

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°97

«Au revoir,  
Anne »

La carte Lo Shu  
L'organisation des Rencontres  
Les relations humaines... à la chinoise  
Synthèse de 50 ans d'expérience (2)

MAI  
2021

楊家秘傳

# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Françoise Cordaro

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## Le Lo Shu et les Treize Postures..... 2

Chris Nelson

## Pour Anne..... 5

Eliane Vanderveken

## Anne, ma sœur..... 6

Yves Picart

## Trois modalités de conscience dans la pratique du Taiji Quan ..... 8

Jean-Luc Perot

## 50 ans d'expériences - vers une synthèse suite et fin ..... 9

Marc Appelmans

## Les Feuilles du Collège

## Les relations humaines dans la culture chinoise et l'impact sur les arts martiaux... 13

Serge Dreyer

## Les Rencontres Amicales et leur organisation ..... 15

Danièle et Joël Panhelleux,  
et Claudy Jeanmougin

## Nous avons lu ..... 23

Non, non, on ne peut pas dire qu'il ne se passe rien. « Rien » n'existe pas pour les bons apprentis taoïstes que nous sommes. « Rien » n'est qu'un bruit, un petit bruit de rien du tout. Il sonne un peu creux, mais le creux résonne. Tellement que chaque son que l'on perçoit en est amplifié. Quand tout se réduit – l'activité, la rencontre, la parole... –, chaque petit rien prend une importance folle. Comme, par exemple, les rendez-vous de pratique ou les cours en plein air – 5 + 1 enseignant – qui fleurissent ici et là, partout, coûte que coûte. Cela ne fait pas grand bruit, mais ce n'est pas rien. Tellement pas rien, qu'on se demande si, finalement, l'essentiel ne tient pas à ces « 5 + 1 », du concentré de Taiji, le concentré de l'enseignement, le concentré de la motivation.

Tellement pas rien, que les articles continuent de nous parvenir pour notre Bulletin et même pour le suivant, preuve que même dans les réflexions, rien ne s'est arrêté. J'ai même vu les regards s'éclairer lorsque j'ai distribué le dernier Bulletin lors d'un rendez-vous en plein air. Des regards qui semblaient dire : « Ah ! mais tout ne s'est pas arrêté ! » – agréable surprise.

Non, rien ne s'est arrêté. Prenons les choses à la chinoise : de manière cyclique et non linéaire. « Quand les choses arrivent à leur extrême, elles finissent par se modifier en leur contraire », faisons nôtre cette joie sous-entendue, n'attendons pas le « bout du tunnel » mais profitons du tunnel. Il nous parle, malgré tout.

Françoise Cordaro

# Le Mot du Président

Léthargiques, anesthésiés. Tels je nous perçois à la sortie de cet hiver. Timides échanges sur le forum. Manque de perspectives sur l'été qui vient. Stages possibles ou pas ? Rencontres Jasnières ? Les cours semblent reprendre ici et là mais pas de manière générale. Il y a, semble-t-il, une certaine frilosité qui n'est pas seulement due à ce début de mois d'avril exceptionnellement froid.

Cela se traduit aussi par 14 associations et 7 individuels qui n'ont pas renouvelé leur adhésion 2020-2021, malgré les relances amicales de notre Trésorier. Cela montre combien nos activités et nos organisations sont perturbées. Il est encore trop tôt pour faire un bilan complet mais certains retours font état d'une perte de deux tiers des effectifs.

Pourtant, partout où les associations ont essayé de reprendre leurs activités en extérieur, on constate que l'envie est toujours là. Envie de pratiquer ensemble, de se voir, de parler, de plaisanter ou d'échanger plus gravement. Il suffit donc de favo-

riser les opportunités pour voir renaître les sourires. Essayez, même si cela vous paraît un peu bancal et pas à la hauteur de vos exigences habituelles. La magie de la pratique collective n'attend que votre initiative pour se manifester.

D'ordinaire à cette période, il y a toujours une association où la pression commence à monter : celle qui organise nos Rencontres de l'automne à venir. Après Joël et Danièle, c'est donc au Cercle Jean Moulin de monter au créneau dans ces circonstances très particulières. Nous ne savons pas encore comment cela va se passer. Mais ce qui est sûr, c'est que nous avons très envie d'y aller. Et que nous croisons les doigts pour que le plus gros de cette crise sanitaire soit derrière nous cet automne.

En attendant, je vous souhaite de profiter au maximum des mois d'été à venir.

Amicalement  
François Schosseler

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2021 – N° 97

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

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

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint :** Claudy Jeanmougin

**Rédaction :** Claudy Jeanmougin, Serge Dreyer, Marc Appelmans, Jean-Luc Perot, Yves Picart, Chris Nelson, Eliane Vanderveken.

**Correction :** Françoise Cordaro, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Colette Macintos, Claudy Jeanmougin.

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

**Traduction :** Chris Nelson, Sylvain Maillot, Simonette Verbrugge, Denis Gaugry, Leland Tracy, Céline Bertin.

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

**Feuillets du Collège, mise en pages :** Jean-Claude Issenmann. **Traduction :** Érica Martin-Williams.

**Postage :** Claudy Jeanmougin.

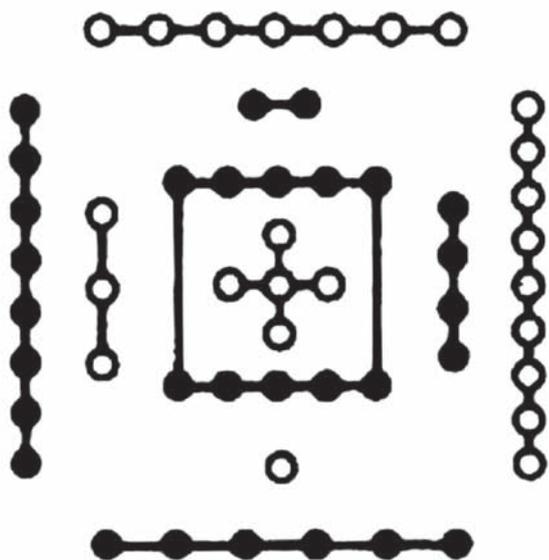
# Le Lo Shu et les Treize Postures

Les cartes He Tu (Hé tú 河圖)  
et Luo Shu (Luò shū 洛書)

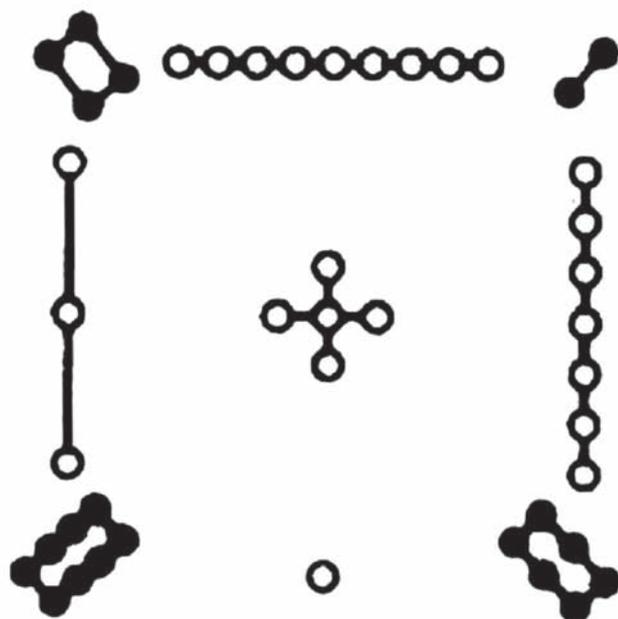
Chris Nelson<sup>1</sup>

Les anciens taoïstes ont catalogué les potentiels énergétiques du Yin et du Yang, créant des symboles et des graphiques pour mieux représenter leurs découvertes. Les premières « cartes » qu'ils avaient créées sont celles de Hé tú 河圖 (La carte de la Rivière Jaune) et Luò shū 洛書 (Le livre de la Rivière

Luo), deux motifs composés de points et de lignes qui sont censés représenter la terre, les ciels et certains astres. Le nombre de points représente la polarité Yin ou Yang de chaque élément. Ces diagrammes ont presque 6 000 ans.



河圖



洛書

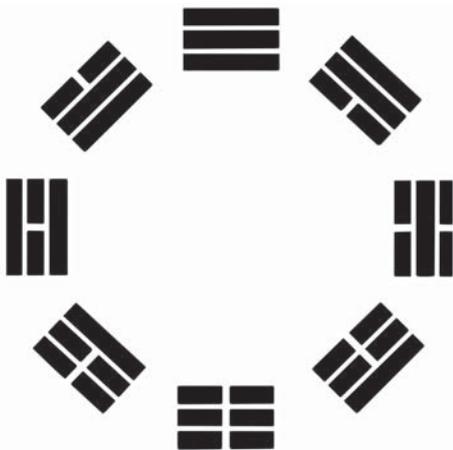
1. Chris Nelson enseigne le Yangjia Michuan Taiji Quan à Los Angeles, USA. Il fait partie de notre équipe de traducteurs du Bulletin.

Ceci nous montre que très tôt l'idée de calculer l'« intensité » de l'interaction entre Yin et Yang est apparue. Plusieurs symboles différents ont été créés pour illustrer ces interactions. Le plus connu, celui de gouttes noires et blanches se lovant l'une autour de l'autre, est plutôt récent. D'autres symboles avaient d'abord été utilisés, comme les cartes Hé tú et Luò shū ou bien des cercles interconnectés.

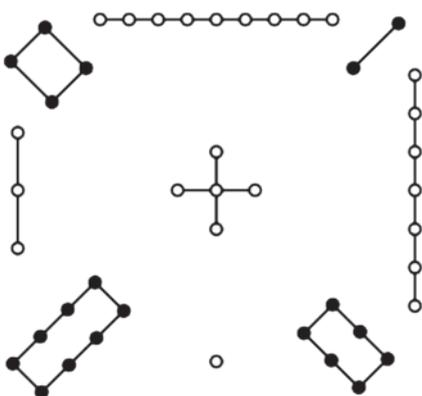
Confucius avait écrit (vers 400 av. J-C) « Le Taiji génère deux énergies primaires. Les deux énergies primaires génèrent quatre symboles primaires. Quatre symboles primaires génèrent huit portes. » Il nous disait donc que l'on peut aller au-delà de la dualité du Yin et Yang, et regarder avec plus de finesse les échanges énergétiques.

Les Quatre Symboles, par exemple, sont les quatre permutations possibles quand on sépare l'énergie Yin/Yang une fois de plus. Il y a donc un « Grand Yin » et un « Grand Yang » (yin + yin et yang + yang) et un « Petit Yin » et un « Petit Yang » (yin + yang et yang + yin).

Les Huit Portes sont celles que l'on trouve dans le Bagua, qui représente une autre différenciation des énergies. Le Bagua est aussi la base de nos huit mouvements (Peng, Lu, An, Ji...), et chaque Porte correspond à l'un d'entre eux.



Mais c'est la Carte Luò shū qui est, je pense, la plus importante pour éclairer certains aspects du Taiji-



quan et en particulier, les Treize Postures : c'est un « carré magique », qui est à la fois une représentation numérique du Bagua, et la représentation du monde.

Un carré magique est une curiosité mathématique : une grille de chiffres ou nombres arrangés de sorte que leur somme soit toujours la même, que ce soit verticalement, horizontalement, ou en diagonale. Il y en a de plusieurs types, de différents nombres de cases (carrés d'ordre 3, 4 ou plus), et dont les sommes constantes varient. Le carré magique du Luò shū est une grille de neuf chiffres dont la somme est toujours quinze, et dont la case centrale est le chiffre cinq.

4	9	2
3	5	7
8	1	6



Ce diagramme fait aussi référence au Bagua, et est utilisé dans le Feng Shui (où la connexion avec le Bagua se fait explicitement).

Les Huit Portes sont donc disposées autour des cinq points situés au centre du Luò shū, et ces points forment une croix.

On peut voir que les cartes Luò shū et Hé tú utilisent ce même symbole en leur centre, cette croix formée de cinq points. Nous pouvons en déduire que cette croix est un symbole pointant le même concept.

Nous savons aussi que le nom des Treize Postures vient du fait qu'il y a huit mouvements et cinq directions, les quatre horizons et le centre. Ce qui est exactement ce que décrit notre croix au centre.

Nous avons donc dans la carte Luò shū la représentation symbolique de nos Treize Postures, Huit Mouvements autour des Cinq Directions. Ou pour être plus précis, il est fort probable que nos Treize Postures soient basées sur ce diagramme.

## Quelles leçons pourrait-on tirer du Luò shū ?

C'est un carré magique, dont la somme des lignes, colonnes ou diagonales est toujours la même. Le centre ne change pas mais les valeurs autour se combinent de façons différentes. Mais ce que l'on ne trouve jamais, c'est une case avec une valeur égale à zéro.

Chaque case opposée l'une à l'autre crée un équilibre autour du centre. De la même façon que lors d'une poussée (An), l'énergie est lancée devant le corps, mais le centre (au sens de l'axe central) reste vertical et le pied arrière est planté. On ne se lance pas vers l'avant, et on ne laisse pas le centre dévier de la verticale. Les chiffres du carré magique représentent les différentes façons dont l'énergie peut être manifestée, avec des proportions différentes. Mais l'énergie totale est toujours la même, et donc chaque action reste en équilibre, que ce soit de face ou de côté.

## Mais il y a aussi une autre leçon

On lit dans le *Huángdì nèijīng* 黃帝內經 (Classique interne de l'Empereur Jaune, texte vieux de 2 000 ans et fondamental pour la Médecine traditionnelle chinoise) : « Les Cieux sont ronds et la Terre est carrée ». Les quatre horizons, et donc nos quatre directions, sont les quatre côtés du carré du monde. Le centre est l'axe vertical qui supporte les cieux et notre corps. Et le Bagua, le cercle, représente les Cieux et donc est au-dessus du carré de la Terre.

Le Luò shū nous montre donc un carré au sol, un axe vertical, et un cercle au-dessus.

Alors que le Bagua nous décrit des variations dans les qualités d'énergie, le carré de la terre est concret, physique.

Je propose donc que le Luò shū nous montre comment nos pas sont plantés et linéaires (les quatre horizons et les quatre diagonales), tandis que le corps est souple et rond, le tout relié par un axe vertical (la colonne vertébrale).

Bien sûr, les pas ne sont pas littéralement linéaires, cela est impossible étant donné que les jambes suivent des courbes dessinées par les hanches. Mais l'intention est linéaire. Les pas suivent une intention linéaire et sur un des huit axes de notre carré.

Cette intention linéaire est portée par l'axe vertical du corps et transformée par l'énergie circulaire des hanches (le cercle du Bagua). On ne voit donc pas un Taijiquan « carré » ; des cercles et des spirales sont créés naturellement quand l'intention linéaire des pas se retrouve dans la rotation des hanches.

L'important est donc que l'intention dans les mouvements soit claire et linéaire, ce qui ne veut pas dire que les pas, ou les gestes, soient en ligne droite. Le mouvement Jouer du Pipa est un bon exemple. Pour le faire, le pied vide est placé en arrière et en diagonale avant que le poids du corps tombe dessus. Ceci crée une rotation du corps, suivie par la rotation des bras.

Le mouvement semble être circulaire, mais les pas, et l'intention, sont complètement linéaires. C'est un pas en arrière sur la diagonale (Lu), un Cai sur l'axe vertical, suivi d'un pas avant sur l'axe frontal (An). Les bras font des cercles, mais les vecteurs de force sont complètement linéaires.

Ceci est en contraste avec d'autres arts martiaux chinois qui sont basés seulement sur le Bagua, comme le Bagua Zhang, qui sont circulaires en tout, y compris les pas. Le Taijiquan se trouve dans un centre, où les lignes droites et les courbes se trouvent en équilibre.

Luò shū devient donc une carte mentale qui peut facilement être suivie dans la pratique des Treize Postures et du Taijiquan : les pieds sont sur le carré de la Terre, le corps est l'axe vertical et il supporte les hanches et les épaules qui suivent le cercle des Cieux.



# Pour Anne

Eliane Vanderveken



Ayant débuté le Taichi en septembre 2008, je connaissais à peine le 13 de base en juin 2009. D'autres pratiquants m'avaient appris qu'un groupe se retrouvait dans le parc Sobieski à Bruxelles le mardi soir pendant les mois d'été. C'est ainsi que j'ai rejoint le groupe Pratiqvan et que j'ai rencontré Anne en juillet 2009. Cette rencontre m'a motivée, jusqu'à ce jour, pour poursuivre ma recherche dans la pratique.

En 2010, avec un petit groupe d'amis du taichi, nous avons décidé de faire un voyage en Chine. Il nous paraissait évident de demander à Anne d'être notre guide, puisqu'elle nous parlait régulièrement avec enthousiasme de ses précédents voyages.

Depuis, elle et moi, nous nous sommes trouvées et avons fait beaucoup de voyages ensemble, Wudang (Chine), Taiwan, le Japon, de nombreux ateliers de Taichi en France, les Rencontres de l'Amicale dont elle m'avait souvent parlé : de l'ambiance, des rencontres avec les pratiquants d'autres pays, des amitiés qui s'y lient, des retrouvailles... En bref, nous sommes devenues amies. Nous avons fini par nous comprendre sans mot dire, un regard, un sourire complice.

Que de souvenirs se sont construits au jour le jour depuis ces années.

Mais Anne, où es-tu partie sans prévenir ?

Ta fille me dit que, pour elle, tu fais un voyage en Chine. Je suis tentée d'y croire.

Je te souhaite un très beau voyage. Au revoir, ma belle amie au sourire inoubliable.



# Anne, ma sœur

Yves Picart

Comme l'a écrit Michel, mon grand frère Tigre, pour m'annoncer la triste nouvelle : tu as choisi d'aller retrouver l'amour de ta vie.

Cette nouvelle ce fut comme ce cri qu'Edouard Munch a peint sur la toile, assourdissant comme ce terrible silence qui vibre encore sur la toile longtemps après. Le temps parfois prend son temps pour atténuer nos peines. Le vide est là, béant, et restera bien au-delà de ton départ.

Nous nous étions rencontrés à mes premières Rencontres à Berder. Le soir de la fête, hasard à la table de l'équipe bruxelloise où j'avais entendu les meilleures histoires belges que je connaisse. Notre amitié fut scellée dès cette soirée-là.

C'est toi qui me donnas dès ce soir-là mes deux premières leçons sur les vertus de l'Amicale.

D'abord, tu m'avais fait remarquer que les Rencontres de l'Amicale portaient bien leur nom. C'est un lieu où les relations sont souvent fortes et durables, qu'elles s'installent spontanément ou qu'elles prennent le temps de se construire. Ce fut le cas pour nous et combien de fois n'avons-nous pas râlé en constatant au moment des « au revoir » que, dans la joyeuse cohue de la fin des ateliers de la matinée, nous n'avions pas trouvé l'opportunité de déjeuner ensemble !

Ensuite, tu m'avais expliqué combien votre petit groupe avait souffert d'avoir perdu trop tôt la prof qui vous avait formés. Les Rencontres étaient un des moyens que vous aviez trouvés pour garder une communauté de pratique et au travers notre lan-

gage commun, de pouvoir travailler avec un réseau qui pouvait vous permettre de continuer à progresser. Lorsque je constate parfois nos divergences qui nous donnent l'impression de nous éloigner les uns des autres, je repense à chaque fois à cette leçon que tu m'as donnée. Je te dois cela aussi.

Ceux qui ont eu la chance de venir te voir chez toi savent que tu étais une grande connaisseuse de Bruxelles. Tu aimais faire visiter ta ville en guide talentueux, pertinent et malicieux. Je m'étais senti bien ridicule lors du match retour à Paris. Belgique : 1, France : 0 !

Lors de ton 2<sup>e</sup> passage à Paris, l'ambiance était moins gaie mais toujours aussi chaleureuse. Tu revenais d'un voyage en Méditerranée où tu étais allée verser les cendres de ton précédent compagnon. Lorsque tu m'as dit au revoir sur la passerelle, j'avais en tête une phrase obsédante : « Tout finira dans la mer. » J'ai mis des années à te faire écouter la chanson que j'en avais tirée et tu l'avais appréciée. Je continuerai de la chanter en pensant à toi.

Aujourd'hui tu as fait le choix de naviguer sur les étoiles pour en retrouver d'autres, celles de ceux que tu aimes.

Nous serons beaucoup à guetter, malgré nous, aux prochaines Rencontres, dans la foule bruyante, ton rire, ton humour, cette folie belge que nul ne peut imiter et qui resteront pour beaucoup ta signature et ton charme.

J'espère que tu as trouvé la Paix, ma sœur.



# En écho à l'article de Serge Dreyer : Trois modalités de conscience dans la pratique du Taiji Quan, à savoir : les mouvements lents, le tuīshǒu 推手, le sānshǒu

Jean-Luc Perot

La lenteur, base des pratiques du Taiji quan, est généralement partagée par tous, quel que soit le style. C'est sur ce premier point que je veux m'attarder.

## 1. Apport de la pratique des chorégraphies lentes

- Intégration des schémas-moteurs propres au mouvement (ressenti du corps propre et synchronisation des séquences motrices), usuellement appelée la conscience corporelle.

- Abandon des syncinésies parasites (tensions, crispations, jeu des muscles agonistes/antagonistes), nommées usuellement la détente. Détente et intégrations motrices sont des caractéristiques essentielles de l'entraînement et de la transmission du Taiji quan. Et je veux y souligner l'intime activation de la conscience de soi que je nommerais indifféremment Qigōng 氣功 ou Nèigōng 內功 dans cette perspective. Il s'agit bien en effet d'une conscience tournée vers l'intérieur pour y sentir les flux d'énergie, les forces et les fragilités, les ressorts de la vitalité qui coordonnent l'intention, la sensation et l'animation.

Il me semble que c'est cette saveur particulière articulant action et méditation qui fait le succès du TJQ auprès du plus grand nombre qui, par ailleurs n'en demande pas plus.

2. Pour les autres qui demandent plus, la rencontre du partenaire, la confrontation à la différence, l'adaptation à l'inattendu, ajoutent une dimension non préparée utile à la découverte de soi, telle qu'elle se dévoile dans l'urgence.

Cette culture « martiale » qui intègre le comportement face à l'autre offre la possibilité de faire la forme aux gestes lents mais dans l'esprit du huóbù tuīshǒu 活步推手, c'est-à-dire en s'autorisant des ajustements de pas pour coller au vécu imaginaire.

Alors on voit apparaître la valeur de ces pas latéraux peu mis en évidence dans le déroulement classique ; ces écarts salutaires qui font sortir subrepticement de la ligne Colonne / Colonne comme la nomme Serge.

Notre style, j'en suis persuadé, est fait pour le déplacement et, chaque fois qu'un pied est libre, il est libre d'ajuster le déplacement suivant.

Pourquoi ne pas oser un 4<sup>e</sup> duàn 段, expression créative du pratiquant. Pas simple ! Pour en faciliter l'accès, je propose un canevas, celui du Luòshū 洛書<sup>1</sup>, donc du centre 5 et des 8 orientations. Comme les repères sont numérotés, on peut faire varier la suite des nombres et s'exprimer sur l'ensemble des directions. Un bon début passe par la reprise de séquences déjà visitées dans les 3 duans en développant une séquence par direction.

Le choix du Luòshū 洛書 comme modèle chiffré repose sur le fait qu'il soit lié à la tradition chinoise et résonne donc avec les modèles qui inspirent le Taiji quan. On peut se contenter d'un diagramme chiffré en attribuant à notre guise un chiffre aux 8 directions et au centre.

3. Quand le désir de confrontation cherche un ancrage encore plus probant dans la brutalité, au sens des faits bruts tels qu'on les trouve dans le combat peu codifié, on peut alors faire la forme dans l'esprit sānshǒu 散手 avec libération de forces fājìn 發勁, dans des frappes ou balayages ou...

Cette manière de faire accroît la mobilité et la réactivité. Elle ouvre sur des interprétations inédites des mouvements, par exemple, en sentant venir l'attaque adverse sous des angles non explicitement proposés dans la forme.

1. Je me suis référé au Luòshū 洛書, Écrit de la rivière Luo, transmis, selon la légende, à l'empereur Yu le Grand sur la carapace d'une tortue au bord du fleuve Luo.

# 50 ans d'expériences – vers une synthèse suite et fin

Marc Appelmans

## **De l'intérêt de la pensée dans la compréhension du juste mouvement : réaliser l'unité en mouvement**

Loin de se limiter à une pure application mécanique, nous pouvons joindre aux principes des body-mechanics un processus mental de visualisation, une participation de la pensée et de l'intention, permettant par là même une compréhension et une application plus fine de ces principes, ainsi qu'une meilleure perception du corps, de son état dans la mise en mouvement de la forme. Paradoxalement, cela revient à décomposer la gestuelle et plus encore par la pensée, pour réaliser l'unité en mouvement, pour devenir entier dans chacun de nos gestes afin d'en améliorer qualitativement l'efficacité.

## **Qualités internes, espaces externes**

### **La relaxation**

Elle fait partie du ressenti de notre être, et une meilleure relaxation permet d'affiner les sensations. Elle consiste à laisser les muscles s'étirer, à détendre toute contraction inutile à la poursuite du mouvement ; mais encore une fois, comme pour le travail des pieds, on pense que cela va de soi, alors que ce jugement ne résiste bien souvent pas à un examen attentif du geste que l'on vient de faire.

C'est aussi un état mental, nettoyé de toute charge, de toute tension et autres mauvaises émotions parasites et alourdissantes, pour atteindre une sorte de disponibilité intérieure. Pour moi, la relaxation dynamique est une des clés pour découvrir des sensations

différentes autant dans la forme que dans la vie, et elle permet en cela d'éveiller le corps d'une façon supplémentaire.

Par ailleurs, si le principe d'initiation du mouvement par les extrémités est correctement mis en œuvre, le relâchement viendra plus facilement en étant conduit par la structuration progressive du corps en mouvement qui suit ce principe. Engagement consécutif ne veut pas dire pour autant compromettre l'unicité du geste en mouvement, puisque le relâchement permet d'ailleurs de développer une meilleure sensation de ce que c'est que de faire unité, de bouger en un, puisque l'on sent le corps entier et détendu derrière les bouts des doigts et des pieds.

### **La respiration**

Une certaine respiration vient avec la forme selon Wang Yen Nien.

Quelques brèves indications pour ce qui semble être la respiration optimale en mouvement : inspirer quand le mouvement, les gestes vont vers le haut, et expirer quand ils vont vers le bas ; de même, inspirer quand on rapproche bras et jambes de notre axe, et expirer lorsqu'on les en éloigne.

Quand on se retrouve dans une position inconfortable, inspirer pour que le gonflement du diaphragme protège le bas du dos et les lombaires, sans pour autant inspirer le plus que possible : la respiration, mécaniquement comprise, sert aussi à se protéger dans le mouvement. On peut ajouter à cela ce qu'on appelle le principe de respiration confortable : inspirer ce qu'il nous faut d'air sans

excès, c'est-à-dire sans commencer à contracter le haut du corps, soit le buste, les côtes, ce qui se révèle gênant pour se mouvoir.

Enfin, on peut tenter, lorsque l'on inspire, d'envoyer l'air le plus profondément possible, qu'il se dépose avec légèreté entre les hanches, autant devant que dans le dos et sur les côtés, jusqu'à descendre un peu dans les jambes : cette respiration est bénéfique pour détendre et déverrouiller le milieu du corps et le bassin.

En guise d'étirements préparatoires et respiratoires, on peut, dans ce cas-là uniquement, faire une respiration profonde, commençant par inspirer du plus bas possible pour se remplir jusqu'aux clavicules, et tenir quelques secondes. Après quelques respirations profondes, l'intérieur des poumons, du tronc, devrait être davantage relâché, sinon plus lourds, dans le sens positif du terme, c'est-à-dire dense. On peut également réaliser des apnées, en fin d'inspiration ou d'expiration, pour tenter de tenir le plus longtemps possible, et constater les effets d'une telle respiration prolongée dans notre corps, et quel est l'état de notre mental sur la durée. Il est alors important juste après de bien de se « nettoyer » avec une respiration davantage active, pour ne pas garder en soi toxines et stress. Bien entendu, il existe pléthore d'exercices respiratoires à réaliser, et tout autant de variantes, nous ne faisons qu'égratigner la surface.

### **Connexion avec l'extérieur : de l'espace interne à l'environnement**

Il est possible d'en faire un entraînement perceptuel, afin d'élargir notre disponibilité sensorielle et notre conscience. Dans l'ordre, cela consiste à porter à la conscience que l'on est avec soi, puis avec les autres, puis avec les différents plans de la pièce, ensuite avec ce qui m'entoure, et, à partir de ce point, augmenter, élargir les sensations de tous les plans de soi à l'univers, de l'intérieur à l'extérieur, et de l'extérieur à l'infini. Cela revient à faire vivre ensemble, dans l'unicité de notre être propre, soi-même, la forme et l'univers. Tel pourrait être le sens de la réalisation de l'unité en mouvement. Mais cela passe d'abord par l'étude du corps.

### **Les points ou centres énergétiques et leur connexion**

L'attention peut se fixer sur plusieurs points, qui entretiennent une correspondance avec la discipline de l'énergétique interne chinoise :

- les pieds : l'avant-pied correspond au point Yong quan (à relier avec chevilles et genoux) ;
- les mains : le creux correspond au point Lao Gong (à relier avec poignets et coudes) ;

- l'épine iliaque antéro-supérieure va avec le milieu du pied et son intérieur. La projection au sol des iliaques est toujours entre les deux pieds (à savoir, l'écart entre les ischions se situe pour les femmes entre 8 et 12 cm, et pour les hommes entre 6 et 8 cm) ;
- bassin, point Qi Hai (sous le nombril) ;
- thorax, point Shan Zhong (sur le sternum) ;
- le nombril ;
- le nez ;
- au milieu du périnée se trouve le point Hui Yin, et au sommet de la tête le point Bai Hui.

Tous les centres bougent ensemble et en même temps, et participent de cette unité mobile qu'est notre corps exécutant la forme.

Relier les points énergétiques par la pensée

Pour ceux qui ont une connaissance précise de l'énergétique interne chinoise, il est possible d'intégrer la coordination de différents points :

- Yong Quan : Source jaillissante (1R),
- Lao Gong : Palais du labeur/Fatigue (8MC),
- Hui Yin : Réunion des méridiens Yin (1VC),
- Ba Hui : Réunion des méridiens Yang (20VG),
- Qi Hai : Océan de l'énergie (6VC),
- Ming Men : Porte de la vie/destinée (4VG).

## **Singularités et propriétés du mouvement**

### **Les rythmes**

Il y a de multiples rythmes. Chaque partie du corps se meut selon un rythme qui lui est propre, et existe, agit selon cette fréquence. Dans notre pratique du Taiji, nous pouvons aligner les rythmes des pieds, des jambes, du bassin, du tronc et des bras dans un même rythme harmonieux et entier, d'où nos développements précédents. On peut aussi comprendre la notion de rythme comme la mobilité propre dont dispose chaque articulation pour bouger et se déplacer.

Comme nous l'avons déjà dit, la pensée n'est pas en reste dans ce processus : nous pouvons diriger notre perception sur chaque partie, par une écoute attentive et sensitive, dans un va-et-vient constant et toujours répété de l'attention.

En effet, chaque partie agissant à son rythme, le bon placement du puzzle articulaire exige une écoute permanente, de tout instant, pour que les segments se placent correctement, dans un timing idéal et dans la bonne direction, afin que tout démarre et tout finisse en même temps, dans un unique moment.

Sachant que l'amplitude de chaque zone du corps est différente, une écoute fine, sensitive est

recommandée, et ce, afin de mettre en place les principes exposés ci-dessus, dont voici quelques indications reprenant ce qui a déjà été dit :

- les pieds initient et conduisent le corps se déplaçant ;
- le bassin écoute les pieds ;
- les épaules écoutent le bassin ;
- les mains écoutent les pieds ;
- les pieds écoutent le bassin et les épaules ;
- et les 3 parties (pieds-épaules-bassin) s'écoutent mutuellement dans un va-et-vient continu.

### **La spirale, la lemniscate, le ruban de Moebius**

Le corps humain est construit sur la base de la spirale, du mouvement dit de l'infini en 8 horizontal « ∞ » (soit la lemniscate) ; ce schéma est réversible et fonctionne dans les deux sens, et on le retrouve dans tous les gestes. On peut ainsi s'en servir pour mettre le corps en harmonie. Il est possible de trouver du relâchement en suivant ces circonvolutions, respectueuses de la disposition physiologique de notre corps. La pratique du Bagua Zhang aide à mieux comprendre ces sens de circulation et à les inscrire davantage dans le corps. Cette partie mérite de plus amples développements, mais ce n'est pas l'objet exclusif de notre propos pour l'instant.

### **Unité dans le mouvement**

Voilà bientôt le terme de ces premiers développements. Dans la multiplicité des gestes, tout se retrouve en un. Pas de séparation définitive : tout est lié, interconnecté. Chaque geste ouvre des possibilités d'action, quelles que soient leurs visées. Chaque séquence de la forme, chaque geste se retrouve dans un autre, tout s'interpénètre, et ceci dans le seul but que tout se retrouve en un tout, et de pouvoir agir en étant une unité en harmonie avec le Tout.

Dans cette noble optique, le passage de l'imagination à la sensation par la participation de la pensée, venant à l'appui d'une solide étude et compréhension des body-mechanics, s'avère crucial.

\*

### **La forme Yangjia Michuan et son sens : la penser, la réaliser, la valoriser**

#### **La forme comme un puzzle**

Faire vivre la forme constitue l'essentiel de l'activité du pratiquant. La pratique régulière de la forme sert à améliorer, dans le temps, la coordination motrice, c'est une excellente façon de développer la psychomotricité. Par un travail attentif, on peut placer de manière plus juste et naturelle les articulations, et trouver leur amplitude optimale de fonctionnement. De manière générale, pratiquer la forme revient à structurer, à donner un bon agencement ainsi qu'un

bon fonctionnement gestuel au corps, tout cela conduisant aussi à donner un sens, une légitimité à l'étude des body-mechanics.

Qu'en est-il de cette forme en question ? Une succession des gestes et postures, qui pourrait dès lors se concevoir comme un maillage, dont chaque maille, chaque station intermédiaire, participe d'un ensemble d'unités souples en lien les unes avec les autres, pour reprendre le thème évoqué de la multiplicité évoluant dans l'unité par une harmonie entretenue de la pensée et de la compréhension profonde des principes fondamentaux du mouvement. Pour autant, avez-vous déjà pensé que la succession des mouvements martiaux, puisqu'au fond c'est de cela dont il est question, se fait comme le déchiffrement d'un puzzle ? Déchiffrement d'abord articulaire puis dans la mobilité, mais aussi martial, nous allons y venir. Chaque pièce, chaque geste se retrouve et émane d'un corps semblable, dont nous disposons tous, comprenant quatre membres et un certain nombre de muscles et d'articulations, de forme similaire. Selon ces conditions, n'importe qui peut avoir accès à la forme, à ce qu'elle contient et développe et peut travailler avec quelqu'un qui a une semblable physiologie. La forme est à mesure humaine.

Toutefois, s'arrimer à un enchaînement et le pratiquer, cela ne revient pas à s'enchaîner dans un conditionnement ? À se figer dans une inertie déjà glacée, hostile à la créativité ? La créativité n'étant pas nécessairement comprise en tant qu'ajout de contenu inédit, mais en termes de sensibilité corporelle, de moyens d'expression du corps et de son adaptabilité ? La créativité est aussi celle d'un corps sensible, mettant à contribution la pensée.

Peut-être est-il possible de court-circuiter cette fossilisation par une pratique cherchant à retrouver le martial dans la forme, ce martial qui était la raison d'être des gestes et mouvements intégrés dans une forme coulante, continue et fluide. En ce sens, une étude de chaque mouvement un par un peut être intéressante et profitable, sans perdre de vue que sa finalité serait son application dans des exercices dynamiques, libres et mobiles, enchaînant les mouvements. Évidemment, il revient à chacun de trouver ce qu'il a envie de faire dans ce type de pratique.

#### **Pour une pratique dynamique re-créatrice du Taiji Quan Yang Jia Michuan**

Cependant, à l'heure actuelle, la forme n'a pas été développée comme telle : elle est plutôt passée du côté martial à l'aspect santé. Ce qui est bien sûr une bonne chose en soi. Mais si l'on veut approcher l'aspect martial, il est plus que nécessaire que la forme soit mise en œuvre dans des éducatifs mobiles, proches des conditions d'un travail libre. Alors, seulement à ce moment-là pourrions-nous avoir une idée du martial que recèle la forme.

La plupart des pratiquants de Taiji Quan ne voient dans la forme que des portions de mouvements, mais une fois cette vision dépassée, la forme nous procure un répertoire infini d'actions, certes limité à la station debout, ce qui est déjà bien sans être complet dans l'absolu.

Pour rappel, la forme est un outil de mémorisation des techniques existantes qui se révélèrent utiles lors des affrontements entre les clans, leurs guerres intestines et autres conflits humains. Elle n'est pas faite pour être prise telle qu'elle est aujourd'hui. Prenons la technique des « nuages », qu'il ne me semble pas nécessaire de réinvestir comme telle, mais c'est un point de départ, elle peut déjà donner une direction, une coordination, une sensibilité, etc. Il y a de multiples possibilités, la forme servant avant tout de mémorisation. C'est un dictionnaire, contenant des potentiels de réactualisation, dont les mots peuvent servir à construire des phrases, toujours selon le contexte immédiat.

Pour reprendre et compléter ce qui a été dit précédemment, en soi, la posture statique n'existe pas dans la forme. En la pratiquant, nous sommes toujours dans un état de passage d'un mouvement à un autre. Je pense que l'on ne peut pas isoler un mouvement sans garder en tête l'idée que toutes les démonstrations, quelles qu'elles soient, devraient toujours se faire en mouvement. Se bornant au sur place, l'étude d'un mouvement ne se révèle pas fidèle à la vérité gestuelle de celui-ci. Personnellement, à chaque démonstration, je signale toujours que tous les gestes se font en mouvement. Je conviens toutefois que pour apprendre, il est bien entendu nécessaire de passer par un apprentissage statique, mais ce n'est qu'une étape : ce geste, il faut après pouvoir le réaliser en mouvement. Autrement, il est impossible de le réinvestir par la suite en travail libre. Cette étude doit d'abord passer par le décodage corporel, que nos premiers développements ambitionnent de rendre clair, pratique et abordable, à l'aide d'un certain nombre de notions, de clés de compréhension : comment bouge mon corps, les rythmes qui le traversent, la notion d'espace, etc. Ce qui ne peut pas venir tout seul !

Par retour d'expérience et par une longue pratique de divers arts martiaux, je peux vous dire que la forme est effectivement un répertoire, un puzzle martial, et qu'à partir d'elle tout est pratiquement possible : on y retrouve en effet du Shui jiao, du Qina, des projections, des balayages, des frappes avec les paumes, les poings, les coudes, les genoux, avec le talon, les jambes, ou, tout simplement, on y retrouve presque toutes les possibilités, du moins pour la station debout. De plus, la forme Yangjia Michuan part du principe, dans sa construction, que huit attaques sont présents, et donc que huit directions sont exploitables, ce qui donne aussi un sens à l'élargissement de la perception que nous avons recommandé auparavant

pour devenir entier, tout pouvant venir de n'importe quel côté. Elle se fonde sur le déplacement naturel du corps humain, et devrait pouvoir se réaliser en toute situation aussi simplement que s'exécuterait le plus élémentaire des mouvements, à l'image d'une simple marche, ou comme l'on attendrait le bus ou parlerait avec quelqu'un. Il est possible de créer des exercices qui mettent en jeu ces différentes facettes de la forme, afin d'envisager différents niveaux de pratique et de compréhension. On le comprend, cela est propice à un développement sans fin, ce qui, on le concède, est difficile à démontrer sur le papier. En outre, susciter un développement des aspects martiaux de notre style n'est pas sans intérêt en regard de la difficulté d'amener des jeunes dans notre pratique.

L'objectif serait ainsi d'aboutir à une forme réactualisée, vivante et créative qui, pour le dire plus trivialement, sans moins de justesse pour autant, « a de la gueule », et dont l'expression manifeste l'imagination qui a été requise pour rendre visible le martial rémanent de la forme. Le but serait d'y aboutir par une étude qui nous permettrait de renouer avec la vision originelle du Taiji Quan du Yangjia Michuan, d'en retrouver le sens premier. Je pense que la finalité de notre art est surtout martiale et peut s'exprimer dans la pratique d'exercices dynamiques, dans le travail libre et créatif. En l'occurrence, être créatif, ce serait aussi dépasser les contraintes du passé, et les réactualiser. Une simple copie ne donne pas la réalité des gestes : tradition n'est pas raison. Par les quelques principes extraits de ma pratique et abordés dans cet article, par les différentes possibilités de lecture du corps et de ses mouvements qui y ont été décrites, par les pratiques esquissées et suggérées, nous espérons pouvoir encore donner du sens à notre art, et des moyens pour vivre et actualiser ce sens.

\*

Ce document, synthèse de ma pratique, est loin d'être fini, tout comme celle-ci. Je pratique la forme Yangjia Michuan depuis trente-quatre ans. Mon professeur est Serge Dreyer. Je suis très heureux de l'avoir rencontré et d'avoir pratiqué la forme avec lui. Il m'a ouvert à bien des pratiques, notamment à l'art de la dégustation de bons vins. Il nous a toujours poussés vers l'avant, et nous a toujours ménagés, il a maintenu un espace de liberté pour vivre le Taiji Quan. Je le remercie pour tout cela.

Il n'y a pas de fin dans notre pratique.

Bonne pratique.

Je remercie infiniment et chaleureusement, en amitié, Lucas Limasset pour avoir lu et relu et mis en page mes idées.



# OUVERTURE - FERMETURE

Lors des séminaires du Collège des enseignants du Yangjia michuan Taiji quan des 27/28 mars 2015 et des 10/13 mars 2016 au Rocheton (à La Rochette près de Melun), trois ateliers ayant pour thème « ouverture-fermeture » ont été animés par trois intervenants différents.

**1. Atelier animé par Jean-Luc Pérot en mars 2015, rapporté par Laurence Bovay en avril 2015. L'article a été revu par Laurence en décembre 2020.**

Depuis ce 2020 complètement explosé, tel un Ji géant, venu de l'Empire du Milieu, 2015 nous semble à des années lumières. Pourtant c'était bien nous, en chair et en os, dans le bonheur d'une rencontre pour de vrai, dans un échange et une pratique commune.

Jean-Luc nous a invités à découvrir, à travers différents exercices construits progressivement, la dynamique provenant du contraste-liaison entre :

- corps visible / corps invisible,
- face apparente / face cachée,
- explicite / implicite,
- extérieur / intérieur.

## LA POSTURE

### La vague

#### 1. L'axe **vertical**

Travail de la posture, éprouver l'axe vertical, descendre et remonter ou plonger et émerger, sentir l'élasticité des deux polarités, nourrir l'abandon dans une chute sur la terre, accompagné d'une suspension solaire qui étire vers le haut.

Passer de l'abandon à la construction, entre les deux : le souffle.

Dans ce double mouvement de monter-descendre, sentir dans la montée les prémisses d'éléments qui déjà descendent et inversement, jusqu'à éprouver un mouvement de vague.

La dynamique commence du bas, poussée ascendante avec expansion-dilatation jusqu'au sommet



d'une colline, puis retour descendant avec une qualité de condensation.

Suivre ou produire la vague.

Jouer de l'alternance de transfert de poids, lester un pied et libérer l'autre, ouvrir un flanc et fermer l'autre.

## 2. Le plan **horizontal**

Balancement des bras avant-arrière (An), poussée des deux mains vers l'avant.

Les éléments de la poussée ne sont pas achevés alors que par dessous s'est déjà amorcé le retrait.

L'impression de deux nappes concomitantes évoluant en sens inverse est bien sensible. On voit que ça avance alors que le recul est invisible, caché.

Après avoir exploré le centre, on va découvrir le monde.

## **LA CONQUETE DE L'ESPACE**

déplacement et pédagogie des orientations

### **La marche**

Repérage dans les directions, déplacements dans une grille quadrilatère à 8 cases.

Exploitation de l'ouverture-fermeture à propos de l'articulation coxo-fémorale.

Conscience de sa façade antérieure et postérieure. Tout ce que je fais dans un sens, je peux le faire dans l'autre. Conscience de soi en volume.

Mettre une générosité en marche. Ouvrir, élargir les bras, accueillir / resserrer et pointer sur un focus. Les coudes s'effacent au profit de la pointe. Autre aspect d'ouverture-fermeture, accueillir ou pointer, Lu / Ji.

Dans la marche, et la posture debout, c'est le 2e orteil qui vise l'axe et trace le sillon.

Conscience des directions cardinales :

- marche avec mouvement « naturel » des bras en balancier haut-bas longeant le corps,
  - marche où l'on remonte les bras jusqu'à l'horizontale, formant un angle droit pour pointer droit devant et équilibrer droit de côté,
  - marche idem où l'on ajoute un mouvement de tête, dans la direction opposée à l'angle droit (vous suivez ?) pour occuper les 4 directions cardinales.
- Enfin bref, Jean-Luc nous a fait tourner dans tous les sens, comme des pions sur un damier d'échec, marche avant, marche arrière, directions cardinales et comme des fous dans les diagonales, qu'on en perdait parfois la conscience du pied libre, seul à même de gérer les changements de cap.

### **LE SOUFFLE DYNAMIQUE** et le rythme

Variations de jeux d'inspir et d'expir, de spire et re-spire pour éviter la bipartition d'un mouvement circulaire continu, le cycle re-spiratoire, comme dans une partition musicale, jusqu'à un rythme rapide.

Respiration : activation des différents étages, poitrine, diaphragme, abdomen, reins.

La valse : sortis de notre quadrilatère serré, poursuite de la conquête de l'espace, nous avons pu arpenter la pièce entière d'un pas de valse plus ouvert et libre, dans des alternances d'inspir et d'expir bien sonores.



La toupie à la manière du derviche : expérimenter les tours, le pivot, le tournoiement.

Le pivot sur le pied au centre, actionner la roue du pied extérieur, le transfert de poids ramène à chaque fois de la force au centre et sert l'étaillage, bander l'axe vertical alors que le cœur irradie à l'horizontale. Bras à l'horizontale, ça tourne fort et je vous assure, c'est grisant.

Ce travail s'inspire de Michel Raji :

Michel Raji & Yumma Mudra

<https://www.youtube.com/watch?v=SeY8YXCdpcl>

*« Une âme en sommeil ne sert à rien. Il faut l'éveiller par un souffle comme on souffle sur une braise. Ce souffle, appelé Nafas dans la langue arabe littéraire, est décrit par l'artiste comme le souffle de tous les souffles : Du souffle est née la respiration. Une respiration circulaire, s'harmonisant, se transmutant, se reliant, puis se spiralant. Cette spirale profondément enracinée dans son centre se fait parfois chant ou silence dans une respiration, interne, tissulaire, cellulaire à peine perceptible, mais dont la présence ritualise l'essence d'un sacré. »*

## EN GUISE DE CONCLUSION

Jean-Luc nous a donné deux ateliers, dans son esprit de libre-penseur / libre-bougeur, en partageant sa quête :

- la transmission ne consiste pas à prendre un paquet à droite pour le passer à gauche, mais consiste à intégrer et expérimenter personnellement en assumant sa signature ;
- il ne fait pas de différence entre le Taiji quan et le Qi gong : « Tant qu'il y a une relation (humaine) et différence de potentiel, c'est de l'énergie. » ;
- la forme est visible mais le moteur est invisible ;
- la poésie de la parole entraîne de l'énergie ; il choisit de ne pas utiliser de mots chinois car on a besoin de la langue maternelle pour saisir la poésie ; alors, descendez à Cuba (cul bas) et la cuillère du sacrum vous fera remonter au septième ciel !

Et Laurence de conclure :

*« Merci Jean-Luc pour le plaisir de tes ateliers toujours vitalisants et ludiques.*

*Et face à cette pandémie, et dans tous les comportements qu'elle induit, comment se décline l'Ouverture et la Fermeture ? La circulation de l'énergie, du Qi, dans ce repli et distance des corps, le filtre des écrans ? Ouverture spirituelle ? Et face à cet ébranlement, la compréhension plus profonde du taoïsme vous aide-t-elle ? Quelle est votre pratique aujourd'hui ? Qu'est-ce qui se ferme, qu'est-ce qui s'ouvre ? Où est votre moteur invisible ?*

*A vos plumes ! »*

Laurence Bovay, décembre 2020

**2. Atelier animé par Sabine Metzlé avec intervention de Claudy Jeanmougin en mars 2016, rapporté par Jean-Claude Trap, et ayant pour thème : ouverture-fermeture dans « les mains ondulent comme les nuages ».**

**Préambule :**

À l'origine, le geste était effectué trois fois. Me Wang en a rajouté deux (Serait-ce pour raison pédagogique ?).

開  
合

Il est fait référence à l'article de Shen Shixiong, « le Taiji quan ou comment entretenir et cultiver sa force vitale », traduit par Sabine Metzlé et paru dans le numéro 77 du bulletin de l'Amicale :

« Dans la pratique du Taiji quan, en tant que technique d'entretien de la vie, l'accent est mis sur le développement de l'énergie interne et non sur la gestuelle, sur l'interne et non sur l'externe. C'est pourquoi une attention particulière est donnée à la respiration ; mais la respiration dans le contexte du Taiji quan correspond aux différentes phases de la pratique : ouverture (kāi 開), fermeture (hé 合), action de rassembler [l'énergie] (xù 蓄) et action de libérer [l'énergie] (fā 發) ; en aucun cas, il ne s'agit de la respiration pulmonaire. Les termes d'« ouverture », de « fermeture », de « rassembler » et de « libérer » sont à regrouper par deux. Les deux premiers renvoient à l'aspect externe du Taiji quan et les deux derniers à sa signification interne.

Concernant l'aspect externe : ouverture (kāi 開) et fermeture (hé 合) (comprendre aussi réunir) ; lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement se décompose de la façon suivante : ouverture (kāi 開), tourner (zhuǎn 轉), fermeture (hé 合) tourner (zhuǎn 轉). Concernant la signification interne : rassembler (xù 蓄) et libérer (fā 發) ; lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement passe par quatre phases : rassembler (xù 蓄), relâcher (sōng 鬆), libérer (fā 發), relâcher (sōng 鬆). Ces deux aspects, interne et externe, devraient se combiner harmonieusement dans la pratique. »

**Ouverture** : phase d'expansion, de prise de volume (dilatation), qui permet la mobilité. Le mouvement est plutôt circulaire.

**Fermeture** : phase de rétractation, de perte de volume (dépression). C'est la phase d'expression du geste. Le mouvement est plutôt linéaire.

## LA RESPIRATION EN QUESTION

Scander la respiration (hūxī 呼吸) est plus en rapport avec la notion d'ouverture-fermeture, c'est-à-dire de respiration gestuelle, que de respiration au sens de ventilation. Il faut laisser les centres autonomes régler la ventilation en fonction des besoins.

Il est fait une parenthèse sur les rythmes cardiaques, ventilatoires, corporels et énergétiques, avec deux points de vue :

- en Ostéopathie (suivant la terminologie des ostéopathes occidentaux) :
  - o Mécanisme Respiratoire Primaire :  
6 à 12 cycles / min.
  - o la marée moyenne : 2 à 3 cycles / min.
  - o la grande marée : 90 à 100 sec. / cycle
- en Médecine Traditionnelle Chinoise :
  - o circulation de l'énergie en 24 h  
avec des vagues de 2 h
 et la prise de conscience de la respiration primaire, le souffle de vie.

Exercice en solo : dans la posture dite « de l'arbre » (zhànzhūāng 站樁), laisser venir le mouvement inhérent (spirale).

Exercice à deux : poussée opposée à une main, l'autre sous le coude du partenaire > pousser de manière progressive > temps d'arrêt - maintien > l'expression du corps vient spontanément.

## DECOMPOSITION DU GESTE

« les mains ondulent comme les nuages »

Les épaules suivent le bassin.

Relâcher les bras et non lancer les coudes.

Ne pas forcer la torsion de la colonne vertébrale ; les vertèbres lombaires permettent une rotation de 5° > ne pas compenser par les vertèbres dorsales > équilibrer les mises sous tension, c'est-à-dire, répartir la rotation sur la totalité de l'axe vertébral.

Ouverture (prise de volume) - suspension - fermeture (expression) - détente.

La suspension (relâchement) correspond à la rotation des avant-bras.

Côté gauche (yang) en déplacement - côté droit (yin) sur place.

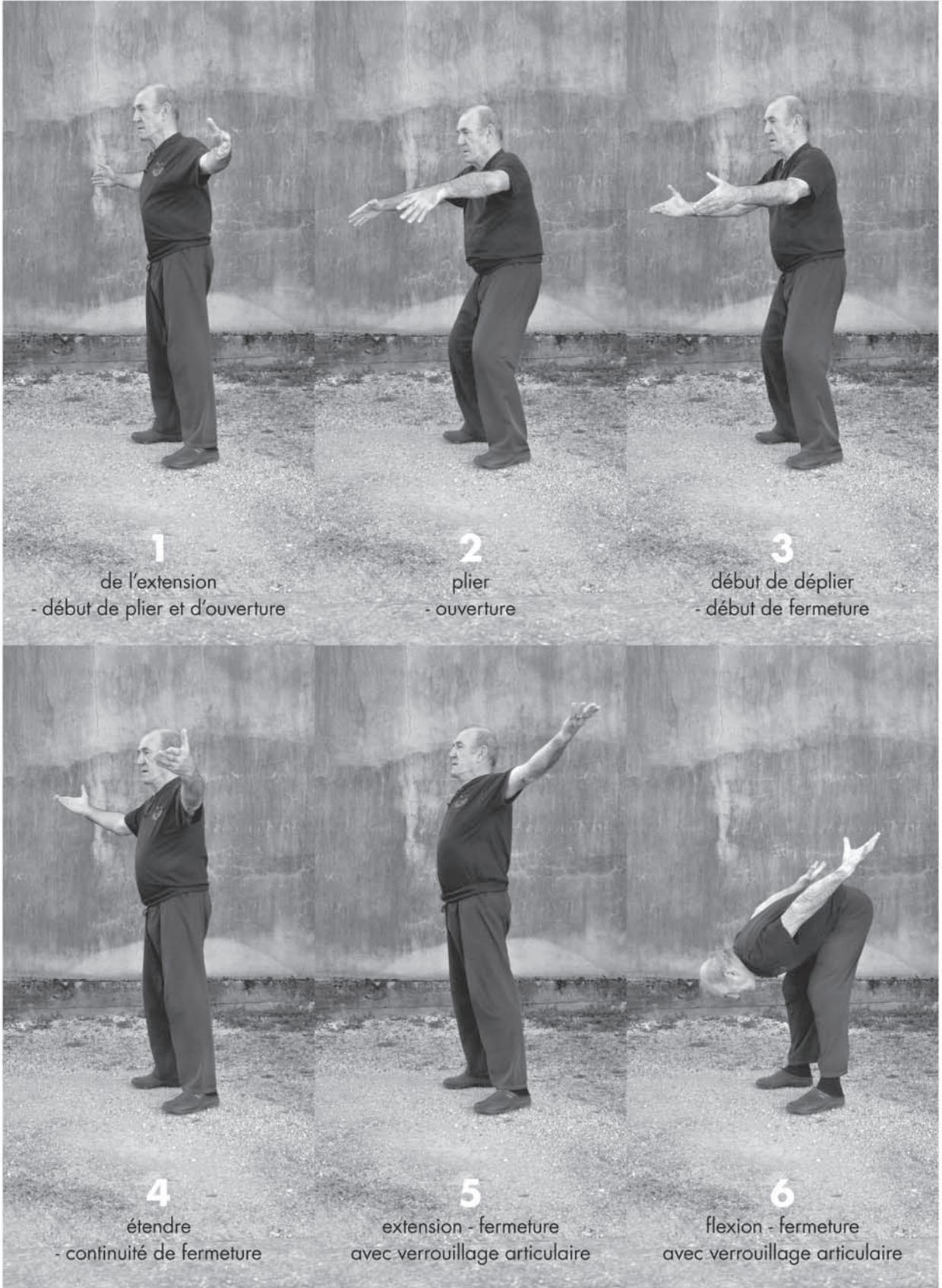
## A PROPOS DE LA SUSPENSION

Le passage entre l'ouverture et la fermeture se fait au moment de la suspension (sōng 鬆).

Dans l'« éclaircissement pour la pratique du Taiji quan », attribué à Wang Zong, il est dit : « *Rassembler l'énergie, c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche.* ». La suspension correspond à l'instant juste avant de décocher la flèche.

Il est fait une parenthèse sur l'apprentissage d'absorber (xù 蓄) - vider (sōng 鬆) - restituer (fā 發) dont les approches pédagogiques diffèrent entre bien distinguer les trois phases ou les considérer comme un seul mouvement.

La suspension peut aussi être considérée comme le point d'« arrêt » (de latence) à la fin du relâchement. Le relâchement permet le recentrage. La suspension est le retour à l'unité qui permet la réorganisation de l'ensemble des forces. Elle correspond à l'instant où le regard précède le mouvement, l'instant de tous les possibles sans lequel il n'y a pas de Taiji.



**3. Atelier animé par Claudy Jeanmougin en mars 2015, rapporté par Valérie Opper, complété par Claudy Jeanmougin, et ayant pour thème un extrait du Classique Shí sǎn shì gē 十三勢歌 (le chant des 13 potentialités) attribué à Sòng Shūmíng 宋書銘.**

### Valérie

Dans le Classique, le chant des 13 postures, une phrase a été traduite par : « *Que tu fléchisses ou que tu te redresses, fermeture et ouverture, laisse ton corps écouter la nature.* »

Claudy est insatisfait de cette traduction (qui est la sienne). Il s'agit d'une notion qui échappe au mental. Écouter avec l'oreille et le cœur, soi, sa nature intime, ce qui est latent en soi, ce qui est déjà là, ce qui est inhérent à sa nature. Prendre conscience de ce qui est déjà là.

Nous avons plusieurs rythmes en nous, des rythmes structurels (par exemple les os) et fluidiques (sang, lymphe), et la respiration qui est un rythme énergétique.

En pratiquant, nous travaillons sur l'élasticité tissulaire, les alternances, en prendre conscience et les écouter :

OUVERTURE ↔ FERMETURE  
 ETIRER ↔ LAISSER REVENIR, RELÂCHER  
 EXPANSION ↔ DENSIFICATION,  
 CONDENSATION, RÉTRACTION

Déjà dans une paramécie on peut observer ces alternances, cette respiration.

### Claudy

En fait, il s'agit tout simplement de reprendre un verset du Classique susnommé : Qū shēn kāi hé tīng zì yóu 屈伸開合聽自由, et d'en rapprocher certains termes afin d'avoir une compréhension plus large de ce que l'on peut entendre par ouverture et fermeture.

### PREMIER RAPPROCHEMENT

Qū 屈 (courber) est associé à shēn 伸 (redresser) et kāi 開 (ouvrir) est associé à hé 合 (fermer).

Ce qui nous permet de superposer qū à kāi (courber à ouvrir) et shēn à hé (redresser à fermer) et d'en déduire que : plier, c'est ouvrir, et déplier, c'est fermer, comme nous vous le montrons sur l'exercice donné en exemple. Ce n'est pas parce que l'on plie (fermeture apparente) que l'on ferme et ce n'est pas parce que l'on se redresse (ouverture apparente) que l'on ouvre. Nous avons donc bien deux notions qui se complètent sans qu'il y ait redondance dans la terminologie. La fermeture dite apparente est en fait une ouverture puisque l'on donne aux articulations une plus grande amplitude de mouvement. L'ouverture apparente, comme une hyper-extension, est en réalité une fermeture puisque l'on bloque les articulations dans un sens qui est celui de l'extension par exemple.

### DEUXIÈME RAPPROCHEMENT

Qū shēn 屈伸, être flexible, se soumettre, s'élever et shēn kāi 伸開, s'étirer ou s'étendre, se complètent pour nous faire sentir l'alternance qui lie d'une manière très intime ouverture et fermeture.

Quant à tīng zì yóu 聽自由, il s'agit tout simplement d'écouter ce qui se passe en soi, sa nature et de laisser faire les choses, comme le conseillent les taoïstes avec le principe wúwéi 無為 de non-intervention, du laisser faire.





jean-claude issemann

### Une image, deux légendes

**A** (pour celles et ceux qui ont suivi l'atelier de Jean-Luc)

– Je sens que je suis plutôt sur l'ouverture mais quelques signes au niveau des coxo-fémorales me laissent à penser que mon schéma corporel n'a pas totalement intégré la poésie sous-jacente de l'exercice. Je vais relire l'article.

**B** (pour ceux et celles qui ont suivi l'atelier de Sabine ou celui de Claudy)

– Maître, pardonnez mon pinyin approximatif mais quand j'applique : Dāng kāikǒu guānbì shí, shì shíhòu jiāng zhǎnkāi de zhé biān fàng huí yuán wèile, je me retrouve à chaque fois dans l'impasse.

– 放松, 听听宁静的大自然 \*

\*Laissez faire la tranquille nature et essayez de rester debout.

# Les relations humaines au sein des mondes de culture chinoise et leur impact sur le monde des arts martiaux

Serge Dreyer

Dans cette rubrique j'explorerai un large ensemble de facteurs qui forment à des niveaux variables le monde des arts martiaux chinois, y compris le taiji quan (désormais TJQ). Lorsque je suis invité par des associations, je constate lors du temps consacré aux questions-réponses que l'image du TJQ et celle de Mr. Wang en particulier est en très grande partie le fruit de propos de comptoir de café voire de fantasmes. Ils sont la plupart du temps colportés par l'anonyme « on dit ». Trop souvent les transmetteurs d'information n'ont pas la distance critique nécessaire par rapport à la culture chinoise pour comprendre les enjeux des multiples interactions entre un professeur chinois et ses élèves.

Je prendrai un exemple qui s'est passé lors du stage de Mr. Wang à Chalonnes-sur-Loire (date ?). Il s'avère qu'un grand monsieur du taiji quan était venu participer aux Rencontres Jasnières à Marçon qui se trouve à environ 1 heure de route de Chalonnes. Il est célèbre dans notre milieu et a connu Mr. Wang à Taiwan dont il est originaire bien qu'il vive depuis de nombreuses années à New-York. C'est un élève de Cheng Man-Ching, le grand rival de Mr. Wang. Je ne sais plus qui avait organisé la rencontre mais les témoins de leur entrevue m'ont rapporté qu'il avait mentionné dans la conversation avec Mr. Wang qu'ils étaient « frères<sup>1</sup> de pratique ». Toute l'assemblée présente était

extatique en entendant ces propos qui donnaient l'impression que deux maîtres se rencontraient et voguaient dans une harmonie des plus heureuses... Quand j'ai revu Mr. Wang à Taiwan, je lui ai parlé de cette entrevue. Il savait que je connaissais les sous-entendus de ce genre de propos aussi ne s'est-il pas gêné pour exprimer sa grogne. Qu'est-ce que cette expression, frères de pratique, pouvait-elle générer comme mauvaise humeur chez un individu aussi affable que Mr. Wang ? Cette expression peut être comprise de deux manières :

1. Nous pratiquons tous les deux depuis longtemps le même art martial ce qui crée un lien de fraternité entre nous.
2. Nous avons le même enseignant et donc nous sommes « naturellement frères de pratique ».

Or de nombreux anciens de l'école de Cheng Man Ching à Taïwan faisait courir la rumeur que Mr. Wang était en fait son élève... Evidemment il n'avait laissé rien paraître de son mécontentement à Chalonnes. Nous verrons pourquoi lorsque j'expliquerai la notion de face en Chine.

J'aborderai donc la socialisation dans le monde chinois en différentes étapes qui seront grosso modo :

- La notion de face (mianzi et lian)
- Les réseaux (guanxi et renqing wang)
- La culture éducative en Chine et à Taiwan et son impact sur l'enseignement des arts martiaux
- La place des arts martiaux dans la société chinoise : l'opposition entre lettré (wen)/martial (wu)

1. Le terme utilisé était « frère aîné », respectueux de la hiérarchie comme il se doit dans la culture chinoise puisque Mr. Wang était plus âgé que lui.

- La place particulière et ambiguë (nei (interne) et wai (externe) du TJQ dans l'histoire récente de la Chine
- Les représentations des Français en Chine et plus largement la représentation des Occidentaux
- Les représentations des Chinois en France
- Le rôle de l'histoire
- Le TJQ s'invite en Europe : la dimension interculturelle de cette rencontre et ses fonctionnements / dysfonctionnements

Mon objectif est de favoriser une compréhension contextualisée de l'enseignement de Mr. Wang (et des autres enseignants de wushu) au-delà des trajectoires personnelles. Je souhaite ainsi favoriser un discours plus ouvert sur des réalités souvent occultées en raison de la dimension hyper émotionnelle / hyper affective des relations entre apprenants européens et enseignants chinois. Je me souviens de l'émotion de Nathan Menaged, un enseignant américain vivant en Allemagne et habitué des Rencontres Jasnières, qui découvrait les dysfonctionnements de sa relation avec son enseignant qu'il révère, tout simplement parce que personne ne lui avait jamais parlé de la notion de face et de réseau.

Cette présentation sera évidemment ouverte au débat qui je l'espère se fera dans la sérénité.



# Les Rencontres Amicales et leur organisation

Échanges entre Danièle et Joël Panhelleux,  
et Claudy Jeanmougin

## Claudy

Du fait du confinement décidé par nos gouvernants, les Rencontres Amicales qui devaient se tenir en novembre 2020 à la « Cité Nocturne » (complexe hôtelier du Puy du Fou) ont dû être annulées et j'imagine le désarroi de Danièle et Joël Panhelleux, les organisateurs.

Ayant organisé de nombreuses Rencontres Amicales, j'ai examiné avec une très grande attention toute l'organisation mise en place pour le Puy du Fou et je dois dire qu'il y a eu de nombreuses nouveautés qui portent cette organisation à un très haut niveau de compétences qui pourrait décourager de futurs postulants.

Je me suis dit qu'il ne fallait pas que tout ce travail reste sans suite d'où l'idée de cet article basé sur des échanges afin que soit mis en place un système d'organisation qui soit utile et génère l'envie de s'occuper des Rencontres.

Avec le temps, les Rencontres sont devenues une véritable institution avec une fréquentation qui s'est fortement développée puisque de 90 personnes à la première session, il est arrivé à plusieurs reprises de dépasser le nombre de 300 participants. Peut-être nous faut-il revenir sur l'histoire de ces Rencontres ? Sans trop nous étendre, je rappelle qu'elles sont nées pour l'organisation de la deuxième assemblée générale de l'Amicale. Il se trouve que la première AG n'a rassemblé qu'une dizaine de membres qui ont pensé qu'il fallait créer un événement pour attirer plus de monde

et c'est Franck Béalet qui a eu cette idée d'organiser des Rencontres afin que les pratiquants puissent se retrouver pour échanger. Ces premières Rencontres, comme les secondes d'ailleurs, ont été organisées par le bureau de l'Amicale. Ensuite, c'est sur sa proposition acceptée par l'AG qu'une association mettrait tout en œuvre pour l'organisation des Rencontres. La première session sous cette formule a été organisée par l'association ATCHA d'Annecy. Et il en a été ainsi jusqu'à ces dernières qui ont été organisées non par une association mais par des membres individuels, en l'occurrence Danièle et Joël.

Et voici donc la première question que je pose à Danièle et Joël : « Pensez-vous que le système actuel de l'organisation des Rencontres de l'Amicale soit toujours d'actualité ? Au regard de ce que vous avez fait qu'en pensez-vous ? Et quelles sont les nouveautés que vous avez apportées par rapport aux sessions précédentes ?

## Danièle et Joël

En préambule, nous dirons que nous avons considéré qu'en tant qu'organisateur des Rencontres, nous étions au service de l'Amicale. Ce qui soulève la question de l'actualisation dans le temps de ce que l'on attend des organisateurs, d'une part, dans la mise en œuvre des Rencontres (inscriptions, hébergement, restauration...), et d'autre part, dans le déroulement des rencontres (assemblée générale, ateliers...).

En ce qui concerne la mise en œuvre, nous avons apprécié que l'Amicale apporte un plus indéniable

grâce au trésorier qui soulage considérablement les organisateurs de l'aspect « démarches bancaires ». Au-delà du gain de temps, c'est un élément rassurant.

Pour le reste, c'est-à-dire (chronologiquement) déterminer une solution d'hébergement, de restauration, de salle réunion pour l'A.G., de lieux (si possible couverts) pour les activités, budgéter et présenter le projet, puis gérer les inscriptions et préparer l'accueil, devient une tâche qui demande un minimum de rigueur et surtout de la méthode.

En nous aidant des outils informatiques usuels nous avons traité cela à deux sans problème. Nous notons que jusque-là, quel que soit le nombre d'inscrits, une centaine ou plus de trois cents, cela ne demande pas plus de travail organisationnel, juste un peu plus de temps.

Si on veut parler de nouveautés dans le cadre de la mise en œuvre, nous avons ajouté une formule « camping-car/fourgon aménagé » clairement différenciée de la formule « externes » pour prendre en considération ce nouveau type de public, et, surtout nous avons facilité le covoiturage en mettant à disposition des demandeurs (conducteurs/passagers) un code d'accès au site « MoveWiz » (avec un guide « Utilisation du site MoveWiz pour les Rencontres 2020 » disponible en ligne sur le site de l'Amicale).

En ce qui concerne le déroulement des Rencontres, nous ne pouvons que décrire ce que nous avons prévu, l'annulation des rencontres 2020 ne nous a pas permis de valider nos idées.

Pour apporter un témoignage rassurant auprès des potentiels futurs postulants à l'organisation des Rencontres, nous dirions que les organisateurs n'ont que deux tâches essentielles à préparer :

- Les pauses.
- L'animation des soirées.

Si on veut parler de nouveautés dans le cadre du déroulement des 3,5 jours (2,5 jours généralement) :

- Pour les pauses, nous avons décidé de faire appel aux participants pour aider au service. Nous avons eu le grand plaisir de constater que les volontaires ne manquaient pas (et nous en profitons pour les remercier encore).
- Pour les soirées, nous avons délégué l'animation musicale à un trio de membres pratiquants de l'Amicale « talentueux » qui ont eux-mêmes pris contact avec d'autres membres de l'Amicale tout aussi « talentueux ». L'annulation des Rencontres nous laissera frustrés de n'avoir pas pu profiter comme tous les autres participants de la chaleureuse surprise qu'ils nous réservaient. N'est-il pas sympathique que les organisateurs aient eux aussi leur part de surprises ?!

- Nous n'avons pas pu tester notre idée de « multi mini-spectacles » qui sollicitait les participants qui le souhaitent à préparer chacun de leur côté un mini spectacle de 5 à 10 minutes maxi sur le thème proposé. Cette idée nous est venue assez naturellement dans la mesure où nous ne sommes que deux membres individuels et que le suivi des Rencontres nécessitait que nous restions disponibles. Étant donné la situation très incertaine des Rencontres à cause du Covid, nous n'avons pas eu beaucoup de propositions, mais il nous semble que l'idée pourrait permettre chaque année de soulager une association organisatrice qui a déjà suffisamment à faire pour que tout fonctionne bien.

### **Si nous reprenons la question : Pensez-vous que le système actuel de l'organisation des Rencontres de l'Amicale soit toujours d'actualité ?**

- Au vu de ce qui précède, nous serions tentés de répondre oui. Oui, si nous nous limitons à l'aspect strictement organisationnel pris en charge au sein de l'Amicale (par ordre d'implication) par la trésorerie, la vice-présidence et la présidence (cf. billet administratif : Tâches du Bureau/Rencontres annuelles).

Pour introduire ce qui va suivre, nous proposons cet extrait d'un mail de Joël envoyé à François Schosseler :

« ... Le Taichi n'est-il pas l'art de l'écoute en mouvement permanent pour s'adapter au changement. Il suffit de regarder les documents disponibles sur la transmission du Yangjia Michuan : le papier/la photo (pellicules 24/36) ; le film (super 8) ; la bande magnétique (VHS) ; le numérique (DVD).

L'Amicale va pouvoir expérimenter ce que la technologie propose aujourd'hui en visio-conférence (pour un groupe important), et même si cela n'est pas parfait, ce sera un bon investissement pour le futur.

À l'image du covoiturage : même si une seule personne s'est inscrite sur le site de covoiturage MoveWiz, je sais que cela n'est pas du temps perdu, car je suis persuadé que l'idée a fait son chemin et que la prochaine fois tout le monde y réfléchira.

Je n'oublie pas que la technologie doit être là pour faciliter et amplifier les valeurs humaines qui existent dans ce groupe génial que constituent les pratiquants du Yangjia Michuan.

Avec l'Assemblée générale de samedi (21 novembre 2020 par visio-conférence), on va se tourner vers 2021, 2022... et après.

De nombreux défis passionnants attendent le tandem Amicale/Collège pour le bien du Yangjia Michuan Taiji Quan ... ».

- Si nous nous attachons un peu plus au déroulement des Rencontres, nous serions probablement amenés à suggérer la mise en place d'un groupe de réflexions qui aurait pour rôle d'actualiser le déroulement des Rencontres en gardant en tête le but attendu dès l'origine :

« ... Il se trouve que la première AG n'a rassemblé qu'une dizaine de membres qui ont pensé qu'il fallait créer un événement pour attirer plus de monde ... »

**Avoir le plus de monde à l'Assemblée générale**  
**Avoir le plus de participants à l'événement**  
**(les Rencontres)**  
**Avoir une Amicale qui soit pérenne**

C'est ce qui a motivé notre initiative d'ajouter un questionnaire au document d'inscription en ligne.

Ce questionnaire est basé sur le choix de trois thèmes :

- choix d'un thème pour ATELIER SUR UNE DES FORMES DU STYLE YANGJIA MICHUAN
- choix d'un thème pour ATELIER SUR UN THÈME TRANSVERSAL À LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN
- choix d'un thème « RENCONTRES D'IDÉES »

Les quelques retours que nous avons eus, compte tenu du faible nombre d'inscrits en raison du Covid, sont malgré tout très enrichissants.

Cette initiative, nous le reconnaissons, nous a fait dépasser notre rôle d'organisateur des Rencontres au service de l'Amicale (comme nous l'avons dit en préambule). Cela pourrait devenir une tâche pour le groupe de réflexion cité un peu plus haut.

Avant de te redonner la main, nous pouvons alimenter la discussion avec les points éventuels suivants :

- Mise à jour annuelle du dossier de transmission des Rencontres pour l'année à venir, intégrant les remarques de la dernière association en charge des Rencontres (cela permettrait de faire évoluer ce document de base, véritable vade-mecum

pour les organisateurs). Pourquoi ne pas demander aux organisateurs de répondre à un questionnaire après chaque rencontre ?

- Notre proposition d'une formule (non retenue) à la journée pour les pratiquants régionaux.

(Note : pour ne pas trop alourdir la gestion, nous avons proposé un tarif tel que pour 2 x une journée, on choisisse la formule « externes »).

Nous en avons d'autres, les idées ne manquent pas !

**Claudy**

Le carnet d'organisation des Rencontres est un outil précieux mais il ne doit pas devenir une énormité que plus personne ne lira. Il faut, en effet, qu'il soit mis à jour en tenant compte des remarques des organisateurs des dernières Rencontres et pas seulement d'eux.

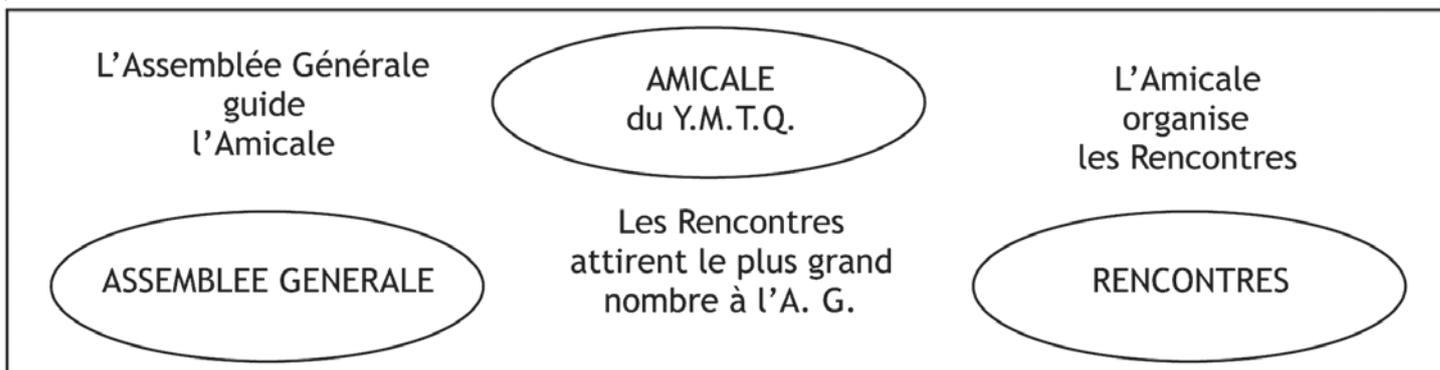
Lorsque j'ai créé ce document, il y a bien longtemps, l'idée était de répondre aux premières questions des futurs organisateurs de telle sorte qu'ils ne soient pas obligés de tout reprendre à zéro. Aujourd'hui, il devient un véritable outil qui permet de faire les démarches selon un programme précis. Je pense que sa mise à jour doit faire intervenir au moins les deux dernières équipes qui ont porté les Rencontres.

Cela dit, deux outils précieux ont été ajoutés : l'inscription en ligne et le règlement à distance. Et vous, vous avez apporté trois nouveautés : le covoiturage, l'animation en faisant appel à volontaires extérieurs à votre groupe, un questionnaire pour préparer les ateliers. C'est vraiment dommage qu'elles n'aient pas pu être testées. Je souhaite que la prochaine équipe organisationnelle en fasse l'expérience.

Ceci est très bien mais, s'il y a d'un côté un certain soulagement de l'équipe organisatrice, de l'autre,



Synoptique des interactions Amicale du YMTQ/Rencontres/Assemblée générale



il me semble que c'est encore une charge supplémentaire de travail. Et cela me ramène à ma question initiale : Pensez-vous que le système actuel de l'organisation des Rencontres de l'Amicale soit toujours d'actualité ? Et la réponse que vous avez donnée en préambule : « Ce qui soulève la question de l'actualisation dans le temps de ce que l'on attend des organisateurs, d'une part, dans la mise en œuvre des rencontres (inscriptions, hébergement, restauration...), et d'autre part, dans le déroulement des rencontres (Assemblée générale, ateliers...) » me semble aller dans le sens qu'il y a des apports constants à envisager. Personnellement, en tenant compte de ce constant changement, j'irais plus loin en disant qu'il faut repenser les modalités de fonctionnement des Rencontres sans en perdre l'esprit. Et je vous rejoins donc sur le fait qu'il devient indispensable de créer un groupe ou commission de réflexion sur ce sujet.

Quel est l'esprit des Rencontres Amicales ? Tout d'abord celui de l'Amicale tout court que je me permets de rappeler en ajoutant que les Rencontres de l'Amicale ne sont pas l'Amicale mais seulement une part de ses activités. Quand l'Amicale a déposé ses statuts, leurs auteurs souhaitaient mettre en relation les pratiquants de notre style. Il leur a semblé important que ces pratiquants puissent se connaître pour se retrouver et échanger afin que le style s'enrichisse des apports de chacun. Ne trouvez-vous pas que l'Amicale a bien joué ce rôle jusqu'à maintenant ? « Échanges dans le respect mutuel » a toujours été la base de fonctionnement de l'Amicale et les Rencontres doivent faire perdurer cet esprit.

Se respecter mutuellement, c'est aussi être ouvert le plus possible, c'est-à-dire qu'en aucun cas l'Amicale ne doit dire à l'un de ses adhérents qu'elle ne peut pas l'accueillir aux Rencontres. Des organisateurs ont limité le nombre d'inscrits et ont donc refusé des membres à participer aux Rencontres ! Je trouve cela inadmissible et aux antipodes de l'esprit de l'Amicale. Déjà, le simple fait de mettre les Rencontres à la période du 11 novembre empêche des catégories professionnelles d'y participer. Ce facteur limitant devrait être revu si l'on veut permettre aux enseignants européens de pouvoir s'y inscrire, ou à « nos jeunes » que nous voudrions tant voir venir mais pour qui c'est impossible car ils ne peuvent pas prendre des congés à ce moment-là. Ou alors il faut que soit ouverte la possibilité de ne participer qu'au week-end, voire à une journée, d'où la nécessité d'étendre les formules ...

Mais en fait, qu'en est-il de la fréquentation des Rencontres depuis sa création ? Le nombre de trois cents participants a été dépassé deux fois seulement : à Carcans pour les 20 ans de l'Amicale et des invités étrangers étaient venus nombreux et à

l'île de Ré tout simplement parce que le lieu était très attractif. Nous pouvons dire que depuis quinze à vingt ans le nombre de participants a oscillé entre 200 et 300. Cela signifie que les organisateurs doivent trouver une structure qui accueille jusqu'à 300 personnes. Joël et Danièle, vous l'avez bien dit, qu'il y ait 100 ou 300 personnes, cela n'alourdit pas la tâche des organisateurs, « juste un peu plus de temps », avez-vous précisé !

Quelques bonnes âmes voulant développer le côté sympathique, humain, relationnel, voudraient qu'à ces Rencontres, soit limité le nombre des inscrits. Dire cela ce n'est pas faire preuve d'humanité puisqu'on pratique l'exclusion et, de plus, l'esprit de l'Amicale, qui doit être le souci permanent de chacun de ses membres, est totalement bafoué. Vous deux avez fait en sorte qu'il n'y ait aucune exclusion et je vous en félicite. Est-ce que le fait de pouvoir accueillir un plus grand nombre vous a posé un souci en sachant qu'il ne faut pas tenir compte des événements qui ont abouti à l'annulation de l'événement ?

## Danièle et Joël

Que les lectrices et lecteurs ne se méprennent pas :

- c'est en tant qu'organisateur que nous avons proposé des idées pour que la mise en œuvre des Rencontres soit la plus légère possible, afin de libérer de l'énergie et répondre au défi de l'évolution constante de la population qui constitue l'Amicale.
- c'est en tant que des membres pratiquants (membres individuels) habituellement participants que nous nous autorisons à débattre du déroulement (du contenu) des Rencontres, qui implique certes les instances de l'Amicale mais qui doivent impliquer encore plus largement tous les membres pratiquants de l'Amicale.

« ... il devient donc indispensable de créer un groupe ou commission de réflexion sur ce sujet. »

À vrai dire, en avril dernier nous avons soulevé auprès du bureau l'idée d'une « commission Rencontres ». Nous retenons que Jean-Christophe Clavier a très justement souligné qu'il ne faudrait pas que cela aboutisse à ce que les membres du CA deviennent les organisateurs des Rencontres.

Tout cela nous conduit à la proposition du synoptique de synthèse ci-dessus avec les acteurs et leurs rôles.

Nous invitons les lectrices et lecteurs à aborder la suite de notre réflexion en l'intégrant dans ce synoptique afin d'apprécier au mieux ce qui nous semble faire un tout cohérent.

## Reprenons la question : Est-ce que le fait de pouvoir accueillir un plus grand nombre vous a posé un souci en sachant qu'il ne faut pas tenir compte des événements qui ont abouti à l'annulation de l'événement ?

- Pour la partie mise en œuvre qui précède les Rencontres, nous avons déjà répondu (pas de souci, juste un peu plus de disponibilité).

Pour la partie mise en œuvre durant les Rencontres, compte tenu de l'enthousiasme manifesté par les uns et les autres à répondre présents et aider à la gestion des pauses et à la gestion des soirées, nous étions tout aussi optimistes.

- Pour la partie déroulement des Rencontres, quel que soit le nombre de participants à accueillir, nous considérons que notre rôle d'organisateur doit se limiter à le faciliter (et non le gérer).

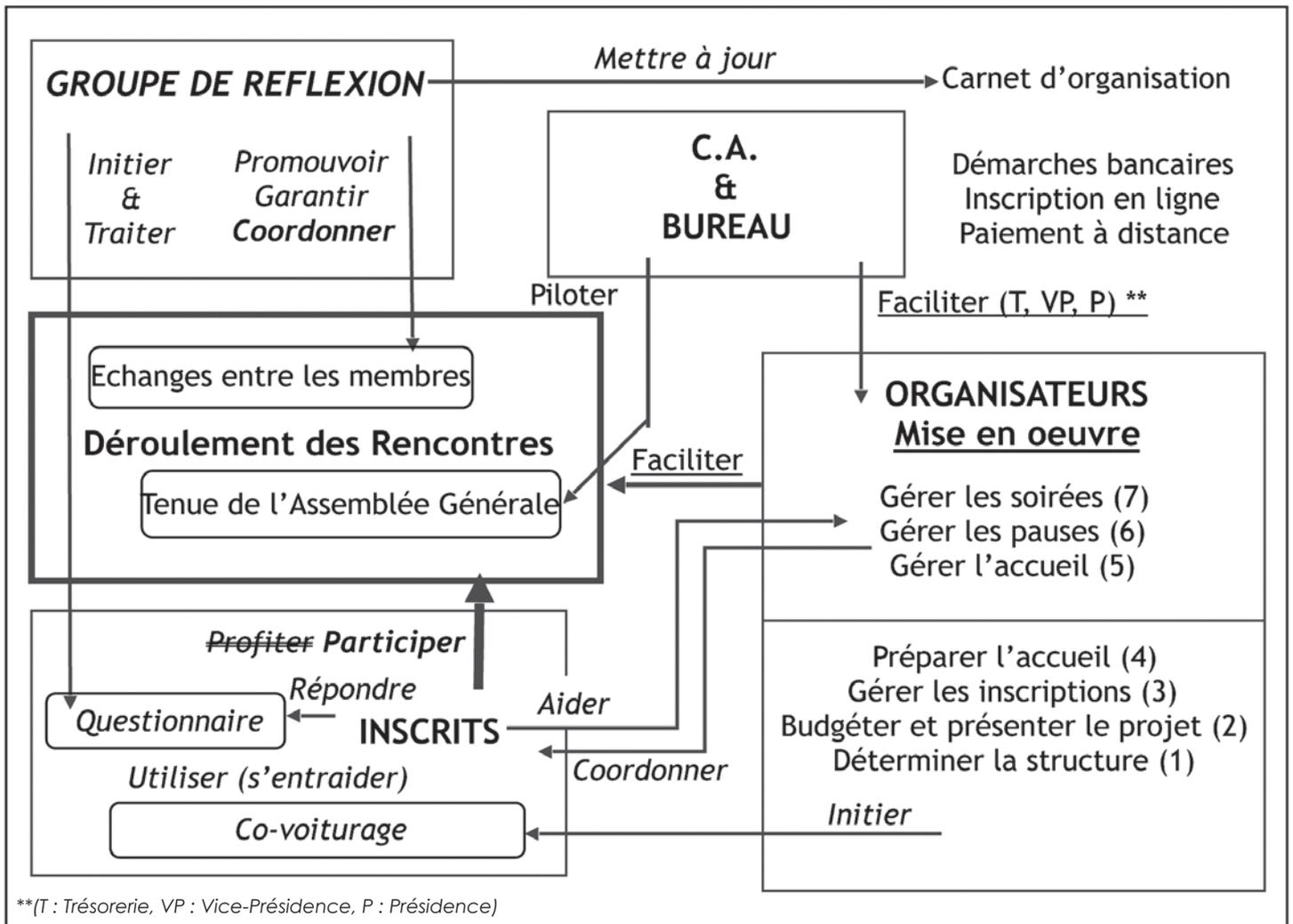
C'est pourquoi :

Nous avons pris l'initiative du questionnaire comme source d'information pour anticiper les attentes (pas forcément toujours exprimées lors des créées) pour les ateliers « classiques » et apprécier l'accueil des participants à la proposition d'ateliers « rencontres d'idées » qui ne requiert pas les mêmes contraintes en termes d'infrastructure.

Rappel : Par la suite, l'élaboration du questionnaire et l'analyse des réponses pour anticiper les ateliers devrait être le travail du groupe de réflexion (et non pas celui des organisateurs).

Mettre à disposition un environnement le plus adapté aux attentes rentre bien dans la « facilitation » donc reste dans les attributions des organisateurs (voir synoptique ci-dessus).

En résumé : La perspective d'accueillir un plus grand nombre ne nous posait pas de souci.



**Passons maintenant à l'autre question :  
Ne trouvez-vous pas que l'Amicale a bien  
joué ce rôle jusqu'à maintenant ?  
« Échanges dans le respect mutuel » a  
toujours été la base de fonctionnement de  
l'Amicale et les Rencontres doivent faire  
perdurer cet esprit.**

Nous abordons selon nous, un point qui n'est pas franchement du ressort des organisateurs des Rencontres, mais plutôt du « groupe de réflexion » avec l'appui de tous les membres pratiquants de l'Amicale.

La mission de ce groupe dépasse en effet le périmètre des Rencontres.

Comme tu le dis, l'Amicale ne se limite pas aux Rencontres. Ce « groupe de réflexion des échanges dans le respect mutuel » comme nous l'imaginons, doit être force de propositions (et de coups de main) pour la promotion des échanges entre tous les membres pratiquants pendant les Rencontres et aussi tout au long de l'année. Pour mener à bien sa mission, ce groupe doit réunir les points de vue des différents profils de membres pratiquants de l'Amicale.

Contrairement à ces débuts (il y a une trentaine d'années), le groupe des pratiquants membres de l'Amicale est devenu moins homogène dans son expérience du Yangjia Michuan et dans ses attentes de la pratique du Taiji Quan.

Sans aller loin : les trois acteurs de cet article que nous sommes : les attentes en termes d'échanges (thèmes d'ateliers, sujets de rencontres d'idées...) de Claudy (30 ans d'Amicale et membre actif du Collège), Danièle (20 ans d'Amicale et membre actif du Collège), Joël (10 ans d'Amicale) ne sont forcément pas les mêmes, et c'est tout à fait naturel/normal. Il est bon, pour que l'Amicale continue à bien jouer son rôle, qu'un groupe de réflexion se mette à l'écoute des différents profils pour actualiser les activités de l'Amicale.

Avant de te redonner la main, nous soulevons les questionnements suivants :

- Impact de la mise en place du « groupe de réflexion des échanges dans le respect mutuel » sur le tandem Amicale / Collège (le Yang et le Yin de l'évolution du Yangjia Michuan selon Maître Wang). Nous en profitons pour remercier le secrétaire du Collège, qui nous a proposé son soutien pour la logistique des ateliers.
- Un deuxième questionnement à partir d'un constat. L'évolution de la transmission du Yangjia Michuan a été telle que, par exemple, nous pouvons constater que les « anciens » ont peu ou pas intégré l'apprentissage de la forme épée nouvelle (épée Wudang / épée Yen-Nien ?).

Pour s'en convaincre, lors de la criée (traditionnelle) des Rencontres de Strasbourg, sur 3 journées de 4 créneaux horaires de 10 ateliers en moyenne, on atteint 120 ateliers environ et aucun sur l'épée nouvelle !

Cela dit, les résultats du questionnaire en ligne mis en place pour les rencontres 2020 fait ressortir une attente. En effet, à la question « donner un (seul) thème pour un atelier sur une des formes du style Yangjia Michuan » sur 41 réponses exprimées, 11 « applications techniques de la forme (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> duan) », 10 « forme troisième duan », puis 6 « forme épée nouvelle » (pour 3 « forme éventail »).

Nous retenons bien sûr ici la manifestation de l'intérêt et de l'enthousiasme immuables qui caractérisent les membres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Imaginer une réponse à cette demande sur l'épée nouvelle serait une tâche pour le groupe de réflexion. Comme indiqué précédemment, la solution éventuelle ne passe pas forcément par une action durant les Rencontres (annuelles) mais peut prendre place durant le reste de l'année.

### **Claud y**

J'ai toujours pensé qu'il ne fallait pas mélanger Amicale et Collège car leurs rôles sont différents. Mais il se trouve que la plupart des membres du Collège se rendent aux Rencontres Amicales et que c'est le seul événement où ils se retrouvent aussi nombreux. De ce fait, ma vision est autre et j'approuve pleinement cette idée d'associer le Collège à l'organisation des ateliers. Depuis quelques années, un atelier Collège est réservé dans chaque créneau horaire. Cet atelier est animé uniquement par des membres du Collège avec un thème commun tout au long des Rencontres. Ceci constitue le seul investissement du Collège dans les Rencontres.

Associer le Collège à l'organisation des ateliers de pratique des Rencontres est certainement une bonne chose mais il ne faut pas que les ateliers soient animés uniquement par ses membres. L'ouverture de l'animation des ateliers à toutes personnes volontaires s'en sentant capables a permis à de jeunes postulants à l'enseignement de faire leurs premières armes. Que le Collège soit associé à cette organisation permettra certainement de faire le point sur les manques des différents enseignements prodigués par ses membres. Mais je pense que le Collège n'a pas à dicter le contenu de l'ensemble des ateliers. Exprimer un souhait en fonction de ses constats sera très recevable.

Pour en revenir à ma question de départ : « Pensez-vous que le système actuel de l'organisation



des Rencontres de l'Amicale soit toujours d'actualité ? », il me semble que nous sommes d'accord pour dire qu'il faut que ce système soit revu et vous en avez donné des pistes que nous résumerons à la fin de cet article.

Aujourd'hui, il n'est plus possible de ne pas avoir un minimum d'organisation prévu en amont et de se dire qu'on règlera tout à l'avenant. Il y a un véritable professionnalisme dans cette organisation qui demande des compétences de plus en plus spécialisées. De plus, nous disposons d'outils offerts par l'informatique que nous n'avions pas. L'utilisation de ces outils demande des qualifications qui n'étaient pas nécessaires. Conscient de tout cela, il ne faut pas non plus effrayer les postulants à ces organisations. D'où la nécessité de fournir un outil très facile d'utilisation aux futurs organisatrices/teurs.

Par ailleurs, si nous voulons que l'Amicale vive en dehors de ces Rencontres, et sans que cela leur nuise, une dynamique doit s'instaurer auprès de l'ensemble de la population du Yangjia Michuan. Ce que je souhaite faire comprendre, à cette époque où l'Amicale s'interroge sur sa pérennité, c'est qu'il y ait une réciprocité entre les Rencontres de l'Amicale et ses membres et que cette réciprocité fasse une large part aux jeunes qu'il faut encourager à tous les niveaux de la pratique de la discipline à sa transmission, en faisant une large part à la communication, le premier pilier de l'Amicale, ce pourquoi elle a été créée. Que l'Amicale s'interroge sur le vieillissement de sa population doit interpellé les membres du Collège qui sont à l'origine de la propagation du style en se questionnant sur le fait que leurs cours n'attirent pas un jeune public.

Comme vous le voyez, s'interroger sur l'organisation des Rencontres Amicales déborde largement le cadre des seules Rencontres. Peut-être sommes-nous à un tournant de notre style qu'il conviendrait de « redorer » en cessant de se contenter d'une autosatisfaction peu épanouissante à mes yeux. Dès que cela nous sera permis, j'encourage notre public à se retrouver le plus souvent possible et poser une réflexion épistémologique de notre style afin de tous nous épanouir au milieu de la jeunesse grandissante.

## Danièle et Joël

Quand tu nous as sollicités pour participer à cet article, nous n'avions pas imaginé nous embarquer dans une réflexion aussi large. Nous nous rejoignons effectivement sur la nécessité de s'interroger sur l'organisation de l'Amicale. Cet article est une opportunité pour nous de donner notre vision de membres (individuels), démarche que nous n'aurions très probablement pas eue spontanément. Dans ce qui suit, nous te proposons cette synthèse pour conclure nos échanges.

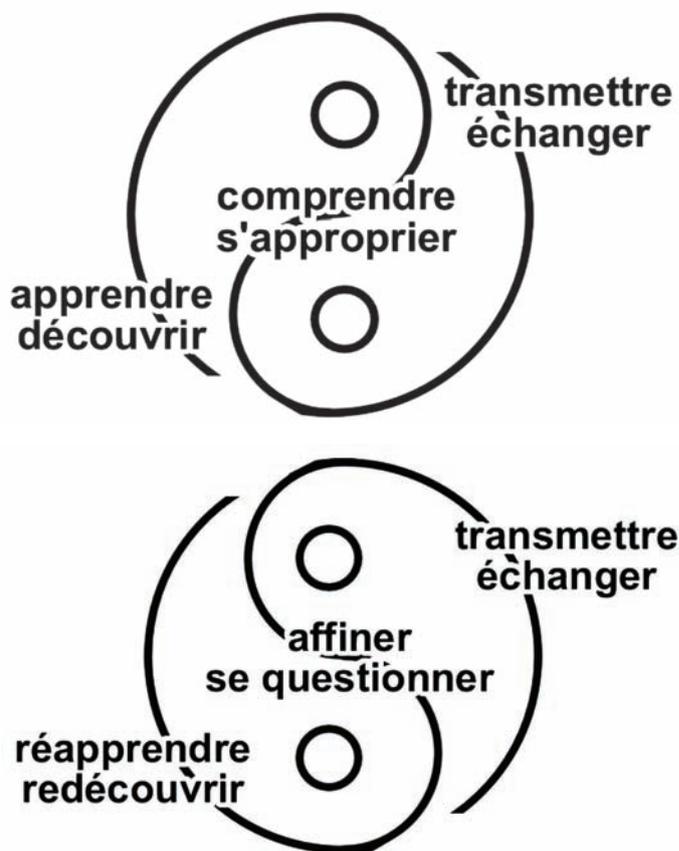
Pour reprendre tes termes : « L'ensemble de la population du Yangjia Michuan », tous les membres adhérents de l'Amicale, constitue pour nous les fondations de l'Amicale.

Nous proposons de ne pas « ranger » les membres dans des catégories :

- les « anciens » et les « jeunes ».
- les enseignants et les pratiquants.
- la 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> génération (voir le nouveau site de l'Amicale).

Mais au contraire, de mettre en avant la démarche commune de tous les membres dans leur progression dans le style Yangjia Michuan.

Cycle d'apprentissage constant



Ainsi nous pouvons comprendre la nécessité de tous se retrouver pour échanger (travail collectif), et échanger pour progresser (travail individuel).

« Échanges dans le respect mutuel » : se rencontrer pour une progression mutuelle.

Au début, les effectifs étaient tels qu'organiser les Rencontres annuelles signifiait permettre à quasiment tous les membres de se rencontrer. Aujourd'hui, faire se rencontrer les 2 500 membres de l'Amicale lors d'un événement n'est pas possible. Mais le besoin de se

retrouver pour échanger persiste, d'où la nécessité que l'Amicale ne s'endorme pas sur ses habitudes.

La richesse du style Yangjia Michuan en Europe est cet ensemble très sympathique de pratiquants qui font preuve d'un dynamisme, d'une soif d'apprendre (et même plus encore : de comprendre), d'un plaisir à partager pour progresser.

L'ensemble des membres de l'Amicale est l'énergie, le carburant, qui constitue la garantie de sa pérennité.

Le bénévolat de ceux qui s'investissent dans la vie de l'Amicale est très probablement une des raisons qui font la force de l'Amicale. La bienveillance des autres membres fait que proposer son aide peut se faire en toute quiétude.

Nous sommes, certes, à un tournant de l'évolution du groupe, mais tous les pratiquants semblent avoir en commun le souci de respect du style Yangjia Michuan.

La création d'un groupe de réflexion en charge de la promotion des échanges entre tous les membres de l'Amicale durant toute l'année prend tout son intérêt. Dans la mesure où ce qui nous réunit est le Yangjia Michuan Taiji Quan, nous pourrions le nommer :

### **Groupe de réflexion pour la prospérité du Yangjia Michuan**

#### **Ce groupe prend (notamment) en charge le déroulement des Rencontres annuelles**

Quelques pistes de travail :

- la mise à jour du carnet d'organisation ;
- la mise en place d'un questionnaire sur les thèmes attendus dans les ateliers lors des Rencontres ;
- la mise en place et le traitement d'un questionnaire sur les attentes de sujets à partager le restant de l'année ;
- la gestion des ateliers lors des Rencontres ;
- l'assistance à la mise en œuvre de tout ce que le numérique apporte pour faciliter les tâches ;
- la mise en œuvre d'une visio-conférence lors de l'Assemblée générale pour associer des membres qui ne peuvent pas être présents ;
- la mise en œuvre durant le reste de l'année de réunions à thème en visio-conférence proposées aux membres pour atténuer le souci de l'éloignement géographique ;

Ce groupe de réflexion vient en soutien de ce qui existe aujourd'hui. Ses actions viennent soulager les acteurs déjà engagés dans la vie de l'Amicale.

Voudrait-on qu'après 30 ans, l'Amicale ne compte que 50 membres pratiquants ? Bien sûr que non !

Dès lors que l'on a eu la chance de découvrir le Yangjia Michuan Taiji Quan, on se doit de le valoriser sans pour autant devenir obligatoirement un enseignant, ainsi :

Quel que soit leur niveau de connaissance, l'entraide mutuelle doit rester le maître mot entre tous les membres de l'Amicale.

Les Rencontres (annuelles) doivent accueillir le plus grand nombre de participants.

Au côté du groupe de réflexion pour la prospérité du Yangjia Michuan, les organisateurs des Rencontres (annuelles) verront leur engagement avec sérénité. Postuler à l'organisation des Rencontres n'aura donc rien d'effrayant.

Les organisateurs ne prennent en charge que la mise en œuvre des Rencontres.

Pour répondre à leurs premières questions l'Amicale met à leur disposition « le carnet d'organisation des Rencontres » mis à jour au fur et à mesure du temps.

Pour répondre à leurs interrogations complémentaires, ils peuvent compter sur les membres en charge de la Trésorerie, de la Vice-Présidence et la Présidence de l'Amicale.

Pour les aider dans leurs tâches, ils savent que les membres qui s'inscrivent sont prêts se rendre disponibles. Il leur appartient néanmoins de garder la coordination de l'ensemble.

Quelques pistes :

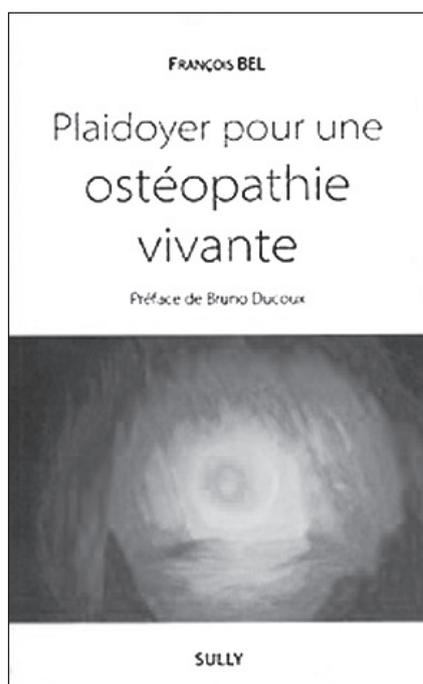
- la mise en place d'un site de covoiturage ;
- la proposition d'une formule « camping-car/fourgon aménagé » ;
- la proposition d'une formule « à la journée » ;
- la sollicitation des membres pour aider aux pauses ;
- la sollicitation des membres pour les animations : soirées musicales, mini-spectacles...

Dans cette nouvelle vision organisationnelle, « Postuler pour organiser les Rencontres » signifie prendre une part de l'événement « Rencontres de l'Amicale » dans une équipe et non seul (avec ses angoisses), ce qui est assurément encourageant et passionnant.

Pour conclure, soyons fous !

En s'appuyant d'une part, sur notre expérience de l'organisation de « la Journée de Pratique du Yangjia Michuan en Anjou » (depuis 2014, la 7<sup>e</sup> édition a eu lieu en septembre 2020) conformes à la suggestion des « rencontres locales » proposées par « la commission Pérennité » (au logo près), et d'autre part, sur cette expérience acquise pour les Rencontres 2020, nous mettons sur la table l'idée d'organiser simultanément des rencontres dans deux lieux judicieusement choisis géographiquement !





# Nous avons lu...

## Plaidoyer pour une ostéopathie vivante,

François Bel,  
Sully, 2020

Que vient donc faire un ouvrage écrit par un ostéopathe, pour les ostéopathes d'abord, mais pas seulement eux à mon avis, dans la bibliothèque d'un pratiquant des disciplines corporelles comme le Taiji quan, le Qigong ou autres pratiques s'y rapprochant ?

J'ai été profondément touché par le fait que l'ostéopathie rencontre les mêmes travers que le Taiji quan, à savoir que tout est technique et encore technique, en oubliant les fondements des disciplines tels qu'ils ont été énoncés par les fondateurs. Still, le fondateur de l'ostéopathie, exhortait ses élèves à retrouver chez leurs patients la vitalité qui leur permettrait de recouvrer la santé. Le rôle des ostéopathes doit donc consister à redonner la pleine vie à la fonction, fussent-ils œuvrer avec la structure.

William Gardner Sutherland, qui a mis au point les techniques dites crâniennes, allait plus loin en disant que le thérapeute devait rentrer en contact avec cette force vitale qui était la seule capable de redonner au corps les moyens de se soigner. Ces deux pères de l'ostéopathie étaient convaincus que tout organisme possède en son sein les moyens de se guérir dans le cas d'une atteinte par la maladie. Encore faut-il aller à la rencontre de cette puissance vitale d'autoguérison.

Quels rapports avec nos disciplines ? En première instance, l'entretien de notre santé va consister à faire

en sorte que cette vitalité puisse s'exprimer. Et le mieux que l'on puisse faire pour la découvrir est d'aller à sa rencontre. Pour cela, il va falloir développer un grand degré d'écoute qui peut faire sentir cette grande marée énergétique dont parlent les ostéopathes et qu'il ne faut pas confondre avec ce que les Européens ont nommé Mouvement Respiratoire Primaire ou MRP. Cette Grande Marée des ostéopathes est l'expression de la force vitale en chacun. Si l'on considère le Taiji quan comme une simple technique martiale pour laquelle il faut s'exercer à la pratique des applications techniques par exemple, on la réduit à de la technique, en passant à côté de cette dimension énergétique qui apprendrait ce qu'est le Qi en le vivant et ce qu'est le mieux-être au monde par exemple

Il est un autre point décrit par les fondateurs de l'ostéopathie qui est le fulcrum, ou point d'appui, qui permet d'orienter le praticien dans son action. Cette notion peut être utilisée dans la pratique du Tuishou et cela éviterait de faire des combats de taureaux comme c'est trop souvent le cas.

Enfin, il est aussi question de still-point, ou point d'arrêt. Ce fameux point d'arrêt que nous ressentons au juste instant de la transformation aussi bien dans la pratique de la forme que dans le Tuishou. C'est le fameux vide qui permet tous les possibles.

Je suis persuadé que la lecture de cet ouvrage aura une grande influence sur nos pratiques de Taiji quan.

Claudy Jeanmougin



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

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

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

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

**Renouvellement d'Adhésion Collective**

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

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

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

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

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

**Pour votre association**

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

**Modalités de règlement**

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

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,  
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,  
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)  
Email : [tresor.ymtjq@gmail.com](mailto:tresor.ymtjq@gmail.com) Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

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

**Données personnelles**

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

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

Fait à :

Le :

Signature :



# Le Site Web fait peau neuve



## Le site fait peau neuve

nouveau design, nouvelles fonctionnalités

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

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

### De nouvelles fonctionnalités sont disponibles :

Une carte interactive pour localiser les associations facilement ;

## Où pratiquer ?



Un forum plus fonctionnel ;  
La mise en avant des commissions de l'amicale pour mieux comprendre son fonctionnement ;  
Un formulaire simplifié pour informer de vos prochains stages ;  
Des vidéos pour approfondir votre pratique ;  
L'indexation de la rubrique « Nous avons lu ».

### Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

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

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

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

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

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

### Le forum

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

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

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

### Donnez-nous votre avis :

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

## Agenda des Agendas

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

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

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

Bien amicalement à tous,

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

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quai*