

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°98

SEPTEMBRE  
2021

# 楊 家 秘 傳

Essai sur Laozi  
L'enracinement  
La rétroversion  
L'interne... et pour vous ?  
Le vieillissement du YMTQ ?  
Michel Timochenkov,  
une vie dédiée au YMTQ



# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Claudy Jeanmougin

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## 4<sup>e</sup> duan ..... 2

Jean-Luc Pérot

## Adieux « physiques » de notre ami Michel Timochenkov ..... 4

## L'enracinement dans le Taiji Quan ..... 8

Luc Defago

## De la rétroversion du bassin à la contre-nutation du sacrum ..... 10

Jean-Christophe Clavier

## Les Feuilles du Collège

## Vieillesse de la population de l'Amicale ..... 13

Christopher Nelson

## L'Architecture du corps humain vivant ..... 16

Claudy Jeanmougin

## Que représente l'interne pour vous ? ..... 20

Muriel Dubois

## Lao Tzu, Dao de Jing, 32 ..... 22

Patrick Louzon

En perte de racine ?

En pleine reprise des cours, il est très important de ne pas perdre le fil des enseignements de notre discipline, même si les salles de pratique ont quelque peu été désertées. Ne pas perdre le fil c'est aussi être bien enraciné et la racine ne peut se développer qu'avec un bassin justement placé. Marc et Jean-Christophe nous ramènent à cette conscience d'une partie du corps trop souvent négligée. Puis Luc apporte des précisions supplémentaires avec l'étude de quelques caractères chinois tout en introduisant cette notion dans la pratique du Tuishou.

Murielle nous entraîne vers l'interne avec une petite visite guidée que nous pourrions prolonger par « l'architecture du corps humain vivant » que nous décrit Jean-Claude Guimberteau.

Vieillissons-nous vraiment à l'Amicale ?

À la suite d'un article paru dans le Bulletin précédent, Christopher s'interroge sur le pourquoi du vieillissement de la population de l'Amicale et propose quelques solutions comme celle de s'ouvrir à d'autres communautés.

Et pour philosopher ...

Jean-Luc, avec son habituelle poésie, imagine un quatrième duan dans notre style, idée sur laquelle saura méditer Patrick après en avoir fini avec Laozi.

Merci à tous ces auteur.e.s de venir nous faire partager quelques moments plaisants et pleins d'espérances pour notre style que certains voudraient voir décliner alors qu'il est en pleine expansion avec de multiples pôles de recherche.

Claudy Jeanmougin

Première de couverture, « Michel au stage de Maître Wang à Chatillon en 1982 » : © Marie-Christine Moutault

Quatrième de couverture, « Sun Moon Lake, ou lac des Amoureux, Kaohsiung, Taïwan », « Calligraphie dans un temple à Kaohsiung » : © Claudy Jeanmougin

# Le Mot du Président

L'espoir d'une amélioration subsiste malgré des conditions de rentrée qui s'annoncent étrangement similaires à celles de l'an dernier. Il reste néanmoins de grandes chances pour que les Rencontres puissent avoir lieu à Merlimont. Toutefois vous ne semblez pas y croire puisque pour une fois il reste des places fin août. Certes le centre d'accueil n'aura pas d'autre choix que de vérifier nos passes sanitaires. Un certain nombre d'entre nous ont manifesté leur réticence aux vaccins et aux tests mais les organisateurs n'ont aucune liberté dans ce domaine. Il faudra donc choisir assez rapidement en tenant compte du fait que les tests rapides réalisés en pharmacie, moins invasifs, seront a priori suffisants.

Pour nos associations, une année au ralenti que j'espère chacun aura mise à profit pour une pratique personnelle, même si tout le monde ne dispose pas de conditions idéales pour cela. L'Amicale a continué à travailler sans bruit.

Le numéro 7 de Wen Wu est proche d'être achevé. Ce travail collectif sur les différents aspects du tui shou sera très riche et devrait inciter enseignants et élèves à aborder ou perfectionner cette facette de notre art.

La commission pérennité a également bien travaillé, notamment lors d'une réunion physique mi-août chez Zouzou. Elle souligne que le vieillissement des bénévoles de l'Amicale reflète celui de ses pratiquants. L'avenir de l'Amicale et celui du Yangjia Michuan

TJQ nécessitent donc de s'adresser aussi à des pratiquants plus jeunes. Un aspect particulièrement attractif pour eux est le travail ludique avec partenaire. Ce numéro de Wen Wu arrive à point nommé pour encourager les enseignants à enseigner le tui shou après qu'ils en aient abordé ensemble la pédagogie lors des séminaires du Collège pendant deux ans. Il faut maintenant l'introduire dans les cours !

Vous tenez en main ce Bulletin qui a maintenu le lien entre nous parce que les auteurs, la Rédactrice en chef, les personnes impliquées dans la prélecture et la correction, les traducteurs, les graphistes, et les expéditeurs n'ont pas lâché le morceau en ces temps difficiles. Qu'ils et elles en soient tous et toutes chaleureusement remerciés !

Je dois toutefois vous annoncer que Françoise va devoir laisser son poste de Rédactrice en chef car d'autres priorités énergivores et chronophages s'imposent à elle. Claudy assurera (une fois de plus) un intérim pour le numéro 99 mais il devient urgent de trouver une autre bonne volonté si nous voulons un numéro 100.

En vous souhaitant une bien meilleure saison que celle de l'année passée, j'espère vous revoir en grande forme à Merlimont en novembre..

Amicalement  
François Schosseler

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2021 – N° 98

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

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

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint :** Claudy Jeanmougin

**Rédaction :** Claudy Jeanmougin, Françoise Cordaro, Serge Dreyer, Marc Appelmans, Jean-Luc Perot, Chris Nelson, Patrick Louzon, Murielle Dubois, Christophe Clavier, Jean-Luc Defago, Michel Timochenkov.

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

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

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

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

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

**Postage :** Claudy Jeanmougin.

# 4<sup>e</sup> duan

Jean-Luc Pérot

Suite à l'article de Nelson qui propose une interprétation du Lo Shu en relation avec notre pratique TJQ et spécialement des 13 Postures, j'ai envie de clarifier ma proposition d'un 4<sup>e</sup> duan.

Ce 4<sup>e</sup> duan serait l'expression libre du vocabulaire proposé dans nos formes avec, comme point de départ, le canevas proposée par le Lo Shu, à savoir un centre 5 et une périphérie reprenant les orientations cardinales et diagonales.

Soit

4            9            2

3            5            7

8            1            6

**Niveau 1 :** Le pratiquant se place au centre en 5 développe des séquences puisées dans les 3 duans, dans toutes les directions en se promenant mentalement et librement sur le canevas.

Séquences formelles prêtes à l'emploi pour se familiariser avec les changements de directions et le changement diagonales/cardinales :

Les 13 postures

1<sup>er</sup> duan : Cai, coup de coude, coup d'épaule ; les diagonales de fin.

2<sup>e</sup> duan : les 3 frappes, poing sous le coude ; le singe s'échappe en zig-zag ; les mains nuages ; le coup de poing bas ; le vent dans les oreilles ; les coups de pied yin/yang

3<sup>e</sup> duan : séparer la crinière, les filles de jade, séparer les mains, les 100 méthodes de pied, les coups de pied lotus.

**Niveau 2 :** placé au centre, après l'ouverture, s'entraîner à répondre dans les huit directions avec un même mouvement.

Par exemple : donner un coup de poing – à nouveau, on puise dans le répertoire formel les différentes occurrences du coup de poing.

1<sup>er</sup> duan : le simple fouet ; coup de poing droit comme dans la fin des diagonales.

2<sup>e</sup> duan : coup de poing après le coup de coude horizontal ; poing sous le coude ; se retourner, coup de poing remontant ; coup de poing bas ; frapper le tigre ; le vent dans les oreilles...

3<sup>e</sup> duan : avancer vers les 7 étoiles ; tirer à l'arc sur le tigre...

Bref, on pourra faire de même avec les coups de pied ou avec des mouvements isolés comme pousser la montagne dans le mer ; séparer les mains ; chevaucher le tigre et escalader la montagne...

## Préparation

Se mettre au centre et sentir les possibilités de déplacement : avant, arrière ; s'écarter latéralement ; sans croiser le pas ou en croisant le pas ; avec pivot 1/4, 1/2, 3/4 de tour.

Dans cette position centrale, on s'imagine confronté à une attaque (à définir mentalement) en provenance d'une des 8 directions pour trouver la réponse adéquate dans le vocabulaire formel.

## Intégration

a. On reste sur la contrainte du canevas initial, sans le déplacer et on le parcourt sans obligation de repasser par le centre (comme on le fait dans le 13 de base).

Ainsi, on parcourt des diagonales ou des cardinales complètes ; on se promène sur les côtés du carré, on joue avec les portions de droites pour explorer les différentes figures géométriques contenues dans le carré initial.

b. Le canevas initial se déplace avec nous de sorte que, quel que soit le déplacement, on se retrouve toujours au centre avec toutes les possibilités que cela offre.

c. Le schéma Lo Shu s'inscrit également sur un cercle, ce qui offre la possibilité de déplacements circulaires comme on le trouve dans le Bagua Zhang

## Et pour rêver : le kinécube ou la kinésphère

On se place au centre et apprend à lire les directions du Lo Shu sur le plan frontal ou sagittal central ou latéral gauche ou droit. Le 1 est au pied, le 9 à la tête et on décide de la répartition en se tournant mentalement vers le 7 ou vers le 3.

Bon amusement.

# Note de la rédaction

L'article de Jean-Luc Pérot a été tronqué dans le bulletin n° 97 p. 8 : « En écho à l'article de Serge Dreyer : trois modalités de conscience dans la pratique du Taiji quan, à savoir : les mouvements lents, le tuishou, le sanshou ». Nous tenions à réparer notre erreur en vous donnant la suite et fin de l'article. Et toutes nos excuses aussi bien à l'égard de l'auteur qu'aux lecteurs et lectrices.

.....

L'ensemble fait que la forme est un répertoire gestuel, un réservoir de vocabulaire et de modes d'expression où l'on peut à loisir puiser pour composer des phrases, des séquences inédites d'attention et d'intentions variables.

C'est dans cet esprit que je la vois comme le fondement de la pratique, de l'apprentissage et de la transmission.

Namur 19 mars 2020



# Adieux « physiques » de notre ami Michel Timochenkov

Voici le courrier que Michel a adressé à Françoise, notre rédactrice du bulletin de l'Amicale :



Bonjour chère Françoise,

Malgré ma résistance à Parkinson (qui surprend plus d'un médecin) qui me « gruge » depuis 1998, mes mouvements deviennent de plus en plus pénibles.

Tu as pu le constater à Strasbourg où je marchais fort courbé et n'ai participé à aucun thème dans la grande salle.

Je tiens encore à remercier du fond du cœur ZOUZOU et d'autres organisateurs qui, pendant la « criée », m'envoyaient des participants à « l'Eveil des Énergies Vitales », ou ce que j'avais annoncé à mon inscription en 1992 : AVE (Awakening your Vitale Energy).

Depuis mon affiliation au TJQ en 1890, j'ai fait beaucoup de photos dont j'ai envoyé des négatifs à Claudy Jeanmougin.

Je souhaite faire mes adieux « physiques » à tous mes frères et sœurs en envoyant, ci-joints, mes souvenirs de cœur.

J'ai des souvenirs que je souhaite partager avec « DA JIA » la Grande Famille.

Françoise, j'ai fait de mon mieux ET si tu as des propositions à faire pour dire « By by », je suis tout zteux.

Je t'embrasse et te souhaite en superbe santé.

Michel

Rixensart (Belgique), le 16 mars 2021

Ce courrier était accompagné de quelques photos qui n'étaient pas de bonne qualité. À ma demande, Michel m'a renvoyé des photos que j'ai pu scanner car les négatifs dont il parle lui avaient été retournés. Françoise choisira celles qui lui semblent les plus propices aux souhaits de Michel.

Ces lignes sont très émouvantes et comme je partage de longues années d'échanges avec mon grand frère Tigre (nous sommes tigre tous les deux), j'exprime le désir de dire quelques mots que saura compléter Françoise.

C'est avec Kuo chi que Michel fait sa première rencontre avec notre style du Yangjia Michuan Taiji quan. Bien qu'ayant pratiqué avec Vlady Stévanovitch, il restera fidèle à notre style en ayant une certaine adoration de Maître Wang qu'il découvre en 1992, sans renier ses autres « Maîtres » : Kuo chi, Vlady et Shen Hongxun pour le qigong.

Michel a toujours eu un tempérament de battant ce qui explique sa grande résistance à sa maladie qui le mine depuis 1998, soit plus de 23 ans... Je me souviens comment il m'a malmené lors d'une séance de tuishou en utilisant sa fameuse prise qui figure sur l'une de ses photos portant la légende « Le bûcheron sumo à l'œuvre ».

Si Michel souhaite faire ses adieux « physiques », comme il dit, c'est tout simplement parce que le moindre déplacement commence à lui peser. Vous souvenez-vous de lui à Strasbourg aux Rencontres Amicales de 2019 ? Encore avec son sac à dos comme s'il partait pour une grande aventure. En fait, il venait toujours aux Rencontres pour vivre de nouvelles aventures lors des différents ateliers qu'il pouvait encore suivre et lors des échanges avec de nouvelles connaissances. Mais maintenant, les déplacements le font souffrir et il aspire à un peu de repos et de tranquillité.

Mais voilà, physiques ou pas physiques, je ne veux pas lui faire d'adieux ! Je continuerai à lui écrire et, si je peux, je lui rendrai visite dès que ce sera possible. Oui mon frère, tu ne t'en sortiras pas ainsi...

Michel est un bel exemple de résistance physique et mentale et il est certain que ses différentes pratiques l'ont aidé et continuent de l'aider. Les personnes qui ont suivi son atelier de massages ces dernières années aux Rencontres ont pu prendre conscience de l'énergie que dégage cet homme. Toujours souriants, jamais je ne l'ai entendu se plaindre, bien au contraire, il voulait nous montrer qu'il ne fallait jamais baisser les bras.

Michel si tu ne peux plus venir à nous, alors nous irons à toi avec quelques mots sympathiques soit par voie postale soit par mail, pour te dire que la famille Yangjia ne t'oublie pas et ne te laissera pas seul dans ton coin aussi paisible soit-il.

Claudy Jeanmougin, Chérac le 31 mars 2021

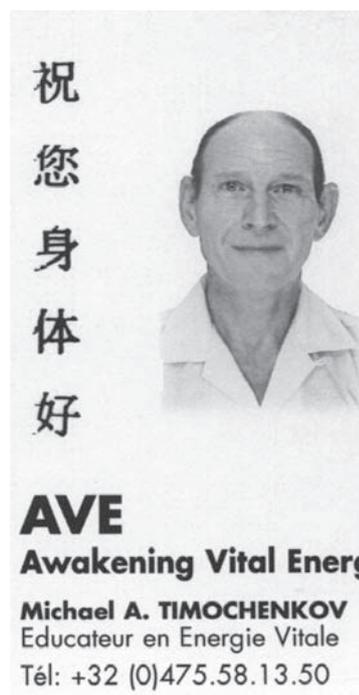
Notre grand prince nous dit au revoir ? Mais que vont devenir toutes tes princesses cher Michel ? Car oui, le temps d'une Rencontre, quelle est celle qui n'est pas repartie avec ce sentiment d'avoir été une princesse, une reine, le temps d'un sourire, d'une embrassade ? Tu as ce talent de savoir séduire et de nous faire sentir unique, avec tellement de tact et de savoir-vivre ! Quelque chose en nous reste à jamais reine ou princesse, pour être au moins une fois passée devant tes yeux bleus et ton sourire immuable.

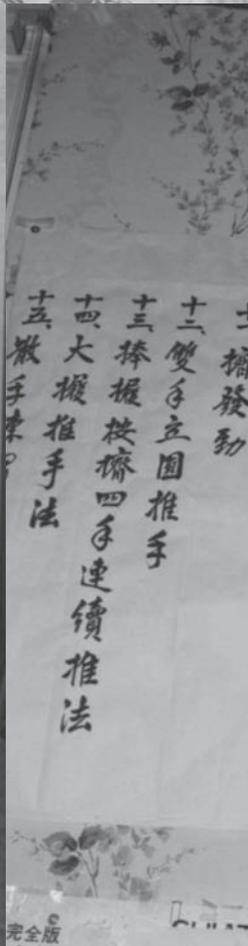
Entre-temps, on a inventé les réseaux sociaux, Dieu merci, et on continue de te suivre, d'avoir de tes nouvelles, de t'envoyer plein de petits cœurs tout rouges sur tes publications, une manière pour nous de te dire « merci d'être là », qu'importe que tu ne sois pas aux prochaines Rencontres, tu es là, à portée de « zyeux ».

Mon prince, mon cher prince, tu ne t'en est peut-être pas rendu compte, mais tes princesses prennent elles aussi aujourd'hui des cheveux blancs, et commencent à avoir un peu mal partout. Peut-être ne participeront-elles pas toutes aux prochaines Rencontres non plus. Le temps passe pour tout le monde. Alors restons ensemble encore quelque temps, parce que nous avons définitivement besoin de ton affection et de ta tendresse, tu as tous les dons pour être jusqu'au bout un être inspirant.

Si Claudy a une place dans sa voiture pour aller jusqu'à toi, je réserve ma place !

François Cordaro, Angers le 31 juillet 2021







十按發勁  
 九棒擺勁  
 八向前捧手彎腰  
 七向後捧手彎腰  
 六單手平圓推手  
 五左右單腿跪化  
 四向前彎腰  
 三向後彎腰

如用右脚踏勁時試以天罡之氣下行  
 中氣神貫注於



# L'enracinement dans le Taiji Quan

Signification du concept

Application du concept, méthodes pour le réaliser dans la pratique

Erreurs à éviter

Conséquences

Luc Defago



S'enraciner, en chinois zhāgēn 扎根, peut être traduit par « planter des racines », mais avec un sens de force en action. À l'image de ces grands arbres qui soulèvent le béton ou le goudron avec leurs puissantes racines. Un peu comme une fourche que l'on plante dans la terre. Or, nous allons le voir, ce concept de force pour se planter là est très éloigné du concept d'enracinement dans le Tàijíquán 太極拳 (dorénavant TJQ). Le mot chinois employé pour signifier enracinement dans le TJQ est chén 沉.

Malheureusement, il n'existe pas de mot en français pour traduire ce terme. En anglais, on dirait to sink qui a deux acceptations : couler et s'enraciner. L'idée, c'est comme un bateau qui commence à couler, alourdi par l'eau qu'il a commencé par prendre et à accumuler. Le concept antagoniste, ce serait « flotter, être flottant », avec le corollaire d'être facilement déplacé par les vagues, le vent et les courants. On serait tenté de dire que s'enraciner, c'est s'ancrer... Cependant, une ancre retient le bateau mais ne le stabilise guère du gré des vagues et coups de vent ! Le terme d'ancrage ne va donc pas satisfaire à notre enracinement dans le TJQ. Loin de moi l'idée de faire un encrage de seiche et d'enfumer notre public ! D'ailleurs un autre terme vient parfois tenter d'expliquer notre enracinement TJQ : la cale, se caler. Malheureusement, ce terme est par trop statique et ne rend pas compte de l'aspect dynamique des forces qui sont en jeu. Cale sèche, donc !

Autre terme que l'on entend : se poser. Il est vrai que quelqu'un dont on dit qu'il est posé, ne va pas facilement se laisser perturber. C'est quelqu'un de réflé-

chi... Par contre un objet ou un corps qui est posé n'a pas plus de force que celle de son propre poids. Se pourrait-il qu'il soit enraciné ? Si oui, quelles conditions seraient requises pour qu'il le soit ? Un objet contenant du liquide, par exemple un œuf cru ? Peut-être, connaissez-vous la méditation Zen qui consiste à poser un œuf cru sur une surface lisse et horizontale avec la pointe en bas et de le stabiliser jusqu'à ce que l'œuf tienne tout seul en équilibre immobile. Cela semble impossible au début, mais avec du calme et de la pratique, on arrive à « sentir » la masse gélatineuse dans l'œuf et à la stabiliser pour atteindre l'équilibre. Voilà qui nous donne une idée de l'enracinement TJQ. Que nous indique cet exemple de l'œuf ? Chaque corps, chaque objet, a un centre de gravité. Celui-ci peut varier considérablement selon la posture, le positionnement et selon la répartition des liquides dans le corps. Nous sommes loin du concept de mettre de la force pour se planter dans le sol ! Mettre de la force ne provoquerait que l'effet inverse, faire rebondir et donc de devenir flottant.

## Comment alors réaliser cet enracinement « passif » ?

Plus le centre de gravité s'abaisse, plus il y a stabilité intrinsèque. Mais, si l'on tente de forcer, le rebond s'insinue... Point trop n'en faut.

Donc, pour baisser le centre de gravité deux éléments :

- 1) respirer par le Dāntián (champ de cinabre) 丹田 et
- 2) détendre, relâcher les tensions inutiles au maintien de la posture, cette relaxation « alourdira » le corps, qui ne sera pas flottant mais enraciné.

Respirer par le Dāntián 丹田 est le corollaire du relâchement sans perte de tonus. Le souffle ne pourra circuler librement dans tout le corps que s'il y a relaxation et élimination des tensions qui empêchent la circulation du souffle et il y aura alors une grande liberté et mobilité des membres et de tout le corps. Comme c'est le souffle qui porte le mouvement, il n'y a pas de perte de tonus, au contraire : l'énergie est disponible. Dans les classiques du TJQ on dit : « respirer par les talons ». Cela veut dire que le souffle effectue la grande circulation et remplit le corps jusqu'aux pieds. À force de pratique du Nèigōng 內工 (méditation, travail interne), le souffle s'amplifie et ira plus loin que le bout des doigts ou que la plante des pieds. Des ondes de souffle pénètrent le sol naturellement : les pieds plantent des racines invisibles et mobiles... Attention, cela ne doit pas être fait avec force ! En pratiquant le Nèigōng 內工 on ne force pas le souffle. Les progrès sont lents et intangibles. Avec la persévérance, les résultats seront là. Cette technique est entièrement naturelle. La pratique est liée à l'esprit et au mental. Le mental guide le souffle. Pour autant ce n'est pas imaginaire. C'est un travail respiratoire effectif. Le mental ne doit pas se figer, se crispier. Il y a lieu de pratiquer tous les jours régulièrement. Pour autant, trop de volonté, trop de volontarisme, crée des crispations. Trop de relâchement crée l'endormissement. C'est dans cet état intermédiaire, en ondes alpha, qu'il s'agit de naviguer.

Persévérance. Avec le temps, les pensées parasites passent comme des nuages dans le ciel et s'estompent, la concentration se développe avec la profondeur et l'agrandissement du souffle qui ralentit. Les crispations s'éloignent et par moments tout est UN hors espace-temps. Ces moments deviennent plus fréquents et durent plus longtemps. Signe de progrès évident, rétribution des efforts et du temps donnés à bon escient !

### Comment l'appliquer dans le Tuīshǒu 推手 et dans la pratique de la forme ?

- 1) Garder un souffle profond dans le Dāntián 丹田.
- 2) Relaxer tous les muscles qui ne sont pas nécessaires au mouvement.

D'abord, il faut que la posture soit correcte et érigée, que toutes les parties du corps soient alignées pour éviter une coupure de la continuité de circulation des souffles et de la transmission des forces depuis les pieds jusqu'au bout des mains et au sommet de la tête. Toute coupure implique une rigidification et un manque de force. La force s'appuie sur la base. Si le bassin est bien positionné, il est connecté avec les jambes et la plante des pieds. Alors le bassin pourra distribuer les forces et les mouvements dans le haut du corps ainsi que dans les mains, en développant à partir des jambes. L'équilibre sera solide tout en donnant une grande mobilité à tout le corps.

Pour réaliser cette relaxation et garder le souffle dans le Dāntián 丹田, il s'agit aussi de rester l'esprit serein, calme. Dans l'adversité, nos réponses seront souvent inadéquates ou en retard ou trop anticipées. Pas d'énervement, garder le calme. Prendre acte. Investir dans la perte... Apprendre de ses erreurs. Analyser. Voir le plein et le vide... Vider l'un et remplir l'autre (comme au bistrot). C'est aussi cela qui permet de rester posé. Dans tous les sens de ce terme.

Erreurs à éviter : s'impatienter. Gardez une pratique attentive régulière. Ne pas forcer. Les mouvements doivent être naturels et agréables. Le plaisir que l'on a en pratiquant renforce la motivation. Ne pas être négligent : si vous vous apercevez d'erreurs ou que vous ne comprenez pas un mouvement ou des désagréments que vous pourriez ressentir, continuez à chercher, à interroger. Ne négligez pas vos efforts. Si vous vous sentez encore flottant, persévérez, cherchez, interrogez...

### Conséquences :

Avec un bon enracinement, le souffle circule dans tout le corps. L'énergie est inépuisable car nous sommes reliés et nourris par les énergies de l'univers. L'esprit est alerte et disponible au sommet de la tête. La vue est claire avec une vision d'ensemble de la situation au moment donné. Le centre de gravité de l'autre est visible, notre propre centre est profond et mystérieux. Nos mouvements sont agiles et prompts sans effort apparent, portés par le souffle.



# De la rétroversion du bassin à la contre-nutation du sacrum

Jean-Christophe Clavier

Qui n'a pas entendu parler de la rétroversion du bassin ? « Basculez le bassin », « pensez à la rétroversion »... Pour tous les mouvements, ou presque, le professeur insiste plus ou moins sur cette bascule, cette fameuse rétroversion du bassin.

## Mais finalement, de quoi s'agit-il ?

Sans plus de détails, le bassin peut se voir assimilé à une sorte de bloc monolithique attaché entre le dos et les jambes. Entre la colonne vertébrale (via le sacrum) et les fémurs (via les articulations coxo-fémorales). Et sa rétroversion revient à basculer tout ce bloc.

Cette vision est trop simpliste. Si elle peut convenir en phase de dégrossissage, s'en contenter limite rapidement la finesse des mouvements, en particulier pour le placement des genoux. Garder le genou bien placé dans le plan déterminé par la hanche la cheville et la pointe du pied se révèle être l'une des difficultés le plus souvent rencontrées par les nouveaux pratiquants.

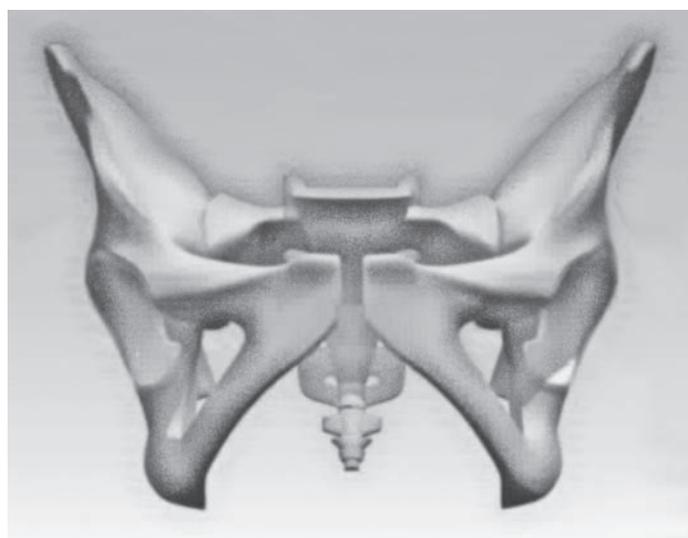
Il est donc important de regarder plus en détail ce qu'est le bassin et comment il s'articule pour pouvoir l'utiliser plus finement dans nos mouvements.

Sans entrer dans un niveau de détail médical, un bassin est principalement composé de deux parties (iliaques) reliées entre elles par la symphyse pubienne à l'avant et par le sacrum au niveau de la colonne vertébrale.

Ces deux os sont mobiles. Il est facile de s'en rendre compte :

Debout, les jambes écartées d'une largeur d'épaules d'haltérophile, les pieds légèrement rentrés, les pouces posés sur les crêtes iliaques et les index positionnés de telle sorte qu'ils se touchent en se chevauchant légèrement (ils ne sont pas bout à bout).

Rapprocher les genoux tout en reculant le postérieur fait bouger les parties des index qui se chevauchent, ce qui met en évidence le mouvement des crêtes iliaques. Les crêtes iliaques en elles-mêmes bougent peu mais les parties molles environnantes amplifient cette sensation de mouvement ce qui nous permet de mieux le percevoir.

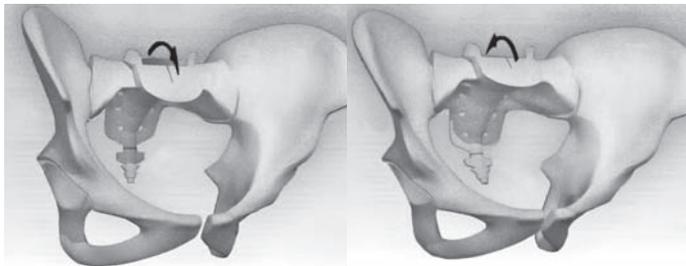




Introduisons maintenant les notions de nutation et de contre-nutation du sacrum.

La nutation est un mouvement de recul et d'élévation du coccyx. Si le coccyx était prolongé d'une queue comme celle d'un berger allemand<sup>1</sup>, ce mouvement reviendrait à la relever vers l'arrière. Cela qui se traduit par une avancée et un abaissement du promontoire du sacrum ainsi que par un rapprochement des crêtes iliaques.

La contre-nutation, c'est l'inverse (cela revient à ramener cette queue imaginaire entre les jambes, vers l'avant) : une avancée et un abaissement du coccyx accompagnés par l'écartement des crêtes iliaques.



En alternant nutation et contre-nutation, l'attention focalisée sur le coccyx, la taille détendue, les pouces posés sur les crêtes iliaques et les indexes se chevauchant comme dans l'exercice précédent, il est possible de constater que les os du bassin bougent. La nutation rapproche (légèrement) les crêtes iliaques tandis que la contre-nutation les éloigne. Cela est dû à un subtil jeu d'angles au niveau des articulations entre le sacrum et les os coxaux.

En continuant ces mouvements tout en focalisant notre attention sur les genoux, nous pouvons sentir qu'ils avancent et reculent tout en se rapprochant et en s'éloignant l'un de l'autre en phase avec les crêtes iliaques. Si nous nous concentrons maintenant sur les fémurs, nous pouvons ressentir une légère rota-

tion interne lors de la nutation et externe lors de la contre-nutation.

Ces mouvements de rotation peuvent être amplifiés en travaillant au niveau de l'articulation coxo-fémorale.

Ainsi, au-delà d'une simple bascule du bassin, la rétroversion génère une contre-nutation du sacrum accompagnée d'un écartement des crêtes iliaques et d'une rotation externe des fémurs. À l'inverse, l'antéversion engendre une nutation du sacrum, un rapprochement des crêtes iliaques et une rotation interne des fémurs.

Tous ces mouvements sont très légers et un bon niveau de détente et de proprioception est nécessaire pour en prendre conscience. Néanmoins, ils sont très importants pour permettre à l'ensemble de notre structure de se positionner correctement afin de conduire correctement les forces auxquelles nous sommes soumis, que ce soit la gravité ou les perturbations apportées par un partenaire de tuishou.



1. N'importe quel chien, chat, renard, loup ou autre ferait l'affaire ici.



Sans l'ouverture des iliaques et la rotation externe des fémurs lors de la rétroversion, les genoux ont tendance à se rapprocher. Ici, à gauche, la rétroversion s'accompagne d'une ouverture des crêtes iliaques et d'une rotation des fémurs, à droite, le bassin bascule d'un bloc. La photo est prise dans l'axe du plan déterminé par la hanche, la cheville et la pointe du pied. Celle de droite montre clairement un mauvais alignement du genou.

L'amplitude des mouvements du bassin peut sembler faible, voire négligeable. Il n'en est rien. Le bassin est très près de notre centre et le moindre de ses mouvements se traduit par de grandes amplitudes au niveau des extrémités.

Tous ces petits mouvements ont de très fortes répercussions sur l'ensemble du corps et bien les sentir est un bon début pour comprendre l'importance de faire naître les mouvements au niveau du bassin. C'est pourquoi il est bénéfique de prendre conscience de ces micro-mouvements puis d'y focaliser son attention lors de la pratique.

Pendant les exercices d'enracinement, l'ouverture du bassin améliore le positionnement des genoux et la sensation des arcs de forces le long des jambes en particulier. Le bon positionnement du sacrum,

quant à lui, redresse la colonne (efface ses courbures) et permet de faire naître la sensation d'avoir la tête suspendue.

Cela se retrouve également dans la posture de méditation. Les classiques du taijiquan recommandent d'ailleurs de « rentrer le coccyx pour faire monter l'énergie afin d'avoir la tête suspendue ».

Dans le cadre de la forme, porter son attention sur ces mouvements du bassin permet d'unifier le bas et le haut du corps en impliquant l'ensemble de la structure dans chaque geste. Les transferts de poids sont plus fluides et les genoux restent bien positionnés.

En ce qui concerne le tuishou, un bassin relâché et mobile se traduira par un relâchement et une meilleure mobilité du haut du corps ainsi que par une meilleure structure pour le bas.

Pour compléter cette approche, un travail sur les chaînes musculaires mises en jeu serait très intéressant afin d'affiner encore les sensations au niveau du bassin. En particulier, les couches musculaires périnéales permettent de manipuler avec beaucoup de précision les os du bassin.



# RETOUR SUR L'ATELIER CONSACRÉ AU BASSIN LORS DES RENCONTRES DE L'AMICALE À STRASBOURG

Suite aux Rencontres qui ont eu lieu à Strasbourg, il m'a été demandé de mettre par écrit la démarche qui a été mienne pour l'atelier sur le bassin. Dans la brève plage horaire d'une heure et quinze minutes qui y a été consacrée, il est difficile de faire le tour de tout ce que requiert la mise en place correcte du bassin, tant le sujet est ample et complexe. Nous n'avons fait que l'effleurer.

Récapitulons tout d'abord les étapes par lesquelles nous sommes passés pour trouver le juste placement et fonctionnement du bassin.

Pour bien mettre en place le bassin, il faut :

1. Détendre les pieds, relâcher les genoux, libérer les articulations coxo-fémorales (les Kua)\*.
2. Mobiliser le bassin par des exercices variés et continus.
3. Libérer la ceinture scapulaire (la ligne des épaules), à la fois en mouvement, en étirement et en relâchement.
4. Prendre conscience de l'importance du regard dans le placement corporel : debout, en orientant les yeux dans différentes directions, sentir que tout le corps, entraîné par l'action des fascias, suit la direction donnée par le regard.
5. Comprendre le placement des ischions entre les deux pieds.
6. Serrer les fesses pour sentir les muscles fessiers, leur action en spirale qui agit sur le bassin par l'ouverture des Kua.
7. Sentir que serrer les fesses amène le bassin vers l'avant pour, dans un deuxième temps, relâcher tranquillement les muscles fessiers sans lâcher pour autant le bassin et maintenir la détente dans l'action musculaire, les Kua restant ouverts sans effort.
8. Ne pas forcer le bassin vers l'avant dans sa rétroversion, mais bien détendre les genoux et relâcher les Kua pour comprendre le placement du sacrum qui tout naturellement devrait être vertical.
9. Garder le corps vertical, érigé et maintenu dans l'axe terre-ciel.

Avant de poursuivre, je tiens à préciser qu'il ne s'agit pas de se concentrer exclusivement sur le bassin. Il convient de travailler l'ensemble du corps afin d'arriver au bon placement du bassin étant donné que tout est interconnecté, de même que la juste mise en place du corps dépend de celle du bassin.

Les réflexions qui suivent sont en lien avec mes recherches du moment autour d'une relaxation dynamique du corps, corps unifié structurellement dans le mouvement même.



\*kuà

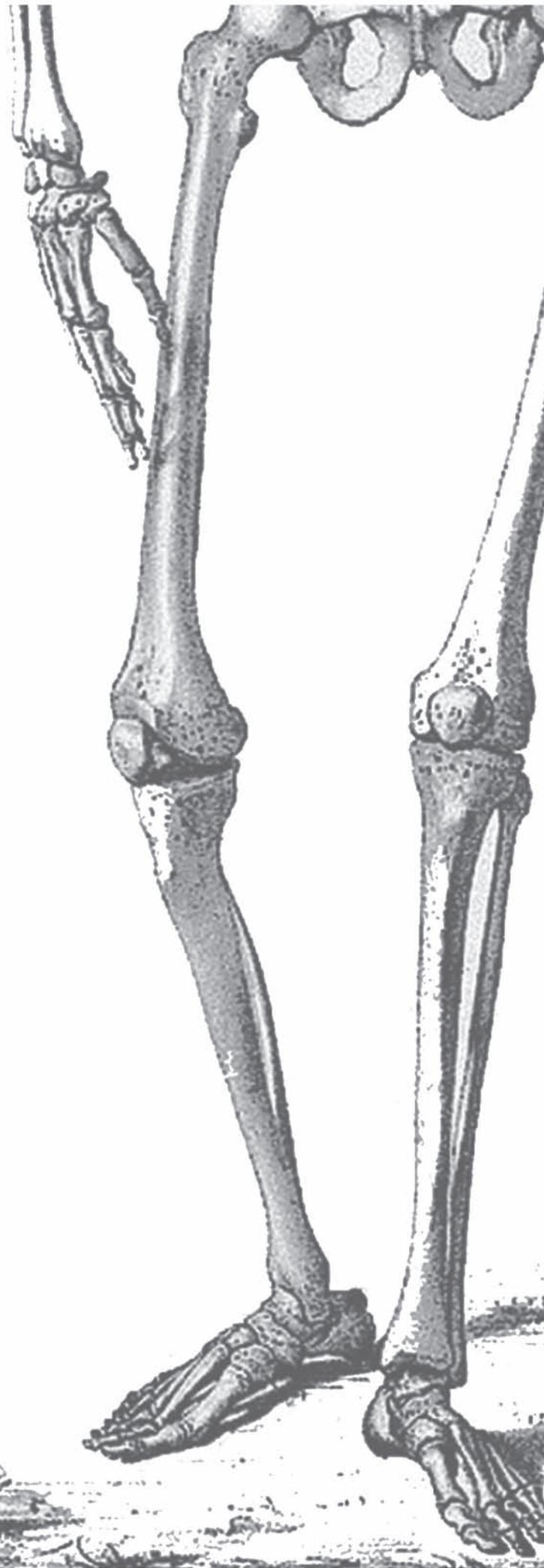
## EN DESSOUS DU BASSIN

### Les pieds

Nous avons deux points énergétiques importants sous les pieds :

1. Le point Yong Quan (source jaillissante, 1er point du méridien du rein) sous l'avant pied.
2. Au milieu du talon.

Il convient d'abord, à partir de ces deux points, de trouver sous les pieds la zone où tout est neutre, où l'on a la sensation que le moins de poids s'exerce, où l'on est léger et tranquille. En statique, le placement est plus facile à sentir et permet d'ajuster le lien sol-tête. Pour le trouver, commencez par réaliser un balancement doux et continu entre les deux points, puis identifiez l'endroit où il y a le moins de pression. Il se situe au niveau du cou de pied qui sert également de repère pour l'alignement du corps terre-ciel. Il est utile de sentir cette zone afin que tout le corps puisse se placer correctement, comme un manteau placé sur un cintre et dont la juste adhérence lui permet de ne pas tomber tout en pesant de tout son poids.





Par la suite, plusieurs possibilités s'offrent à nous pour travailler sur les pieds : les détendre, les renforcer, les amener en rotation dans différentes directions, utiliser les côtés internes et externes, diriger les pieds par l'intermédiaire des orteils ou du talon, découvrir la zone du bol et du talon ; par la pensée, dans le mouvement, lier les mains aux pieds, lier les pieds aux épaules.

On peut également tenter de comprendre, sans le renfort de connaissances musculaires détaillées, le mouvement en spirale interne du corps à partir des pieds : les pieds à plat, comme collés au sol, comme si l'on avait des patins, les faire bouger du bord interne au bord externe, de l'avant vers l'arrière et inversement, et ce à partir du talon ; sentir les répercussions de ces mouvements sur le bassin et l'ensemble de la structure.

S'il n'y avait qu'une seule chose à retenir de cet article, c'est que le bassin, avec les ischions, doit impérativement rester entre les deux pieds. Il est important qu'il n'aille pas trop vers l'arrière, autrement il basculerait vers l'extérieur et il suffirait d'un rien pour être renversé.

## **Les genoux**

Plutôt que de garder les jambes raides, il est préférable de déverrouiller les genoux. Pour sentir le placement adéquat des genoux, amenez-les en arrière puis relâchez-les un peu. Rien que cette action participe déjà au déverrouillage du bassin et à la verticalisation sans excès du sacrum.

Règle d'or concernant le bassin : ne jamais forcer dessus mais le laisser vivre. Qu'il reste souple et mobile. Pour en revenir aux genoux, afin que le poids du corps ne reste pas bloqué à leur niveau, tentez de sentir et de réaliser, autant physiquement que mentalement, le passage du poids du corps vers le sol. Le corps doit peser sur le sol et non pas sur les genoux par un excès de tension, de rigidité des articulations.

## **Les jambes**

Tous les étirements en douceur des jambes et de leurs quatre faces sont bons pour apprendre à les relâcher, à ne pas les rigidifier, ce qui aurait des conséquences sur la mobilité et le placement du bassin.



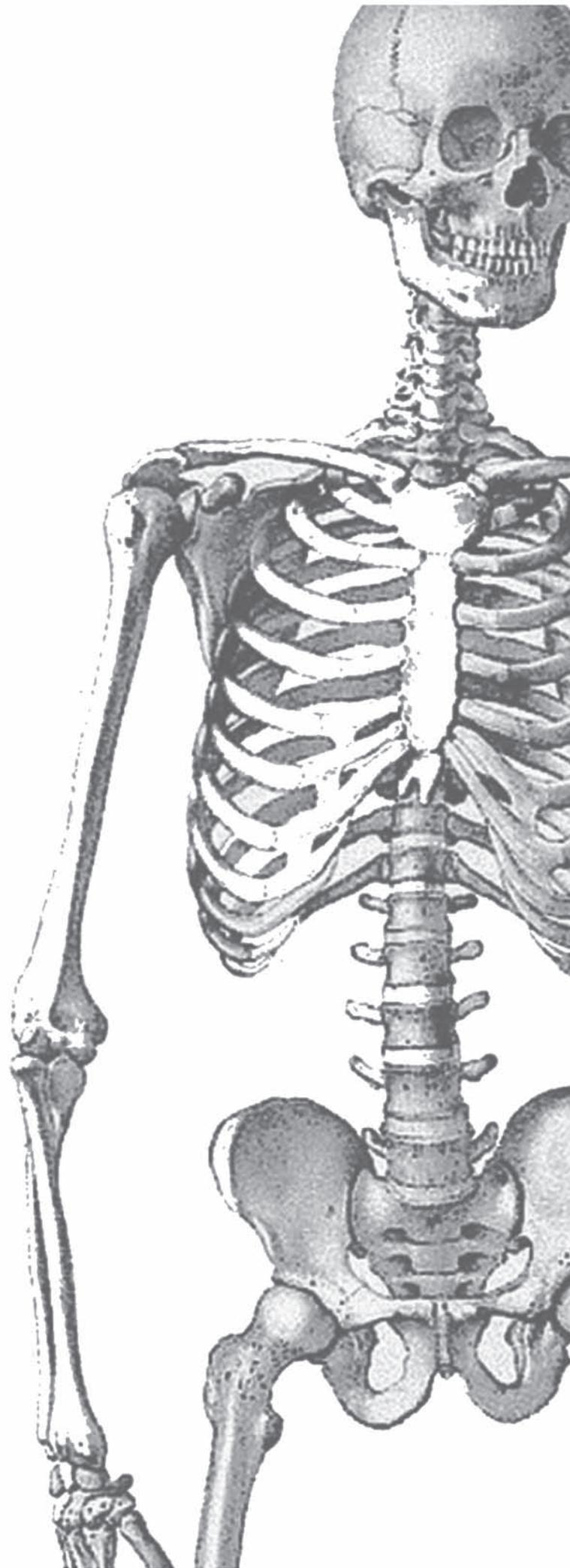
## LE BASSIN

### Les Kua, dans le passage du pli inguinal (articulation coxo-fémorale)

Avoir un aperçu visuel du bassin est important pour conscientiser cette zone en nous, pour en développer la perception interne. Je pense tout particulièrement à l'action des deux os de l'iliaque et du fémur. Le mieux serait de pouvoir les manipuler à partir d'un squelette afin de se rendre compte de leur fonctionnement mécanique interne, à la fois par une vision physique et une sensation tactile de ces os. Décrypter leur fonctionnement permet de mieux comprendre le mouvement articulaire des Kua, mais également du reste des jambes jusqu'aux pieds. Bien entendu, les Kua sont importants à connaître, mais le mouvement qui se fait en dedans, dont l'exercice sur la spirale vu plus haut nous donne un aperçu, demande un travail approprié pour être compris. On sentira pleinement tout ce qui se passe dans le bassin lorsqu'il sera bien détendu, par la souplesse que permet d'acquérir des étirements ou des exercices de mobilité qui le font bouger dans différentes directions, et si le reste du corps a bien été travaillé.

### Le périnée

Le périnée est une zone à découvrir ou redécouvrir. C'est un ensemble de muscles qui recouvre la paroi inférieure du pelvis (petit bassin) entre la symphyse pubienne et le coccyx, sorte de hamac qui soutient toute la zone du petit bassin et donc organes génitaux et anus. Le centre tendineux du périnée au noyau fibreux est une zone très solide située entre les organes génitaux et l'anous. On peut en prendre connaissance tout simplement en contractant puis relâchant cette zone précise à plusieurs reprises. Cela permet d'améliorer la sensibilité de cette zone qui est souvent oubliée pour de multiples raisons que je ne détaillerai pas. Lorsque le périnée est trop tenu, crispé, cela peut occasionner une tension interne dans toute la ligne remontante du petit bassin jusqu'à la ceinture scapulaire.



## AU DESSUS DU BASSIN

### Le diaphragme

Un autre sujet important : le diaphragme. Comme c'est un muscle, nous pouvons le renforcer, le rendre souple, mobile, tonique, de même que les autres parties du corps que nous avons traitées jusque-là. Du point de vue structurel, le diaphragme est intéressant. Comme le bassin, c'est un milieu, une intersection, mais plutôt de la partie haute du corps. Ce muscle, comme vous le savez probablement, est indispensable au processus respiratoire. Si elle manque d'amplitude, la cage thoracique peut se figer et de fait freiner quasiment tous les mouvements du corps, impactant jusqu'à la mobilité des lombaires et des cervicales. La meilleure façon d'entretenir et de solliciter le diaphragme est ainsi la pratique d'exercices respiratoires.

### La colonne vertébrale

De toute la panoplie des articulations, un des secteurs que je n'ai pas abordé en détail, et qui pourtant contribue à la structuration du corps et la mise en place du bassin, est la colonne vertébrale. De toute importance, elle fait le lien entre les pieds, le bassin et la tête. Elle est donc inmanquablement liée à tout le corps ; pas un de ses mouvements ne passe par elle.

Elle est aussi en contact permanent avec l'intérieur autant que l'extérieur ; chaque organe ou muscle agit sur elle. On peut l'intégrer davantage dans notre pensée lorsque nous exécutons la forme en visualisant ses deux extrémités, le sacrum et l'os occipital, ainsi que l'axe reliant ces deux points, de même que par elle sont reliés deux plans, la terre et le ciel. Elle décide de la verticalité du corps, de son enracinement et de son élévation.

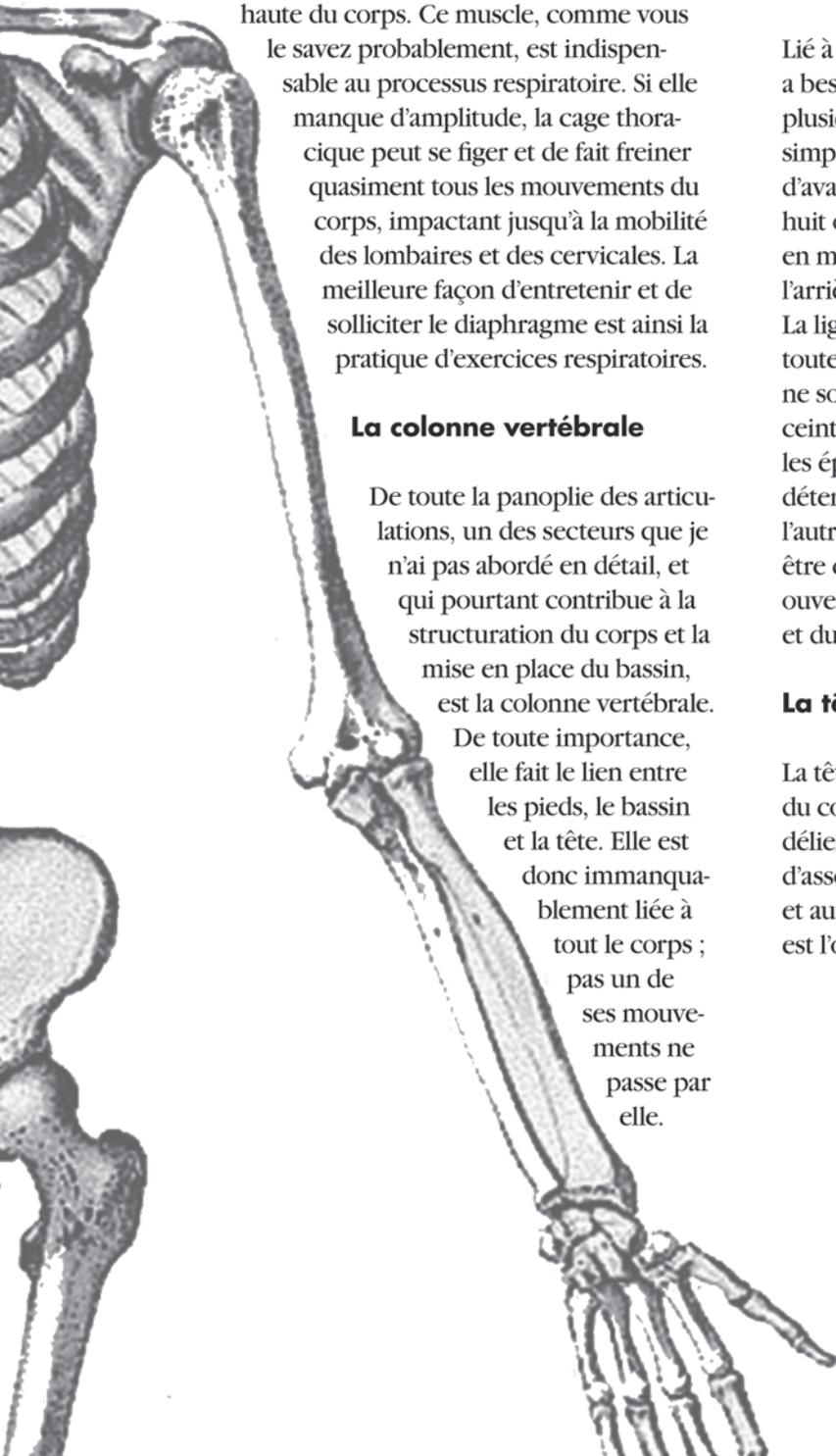
### Tronc et ceinture scapulaire

Lié à la colonne vertébrale, et comme elle, le tronc a besoin d'être délié, non dans une mais dans plusieurs directions. On peut commencer par de simples mouvements, en faisant bouger le tronc d'avant en arrière, puis selon un mouvement en huit ou en accordéon (aller à droite ou à gauche, en montant ou en descendant, vers l'avant ou vers l'arrière).

La ligne des épaules doit aussi être libérée de toutes les contraintes musculaires inutiles qui ne sont que restriction pour elle. Pour que la ceinture scapulaire gagne en mobilité, faites rouler les épaules d'avant en arrière, étudiez comment détendre et libérer une épaule en maintenant l'autre tendue, étendez les omoplates qui doivent être complètement déliées, souples et surtout ouvertes pour assurer un bon placement du torse et du haut du corps sur le bassin.

### La tête

La tête a aussi sa place dans le jeu du placement du corps. Comme pour le reste, il est bon de la délier le plus possible par différents exercices d'assouplissement. La tête est à connecter aux bras et aux pieds. Le point de liaison à garder à l'esprit est l'os occipital.



## LA STRUCTURE : UNITE DANS LE MOUVEMENT

Tout cela nous ramène à des principes évoqués dans un autre article publié récemment. En effet, je pense que nous devrions nous appliquer à faire se mouvoir le corps en une unité. Cette intégrité passe par la connexion des pieds, du bassin et des épaules. Cet ensemble joue et se place en même temps. Le jeu articulaire et le juste placement se font dans le mouvement et dans l'unification. Comme l'unification du corps demande un mouvement qui commence par ses extrémités, la conduite du bassin en dépend également. Il importe donc de diriger les orteils et les mains correctement, à titre égal que n'importe quelle autre partie du corps.

Ainsi, le placement judicieux du bassin dépend de l'état du reste du corps. Pour n'en prendre que les parties les plus importantes, pieds, genoux, bassin, milieu du corps, ceinture scapulaire et tête sont à lier, leurs articulations à assouplir et leurs muscles à renforcer. Tout le corps est lié. Ses parties sont interconnectées. Ce qui affecte l'une se répercute sur les autres, ce qui fait que la réalisation de l'unité corporelle dans le geste passe aussi nécessairement par une bonne maîtrise et un bon placement du bassin. La mise en œuvre des notions d'aller-retour et d'écoute permettent d'ajuster de plus en plus finement le corps avec le bassin. Vous trouverez plus de détails sur ces notions dans l'article paru dans le bulletin N° 96.

De dos et de face, les photos montrent que les ischions sont toujours entre les deux pieds (bâton du centre) et que les épines iliaques sont à l'aplomb du deuxième orteil (bâton latéral). Les deux bâtons sont dans le polygone de sustentation.

Pour moi la position de répartition du poids du corps est de 51/49 et il n'y a pas de double lourdeur. Après il y a adaptation au terrain !

*Ma position n'est pas rectiligne parce que je dois tenir les bâtons !*

Le placement adéquat du bassin requiert la liberté de toutes les articulations, le relâchement de tous les muscles, la détente intégrale du corps dans une mobilité complète et souple, que ce soit dans un mode passif ou actif. J'entends ici par relaxation dynamique en mode passif ou actif une détente dans le mouvement même selon deux modalités, passif-actif et actif-actif. Passif-actif signifie que le relâchement est statique, soit immobile, en tenant une position de TJQ par exemple, mais en recevant l'action d'un partenaire qui nous manipule, nous pousse. L'intérêt est d'apprendre à se relâcher dans un mouvement qui nous est transmis, sur le support même que nous donne le partenaire qui lui est mobile. En mode actif-actif, le principe est similaire : celui qui travaille reçoit des poussées du partenaire, mais au lieu de tenir une position statique, il poursuit malgré les poussées le mouvement engagé, que ce soit une action musculaire telle que des pompes ou une séquence de la forme.



Dans les exercices de relâchement et de mobilité en passif-actif ou en actif-actif, on n'oppose pas de résistance et de tension au pousseur, mais on ne facilite pas son mouvement pour autant. Le relâchement se situe dans ce juste milieu. Toutes les configurations sont bonnes à essayer : debout, couché sur le ventre ou sur le dos, dans des actions de gainage, dans différents déplacements, etc.

Le relâchement de manière générale aide à développer une bonne sensibilité, à mieux sentir le corps, mais la relaxation dynamique permet aussi de le saisir dans son volume, en trois dimensions. Pour atteindre cette sensation de volume, le travail au sol, seul et avec partenaire, est une étape importante. Le passage par toutes les dimensions, de l'évolution au sol au travail debout, est nécessaire pour une mise en place correcte de la structure et, par conséquent, un bon placement du bassin afin de le réintégrer dans un mouvement unifié.



Enfin s'impose aussi le renforcement structurel que je considère désormais comme un passage obligé pour atteindre cette unité corporelle dans le mouvement et qui peut être obtenu par le gainage des trois grands groupes musculaires, ceinture scapulaire, abdominaux et quadriceps, gainage réalisable dans différentes positions. Ce type d'exercice donne au corps tonus, stabilité, et contribue à l'unifier structurellement.

Toutes les parties du corps sont donc à éveiller, à assembler, afin d'améliorer progressivement notre gestuelle chaotique du début de notre apprentissage jusqu'à l'expérience confirmée de la forme et d'affiner dans le temps une gestuelle que l'on fera nôtre, apparaissant tranquille et pure par la maîtrise que l'on en a.

Voilà quelques idées que j'ai proposé de mettre en place lors de cet atelier, et leur prolongement pour certaines, afin d'entraîner notre corps et de placer judicieusement notre bassin. Bien entendu, cela reste sommaire au regard de l'étendue potentielle du sujet. On le constate par le survol des points mentionnés et l'on comprend plus facilement que tout cela ne se fait pas en un jour. Beaucoup de chemin reste à parcourir, ce n'est qu'un début, vous souhaitant une bonne recherche et du plaisir dans votre pratique.

BON ENTRAÎNEMENT.

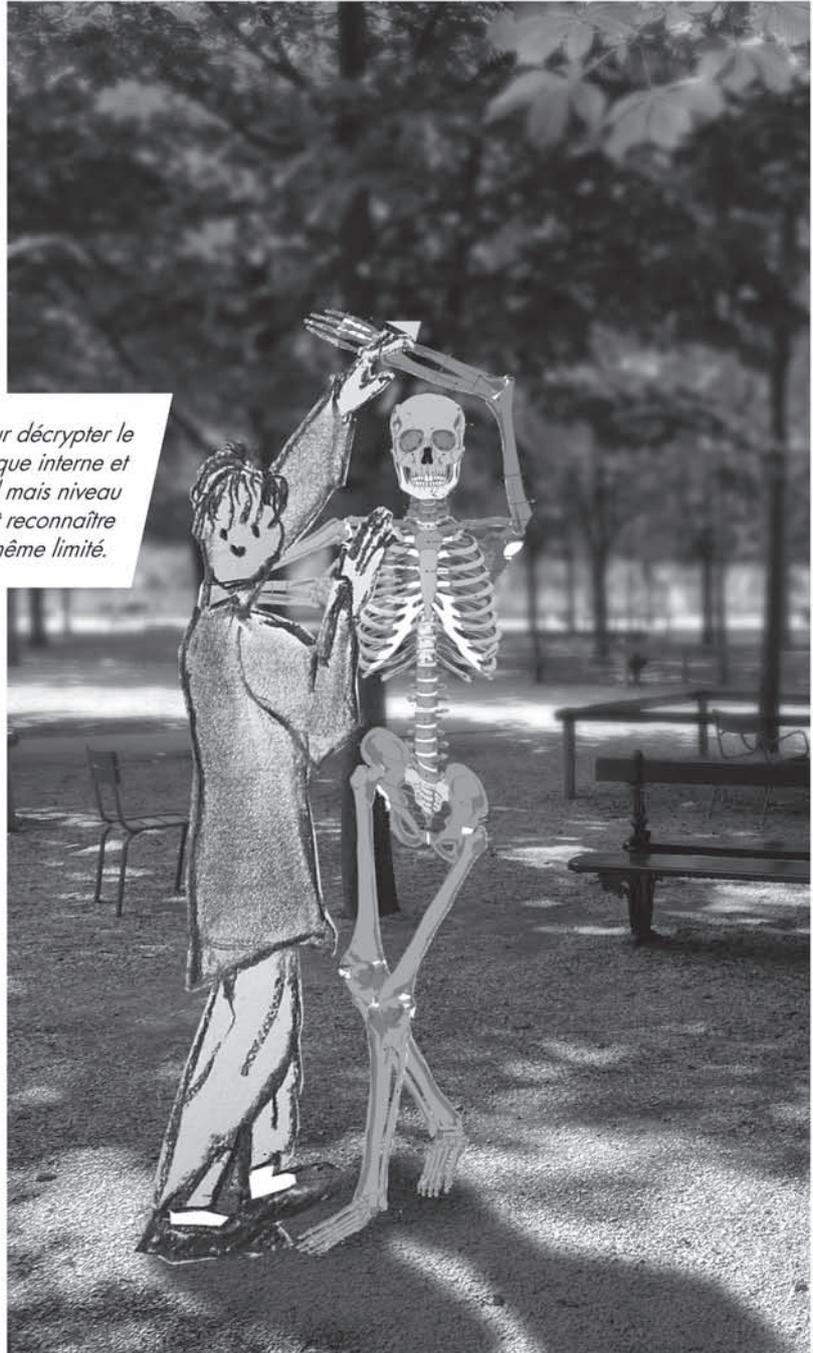


Marc Appelmans  
Lucas Limasset

*Apprendre, c'est ramer à contre-courant.  
Dès qu'on s'arrête, on recule.*  
Hennig Beck, Les erreurs du cerveau.

*Ramer avec le courant  
fait rire les crocodiles.*  
Sagesse africaine

*C'est peut-être utile pour décrypter le fonctionnement mécanique interne et garder à l'esprit l'os occipital mais niveau souplesse et sensation, faut reconnaître que c'est quand même limité.*



jean-claude issemann

# Vieillessement de la population de l'Amicale

Christopher Nelson

Dans un article paru dans le dernier Bulletin de l'Amicale, Claudy avait soulevé le problème du vieillissement de la population de l'Amicale et de la difficulté de recruter les jeunes au YMT. Ce n'était qu'une toute petite partie de l'article, mais elle est restée ancrée dans ma mémoire.

C'est une question qui en appelle une autre : pourquoi une génération a-t-elle trouvé le YMT intéressant et pourquoi la nouvelle génération n'a-t-elle pas suivi le pas ? Pour la première génération, le YMT répondait à une demande – sociale, personnelle, physique ou médicale. Pour la nouvelle génération, le YMT ne semble plus être une réponse adéquate à notre époque. C'est un tort, mais c'est sur nous, la première génération que repose cette question, pas sur la génération suivante, qui n'a pas les moyens de savoir ce qu'offre le YMT.

Le monde d'aujourd'hui est beaucoup plus instable que celui d'il y a 20 ou 30 ans. Il est plus proche des années 1960 ou 1970, qui étaient une autre époque de grande instabilité sociale. Le Tai Chi faisait alors partie d'une recherche d'une autre façon de vivre et de penser, il proposait une solution aux troubles du moment.

Le YMT est toujours cette solution, mais il faut convenir que la génération aujourd'hui en charge de diffuser cette solution n'a pas vraiment pris conscience du problème. C'est donc avec la pleine conscience de cette « myopie » que je propose ce qui suit. Ce n'est pas une solution, mais plutôt une invitation à penser d'une façon légèrement différente le problème du vieillissement du YMT. Avec un peu de chance, ce

changement pourra rendre le YMT plus accessible et plus intéressant à la nouvelle génération.

Je me base sur deux sources : ma propre expérience dans la communauté du YMT et des arts martiaux, y compris les lacunes et problèmes dont j'ai fait l'expérience ; et le livre *Le Corps Taoïste* de Kristofer Schipper qui décrit le taoïsme vécu par la population chinoise (et non pas le taoïsme philosophique).

Je propose quatre domaines de la pratique du YMT comme base de discussions et d'ateliers des Rencontres, pour stimuler l'engagement avec la nouvelle génération. Dans chaque cas, le but n'est pas de trouver les réponses, mais plutôt de poser des questions intéressantes et de laisser les membres de l'Amicale (et de la communauté du YMT mondiale) s'engager dans le travail pour fournir les réponses.

Ces quatre domaines sont la Forme (13 Postures et les Duans), les bénéfices sur la santé, le Tuishou et le combat, et la communauté YMT.

## La Forme :

L'étude de la forme est fondamentale et c'est donc l'aspect de notre pratique qui devrait subir le moins de changement. Il n'est pas question d'étudier et d'apprendre la forme avec la moindre de déviation. Mais il est aussi possible d'aborder la forme non comme une chorégraphie qu'il faut apprendre par cœur, mais plutôt comme un texte de référence susceptible d'être interrogé. L'évolution en complexité du premier au troisième Duan nous montre le proces-

sus. On commence avec un nombre limité de techniques, les 13 Postures.

Les treize postures sont les huit mouvements de bases (Peng, Lu, An, Ji...) et cinq exemples de combinaisons de ces huit mouvements : Attraper la queue de l'oiseau, Brosser le genou, etc.

Le premier Duan introduit ensuite des variations sur ce que nous avons vu dans les 13 Postures : « CAI » mais en portant l'intention du geste vers le haut ; Brosser le genou mais à la hauteur du coude et vers la diagonale...

À chaque fois, c'est une réponse à deux questions : quelle combinaison des huit mouvements est efficace, et comment exprimer cette combinaison quand les vecteurs de force changent de direction ? La même combinaison peut avoir une expression physique très différente mais maintenir les qualités énergétiques. De ce point de vue, chaque mouvement nommé dans la forme (Brosser le genou, etc.) est une réponse à la première question. Et chaque variation est une réponse à la deuxième. Par exemple, « Jouer du pipa », que l'on trouve dans les 13 Postures, se trouve aussi immédiatement après « Brosser le genou » dans le premier Duan, mais sous une forme complètement différente. La différence est que la première version est une réponse à un coup de poing vers le haut du corps, et la deuxième est une réponse à un coup vers le bas.

La forme est comme une carte qui détaille l'évolution des mouvements, du simple au complexe. Il est donc possible de faire des liens entre les mouvements dans la forme, et de les étudier en tant que groupe plutôt que comme des mouvements isolés.

On peut maintenant demander aux nouveaux étudiants du YMT de faire plus que mémoriser la forme, mais plutôt de l'étudier comme un texte, ou comme le Yi Jing.

### **Les bienfaits sur la santé :**

Les bienfaits du taijiquan sur la santé sont connus, et plusieurs études médicales l'ont prouvé. Il y a aussi les bénéfices au regard de la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que les connexions entre le taijiquan et le qigong.

Il me semble que le sujet de la santé peut être un lien entre les membres de l'Amicale qui sont médecins, acupuncteurs, ostéopathes ou simplement intéressés par le sujet. Ce lien pourrait être renforcé par la création d'un groupe « officiel » de discussion. Ce groupe pourrait ensuite présenter le résultat de leurs réflexions pendant les Rencontres, ou dans les pages du Bulletin.

Le but ici est de donner des réponses concrètes à la question : pourquoi faire du Tai Chi, et surtout le YMT.

De plus, ceci donnerait aux étudiants qui sont intéressés par le sujet de la médecine un point de contact immédiat.

Une fois de plus, le but n'est pas de créer un texte concret et définitif, mais plutôt d'engager la communauté dans une exploration du sujet. De plus, ceci donnerait aux enseignants une ressource supplémentaire, pour pouvoir mieux répondre aux questions de leurs élèves.

### **Le Tuishou et le combat :**

Le Taijiquan a une double réputation. Historiquement, le taijiquan était un art de combat redoutable. Aujourd'hui, et ce en raison de l'évolution de l'Histoire, il est plutôt pratiqué comme une gymnastique douce sans finalité martiale.

Je ne pense pas que les salles de pratique du YMT devraient devenir des salles de combat, mais la possibilité de réellement se défendre devrait faire partie de l'apprentissage du YMT, en fonction des inclinaisons de chaque enseignant. Mais pour en arriver là, il nous faut adresser une erreur dans la conception du YMT en tant qu'art martial, une erreur qui pointe aussi à la solution.

La plupart de nos idées sur le combat viennent de nos expériences avec le judo, la lutte gréco-romaine, ou même le ju-jitsu. Le problème est que toutes ces formes de lutte vont au tapis. La lutte chinoise, elle, ne le fait que très rarement. Le Shuai Jiao, l'art de lutte chinoise la plus répandue, se pratique debout, est rapide, plus ou moins linéaire, et inclut des coups. Il existe plusieurs styles, chacun avec des différences, mais les styles les plus anciens incluaient des coups de coude et de genou.

Ce style de lutte est beaucoup plus en ligne avec le Tuishou et les applications martiales du YMT. Il y a beaucoup de mouvements dans le YMT qui sont aussi dans le Shuai Jiao. Par exemple, Brosser le genou est une attaque au genou de l'adversaire suivi par une forte poussée. C'est linéaire, sans avoir l'intention de suivre l'adversaire au sol.

Si on fait abstraction de nos préjugés sur ce qu'est un geste de combat (prise de hanche, grande rotation, traction vers le sol...) et si l'on suit plutôt l'exemple du Shuai Jiao, on trouve tout d'un coup une immense liste de techniques de combat dans la forme du YMT.

Ce que je propose est d'ajouter une dimension au Tuishou. Il devrait être possible de faire du Tuishou libre, en bougeant les pieds, afin d'avoir la possibilité de faire des fauchages de jambes, des « brossages » de genou, etc. Des mouvements venus de la forme YMT, mais qui introduisent un élément de combat. Ceci pourrait donner à ceux qui sont intéressés la possibilité de s'engager dans l'aspect plus martial du

YMT sans perdre les bases du Tuishou, et sans avoir à s'engager complètement dans le combat. C'est un pas vers le combat, que l'on trouve d'ailleurs dans le Tuishou du style Chen.

La communauté YMT serait ainsi engagée dans cette recherche dans le Shuai Jiao pour trouver les points communs, les techniques qui pourraient mieux expliquer les applications martiales du YMT. Cela permettrait aux jeunes (et moins jeunes) qui sont intéressés par le YMT de trouver leur place, parce que le YMT, contrairement aux autres styles de Taijiquan, est un véritable art martial.

### **La communauté du YMT :**

Le Collège et l'Amicale ont fait un travail incroyable pour créer une communauté d'enseignants et de pratiquants du YMT. C'est, je crois, un idéal à poursuivre. Mais il existe d'autres communautés qui pourraient être intégrées au YMT, même si elles ne font pas partie de l'Amicale.

Je reviens ici aux racines de l'art martial taoïste qui est devenu le YMT. Il ne s'agit pas d'une école militaire ni d'un génie du combat, mais c'est un humble village médiéval chinois. On peut le voir dans l'histoire du Tai Chi ; le style Chen, contemporain YMT, porte le nom du village (et de la famille) où il est né. Chaque village développait son style martial afin de se défendre contre les brigands. L'art martial était un des aspects des rituels, des obligations et des fêtes qui soudaient la communauté autour du taoïsme. Le village entier participait à la construction du temple, transmettait la connaissance des rituels et des techniques de combat. Et chaque village faisait lui-même partie d'un plus grand réseau d'obligations sociales et religieuses qui unifiait une région.

On ne peut pas recréer cette vie de villageois taoïste, mais l'instinct communautaire qui est au centre de cette vie peut être suivi. Personnellement, les petits moments avant et après les cours que je donnais, quand on partageait une tasse de thé en papotant, m'ont donné le sentiment d'une communauté, d'une famille. De la même façon, le YMT doit trouver sa place dans les communautés dans lesquelles il est pratiqué. Quel rôle jouent les groupes de YMT dans les villages et les villes dont ils font partie ? Y a-t-il d'autres groupes qui ont des connexions avec la philosophie, la méditation, l'art martial, qui est au centre du YMT ? Certaines de ces connexions sont parfois faibles, mais elles peuvent avoir des résonances importantes.

Un exemple un peu loufoque (mais aussi très sérieux) est la connexion entre le YMT et les films de La Guerre des étoiles. Cela peut sembler un peu bizarre, mais il y a un grand nombre de jeunes (et moins jeunes) qui se déclarent de la religion « Jedi ». Savent-ils que l'histoire est basée sur le taoïsme, et que le YMT est

une façon d'apprendre un véritable art de combat d'épée ? Y a-t-il un club de fans de ces films dans votre région ?

Un autre exemple serait la recherche de partenaires dans d'autres écoles d'arts martiaux. Cela obligerait à porter un regard franc sur le YMT, mais je suis sûr que cela serait positif au final. Mais il y a d'autres exemples moins ambitieux. Simplement organiser un dîner une fois par mois (ou par semaine) entre les pratiquants du YMT, pendant lequel les amis et les familles sont aussi invités, permettant de rendre le groupe plus perméable à la communauté.

Une fois de plus, je n'offre aucune solution, mais j'incite plutôt les pratiquants du YMT à regarder autour d'eux pour trouver la façon dont ils peuvent devenir membres d'une plus grande communauté. Le YMT devrait être une facette d'un plus grand réseau. Cela va demander une humilité et un sens de l'humour : s'ouvrir aux autres est aussi s'ouvrir au jugement des autres. Cela va aussi requérir une ouverture du YMT lui-même, ou au moins un petit relâchement de l'exotisme chinois.

Si le YMT vieillit, c'est qu'il n'est plus connecté à la communauté dont il devrait faire partie. La seule façon de changer cela est de se tourner vers cette communauté et d'y (re) trouver sa place.



# L'Architecture du corps humain vivant

Claudy Jeanmougin

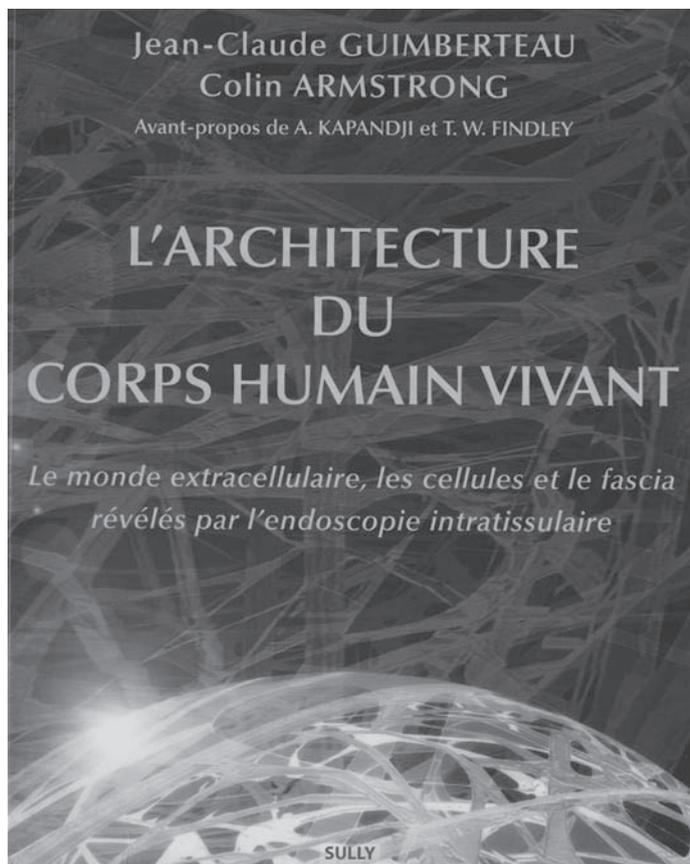
L'Architecture du corps humain vivant – Le monde extracellulaire, les cellules et le fascia révélés par l'endoscopie intratissulaire  
Jean-Claude Guimberteau, Colin Armstrong  
Éditions SULLY, 2021

Le livre est accompagné d'un CD qui montre des phases filmées de l'exploration endoscopique (c'est véritablement merveilleux !)

Dans ces notes de lecture, j'ai un grand plaisir à partager le bonheur que j'ai eu en lisant les ouvrages que je présente. Celui-là, c'est avec une grande émotion que je vais en parler car j'étais convaincu d'un fait sans pouvoir le montrer et c'est ce qu'a réalisé Jean-Claude Guimberteau. Ce n'est pas une simple note de lecture que je vais écrire mais un petit article pour attirer l'attention sur le monde fascinant des fascias.

Malgré un premier enseignement de l'anatomie qui en a découragé plus d'un, jamais on n'a réussi à m'éloigner de cette discipline que tout le monde finit par aimer quand l'enseignant sait partager son enthousiasme sans nous ennuyer avec des descriptions pointues qui nous empêchent de voir le corps dans sa pleine dimension, de sa plus petite parcelle à son grand ensemble. En suivant mes cours d'ostéopathie, j'ai découvert une anatomie plus vivante que celle de mes études de professeur d'éducation physique, mais encore insatisfaisante. Convaincu que l'on avait encore bien des choses à découvrir en anatomie, je ne savais pas trop comment il serait possible d'aller plus loin, et pourtant, Jean-Claude Guimberteau l'a fait tout simplement en faisant ses observations sur le vivant et non sur le cadavre d'une salle de dissection.

Il y a quelques mois, je m'étais procuré le livre de Carla Stecco, Functional Atlas of The Human Fascial System, aux éditions Churchill Livingstone – Elsevier, à la suite d'un reportage paru à la télévision ayant pour thème l'organisation fasciale du corps humain

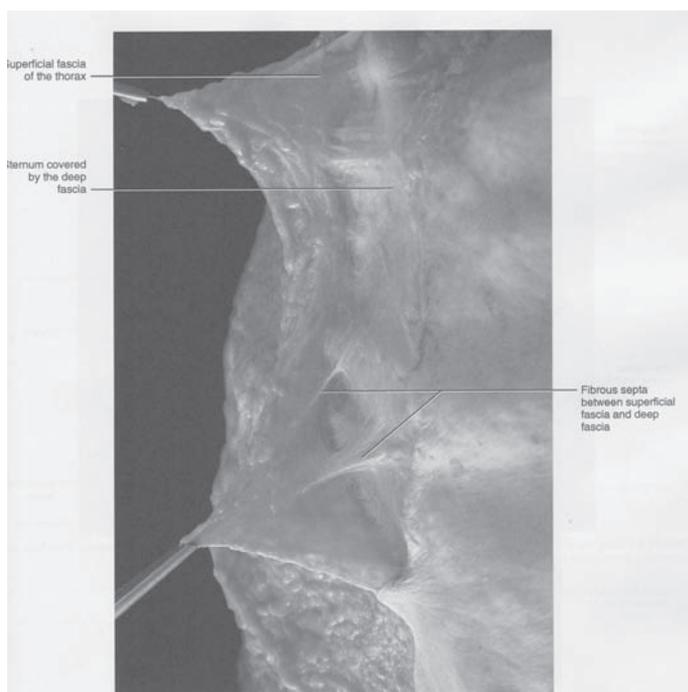


basée sur la tenségrité. Pour la tenségrité, je vous renvoie à un article dans les Feuilletés du Collège (bulletin de l'Amicale n° 86 de septembre 2017), co-écrit par Lionel Descamps, Alix Helme-guizon et François Besson. Dans ce livre figurent de splendides photos de fascias mis en évidence par une dissection rigoureuse. Voici l'une de ces photos<sup>1</sup> (photo 1) qui montre bien que les différents feuilletés sont reliés entre eux et que rien n'est isolé en couches bien séparées.

Sur cette photo, qui montre une dissection sur cadavre de la partie antérieure du thorax, nous percevons ces petites colonnes (fibrous septa between superficial fascia and deep fascia : septa fibreuse entre le fascia superficiel et le fascia profond). Elles paraissent peu nombreuses et on peut penser qu'un grand nombre de ces petites colonnes ont été sectionnées pour dégager les couches, ou arrachées.

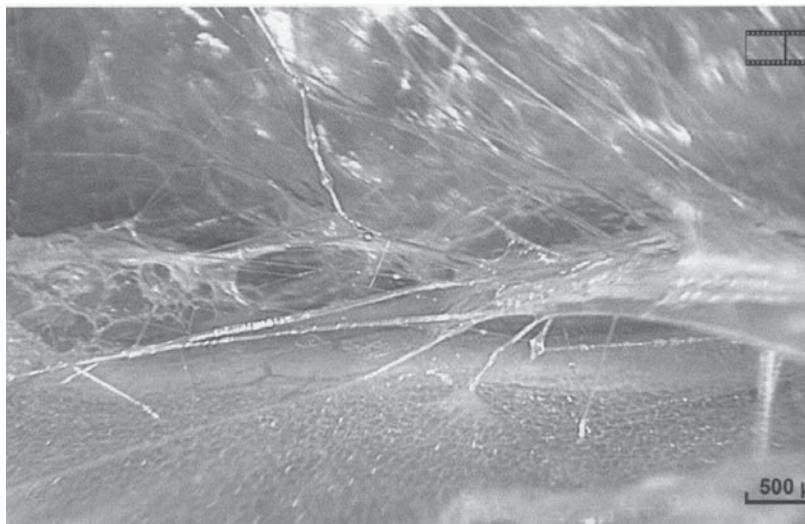
Afin que vous puissiez voir la différence entre une dissection sur cadavre et une observation sur le vivant par endoscopie intratissulaire, nous vous montrons la photo 2 extraite du livre de Jean-Claude Guimberteau<sup>2</sup>. L'auteur tient à montrer qu'il n'y a aucune discontinuité entre les différentes couches et que, peut-être, il ne faudrait plus distinguer des couches mais un continuum tissulaire avec des zones spécialisées. Si vous observez bien la différence entre les deux photos, vous verrez que les colonnes sont bien plus nombreuses et agencées selon un système d'entrelacs très disparates. L'auteur précise que ces fibres sont à peine visibles à l'œil nu, il a utilisé un grossissement x 20.

**Photo 1** : Partie antérieure du thorax (dissection sur cadavre)



Vous voyez les petites colonnes qui relient les septa fibreux profond et superficiel.

**Photo 2** : Dépliement des fibres sous-cutanées quand on tire légèrement sur la peau (vers le haut sur cette photo). Quand vous voyez cela en live sur la vidéo, c'est franchement époustouflant !



À partir de ses observations, l'auteur a développé le concept de « microvacuole ». Qu'en dit-il ? « Après avoir incisé la peau, si vous appliquez une légère traction vers le haut avec de petits crochets disposés de chaque côté de l'incision, les éléments structurels qui sont au départ empilés les uns sur les autres vont se déplier progressivement. [...] Ces éléments sont aplatis mais créent un volume et participent à la création de la forme par leur superposition les uns par-dessus les autres. L'hypothèse commune selon laquelle les cellules qui sont sous la peau sont arrangées suivant un ordre régulier est fausse<sup>3</sup>. [...] L'observation des structures vivantes grossies entre dix et soixante fois révèle un réseau, une sorte de filet, basé sur la répétition d'une unité polyédrique que j'ai nommée microvacuole<sup>4</sup>. »

L'auteur est clair, la microvacuole n'a rien à voir avec les alvéoles de ruches d'abeilles par exemple et c'est pourquoi il parle de microvacuoles qui ne constituent pas un espace fermé mais ouvert. Il dit que ce n'est pas la cellule qui donne la structure mais tout ce système « microvacuolaire ».

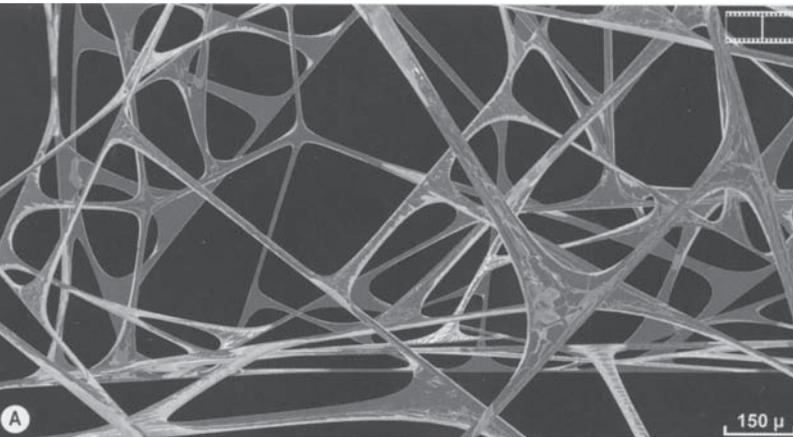
1. C. Stecco, p. 149, fig. 5.8.

2. J.-C. Guimberteau, p. 41, fig. 1.12.

3. Ibid., p. 41.

4. Ibid., p. 42.

Voyez sur cette figure 1, qui est un diagramme animé montrant l'allongement des fibres, la structure micro-vacuolaire.

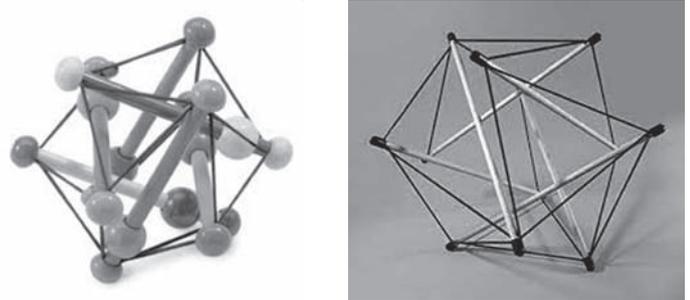


Nous sommes dans un système ouvert fibrillaire qui est la matrice même de notre matière corporelle.

Lors d'un échange que j'ai eu avec Lionel et Alix (voir plus haut), j'ai spécifié que malgré mon adhésion au système de la tenségrité, il ne pouvait pas s'appliquer tel quel au corps humain qui était construit sur d'autres structures que de la matière dure (comme les os) et élastique (comme les fascias), car il y avait une autre donnée qui était l'état fluide omniprésent, comme le montre Jean-Claude Guimberteau dans son ouvrage et son film. Je précisais que sans ce milieu liquide, la tenségrité n'avait pas de sens pour le corps humain. Et il me semble avoir trouvé une réponse à ce questionnement dans les propos de notre auteur qui va faire référence à la « biotenségrité », théorie à laquelle j'adhère profondément car elle fait référence au phénomène vital aux antipodes de la simple mécanique. J'ai avoué à Lionel et Alix que tout le travail que j'avais pu faire en biomécanique n'avait rien à voir avec le vivant. C'était simplement quelques pas pour une prise de conscience de notre corporéité dans sa dynamique gestuelle. C'était un petit pas en avant pour éviter que nos pratiquants fassent des erreurs irréparables. Même si tout cela n'est pas d'une justesse à la fois mécanique et biomécanique, je pense que nous avons évité de graves traumatismes. Et je suis persuadé qu'il ne faudra pas abandonner ces données qui sont accessibles au plus grand nombre, même si elles ne répondent pas aux véritables critères des forces mises en cause. Ceci dit, je ne partage pas la foi de Lionel en ce qui concerne la tenségrité qui a affaire à rien d'autre qu'à du non-vivant.

Pour terminer ce petit article qui mériterait des prolongements, je vais introduire la notion de biotenségrité qui me convient mieux que la seule tenségrité quand il est question du corps humain. Lionel en a parlé mais pas dans les mêmes termes que Jean-Claude Guimberteau.

Tout d'abord, rappelons que la tenségrité est un terme qui aurait été créé en 1949 par un architecte américain, Richard Buckminster Fuller (1895-1983). Tenségrité est la contraction de deux termes : tense (élastique, extensible) et integrity (en entier, dans la totalité), l'idée générale étant de montrer qu'une structure construite sur ce principe est un tout dont les parties sont reliées et mobilisées ensemble dès le moindre déplacement. L'équilibre de l'édifice se faisant avec des forces de tension et de compression. Chacun peut s'amuser à faire les petites constructions ci-dessous.



Dès les années 1980, les ostéopathes se sont intéressés à ce type d'organisation qu'on retrouve dans les fascias. Danis Bois s'intéressa au fascia dès les années 1980 et mit au point une thérapie, la fasciathérapie, qu'il propage en France et ailleurs depuis de nombreuses années. Curieusement, il ne fit pas le rapprochement de son travail avec la théorie de la tenségrité et son nom a totalement été oublié dans l'émission dont j'ai parlé plus haut. Je tenais à lui rendre un petit hommage car il a fait comprendre aux ostéopathes l'importance du fascia.

Qu'est-ce que la biotenségrité ? Je vais tout simplement reprendre la définition qu'en donne Jean-Claude Guimberteau : « La biotenségrité, mot forgé par Stephen Levin, est l'application des principes de la tenségrité à la matière vivante. Elle introduit l'élément de tension et le concept d'équilibre entre les structures, et représente une avancée majeure dans notre compréhension de l'organisation des structures anatomiques. La biotenségrité peut être appliquée aux organismes biologiques à tous les niveaux, de la molécule à la colonne vertébrale<sup>5</sup>. »

Ce qui me semble intéressant dans cette définition, c'est que le système des fascias ne se limite pas au seul maintien de la structure fascia-musculo-squelettique. Pour Jean-Claude Guimberteau, le système vacuolaire se prolonge au cœur de la cellule. C'est pourquoi il propose une définition du fascia qui lui semble plus juste : « Le fascia est le réseau fibrillaire, continu, sous tension, qui existe à l'intérieur du corps, depuis la surface de la peau jusqu'au noyau de la cellule. Ce

5. Ibid., p. 150.

réseau global est mobile, adaptable, fractal et irrégulier ; il constitue l'architecture structurelle fondamentale du corps humain<sup>6</sup>. »

En quoi cette notion de biotenségrité intéresse-t-elle les pratiquants de taiji quan et de tuishou ? Lionel et ses co-auteurs ont donné une première explication à laquelle je vous renvoie. Cependant, je reprends une remarque que je partage en partie : « J'ai pu remarquer par exemple que j'utilise certains muscles dédiés aux mouvements pour maintenir ma structure ; ce qui ne permet pas aux muscles de positionnement de jouer pleinement leur rôle dans la structure, qui devrait être en tenségrité. Et qui accessoirement ne laisse pas les muscles de mouvements libres justement pour les mouvements<sup>7</sup>. »

Je ne partage pas totalement cette remarque car on pourrait comprendre que seule la structure des muscles de positionnement serait en tenségrité et que ceux dédiés aux mouvements ne le seraient pas. La tenségrité se rapporte au système des fascias et les fascias sont partout sans exception, jusqu'au cœur des cellules, voire au sein même de la structure des molécules.

Ceci dit, j'accorde à ce groupe rédactionnel d'avoir attiré l'attention des lecteurs du bulletin sur cette architecture incroyable qui est mise en jeu en permanence, puisque l'immobilité n'existe pas chez les espèces vivantes, et qui peut être hypersollicité, parfois jusqu'à la rupture des fibres : grossesses, obésité, « massacre » lors d'un tuishou en force, avec microlésions parfois irréversibles.

La connaissance de la biotenségrité doit nous conduire à une meilleure écoute de notre corporéité et à profiter de l'élasticité du système pour mettre en action chacune des parties du corps, sans exception, au plus profond de notre être. Alors que je travaille depuis des années sur les fascias dans le cadre de ma profession d'ostéopathe, et malgré les discours des maîtres fondateurs de l'ostéopathie, je n'avais pas réalisé qu'on pouvait aller si loin dans la structure anatomique. Quand on fait du tuishou, il est intéressant de travailler longtemps sur cette écoute et de sentir ce qui se passe chez l'autre et en soi. Avec le tuishou, on a cette possibilité d'installer un véritable dialogue qui va enrichir mutuellement les partenaires. Bien sûr qu'ensuite on peut s'amuser... Mais si ce jeu finit par faire du mal alors c'est un mauvais jeu, et le tuishou que je peux voir sur de nombreux sites n'encourage pas des adeptes potentiels à venir le pratiquer.

Par contre, je suis convaincu que le tuishou peut faire « grandir » toutes les personnes qui s'y adonnent à la condition d'être respectueux du système des fascias.

6. Ibid., p. 193.

7. Feuilletts du Collège – Bulletin de l'Amicale n° 86, septembre 2017, p. 22.



# Que représente l'interne pour vous ?

Muriel Dubois

Je pratique bien modestement le Tai chi chuan depuis 3 ans et demi à Rennes au sein de l'association Taiji Quan Dao avec Christophe Lephay comme professeur.

Une réflexion sur « l'interne », voilà la demande de notre professeur à la fin d'une séance en visio. Pas facile mais stimulant !

- « Qu'est-ce que l'interne pour moi ? » Tout un programme dans cette petite question si simple et si gentiment proposée.

Dans un premier mouvement de ma pensée, j'ai immédiatement visualisé l'intérieur de mon corps mais sans vraiment plus de contenu signifiant. Clairement, l'interne ne se réduit à pas l'intérieur. Peut-être, dans un premier temps, dire qu'est « interne » ce qui procède de l'intérieur, ce qui se passe à l'intérieur.

On voit tout de suite que la notion d'interne nous renvoie immédiatement à l'agir, au mouvement et également à un certain état d'être dans un espace donné.

Puis le travail de recherche de sens a commencé, la question ancrée comme une bernique sur son rocher, solide mais mobile si besoin, a tranquillement fait son chemin dans la soirée !

En fait, je me suis dit qu'il s'agissait peut-être de la question des limites. Pouvons-nous délimiter ce qui procède de l'intérieur par rapport à ce qui procède de l'extérieur ? De quelles limites je parle ici ? Les limites de mon corps ou de mon espace ? Les limites de

mon espèce ou de toutes les espèces ? Les seules limites visibles ? En fait, où ça commence et où ça s'arrête, l'interne ?

Bref, me voilà devant le problème de résoudre si l'interne est simplement topographique et si oui, comment je vais en fixer les frontières ? Et si non, en existe-t-il une définition ou bien est-ce simplement un signifiant tout subjectif et juste relatif à chacun de nous ?

Et puis finalement cet « interne » possède-t-il des qualités, des attributs qui vont nous permettre de le repérer. Qualités et attributs qui, en s'exprimant (en s'affichant en externe) vont nous permettre de mesurer cet objet qui, sans l'expression de ces attributs reste insaisissable.

En fait, cette petite question n'était certainement pas si naïve que ça ! Merci Christophe !

Le temps ne m'est pas donné pour approfondir la question mais je sens qu'elle offre une belle matière à la réflexion et à la recherche du sens. Par conséquent je vais simplement et modestement délivrer un peu en vrac ce que cette notion me suggère comme pistes de compréhension.

Tout d'abord, depuis que je fais du Tai-chi chuan avec Christophe Lephay comme professeur, un truc s'est produit que j'appellerai interne : j'ai intégré mentalement l'idée que j'étais un petit peu de tous mes ancêtres. Ils sont maintenant avec moi. Du coup, j'ai assimilé une filiation que je ne soupçonnais pas avant. C'est comme si la pratique, petit à petit, avait amené

à ma conscience un monde, un ailleurs. Cela est simplement un vécu interne, unique et relatif à ma seule conscience. Ici, je parle finalement d'un interne subjectif très relatif et peu partagé. Limité par mon corps propre et ma conscience d'une existence interne plus vaste que la représentation que j'en avais avant le Tai-chi chuan. Un interne un peu égoïste mais bien plaisant puisqu'il a commencé à me réconcilier un peu avec le monde des autres ! Ici, l'interne est un résultat construit, limité par ma conscience propre. C'est un endroit que je connais et dont je peux faire le tour en quelque sorte. Un interne repérable et simplement élargi par la pratique du Tai-chi chuan. Ici, je pose des limites et me voici rassurée.

Toutefois, je sens bien que l'interne n'est pas cette simple capacité à assimiler et à intégrer de l'externe et à le ranger à l'intérieur. Il y a cette énergie qui porte ma pratique, si petite et modeste, mais qui est là. Je la situerai au-delà de ma volonté d'agir, plus comme un principe plus profond qui me fait continuer. Je l'appelle l'énergie de ma volonté. Elle m'échappe si je souhaite la maîtriser mais m'appartient et me soutient dans la durée de mes actions. Elle donne du sens. L'interne serait ici ce truc incroyable qui permet d'aller au-delà de ce qu'on imaginait possible. L'interne serait cette énergie qui n'explose pas mais entretient le feu. Le tai chi chuan m'a autorisée à reconnaître cette énergie comme celle qui parfois nous permet de réaliser l'impossible. Je l'ai déjà ressentie bien avant la pratique du Tai chi chuan dans des moments précis de ma vie et je retrouve cela aujourd'hui avec la pratique du Tai chi chuan. En disant cela, je vois bien que l'interne est actualisé comme une espèce de chose naturelle qui pourrait finalement être régie par les lois de la nature et alors m'échapper en tant qu'individu possédant son libre arbitre. Je serai alors déterminée complètement par les lois de la nature et tel un animal, l'énergie « interne » me guiderait sans aucun besoin de mon libre arbitre d'humain. Je pense que cela n'est pas possible puisqu'il faut ma propre conscience pour reconnaître l'existence de cette énergie et ensuite l'utiliser ou pas selon le contexte historique, culturel, social, économique qui m'entoure. L'interne ou énergie de ma volonté sera donc relatif à mon environnement et son expression sera liée à son contexte d'apparition.

Ici, il faudrait pouvoir réfléchir sur les 8 potentiels, Christophe, très pédagogiquement, nous rappelle sans cesse leur importance. J'adore quand il parle de ça parce que pour moi c'est vraiment là que se situe « l'interne ». Le potentiel permet à l'énergie de s'exprimer mais seulement si je l'utilise. Pour moi l'interne est vraiment ici, c'est-à-dire non contenu dans une frontière visible et déterminée mais plutôt dans la matérialisation de la pratique, dans le geste soutenu lui-même par cette énergie. Mon geste fait appel à l'énergie dont il a besoin et l'énergie le soutient parce que j'ai fait appel.

L'interne n'est donc pas naturel au sens d'exister en moi-même sans ma volonté, l'interne est avec moi libre d'agir au sens où il vient soutenir ma volonté de pratiquer et d'agir.

L'interne n'est interne pour moi que parce qu'il n'est simplement pas saisissable comme un objet externe. Toutefois, il se présente à moi par ses qualités et ses attributs de venir me soutenir lorsque je fais appel. La pratique du Tai chi chuan serait donc une manière de faire appel à l'interne.

L'interne n'est donc pas l'objet de la pratique du Taichi chuan mais plus l'énergie qui le sous-tend. Cette énergie existe sans le Tai chi chuan et d'autres pratiques le donnent à voir.

Ce que le Tai chi chuan me donne au-delà du bien-être, de la détente, de la réconciliation avec mon corps, c'est un dialogue qui favorise l'accès à l'interne.

L'interne est un lieu si je considère les frontières de ma conscience comme un lieu, mais c'est surtout une dialectique qui rend possible un dialogue entre mon corps et l'énergie incroyable que ce dernier peut accueillir pour faire son chemin.

Tout cela, les grands maîtres et mon professeur l'ont déjà pensé et je sais que cette petite réflexion n'apporte rien d'autre que mon témoignage. Leur pratique et leurs connaissances n'attendent évidemment pas ma petite réflexion. Mais mon professeur l'a sollicitée, donc je lui réponds !

C'est pour cela que je suis tenace. Je sens ce dialogue même si mon corps n'est pas le meilleur des réceptacles pour le Tai chi chuan !

Merci Christophe de m'avoir donné l'occasion de partager un peu cette façon dont je me suis saisie du Tai chi chuan.

Merci Christophe, tous tes élèves s'entendent à dire que tu es un chouette bon guide sur ce chemin et nous avons bien de la chance de t'avoir comme professeur.



# Lao Tzu, Dao de Jing, 32

Patrick Louzon

Lao Tzu est sans aucun doute un remarquable poète, mais il est avant tout un grand sage du Tao, si ce n'est le plus important. Il utilise la poésie comme un véhicule sublime pour transmettre un enseignement, et comme tout enseignement spirituel, le sien n'est pas toujours facile à comprendre. On pourrait presque dire qu'en fait, il ne l'est jamais à moins d'avoir recours à une interprétation, qui conviendra peut-être à certains et non à d'autres. Prenons donc le verset 32 pour essayer au moins de mieux le comprendre dans notre propre contexte culturel et intellectuel, qui bien sûr diffère de celui de Lao Tzu :

Le Tao n'est pas un concept.

Insignifiant en sa simplicité originelle,  
il n'est pourtant inférieur à rien de connu.

Si seulement les souverains pouvaient  
s'abaisser à l'admirer,  
tout le monde les honorerait.

Les cieux et la terre s'harmoniseraient,  
et tout se couvrirait d'une douce rosée.

La paix et l'ordre régneraient au sein du peuple  
sans loi ni commandement pour l'énerver  
et le corrompre.

Quand la simplicité à l'origine s'est diversifiée,  
une multitude de noms sont apparus.

N'y en a-t-il pas assez à présent ?

Ne serait-il pas le moment de cesser  
d'en imaginer plus ?

Savoir s'arrêter protège du danger.

Le Tao est à ce monde ce que les fleuves  
et océans sont aux torrents et ruisseaux.

Après avoir lu ce poème, on comprend facilement que Lao Tzu nous invite à faire preuve de sagesse. Quant à expliquer précisément par quel moyen, nous pouvons nous poser beaucoup de questions. L'analogie des torrents et ruisseaux se jetant dans les fleuves et océans n'est pas forcément évidente. Procédons, par conséquent, à une sorte de décryptage en remplaçant certains mots par d'autres plus compréhensibles dans notre spiritualité et culture contemporaines. Prenons, par exemple, le mot « Tao » et remplaçons-le par celui de « conscience », un mot très en vogue actuellement, et les termes tels que « monde », « peuple », « noms », etc., c'est-à-dire tout ce que nous pouvons saisir dans notre esprit, par « mental », et voyons ce que nous obtenons :

La présence de la conscience ne peut pas être  
appréhendée comme un phénomène mental.

Bien que l'on ignore habituellement son existence,  
elle n'est cependant jamais absente dans  
tout ce que l'on perçoit.

Si seulement le moi pouvait le réaliser,  
le chaos mental à l'origine de ses  
souffrances cesserait instantanément.

Le monde extérieur et son petit univers  
intérieur ne seraient plus en conflit,  
et il pourrait enfin s'apaiser sans  
essayer d'y mettre de l'ordre.

Quand la vraie nature de la conscience s'est manifestée, une multitude de représentations mentales sont apparues.

N'en avons-nous pas assez à présent ?

Ne faudrait-il pas au contraire réduire le flot de nos pensées ?

Savoir l'arrêter quand il le faut prévient de la souffrance.

La conscience est au mental ce que la paix intérieure est à toutes nos pensées et émotions.

Il va de soi qu'une telle interprétation sera plus intelligible à ceux qui pratiquent la méditation et ce que l'on appelle la « pleine conscience », Mindfulness. Quoi qu'il en soit, un enseignement spirituel sous le couvert d'un langage poétique doit être compris d'une manière ou d'une autre sinon à quoi servirait-il ? Lao Tzu n'écrit pas pour le plaisir de la poésie, mais pour nous enseigner comment vivre paisiblement avec le Tao.

Soyons sensés et d'une certaine manière un peu modeste ! Que cela nous plaise ou non, personne ne va changer le grand ordre cosmique des petites choses de notre vie, ni la destinée de l'humanité. Autant s'y adapter le mieux possible quand de toute évidence nous n'avons pas d'autres choix. Serait-ce une pensée pessimiste ? C'est seulement faire preuve de santé mentale et de sagesse, rien de plus que ce que recommande Lao Tzu dans tous ses enseignements.

<https://sites.google.com/site/advaitaminima/langage/home/des-materiaux/sagesse>





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

**1<sup>er</sup> Septembre 2021 au 31 Août 2022**

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

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

**Renouvellement d'Adhésion Collective**

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

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

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

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

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

**Pour votre association**

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

**Modalités de règlement**

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

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

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

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

**Données personnelles**

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

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

Fait à :

Le :

Signature :



# Le Site Web fait peau neuve



## Le site fait peau neuve

nouveau design, nouvelles fonctionnalités

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

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

### De nouvelles fonctionnalités sont disponibles :

Une carte interactive pour localiser les associations facilement ;

## Où pratiquer ?



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

### Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

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

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

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

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

Prénom

Nom

Nom de votre association

E-mail

Vous êtes :  
 Responsable d'association  
 Enseignant  
 Pratiquant  
 non adhérent à l'amicale

### Le forum

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

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

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

### Donnez-nous votre avis :

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

## Agenda des Agendas

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

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

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

Bien amicalement à tous,

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

