plusieurs groupes selon les critères suivants : ancienneté de pratique, niveau de pratique (certifié ou non), enseignant ou non, pratiquants de la forme et des armes seulement, pratiquants de la forme et du tuishou (sous-divisible en compétiteurs ou non-compétiteurs), pratiquants du *neigong*, pratiquants étrangers. Dans un réseau à circulation verticale, il n'est pas surprenant que le leader lui donne son style. Or, dans le cas de M. Wang, Chinois traditionnel avec une vision patriarcale, il n'est pas étonnant que les pratiquants de longue date, enseignants ou non, donnent le ton. Ils organisent des événements, structurent l'association, diffusent l'enseignement, favorisent certaines entrées dans l'administration gouvernementale, etc. En échange, M. Wang distribue des diplômes, les met en vedette durant les démonstrations, leur donne des cours à enseigner, etc. Mais surtout, il fonde à travers la cérémonie du baishi, une communauté dans laquelle les obligations d'entraide sont réciproques. Il m'est arrivé plusieurs fois que des élèves qui ne me connaissaient pas me demandent si j'avais fait baishi avec M. Wang, ce qui décidait dans leur tête d'une certaine attitude à adopter. Sans avoir fait le baishi², quel que soit mon niveau par rapport au leur, je n'aurais été qu'un simple pratiquant ; mais ayant effectivement fait le baishi avec M. Wang, je suis devenu « le grand frère » et ce, encore, quels que soient les niveaux de pratique et les âges en présence. Dans les banquets ce sont ces élèves qui sont à la table de M. Wang ou qui entourent M. Wang sur les photos très officielles, etc. Ils sont aussi en première ligne lors des démonstrations ou autres cérémonies officielles. Ce sont

les hérauts du style, ceux qui sont en charge de valoriser les discours de M. Wang en les analysant à travers des articles ou lorsqu'eux-mêmes écrivent des livres, etc.

Certains sous-réseaux deviennent très en vue à un moment, ce fut le cas des compétiteurs de tuishou dans les années 70 et 80, puis ils disparaissent (après son accident de taxi, pour ce qui concerne M. Wang). D'autres qui jouaient un rôle négligeable à une époque deviennent la vitrine du réseau, ce qui est le cas pour le *neigong*. Tout l'art du chef consiste à maintenir du lien entre les différents réseaux et à ne pas se laisser embarquer dans des relations inter-individuelles au détriment du groupe et ce, quelles que soient les affinités en présence. La vie sociale à la bonne franquette n'est pas de mise dans le fonctionnement de ces réseaux car à tout moment, une susceptibilité peut être froissée. Et quand cela se produit, inévitablement, l'art de préserver la face ou/et de la réparer entre en jeu.

9. Rappel

J'ai indiqué dans l'introduction générale que ce que j'allais décrire souffrait des exceptions et surtout, que ce sont seulement des tendances. Je reviens sur ce point car le piège des analyses de type sociologique et anthropologique peut faire croire que les natifs fonctionnent à partir d'un système dont ils ne peuvent se dégager en raison d'un déterminisme culturel. Dans le cas des réseaux décrits ci-dessus, on évoque volontiers dans le monde chinois les termes *guanxi* ou *ganqing* pour caractériser les relations sociales, mais le terme *renqing wang* ne se retrouve que dans la littérature savante. Dans le quotidien, *guanxi* remplace les deux termes ou bien on a simplement *renqing*. C'est un peu comme les Français qui se décrivent assez facilement comme cartésiens, alors que pas une personne sur mille n'a lu quoi que ce soit de Descartes. Et puis un Chinois qui s'étonnerait de l'attention prêtée par les Français à leur horoscope et à la divination³ mettrait à mal cette représentation. Il suffirait qu'il ait lu cette magnifique étude de Jeanne Favret-Saada sur la sorcellerie dans la Mayenne du XX^e siècle⁴, pour que les Français reprennent alors dans son esprit une teinte superstitieuse... J'espère donc que les lecteurs se rappelleront que, sous toutes les latitudes, l'individu peut déjouer les analyses par système. Une plage est composée de grains de sable !

2. Cette cérémonie est très courante dans le milieu des arts martiaux dans le monde chinois. Devant un autel, se déroule une cérémonie par laquelle enseignants et apprenants marquent un lien défini par des contraintes réciproques. Ce lien est cautionné par la présence des élèves ayant déjà accompli cette cérémonie et la plupart du temps par la statuette d'un dieu ou d'une déesse choisis par l'enseignant. Dans certaines écoles, ce rituel implique la transmission de techniques secrètes mais ce n'était absolument pas le cas en ce qui concerne Mr. Wang.

3. Sans oublier ces deux dernières décades le *fengshui* chinois et le *yijing*.

4. *Les Mots, la Mort, les Sorts*, 1977, Gallimard.

Les 8 portes et les 13 postures (2) : la pratique

Quintessence de l'art du Taiji quan, ces fondamentaux méritent toujours explications et approfondissements. Après les fondements théoriques publiés dans le précédent Bulletin (n° 101), voici les aspects pratiques.

Conférence animée par Christian Bernapel le 11 juin 2021 pour la FAEMC¹

LES HUIT PORTES : bā mén

Les huit portes représentent huit « énergies potentielles » formées ou produites par certains types de mobilisations corporelles psychiques et sensibles (corps, esprit, intention).

Chaque porte s'ouvre vers de nombreux potentiels qui eux-mêmes se déclinent en applications et en vécus (martiaux, énergétiques, relationnels) :

- **Une action** qui s'appuie sur un principe psychocorporel et ses multiples applications.
- **Une énergie** globale qui s'en dégage.
- **Un état d'être** : pousser fait appel à un autre état intérieur que contenir une poussée. Dévier fait appel à un autre état que briser, voilà ce que j'appelle l'« état d'être ». Celui-ci pouvant aussi devenir un état relationnel. (cf : « L'esprit du taichi chuan peut-il favoriser nos relations ? » disponible sur le site : www.taichi-inpact.fr)
- **Une perception intime**, une « sensation » liée à l'ensemble et éventuellement à sa projection dans un potentiel ou une application particulière liée à la séquence concernée dans le déroulement de la forme et du potentiel concerné (saisir la queue de l'oiseau, brosser le genou, la grue blanche, etc...).

Quant au « sens », relevons le regard de François Cheng sur ce mot français qui désigne autant la

direction, la sensation, la perception « sensorielle » et le « signifiant » qui lui « donne du sens ».

Pratiquer les 8 portes avec leur « sens », c'est agir profondément, tant sur le corps que l'esprit. Il en résulte que l'agilité du corps, alliée à l'état d'être de chaque geste et à son signifiant, ouvre à l'harmonie du corps et de l'esprit dans l'ensemble de ses expressions :

- **Martiales** : conquérir, battre en retraite, dévier, esquiver, transformer, repousser, contenir, briser, percer, bousculer, tourner, battre en retraite, conquérir dans l'écoute et la vigilance de l'esprit permettent de s'adapter peu à peu à toutes les situations qui se présentent, pour peu que l'esprit garde sa vigilance et le cœur sa sérénité.
- **Énergétiques et relationnelles** : écouter, suivre, adhérer, transformer.
- **Spirituelles** dans l'esprit des choses.

Ainsi les 8 portes s'ouvrent aux infinies possibilités.

Chaque potentiel remplit sa fonction, sa sensation et son esprit dans sa dimension psychologique et conceptuelle. Sa signature crée une énergie qui circule en soi par rapport à un environnement qui peut être neutre (pratique en solo confrontée à la gravité terrestre et à l'architecture biomécanique, musculaire et viscérale de notre construction corporelle) ; ou actif (pratique influencée par un ou des événements extérieurs), ou stimulée par l'action d'un partenaire (complice ou agresseur).

Ainsi, s'efface la frontière entre le geste qui s'exprime et sa conceptualisation.

Ces portes s'ouvrent alors à une nouvelle dimension : celles de notre comportement et de nos actions dans

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

les situations relationnelles multiples auxquelles nous sommes confrontés. Cette intégration permet l'articulation entre le potentiel et sa porte qui ouvre à tous les possibles.

Si les 8 potentiels sont généralement définis à travers des conceptions martiales liées au combat, leur approche relationnelle ouvre le chemin du cœur et de l'esprit.

LES 8 POTENTIELS

PÉNG – parer, se protéger, couvrir

Péng est au centre, grâce à lui, s'exprime chacun des 8 potentiels.

Tout commence par Péng qui permet de garder sa distance, se protéger et observer attentivement, pour pénétrer l'esprit des choses. Il n'est pas nécessaire de l'exprimer par un geste, une simple attitude suffit. Parer, embrasser, avoir la sensation d'être « comme un ballon gonflé », que toute pression fait tourner sur lui-même autour de son centre. L'énergie de Péng est comme un bouclier qui protège sur la pression ou la saisie d'un partenaire. Sa sensation intérieure est l'écoute vigilante de soi, de l'autre.

Péng est le réflexe que l'on a si le ciel nous tombe sur la tête !

ou quand il pleut, on ouvre le parapluie,
ou comme l'air bag qui se gonfle et protège,
ou bien la bâche du pompier qui réceptionne la
personne qui a sauté dans le vide,
ou la raquette de tennis...

Péng est une enveloppe placée autour de soi : physique, mentale et psychique. Un principe de précaution, la réserve que l'on peut mettre vis-à-vis d'un interlocuteur avant d'aller plus avant.

Dans son aspect expansif, il permet de rejeter.

Dans son aspect réceptif, il permet de contenir, d'absorber.

En son milieu, il est comme l'enveloppe d'un ballon gonflé.

Ainsi, que ne représentent mieux Péng que deux planètes qui s'équilibrent dans leur distance et leurs mobilités relatives influencées par d'autres présences : la terre par rapport à la lune, au soleil, aux étoiles et planètes.

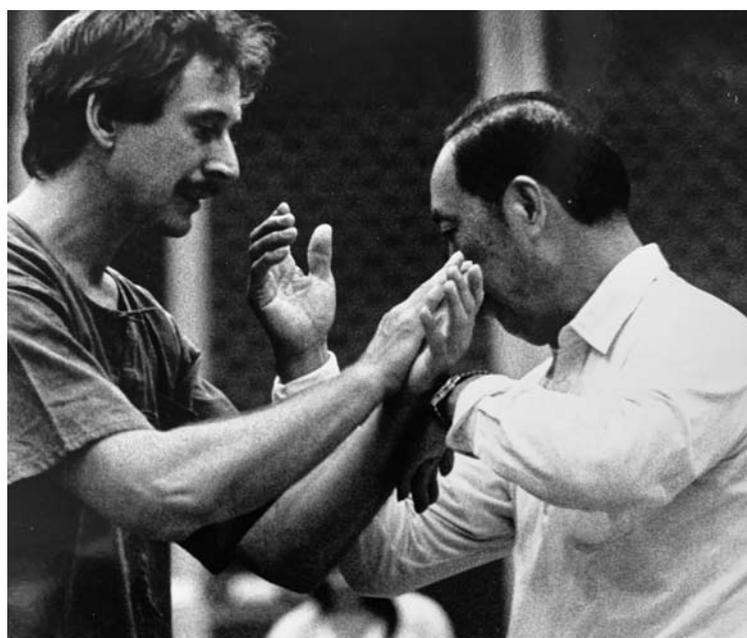
C'est aussi une posture dont émane la confiance dans le calme et l'apaisement.

Péng se fait généralement avec l'avant-bras relié au centre qui peut tourner dans toutes les dimensions. Le souffle, la respiration et l'ensemble tendino-musculaire et squelettique en permettent la cohérence bio-mécanique. C'est aussi un état intérieur psychique créateur de la forme et de ce qui en émane.

Lǚ : tirer vers l'arrière, absorber, lisser, dévier, battre en retraite

Lǚ agit comme un ballon qui tourne sur lui-même quand on le pousse. Son enveloppe se densifiant par la pression extérieure.

Le principe de Lǚ introduit une résistance tangentielle à la force extérieure qui permet à chaque instant, à chaque infime partie du mouvement, d'appliquer le principe de transformation. Cette force d'une once



de chaque instant permet de dévier des tonnes sans difficulté. Tirer vers l'arrière, attirer l'adversaire dans le vide en favorisant sa poussée. Les caractères de lǚ et cǎi sont très proches d'où, suivant les écoles, certaines substitutions entre l'un et l'autre.

Lǚ est la capacité d'accepter l'autre, de dire oui pour comprendre ce qu'il souhaite et de se donner le temps d'analyser, de comprendre et de s'adapter en préparant la réponse.

On retrouve lǚ dans toutes les rotations induites par l'action du partenaire.

C'est aussi une façon de se défendre pacifiquement de dévier pour ne pas être atteint.

L'action de lǚ permet aussi de retourner l'action de l'autre, à son propre avantage, sans la rejeter.

ÀN : appuyer sur, repousser, contenir,

Repousser ou bien contenir des deux mains ou bien avec une seule. L'action de repousser est progressive et déstabilise comme une vague qui submerge. C'est une énergie qui repousse tout en déracinant. Les clés de ce mouvement sont variables selon les écoles, leur point commun étant un mouvement biomécanique induit par la jambe arrière ou la jambe avant, ou les deux. Elle est conduite par le lien entre le bassin et la ceinture scapulaire. Contenir permet de garder la distance. Absorber, c'est amortir une pression en se densifiant (semblable à la fonction compressive de Péng).

Péng – Àn : s'emboîtent et se complètent. Àn permet à péng de s'exprimer, péng donne sa dimension active à Àn. La prise de contact avec un partenaire se fait communément par l'un ou l'autre de ces poten-

tiels. Actif, passif, centré en écoute, passif-actif ; c'est selon ! Àn et Péng sont complémentaires et peuvent s'appliquer à deux : quand Àn appuie, Péng absorbe quand Péng s'expande, Àn amortit.

Péng et Àn permettent de poser la distance à soi-même, à l'espace, à l'action de l'autre. Ils s'articulent avec Lǚ et Jǐ mais aussi avec les 4 suivants – Cǎi, Liè, Zhōu, Kào - par couples triptyques ou multiples et permettent l'accès aux infinies possibilités des gestes qui s'enchaînent, se lient, se complètent, s'opposent ou fusionnent.

Péng – Lǚ – Àn : cette application circulaire complémentaire et cyclique des 3 premiers potentiels permet le premier des échanges entre deux personnes en complémentarité par permutation circulaire.

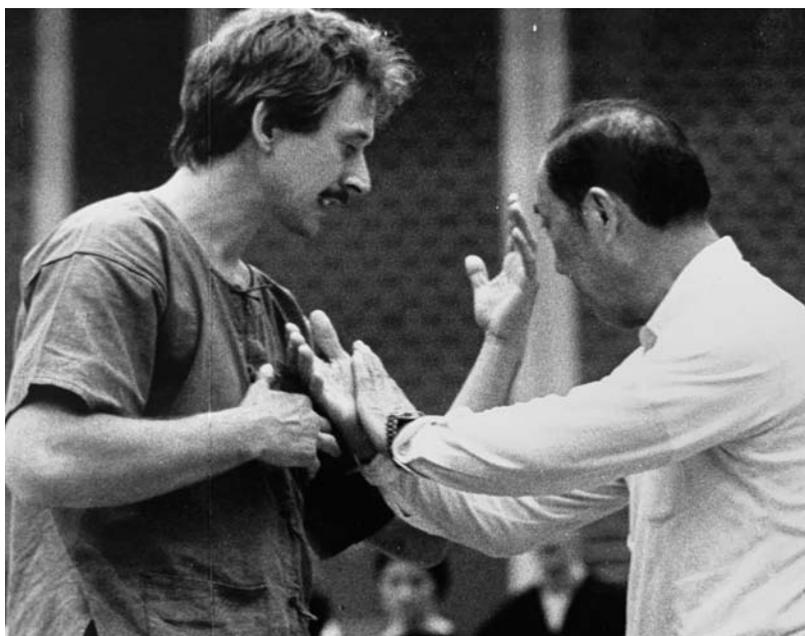
C'est le geste du joueur de pelote basque, de tennis ou de raquettes chinoises qui réceptionne, accueille, amortit et renvoie. Un échange d'arguments et de contre-arguments dans un échange d'opinions !

Jǐ : presser, bousculer, comprimer, serrer

Jǐ allie Péng et Àn dans une combinaison de Péng qui contient et de Àn qui presse. Ces deux actions interagissent comme un ressort que l'on comprime et que l'on relâche soudainement. D'où son action percutante.

L'action de presser est percutante. C'est une énergie qui pénètre dans le corps de l'autre. Son action est violente et peut détruire les organes internes, si elle est appliquée avec vigueur.

Jǐ permet de conclure en cas de besoin. C'est aussi dans sa fonction yin un recours précieux pour les autres potentiels, lorsqu'ils sont « débordés ».



Dans son aspect yin, on retrouve Jǐ dans le soutien qu'il peut donner à Péng lorsqu'il ne peut plus faire face ou dans Lǚ pour consolider la protection ou dans Àn pour le soutenir.

Péng – Lǚ – Àn – Jǐ : Circularité et échange des 4 premiers potentiels. C'est un exercice courant dans toutes les écoles, qui permet la succession et la compréhension et des 4 premiers potentiels, ainsi que leurs transformations réciproques.

Les 4 potentiels suivants procèdent d'expressions plus « martiales ».

Cǎi : cueillir, recueillir, extraire, choisir

Action de cueillir, d'intercepter, de couper, de pénétrer, Cǎi s'applique aux niveaux bas, médian ou haut. Cǎi cueille, dans le sens de cueillir un fruit. Geste qui nécessite l'expression d'une action sèche pour détacher le fruit de sa tige. Ainsi, l'esprit de Cǎi a un sens de rupture avec son attache : déraciner.

Dans Cǎi apparaissent les notions complémentaires de saisir, puis de tirer, pour induire une réaction du partenaire que l'on va exploiter en allant soudainement dans son sens après avoir relâché la saisie. Il nécessite une saisie préalable que l'on relâche dans un second temps (d'où le terme cueillir).

Cǎi cherche aussi à s'insinuer comme un cheval de Troie pour influencer, agir de l'intérieur pour décontenancer, surprendre. Cǎi se substitue parfois à Lǚ, voire à Liè selon les styles dans lesquels elle est dénommée tirer, tirer vers le bas.



Liè – tordre, plier, lever, séparer

Dans Liè, il y a l'utilisation du principe du levier. Comme un pied de biche, il a un côté court et un côté long autour du point d'appui. Il nécessite la mise en place de trois points (dont un fixe) en triangle pour agir. Le point d'appui pouvant varier suivant la situation ou son évolution.

Liè nécessite un point d'appui pour pouvoir être exécuté. Celui-ci est apporté par l'appui sur le partenaire ou sa résistance qui déplace le centre du polygone triangulaire de gravité (sa résistance à la torsion) de son bras soit vers le coude soit vers le poignet. C'est à l'acteur de Liè de susciter ce transfert en induisant une résistance plus accentuée d'un côté ou de l'autre.

ZHŌU : coup de coude

Zhōu est à l'ordre du jour dans les gestes contraints du confinement !

On joue aussi des coudes pour faire sa place ou l'on est au coude à coude.

Zhōu c'est se rejoindre dans la confrontation ou dans la connivence.

Zhōu est l'action du burin activée par le marteau. Son principe est proche de Jǐ. Son amplitude est courte mais redoutable. Imaginez le coup de marteau concis sur le burin qui permet de faire sauter l'éclat.

34



C'est une application redoutable car le contact avec le partenaire se fait avec le coude, pointu. Le poing du coude étant poussé par la main qui accentue encore la poussée de la jambe arrière opposée au coude. On allie la puissance de la cuisse à l'impulsion sèche et pénétrante de Jǐ par la main qui pousse le poing.

KÀO coup d'épaule, être près de..., s'appuyer sur, compter sur

C'est l'action d'interposer son épaule avec l'intention de contenir ou de pousser pour déplacer ou projeter. On peut aussi simplement s'appuyer en connivence.

Donner un coup de coude ou d'épaule peut aussi être pacifique : s'épauler, soutenir, se soutenir.

Les Treize Postures – Shísān Shì (Shísān = treize. Shì = modèle, porte, posture)

Les huit portes et les cinq directions sont généralement traitées séparément, sans la continuité élaborée d'une « forme ». Pourtant, une forme, dénommée Les Treize Postures (Shísān shì), existe dans notre style de taiji quan, le Yangjia Michuan, élaborée par Maître Wang Yen-nien. Elle permet d'utiliser les 8 potentiels dans les quatre directions cardinales et diagonales en tenant le centre. Cette forme s'accorde harmonieusement aux principes préconisés dans les Classiques (voir Bulletin n° 101, p. 23).

Les 13 postures en découlent et apparaissent grâce aux déplacements du corps, entre ciel et terre, dans la gravité terrestre, cette force invisible qui est à l'ori-

gine de notre architecture corporelle au service du geste utile mais aussi de leurs infinies expressions.

Ainsi, trois séquences remarquables du taiji quan sont déroulées quatre fois, à droite et à gauche, dans les quatre orientés pour les deux premières et dans les quatre diagonales pour la troisième.

Les deux premières :

« Saisir la queue de l'oiseau » (Lǎn qiāo wěi) et « fermeture apparente » (Rú fēng sì bì).
« Brosser le genou » (Lǒu xī ào bù) et « jouer du pipa » (Shǒu huī pípá).

La troisième :

Les « huit techniques » (Bā fǎ) qui déroulent les huit potentiels dans leur complémentarité, permettant ainsi leur application à deux partenaires : cǎi, liè, zhōu, kào en avançant puis péng, lǚ, àn, jǐ en reculant.

Soit douze séquences partant du centre et retournant au centre, dans lequel s'exprime la treizième : « embrasser le tigre et le rendre à la montagne » (Bào hǔ guī shān).

Les Treize Postures Shísān shì se succèdent dans une ronde circulaire qui permet au pratiquant d'identifier l'espace autour de lui (droite et gauche, devant et derrière et aussi gauche et droite, derrière et devant puis dans ses diagonales) et de s'y repérer tout en évoluant entre ciel et terre.

Voilà la magie des treize postures. Je serai reconnaissant aux lecteurs émérites d'enrichir ce regard qui ne peut être que personnel sur un sujet vaste et complexe.

Conférence :

« l'esprit du taichi chuan
peut-il favoriser nos relations » :

<https://taichi-inpact.fr/wp-content/uploads/2022/06/LESPRIT-DU-TAICHI-CHUAN-PEUT-IL-FAVORISER-NOS-RELATIONS.pdf>

ou <https://vu.fr/vJgA>

ou





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

du 1^{er} Septembre 2022 au 31 Août 2023

ABONNEMENT au BULLETIN tirage PAPIER

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

RENOUVELLEMENT D'ADHESION COLLECTIVE

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

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom du responsable associatif)

.....
Votre adresse ① :

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

Téléphone	Portable	Adresse email

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse email :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

RENOUVELLEMENT D'ADHESION INDIVIDUELLE

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom)

.....
Votre adresse :

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

Téléphone	Portable	Adresse email

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

ABONNEMENT AU BULLETIN PAPIER DE L'AMICALE

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

MODALITES DE REGLEMENT

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

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

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

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

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

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

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

Données personnelles

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

Fait à :

Le :

Signature :

Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



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

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

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

Le site vous permet de retrouver facilement :

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

Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

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

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

<input type="text" value="Prénom"/>	<input type="text" value="Nom"/>
<input type="text" value="Nom de votre association"/>	Vous êtes : *
<input type="text" value="E-mail"/>	<input type="radio"/> Responsable d'association
	<input type="radio"/> Enseignant
	<input type="radio"/> Praticant
	<input type="radio"/> non adhérent à l'amicale
<input type="button" value="Envoyer"/>	

Votre forum

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

