

# AMICALE

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

**Adieu Jean-Paul**

**Appui sur pied arrière**

**La Fille de Jade**

**Daan Hengst**

**N°89 Septembre 2018**



# Sommaire

Septembre 2018 - N° 89

<b>Le mot du Président</b>	3
<i>François Schosseler</i>	
<b>Le souffle porte le mouvement</b>	4
<i>Luc Defago</i>	
<b>Jean-Paul Allmang (1950-2018)</b>	6
<i>Danièle Panhelleux</i>	
<b>Jean-Paul...</b>	7
<i>Françoise Cordaro</i>	
<b>En souvenir de Jean-Paul</b>	8
<i>Claudy Jeanmougin</i>	
<b>La posture sur la jambe arrière. Suite et fin</b>	9
<i>Serge Dreyer</i>	
<b>Première approche du tai chi ... « Bâton court » et « Forme des Huit Immortels »</b>	12
<i>Henri Mouthon – ATCHA</i>	
<b>Deux photos de Zhang Qinlin</b>	14
<i>Claudy Jeanmougin</i>	
<b>Les cahiers du Collège : La Fille de Jade</b>	15
<i>Nicole Henriod</i>	
<b>Me gusta Taiji Quan</b>	19
<i>Eric Manevy</i>	
<b>Tuishou et calligraphie</b>	20
<i>George Lin, traduit par Sabine Metzlé</i>	
<b>Un Collège en mouvement</b>	22
<i>Jean-Claude Trap</i>	
<b>Interview Daan Hengst</b>	24
<i>André Musso</i>	
<b>Nous avons lu ...</b>	
<b>La marche qui soigne</b>	28
<i>Jacques-Alain Lachant, Payot, 2015 par Henri Mouthon</i>	
<b>La Beauté du geste</b>	28
<i>Catherine David, Babel, Actes Sud, 2006 par Claudy Jeanmougin</i>	
<b>L'Essence du Tai Chi Des origines martiales à la pratique énergétique</b>	27
<i>Hervé Marigliano et Jacques Choques, Kiwi, 2018 par Claudy Jeanmougin</i>	
<b>Le site web et le Bulletin de l'Amicale</b>	29
<b>Bulletin de ré-adhésion</b>	30
<b>Associations adhérentes</b>	31

# ÉDITO

Non, ce ne sera pas véritablement un éditto mais tout simplement un cri du cœur.

Ce présent Bulletin est chargé d'émotion et c'est bien le témoignage qu'il a une âme qui ne demande qu'à s'exprimer par l'entremise de tous les lecteurs, que ce soit sur papier ou autres supports numériques.

Le premier Bulletin ne comportait pas plus de 28 pages A5 (14 A4 pliées en deux et agrafées) dactylographiées avec ma vieille Underwood, machine à écrire à ruban. C'est à partir du n°4 que le Secrétaire, Hervé Marest, a entrepris de saisir les textes par la voie informatique. Nous avons de petits moyens mais combien déjà était attendu ce petit livret qui, au fil des ans, a vu le nombre de pages augmenter pour dépasser la cinquantaine. Luc Defago a repris le flambeau, puis Michel Douiller avec Jean-Luc Pommier. Et Hervé s'est remis à la tâche en lui donnant le nouveau format actuel.

Avec l'évolution du matériel, le Bulletin est devenu un joli document avec une belle allure. Des équipes se sont formées, comme celle de Françoise Cordaro ou de André Musso, pour maintenir la régularité des parutions. C'est à chaque fois un événement que de produire l'œuvre de toute une équipe.

Mais je crois que le plus grand stress est un peu comme celui que peut avoir un auteur devant sa page blanche, c'est de ne pas avoir assez d'articles pour finaliser l'édition. Eh bien, nous les vieux, nous sommes là pour faire face à ce genre de situation, il suffit de demander.

L'équipe actuelle va être à nouveau dirigée par Françoise Cordaro. Nous devons tous l'aider et ne pas être seulement d'attentistes consommateurs. Un article vous a plu et vous aimeriez faire des observations, un autre que vous souhaiteriez voir complété, un sujet que vous voudriez voir traité, alors dites-le à notre Président ou à notre nouvelle Rédactrice en chef.

Pour finir, prenez la peine de répondre à la demande de notre Président sur ce sujet. Dites-lui que vous aimez le Bulletin dans sa forme actuelle et que vous ne voulez pas d'autres formules, criez fort pour ne pas donner raison au moindre effort et aux nouvelles technologies ruineuses de notre Terre. Mais, si vous voulez que le Bulletin change alors criez encore plus fort...

Claudy Jeanmougin

# Le mot du Président

Ce mot garde malheureusement en partie la même tonalité que celui du précédent Bulletin : nous avons appris avec beaucoup de tristesse la disparition de Jean-Paul Allmang. Trois articles témoignent ici de l'empreinte profonde qu'a laissée ce personnage hors du commun dans les cœurs de la région angevine.

Dans le même temps, le ciel s'est un peu éclairci pour l'avenir du Bulletin. Vous pouvez lire ce numéro 89 parce que Claudy Jeanmougin a repris ponctuellement du service comme Rédacteur en chef dans l'attente d'une solution pérenne. Celle-ci n'a pas tardé puisque Françoise Cordaro s'est proposée pour prendre progressivement la suite.

Tout en me réjouissant de cette bonne nouvelle, j'ai le sentiment que cette solution providentielle pourrait malheureusement nous dispenser de réfléchir au fond du problème. Que les solutions soient amenées par les « vieux routards » n'est pas bon signe.

André me faisait part de son désarroi quand il réfléchissait à sa « légitimité » de Rédacteur en chef, légitimité qu'il estimait à l'aune de son expérience de pratique. J'imagine bien que les quelques personnes intéressées par cette responsabilité pourraient se sentir intimidées d'avoir à émettre des avis face à des pratiquant·e·s qui ont débuté dans les années 80 et dépassent trente ans d'expérience.

Pourtant l'expérience n'est pas tout et un regard empreint de fraîcheur est précieux pour ouvrir de nouvelles perspectives, même s'il lui faut parfois de la persévérance pour cela. Chacun·e a commencé débutant et les premiers à enseigner notre style en France avaient moins, voire beaucoup moins, de dix années de pratique. Alors si certaines présences peuvent intimider, elles restent en général bienveillantes. Profitez-en !

Toujours au sujet du Bulletin, nous avons diffusé en juin un billet administratif spécial (n°17) consacré à son avenir. Il vous y était demandé de nous faire parvenir vos réflexions pour les inclure dans le document de préparation de l'AG expédié début octobre. Cette synthèse devait nous permettre d'abrégier le temps consacré à la discussion de ce point lors de la prochaine AG. Vous souvenez-vous de la longueur de la dernière AG à l'île de Ré ? Pour l'instant nous n'avons rien reçu de votre part. C'est dommage et il est encore temps.

Le compte à rebours est maintenant bien avancé pour les Rencontres de Sète. Le succès prévu s'est confirmé et les inscriptions étaient complètes à la fin du mois de juin. Les organisateurs ont un peu augmenté les effectifs mais il reste une liste d'attente. Notre invité extérieur sera cette année Daan Hengst, un animateur régulier des rencontres Jasnières.

Il y avait du souci en l'absence de candidature pour l'organisation des Rencontres 2019. Ce souci est maintenant levé et nous savons où aura lieu cette édition (suspense levé dans le billet administratif d'octobre). Une autre candidature, encore en cours de bouclage, pourrait se concrétiser en 2020.

Enfin, je vous rappelle qu'à partir de cette année le montant de votre adhésion est basé sur vos effectifs du mois de juin 2018.

Je vous souhaite une belle saison de pratique, riche de découvertes techniques et personnelles ainsi que de rencontres stimulantes.

Amicalement,

**François Schosseler**

---

## BULLETIN DE L'AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2018 – N° 89

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

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

**Directeur de la publication :** François Schosseler – **Rédacteur en chef :** Claudy Jeanmougin

**Rédaction (pour ce numéro) :** Françoise Cordaro, Luc Defago, Serge Dreyer, Nicole Henriod,

Claudie Jeanmougin, George Lin, André Musso, Henri Mouthon, Danièle Panhelleux

**Correction (pour ce numéro) :** Anne-Marie Guibaud, Françoise Cordaro

**Comité de lecture :** Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Anne-Marie Guibaud,

Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, François Schosseler

**Traduction :** Cynthia Hay, Erica Martin, Sabine Metzlé, Leland Tracy, Simonette Verbrugge

**Crédits photo :** Christine Angoulevant, Françoise Cordaro, Luc Defago,

André Musso, Danièle Panhelleux, Frédéric Plewniak

**Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février

# Le souffle porte le mouvement

Luc Defago



lui, la corde est grande comme une route, pour celui qui n'a pas exercé ce talent, la corde semble bien minuscule.

Le deuxième principe philosophique que l'on retrouve dans l'organisation des mouvements du Taiji Quan, ce sont les **Cinq Éléments** ou agents : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Chez les Grecs et en Occident, nous avons quatre éléments. Quatre « orientés » ! Alors, pourquoi cinq ? Le cinquième élément, c'est le centre, la Terre. La Chine, c'est Zhongguo, le pays du milieu. Pas étonnant que les Chinois considèrent le centre comme l'élément le plus important. C'est l'Empereur qui, relié au Ciel, dirige, donne les ordres adéquats pour bien maintenir l'ordre dans l'Empire. C'est la couleur jaune, la terre (loess), la rate et l'estomac, l'intellect. Le premier empereur qui réunit les royaumes qui se combattaient les uns les autres, c'est Qing Shi Huang Di, l'Empereur Jaune. La Chine était dévastée régulièrement par des crues gigantesques qui engendraient destruction et famines. L'empereur fit creuser des canaux sur des centaines de kilomètres pour canaliser les eaux. Ces voies navigables existent encore aujourd'hui. Ainsi, en canalisant les eaux, l'empereur évita les catastrophes naturelles et pacifia les royaumes. Depuis, il est aussi considéré comme le père fondateur de la médecine chinoise. Le corps étant considéré comme un paysage, une géographie où circulent des liquides et des fluides qu'il s'agit de canaliser pour éviter les crues et excès... Microcosme en relation avec le macrocosme. Donc, le centre, la Terre, préside aux changements : passages du Yin au Yang. Représentons notre cercle quadraturé par les quatre éléments, les quatre saisons ou les heures cardinales 5 h à 7 h matin/après-midi et midi/minuit de 11 h à 1 h. Le calendrier chinois est ainsi distribué sur une année par des « pas » de quinze jours. Or, les intersaisons représentent quatre fois par année quinze jours de préparation au changement. De l'été à l'automne, par exemple, il y a quinze jours intermédiaires. Ces changements sont liés au centre, la Terre. C'est elle qui préside aux changements. Le « Xing Yi Quan » la boîte de la pensée qui prend forme, traduction littérale, illustre ce principe. La pensée, le mental, l'intellect, dirigent le mouvement du corps. Le « Xing Yi Quan » avec

Le Taiji Quan est un art martial à la base. Certes, basé sur les principes de la philosophie taoïste. Notamment, la complémentarité du **Yin** et du **Yang**, le fameux diagramme « Taiji T'u » du poisson noir enroulé dans un cercle avec un poisson blanc. L'œil du poisson noir est blanc et celui du poisson blanc est noir, indiquant que l'un implique forcément l'autre. Ils sont inséparables. Le mouvement sinusoïdal que dessine la ligne de démarcation entre les deux poissons indique le déroulement du temps, le passage progressif du jour à la nuit, de l'hiver à l'été ou du transfert progressif du poids de la jambe droite à la jambe gauche lors de nos déplacements... Forcément, le moment précis de ce passage peut être d'un centimètre, un millimètre, picomètre ou d'une seconde, une milliseconde, picoseconde... Selon notre « Gongfu », notre perception s'affinera et donc notre habileté. Comme l'acrobate qui sait faire des sauts périlleux arrière sur une corde. Pour

ses mouvements rectilignes est un art martial « interne » avec le « Ba Gua Zhang » dont les mouvements sont circulaires : ils forment avec le Taiji Quan, l'ensemble des arts martiaux dits « internes ». Dans le Taiji Quan, les principes de base du « Xing Yi Quan » et ceux du « Ba Gua Zhang » sont compris, intégrés. On en veut pour preuve, dans les déplacements du Taiji Quan, les déplacements rectilignes dans les quatre orientes et les déplacements circulaires, par exemple dans le 3e Duan, le travail des cent pas avant de balayer le lotus. Pour le travail des bras, il y a des coups de poings droits, bien que vrillés comme « Peng Lian Chui » et des coups de poing circulaires comme « Da Hu Shi » frapper le tigre ou « Kuang Feng Guan Ehr » le vent perce les oreilles.

Donc, notre art martial fut créé sur la base de vastes connaissances et expériences par Yang Lu Chan appelé Yang Wu Di le « sans rival ». Yang Lu Chan avait appris le « Chang Quan » ou « Longue Boxe » ainsi que le « Tan Tui » et le « Hong Quan ». Le Hong Quan a disparu totalement, et aujourd'hui on ne sait plus le contenu de cet art martial. Le nom est réapparu, mais la pratique n'a rien à voir avec l'ancien art martial. Yang Lu Chan a aussi fait un « séjour » de neuf ans dans la famille Chen qui pratiquait le « Pao Quan » le poing marteau ou explosif. Or, à l'époque, « Yang Lu Chan » n'appelait pas encore sa pratique Taiji Quan. Et, ayant pu, au bout de neuf ans de patience, arriver à s'approcher de la salle de pratique d'arts martiaux de la famille, en entendant les cris ou sons de Heng et Ha, il comprit la nature de la pratique de la famille Chen. Il réussit à s'enfuir, en sauvant des flammes l'ancêtre du clan Chen. Plus tard, le clan des Chen proclama pratiquer « comme Yang Lu Chan » le Taiji Quan, car ce dernier était devenu célèbre dans tout l'empire chinois. Invité par la cour, Yang Lu Chan y enseigna une forme simplifiée pour ne pas divulguer les techniques secrètes aux envahisseurs mandchous et aussi pour que les gens de la cour déjà décadente, ne perdent pas la face si les mouvements étaient trop ardues et complexes à exécuter.

Le Taiji Quan, « boxe du faite suprême » : c'est le nom qu'a donné Wang Zong Yué, un théoricien versé dans la philosophie taoïste. « Taiji » fait référence à la poutre maîtresse qui relie, soutient les deux pans d'un toit ou l'arête qui relie l'adret et l'ubac d'une montagne, le côté

ensoleillé et le côté ombragé. Nos ancêtres orientaient leurs maisons en fonction de l'ensoleillement. En Chine, le haut d'une carte représente le sud. Les cartes, tout comme l'observateur, considèrent le sud en prépondérance. C'est pourquoi, nous commençons les treize postures ou les trois duans de la forme en faisant face au sud. Il s'agit de bénéficier du soleil comme la végétation héliotrope. Croître « Yang Shi ». Pour autant, bien que le Taiji Quan, sa pratique, ses mouvements reposent sur des principes décrits dans la philosophie taoïste, cela reste une pratique martiale. La méditation taoïste, avec ses techniques respiratoires de Neigong ne furent intégrées au Yangjia Michuan Taiji Quan que bien plus tard par Zhang Qin Lin, enseignant de Maître Wang Yennien. Zhang Qin Lin avait appris le Taiji Quan simplifié par Yang Cheng Fu, fils de Yang Jian Hou, lui-même fils de Yang Lu Chan. Or, Zhang Qin Lin impressionna Yang Jian Hou en sauvant l'honneur de la famille Yang (peuplier) en infligeant un poignet brisé à un challenger du sud de la Chine venu se mesurer au clan Yang. Zhang Qin Lin reçut de ce fait tous les soirs, dès minuit, la transmission de la forme secrète de la famille Yang par Yang Jian Hou en personne. Or, Zhang Qin Lin était pendant le même temps disciple d'une tradition philosophico-alchimiste taoïste qui enseignait le Neigong et la culture de l'élixir d'immortalité de la Montagne dorée, une diversification de l'école de la Porte du dragon, ceci auprès de Zhang Maolin. Zhang Qin Lin fut donc le premier à relier Neigong avec la pratique du Taiji Quan et à codifier l'inspir et l'expir selon qu'il s'agisse d'un mouvement d'ouverture ou de fermeture. La méditation et le développement du souffle dans le « Dan Tian » étaient d'abord enseignés pendant trois mois environ, avant de pouvoir commencer à étudier les mouvements de la forme en trois parties. Pour autant, il ne s'agissait pas encore d'exécuter les mouvements lentement. La lenteur, le zoom et ralentissement pour être plus détendu, ne fut promu que depuis que Wang Yen Nien l'enseigna ainsi. C'est-à-dire depuis les années 70-80. Le but étant de prolonger le souffle, le rendre plus abondant afin que le souffle porte le mouvement en le remplissant de « Qi ». Ainsi le Qi forme comme un coussin d'air et tout en étant très enraciné (« Chen »), la sensation que l'on a est d'être porté par le souffle. Les mouvements se font légers, sans efforts !

# Jean-Paul Allmang (1950-2018)

*Danièle Panhelleux*



le shi san shi à deux qui le laissaient perplexe, et se terminaient souvent en franche rigolade, sur un faux pas de l'un ou l'autre... Un vrai bonheur partagé.

Nos séances se concluaient presque toujours devant un petit café au bar tout proche. L'occasion de parler de tout et de rien, du taichi bien sûr, on était là pour ça, mais aussi des enfants, de la famille, des projets... C'est là que j'ai appris par petites bribes, qui était vraiment Jean-Paul. Le baroudeur frondeur et vainqueur n'avait pas démarré la vie sous les meilleurs auspices : très jeune livré à lui-même, sans l'affection de parents aimants, baladé de foyer en foyer, et en maison d'accueil... Il aurait pu en vouloir à la terre entière, « mal finir » comme on dit, devenir dur, voire méchant... Il aurait pu garder de la rancœur de sa jeunesse difficile... Pourtant il n'a gardé que le meilleur. Les années chez ses « parents nourriciers » lui ont donné les valeurs qu'il s'est efforcé de suivre toute sa vie, la droiture, l'honnêteté, la bienveillance, l'amour de l'autre. Il n'était certainement pas le dernier à rendre coup pour coup dans une bagarre, mais étonnamment il est resté du côté du juste, il est devenu... gendarme (à moto), au service des autres. Un gendarme sachant faire la part des choses, ne verbalisant que s'il ne pouvait pas faire autrement, et « laissant passer » quand son cœur parlait.

C'est gendarme en Afrique qu'il a donné ses premiers cours de taichi, alors qu'il n'avait pour seul bagage que le shi san shi et le 1er duan. Qu'à cela ne tienne, il en fera son quotidien pendant près de dix ans, sans jamais se lasser, redécouvrant à chaque fois le plaisir de la discipline, le plaisir de partager. Ah ! Ce 1er duan, la « perle » du Yangjia Michuan selon lui, là où tout était dit... Je ne peux le dérouler sans avoir une pensée pour lui...

De retour en France, il créera plusieurs associations de taichi, à la Flèche, à Beaucouzé, à Sainte-Gemmes, à Bouchemaine, sans doute ailleurs encore et dernièrement à Olonne-sur-Mer où il s'était établi depuis quelques années... Tant de personnes lui doivent de connaître le taichi...

Je garde en mémoire un moment, à Olonne-sur-Mer

La première fois que j'ai croisé la route de Jean-Paul, c'était à un cours de taichi. Il arrivait tout juste à Angers. La première fois, comme beaucoup d'autres qui l'ont rencontré, je n'ai vu que la prestance, le port de tête conquérant, les « belles moustaches », et sous les moustaches toujours le sourire. Je me suis dit, celui-là, ... à peine arrivé, mais... « Qu'est-ce qu'il se la pète alors », et pas qu'un peu... Et je ne parle pas des blagues et des jeux de mots lancés en plein cours... un macho de plus...

Pourtant, au cours des séances, s'est dévoilée « la personne » derrière les belles moustaches... « Il est plutôt sympathique, malgré tout... »

Au fil des années, assistants tous les deux, nous avons éprouvé le besoin d'un temps « pour nous », en dehors des cours, pour pratiquer, tester notre compréhension des gestes de la forme, chercher, explorer. Nous avons alors pris l'habitude de nous retrouver régulièrement le mercredi matin, selon la météo dans une salle proche de notre salle de pratique, ou bien tout simplement dehors en bordure de Maine. Des moments de travail, des moments de partage, sur le même inspir-expir, à l'unisson, en étant simplement pratiquants et présents dans l'instant. Et que dire de nos pas de deux sur

où nous étions un petit groupe à l'avoir rejoint pour un week-end. Instant magique, où nous avons entamé un 1er duan sur la plage, le même souffle, à l'unisson, le même geste, le même regard, moment de grâce, hors du temps, suspendu... Les regards brillants sur le dernier expir et quand nos yeux se sont croisés...

Dans mes moments de doute, il me disait : « Pourquoi tu t'inquiètes, pourquoi tu doutes ? Si tu fais les choses sincèrement, avec le cœur, ce sera bien fait, et tu n'auras rien à regretter. »

Mon mari a retrouvé un article paru dans le Bulletin de l'Amicale que Jean-Paul avait écrit alors qu'il était en mission en Afrique (N° 24 pages 22 et 23 pour celles et ceux que ça intéresserait). Il disait alors des Djiboutiens : « Ils sont très accueillants et très amicaux, très timides également, c'est à vous de faire le premier pas. Comme partout, une main tendue, un sourire et les portes et les cœurs s'ouvrent ». Je crois que cette phrase lui va comme un gant. Toute sa vie il a su « tendre la main,

sourire et les portes, et les cœurs se sont ouverts »...

Aujourd'hui je sais que je n'aurai plus de discussions avec Jean-Paul, aujourd'hui je sais que je n'aurai plus l'occasion de me moquer gentiment de lui, aujourd'hui je sais que je ne pourrai plus, après un « hu » expiré, partir pour un voyage en sa compagnie, ou en tout cas, « pas comme avant »...

Il me disait souvent au moment de nous dire au revoir, après trois, quatre bises voire d'avantage s'il lui prenait l'envie : « Prends soin de toi, porte-toi bien ! ». Il rajoutait parfois « Porte-toi bien, amie ! »

Désormais, il a rejoint les plus grands quelque part dans l'univers, et il a probablement déjà rassemblé un groupe de passionnés autour de lui, qui avancent tels des vagues, à pas lents et légers, la tête suspendue dans les nuages... Bon... J'ai du mal à imaginer Jean-Paul avec des ailes blanches dans le dos, mais enfin... Libéré de la pression terrestre, pourquoi ne flotterait-il pas quelque part au-dessus de nos têtes ?...

## Jean-Paul...

*Françoise Cordaro*

**O**n me demande d'écrire quelques mots après ton départ, alors que je suis sans mots. Il me semble qu'après les dernières paroles que j'ai réussi à prononcer pour mon fils, parti quelques jours avant toi, un grand désert s'est installé à l'intérieur. L'annonce de ta disparition est arrivée dans ce désert, qu'elle n'a fait que dévaster un peu plus. Mais n'est-ce pas dans cette dévastation que la vie se révèle ? Ne faut-il pas que la nuit s'obscurcisse à son comble pour que surgisse la lumière ? Toi et lui brillez désormais dans un même halo sur la terre aride du chagrin. Tu vois, j'ai du mal à vous dissocier dans mon vain discours. A y bien réfléchir, c'est probablement parce que l'amour n'est pas multiple, et rien n'est plus propice que le deuil pour se retrouver devant cette grande vérité. Et lorsque l'amour immense surgit après la mort, c'est bien là ce qu'il faut à jamais retenir de la vie qui fut.

Tu m'as aidé à porter ma vie durant près de dix ans, dix années où tout fut soudain plus léger. Mais bien évidem-

ment, pas que pour moi, et bien d'autres pourraient témoigner de ce flot d'énergie dont tu as généreusement pourvu tout ce et ceux que tu touchais. Un seul mot me revient, que ta fille Jenna prononçait à l'envi : héros. Tu étais son héros, et tu ne l'as pas démenti dans les derniers jours de ton calvaire. Et le destin des héros, c'est qu'il le reste même – et surtout – après avoir quitté cette vie.

Je ne me résignerai pas à maudire la maladie qui nous enlève nos aimés. Je préfère regarder les choses à partir de l'autre côté du miroir, cette autre et mystérieuse face de la vie qui a ses raisons sur lesquelles notre raison achoppe, et à partir de laquelle, par un renversement radical, la vie ici-bas est morte et la mort, vie. C'est tout ce que je souhaite aux tiens, cette famille bien-aimée, de parvenir à cet instant où ils te percevront encore plus vivant que tu ne le fus jamais. Ta vie lumineuse, ton énergie radieuse... soleil tu fus, soleil tu seras pour toujours.

# En souvenir de Jean-Paul

*Claudy Jeanmougin*



du succès puisqu'une quarantaine de pratiquants l'ont rejoint. Il était encore en fonction dans la gendarmerie et, à ce titre, je lui dois une très grande reconnaissance pour toute l'aide qu'il m'a apportée personnellement dans des instants difficiles.

Parfois, accompagné de deux de ses camarades de gendarmerie, tous en tenue de motards, il lui arrivait de venir à mon cabinet pour un petit bonjour. J'adorais ces instants où mes voisins devaient se demander quelles bêtises j'avais pu faire pour avoir autant de gendarmes dans mon cabinet. Ouh, au contraire, quelles relations je devais avoir pour que les gendarmes me portent autant d'attention... Il faut dire que, moi-même fils de gendarme, je connaissais bien ce milieu assez fermé d'une brigade de gendarmerie auquel j'ouvrais mes portes toutes grandes.

En retraite, il retourna à Djibouti pour donner un coup de main à l'un de ses amis qui tenait un club de chars à voile. Durant ce temps, il ouvrit un cours dans la caserne de l'armée de l'air et, curieusement, il fit la connaissance de l'une de mes élèves qui accompagnait son mari, en poste à Djibouti dans l'armée de l'air. À eux deux ils animèrent le cours de Taiji pendant deux années.

Jean-Paul me trouva un lieu de stage sympathique dans le marais Poitevin où il aidait l'un de ses amis pour les promenades sur les canaux en tenant un petit bar/restauration. Enfin, il revint s'installer en Anjou, à Angers précisément, non loin de ma résidence. Il en profita pour ouvrir plusieurs cours dont quelques-uns dans le cadre des activités de l'ATA.

Durant ces longues années, entrecoupées d'absences, de retours, de déménagements, je n'ai jamais perdu la trace de Jean-Paul que je retrouvais toujours avec plaisir autour d'une bonne table pour parler du Taiji quan et de nos amis communs. Entre nous, il y avait une connivence qu'il est bien difficile de comprendre pour qui n'a pas appartenu à cette grande famille de la gendarmerie.

Chérac, 21 juillet 2018

**S**i son sourire est légendaire, pour moi, ce qui reste comme souvenir le plus touchant est la voix de mon ami Jean-Paul. Nous avons tous une voix qui nous est propre mais il y a des voix qui sont très particulières. Telle était celle de Jean-Paul. Une voix suave qui s'accordait bien avec son sourire mais pas uniquement. C'était une voix qui se faisait écouter tellement elle était calme et attentive, une voix qui faisait de son auteur immédiatement un ami. Un ami que l'on respectait car lui-même était animé d'une profonde écoute de tout être qu'il côtoyait.

J'ai rencontré Jean-Paul lors de mes stages à Angoulême à la fin des années 80 et, depuis, nos voies n'ont jamais cessé de se croiser, de loin ou de près. À cette époque, il était en poste à La Rochelle et avait découvert le Taiji quan de notre style avec Jacky Craighero. Élève assidu et soucieux de se perfectionner en suivant des stages, il devint très vite l'assistant de Jacky qui lui confia les cours de Taiji quan, lui-même se réservant l'enseignement du Vietvodao.

Muté en Anjou, j'eus le plaisir de le retrouver car j'habitais Angers. Là, Jean-Paul ouvrit un cours qui eut vite



# La posture sur la jambe arrière.

## Suite et fin du thème 1

Serge Dreyer

Dans la première partie du thème, j'avais fait quelques observations sur l'une des caractéristiques principales de notre style de taiji quan (désormais TJQ). Elles concernaient pour une bonne part quelques contradictions inhérentes à notre système et certaines impasses dans lesquelles se fourvoient nombre de pratiquants. Cette réflexion s'appuie sur l'observation et l'expérimentation. En ce qui concerne cette dernière, j'avais proposé un très doux simulacre de croche-pied sur la jambe avant afin de vérifier la justesse de la posture sur la jambe arrière. Dans cette deuxième partie, je m'intéresserai à cette posture appliquée au tuishou (désormais TS) à pas fixe et au TS en déplacement.

### 1. Le TS à pas fixe

Soyons tout de suite très clair : si on imagine deux pousseurs de gabarit semblable et possédant une compétence technique équivalente, celui qui se tient principalement sur la jambe arrière perdra (presque) toutes les joutes. J'ai eu l'occasion de pousser avec M. Wang au moins cent cinquante fois et je ne me rappelle pas l'avoir vu en TS fixe attendre mes attaques le poids principalement sur la jambe arrière, même quand j'étais un débutant (voir la photo prise en 1976). Je ne fais d'ailleurs pas autrement avec mes partenaires/adversaires. L'appui sur la jambe arrière se manifeste généralement très furtivement lorsque l'esquive d'une attaque se termine sur cette jambe. Si certains d'entre vous prétendent faire exception alors montrez-moi sur un TS avec puissance et rapidité mais sans prendre un gamin de maternelle comme partenaire !

Pourquoi est-ce si difficile de tenir cette posture dans un TS avec puissance et rapidité ? C'est justement parce que ce format de TS favorise puissance et rapidité puisqu'il suffit de déplacer un pied pour perdre la partie. Cette règle ne permet donc pas les petits déséquilibres que l'on peut rattraper en déplacement. Le fait que la très grande majorité des échanges soient frontaux

renforce la tentation de s'appuyer sur des enracinements puissants et sur une vitesse d'exécution efficace. Je n'insinue pas que tous les pousseurs spécialisés en fixe pratiquent tous en puissance et rapidité mais ils ne sont pas légion. On l'observe facilement aux Rencontres Jasnières où les pousseurs puissants et rapides s'en sortent généralement bien face à des partenaires moins performants dans ces deux domaines. Mais la plupart s'avèrent réticents pour passer au TS en déplacement qui requiert plus de technique. Et parmi ceux qui prennent le risque, nombreux sont ceux qui essaient simplement de recycler ce qu'ils font en fixe en y ajoutant si nécessaire un petit pas en arrière ou en avant, voire de côté.

Quel est par conséquent l'intérêt de notre posture de base dans le TS à pas fixe ? J'affirme par expérience que c'est la dimension éducative que je présenterai sous deux aspects.

### Le TS pour débutants :

Cette perspective me semble d'autant plus intéressante qu'elle fait indirectement référence à un propos de M. Wang trop rarement mis à l'épreuve « Tout votre corps c'est des mains ». Zheng Man Qing n'en disait pas moins en exhortant ses élèves à « oublier les mains ». Que signifient ces phrases sibyllines à la chinoise ? Elles soulignent tout d'abord que l'écoute du partenaire passe par tout le corps et ne doit pas se focaliser sur les mains. Autrement formulé la conscience doit être ici, là et partout, c'est ce que Michel Onfray appelle le corps-conscience (2013, *Manifeste hédoniste*, p.79). Tous ceux qui se sont lancés dans le TS, y compris le plus doux des TS, savent combien la tentation est forte de se protéger ou d'attaquer en priorité avec les mains, ce pour quoi l'homo sapiens est programmé depuis des milliers d'années. Il semble en être de même pour nos cousins primates. Or, par culture interposée (pour faire très simple) l'homme a développé cette capacité très sophistiquée d'accueillir (avec plus ou moins de



*Posture 9-1 qui permet de soulever sans problème le pied avant sans déplacer le corps vers l'arrière*



*Posture en double lourdeur*

réticences) l'échec comme une étape vers un développement spirituel anticipé. Rapporté à notre propos cela signifie que je peux (« je dois » si on est plus exigeant avec soi-même) m'installer sur un appui principal jambe arrière pour progresser techniquement par exemple. En

effet le risque plus grand d'être déséquilibré par mon adversaire peut m'inciter (si le désir existe) à esquiver les attaques avec tout mon corps au lieu de mouliner frénétiquement des mains. C'est une première approche du lâcher-prise (Fang song). Autre exemple sur le plan technique, cela me permet d'affiner la relation enracinement-centrage. Ces acquis et d'autres peuvent tout à fait passer par un TS en douceur, respectueux d'autrui et en même temps riche d'informations pour la pratique des mouvements lents. Je connais au moins deux sexagénaires parmi les passionnés de TS de notre style qui pourraient en inspirer plus d'un.

Cette posture devrait aussi à mon avis devenir un savoir-être à autrui. Quand on pèse un quintal, il me semble peu glorieux de prendre la même ampleur de pas que son adversaire qui vous rend 30 kg. Ce serait même à la limite de l'irrespect pour l'autre.

J'insisterai également sur le fait que quand un adversaire fait de son mieux pour vous déboulonner de votre piédestal, cette posture rend une profondeur inégalée à la sensation de centrage-enracinement vécue dans la plante des pieds. Ceci est encore plus vrai et plus fin dans le TS en déplacement. Si la pratique des mouvements lents aborde ce domaine, elle le fait en régime normalisé que seuls quelques écarts (tourner sur une jambe dans le deuxième duan par exemple) viennent troubler.

## **2. Le TS en déplacement**

C'est le domaine par excellence (auquel il faudrait associer le sanshou) dans lequel notre posture jambe arrière peut nous permettre de briller et donner sens à notre pratique des séquences. En effet, à moins de reproduire la pratique du TS fixe en TS libre, ce dernier implique un pas relativement court. Ce pas court peut s'appuyer en première approche sur la jambe avant ou le contraire. Mais il doit en toutes circonstances générer de multiples possibilités de déplacement, soit une ouverture à 360 degrés et non plus à 180 degrés comme pour le TS fixe. Il favorise le jaillissement. Il favorise une grande sensibilisation du corps sur l'avant (idem pour le TS fixe), latéralement (limité essentiellement à la technique Lü dans le TS fixe) et dans le dos (quasi absent dans le TS fixe). Il met également en jeu des techniques inexistantes dans le TS fixe comme « le singe repousse la montagne ». Or cette technique une fois expérimentée dans le TS libre permet de prendre conscience de l'importance de

faire un petit écart latéral sur le déplacement du pied arrière. On se rend également compte que se retrouver les pieds joints dans la phase intermédiaire n'est pas si dangereux qu'il n'y paraît quand on tourne la taille, etc. Ce sont des détails qui informent la pratique des duans. On se rend d'ailleurs compte que de multiples postures des séquences sont activées par le seul fait de pouvoir se déplacer. On remarque par exemple que le Peng surgit potentiellement dans de nombreuses situations et que son efficacité est liée à la faculté de se déplacer. C'est peut-être la raison pour laquelle il est omniprésent dans les trois séquences. On pourrait faire les mêmes remarques pour « saisir la queue du moineau », pour « cueillir » (Cai) ainsi que pour le coude en arrière du premier duan pour ne citer que ces techniques.

Un autre aspect fascinant de cette pratique concerne évidemment les multiples types de pas et en particulier les pas tournants impraticables en fixe, voire certains pas qui n'existent pas dans notre style comme le pas contournant par l'extérieur (le pied avant au lieu de tourner vers l'intérieur tourne vers l'extérieur). Il faudrait y ajouter des notions beaucoup plus fines comme la coexistence des appuis lourds (plante des pieds écrasée au sol), légers, en attente, jaillissant (à partir du bol du pied ou du talon), la dynamique énergétique du talon vers le bol ou son contraire (sur le mouvement de recul), etc.

On peut de plus considérer qu'en situation réelle de combat, y compris pour le tuishou, on n'ait pas à rester systématiquement sur la jambe arrière en 9-1. Dans ce cas il faudrait réfléchir dans une perspective globale sur le dogme de notre style. Si les mouvements lents des séquences reflètent des situations réelles de combat alors certains mouvements justifient la posture sur la jambe avant comme l'est en réalité M. Wang sur le coup d'épaule par exemple dans son livre. Si la posture sur la jambe arrière a seulement une vocation éducative alors il faut prêter une grande attention à toutes les contradictions qui surgissent dans l'explication des applications martiales. Tout cela en vertu du principe de cohérence.

Bref, je terminerai le catalogue (de très loin non exhaustif) des bienfaits de cette pratique en rappelant que la vie se manifeste par le mouvement. Or dès qu'il y a vivacité, jaillissement, l'enfant en nous se réveille facilement... C'est peut-être là que se trouve la fameuse immortalité.

Dans le thème 2, j'aborderai la question du « creuser la poitrine, arrondir le dos » qui me semble aussi demander beaucoup de précisions. Je recevrai avec plaisir des commentaires constructifs sur cet article.



*Si l'on accepte exclusivement le critère de poids sur les deux jambes, on a une marge de manœuvre entre 9-1 et 6-4 pour la répartition arrière-avant d'un poids de 10. Si l'on rajoute le critère exprimé oralement par M. Wang, à savoir la possibilité de soulever la jambe avant sans mouvement parasite préalable vers l'arrière, l'amplitude du pas est extrêmement limitée comme le montre cette brochette d'exemples. Presque toutes les postures 9-1 marquent un intervalle d'un demi-pied.*

*Comme l'a suggéré l'une de mes élèves agrégée d'éducation physique, on peut envisager un pas plus grand en 9-1 si le pratiquant possède une musculature de jambe qui lui permette de tenir sur la jambe arrière. Mais alors le puissant effort à fournir est en contradiction avec la notion de fangsong si chère à M. Wang*

# Première approche du tai chi ...

## « Bâton court » et « Forme des Huit Immortels»

Henri Mouthon – ATCHA

**P**ourquoi tout d'abord ai-je jugé nécessaire d'aborder une nouvelle forme alors que le corpus de notre école est si riche ?

Il m'a été demandé, il y a déjà 7 ans, d'enseigner le Taiji au sein du CORS (Club Omnisports de la Retraite Sportive ) et j'ai vite été confronté à la difficulté d'enseigner notre forme à des personnes, même sportives, d'un âge déjà avancé, et surtout de les fidéliser afin de les amener à pratiquer le Taiji, alors que le CORS propose de nombreuses activités (Pilates, qi gong, yoga, gymnastique douce, etc.). Le premier duan étant difficile à assimiler, les 24 mouvements de Pékin ne s'avérant guère plus concluants, je me suis tourné vers cette forme plus ludique qui m'est tout de suite apparue comme un très bon éducatif pour amener à la pratique de la forme à mains nues.

### LE BÂTON COURT OU BÂTON DE COUDÉE

Ce bâton a pour dimension la longueur de l'avant-bras, du coude jusqu'à la pointe du majeur. Sa circonférence idéale étant celle du cercle formé quand on joint l'extrémité du pouce et celle de l'index. Une longueur appropriée de tringle à rideau de 35 mm de diamètre arrondie aux deux bouts fait parfaitement l'affaire. Tout comme l'éventail il est peu encombrant et même si ce n'est pas une flûte, son maniement fait référence à « l'érudit guerrier », très populaire dans les romans chinois, qui pouvait utiliser sa flûte comme une arme. Le nom de « flûte des Huit Immortels » fait plus particulièrement référence au huitième Immortel Han Xiang, représenté avec sa flûte magique qui faisait fleurir instantanément les fleurs et qui domptait aussi les bêtes sauvages. Tout un programme !

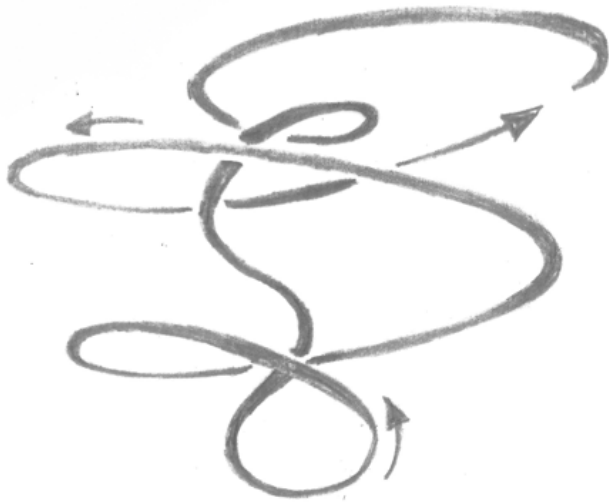
### UNE FORME EN TROIS DUAN

Inspirée de la forme Chen, cette forme de bâton est très spiralée. Elle comprend trois sections. Celle dont il est question ici est la première section. Elle met un accent particulier sur les déplacements et Maître Jesse Tsao, qui l'a finalisée comme une première approche de la forme des 24 mouvements de Pékin, l'assimile aux treize postures. L'accent est mis sur les cinq déplacements et particulièrement sur « revenir en son centre ».

Les mouvements concernés par cette section sont majoritairement les quatre énergies primaires : Peng, Lu, An, Ji. Les deux autres sections incluent les quatre autres énergies du Ba Fa et sont plus nettement martiales et travaillent la spirale du torse, des muscles et tendons. La troisième section concerne la self-défense et le combat, le bâton étant plus encore assimilable à une matraque. Ces deux autres sections utilisent les méthodes des armes courtes chinoises : bloquer et frapper du bâton (Bang Fa), trancher et couper du sabre (Dao Fa), pointer et ficher de l'épée (Jian Fa ).

### PARTICULARITÉS DU MANIEMENT DU BÂTON

Ce qui m'est apparu tout d'abord comme un avantage de cette pratique c'est qu'elle répondait parfaitement à la question « et l'autre main que fait-elle ? », problème rencontré par tout enseignant de la forme et encore plus évidemment de la pratique des armes. Dès qu'il aborde la pratique d'une arme, un pratiquant ayant des appuis bien différenciés se trouve souvent avec des appuis plus flous, du simple fait qu'il doit mobiliser son attention plus précisément sur les mouvements de l'arme et de l'autre main. L'arme met alors un certain temps à devenir un prolongement plus naturel des différents segments



*Parcours des différents plans dans un mouvement spiralé*

du bras, les appuis se clarifiant simultanément.

Dans le cas du bâton court la distance entre deux mains est fixe et la coudée représente exactement, dans la pratique de la forme, la distance adéquate de ce que certains enseignants nomment « tenir un ballon ». Cette posture favorise le relâchement du haut du corps et la différenciation active des appuis sur les phases de fermeture. Le fait de ne plus avoir à se préoccuper de l'autre main, et que les paumes soient connectées à la distance appropriée, permet de focaliser aisément son attention sur le geste, ce qui génère plus rapidement des appuis bien différenciés.

Dans le déroulement de la forme, les rotations horizontales, verticales ou obliques définissent très clairement les différents plans dans lesquels le mouvement se développe. Régulièrement le bâton se trouve positionné verticalement devant soi, représentant un rappel à la verticalité. Tout défaut de placement est alors directement lisible et corrigible du fait du positionnement incertain du bâton. Un autre avantage du maniement du bâton court est qu'il offre une approche directe des échanges coordonnés

yin/yang des mains. Pour faire tourner le bâton sur les différents plans, une main renforce sa saisie d'une extrémité alors que l'autre doit relâcher la sienne d'une façon coordonnée. Le bâton est tenu au début de l'enchaînement entre les deux paumes dans des mouvements répétitifs alternés (balancements, rotations au niveau des trois foyers) qui stimulent les lao gong en même temps qu'ils engendrent un réveil proprioceptif des appuis. Ceci se fait très naturellement comme à l'insu du pratiquant.

## **MOUVEMENTS SPIRALÉS**

Tout mouvement dans l'espace du bâton tenu dans les paumes s'effectue à partir des deux plans horizontaux et verticaux. Le mouvement horizontal, selon le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse, s'effectue autour d'un axe vertical traversant le bâton en son milieu. Pour le mouvement vertical, l'axe de rotation traverse le bâton en son milieu horizontalement (quatre marques au feutre au centre du bâton aident à la démonstration pendant les éducatifs d'une première approche). L'exercice des quatre cercles de l'école de Cheng Man Ching, qui pour moi est un très bon éducatif de « saisir la queue du moineau » est grandement simplifié quand il est effectué avec le bâton. Cette première approche de la spirale et des mouvements hélicoïdaux effectués avec le bâton une fois assimilée, le bâton peut être mis de côté et l'enseignant peut vérifier si le mouvement et la connexion des mains ont été enregistrés sans le bâton. Outre son utilité pour une sorte de ré-encodage moteur efficace, cet enchaînement aide à soulager les raideurs et stagnations dans le haut du corps et dans les jambes, fréquentes chez les plus anciens. Les mouvements constants de rotation de la taille et du buste vitalisent enfin tous les organes. En complément un set d'automassage, l'aide du bâton peut éventuellement être utile.

# Deux photos de Zhang Qinlin

Claudy Jeanmougin



太極拳斗楊澄甫先生和張欽霖先生師徒合影

太極拳斗楊澄甫先生和張欽霖先生師徒合影

Taiji quán dòu yángchéngfǔ xiānshēng hé zhāngqīnlín xiānshēng shī tǔ héyǐng

Photo du Maître de Taiji quan Yang Chengfu avec son disciple Zhang Qinlin

Scott Rodell est un élève américain de Me Wang qui enseigne à Washington, DC. Il a trouvé deux photos très intéressantes concernant Zhang Qinlin, le maître de Wang Yen nien. En particulier, ces photos appuient le "récit des origines" du Yangjia Michuan que rapporte Me Wang dans les deux "gros livres rouges". A cause de la rareté des témoins survivants, ce récit a parfois été questionné par les pratiquants soucieux de croiser les informations pour établir sa solidité historique. Il nous arrive aussi parfois de discuter avec des pratiquants extérieurs au Yangjia Michuan qui mettent en doute un récit qui bouscule la saga de leur style.

## Zhang Qinlin en compagnie de Yang Chengfu

Photo remarquable qui, hélas, ne porte pas de date. Yang Chengfu est né en 1883 alors que Zhang Qinlin est né en 1888. Yang Chengfu est donc l'aîné de Zhang Qinlin de 5 ans seulement. Sur la photo, je donnerais un âge de 35 à 40 ans pour Chengfu soit 30 à 35 ans pour Zhang Qinlin. Ainsi la photo aurait pu être prise aux alentours de 1918/1923.

Dans son 1er Tome, Maître Wang écrit que Zhang Qinlin a appris le Taiji quan avec Yang Jianhou, le père de Yang Chengfu. En fait il aurait été frère de pratique avec ce dernier. Sur la photo il est bien spécifié que Zhang Qinlin est le disciple de Chengfu.

## Zhang Qinlin encadré de ses élèves

Zhang Qinlin est bien reconnaissable au centre de la première rangée. Sur cette photo prise en 1941, Zhang Qinlin a 53 ans. On pourrait être tenté de reconnaître Me Wang à la droite de Zhang Qinlin mais leur rencontre date de 1945, ce qui rend impossible la présence de Laoshi sur cette photo. On peut noter la présence de quatre femmes dans cette assemblée et la présentation très symétrique du groupe autour de Zhang Qinlin.



太極專家張老師欽霖率諸生合影留念  
民國卅年四月卅日  
Tàijí zhuānjiā zhāng lǎoshī qīnlín lǚ zhū shēng héyǐng liúniàn  
míngúo sā nián sì yuè sà rì  
Photo souvenir de Maître Zhang Qinlin avec ses élèves

# Les Feuilletés du Collège

## 右, 左, 玉女穿梭

you, zuo, yu nu chuan suo

### 74. La Dame de Jade lance la navette à droite puis à gauche

En pratiquant les mouvements très imagés de l'enchaînement, nous sommes amenés à devenir tantôt dragon, parfois phœnix ou encore grue, serpent, tigre... Au milieu de ce florilège animalier chinois, une seule fois intervient un archétype humain et il se trouve que c'est une femme.

Ce personnage, la Dame de Jade, est l'héroïne de la légende du Bouvier et de la Tisserande (voir encadré). Chaque année, au septième jour du septième mois lunaire (le 7 août en 2019), on célèbre leurs retrouvailles. C'est la fête des amoureux, la Saint-Valentin chinoise.

**Yu Nu** : dans l'énoncé du mouvement, **Yu** désigne le Jade symbole de pureté et de sérénité et **Nu** désigne le féminin.

Fille, jeune fille, dame, demoiselle, le français se perd dans toutes ces traductions. Le chinois, lui, ne s'embarrasse pas de ces nuances.

J'ai toujours été très intriguée par le nombre de photos qui illustrent la séquence 74 de la Longue Forme. La plupart du temps, dans le Grand Livre\*, trois ou quatre images suffisent à décrire un mouvement. Ici ce ne sont pas moins de 33 clichés qui sont nécessaires pour couvrir l'entier de « la Dame de Jade lance la navette à droite puis à gauche ».

Au séminaire du Collège de mars 2006 j'ai animé un atelier sur le 74, plus particulièrement sur l'une des étapes de cette longue séquence : les mouvements qui s'apparentent directement au métier du tissage. En vue de mon intervention je me suis rendue dans un atelier pour observer les gestes du métier et connaître les termes désignant les différentes opérations liées à la fabrication artisanale d'une étoffe. Par comparaison j'ai retrouvé, dans la forme, des gestes qui évoquent le travail du tissage. C'est peut-être par le même procédé que tous les gestes de l'enchaînement ont reçu un nom. Le recours à des archétypes familiers facilitent ainsi l'intégration et la mémorisation d'un mouvement ou d'une séquence.

Les gestes qui structurent le travail du tissage se déroulent en trois temps résumés en quatre images.

**619**

Lancer la navette pour permettre d'insérer le fil de trame d'un bord...

**622**

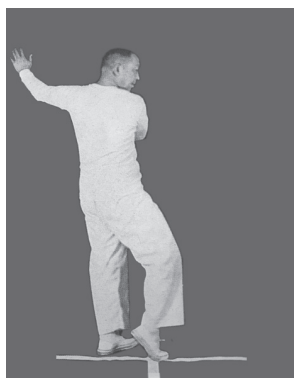
...à l'autre du métier.

**623**

Actionner le battant de manière à rapprocher et serrer le fil de trame contre le tissu.

**624**

Appuyer sur la pédale afin d'inverser les fils de chaîne.



Photos extraites de \*Yangjia Michuan Taijiquan, Volume 1 : illustré et commenté par Wang Yen-nien.

# Les Feuilletés du Collège

Les gestes une fois définis, j'avais invité mes collègues à bousculer nos habitudes et à pratiquer **Yu Nu** non seulement dans une diagonale (sud-ouest / nord-est et retour comme le veut la forme) mais à visiter les autres directions à la façon de la 3e partie du Shi San Shi.

Dans un premier temps, cette démarche les avaient totalement déroutés puis ils s'étaient amusés de se retrouver dans la position d'élèves débutants perdus dans ce tourbillon de directions.

Ce jeu dans l'espace nous avait mis face à l'une des difficultés de l'apprentissage du 3e duan qui est de déstructurer nos repères (penser à la reprise des mouvements du 2e duan à partir de « soulever le rideau de bambou »).

Faute de temps nous n'avons pas été plus loin dans la pratique du 74 et couvert que la moitié des mouvements qui composent cette séquence.

Et l'autre moitié ?

Avant de rejoindre l'école Ymtq en 1989 j'ai pratiqué pendant une dizaine d'années les 108 mouvements de l'école Yang Chengfu et la Petite forme de Pékin. Dans ces deux enchaînements **Yu Nu** était aussi présente et les mouvements qui lui étaient associés – nommés eux aussi « La fille de Jade lance la navette » – correspondaient exactement au début du 74 : trois mêmes gestes dans trois angles différents, le 4e se manifestant plus tard avec un jeté de la navette à gauche cette fois-ci.

**613**

Lancer la navette à droite



**618**

Lancer la navette à droite



**630**

Lancer la navette à droite



**636**

Lancer la navette à gauche



En conclusion, dans l'école Yangjia Michuan, **Yu Nu** lance la navette à droite prts à gauche dans les quatre coins de l'univers et de deux manières :

une version courte façon Petite forme de Pékin – appelons-la **Jade 1**

une version plus complexe – **Jade 2** – qui, je crois pouvoir l'affirmer, n'appartient qu'au style Yangjia Michuan et en fait son originalité et sa richesse.

Voici donc les directions où **Yu Nu** lance sa navette pour tisser sa toile dans les quatre coins de l'univers:

- **Jade 1** à droite SE
- **Jade 1** à droite SO
- **Jade 2** à droite diagonale SO-NE
- **Jade 1** à droite NO
- le retour
- **Jade 1** à gauche NE
- **Jade 2** à gauche diagonale NE-SO

Il y a encore deux gestes qui jalonnent cette longue séquence, deux gestes orphelins, sans appellation spécifique. J'y reviendrai plus tard.



# Les Feuilletés du Collège

La tisserande est un personnage récurrent dans la culture chinoise. Personnage de légende, elle est également au centre de l'une des plus célèbres images du **Neidan** (l'alchimie interne) : le **Neijing Tu**.

**Nei** signifie intérieur, dedans.

**Jing** désigne le fil de chaîne qui, entrecroisé avec le fil de trame, forme le tissu. Il peut aussi avoir le sens d'écritures classiques, de canons religieux.

**Tu** signifie carte, représentation, tableau.

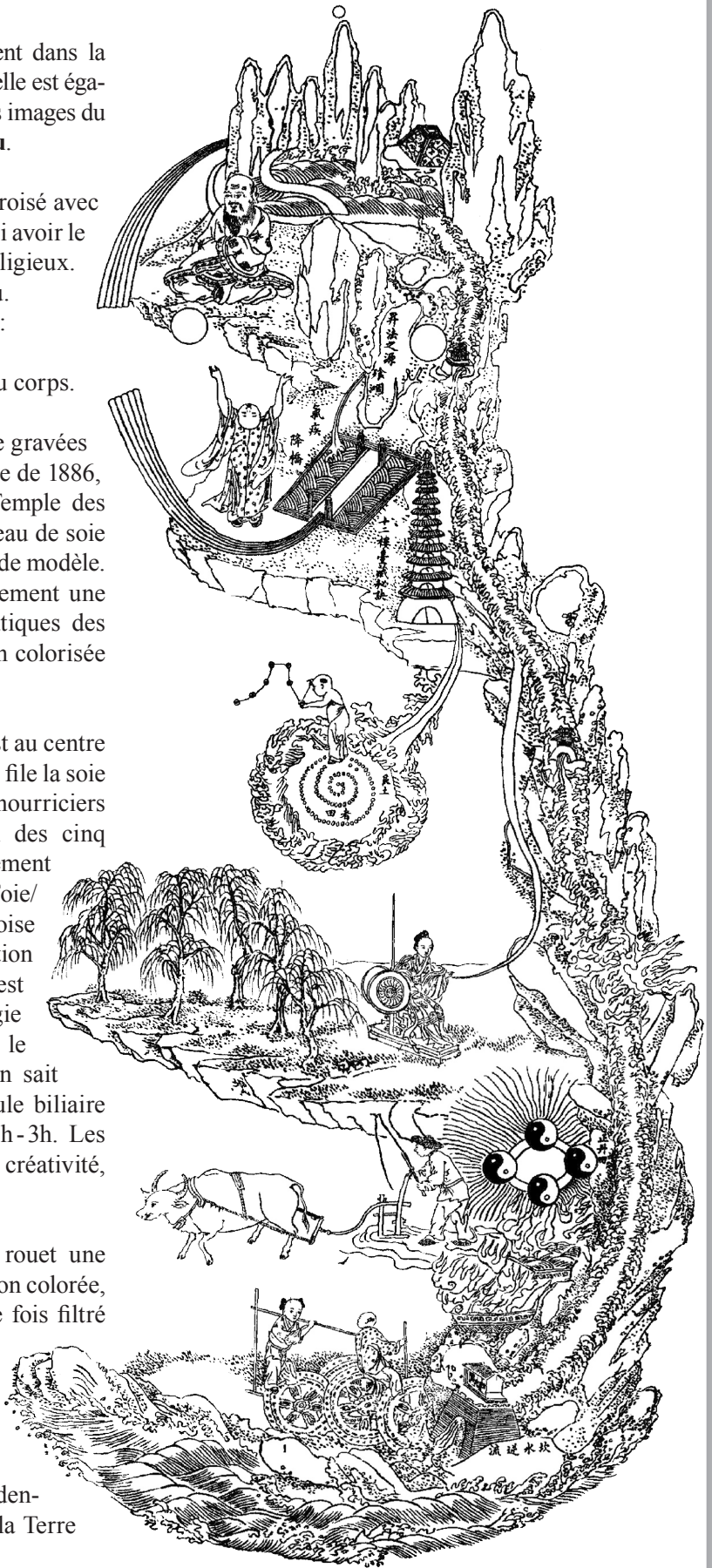
**Neijing Tu** se traduit de deux manières :  
carte de la vision intérieure du corps ou  
représentation de la texture intérieure du corps.

Il existe plusieurs versions de cette carte gravées sur stèle ou sur bois. La principale, datée de 1886, a été retrouvée sur un des murs du Temple des Nuages Blancs à Pékin. Un ancien rouleau de soie peint par un auteur inconnu aurait servi de modèle. De nos jours on peut se procurer facilement une estampe de ce bas-relief dans les boutiques des principaux temples taoïstes. Une version colorisée a été récemment mise sur le marché.

Sur ce document, la tisserande Yu Nu est au centre de l'image. Assise derrière son rouet elle file la soie à l'orée d'un verger de mûriers, arbres nourriciers du ver à soie. Selon la classification des cinq mouvements (**Wuxing**), Yu Nu est l'élément Bois associé au couple Yin/Yang - Foie/Vésicule biliaire. Dans la médecine chinoise un organe assure plus qu'une fonction physique. Il possède une âme. Le Foie est le lieu de résidence de **Hun**, une énergie particulièrement active la nuit durant le sommeil. Rien de surprenant quand on sait que, dans l'horloge énergétique, Vésicule biliaire et Foie occupent la tranche horaire 23h-3h. Les valeurs liées au **Hun** sont entre autres la créativité, l'impulsivité, les rêves, le subconscient.

La tisserande laisse échapper de son rouet une étroite bande de soie, rouge dans la version colorisée, un rouge vif comme celui du sang une fois filtré par le foie. Ce long ruban s'élève vers les sommets des Neuf Pics, domaine des esprits (Shen), et plus loin jusqu'au royaume des immortels.

La fille de l'empereur, médiatrice providentielle, devient trait d'union subtil entre la Terre et le Ciel.



# Les Feuilletés du Collège

Toute la séquence 74 semble mettre en mouvements la quête de Yu Nu.

Les élans et aspirations du personnage de légende se réalisent dans les profonds étirements et les spirales puissantes qui pénètrent les chaînes musculaires et stimulent les méridiens du Foie. Ils expriment la force jaillissante du printemps. L'équilibre entre enracinement et déploiement, ouverture et fermeture, trouve ici une expression complète.

## L'histoire du bouvier et de la tisserande

L'Empereur céleste avait sept filles, belles, intelligentes et habiles. La plus jeune, Zhinu, était une experte en tissage ; c'est elle qui fabriquait les brocarts célestes, ceux que l'on voit dans les ciels irisés de fin d'orage, les délicats pastels du petit matin ou les nuages pourpres du couchant.

Un jour, elle descendit sur terre avec ses sœurs pour se baigner dans les eaux calmes d'un lac. Alors qu'elles étaient en train de s'ébattre joyeusement passa un bouvier, Niulang, qui venait abreuver son buffle. Caché derrière des buissons, il remarqua tout de suite la plus jeune des sœurs et en tomba instantanément amoureux, maudissant le sort qui l'avait fait pauvre et bouvier.

Le buffle lui conseilla d'aller voler les vêtements de la jeune fille ; ne pouvant sortir de l'eau, elle serait réduite à accepter les conditions qu'il lui imposerait pour les récupérer. Ainsi fut fait.

La jeune princesse toute confuse accepta d'épouser Niulang et en tomba aussi éperdument amoureux. Ils vécurent heureux et eurent deux enfants. Zhinu enseigna l'art du tissage aux femmes du village qui devint prospère et connu loin à la ronde.

Mais l'Empereur céleste envoya un de ses sbires rechercher sa fille. En larmes elle dut quitter son foyer pour rejoindre le palais paternel. Désespérée, elle passait ses journées à pleurer. Son père se laissa alors quelque peu fléchir et lui accorda une faveur : elle pourrait revoir son mari et ses enfants une fois par an.

Depuis lors, chaque année, le septième jour du septième mois du calendrier lunaire, les pies célestes forment une passerelle pour permettre à la famille séparée de se réunir.

On dit qu'à l'aube de ce jour il bruine souvent : ce sont les larmes de la tisserande qui, serrant tendrement ses enfants et son époux dans ses bras, pleure amèrement.

J'ai signalé plus haut l'existence de deux gestes que j'ai appelés orphelins.

Le premier, dans les commentaires, est signalé comme une sorte de **Peng** (616). Son rôle est de stabiliser le changement de direction et de permettre aussi la rotation du pied avant (617). Ainsi au moment du lancer de la navette qui suit (**Jade 1** SO), on retrouve ce moment de serrage du fil de trame, deuxième temps des étapes du tissage. Même chose aux clichés 628 et 629, plus tard le 636.

Le deuxième est aussi une suite de gestes orphelins (631 à 634). Dans les commentaires il est, tout au plus, fait référence à un « **An** vers l'avant » et comme dans la situation précédente, le dernier geste (634) permet la rotation du pied avant et par conséquent le serrage du fil de trame au moment du lancer de la navette. Toute cette séquence, même si elle n'appartient pas aux gestes du tissage, n'en est pas moins très efficace pour l'étirement des méridiens tendino-musculaires Foie/Vésicule biliaire. À noter qu'elle est la seule de tout l'enchaînement à ne pas avoir sa symétrie.

Au séminaire de mars 2006, j'avais entraîné mes collègues dans un jeu sur les directions. Je pourrais à ce stade vous en proposer un deuxième : dérouler toute la séquence de la Dame de Jade jusqu'à **Jade 2** à gauche dans la diagonale NE-SO et au moment de **Peng** à droite, ne pas partir dans « saisir la queue du moineau » mais engager à nouveau **Jade 1** à gauche SO et poursuivre en se laissant porter par tout le 74. Pris dans ce sens, l'ensemble fonctionne comme le miroir du premier et il nous ramène à notre point de départ (613).

Pourquoi alors ne pas recommencer et ce faisant, comme la fille de l'Empereur céleste, on tissera « les brocarts célestes, les délicats pastels du petit matin, les nuages pourpres du couchant ».

Nicole Henriod

*Catherine Despeux : Taoïsme et connaissance de soi, Éditions Guy Trédaniel, 2012*

*Claudy Jeanmougin : Manuel d'énergétique chinoise, Éditions La griffe du tigre, 2013*

# Me gusta Taiji Quan

Composition d'Éric Manevy  
d'après la chanson de Manu Chao, « Me gustas tu »



SOL $\sharp$ m                      FA $\sharp$   
Me gusta Taiji Quan, me gustas tu  
DO $\sharp$ m  
Me gusta Yangjia Michuan, me gustas tu  
SOL $\sharp$ m                      FA $\sharp$   
Me gusta Le Premier Duan, me gustas tu  
DO $\sharp$ m  
Me gusta Le Deuxième Duan, me gustas tu  
SOL $\sharp$ m                      FA $\sharp$   
Me gusta Le Troisième Duan, me gustas tu  
SOL $\sharp$ m  
Me gusta Shi San Shi, me gustas tu  
SOL $\sharp$ m                      FA $\sharp$   
Que voy hacer? Je ne sais pas  
DO $\sharp$ m  
Que voy hacer? Je ne sais plus  
SOL $\sharp$ m                      FA $\sharp$   
Que voy hacer? Je suis perdu  
DO $\sharp$ m                      (Pour les accords il suffit de continuer.)  
Que horas son, mi corazon?

Me gusta Bao Hu Gui Shan, me gustas tu  
(Reporter le tigre à la montagne)  
Me gusta Lan Qiao Wei, me gustas tu  
(Saisir la queue du moineau)  
Me gusta Cha Shou, me gustas tu (Ficher la main)  
Me gusta Qi Shi, me gustas tu (Ouverture)  
Me gusta Zuo Dan Bian, me gustas tu (Simple fouet à gauche)  
Me gusta Shou Hui Pipa, me gustas tu (Jouer Du Pipa)

Que voy hacer? Je ne sais pas  
Que voy hacer? Je ne sais plus  
Que voy hacer? Je suis perdu  
Que horas son, mi corazon?

Me gusta Bai He Liang Chi, me gustas tu  
(La grue blanche déploie ses ailes)  
Me gusta Tui Shan Ru Hai, me gustas tu  
(Pousser la montagne dans la mer)

Me gusta Cha Shou, me gustas tu (Ficher la main)  
Me gusta Qi Shi, me gustas tu (Ouverture)  
Me gusta Cai Shou, me gustas tu (Cai)  
Me gusta Shou Hui Pipa, me gustas tu (Jouer du pipa)

Que voy hacer? Je ne sais pas  
Que voy hacer? Je ne sais plus  
Que voy hacer? Je suis perdu  
Que horas son, mi corazon?

Petit cadeau d'Éric à tous ses camarades pour la clôture du stage d'été du GRDT. Bien entendu, il faut remettre ce chant dans le contexte. C'était au moment de l'apéro, rituel de 19h après une bien dure journée de pratique, avec une bande de groupies qui reprend le refrain en chœur, avec déjà une petite dose d'élixir dans le ventre. Peut-être aurait-il fallu compléter la partition en associant à chaque accord (deux) un verre d'apéro...

# Tuishou et calligraphie

George Lin

traduit par Sabine Metzlé

Lors de la journée de la Yen-nien cup qui s'est tenue à Lugang (Taïwan) le 2 décembre 2017, plusieurs conférenciers se sont exprimés dont George Lin, l'un des plus anciens élèves de Maître Wang Yen-nien. Le texte présenté ici n'est pas celui de sa conférence mais il vient en complément. Il a été publié dans le Magazine du TYMTA (Taïwan Yangjia Michuan Taiji Quan Association) n° 38 de janvier 2018. Nous remercions Monsieur Wang Rongshan ainsi que George Lin de nous avoir permis de publier cet article dans notre Bulletin de l'Amicale. Claudy Jeanmougin

Dans les textes classiques, le « Chant du combat à mains nues » commence ainsi :

« Etudie bien peng, lü, ji, an  
Coordonne le haut le bas  
L'autre ne pourra pénétrer »

Bien que l'expression peng lü ji an énumère les quatre techniques les plus représentatives des treize postures, elle renvoie, aussi, et de façon implicite, à l'ensemble des composantes de l'enchaînement : peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao, avancer, reculer, regarder à droite, regarder à gauche, se centrer : au total treize modalités qui constituent les fondamentaux du taiji quan (huit techniques manuelles et cinq déplacements).

La calligraphie chinoise comporte également huit sortes de traits réunis dans le caractère : yǒng 永.\*

Si les idéogrammes fondés sur ces huit traits évoluent avec les époques, la technique d'utilisation du pinceau, elle, n'a pas changé et cela depuis la nuit des temps. Elle sous-tend la calligraphie chinoise, et quel que soit le style calligraphique, il est toujours soumis à ses règles techniques.

On peut calligraphier en style « sigillaire », en style dit de « scribe », en style cursif, régulier, etc. et choisir une forme d'écriture qui met en avant la légèreté, la musicalité, rester dans l'académisme ou donner libre cours à l'expressivité.

Au point même que le geste d'écrire en caractères cursifs soit parfois ressenti comme un acte de création pure, libéré de toutes contraintes techniques.

Par comparaison, la plupart des styles de taiji quan sont fondés sur les treize postures : ainsi ces treize composantes techniques communes à tous les styles sont

à l'origine de formes très diverses et caractéristiques, elles constituent aussi la base des mouvements du tuishou et du sanshou. Les deux phrases (tirées des textes classiques) « il s'étend, je fléchis ; il fléchit, je m'étends » et « colle, lie, adhère, suis » décrivent un processus essentiel dans l'application de ces techniques.

Dans son carnet de notations, le calligraphe de la dynastie des Tang, Sun Guoting écrit :

« Tout l'art de la calligraphie réside dans l'utilisation maîtrisée du pinceau, la façon dont on fait onduler le pinceau sur le support, le dosage de la force exercée sur la pointe du pinceau. »

De la même façon, lors de la pratique des applications, de leurs transformations et de leurs variantes, et selon la force que nous mettons dans le geste, il nous arrive d'expérimenter, au milieu de l'exécution d'un mouvement, ce que signifie « quatre onces déséquilibrent mille livres », « amener dans le vide, rassembler puis libérer la puissance » ou encore « renoncer à soi pour suivre l'autre, libre et sans contrainte », « mouvement et immobilité ne font qu'un ».

Pratiquons régulièrement les fondamentaux pour affiner notre pratique du tuishou et du sanshou, la rendre de plus en plus subtile, à l'instar du calligraphe chinois avec l'usage de son pinceau.

\* « Dans l'ordre : premier trait : cè 側 correspond au point ; deuxième trait : lè 勒 correspond au trait horizontal ; troisième trait : nǚ 努 correspond au trait vertical ; quatrième trait : tì 趯 correspond au crochet qui termine le trait vertical ; cinquième trait : cè 策 correspond au trait oblique montant vers la droite ; sixième trait : lüè 掠 correspond au trait oblique descendant vers la gauche ; septième trait : zhuó 啄 correspond au trait oblique court descendant vers la gauche ; huitième trait : zhé 磔 correspond au trait oblique descendant vers la droite », d'après le Ricci. (note de la traductrice)



國際研習會課程之二

講師：林景泰 老師

Lecturer: Mr. George Lin

課目：推手及散手應用探討

Practice of 1. Tui-Shou (Pushing-hands) 2. San-Shou



文/編輯組

古代太極拳的拳譜歌訣《打手歌》前二句，「棚捋擠按須認真，上下相隨人難進」，「棚捋擠按」是最典型的太極拳「勢」這裡泛指棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定等十三勢，是太極拳的基本勢法(手法、步法、身法)。書法中有永字的八種筆法，每一個字大都由這八種筆法的其中幾種組成，「結字因時相傳，用筆千古不易」，用筆是書法藝術的根本，風格的形成離不開用筆的革新，不同的筆法運用可以寫出篆書、隸書、草書、楷書等不同的書體，又能創造出尚韻、尚法、尚意等書風，甚至在草書的創作中，達到了我心無法的境界。

同樣地，太極拳的拳式大都由十三勢中的幾種勢法構成，不同的用勢(十三勢)形成各種風格與特色的拳架，用勢也是推手、散手應用的根本，「隨曲就伸，沾連粘隨」就是十三勢運用的主要內容。唐朝書法家孫過庭在他的墨跡《書譜》中所言「一畫之間，變起伏於鋒杪，一點之內，殊衄挫於毫芒」，同樣地，不同拳勢的運用、變化與革新中也能體驗「一勢之間，牽動四兩撥千金，一拳之內，引進落空合即出」與「捨己從人心無法，一動一靜皆渾然」的境界。想要學好推手、散手，棚捋擠按真的必須認真。

# Un Collège en mouvement

Jean-Claude Trap



Les valeureux Secrétaires du Collège réunis au séminaire de juin 2018 : dans l'ordre de succession, de gauche à droite, Jean-Claude Trap, Valérie Opel, Nicole Henriod, Hervé Marest, Frédéric Plewniak, Claudy Jeanmougin. Manquent sur cette photo, Maryline Chanaud, Christian Bernapel et Michel Douiller, qui ont essuyé les plâtres avant eux.

Le Yangjia Michuan Taiji Quan, en Europe, est organisé autour de l'Amicale et du Collège des Enseignants. Les deux instances ont été créées en 1989, l'Amicale à l'initiative des premiers pratiquants européens de notre style, le Collège des Enseignants suivant le souhait de Maître Wang Yen-nien. L'Amicale, association déclarée à but non lucratif suivant la loi française, accueille les groupes et les individus pratiquant ce style. Le Collège, jusqu'à cette année association de fait régie par une Charte, réunit les enseignants attachés à contribuer à la transmission, l'approfondissement et l'épanouissement du style.

À sa création, le Collège comprenait uniquement les enseignants ayant séjourné à Taiwan. Leur mission était de rédiger la Charte puis de mettre en œuvre les modalités

d'ouverture du Collège à l'ensemble des enseignants du style. Celle-ci fut effective en 1992.

Chargé(e) d'animer la vie du Collège, un(e) Secrétaire est élu(e) pour deux ans. Ses tâches, administratives au départ, se sont rapidement étendues avec, entre autres, l'organisation de séminaires. Dès 1994, la fonction de Secrétaire-adjoint(e) fut créée en vue de répartir les tâches et former l'Association de Gestion du Collège dont l'unique objet était de gérer les comptes du Collège afin de lui permettre de développer ses activités tout en étant uniquement régi par sa Charte. Plus tardivement, dans le but d'assister les Secrétaire et Secrétaire-adjoint(e) et d'impliquer un plus grand nombre de membres, des commissions ont été constituées.

A l'initiative de Claudy Jeanmougin, actuel Secrétaire du Collège, a été créée en 2013, la commission « refonte de la Charte ». En effet, le fonctionnement du Collège ayant évolué depuis sa création, la Charte présentait des insuffisances limitant la liberté d'action du Collège, partiellement compensées par l'adoption d'un Code de fonctionnement.

Dans l'optique de rendre plus vivant le Collège et de faciliter son accès aux personnes motivées à participer à son fonctionnement et ses activités, les modifications majeures proposées par la commission après de nombreux échanges ont été de supprimer le principe du parrainage pour entrer au Collège ainsi que le pré-requis consistant en la connaissance des trois séquences du grand enchaînement pour ne conserver que le fait d'« être en situation de transmission du Yangjia Michuan Taiji Quan ».

Parallèlement, une majeure partie des membres ont exprimé le souhait que le Collège devienne une asso-

ciation déclarée. Plusieurs modèles de statuts ont été proposés par la commission pour retenir au final la version « association collégiale », à savoir celle respectant le plus l'esprit de collégialité, de partage et d'évolution inhérent aux valeurs du Collège.

La déclaration de l'association « Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan » est parue au Journal Officiel le 7 juillet 2018. Une nouvelle dynamique est lancée... Quant à la Charte, tous les éléments qui auraient pu constituer son nouveau contenu se retrouvent dans les statuts de l'association, d'où sa disparition.

Aujourd'hui, pour postuler à l'admission au Collège il suffit donc d'être en situation de transmission du style de Taiji Quan du Yangjia Michuan et d'avoir participé à deux séminaires en tant qu'invité. Le postulant présente alors sa candidature à l'Assemblée Collégiale qui délibère.



*Les participants au séminaire du Collège en juin 2018*

# Interview Daan Hengst

réalisée par André Musso  
aux Rencontres Jasnières le 28 juillet 2018



Daan Hengst sera l'invité d'honneur aux Rencontres de Sète en novembre 2018. Il se rend aux Rencontres Jasnières depuis plus de vingt ans. Il pratique une forme Yang transmise par Zheng Manqing et il a exploré d'autres styles.

Il est né le 11 décembre 1940 à Malang, Java, et il travaille encore, dans un hôpital d'Amsterdam, à la maintenance de matériels utilisant des rayons radioactifs.

Nous avons conservé le côté oral de l'entretien qui s'est tenu en français, en anglais voire en allemand, avec les raccourcis stylistiques que vous pouvez imaginer.

– Tu découvres le taiji et le kung fu vers quelle époque, tu avais quel âge ?

– Trente ans, quand Bruce Lee était très populaire !

– Tu as appris avec quels enseignants ?

– Avec Wee Kee Jin, qui réside désormais en Nouvelle-Zélande (mais il est né à Singapour). Et aussi avec Rob Völke, qui enseigne maintenant ici aux Rencontres Jasnières, je vais à ses cours tous les samedis.

– Tu as commencé à enseigner à quelle date ?

– A peu près en 1997 j'ai commencé à enseigner.

– Tu continues à enseigner le style Yang ?

– Oui. Celui de Wee Kee Jin qui a appris de son maître Huang Xingxian en Malaisie. Lui aussi est un élève de Zheng Manqing. Son enchaînement est un peu différent.

– Est-ce que tu es venu au taiji pour le côté plastique, pour la beauté des gestes ? Il y avait Bruce Lee, d'accord, mais connaissais-tu la culture chinoise ? Par des livres, des amis chinois ?

– Je suis né en Indonésie, où vivent beaucoup de Chinois. La culture chinoise ne m'est pas étrangère.

– Maintenant que tu vis en Europe, est-ce que tu remarques chez les enfants dans leur façon de marcher ou de prendre un ballon par exemple, une différence d'allure, de postures ? Les épaules déjà stressées...

– Je m'en rends compte, oui, beaucoup. Mais ici à Amsterdam j'enseigne à des adultes âgés. Nous faisons des mouvements quotidiens à la manière du taiji : par exemple quand on lève un poids lourd, il faut faire attention à la position de la tête : en ligne avec la colonne. Les progrès sont lents, mais on est heureux quand on apprend des choses nouvelles...

– Combien de temps faut-il pour que l'on relâche les épaules ?

– Ce n'est pas une bonne question... En effet de temps en temps on me demande combien il faut de temps pour acquérir un enchaînement. Je ne sais pas, c'est **toi** qui fait les exercices chaque jour, plutôt qu'une fois par semaine. C'est différent pour chaque individu. Et quand on a pris de l'âge, c'est beaucoup plus difficile !

Il vaut mieux commencer Taiji en étant heureux, bien dans sa peau, plutôt que de se demander combien de temps il faudra pour y arriver. Heureux, tu es **ouvert** ! Les gens malheureux se contractent, c'est normal...

– Quand tu viendras à Sète, que vas-tu proposer ?

– Essentiellement cela portera sur la structure. Ce ne sera pas que sur le tuishou. Plutôt sur la qualité des postures.

L'atelier devra-t-il être en français ? Je le lis mieux que je ne le parle !

– J'imagine que tu as du plaisir à enseigner ?



- Évidemment, oui !
- Quand tu transmets quelque chose, tu transmets des valeurs, aussi ?
- J’essaie.
- Qu’est-ce qui te vient à l’esprit quand je te parle de valeurs, que tu tentes de transmettre dans ton enseignement ?
- Qu’est-ce que je veux expliquer ?
- Expliquer c’est une chose mais, au-delà, si tu veux. Le taiji est un art de vivre...
- Oui, oui, oui (il passe à l’anglais).
- Pour moi, le taiji concerne la santé. Mais en quoi ? Le taiji travaille sur les mouvements internes et les émotions. Mais on ne peut pas montrer les mouvements internes ou expliquer des émotions ? C’est trop difficile. Alors, comment faire pour partager cela avec autrui ? Pour y arriver j’essaie d’utiliser des images. La plupart du temps des mouvements que l’on fait dans la vie courante, ou tels qu’il y en a dans le sport. Par exemple : « Vous poussez une chaise roulante », ou : « Vous aidez une personne âgée à sortir de sa chaise... ».
- Donc, tu tentes d’expliquer et tu trouves une analogie avec ce qui peut être fait dans la vie de tous les jours.
- J’essaie. Pour ce qui est du sport, jeune, j’ai fait pas mal de tennis. Ce qui me permet de faire le lien avec ce que Francine\* disait ce matin pendant son atelier de Qi Gong : « Il faut utiliser le Dan Tian. Ce n’est pas un point seulement, mais **toute la région** du dantian ! » Je le sens bien ça, j’ai bien compris ce qu’elle voulait dire. Cela reste difficile à expliquer, mais j’essaie : « Vous jouez au tennis ? Non ? Vous nagez, vous dansez ? etc. » Hier je lui ai dit que le mouvement qu’elle nous montrait ressemblait à un mouvement de golf. Pas complètement, mais c’était l’idée... Donc : utilisez votre corps tout entier pour le mouvement, pas seulement les bras ! Position de la jambe, torsion, mouvement du bras... Cela ressemble parfois à de la danse balinaise. (Imitant un tir au golf).
- Il y a probablement des racines communes...
- Certainement. Seul le but est différent. Danser avec quelqu’un, ou se servir d’un sabre, ce peut être le même mouvement. C’est l’idée !
- Moins paisible !
- Bien sûr, le taiji est un art martial... (rires) Mais cela dépend de notre capacité à comprendre **ce** que l’on est en train de faire.
- La forme que tu pratiques est une forme longue ?
- C’est la forme originelle en 37 mouvements de Zheng

Manqing.

- Travailles-tu les applications martiales à partir des mouvements de la forme ? Ou as-tu élaboré des exercices permettant de comprendre comment on pourrait les utiliser lors d’une attaque, par exemple ?
- Oui.
- Ce sont des exercices transmis par ton maître ou est-ce que tu les as développés toi-même ?
- Au début on apprend les exercices que montre l’enseignant.
- Par la suite on invente ses propres exercices, car si l’on a bien compris les principes de base, on peut **sentir** les mouvements internes mieux que si l’on n’a appris que des modèles. En suivant des modèles, **on ne sent rien** de ce que l’on fait !
- Tu n’as besoin que de six ou huit mouvements si tu les as bien compris ?
- Tu peux les utiliser puis en inventer d’autres de ton cru. Dans la vie quotidienne, les mouvements ne sont pas fixés une fois pour toutes ! C’est comme le temps qu’il fait : il change tout le temps. Donc, ne pas apprendre avec la tête, mais **avec le cœur** !
- Les idées nous poussent vers le haut, c’est plus drôle que de faire ceci, ou cela, en suivant les consignes du prof...
- Tu rappelais que le taiji était un art de vivre, et une pratique de santé, qu’en est-il pour toi de l’approche « interne », comme le neigong ? Tu utilises des dessins comme Francine ou Claudy pour expliquer les respirations, grande et petite ?
- Non, jusqu’à maintenant je n’ai jamais insisté là-dessus. Si l’on me demande ce qu’est la respiration en taiji, je réponds que quand on court on ne s’occupe pas de sa respiration... Cela vient naturellement. C’est notre corps qui nous dicte ce qu’il y a à faire. Donc, ne pas trop s’occuper de la respiration. La respiration viendra d’elle-même. Et elle sera différente si les mouvements sont rapides ou s’ils sont lents... Donc, ne pas s’occuper de la respiration.
- S’il faut se concentrer sur un point, c’est sur le relâchement ! Et là vous atteindrez l’essence du geste...
- C’est quoi se relâcher ? Qu’est-ce qu’on relâche et comment ? Mon prof disait : « Relâchez tout ! ». Mais, c’est quoi **tout** ? (faisant un geste de la tête aux pieds)... C’est amusant, mais pour en revenir aux sports, je me rends compte qu’avant de jouer au tennis, je me relaxe, sans même devoir y penser !
- En résonance avec ce que tu disais tout à l’heure : le

corps se trouve souvent blessé par la vie moderne. Huit heures par jour devant un ordinateur laissent des traces entre les épaules. As-tu observé cela chez tes étudiants ?

– Oui, ils disent qu’ils se sentent raides ou qu’ils ont des blessures.

– Comment fais-tu pour leur faire prendre conscience de ces handicaps ? Le fait d’avoir les épaules toujours sous contrainte par exemple ? Comment tu approches ça, as-tu une stratégie ?

– **Pas qu’une** : à chaque situation il faut une approche différente. Tu me parles d’ordinateur, mais les musiciens professionnels, flûtistes ou violonistes souffrent eux aussi. Chacun différemment.

Tout dépend de ce qu’ils font et là où les problèmes se posent. Par exemple ceci (geste du bras levé tenant l’archet) ou cela (position de jeu de la flûte traversière). J’essaie de ressentir ce qu’ils ressentent en copiant leurs mouvements. J’essaie de sentir pourquoi tel mouvement, pourquoi telle utilisation particulière de la structure mène à la souffrance.

Pour prendre conscience que nos épaules sont trop hautes, nous entamons des exercices pour les relâcher. Je dirais qu’il faut que chacun soit conscient de sa propre structure. Personne ne doit attendre que le prof dise quoique ce soit ! Le prof ne peut que **montrer** ce que tu fais mal, et en fonction de cela, proposer autre chose.

Il faut du temps, bien sûr. Mais c’est un bon début, tu dois devenir ton propre thérapeute, pour ainsi dire.

– On pourrait y être encore ce soir... En résumé, c’est mon corps qui m’apprendra comment bouger à la lumière de ce que le prof me suggère ?

– C’est cela, c’est ton propre corps...

– La méditation ça ne doit pas être trop mal comme préparation à la pratique ?

La méditation permet de vider la tête. Et après on peut la remplir de **nouvelles** informations.

– First in, first out... (Rires)

– Oui, c’est tout l’intérêt, ce n’est jamais la même chose. Tu sais, c’est ce qui rend le taiji si intéressant : **la manière dont on doit bouger à l’intérieur n’est pas figée.**

Qui plus est, on peut apprendre le taiji même si on n’est plus très jeune.

Par contre il faut l’être pour commencer à apprendre le karaté, le judo, le kung fu, ces arts martiaux externes, il vaut mieux ne pas avoir soixante-dix ans ! Beaucoup de jeunes qui pratiquent ces genres de sports, ont des genoux en piteux états, en vieillissant.

En taiji on n’est pas obligé de se bousiller les genoux, il suffit de **prendre conscience de sa structure**, comme le disait Francine : on doit faire attention à son anatomie. C’est plus structuré, plus anatomique, je ne sais comment dire, ça marche **à la sensation**... Ta façon de bouger, il faut que tu la ressentes, elle doit provenir de tes **sensations corporelles**, en évitant toute force musculaire inutile.

– Il y faut quand même quelques explications... Pour gagner du temps et éviter de se blesser.

– C’est cela le plus important : **éviter les blessures.** Celles qui sont liées à une mauvaise posture ou à des suites d’actions incorrectes, peuvent advenir beaucoup plus tard, quelquefois dix ans ! Tant qu’on est jeune et souple, ça va, mais si l’on garde de mauvaises habitudes trop longtemps, c’est ce qui arrive. Et y remédier n’est pas facile, après coup.

– C’est difficile de trouver tout seul la bonne posture, non ? Et on ne peut pas interrompre l’enseignant à tout instant.

– Non, bien sûr. Mon enseignant néo-zélandais, Wee Kee Jin, disait toujours : « Est-ce que ce que vous **faites** est exactement ce que vous **pensez** que vous faites ? »

– Et comment on le sait ?

– Comment on le sait ? Bon, on essaye de penser à un mouvement de la vie courante comme pousser une brouette, ou servir avec un plateau : par exemple si tu apportes à quelqu’un un verre d’eau sur un plateau, tu n’as pas besoin de te forcer à te relâcher ou à baisser les épaules... Parce que tes épaules sont déjà en position basse et relâchée. Le mouvement se fait doucement.

– Tu ne luttas pas avec le plateau ?

– La lutte c’est ce qui advient si tu ne **relâches** ni n’**abais**ses les épaules.

En tuishou par exemple le partenaire résistera plutôt que d’accepter une poussée (légère).

Oui, tu sentiras immédiatement la différence entre ces deux façons de faire : si tu décides d’**offrir**, tu n’es pas en train de **pousser**. Donc le partenaire n’oppose pas de résistance. Ta posture sera d’elle-même correcte si ton cerveau est relâché et le corps suivra.

En poussée des mains on ne pousse jamais en espérant réussir à déraciner le partenaire.

Aussi il faut se servir de son imagination. Penser à la brouette que nous voulons faire bouger. C’est la même chose : on relâche épaules et bras, on les maintient bas, le corps droit, et on marche. Il n’est nullement besoin d’exercer une force inutile.

[Parenthèse thé] Sur qi gong et taiji, Daan explique que comprendre vraiment les postures, ça prend du temps.

Puis :

– En taiji, on peut découvrir immédiatement la qualité de l'effet induit quand on pratique le tuishou.

Selon que tu relâches ou pas, que la structure est bonne ou non, que tu sois centré ou pas, tu obtiendras un effet ou aucun effet. Il faut bien garder tout ce qui est important à l'esprit et surtout, **connaître nos propres mauvaises habitudes...**

Et nous sommes partis ensemble pour un après-midi de tuishou.

\* Francine Tran Cong animait un atelier de Hui Chun Gong « souplesse et fluidité du corps » aux Rencontres Jasnières, atelier auquel Daan a participé.

Daan a animé lui aussi un atelier, mais aux rencontres North Sea Taiji organisée par nos amis hollandais à Zeewolde (<http://www.northseataichi.nl/>).

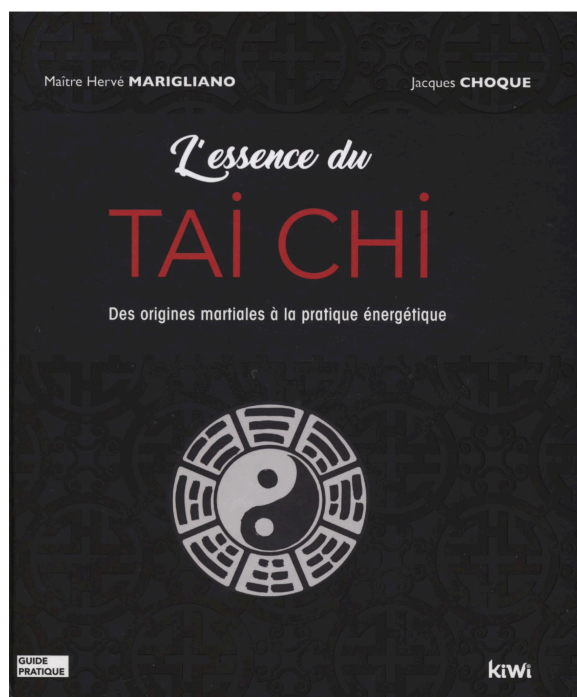
Daan Hengst : d.hengst1@chello.nl

## L'essence du Tai Chi

### Des origines martiales à la pratique énergétique

Hervé Marigliano et Jacques Choques

Kiwi, 2018



Dans ces pages, il y a quelque temps, nous vous avons présenté un livre sur l'enseignement du Taiji quan aux enfants écrit par Jacques Choques. Cette fois, l'auteur s'est associé à Hervé Marigliano, professeur de divers arts internes ayant acquis une certaine réputation, pour faire un large tour d'horizon du Taiji quan. Rien de neuf ni de nouveau sinon la rigueur didactique habituelle de Jacques. Bref, c'est un livre intéressant pour qui ne sait pas vraiment ce qu'est le Taiji quan. Toutes les facettes y sont présentées. Le livre est agréablement documenté et sera un plaisir à lire pour tous les publics mêmes les avertis qui auront plaisir à lire et relire ce qui fait partie de leur culture de base dans la discipline. Un livre à conseiller à nos débutants même si le style n'est pas le leur. Bien des connaissances abordées les inciteront à aller plus loin.

Claudy Jeanmougin

# La marche qui soigne

Jacques-Alain Lachant

Payot, 2015



L'auteur, ostéopathe, responsable de la consultation sur la marche à la clinique de Montlouis développe le concept de marche portante et ses effets sur le bien-être et la présence à soi-même et son environnement. Des croquis explicitent le pas et la pro-

pulsion de la structure du corps dans le déplacement. Comment on se retourne. L'importance du regard et d'un tonus musculaire de vigilance dans l'équilibre. Tout dans ce livre parle de Taijiquan sans le citer.

Quelques intitulés de chapitres donnent une idée de ce dont il est question :

- initialisation motrice de la marche,
- le rôle du tonus abdominal et pelvien,
- le jeu déterminant des orteils,
- exercices d'éveil de la présence proprioceptive des orteils et du pied et du tonus abdomino-pelvien et périnéal,
- on marche aussi avec les mains,
- exercice de reprogrammation de la plasticité motrice du regard, etc...

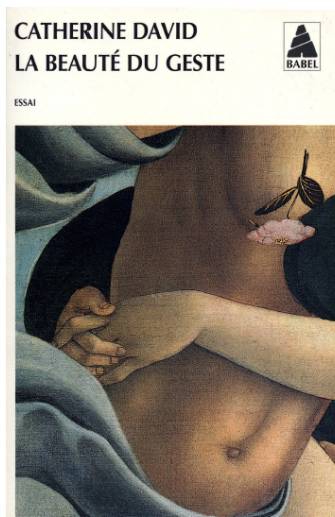
Passionnant.

*Henri Mouthon*

# La beauté du geste

Catherine David

Babel, Actes Sud, 2006



Romancière, essayiste, critique littéraire, Catherine David pratique également le piano en amateur. Passionnée de musique, elle s'adonne au Taijiquan avec autant d'ardeur qu'elle joue du piano. Elle

passé d'un art à l'autre avec une telle élégance qu'au final nous ne savons plus si c'est de la musique ou du Taiji quan dont il est question. Du passage obligé par la technique aussi bien pour la pratique du piano que pour celle du Taiji quan, elle nous entraîne dans une sorte de danse mélodique où le geste se fait oublier pour céder la place à la seule expression musicale ou gestuelle. « La mélodie du tai-chi-chuan, c'est le tracé du geste déroulé dans l'espace. Son harmonie, c'est la sensation qui l'accompagne et dont l'expérience élargit la conscience. » p.179

Catherine David, au fil des chapitres, nous entraîne dans une perception de notre discipline totalement conforme aux principes qui la gouvernent. La lecture est très plaisante et d'une émotion touchante pour tout pratiquant en recherche de sincérité.

*Claudy Jeanmougin*

# Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan



## Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

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

### Le référencement de vos associations :

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

### Pour les Associations déjà référencées :

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

### Le Bulletin sur le site web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

### Les autres chapitres du site-web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les stages, les événements.

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

### Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web :

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à : Jean-Luc Pommier [pommier\\_jl11@yahoo.fr](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr) - 63, rue de Seine / 94400 Vitry / France

### Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage,
- date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage : nom, téléphone, email, etc.
- Référence du site de l'association
- Éventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

### Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.



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

1<sup>er</sup> Septembre 2018 au 31 Août 2019

**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 TJJQ.

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.

**Renouvellement d'Adhésion Individuelle**

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom .....

Adresse .....

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

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	

**Règlement pour l'Adhésion individuelle**

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

**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

**Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui**

- Il (Elle) règle 30,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

**Pour un abonnement souscrit par un individuel**

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

**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 TJJQ»,

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

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

☎ 06 60 70 23 90 Email : [tresor.ymtjq@gmail.com](mailto:tresor.ymtjq@gmail.com) Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Fait à :

Le :

Signature :

<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




# 楊家秘傳太極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

## Cartographie des associations adhérentes



[http://umap.openstreetmap.fr/fr/map/yangjia-michuan-taji-quan-lieux-de-pratique-dans-l\\_207813#6/44.606/5.900](http://umap.openstreetmap.fr/fr/map/yangjia-michuan-taji-quan-lieux-de-pratique-dans-l_207813#6/44.606/5.900)



楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui - n°89