

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan



N° 71 - Septembre 2012

**Les stages d'été,
l'addiction**

**Après l'été, la rentrée,
la reprise régulière**

**Les Rencontres
annuelles de l'Amicale**

SOMMAIRE

Le mot du président 1

Articles

- Aspect mécanique de la construction posturale - Jean-Luc Pérot.....10
- Les Huit Techniques - Claudy Jeanmougin ...12
- Une réflexion en écho au texte de Claudy sur ZHOU/KAO - Jean-Luc Pérot.....16
- Une autre réflexion sur un autre texte de Claudy - Mark Linett.....22
- Creux et bosses dans le Taiji quan - Serge Dreyer.....22

Le feuillet du Collège.....17

Témoignages

- Question/réponse - Claude Eyrolles.....2
- Question/réponse - Françoise Cordaro.....3
- Question/réponse - Henri Mouthon6
- Question/réponse - Sabine Metzlé7
- Un été sans Tai Chi - Yves Picart24
- Landrevie addiction - Françoise Cordaro.....25

Événements

- 22^e Rencontres de l'Amicale.....31

Calendrier des stages.....29

Administratif

- Le site WEB.....34
- Bons de commande ouvrages.....35
- Bulletins d'adhésion.....36

Adresses utiles.....37

Édito

Lorsque j'ai commencé à animer des stages de week-end, il y a 25 ans, il m'est arrivé d'avoir affaire à des stagiaires qui s'étonnaient que je fasse payer ma prestation pour une discipline comme le Taiji quan.

Étaient-ils nostalgiques du courant new-age pour être sur le point de proposer le troc ? Ou alors avaient-ils de sérieux problèmes de rapport avec l'argent ? Toutes ces années plus tard, après avoir encouragé de nombreux enseignants à se lancer dans le métier, il m'est venu à l'idée de poser la question de savoir si l'enseignement du Taiji quan était un véritable métier. Je me suis adressé, dans ce numéro, à quatre enseignants diplômés de la Fédération des Tai-chi chuan Traditionnels qui ont répondu bien volontiers.

Les vacances d'été sont l'occasion pour certains de faire une pose dans la pratique afin de la retrouver avec encore plus de plaisir à la rentrée. D'autres préfèrent aller vers de nouveaux horizons pour enrichir leur pratique lors de stages animés par d'autres enseignants que le leur. Vous découvrirez aussi dans « Landrevie addiction » un été avec un stage animé par Françoise Cordaro et « Un été sans Tai Chi » avec Yves Picart.

Je rappelle que ce numéro sera le dernier que j'anime et qu'il est fait appel à un rédacteur/trice en chef pour continuer ce travail.

Claudy Jeanmougin



Le mot du Président

Nous sommes dans la période de l'équinoxe d'automne, temps où le Yin et le Yang sont à parts égales.

Nous sommes aussi à l'aube de nos Rencontres annuelles qui se dérouleront cette année à La Pommeraye en Anjou, porte d'entrée des Mauges, région bocagère du sud-est de l'Anjou.

Ces Rencontres sont organisées par l'association ATA d'Angers. J'espère que vous serez, comme à l'habitude, nombreux à participer à cet événement annuel.

Nous avons changé d'exercice comptable au 1^{er} septembre. N'oubliez pas de régler votre adhésion à l'Amicale dès maintenant ou auprès du trésorier pendant les Rencontres.

Je remercie le conseil d'administration, le bureau, ainsi que les membres des différents comités et commissions pour le travail effectué durant cette année.

Une mention spéciale pour le comité « Bulletin » et la commission « Traductions » pour la parution du bulletin à la fois en français et en anglais.

Dans le bulletin vous trouvez maintenant, au centre de celui-ci, « Le Feuillet du Collège ».

Saluons également le comité « Site-Web » pour l'enrichissement, au jour le jour, des événements, stages, mise en ligne des bulletins, référencement des associations, etc.

La commission « Archives » a, elle aussi, bien fonctionné. Treize associations se sont procurées cette année le disque dur des archives de l'Amicale. Contactez notre trésorier pour en faire à votre tour l'acquisition.

Six nouvelles associations demandent leur adhésion. Elles viendront ainsi rejoindre les quatre-vingts déjà adhérentes, signe de la vitalité de l'Amicale.

L'ordre du jour de l'assemblée générale qui sera tenue durant les Rencontres à la Pommeraye en Anjou, le vendredi 9 novembre à 18 heures, vous sera communiqué dans le bulletin administratif d'octobre.

Prévoyez de désigner le représentant de votre association pour les votes à cette AG ainsi que votre éventuelle candidature au conseil d'administration pour l'année qui suivra.

En cette période de rentrée, après avoir profité, je l'espère pour vous, d'un des stages d'été proposés, je vous souhaite une bonne pratique régulière.

Jean-Michel Fraigneau

Vélizy-Villacoublay, le 20 septembre 2012

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2012 – N° 71

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan. Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay – France

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Mark A. Linett, Peter Clifford, Claude Eyrolles, Marie-Christine Moutault, Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Françoise Cordaro, Jean-Luc Pérot, Yves Picard - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction** : Simonette Verbrugge, Lucienne Caillat, Sabine Decosterd, Jean-Luc Pérot - **Corrections** : Françoise Cordaro, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Madeleine Blanchard - **Couverture** : Sophie Cornueil, Jean-Michel Fraigneau - **Postage** : Yves Février - **Photos** : Françoise Coradaro - **Photo de couverture** : Hélène Grimal

QUESTION / RÉPONSE

par

Claudy Jeanmougin



L'ENSEIGNEMENT DU TAIJI QUAN EST-IL UN VÉRITABLE MÉTIER?

Daas l'ua de ses ouvrages Hervé Marest coaseille de ae pas avoir uaiquement l'easeigaement du Taiji quaa comme métier et il proposait uae autre activité rémuuáratrice ea parallèle. Au regard de ce qu'avaace Hervé, j'ai posé cette questioa à quatre professioaaels de l'easeigaement du Taiji quaa diplômés.

Voici leurs répoases.

RÉPONSE : Claude Eyrolles

Voilà seulement seize ans que j'enseigne pour gagner ma vie, à raison de 23 heures de cours hebdomadaires auxquelles s'ajoutent des stages, un week-end sur deux, et dix jours de stage d'été.

Ai-je le recul nécessaire pour répondre à ta question ? Franchement, je n'en sais rien. J'ai le sentiment d'être en permanence le nez dans le guidon avec tout de même, pour me ressourcer, quelques pauses dans d'autres choses que le TJQ, mais qui, en fait, ont des liens forts et directs avec le TJQ : ma famille, les balades à `leau, la clarinette, le chant choral, la lecture, les CD, les DVD, les expos de peintures.

J'ai été ravi de recevoir ton livre. Je l'ai commencé. J'ai été surpris et heureux de retrouver ces fondamentaux qui m'ont fait bricoler des éducatifs très proches des photos illustrant ton propos au début de ton livre. J'aimerais en reparler avec toi à l'occasion.

Pour en revenir à l'enseignement du TJQ, oui c'est un métier à part entière. C'est un métier qui fait réfléchir sur soi, sur les autres, sur la relation avec l'autre...

Quand j'ai commencé, je ne savais pas si j'étais capable d'enseigner mais cela me plaisait de faire découvrir cette pratique étonnante. Je n'imaginai pas que cela m'obligerait à travailler autant sur moi, intérieurement. La pratique du TJQ est très exigeante, son enseignement également, il est préférable d'aimer cela.

C'est un métier dont il est difficile de vivre financièrement en ce qui me concerne. Je ne suis pas commercial et, la tartufferie, je ne sais pas faire non plus. Je suis salarié de cinq structures différentes dont les taux horaires vont de 18 € à 34 € brut de l'heure. Avec les dernières années de récession, tout le monde compte ses sous, le nombre d'inscriptions était à la baisse dans les cours associatifs. J'ai trouvé quelques solutions de secours mais nous verrons bien si cela continue à marcher l'année prochaine.

J'aime enseigner, j'y prends beaucoup de plaisir. Je trouve cela très proche du dessin, de la peinture, de la sculpture, du jardinage, de l'aquariophilie aussi.

Comme n'importe quel travail, cela m'épuise et gérer la récupération est un souci permanent.

J'ai le sentiment d'apporter quelque chose à mes élèves, au-delà des mots, de la forme, du fond et d'être utile à quelque chose sur cette terre pour d'autres êtres, en dehors de ma famille. C'est du moins ce que me renvoie la plupart d'entre eux, quels que soient les cours, les stages.



J'enseigne tous les matins (sauf le samedi où le public est plus jeune) à des retraités qui ont entre 60 et

85 ans et dont certains viennent aux cours depuis quinze ans. Ces élèves m'ont beaucoup aidé à imaginer des éducatifs qui soient à leur portée pour mieux comprendre le TJQ et ses fondamentaux.

J'ai adopté ces éducatifs dans la plupart de mes cours pour travailler le fond afin de construire une forme qui tienne debout pour chacun. Je me suis aperçu que ce n'était pas du luxe même pour des pratiquants de longue date.

J'ai aussi des moments de doute sur le bien-fondé de mon enseignement, de mon métier, quand des soucis se présentent. Il y a toujours des moments où la Vie m'interroge, comme tout un chacun. Les questions sont vite balayées par mon épouse qui a les pieds bien sur terre : « Tu te vois reprendre la moto, faire le coursier à 56 ans passés, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il gèle ? » (J'ai été coursier pendant douze ans à Paris. Durant l'hiver 1983-1984, il faisait jusqu'à -20 °C dehors).

Il est vrai qu'à part enseigner le TJQ, étant donnée la conjoncture économique, je me demande comment je pourrais gagner ma vie. Enseigner le TJQ m'aide tout simplement à tenir debout quotidiennement, qu'il neige, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il gèle à l'extérieur ou à l'intérieur.

RÉPONSE : Françoise Cordaro

Avant même de répondre à la question de Claudy, je suis déjà consciente que je vais largement déborder le cadre du sujet, profitant de cette occasion de parler du « métier » (?) d'enseignant du Taiji quan, pour faire le point sur d'autres sujets annexes qui sont rarement abordés dans ce bulletin. De fait, entre la proposition d'Hervé et la question de Claudy, se profilent déjà bien des nuances dans le sens de ce sujet, et à vrai dire, je ne suis pas certaine de comprendre ni l'une ni l'autre.

Nous sommes en fait en présence de deux questions et non d'une seule :

1) Le Tai chi est-il un véritable métier ? En fait, une question qui en cache elle-même une autre car le terme « véritable métier » semble supposer qu'il existe aussi des métiers qui ne seraient pas de vrais métiers, mais dans ce dernier cas, peut-on alors parler de « métiers » ? N'y aurait-il pas plutôt des métiers d'un côté, et d'autres choses de l'autre qui ne seraient pas des métiers ? Ou, si l'on préfère, formulé à la chinoise : métier d'une part, et pas-métier de l'autre...

2) L'enseignement du Taiji doit-il être rémunéré ou non ? La question, il est vrai, n'est pas posée ainsi dans l'introduction, mais c'est certainement parce qu'en France, on sait bien que la question de l'argent et des salaires est un sujet tabou que l'on n'aborde qu'à demi-mot. Et ce que dit Hervé, soyons franc, ne dit justement rien de précis mais ne fait que supposer que, peut-être, mais pas sûr, ce ne serait pas « bien » de gagner sa vie avec le seul Taiji, puisqu'il nous conseille d'avoir une autre source de revenus par ailleurs.

Étant donné que dans les esprits, ces deux questions sont liées de manière inextricable, il devient difficile de traiter séparément ces sujets. Faisons donc un peu de « ménage » dans les mots et les idées pour savoir exactement de quoi l'on parle.

Le « métier » est-il lié à l'argent ?

Le dictionnaire Larousse définit en première instance le métier comme une profession régie par un cadre légal et supposant une formation et de l'expérience. Suit immédiatement un prolongement indiquant « une activité dont on tire un moyen d'existence ». Le point-virgule qui sépare les deux nuances dans le dictionnaire, suffirait à lui seul à prouver que la rémunération n'est pas dans l'absolu une condition *siae qua aoa* pour définir le métier en tant que tel, même si, dans les faits, il semble en être autrement. Ne dit-on pas d'un jeune qu'il « possède un métier », alors qu'il n'a pas encore trouvé son premier emploi ? Que dire également du médecin bénévole qui exerce bel et bien son métier sans contrepartie financière ? Il est donc clair qu'à diplôme égal, expérience égale, certains seront payés, et d'autres non, ce qui n'enlève rien à la formation et à la qualification des uns et des autres.

Si l'on retourne la question, doit-on considérer que parce que l'on est payé pour un travail, on possède pour autant un « métier » ? Là encore, évoquons l'ouvrière qui travaille à la chaîne pour coller des étiquettes sur des emballages, et qui est payée pour cela. Le collage d'étiquette est-il un « métier » pour autant ? (Ne voyez aucun mépris de ma part pour cette ouvrière, mais bien plutôt pour ceux qui mettent en route cette chaîne chaque matin...).

De la difficulté de définir le métier... en France

En troisième point, le dictionnaire définit le métier comme un « savoir-faire », « habileté technique résultant de l'expérience, d'une longue pratique ». D'où l'expression « avoir du métier ». Là, nulle question de diplôme ni de cadre légal, nulle évocation de travail rémunéré. Ce serait là finalement la définition la plus pure du métier, une fois ce mot extrait de son contexte social et économique, de son aspect « contingent ». C'est à cette définition précisément qu'il faudrait idéalement s'attacher dans le sujet qui nous occupe dans ces pages. Et s'il faut répondre par l'affirmative à la question que nous pose Claudy, c'est bel et bien en ayant en tête cette définition du métier.

Or, Claudy ici ne s'adresse qu'à quatre enseignants diplômés, opérant donc dans le cadre légal qu'énonce la première définition du dictionnaire Larousse, nous obligeant par-là à ramener le discours à ces fameuses contingences dont on se serait bien passé. Ce cadre légal qui, en France, n'autorise pas à enseigner quelque discipline « sportive » ou corporelle que ce soit de manière professionnelle (et donc rémunérée) sans avoir un diplôme officiellement reconnu par l'État. Ce qui revient finalement à dire que le métier d'enseignant de Taiji ne peut être reconnu comme tel (ou comme « véritable ») que lorsque l'on se trouve, même que virtuellement, dans la possibilité d'être payé... Ou bien, Claudy voulait-il suggérer par ce choix des quatre auteurs, que le métier de professeur de Taiji ne peut passer que par la formation diplômante de la Fédération et, tout de même, par l'expérience acquise avec les années ? *Quid* dans ce cas de la formation longue et extrêmement difficile de l'ex-École française de Taiji Quan (IFAM), qui a transmis à ses élèves un véritable enseignement, donné des compétences, enseigné des savoirs et des savoir-faire hors du commun, mais qui n'ont au bout du compte été « validés » par aucun diplôme légal, dépossédant ainsi ces élèves d'une reconnaissance officielle de leur « métier » ?

Pour ma part, bien que je fasse partie des quatre enseignants diplômés (à la fois de l'École française et de la Fédération) et exerçant mon « métier » de manière professionnelle (et rémunérée) dans un cadre légal, je m'en tiendrai à cette seule définition n° 3 du Larousse pour répondre « oui » et plutôt deux fois qu'une, à la question posée, laissant aux juristes de tout bord et autres officiels le soin de poursuivre le débat sur tous les autres points évoqués. Car s'il est vrai que ce cadre légal me permet une totale liberté d'action au regard des institutions, c'est sur un savoir et un savoir-faire qu'il m'importe de mettre en œuvre les diverses applications de mon « métier ».

Parlons argent...

Rien qu'au sein de l'Amicale, nous constatons l'existence de tous les cas de figure en matière d'enseignement du Taiji : enseignants non diplômés bénévoles, enseignants non diplômés rémunérés, enseignants diplômés bénévoles, enseignants diplômés rémunérés, enseignants à temps plein diplômés qui tirent de leur métier leur moyen d'existence, enseignants à temps partiels qui ont un autre métier à côté...

Une difficile vocation

Il arrive que le Taiji se révèle chez certains pratiquants comme une véritable vocation. Une vocation, c'est une correspondance totale entre la discipline et la personne qui la pratique. Une correspondance si totale en l'occurrence, qu'elle provoque chez certains un véritable bouleversement, et un virage à 180° dans leur vie. Pour ceux-là, le choix est net : *exit* l'ancien « métier », *exit* l'ancien mode de vie; ce sera le Taiji et rien d'autre. Devenir enseignant à plein temps est le moyen le plus sûr de vivre le Taiji, de le pratiquer chaque jour, de méditer chaque jour sur les enseignements, de demeurer au plus près de l'essentiel, et d'avancer dans la Voie. Si cette Voie permet en même temps de gagner sa vie, en évitant les turpitudes stériles du monde moderne, en éloignant les contingences d'un travail sclérosant, quel problème cela pose-t-il ?

**Avec une mission
et des objectifs,
le salaire devient superflu.**



Ce choix néanmoins peut s'avérer un vrai parcours du combattant, et parfois même, aboutir à un échec cuisant. Car nous vivons dans un monde aujourd'hui régi par de telles exigences financières, que le « dépouillement » rêvé du Taiji nous conduit parfois droit dans le mur. L'enseignant de Taiji doit aujourd'hui être un gestionnaire, utiliser tous les outils du marketing, et fonctionner avec un budget prévisionnel comme tout entrepreneur. C'est le drame en quelque sorte, que constitue cet anachronisme : le Taiji quan est une discipline traditionnelle ancestrale que nous avons transposée dans un décor moderne, et cette réalité est terriblement difficile à vivre.

Lorsqu'il faut batailler pour trouver des élèves, organiser des stages, entretenir ce « fond de commerce », les doigts se mettent à pointer vers l'enseignant dans la peine, invoquant un peu facilement le peu de « moralité » de cet enseignant qui se transforme chaque jour en *busiaess (wo)maa* – n'ayons pas peur des mots. Dans cette nouvelle vie que le pratiquant de Taiji s'est choisie, le stress est au rendez-vous chaque jour. Le découragement n'est jamais loin, non plus l'amertume, non plus le renoncement. Ce n'est pas la vocation qui s'effrite, mais la lumière du commencement. Si la sérénité n'a pas de prix, malgré tout, elle en a un... qui s'appelle USURE (hexagramme n° 23).

Le choix du compromis

Dans ce contexte, rabattons-nous alors sur le conseil d'Hervé, et trouvons une autre activité rémunératrice en parallèle de l'enseignement. Déchargé du souci financier, l'enseignant peut s'épanouir dans ses cours, et lorsqu'il entre dans la salle de pratique, qu'il y ait cinq, quinze, ou trente élèves, peu importe. Du coup, il n'est plus obligé de maintenir la cadence, et quelques cours par semaine suffiront à combler son aspiration à l'enseignement et, pourquoi pas, à « mettre du beurre dans ses épinards » côté finances. C'est là une solution en apparence idéale, harmonieuse, équilibrante. À une condition cependant, qui consiste à exercer un autre « métier » qui soit compatible avec les horaires des cours, qui laisse à l'enseignant la latitude nécessaire pour exercer son autre métier dans de bonnes conditions, qui ne requiert pas 100 % de son énergie physique et intellectuelle pour qu'il lui reste un peu de « jus » pour satisfaire aux attentes des élèves.

Ce n'est pas si souvent le cas. Assurer des cours en soirée après une journée de travail, passer ses week-ends en stage au lieu de profiter comme la plupart des gens des jours de repos et de vie familiale, voilà un rythme qui ne génère pas toujours la sérénité attendue. Il faut une sacrée flamme intérieure pour tenir le rythme, une flamme capable de se rallumer à chaque fois que l'on passe du premier métier au second. Avoue, ami Hervé, que même toi, tu ne trouves pas cela évident tous les jours...



Alors l'idéal, c'est le job à temps partiel, ajustable, idéalement en tant que travailleur indépendant pour être autant que possible libre de ses horaires et pouvoir ainsi moduler ses activités en fonction de son état de santé, des priorités du moment, et des multiples contingences de la vie quotidienne. Ou alors, attendre la retraite (pour ceux qui sont certains d'en avoir une...), et pouvoir disposer à la fois de son temps, de son argent, pour pouvoir dépenser ce temps dans le beau métier d'enseignant de Taiji quan.

Conclusion

Pour clore cet article, je tiens à préciser que je suis passée moi-même par tous les cas de figure mentionnés dans cet article entre 1995 et 2012. Aujourd'hui, je m'estime privilégiée dans ce monde de fous, avec une activité libérale à domicile, intéressante, rémunératrice, archimodulable, en plus d'une quinzaine d'heures d'enseignement du Taiji quan par semaine pour une petite centaine d'élèves. Je considère cela comme une récompense après des années de bataille et parfois d'épuisement. Pour avoir vécu toutes ces situations mentionnées dans cet article (sauf pour la retraite, j'en suis bien loin encore...), je tire mon chapeau à tous mes collègues et amis qui perdurent avec foi dans ce véritable métier d'enseignant, quelle que soit la modalité dans laquelle ils œuvrent.

RÉPONSE : Henri Mouthon

LE TAIJI EST-IL UN MÉTIER ?

^onne question ! Comme nous sommes quatre à répondre et que nous nous recouperons sûrement, je vais essayer d'être bref. Personnellement, j'ai toujours eu une autre activité rémunératrice et je dirais, heureusement pour ma subsistance, ma pratique et mon enseignement. S'il en avait été autrement à mes débuts, compte tenu de mon inexpérience en tant que pédagogue et du peu d'engouement pour la discipline à l'époque (1986), je me serais retrouvé sur la paille. Aujourd'hui, le problème reste entier car même si nous sommes pédagogiquement mieux formés à enseigner (et par là à garder des étudiants...) et que le taiji est à la mode, la concurrence d'autres disciplines proches est là. Le « bien-être » en général est un sérieux concurrent du taiji. Par ailleurs, les étudiants du taiji ne sont pas des « clients » comme les autres et la discipline demande un gros investissement personnel.

En ce qui concerne la pratique, j'enseigne mais j'essaie de garder une pratique personnelle. Mon professeur m'ayant dit qu'enseigner était le meilleur moyen de conserver et d'améliorer la connaissance du corpus de notre école, je suis donc devenu enseignant. Je sais cependant par expérience que lorsque j'enseigne trop, je perds le goût de la pratique personnelle. À trop remettre « sur le métier » mon ouvrage, je perds ma motivation et mon « tissage » de la forme devient terne. Ma navette ne va plus aux quatre coins de l'univers ! J'ai appris le taiji par engouement et si je devais un jour arrêter d'enseigner, j'espère bien garder le goût de la pratique le plus longtemps possible.

^ien sûr, beaucoup enseigner permet d'avoir « du métier » et on peut durer en tant que professionnel parce qu'on connaît « les ficelles du métier ». Mais tout enseignant sait bien, à la fin de son cours, s'il a réellement apporté quelque chose aux étudiants et si le cours a été gratifiant pour lui aussi.

Deux exemples, illustrant assez bien le problème du professionnel et du non-professionnel me reviennent à l'esprit : un de mes collègues, venu se perfectionner auprès de moi dans l'apprentissage d'une forme, répond négativement à ma proposition d'un stage animé à deux parce que le gain financier ne lui semble pas suffisant. Un autre collègue qui doit venir enseigner dans mon association et auquel j'annonce qu'il n'y aura pas assez d'étudiants pour que je puisse le rémunérer comme convenu, me répond : « Je veux faire ce stage, tu me donneras ce que les étudiants présents te donneront. »

Enfin, une dernière donnée importante concernant l'enseignement est, selon moi, de ne pas négliger sa propre formation dans le temps. Mais cela pose plusieurs questions : financièrement parlant, est-il possible de continuer à se former, à aller à des stages, à des rencontres et à s'enrichir pour améliorer son enseignement? En a-t-on le temps et l'argent ? Est-il possible de faire intervenir des enseignants extérieurs dans son propre groupe et de se former en même temps que ses propres étudiants, au risque que l'intervenant soit un concurrent entraînant une baisse de fréquentation de ses propres stages pour une question financière ?

Une solution qui peut s'avérer satisfaisante serait d'enseigner le taiji à mi-temps et de choisir une autre

activité proche qui, éventuellement, enrichira votre pratique et votre enseignement comme la médecine chinoise, l'ostéopathie ou la prévention et le bien-être des seniors. Ce type de double activité me semble être la voie la plus cohérente si on veut faire du taiji son métier, certains la suivent déjà.



RÉPONSE : SABINE METZLÉ

Enseigner le taiji quan... Je n'ai pas choisi de faire ce métier, il s'est imposé à moi tout naturellement. Jamais je n'aurais imaginé, durant mon long séjour à Taïwan (dix ans), que je ferais du taiji quan le moyen de gagner ma vie. Je me souviens encore des paroles de Laoshi me disant : « Quand tu seras professeur en France... », et de lui répondre : « Il n'en est pas question ! »

Je suis rentrée en France en 1992, j'avais alors 33 ans, et en dehors des petits boulots d'étudiant, je n'y avais jamais vraiment travaillé. Je me suis donc donnée comme priorité de m'intégrer rapidement dans le monde du travail.

Pour cela, j'ai suivi une formation de secrétaire, puis j'ai repris mes études de chinois afin d'obtenir une maîtrise option FLE (français langue étrangère), inspirée par le parcours de Serge Dreyer. Car après un an de vie passée dans mon pays, je ne m'y sentais pas à ma place et ne voulais plus y rester, sachant qu'avec mon diplôme en poche, option FLE, j'avais plus de chance de trouver du travail en Chine, je m'apprêtais ainsi à y retourner.

J'ai également passé le ` EES (`revet d'État d'Éducateur Sportif) sur les bons conseils de Claudy Jeanmougin.

Parallèlement à toutes ces démarches, et dès mon retour en France, j'ai rapidement été sollicitée pour enseigner le taiji quan. Quand mon contrat de secrétaire dans une intendance d'école est arrivé à échéance, j'ai envoyé mon CV à des dizaines d'entreprises à la recherche d'une embauche. Pendant ce temps, le nombre d'élèves augmentant, il m'a alors fallu clarifier mon statut d'enseignant au sein des deux associations principales (Paris et Versailles) dans lesquelles j'enseignais. À cette époque, le président de l'Association de taichi chuan de Paris ne souhaitait pas me salarier, cela représentait d'après lui une charge administrative trop lourde pour l'association, il m'a donc fortement conseillé de me mettre à mon compte. Ce que j'ai fait, et je le remercie encore de ne pas m'avoir laissé le choix.

J'ai donc laissé tomber toutes mes démarches professionnelles pour me consacrer au taiji quan, et me suis installée comme travailleur indépendant, professeur diplômée.

Certains disent qu'il est préférable de ne pas avoir uniquement comme métier l'enseignement du taiji quan, je peux comprendre leur position... Devenir professionnel entraîne forcément une relation de dépendance financière avec les élèves, enseigner devient alors une obligation et, à la longue, le plaisir peut devenir contrainte et l'enthousiasme faire place à une certaine lassitude. Comment garder sa liberté, rester authentique et désintéressé, tout en voulant avoir une clientèle ? Ne pas se laisser envahir par l'esprit commercial qui peut dénaturer sa discipline et spolier sa relation avec ses élèves ? Non, ce n'est pas simple.

Je n'ai pas le goût du business ni un sens commercial très développé, je n'ai que ma passion et mon envie de continuer à pratiquer, et en cela, transmettre est le moyen idéal selon moi. Pour gagner ma vie, je dois enseigner plus de 20 heures par semaine, ce qui est le lot de beaucoup d'enseignants professionnels, le problème est que l'enthousiasme doit durer et l'envie toujours être présente, sinon les élèves partent. Alors se pose la question : comment éviter l'usure physique et psychique et ne pas tomber dans la routine, quand on enseigne autant d'heures par semaine durant des années ?

Il y a une obligation de durer tout en restant passionné : c'est l'enjeu propre aux professionnels, comment faire, sinon, beaucoup travailler en amont pour nourrir l'enthousiasme, étudier constamment, se former, aller à la rencontre d'experts à Taïwan ou ailleurs pour continuer à progresser pour son plaisir et pour être capable d'accompagner les élèves le plus loin possible dans leur apprentissage.

Sans constance dans l'étude et la recherche, sans remise en question permanente, sans discipline de vie et sans passion pour le taiji quan et pour l'enseignement, je ne pense pas qu'on puisse faire ce métier. Plus qu'un métier, c'est une vocation.

À Taïwan, je n'ai jamais rencontré de personnes dont l'unique profession était l'enseignement du taiji quan. Si le métier existe, je ne pense pas qu'il soit très valorisant pour les Chinois. Beaucoup d'entre eux ne comprennent pas l'attrait qu'exerce le taiji quan auprès des Occidentaux car ils le voient plus comme un exercice de santé que les gens font avant d'aller travailler, le plus souvent pratiqué par les personnes âgées. Et pourtant le taiji quan est tellement présent dans le paysage chinois ! Mais à force d'avoir le nez dedans, les Chinois n'en voient plus la valeur ni l'intérêt. Il y a un vrai clivage entre une petite minorité de jeunes réellement intéressés par le taiji quan et la grande majorité des Chinois qui ont plutôt tendance à le sous-estimer jusqu'à le dénigrer parfois.

Vivement le temps où les Chinois viendront en Occident apprendre le taiji quan !

Alors qu'en France, c'est le contraire, le taiji quan se développe de plus en plus.

Chaque année, des dizaines de professionnels du taiji quan sortent sur le marché du travail, je suis bien placée pour le savoir puisque je fais partie du collège technique de la FFWUSHU en charge de faire passer des examens aux candidats à l'enseignement bénévole et professionnel. Les candidats au diplôme professionnel doivent, parallèlement à leur pratique, suivre une formation qui recouvre des thèmes tels que la culture chinoise, l'histoire des arts martiaux, l'énergétique, la biomécanique, la physiologie, la pédagogie et la législation, tout cela coûte cher et prend du temps. La filière fédérale est, à mon avis, le moyen le plus simple et la garantie de reconnaissance officielle pour tous ceux qui veulent devenir des professionnels en France, à condition qu'ils soient prêts à suivre « le parcours du combattant ».

Le problème n'est pas le diplôme, mais de gagner sa vie avec le taiji quan.

Je me sens privilégiée de pouvoir le faire, sans stress et avec passion. Depuis que j'enseigne à haute dose, je n'ai jamais cessé d'apprendre, et c'est cela le paradoxe: nos élèves sont nos professeurs, avec eux nous devons questionner notre pratique, retourner à l'état du débutant qui découvre et pour qui rien n'est évident, nous défaire des certitudes, revenir sur nos pas pour aller à leur rencontre et éclairer, une à une, d'un coup de projecteur, les zones d'ombre accumulées au cours de notre apprentissage, trouver des réponses à leurs questions qui deviennent alors les nôtres. Affiner notre regard pour mieux voir les élèves, les comprendre et répondre, autant que faire se peut, aux attentes de chacun, tout en s'adressant à tout le monde. Comme les élèves, nous sommes aussi dans un processus d'apprentissage.

C'est ce que j'aime dans ce métier. Il a l'immense avantage de me maintenir dans une dynamique d'étude et de recherche tant sur le plan technique que pédagogique.

Depuis sa création, le taiji quan a complètement changé d'image : considéré autrefois comme l'un des arts martiaux les plus redoutables, pratiqué en cercle fermé et essentiellement par des hommes, on le classe volontiers, actuellement, dans les techniques de bien-être à la portée de tous. Et parce qu'il continue, malgré tout, et dans le meilleur des cas, de recouvrir ces deux aspects, santé et art martial, il attire une population

hétérogène dont les demandes sont très diverses. La technique telle qu'elle nous a été transmise par Laoshi est complexe, difficile et physique. Comme il est difficile de l'enseigner à un public en quête de bien-être et dont les prérequis posturaux nécessaires à l'apprentissage sont le plus souvent absents ! Par la force des choses, et par notre formation, nous sommes aussi quasiment devenus des spécialistes en psychomotricité, nous avons une responsabilité face aux élèves, celle de rééduquer leur posture, leur mouvement, leur apprendre à mieux bouger, à ne pas se faire mal, à ne pas développer des habitudes gestuelles qui pourraient les blesser à la longue, à tel point qu'il nous faut parfois modifier la technique pour la rendre plus accessible.

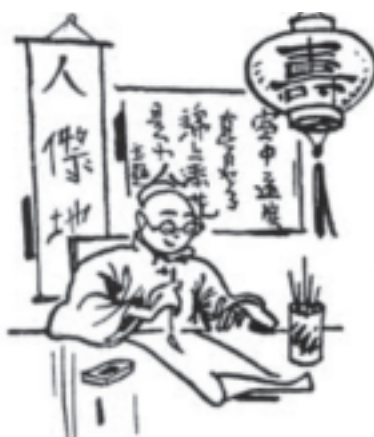
C'est une spécificité que nous, professionnels en France, avons dû développer dans un contexte qui nous a obligés à le faire. Ni Laoshi, grand maître dans l'art qu'il enseignait, ni aucun professeur que j'ai pu croiser à Taïwan, n'avaient de telles compétences en matière de biomécanique et de physiologie. Autres temps, autres mœurs.

Dans tous les domaines qui suscitent des passions comme la danse, le théâtre, la musique, la plongée, les arts martiaux etc., on trouve des enseignants bénévoles qui ont un métier par ailleurs et des professionnels qui font de leur passion, leur profession.

Quoi de plus naturel que de vivre de sa passion, à condition de mettre les bouchées doubles ?



Je voudrais profiter de l'occasion qui m'est donnée ici pour remercier Laoshi pour tout ce qu'il m'a transmis et dont l'enseignement continue de m'inspirer, ceux et celles qui me soutiennent et m'accompagnent quotidiennement dans mon rôle de professeur et mes élèves sans qui je ne vivrais pas cette belle aventure humaine.



ASPECT MÉCANIQUE DE LA CONSTRUCTION POSTURALE

par

Jean-Luc Pérot

La lecture du texte de W. C.C. Chen sur la détente de la musculature interne de la cuisse m'invite à quelques réflexions que je vous livre.

(<http://www.williamccchen.com/3nails.htm>)

Une clarification bienvenue

Le concept des « 3 clous » de W. C.C. Chen – appui du gros orteil, pulpe et racine avec le bord interne du talon – entre, pour moi, en résonance avec « l'alignement sur la berge interne du pied » selon l'expression de Serge Dreyer.

Cette ligne d'appui est en relation verticale avec l'articulation coxo-fémorale et le couloir de l'axe vertébral.

Epi van de Pol, pour sa part, propose que l'alignement de l'axe central trouve toujours son point de chute à l'intérieur de l'écart inscrit entre les pieds.

Ces trois propositions s'enrichissent mutuellement, chacune précisant un point de vue sur la construction de la posture Tai Ji.

Si le point de chute de l'alignement se pense effectivement dans la surface d'appui du pied au sol, on perd rapidement la référence de la berge interne pour entrer dans la fragilité de l'appui sur le bord externe, petit orteil et talon, qui signe, lui, le dés-équilibre. Rien que la base de sustentation physique comprenne effectivement la surface d'appui des voûtes plantaires, il ne fait pas bon perdre la référence « berge interne, gros orteil » car on se trouve tout de suite en « mauvaise posture » où l'on perd la détente pour entrer dans la résistance en tension.

Cependant, en insistant sur l'appui du gros orteil, on risque de voir le genou « glisser » vers l'intérieur. On veillera donc à l'alignement de la rotule dans l'axe du 2^e orteil.

Personnellement, je fais référence au tripode – talon, racine du gros orteil et petit orteil – en invitant à prendre conscience de la berge interne par un contact non écrasé du talon au sol. Cela résonne également bien avec la connexion à la terre par la « source bouillonnante » 1 Rn.

Sur la jambe d'appui, la référence du fil à plomb

descendant de la coxo-fémorale vers la berge interne affine l'alignement de la face interne du genou pour constituer un pilier « dormant » autour duquel pivote « l'ouvrant » de la jambe libre. C'est bien la charnière inguinale de la jambe d'appui qui fonctionne et l'on retrouve l'importance de la détente de la loge interne de la cuisse pour permettre cette ouverture/fermeture illustrée dans les pivots d'esquives gauche/droite du premier exercice de base du tui shou, par exemple.

La question de l'alignement de l'axe vertébral est plus délicate.

En effet, la rectitude bien équilibrée signe l'alignement vertébral et l'on peut idéalement insister sur la continuité – berge interne, coxo-fémorale, axe vertébral et sommet de l'édifice – comme on la retrouve dans la posture initiale pieds joints. Mais la pratique des formes et le tui shou plus encore, mettent rapidement en évidence les fluctuations de cet alignement vertébral. Il faut alors compter avec toutes les variations compensatoires autour de cet axe idéal qui, devenu virtuel n'en reste pas moins essentiellement connecté à la prise de terre.

Aspect énergétique du mouvement

1. Je me pose des questions...

Il me semble que le processus du souffle peut se lire de différentes manières car il ne m'est pas facile de suivre la dynamique proposée tout au long de la forme.

Si je comprends bien la formule Song gua, il s'agit à l'expiration de relâcher les hanches, de l'articulation coxo-fémorale à la face interne de la cuisse puis, à l'inspiration, de mettre en tension le vaste interne pour faire monter le qi.

Je retrouve effectivement la dynamique d'ouverture de la forme où j'initie la préparation à l'expiration et où je place l'ouverture avec la montée des bras et le placement des mains à l'inspiration. L'assise dans la posture vient alors avec l'expiration qui accompagne la résolution des tensions ascendantes.

Ainsi, la contraction des muscles internes de la cuisse et le redressement du torse à l'inspiration font monter le Qi et expriment l'énergie du geste quand l'expiration associe relâchement et fin de l'expression pour ouvrir à la transformation.

Cependant, plus avant dans notre forme, je retrouve d'autres alternances.

Dans le refrain « La queue du moineau », par exemple, la récolte du souffle vient avec une descente sur les esquives gauche/droite avant de remonter par la poussée de la berge interne du pied et la tension active du vaste interne pour susciter la montée d'énergie et l'expression du geste Ji.

Le geste se poursuit, se fluidifie et se transforme à l'expiration. À la fin du souffle exprimé, commencent l'inspiration et la charge en énergie pour faire la parade basse précédant la poussée An.

J'observe donc une différence puisque je récolte le souffle dans la descente.

Ma sensibilité actuelle me donne à penser que la pression au sol et la tension du vaste interne font bien monter l'expression de l'énergie interne mais qu'elle ne commande pas pour autant l'inspiration.

Sans doute n'y a-t-il pas de contradictions et s'agit-il seulement de différents rythmes qui s'installent avec l'intensification des processus internes liés au souffle Qi.

En effet, je retrouve clairement la dynamique d'expansion avec expression de l'énergie lors des tests du type « résister à une poussée et renvoyer l'énergie » ou « pousser un partenaire qui résiste ».

À la question : « Comment accordez-vous respiration et effort ? », la réponse usuelle est : « On expire à l'effort. » Mais énergétiquement, on est bien plus solide sur l'expansion et donc plutôt sur la phase inspiratoire.

Il me semble que, avec l'intensification du resenti énergétique, la respiration au sens de la circulation de l'air entre inspiration et expiration passe au second plan au profit de la dynamique énergétique Peng/Lü, expansion/attraction.

Ainsi, le processus du souffle air/énergie peut se lire de manières différentes car dans le vocabulaire de la forme nous avons des modèles de poussées ascendantes sur la jambe arrière et descendantes sur la jambe avant, mais aussi descendantes sur la jambe arrière (Cai bas), et ascendantes sur la jambe avant (An à une main dans « La queue de l'oiselet »).

2. Je n'adhère pas totalement...

Les postures du Tai Ji restent au même niveau et ne varient pas en hauteur. Comme pour la construc-

tion d'un bâtiment, on a besoin de s'assurer que la structure interne de la circulation du Qi se maintienne en excellent état structurel tandis que le bâti externe ne change pas. Voilà pourquoi la posture Tai Ji reste au même niveau tout au long des mouvements.

Bien qu'on puisse penser que montée d'énergie et descente à la terre soient des processus internes qui n'impliquent pas de mouvement externe, je préfère une formule qui concilie intérieur et extérieur.

Ainsi, je comprends que l'expression effective de la montée consomme l'énergie qui l'a produite et oblige alors à recharger ses batteries avant la prochaine ascension.

Quand on s'est élevé, il ne nous reste plus qu'à descendre et, arrivé en bas, il nous faut remonter... Cela nuit à la continuité et à la fluidité de la forme. On risque d'y voir des arrêts, des inversions, des sursauts.

Mon option propose que le mouvement d'énergie interne, pensée et sensation, précède toujours l'expression mécanique du mouvement et que la poussée ascendante n'aille pas jusqu'au verrouillage articulaire du membre inférieur mais se propage en vague ascendante à travers la colonne vertébrale. Il se produit alors un léger délai entre interne et externe qui fait que le mouvement extérieur exprime la dynamique interne avec un léger retard et que quand la course physique du geste se termine, l'interne a déjà inversé le processus.

Inversement, la « prise de terre » ne bloque pas la descente en flexion forcée mais capte la possibilité de rebond pour recycler l'énergie. Ainsi, quand le geste en haut du corps fait retour à la terre via la colonne vertébrale, la pompe des membres inférieurs a déjà recyclé la force ascendante à partir de l'appui au sol.

Quand quelque chose bouge tout bouge, le corps/esprit est intégré mais il existe un léger délai entre intention, charge d'énergie et expression gestuelle. Si la pensée paraît instantanée, l'énergie se propage, elle, comme une onde qui traverse les tissus et il lui faut le temps d'arriver pour porter le geste avant de se retirer.

Et vous, compagnons de pratique, qu'en pensez-vous ?

LES HUIT TECHNIQUES – BAFA OU LES HUIT PORTES - BAMEN

(Suite... et fin)

par
Claudy Jeanmougin

Il me semblait en avoir eu fini avec ` amen ! L'insistance de Don Klein à me demander ce que je pensais de ZHOU et KAO aurait dû me mettre devant l'évidence que je n'avais pas terminé cette étude, alors que j'étais persuadé du contraire... Il est vrai que le dernier article remonte à octobre 2007 et qu'il y a eu pas mal d'événements depuis.

Je vais donc terminer cette étude avec ZHOU et KAO, deux portes dont l'expression énergétique est redoutable et qu'il est interdit d'utiliser en tuishou. Je n'insisterai jamais assez pour faire bien comprendre la différence énorme qu'il y a entre la forme gestuelle d'une porte et son expression énergétique. Si le coup d'épaule KAO a été choisi pour illustrer une expression énergétique explosive, c'est parce que ce geste est en lui-même tout en expansion et non en rétraction comme nous le verrons. Mais nous pouvons très bien exprimer l'énergie de KAO avec les deux mains ou tout autre partie du corps.



I – ÉNERGIE DE ZHOU – (ZHOU-JIN)

Dans son expression gestuelle, ZHOU s'effectue avec une poussée de la main ouverte sur le poing du membre qui donne le coup de coude. Cette poussée se fait avec un engagement de la hanche du même côté que la main ouverte, ce qui provoque une légère fermeture du Kua de ce côté-là. Il est donc nécessaire de bien lier le poing et le coude du même côté, comme l'indique le chant se rapportant à ZHOU.

« Le cercle contenu dans le carré génère les Cinq Mouvements.

« Mais ce qu'il y a de plus important est de bien différencier le Yin du Yang, le haut du bas et le plein du vide.

« Quand le coude et le poing sont liés comme une chaîne, rien ne leur résiste.

« Le poing peut s'épanouir comme une fleur, et son coup devenir particulièrement terrifiant.

« Quand PENG, LÜ, AN, JI, CAI et LIE sont compris, l'utilisation de ZHOU est sans limite. »

Vous aurez remarqué, à la lecture des chants que nous avons vus jusqu'à ce dernier, qu'il y a comme une suite pédagogique. Y aurait-il donc une sorte de hiérarchie de difficultés dans l'étude progressive des portes ? La dernière phrase est sans appel : si vous n'avez pas compris les six portes précédentes, il ne faut pas espérer pouvoir réaliser ZHOU. Nous pensons que la progression pédagogique se retrouve dans la deuxième sentence, « ` ien différencier Yin et Yang ». Les Classiques ne disent-ils pas que si vous éprouvez une difficulté dans la réalisation d'un geste et que la taille est correctement placée, vérifiez que vous appliquez bien les lois du Yin et du Yang. Ensuite, il faut différencier le haut et le bas ; en fait, il faut lier le haut et le bas et puis bien faire alterner le vide et le plein.

Nous ne pensons pas qu'une porte est plus simple qu'une autre à réaliser et à exprimer énergétiquement. La difficulté croissante est de bien tout coordonner afin que les principes soient tous respectés dans l'instant.

La première sentence peut paraître énigmatique. Le cercle, c'est le Ciel, le carré, c'est la Terre. Quand le cercle est dans le carré, cela signifie que les êtres humains sont en accord avec les rythmes saisonniers, ce qui correspond aux WU XING, les CINQ MOUVEMENTS (ÉLÉMENTS), et que les générations s'effectuent en parfaite adéquation avec les transformations.

Si le chant ne donne pas grande indication quant à la qualité de l'énergie exprimée, il indique clairement qu'une porte ne saurait être correctement réalisée si les principes ne sont pas respectés. « Poing et coude liés » est une réplique de « toutes les parties du corps sont liées. Quand une partie du corps bouge, toutes les parties se meuvent ». C'est un bref rappel de l'esprit unitaire qui doit rassembler toutes les parties.

Alors, qu'en est-il donc de cette énergie de ZHOU ? Pour nous, il ne fait aucun doute que ZHOU développe une énergie de pénétration comme le ferait un stylet bien acéré. La force développée pénètre en profondeur comme le ferait une épée qu'on plante par la pointe.

Transformation de ZHOU

Dans la totalité de l'enchaînement du style du Yangjia Michuan, ZHOU est toujours suivi de KAO. Est-ce à dire que c'est la seule transformation possible ? Comme nous le verrons, dans l'enchaînement gestuel de la forme, ZHOU est une préparation à KAO et il faut prendre cette suite dans ce sens-là. Tout comme JI, ZHOU est sans appel et toute transformation paraît incongrue. Cependant, il n'est pas interdit de transformer ZHOU en n'importe laquelle des autres portes, si les conditions de vide s'y prêtent bien. Car, rappelons-le, toutes les transformations ne peuvent s'effectuer qu'à partir du vide.

Forme de ZHOU

La forme gestuelle de ZHOU exprime vraiment bien cette idée. L'avant-bras serait cette épée tenue par la main ouverte et la pointe serait tout simplement le coude. L'énergie émise suit l'avant-bras avant de « filer » par le coude.

Conclusions

- ZHOU-JIN développe une énergie de pénétration en pointe alors que AN-JIN développe une énergie de pénétration, d'envahissement.
- Son application technique est sans danger mais son application en Fajin est dangereuse car elle peut provoquer des lésions internes sérieuses, mettant en danger la vie de l'individu.
- Parer un ZHOU avec un AN comme cela se fait dans les `afa n'est valable que techniquement et non martialement. Le ZHOU peut être paré avec un CAI.

II – ÉNERGIE DE KAO – (KAO-JIN)

La dernière des huit portes serait-elle la plus importante ? Nous ne le pensons pas, mais peut-être qu'au niveau technique elle semble la plus élaborée. La traduction de KAO par « épaulée » ou « coup d'épaule » est une interprétation du caractère chinois qui n'a absolument pas ce sens puisque sa graphie ne renvoie pas du tout à cette partie anatomique du corps humain qu'est l'épaule.

Lors de la traduction du 1^{er} tome de Maître Wang, nous avons choisi de traduire KAO par épaulée parce que c'est ce qui se rapprochait le plus de l'image donnée par la forme gestuelle. En effet, une épaulée, c'est « l'effort de l'épaule pour pousser » nous dit le Larousse. Quant au Ricci, le dictionnaire français de la langue chinoise, il nous indique pour KAO : « 1. S'appuyer contre ou sur. 2. S'appuyer sur ; faire fond sur ; compter sur ; dépendre de, grâce à. 3. Être adossé à ; attenant à ; près de. S'approcher de. 4 (Théâtre chinois) cuirasse. » Il n'est nullement question d'épaule, mais l'idée de « s'adosser à » se retrouve dans le chant consacré

à cette porte.

« Kao sépare les techniques des épaules et du dos.

« Dans la technique d'épaule, il y a le dos ;

« Aussi, utilise la technique d'épaule dans le vol oblique , mais souviens-toi du dos.

« C'est seulement en choisissant le bon moment que la technique explosera.

« Comme la roche s'éclatant contre la roche,

« Prenez garde à ce que tout ne soit pas perdu sans raison . »

Le Chant met en évidence l'importance du dos dans l'exécution de cette dernière porte. Mais alors, comment traduire KAO ? Le mieux ne serait-il pas de ne pas le traduire ? Tout comme il conviendrait de ne pas le faire pour l'ensemble des termes chinois nommant les portes. Les huit mots désignant les huit portes sont uniquement des images illustrant des concepts, ceux des huit techniques de mains.

Pour KAO, nous continuerons d'utiliser (le moins possible) le terme « consacré », soit « épaulée » car nous ne trouvons rien de mieux pour le moment. Tout en sachant que nous privilégierons le terme chinois en sa qualité de concept.

Les trois derniers vers nous éclairent sur la qualité expressive de KAO. Il est question d'explosion et l'image de la roche qui éclate contre la roche illustre bien le résultat de KAO qui est l'explosion d'une pierre en mille morceaux. KAO développe une énergie explosive qui désintègre. C'est une technique extrêmement dangereuse, à la fois pour celui qui en est victime et celui qui l'effectue. Le dernier vers met en garde le pratiquant afin que ce ne soit pas lui qui explose en mille morceaux... Ce qui signifie que la technique est délicate comme nous le verrons dans la forme gestuelle.

Transformation de KAO

Encore une fois, un KAO parfaitement exécuté n'a pas à subir de transformations. Mais comme tout est possible, alors pourquoi pas ? Quant à la parade d'un KAO par un JI, c'est tout simplement une figure technique intéressante, mais irréaliste quand on connaît la puissance de chacune des deux portes. Ce serait la raison du plus lourd qui vaincrait, ce qui est contraire à l'éthique du Taiji quan. Rien qu'aujourd'hui, aussi bien les compétitions de Judo que de Tuishou montrent que, si on ne pèse pas 130 kg, on a peu de chance de l'emporter... À KAO, on ne peut opposer que le vide et c'est en ce sens que KAO peut se transformer en n'importe laquelle des autres portes.

Forme de KAO

Comme nous l'avons dit précédemment, KAO suit toujours ZHOU dans notre style. KAO est une expansion qui résulte de la rétraction de ZHOU. Mais cette expansion se fait sur l'ensemble du corps avec le bassin, puis la colonne comme point de départ ou support, c'est-à-dire le dos.

Dans Dan Tong `ei, le « Simple balayage du bras » (l'équivalent du « Vol oblique »), le mouvement naît dans la taille, se prolonge le long de la colonne, atteint l'épaule qui mobilise le bras. Le Chant rappelle que tout mouvement d'épaule, ou du bras, prend naissance dans le dos (bassin + colonne, en sachant, bien sûr que l'énergie se développera à partir du Xia Dantian, le champ de cinabre inférieur).

On pourrait dire que KAO n'utilise que le dos pour exprimer l'expansion globale. À la fin du ZHOU, l'hémicorps correspondant à la jambe arrière est en fermeture. Dans l'exemple de ZHOU/KAO à droite, le kua gauche (comme l'hémicorps gauche) est en fermeture. Pour provoquer l'expansion, il suffit de faire dans le même instant :

- basculer le bassin en arrière (rétroversion) ;
- étirer le dos, relâcher la poitrine (han xiong ba bei) ;
- ouvrir le kua gauche (ainsi que tout l'hémicorps gauche).

Comme vous pouvez le constater, nous n'avons pas indiqué qu'il fallait casser le tronc comme c'est décrit dans le premier livre de Maître Wang. Cette cassure se fera automatiquement si les différents gestes indiqués sont accomplis dans le même temps. Indiquer qu'il faut casser le tronc, c'est mettre l'accent sur le coup d'épaule qui, comme vous l'avez compris, n'en est pas un et c'est commettre la faute indiquée par le chant, c'est-à-dire avoir oublié le dos.

Conclusions

- KAO-JIN développe une énergie explosive.
- L'application technique effectuée par des pratiquants sérieux est sans danger. Par contre, le Fajin de KAO est à proscrire sur un autre pratiquant.
- Parer un KAO par un JI comme le préconise les `afa, n'est valable que techniquement. Encore une fois, la meilleure des parades est le vide qui permet toutes les transformations.

III – PETIT RÉCAPITULATIF

Tout d'abord, n'essayez pas de retrouver PENG-JIN, LÜ-JIN, etc. dans les classiques, cette modalité d'écriture est tout simplement une création pour bien différencier la forme gestuelle d'un PENG, par exemple, de l'expression énergétique que nous nommons PENG-JIN. Nous ne pensons pas trahir la tradition par l'utilisation d'un vocabulaire nouveau qui nous fait mieux différencier ce qui est de l'ordre purement gestuel et de sa résultante énergétique.

PENG	= énergie de rebondissement Image : un boxeur qui rebondit sur les cordes du ring. Tout simplement le ballon qui rebondit.
LÜ	= énergie qui attire dans le vide Image : le tourbillon qui se produit dans l'eau et qui entraîne en profondeur.
AN	= énergie de pénétration avec envahissement Image : l'eau qui s'infiltré dans le moindre recoin. Remplir tous les creux.
JI	= énergie d'ébranlement qui mine l'intérieur. Image : effondrement des tours du World Trade Center.
CAI	= énergie de levier. Image : bras de levier
LIE	= énergie spiralée Image : toutes les torsions qui sont un prolongement du mouvement spiralé.
ZHOU	= énergie de pénétration en pointe. Image : coup de stylet.
KAO	= énergie explosive Image : dynamitage qui fait partir un édifice en mille morceaux.

- AN est souvent confondu avec PENG. En effet, avec une poussée des deux mains, on réalise très facilement un PENG alors que la forme gestuelle est un AN. Pour exécuter correctement un AN, il faut imaginer que l'on veut déraciner un poteau en le secouant dans tous les sens.

- JI est également confondu avec PENG. Heureusement, cela évite bien des accidents. La main qui vient presser renforce l'arc formé par les bras. Arc



qui permettra le rebondissement. Si JI est correctement exécuté, il n'y a pas rebondissement mais effondrement après un laps de temps d'inertie.

- La notion de levier est souvent mal perçue pour CAI car le moment d'une force ne fait pas partie d'une culture générale. Pour mieux comprendre la notion de levier, il faut observer les pratiquants d'Aikido qui utilisent les accélérations dans les formes circulaires. Dans notre style, on ne voit pour CAI que la forme gestuelle qui sert de support à l'enseignement, soit le bras de levier de première classe. Mais si on est bien attentif, que dire du tout premier CAI dans la longue forme, geste qui suit QI SHI ? L'idée n'est-elle pas de détourner dans un mouvement circulaire ?

- LIE est une technique très intéressante car à partir du bassin, on peut développer un mouvement spiralé qui ira soit dans le verrouillage, soit dans le déracinement. En Tuishou ce sera plutôt le déracinement alors qu'en Aikido, ce sera davantage le verrouillage. Dommage que cette technique soit proscrite dans les compétitions.

- Enfin, nous n'hésitons pas à répéter que JI, ZHOU et KAO sont des techniques à proscrire de notre pratique dans les applications martiales avec Fajin.



UNE RÉFLEXION EN ÉCHO AU TEXTE DE CLAUDY SUR ZHOU – KAO

par
Jean-Luc Perot

J'apprécie et salue la démarche de Claudy qui soutient la référence à l'édifice TaiJi / Yin-Yang / 8 portes, en passant par les commentaires, la forme Michuan et les enseignements de maître Wang.

Cependant, l'autorité des classiques, c'est-à-dire ce qui nous est parvenu des écrits et commentaires de maîtres et érudits qui ont mis en forme le discours Taiji Quan, me semble être une arme à double tranchant.

Positivement, elle s'inscrit dans un système cohérent qui offre un cadre de compréhension où toutes les références se répondent et se justifient mutuellement via le code Yin/Yang en 2, 4, 8 ou même 64.

Négativement, le système clos tourne sur lui-même et ce verrouillage bride l'exploration et la réflexion personnelle sous peine de déviance.

Aujourd'hui que l'information TJQ circule largement par le texte et la vidéo, que des grandes rencontres génèrent le partage d'expériences concrètes et que par ailleurs, une compréhension élargie de la neurophysiologie a ouvert l'exploration de principes Taiji sur d'autres terrains traitant de la posture, de la détente et du mouvement, nous avons, à mon sens, le pouvoir sinon le devoir de questionner davantage le bel édifice TJQ.

Le FEUILLET DU COLLEGE

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.

<p>L'OBSESSION DU GESTE JUSTE - Marie-Christine MOUTAULT - La Pommeraye - juillet 2005</p>

Terrain d'expérimentation ... Le Shi San Shi
Quels sont les principes à prendre en compte dans la pratique du Taiji Quan pour tenter de «cheminer» vers un déroulement harmonieux, sans rupture, sans « hiatus », sans qu'il y ait un quelconque passage « forcé » de la Forme ?...



Pour aborder cet atelier, j'ai voulu partir de mon expérience ; dans un second temps je suis allée retrouver les textes classiques pour confronter les deux, cette seconde partie reste encore largement à approfondir. ^insi par une approche quelque peu empirique j'ai fait l'expérience de différentes choses qui me semblaient aller vers une meilleure écoute et plus de justesse dans ma pratique.

^vant toute chose, le **critère Principal, Premier à tout autre** : il convient, à chacun, de partir de SOI, de sa propre matière ! C'est-à-dire partir de SON corps (de S^ morphologie propre, de SES spécificités, des possibilités et/ou limites que celui-ci nous impose dans le temps et dans l'instant). Surtout ne pas les nier et envisager que d'une fois à l'autre, selon l'état dans lequel nous sommes, il puisse y avoir des modifications. Respecter à chaque fois les informations reçues et faire en fonction et non à l'encontre...

Il s'agit en premier lieu d'en **prendre conscience**, ce qui veut dire **apprendre à connaître son corps, l'écouter**. Cet aspect est difficile, nous savons tous à quel point développer cette écoute, de soi, de l'autre, suppose une pratique consciente et très régulière... En second lieu : **respecter cette structure qui nous est propre** ; pour cela il s'agira de ne jamais vouloir donner illusion et particulièrement se donner illusion, se _bercer d'illusion_... Dès que ça ne _coule_ pas, dès qu'il y a effort pour passer une transformation, avoir l'honnêteté et surtout l'humilité de le reconnaître. Cela suppose : s'arrêter, interroger sa pratique pour trouver où il y a erreur, problème, impasse...

Lors de l'étape de la prise de conscience, chez le pratiquant, le regard averti de l'enseignant intervient, car souvent par méconnaissance du schéma corporel, leur pratique est en fait dommageable et peut entraîner une accentuation des problèmes déclarés ou latents.

Cependant l'enseignant doit aussi se méfier de lui-même et de ses références : gestes exécutés «parfaitement», selon une morphologie «idéale» d'un corps parfaitement structuré et sain... critères qui n'existent quasiment jamais ! Car tous nous avons un corps «hérité de...», une histoire, et subit des traumatismes (physiques et psychologiques) plus ou moins importants.

En effet, il ne s'agit en aucun cas d'imposer, par exemple, un placement de pieds parfaitement parallèles pour une personne qui a naturellement un positionnement de pieds en rotation externe ou interne très important. Par volonté de «rentrer dans des normes de pratique » nous créerions alors un traumatisme encore plus important particulièrement au niveau des articulations intermédiaires. Ce à quoi il faut veiller dans ce cas, comme dans

Feuillet du Collège n°2

d'autres, est le parfait alignement des articulations, et tenter par un réajustement très progressif de la posture de rééduquer la musculature profonde afin que cette dérive "naturelle" se corrige partiellement et en douceur, tout au moins ne s'accroisse pas !

Ce premier élément posé en règle incontournable, il devient possible d'envisager une cohérence du déroulement de la Forme... Là interviennent d'autres éléments à respecter !

Je décidais d'attaquer l'approche par du palpable, du concret. Ce qui me semblait le plus parlant était : « **Le commandement réside dans la taille** ». Partie de ce postulat contenu dans les principes généraux je me suis très vite aperçue que ce principe ne pouvait être dissocié du suivant : « **la pensée commande comme le général ordonne** », pas dupe non plus que cela avait un lien direct avec le premier principe « *Yi xin xing qi* » « **La pensée dirige l'énergie ou Là où va la pensée, l'énergie s'y rend** »

Car en effet, pour qu'il y ait mouvement il faut d'abord une intention de mouvement. Si la taille l'initie, pour qu'il naisse, il doit émerger d'une intention, ce qui donnera une direction et une expression au mouvement. Le mouvement initié par la taille va se développer dans tout le corps au service du geste à développer, l'enchaînement étant au préalable connu.

« LE COMMANDEMENT RESIDE DANS LA TAILLE »

A - Chercher ce qu'est le "relâché" de la taille. Le positionnement provoqué par ce "lâché" doit permettre une mobilité maximale, une grande aisance et une grande puissance. Ne pas retenir, laisser le bassin se mouvoir sans entrave... Les mouvements possibles du bassin sont une combinaison de mouvements antéro-postérieurs et des mouvements d'oscillations latérales, ce qui provoque des mouvements qui se rapprochent du huit à l'horizontale. Comme un flottement, telle une barque sur l'eau...



B - Suivre à la lettre : la taille ne bouge pas, rien ne bouge, quand elle bouge – avec une intention préalable – que provoque-t-elle dans toutes les parties du corps ?

Observations :

1. Le relâchement de la taille provoque un enracinement "naturel". Cette sensation corrobore le texte classique qui dit « **Quand la taille est relâchée, l'énergie descend et donne la force en stabilisant la partie inférieure du corps** ». Alors que le calage de la taille dans une antéversion ou rétroversion trop importante entraîne une perte de mobilité, avec une perte d'ouverture au niveau des Kua.
 2. Pour que le mouvement initié par la taille puisse se développer sans entrave dans le corps, il est nécessaire que tout le corps soit délié, souple, pour être à l'écoute et transmettre le plus respectueusement possible ce mouvement. Ce qui suppose qu'aucune articulation ne connaisse un quelconque blocage. « **Lorsque le corps est relâché... alors on éprouve des sensations d'agilité, de vivacité et d'aisance dans les mouvements** ». Seul le relâchement permet l'écoute.
- Que veut dire se relâcher ? Comment cela peut-il se traduire dans le mouvement ? N'est-ce pas permettre aux articulations une optimisation maximale ; pour cela il est nécessaire de comprendre, d'expérimenter l'angle qui laisse le plus de mobilité et de souplesse à l'articulation : ni trop tendu, ni trop plié. Il s'agit de trouver la voie d'un juste milieu, propice au déploiement d'un geste libre de toute contrainte articulaire. Toute limite

articulaire atteinte (dans l'extension ou la flexion) provoque inévitablement un point d'arrêt et donc rupture du geste en bout de course. On observe alors un mouvement d'aller-retour et non un déploiement de la spirale qui seule est "auto-génératrice" de mouvements et ainsi d'une continuité logique dans la Forme ; elle se génère elle-même.

- La question qui survient alors est : jusqu'où aller dans la flexion ou l'extension articulaire des membres ? La réponse qui m'a semblé la plus adéquate est de reprendre quand « **au moindre mouvement d'une seule partie du corps, toutes les autres se meuvent, et dès l'instant où une seule s'arrête, tout le corps s'immobilise.** »

Respecter l'écoute du mouvement du bassin, cela suppose une synchronicité entre cette bascule, ce « lâché » et la mobilité articulaire des membres. Faire qu'il y ait une unité entre le mouvement de flexion (absorption) et d'extension (expression) des bras et des jambes, dans une synergie de mouvement avec le mouvement de bascule du bassin.

3. En respectant à la lettre ce principe : pas de mouvement du corps, sans mouvement initié par la taille ; alors quand la taille se meut c'est par synergie comme une onde qui se propage. Un mouvement se déroule dans le corps à partir du mouvement de la taille, la taille "lance et appelle" « **Haut et bas se suivent, le corps entier est unifié comme un bloc (ses différentes parties sont harmonieusement coordonnées)** » sans jamais qu'il y ait rupture, blocage, calage, aller-retour mais spirale montante, descendante...

Dans l'harmonie recherchée autour de la taille, il ne faut pas seulement voir celles des bras et des jambes dans un mouvement de flexion et d'extension, par rapport à un axe horizontal, haut – bas ; il faut aussi envisager de ne pas dissocier l'harmonie spiralée autour de l'axe vertical formé par la colonne vertébrale, droite – gauche, qui génère les notions de plein et de vide, de yin et de yang. Il convient de mettre en relation les épaules et les hanches, les coudes et les genoux, les poignets et les chevilles.

4. Le "lâché" du bassin, provoque une mobilité et une souplesse génératrice de mouvements, particulièrement des déplacements. Il s'agit donc de déclencher le mouvement des jambes quand et uniquement quand le placement de la taille libère celui-ci «naturellement», ni trop tôt, ni trop tard.

5. Dans ce mouvement de la taille la respiration participe de façon active. Il y a un double mouvement (respiration – énergie), ça descend tout en montant et inversement.

A l'inspiration le dos et le ventre au niveau lombaire se remplissent, il s'effectue un mouvement d'ouverture interne, d'accueil, qui accompagne (voire initie) la bascule du bassin en rétroversion. Dans ce même temps l'énergie remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sinciput.

A l'expiration la force, (l'énergie ! Le Qi !...) est concentrée dans le Dantian inférieur (Xia Dantian) et s'accroît alors le mouvement de "lâché", pendant que l'air s'exhale par la bouche. Cette accentuation (sans jamais aller jusqu'au calage bien sûr) correspond à un "quelque chose" qui peut se rapprocher d'un mouvement qui glisse vers l'autre (mouvement ou partenaire), comme un "glissé dessous". Elle se situe à la pose du talon du pied avant (c'est à ce moment là que pourrait s'effectuer la poussée si l'on en faisait une), elle précède le relâchement qui ramène à un état plus neutre et qui n'est alors qu'un accompagnement.

6. A l'image du symbole du TAIJI (yin – yang dans un cercle), l'inspiration est contenue dans l'expiration et inversement, tel un mouvement perpétuel initié par la respiration qui se propage dans le mouvement.

Ce mouvement d'inspiration dans l'expiration, et inversement, provoque dans l'expression gestuelle de la Forme, une prolongation de geste dans l'expression – comme une légère extension aux extrémités, alors que déjà l'inspiration est enclenchée et rappelle dans un

mouvement d'absorption – flexion au niveau de la taille. Il se produit le même phénomène inversé en fin d'absorption, la flexion se prolonge alors que déjà l'expiration a débuté ; du fait de l'onde et de la spirale.

Ce mouvement dans le mouvement provoque et installe une continuité sans rupture.

Conclusion : Voici les éléments qui, à ce jour, me permettent de faire évoluer ma pratique vers un déroulement qui coule et s'écoule de lui-même dans cette suite de mouvements qui n'a pas de fin...



DEROULEMENT DE L'ATELIER

- Faire ensemble une fois le Shi San Shi
- Repérer les «hiatus», les passages où quelque part nous “trichons“, les passages où ça ne “glisse“ pas... Poser pour nous même notre problématique corporelle. Les « hiatus » ont quelles origines ?
- Explorer la troisième séquence du shi san shi et la travailler, par petits groupes, selon les critères d'écoute développés ci-dessous.
 - a -Tout mouvement est initié par la taille
 - b -l'unité autour de la taille sur l'axe horizontal et sur l'axe vertical,
 - c -synergie du mouvement.
 - d-l'onde “d'appel et d'expression“ du mouvement respiratoire dans le mouvement gestuel
 - e -Le déplacement juste !
 - f -le “lâché“ de la taille accentué au moment de la pose du talon du pied avant.
- Reprendre les passages que l'on avait repérés comme faisant problème dans le Shi San Shi et tenter pour soi ou/et par groupe ayant les mêmes difficultés de trouver une fluidité par les moyens proposés.

QUESTIONS que je laisse à vos réflexions :

- Ne faut-il pas enlever de la pratique de la Forme toute intention martiale pour qu'il y ait une réelle continuité tel le fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste ?
- Enlevez toute intention martiale est-ce respecter la logique de la Forme ?

ZHOU - KAO

À côté des recommandations poétiques sur la puissance de Kao et le danger potentiel de son usage, je vois une autre lecture dynamique des 8 formes d'énergie-portes.

Elle part du centre (c. à d. les points d'appui au sol, de l'axe vertébral dégagé et du bloc moteur du Dan-tian) vers la périphérie en passant par l'épaule, le coude, l'avant-bras et la main dans un effet centrifuge autant que centripète.

Le centre détient et soutient la puissance que la périphérie pourra exprimer au niveau de la main, du coude ou de l'épaule, aucun de ces relais n'étant déconnecté du centre.

L'énergie Kao exprimée au niveau de l'épaule est la plus massive, la plus proche de centre et donc la plus immédiatement connectée à la dynamique corporelle pour donner comme pour recevoir.

L'énergie Zhou exprimée au niveau du coude est directement connectée à l'épaule alors que la main trouvera plus de liberté dans la succession articulaire épaule, coude, poignet et doigts.

Le membre supérieur couvre le champ d'action par le balayage qu'il peut effectuer autour du centre, c'est la portée du geste. À bout portant ou hors de portée. L'articulation de l'épaule est très mobile, *a fortiori* couplée à la mobilité de la ceinture scapulaire. Elle peut monter ou descendre, être poussée en avant ou en arrière, s'écarter un peu ou se rapprocher de l'axe central, aller vers la rotation interne ou externe. Le tout associé dans la circumduction dans les trois plans. Le coude, peu mobile en soi, jouit de la flexion pour former la pointe mais est vite bloqué dans l'extension. Cependant, il bénéficie des degrés de liberté de la ceinture scapulaire.

Ainsi, il me semble que à l'instar de ce qui se passe dans les arts de percussion ou de projection, Zhou et Kao connaissent bien plus d'applications/exploitations que dans l'unique Zhou/Kao de notre forme.

Zhou, bien sûr, connaît l'utilisation latérale et pénétrante de la pointe du coude mais on le retrouve encore dans le coup de coude horizontal enchaîné avec une parade de l'avant-bras du 2^e duan. On le retrouve encore employé en pression puis crochetage dans le simple fouet.

Kao peut s'exprimer dans la bousculade usuelle, un peu latéralisée vers l'avant et le bas (pilon dans le creuset) ou vers l'arrière et le haut comme dans la bousculade latérale du vol en diagonale mais on peut évoquer les contrôles sous l'aisselle en descendant l'épaule (simple fouet) ou des actions d'épauler/jeter comme dans « L'aiguille au fond de la mer » et « Le dragon vert sort de l'eau ».

ref, reste que Zhou et Kao s'expriment bien dans la proximité du corps à corps, soit que l'adversaire vienne à vous ou que vous alliez à lui, mais il me semble judicieux de dépasser les illustrations formelles pour trouver le sens de ces expressions énergétiques au-delà de la classification par 8 qui leur assigne les diagonales faisant pendant à Cai et Lie.

Le coude ou l'épaule peuvent aussi bien libérer l'énergie sous forme de percussion, de bousculade ou de pression voire l'esquiver ou l'engranger par absorption avec un effet spiralant ou déstabilisant. En dernier ressort, c'est la dynamique vertébrale où tous les relais articulaires costo-vertébraux et les charnières énergétiques (chacras) additionnent leur synergie qui produit la force en périphérie, de l'épaule à la main.

La mobilité centrale est déjà impressionnante et la périphérie y ajoute ses degrés d'amplitude dans tous les plans, directions et sens. Les tables des matières illustrées que sont les formes n'épuisent donc pas toutes les possibilités gestuelles mais elles insistent sur l'impérieuse cohérence de l'ensemble pour réaliser le geste/énergie Taiji.

J'en reviens ainsi à la démarche usuelle qui analyse les formes et y relève les différentes occurrences du Zhao/Kao, par exemple mais j'en fais non un répertoire fixe mais un tremplin pour l'exploration active des dynamiques énergétiques. Ce que font, à leur tour, les pratiques Tui Shou et San Shou qui ouvrent à l'exploration des principes à partir de quelques formes préconçues utiles pour transmettre l'information.

Et, pour conclure, « pratiquons, pratiquons » et « questionnons, questionnons ».

UNE AUTRE RÉFLEXION SUR UN AUTRE TEXTE DE CLAUDY

STIMULATION DES POINTS ÉNERGETIQUES (Bulletin juin 2012)

par
Mark Linett

J'aimerais ajouter quelques réflexions. Je sais que l'article ne portait pas sur les applications du coup de coude horizontal mais après toutes ces années, je vois encore Laoshi en train de montrer une application particulière de ce mouvement. C'était en fait lors d'un atelier quelque part en France...

Après « Pousser la montagne dans l'océan » dans la diagonale gauche, lorsqu'on se redresse et qu'on tourne, on utilise la main gauche pour conduire et contrôler le coude sur le côté lorsqu'un coup de poing arrive. Ensuite, on se connecte avec le coude horizontal à la zone du partenaire située entre le coude et l'épaule, et on pousse. La main « qui aide » effectue réellement le départ de la poussée en conduisant le coup de poing reçu avant que le coude horizontal (qui devient vertical) n'applique la poussée...

Tu méritais aussi que tu préfères « aider » plutôt que « protéger » quand tu parles du rôle de la main gauche. Je suis d'accord que protéger n'est pas tout-à-fait correct, mais peut-être que « soutenir » peut donner une autre point de vue.

CREUX ET BOSSES DANS LE TAIJI QUAN

Interprétation de deux caractères ambigus

par
Serge Dreyer, Taichung, Taiwan

Dans son remarquable ouvrage sur le taiji quan (1981), Catherine Despeux traduit deux caractères *tu* et *ao* du Traité sur le Taiji quan attribué à Zhang Sanfeng (voir page 279, 3^e ligne, 1^{er} et 2^e caractères respectivement en partant de la gauche ; ils sont intervertis dans la traduction française) par « bosse » et « creux ». « Il convient [...] qu'ils (les mouvements) n'aient ni creux ni bosse. » Barbara Davis (2004, p.75) traduit la même phrase par « Let there be no hollows or projections. »

En termes de traduction, le Dictionnaire français de la langue chinoise (1976) confirme ces interprétations puisque que *tu* signifie « saillant », « protubérant », « bombé » (p. 1001) et que *ao* signifie « creux », « concave », « rentrant » (p. 9). En ce qui concerne le livre de Wang Yen-nien (1988), Julia Fairchild (p. C-1) a contourné le problème en ajoutant au texte la notion d'excès « Les mouvements sont sans imperfections (interprétation libre), sans creux ni protubérances excessives » tandis que les traducteurs français (p. C-3) ont collé au texte original « sans creux ni bosse ».



Ce qui pose problème n'est pas la traduction mais son interprétation sur le plan martial. J'ai demandé à plusieurs professeurs d'arts martiaux à Taïwan et en Chine de m'expliquer ce passage. Ils se sont presque tous montrés perplexes car tout combat est justement une transformation perpétuelle entre creux et bosses. Il n'est qu'à regarder le premier mouvement de notre première séquence « Cai shou » ou bien encore le coup de coude alors que la posture qui débute la séquence est justement en forme du caractère *ao*. Mes rares interlocuteurs qui se sont aventurés dans des explications savantes s'y sont perdus plus qu'autre chose.

Je leur ai donc proposé une alternative qui traîne depuis longtemps dans ma tête et que je propose à votre réflexion. Il ne s'agit pas d'affirmer une quelconque vérité que je ne prétends pas détenir mais plutôt d'ouvrir une piste de réflexion qui me semble intéressante. On sait depuis les travaux d'Anna Seidel et les récentes recherches de Pierre-Henry de Luryn (2010) que ce texte est apocryphe puisque Zhang Sanfeng n'est historiquement pas associé à la

naissance du taiji quan dans la montagne Wudang. C'est donc probablement le texte d'un spécialiste des arts martiaux récupéré à des fins qui nous sont inconnues jusqu'à présent. On se rappellera que ce genre de texte devrait toujours être abordé avec beaucoup de réserves. « Le résultat pratique pour les lecteurs contemporains des vieux manuels chinois (d'entraînement aux arts martiaux) est de trois ordres. Tout d'abord, ces livres n'ont pas d'auteurs au sens accepté du terme. Deuxièmement, il est impossible de dire qui dit quoi dans le livre si le texte a été écrit par plusieurs auteurs et éditeurs. Troisièmement, si l'auteur supposé est `odhidharma, le Général Yue Fei, ou bien un immortel taoïste, il faut prendre cette attribution avec un grain de sel. » (Kennedy, E. Guo, 2005, p. 117)

Si donc les arts martiaux en général y compris le taiji quan, ne sont que creux et bosses, ce texte pose problème sauf si on le remet dans le contexte général des principes de fonctionnement du taiji quan. Or, l'un de ces principes affirmé dans quasiment tous les manuels d'apprentissage du taiji quan concerne le caractère circulaire des mouvements, qu'ils soient larges ou serrés. « Les mouvements du style Yang sont simples et sans détours ; son mouvement de l'énergie est comme les lentes rotations circulaires du dévidage de la soie, différents des détours, des torsions et des mouvements tournés du style Chen dont le mouvement d'énergie ressort distinctement de la spirale ou de la vis. » (Fu, 1999, p. 5)

Il existe deux avantages principaux dans ces mouvements circulaires. Ils permettent d'abord de défendre et d'attaquer à partir de n'importe quel point de ces méandres et sont donc moins lisibles par l'adversaire. Ils évitent aussi d'avoir à utiliser trop de force pour absorber celle de l'adversaire qui arrive frontalement ainsi que pour l'attaquer. « Si on peut attirer notre adversaire dans notre cercle, alors la technique de quatre onces qui neutralisent mille livres réussira. » (Wu M.S, 1975 dans Wile D., 1983, p. 77)

Cette conception des mouvements circulaires est centrale dans la pratique du tui shou (la poussée des mains), mais également dans celle du san

shou (combat). Je me suis alors posé la question de savoir si ces caractères *tu* et *ao* ne devaient pas être pris pour leur aspect visuel qui est constitué d'angles droits. En effet, je me souviens des réflexions de M^e Wang dans les années 1970 qui

insistait sur la lisibilité facile du karaté tout en angle d'un professeur japonais en visite dans notre école. Mon expérience de la compétition de tui shou m'a également appris à mes dépens l'impact négatif des techniques « carrées » qui implique un surcoût de force musculaire. Par ailleurs, je constate que dans la pratique de notre style un grand nombre de techniques sont pratiquées « avec des angles » qui non seulement sont martialement non recommandées mais qui nuisent également à la fluidité des séquences, point sur lequel je reviendrai dans un autre article.

`ibliographie

ruyn (de) Pierre-Henry, *Le Wudang Shan, Histoire des récits fondateurs*, Editions Les Indes Savantes et Ecole Française d'Extrême-Orient, Paris, 2010.
Despeux C., *Taiji Quan, art martial, technique de longue vie*, Éditions de La Maisnie, Paris, 1981.
Davis `., 2004. *The Taijiquan Classics*, North Atlantic `ooks, `erkeley,
Fu Zhongwen, *Mastering Yang Style Taijiquan*, North Atlantic `ooks, `erkeley, 1999
Kennedy `., Guo E., *Chinese Martial Arts Training Manuals, A historical Survey*, North Atlantic `ooks, `erkeley, 2005.
Wang Y.-N., *Yang Family Hidden Tradition, An Explanation Through Photos, (Transmission Secrète par la famille Yang, Le mouvement par l'image)*, Édition à compte d'auteur, Taipei, 1988.
Wile D., *T'ai-chi Touchstones : Yang Family Secret Transmissions*, Sweet Ch'i Press, New York, 1983.

1 Traduction de l'auteur « Let there be no hollows or projections. »

2 Traduction de l'auteur « Movements are without imperfections, without hollowing or protruding too much. »

3 Traduction de l'auteur : « The movements of Yang style are simple and straightforward ; its movement of energy is like the slow circular rotations of drawing silk, different from the windings, twists, and turns (chanrao zhuan zhe) of Chen style, where the movement of energy is distinctly spiral, or screw-like. »

4 Traduction de l'auteur : « If we can entice the opponent into our circle, then the technique of four

ounces repelling a thousand pounds will succeed .»

UN ÉTÉ SANS TAI CHI

par
Yves P. Picart

Fermeture des classes, les élèves se dispersent avec les souvenirs des bons moments, de ceux plus difficiles, des déconstructions nécessaires et des éclairs de compréhension, des sensations nouvelles... Voilà, ils se dispersent avec un regret que le chemin s'arrête là, provisoirement ou pour plus longtemps.

Ils sont tous là sur le trottoir à s'embrasser et se congratuler, en se souhaitant « `onne route » ou « `on été », avec de larges sourires.

Fin juin, déjà, et mes congés qui ne viendront qu'en septembre... Un été chargé de travail et d'occupations, et pas de séminaire du Collège, pas de Rencontres de Jasnières pour moi cette année. Et si je passais « un été sans tai chi » ? Plus qu'une volonté, cela s'est installé de fait avec un mélange de curiosité envers moi-même et d'inquiétude, voire de culpabilité.

Septembre pointe le bout de son automne avec les premières feuilles mortes qui profitent de la surprise pour faire de larges rondes sur le pont de mon bateau. Et voilà deux mois déjà que je n'ai pas pratiqué.

C'est la rentrée ! Prenez une feuille ! Composition libre : qu'avez-vous fait de vos vacances ? Deux mois... Deux mois pendant lesquels je n'ai pas enfilé mon large pantalon noir ni mon tee-shirt orné d'idéogrammes mystérieux...

Pour autant, n'ai-je pas pratiqué malgré tout ? Pour autant, ne me suis-je pas mis « en posture » d'une certaine manière ?

Pourtant, à bien y réfléchir... plusieurs fois j'ai eu l'impression de mettre en pratique ce que le tai chi chuan m'a apporté et c'est de ces quelques façons dont je voudrais vous parler ici :

- Lorsque la pression du travail, l'enchaînement des réunions, le cumul et les interactions parfois inextricables des problèmes professionnels à résou-

dre se font omniprésents, j'essaye de revenir en mon centre, c'est-à-dire retrouver le centre du Yi (l'intention) et le centre du Qi (l'énergie vitale) dans un équilibre que j'espère harmonieux... mais combien cela peut être difficile parfois, ou tout simplement j'oublie de « faire cet effort » salutaire...

- Lorsqu'à un moment de détente à bord, j'observe les arbres du parc de Saint-Cloud qui ondulent dans le vent, que j'essaye de suivre le mouvement en « adhérant à la vague », le calme s'installe, une connexion se crée...

- Lorsque, lors d'un week-end en `retagne, allongé sur ma plage baignée de soleil, je déroule dans ma tête le 3^e duan et que je sens le creux de mes mains qui fourmille, mes pieds qui frétilent et ont envie de tracer sur le sable fin la danse de l'enchaînement...

- Lorsque j'écris cet article dans un avion alors que l'horizon se zèbre de la lumière du couchant pour découvrir d'autres horizons, d'autres hommes qui se confrontent à la mer et ma présence à l'Univers se fait conscience, modestement...

- Lorsque l'être que j'aime s'unit à un plaisir partagé et que nos énergies subtiles se mélangent, se rejoignent...

Voilà quinze ans que j'ai entamé cette route sans savoir où elle me mènerait. « Le chemin se fait en marchant ». Le tai chi chuan a nourri et fait évoluer mon rapport au monde et cette pause de deux mois me fait réaliser combien cela continue à m'être indissociable. Cela s'incorpore dans l'« être » et non dans le « faire ».

Je pense à mon grand frère Tigre, Michel de `elgique, qui a réduit son enseignement et sa pratique après tant d'années de partage. Nous sommes tous glissant vers la posture du voyageur immobile, recréant la connexion au monde dans nos têtes.

`ientôt, je vais enfin prendre mes vacances et je sais déjà que là-bas, dans le rouge flamboyant de l'été indien au Canada, quelque part dans les immenses forêts de Gaspésie, le corps se remettra en mouvement et je me reconnecterai à vous, frères de pratique qui me manquez, à vous et à l'Univers. Ceci m'est devenu indissociable, mentalement, physiquement et surtout énergétiquement.



Il y a des pauses salutaires et essentielles ; alors ne culpabilisez pas si cela vous arrive. Il y a des décan- tations plus longues que d'autres.

Certains trouveront mon propos futile et inintéres- sant. Ceci se veut, sans prétention, une simple lettre d'amour au tai chi chuan, vous l'aurez compris.

`onne rentrée à chacun de vous.



LANDREVIE ADDICTION

Le stage d'été est moment à part dans l'année. Les conditions sont réunies pour que la pratique du Taiji quan prenne une autre dimension. On choisit généralement un site selon son cœur. Pour l'ATA, ce site se nomme Landrevie, qui signifie « Terre de vie », nom donné au Moyen Age par les Templiers à toutes les commanderies qu'ils occupaient dans la région. Ces sites furent occupés à l'époque en raison d'une géo- graphie sacrée dont le sens aujourd'hui nous échappe. Pourtant, les non-initiés que nous sommes savent bien qu'à Landrevie, c'est comme nulle part ailleurs. Certains parleront des « bonnes ondes » qui y circulent. Les autres y verront simplement une densité de végétation et une lumière merveilleuse. Quoiqu'il en soit, pratiquer le Taiji quan intensément loin des salles parfois glauques que nous fréquentons toute l'année, procure à tous un vrai moment de ressourcement dans la pratique. Loin du quotidien, loin du cadre habituel et des contingences, confrontés à de nouvelles rencontres humaines, tout incite à sortir de soi-même pour pro- gresser, dans tous les sens du terme.

Depuis des années, l'ATA (puisque nous travaillons le Yangjia Michuan depuis toujours et la forme de Pékin depuis quelques années) organise une semaine de stage « franco-allemand », faisant venir Jocelyne `oisseau, une Française vivant en Allemagne, enseignante de Qigong et de Taiji quan (forme courte de Pékin, entre autres) à Hambourg depuis plus de vingt ans. Avec elle arrivent quelques-uns de ses élèves alle- mands. Les échanges linguistiques vont donc bon train... Deux enseignantes, amies de jeunesse, ont trouvé ainsi l'occasion de se retrouver chaque année pour leur plus grand plaisir à toutes les deux, mais aussi pour permettre aux pratiquants de trouver « chaussure à leur pied » : une formule désormais adoptée et approuvée par tout le monde.

La « semaine de Landrevie » est difficile à décrire. Il faut la vivre. Pour cette raison, cet article vous la pré- sente sous forme d'un diaporama associé à quelques commentaires. En précisant que toute cette semaine de stage est présidée par notre mascotte Canoun, fidèle as- sistant, élevé dès le berceau dans le rythme du Taiji.

1^{er} jour

6h30. Seuls quelques oiseaux sont réveillés sur le do- maine de Landrevie. On nous dira que c'est le loriot qui a chanté ce matin-là, signe de beau temps... Alors Jo- celyne, notre « éveilleuse » du matin, commencera ce





stage avec « Le loriot bat des ailes ». Quelques oiseaux... dont de drôles de spécimen commencent à bouger dans les mobil-homes ou sous les tentes. ` ruits de fermeture à glissière, chuchotements...

6h50. Un à un, comme pour une « grand messe », les fidèles se rejoignent dans la prairie. La rosée mouille un peu les chaussures, la première lumière du matin fait scintiller ses gouttelettes au sommet des tiges d'achillée et de chicorée sauvage. La combe s'ouvre devant eux, les grands arbres surgissent de sa mystérieuse profondeur. Derrière eux, le soleil attend son tour... C'est « l'heure exquise ». La beauté n'incite pas à la parole. Chacun laisse son regard ensommeillé se remplir du premier matin du monde. Chaque fois la même émotion, chaque fois



ce même chant intérieur qui célèbre.

7h. Tout en douceur, sans un mot, l'« éveilleuse » invite aux mouvements du Qigong. Un à un. Les habitués connaissent déjà. Les autres pa-taugent, mais le lendemain, ils auront déjà compris. Ce n'est pas si difficile que cela. Il suffit de se laisser aller, de suivre le voisin de prairie. Le loriot se fiche un peu de nos battements d'ailes, puis se tait. Son heure est passée. Canoun en profite pour terminer sa nuit.



7h30. L'éveil se « corse » un peu. Fini de rigoler.



L' « éveilleuse » n° 2 prend la relève. Flexions sur jambe avant, dix de chaque côté. Au moins. Il faut bien ça pour évacuer toute une année de labeur. Enracinement... plus long que d'ordinaire, forcément, la terre est là sous nos pieds, charnue et vraie, pénétrons-la dans son « obscure profondeur », et profitons-en, puisque l'auréole du soleil pointe derrière les grands arbres de la combe, pour saluer Qui l'on veut. Quelques mouches matinales s'interrogent et tentent de nous soustraire à l'immobilité. Mais la claque ne sera que pour l'insecte piqueur. Non mais... *Bao hu gue shan*, une fois, deux fois, trois fois... Jusqu'à ce que la réalité du Ciel et de la Terre trouve son immensité dans nos jambes, nos bras, nos ins-pirs, nos expirs. Même pas mal...



7h50. C'est toujours le silence. Tout juste, ici et là, un *hu*, un *xi*, pour que tout cela ne ressemble pas tout de même à une joyeuse foire, et ramener les étourdis dans le rythme. Et puis tout s'arrête. Le soleil a franchi la barre haute des frondaisons, nous recevons soudain une tiédeur amie sur nos visages, nos corps cette fois bien « éveillés ». Il est temps de s'asseoir, quelques instants, et de contempler. Méditer, dit-on... Canoun est un vieux routard en la matière : cela fait quatre ans qu'il regarde se lever le soleil sans bouger. Un vrai Sifu...

8h. Petit déjeuner. Les groupes s'égaillent dans le camping. D'autres se réunissent. Le pain frais est arrivé à Landrevie à 7h30. G. nous a apporté de la confiture de figues de son Midi. M. la gourmande a commandé la veille des viennoiseries au chocolat, une tuerie... Une heure pour goûter à tout, y compris aux premières

paroles de la journée, faire connaissance, tout simplement, puisque tout le monde ne se connaît pas. Petit déjeuner franco-allemand par-dessus le marché. « Möchtest Du noch ein bißchen Kaffe ? » « Ja bitte schön, und noch ein Stück Kuchen », « Sans lait pour moi merci ».



9h. Cette fois, on descend dans la clairière de la forêt. C'est notre Dojo « à nous personnellement ». Depuis des années, Christian le « Landrevien » nous réserve cette superbe cathédrale de verdure, en bas du camping. Loin des bruits, loin des hommes, loin de tout. On s'arrange avec les taupinières, les ornières ici et là. Chaque année le terrain change de visage. Ça râle un peu le premier jour, dans les rangs des non-habitués. Et puis, ils y rentrent... dans le rang.

Les « Yangjia » d'un côté, les « Pékinois » de l'autre. La clairière possède deux chambres bien séparées, cela tombe bien. Chaque groupe travaille jusqu'à midi, répète inlassablement les gestes de la forme. C'est drôle, ici, en pleine nature, on ne sent pas la fatigue. Ou bien est-ce à cause du long éveil du matin, ou encore est-ce grâce aux torsades au chocolat de M. ?

G. et V. s'emmêlent les pinceaux avec « Les mains ondulent comme des nuages ». Et pour que leur placement de pieds soit correct pour se déplacer toujours sur la même ligne, on emploie les grands moyens : on tire, sur le sol, deux ficelles parallèles, empruntées aux campeurs. Et « vous ne sortirez pas de cette prison les filles, tant que vous n'aurez pas fait toute la longueur sans marcher sur les fils »... `runo se gausse (pro-



fite l'ami, l'an prochain, c'est toi qui sera dans le 2^e Duan). En attendant, les filles resteront dans leurs ficelles toute la matinée. L'avantage d'un stage, c'est qu'on a tout le temps pour martyriser nos élèves.

10h30. Pause. Certains thé, d'autres café et/ou petites friandises. Canoun se dérouille les pattes et a droit aux multiples caresses en récompense de son attente irréprochable.

10h45. Le soleil est bien monté. Il commence à faire chaud, même à l'ombre des grands arbres, les gestes sont plus

lents. Quelques gouttes de sueur perlent sur les fronts. Ceux qui rechignaient à se lever tôt comprennent pourquoi, en été, à Landrevie, il faut avoir fait le plus gros du travail avant 11 heures. Car passée cette heure, la forme commence à peser dans les jambes, des rêves de sieste s'insinuent dans la concentration du travail. Certains, les « non-habitués », s'inquiètent silencieusement : pourront-ils « durer » à ce rythme toute la semaine ? Les autres, les « habitués », fanfaronnent, ils savent bien à quel point on parvient à « durer » sur la





durée, et que chaque jour est plus facile que le précédent.

12h. Déjeuner, en groupe pour certains, en famille pour d'autres. Les garçons s'escriment sur les barbecues ; il faut dire qu'ils avaient un vrai défi à relever : nourrir au moins une fois dans la semaine la bande de filles (qui elles, débouchent les bouteilles... le monde à l'envers). Ce fut hésitant, drôle, mais le thon grillé fut un régal.

14h-18h. Repos. Le loriot a laissé la place aux cigales. La sieste



s'impose. D'autres ont encore assez d'énergie pour faire du tourisme par 35° à l'ombre, ou piquer une tête dans la piscine (déserte) du camping. Certains parviennent parfois à faire tout cela dans l'après-midi.

18h-20h. Dernière ligne droite de la journée. On sort les éventails et les épées côté Yangjia Michuan. Canoun supervise attentivement. Du côté des Pékinois, on pousse avec des mains collantes, et l'on approfondit le Qigong du



matin, à la demande des stagiaires. Deux profs pour quinze stagiaires, c'est quand même chouette...



21h. On délaisse la clairière et ses grands

arbres où l'obscurité pénètre. On se rend sur l'autre versant du plateau, là où le couchant immense flamboie sur la vallée. L'horizon est infini, la plénitude est dans ce jour qui se couche et dans cette douce sensation d'une fatigue apaisante et bien-

faisante.

2^e jour

Seuls quelques oiseaux sont réveillés sur le domaine de Landrevie. On nous dira que c'est le loriot qui a chanté ce matin-là, signe de beau temps...

En bon Gaulois que nous sommes, tout se termine toujours par un banquet...



CALENDRIER DES STAGES

OCTOBRE

Tuishou en après-midi, les samedis 13 oct, 8 déc 2012 et 16 mars 2013 au Mans

Dates du 13/10/2012 au 16/03/2013

Association ARAMIS

Email : aramis72.taichi [AT]free.fr

Animateur Michel Leclaiocie

De 15h à 18h

Lieu : Salle Jules Ferry – Le MANS

Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

Stage d'Armes, le samedi 13 octobre 2012, de 14h à 17h à Annecy

Association ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur Henri Mouthon

E-mail : henri.mouthon@orange.fr

Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

NOVEMBRE

Stage Wyn Phu

du 1^{er} au 4 novembre 2012 à Erquy (Côtes-d'Armor)

Association : Souffle et Harmonie

Email : souffle-et-harmonie [AT]hotmail.fr

Animateurs : Jacky Craighero, Charles LI

Thème du stage :

Pour le taichi : Travail Neigong - 1^{er}, 2^e et 3^e duans - épée

Kun Lun simple et double - Tuishou

Pour l'art martial vietnamien (viet vo dao) : applications martiales du tai chi sur les techniques du viet vo dao - sabre - bâton - épée simple et double

Intervenants : Jacky Craighero (7^e dan), Emmanuel Sempier de Rigny (6^e dan) et José Valért (5^e dan)

Contact : "Souffle et Harmonie" : Alexandrine CHAILARD au 02 96 75 48 65 ou 06 07 11 70 18

Stage « Applications des 13 Postures », le samedi 24 novembre 2012, de 14h à 17h, à Annecy

Association ATCHA

Email : henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur Henri Mouthon

Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

Stage matin éventail, après-midi tuishou, le 24 novembre 2012, à Genève

Association Taiji Open Club

Email : info [AT]taiji-toc.ch

Animateur : Enseignants du TOC

Stage 2^e duan, les samedi 24 et dimanche 25 novembre 2012, à LA` ROQUE-LA CLAQUETTE

Association La Fleur de Jade

Email : lafleur2jade [AT]yahoo.fr

Animateur Yves Martin

DÉCEMBRE

Stages Epée Kun Lun et éventail, les 4/10/12 – 25/11/12 – 20/01/13 – 17/02/13 – 24/03/13 – 14/04/13 à Angers

Association Les Nuages du Wudang

Email : wudang49 [AT]orange.fr

Animateur Marie-Christine Moutault

Un programme suivi de six matinées d'apprentissage et de pratique des armes (épée ancienne et éventail). Possibilité de s'inscrire pour la totalité ou partie(s) du cursus. tél M.-C. Moutault : 02 41 24 04 13

Stages Pratique du Dao Yin Qigong et nettoyages énergétique saisonniers, les 27 et 28/10/12 – 2 et 3/02/13 – 4 et 5/05/13 à Angers

Association : Les Nuages du Wudang

Email : wudang49 [AT]orange.fr

Animateur : Marie-Christine Moutault

Programme de nettoyage et de remise en condition au moment des mutations saisonnières, par la pratique du Dao Yin Qigong de différentes écoles (yangsheng Gong avec Marie-Christine Moutault et San Yi Quan avec Jean-Luc Saby), et par des préparations culinaires en lien avec ces grands mouvements énergétiques.

Possibilité de s'inscrire pour la totalité ou partie(s) du cursus.

Marie-Christine Moutault, tél 02 41 24 04 13

JANVIER

Stage d'Armes, le samedi 19 janvier 2013, de 14h à 17h à Annecy

Association ATCHA

Email: henri.mouthon [AT]orange.fr

Animateur: Henri Mouthon

Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux

Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

Stage Taichi-chuan et tuishou les 26 et 27 janvier 2013
et soirées du 28 au 31 janvier 2013 de 18h à 21h30 au
MANS
Association ASSOCIATION ARAMIS LE MANS
Email: aramis72.taichi [AT]free.fr
Animateur: Serge Dreyer
Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

FÉVRIER

Stage « Bâton de la Flûte des Huit Immortels » (1^{re}
partie), le samedi 16 février 2013, de 14h à 17h à Annecy
Association ATCHA
Email: henri.mouthon [AT]orange.fr
Animateur : Henri Mouthon
Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux
Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

Stage Les blocages de la taille (YAO) et ses consé-
quences dans la mobilité, le 9 mars 2013 à Angers
Association Les Nuages du Wudang
Email: wudang49 [AT]orange.fr
Animateur : Claudy Jeanmougin
Approche biomécanique qui permettra à celles et ceux
qui souffrent de la zone lombo-sacrée de pouvoir com-
prendre les erreurs de placement au quotidien et de re-
partir avec des exercices qui leur permettront d'obtenir
un soulagement.
Marie-Christine Moutault, tél 02 41 24 04 13

MARS

Stage « Revisiter notre pratique du taiji quan en s'ap-
puyant sur les Principes Essentiels », le 10 mars 2013
à Angers
Association Les Nuages du Wudang
Email: wudang49 [AT]orange.fr
Animateur : Claudy Jeanmougin
Re-explorer sa pratique à partir des principes simples et
constants que Claudy Jeanmougin a mis en évidence. Ces
principes sont une aide importante dans la mémorisation
de la Forme pour les étudiants, ils donnent un nouvel
éclairage aux pratiquants confirmés.
Marie-Christine Moutault, tél 02 41 24 04 13

AVRIL

Stage d'épée à deux et applications les 6 et 7 avril 2013
au MANS
Association ASSOCIATION ARAMIS LE MANS
Email : aramis72.taichi [AT]free.fr
Animateur : Frédéric Plewniak
Contact : 02 43 76 88 08 ou 06 19 82 28 10

Stage « Bâton de la Flûte des Huit Immortels » (2^{ème}
partie), le samedi 6 avril 2013, de 14 h. à 17 h à Annecy
Dates du 06/04/2013 au 06/04/2013
Association ATCHA
Email henri.mouthon [AT]orange.fr
Animateur Henri Mouthon
Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux
Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

MAI

Stage d'Armes les samedi 18, dimanche 19 et lundi 20
mai 2013 à Annecy
Dates du 18/05/2013 au 20/05/2013
Association ATCHA
Email henri.mouthon [AT]orange.fr
Animateur Henri Mouthon
Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

Stage d'été au bord du lac du 3 au 7 juillet 2013 à An-
necy
Association ATCHA
Email : henri.mouthon [AT]orange.fr
Animateur : Henri Mouthon
Espace Sport des Glaisins à Annecy-le-Vieux
Contact : 04 50 64 19 41 – 04 50 77 25 66

1992 Rencontres organisées par L'ATA.
2003 Rencontres organisées par KUN LUN.
2012 ANJOU, LE RETOUR!



22^{es} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

du 8 au 11
novembre
2012

Bienvenue en Anjou
royaume des
Plantagenêts

Située à 3 km au sud de la Loire entre Angers (34 km) et Nantes (65 km), La Pommeraye est la porte d'entrée des Mauges, région bocagère du sud-est de l'Anjou. Ses coteaux dominant la vallée de la Loire sont un terroir propice à la culture des pommes et aux nombreuses AOC du vignoble.

Le complexe hôtelier des **Jardins de l'Anjou** dispose d'une capacité d'hébergement de plus de 350 lits et bénéficie d'installations pouvant accueillir séminaires, congrès et stages sportifs.



Ceux qui sont venus en 2002 aux Rencontres organisées par Kun Lun connaissent déjà le décor : 47 cottages et un hôtel tout confort, dans un joli parc.

Nouveauté 2012 : une piscine chauffée ! Apportez vos maillots de bain !

www.taichichuan-angers.org

•• **Autoroute :** De Paris ou de Nantes, autoroute A11 : sortie n° 19. Traverser Saint-Germain-des-Prés, puis Montjean-sur-Loire, suivre directement La Pommeraye. À La Pommeraye, tourner à gauche tout de suite après l'église et suivre la route jusqu'au centre.

•• **RD 723 (ex-RN 23) :** De Nantes, sortir à Ingrandes, après Varades, puis Montjean et La Pommeraye.

De Nantes, sortir à Saint-Germain-des-Prés après Saint-Georges, puis Montjean et La Pommeraye.

À La Pommeraye, aller jusqu'à l'église et tourner aussitôt à gauche puis filez tout droit jusqu'aux Jardins de l'Anjou.



22^{es} Rencontres de l'Amicale à La Pommeraye (49)

Accueil : Jeudi 8 novembre à partir de 14 heures. Une équipe sera présente tout au long de votre séjour pour vous accompagner jusqu'au dimanche 11 novembre 15 heures. Si vous arrivez très tard avec votre véhicule, merci de nous prévenir de l'heure approximative de votre arrivée.

Renseignements et contacts avant et pendant les rencontres :

Jean-Paul Allmang : 06 20 71 72 19 – jeanpaul.allmang@neuf.fr

Françoise Cordaro : 06 87 19 76 64 – fcordaro@numericable.fr

Liaisons Angers – La Pommeraye

Arrivée par le train : de la gare SNCF, trois cars/jour assurent la liaison (milieu de matinée, midi et fin d'après-midi (infos sur www.anjoubus.fr - 0 820 160 049). Le centre est à 3 min à pied de l'arrêt « Place de l'Eglise » de la Pommeraye (parcours fléché). Une navette supplémentaire ou du covoiturage pourront être mis en place par l'ATA une fois reçues les inscriptions.

Arrivée par avion : étant donné la grande distance et l'absence de liaisons aisées entre l'aéroport et La Pommeraye, nous vous déconseillons ce mode de transport, à moins d'assurer vous-même votre liaison en taxi à destination de la gare SNCF (puis bus ou navette).

Taxis (réservation conseillée) : 02 41 87 65 00 - 06 17 14 90 00 - 02 41 95 70 70

HÉBERGEMENT

La nuitée englobe : le dîner de la veille, le petit déjeuner, le déjeuner (entrée, plat, dessert), boissons comprises (eau, vin, café), les deux pauses, ainsi que le repas de Gala.
L'hébergement se fait en chambre d'hôtel (douche + wc), ou en bungalow. Draps et serviettes fournis.

RÈGLEMENT (obligatoire avec l'inscription)

Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (cotisation à payer auprès du Trésorier de l'Amicale)

Paiement possible en 2 ou 3 fois : envoyer tous les chèques en inscrivant sur le dos de chaque chèque le mois d'encaissement souhaité.

Résident en France :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ATA (ou : Association du Taiji Quan de l'Anjou).

Résidents hors France :

Règlement par virement bancaire sur le compte de l'ATA :

Banque postale centre financier de Nantes

IBAN : FR005 2004 1010 1102 9201 0L03 260

BIC : PSSTFRPPNTE

Titulaire du compte : Association de Taiji Quan de l'Anjou - 30 avenue Montaigne 49100 Angers

DÉSISTEMENT

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice.

Le Bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation de l'association organisatrice. Le Bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure. Aucune retenue ne sera effectuée si le désistement intervient avant la date limite d'inscription. Après cette date, des retenues pourront être effectuées en fonction de la date de désistement avant le jour J de début des rencontres.

Un montant forfaitaire sera retenu en cas de force majeure justifiée :

- 15 € entre J-29 et J-10 ;
- 30 € entre J-9 et J-5 ;
- 50 € entre J-4 et J.

Toutefois aucune retenue ne sera effectuée si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire).

Une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée en cas de désistement non justifié par un cas de force majeure :

- 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20
- 50 % entre J-19 et J-10,
- 100 % entre J-9 et J.

Le délai incompressible de 10 jours est le délai minimum pour prévenir les personnes qui seraient en liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.

BULLETIN D'INSCRIPTION - RENCONTRES AMICALE 2012

Un bulletin par personne, à envoyer avec le règlement à partir du 1^{er} juin, et **avant le 30 septembre** à :

Colette TARON – 5 rue du Roussillon – 49100 ANGERS

NOM	
Prénom	
Association	
E-mail	
Téléphones	
Adresse	
Code postal & ville	
Pays	/ Date de naissance :

NB NUITS	Chambre d'hôtel Single	Chambre d'hôtel double 1 lit	Chambre d'hôtel double 2 lits	Bungalow T3 à T4	Bungalow T5 à T8
1N	155 €	137 €	137 €	132 €	128 €
2N	234 €	198 €	198 €	188 €	180 €
3N	294 €	240 €	240 €	225 €	213 €

Entourez l'option choisie sur le tableau ci-dessus et indiquez le mode de paiement :

Chèque bancaire virement mandat postal international

Rappel : l'inscription ne sera validée que si vous réglez la totalité du montant de votre séjour.

Les couples désirant un lit double dans un bungalow (tarif bungalow), cocher cette case

<input type="checkbox"/> souhaite partager une double "couple" avec :
<input type="checkbox"/> souhaite partager une double (2 lits) avec :
<input type="checkbox"/> souhaite partager une chambre triple avec :
<input type="checkbox"/> ne déjeunerai pas le dernier jour
<input type="checkbox"/> souhaite un panier repas pour le dimanche
<input type="checkbox"/> souhaite des repas végétariens
<input type="checkbox"/> viendrai en voiture
Autres informations :

ARRIVÉE	DATE	HEURE
Gare SNCF		
DÉPART	DATE	HEURE
Gare SNCF		

Une confirmation de votre inscription vous sera adressée par e-mail – A bientôt !

Droit à l'image : du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit ;

Photos et films : si vous faites des photos ou des films durant les rencontres, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

Désistement : les conditions mentionnées ci-dessus sont lues et acceptées.

Fait à : _____ Le : _____

Signature : _____

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

<http://taijiquan.free.fr/site/>

Le site de l'Amicale est régulièrement mis à jour par le comité rédactionnel du site. Si votre association n'est pas sur le site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, les USA et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.



Pour voir vos informations concernant les stages figurer dans le site

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 Perrin, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, perrin_jl11@yahoo.fr.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et vos informations (stages ou autres) à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à :

Claudy : jeanmugin.claudy@orange.fr – 15 bis, route de Bellivet, 17810 Écurat, France.

Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, soyez clairs et précis en vous référant au schéma suivant :

- discipline (Taijiquan, feng shui, etc.) - date - lieu
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone,
- Thème du stage,
- Association organisatrice
- le contact nom, tél, mail, etc.
- référence du site de l'association

Puis adressez l'information à Claudy Jeanmugin et Jean-Luc Perrin.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Claudy Jeanmugin. Si vous faites une présentation avec mise en page, n'oubliez pas de joindre le fichier page par page séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune des pages et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation. Pour avoir une bonne qualité des pages il faut au minimum 150 dpi.

Les articles doivent parvenir à Claudy fin juillet pour le numéro de septembre, fin novembre pour celui de janvier et fin mars pour celui de mai.

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par Claudy ou Anne-Marie Guibaud pour publier un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e)s de manière à établir une communication plus aisée entre le bulletin de l'Amicale et les associations.

Vous pouvez rejoindre le comité « Site Web » pour apporter votre contribution.

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAJI QUAN / Alain Coussedière

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

COMMANDE :

- Minima de 10 exemplaires à 50€
- Supérieure à 10 exemplaires : exemplaire(s) x 5€ =€
- montant à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan
- par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France
- par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number						BIC - Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le : Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAJI QUAN / Alain Coussedière

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

(3€ pour un exemplaire puis rajouter 1€
par exemplaire supplémentaire)

Total =€

à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan

- par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France
- par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number						BIC - Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le : à : Signature :



ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} Septembre 2012 au 31 Août 2013

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Demande d'Adhésion Collective

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

désire faire adhérer 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 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
 Je règle 1,50 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 22,50 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 22,50 € pour mon adhésion individuelle.

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

Pour votre association

- Je règle 20,00 € 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 25,00 € 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 20,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@neuf.fr Site Web <http://taijiquan.free.fr>

Fait à :

Le :

Signature :

IBAN – International Bank Account Number							BIC – Bank Identifier Code	Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Frédéric Flewniak 7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim /
France
[33] 3 88 38 41 27 Email : secretaire.ceeymt@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIA- TION

email: ymjglin@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tai-
nan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo - S.P. Brasil
Tel: (0-11)32078565 Fax:(0-11)32096539
email: tch@brastone.com

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Janett Philips, President
3555 Parkview Lane
Rocklin, CA 95677
Tel: 916-625-9290
president@aymta.org ou psychocpa@sbcglobal.net

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

C/o Luc Defago, 87, bd Carl Vogt, 1205 Genève, Suisse
Tél : (41) 22.800.22.50, Email : luc.defago@bluewin.ch

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, B0J
2K0, Canada, Tél/Fax : (902) 347-2250

ESTONIE

Taru: Urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77
Renata Soukand, email: renata@ut.ee

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801
7200 Hermanus, Republic of South Africa

ALLEMAGNE

Petra Schmalenbach-Maerker
Von-Kahr-Str. 82, 80999 Muenchen, Germany
Tel: (49 89)8103-9682 Fax: (49 89)8103-9684
email: petra_schmalenbach@hotmail.com

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia
Contact: Albert Elimov, albert@efimoff.net
Tél : (7) 095 938 5124, Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779, Fax : 886-2-2837-2258
Email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

70 Abingdon Road., London W8 6AP, England UK
Tél : (44) 20 7937 9362, Fax : (44) 20 7937 9367
Email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo, Japan.
Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku
Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan
Tél : (81) 78 861 8973

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

<http://www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm>
Adresse mail :
amrita48@nifty.com
tonkou@bab.co.jp

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Demis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

27, rue Claude Decaen 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms lin Hsiao-Wei, E-mail : tecass@ms35.hinet.net
Ou Noëlle Kasai, E-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

MEXICO

Stephen Merrill
A.P. 77, Todos Santos, BCS, 23305 Mexico
Message Ph: 52-114-50109
email: aleana97@yahoo.com

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN
La Maison des Cimes
Loc. Fromorsora
18037 CASTEL VITTORIO (IM) - ITALIA
Tél : (39) 0184 241211

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

- 1992 Rencontres organisées par L'ATA.
- 2003 Rencontres organisées par KUN LUN.
- 2012 ANJOU, LE RETOUR !



22^{es} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

du 8 au 11
novembre
2012

Bienvenue en Anjou,
royaume des
Plantagenêts

Située à 3 km au sud de la Loire entre Angers (34 km) et Nantes (65 km),
La Pommeraye est la porte d'entrée des Mauges, région bocagère du sud-est
de l'Anjou. Ses coteaux dominant la vallée de la Loire sont un terroir propice
à la culture des pommes et aux nombreuses AOC du vignoble.

Rencontres 2012
en Anjou

