

# Amicale

## Yangjia Michuan Taiji Quan



- Des Rencontres exceptionnelles

- Taiji et Alzheimer

- Championnat de France de Tuishou

- Energétique, qu'est-ce à dire ?

Merci Michel

楊家秘傳

# Sommaire

<b>Le mot du président</b>	3
<b>Un rendez-vous exceptionnel</b> <i>Françoise Cordaro</i>	4
<b>Rencontres de l'Amicale</b> <i>Emeline Régent</i>	6
<b>De belles Rencontres</b> <i>Zouzou Vallotton</i>	7
<b>Les Treize Postures, forme source du Taiji Quan</b> <i>Christian Bernapel</i>	10
<b>Taiji Quan et maladie d'Alzheimer</b> <i>Elisabeth Aujean Guillot</i>	11
<b>Mon petit grain sel suite à l'article de Claudy</b> <i>Jean-Luc Perot</i>	13
<b>Les Feuilles du Collège</b> <i>Laurence Bovay</i>	14
<b>Lu pour vous</b>	18
<b>Michel ! Ola ! Que tal ?</b> <i>Françoise Cordaro</i>	19
<b>Retour d'expérience sur le championnat de France de Tuishou</b> <i>Quentin Vestur</i>	20
<b>Fermeture apparente</b> <i>Mark Linett</i>	22
<b>Agenda des stages</b>	23

# EDITO

« Il y a un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour naître et un temps pour mourir, un temps pour rire et un temps pour pleurer, un temps pour se taire et un temps pour parler... » Le dernier trimestre 2015 pour le petit univers du Yangjia n'aura pas fait mentir le sage Salomon.

L'immense chagrin de la perte de notre ami Michel Seqal, qui a si patiemment œuvré jusqu'à la dernière heure de sa course terrestre pour notre bulletin, a endeuillé cette fin d'année, mais au moins a-t-il été préservé des drames parisiens qui, j'en suis sûre, aurait terriblement meurtri sa belle vision du monde. Les Rencontres d'Annecy ont permis de retrouver le sourire, merveilleuses rencontres que le soleil et l'équipe savoyarde avait décidé de rendre tout simplement inoubliables, tout cela avant que les attentats ne plombent à nouveau l'atmosphère de douce fraternité dans laquelle nous avons baigné durant quatre jours. Du rire aux larmes, il n'y a qu'un pas, c'est l'éternel changement qui constitue la sève fondatrice du Taiji Quan, ce battement à deux temps que Michel se faisait fort, un jour, de concilier avec le rythme à trois temps de la valse qu'il affectionnait tout particulièrement.

Alors, puisque l'on en est au rythme à deux temps, et qu'un Yin, un Yang, voilà le Dao (Laozi avait certainement lu l'Ecclésiaste...), comme je l'ai annoncé à Annecy, je termine avec ce 81<sup>e</sup> bulletin ma mission de « rédac' chef ». D'autres missions et obligations m'obligent à faire des choix, mais c'est avec beaucoup de plaisir et d'intérêt que j'ai contribué, avec toute l'équipe, à mener cette tâche. Et qui sait si la super équipe du Bulletin ne me manquera pas au point qu'un jour, lorsque les choses seront moins trépidantes de mon côté, je remettrai le couvert, pour le seul plaisir de rester au cœur d'une si agréable mêlée.

Je laisse donc la place à André Musso, ami angevin lui aussi, qui prendra la relève dès le prochain numéro. Nous pouvons lui faire confiance pour qu'il mène la barque avec grand sérieux, sensibilité et implication, et même plus que cela, car il s'est d'ores et déjà attelé à une tâche énorme dont il vous parlera lui-même bientôt.

Il me reste à vous souhaiter une très belle et fructueuse année, riche en pratique, enseignement, rencontres, et, pour citer une autre « sage » de notre École : « Belle et longue vie au Bulletin ! »

**Françoise Cordaro**

# Le Mot du Président

Me voilà réélu président de l'Amicale pour la cinquième année. Je m'efforcerai, comme je m'y suis appliqué les années précédentes, avec l'aide du bureau et du conseil d'administration, d'assurer le bon fonctionnement de l'Amicale pour le bien de tous, en relation avec les associations et membres adhérents.

L'Amicale a encore grandi, nous comptons maintenant 94 associations adhérentes, soit plus de deux mille membres. Nos Rencontres annuelles ont de plus en plus de succès. La communication inter-associations ou groupes grandit aussi par l'organisation de stages en commun. C'est le signe de la vivacité et de la fraternité qui règne au sein de notre pratique.

Les dernières Rencontres annuelles de l'Amicale organisées par Animation Tai Chi Chuan, de Cran-Gevrier, ont eu lieu aux « Balcons du Lac » à Sévrier, tout près d'Annecy. Elles se sont déroulées dans une ambiance très chaleureuse et ont compté 250 participants. Les prochaines seront organisées par l'association Tai Chi Chuan de Caen. Elles auront lieu à Houlgate, cité balnéaire du Calvados.

Grand merci aux organisateurs. Soyez certains que, avec l'équipe réélue des Conseil d'Administration et Bureau exécutif nous veillerons à entretenir le bon esprit qui nous relie les uns aux autres. Nous serons là également pour vous aider, si cela est de notre ressort, pour tout problème que vous rencontrerez. N'hésitez pas à nous contacter.

Nous serons là aussi, avec l'aide des différentes commissions, pour continuer de produire les services et publications que nous vous devons : Billets Administratifs, notes d'informations périodiques, bulletins en libre accès sur le site-web, maintenance et pérennisation du site web, publication d'archives du style Wang Nien-yen, participation à logistique des Rencontres annuelles, communication vers l'extérieur, en collaboration avec le Collège des Enseignants, pour le développement de notre style.

Les comités Bulletin et Site web veilleront à accentuer la qualité de ces deux supports qui sont nos instruments de communication interne et également notre vitrine vis-à-vis de l'extérieur.

Un remerciement particulier, pour le bulletin, à Françoise Cordaro, notre rédactrice en chef et André Musso, rédacteur en chef adjoint, ainsi qu'aux équipes de lecture, correction et traduction des articles.

Merci aussi à Claudy Jeanmougin qui assure les relations avec l'imprimeur et à Yves Février qui assure ensuite le publi-postage. Envoyer vos articles, vos brèves, vos réflexions, vos comptes-rendus de lectures, toutes les sources sont bonnes, il faut que le Bulletin soit riche, diversifié et éclectique !

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. Comme vous pourrez le constater de nombreux stages sont déjà programmés de janvier à août.

Je remercie tous ceux qui adhèrent. Ceci permet, grâce à la mise en commun des ressources, d'assurer la logistique du bon fonctionnement de l'Amicale, de son conseil d'administration, de ses commissions et de son bureau exécutif. Je vous souhaite à toutes et tous une bonne année 2016 et une belle pratique.

Je vous recommande et vous enjoins à pratiquer encore plus durant cette année pour partager ces moments de pratique en commun qui sont des moments de qualité du vivre en commun, de solidarité, de lien social. Que notre Tjg soit et reste cette perle rare et humaniste qui nous unit tous !

Que l'année du Singe qui sera bientôt là nous apporte courage et sérénité ! Vive l'Amicale du Yangjia Michuan et tous les membres qui la composent !

**Jean-Michel Fraigneau**

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2016 - N°81

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

**Siège social :** c/o Jean-Michel Fraigneau, 2 allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - FRANCE

**http://taijiquan.free.fr**

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédaction (pour ce numéro) :** Marc Linett, Jean-Luc Perot, Elisabeth Aujean-Guillot, Quentin Vestur, Françoise Cordaro, Zouzou Vallotton, Emeline Régent, Serge Dreyer, Christian Bernapel - **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud,

Françoise Cordaro. - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Sylvain Maillot - **Mise en page :** Clément Arvin-Bérod - **Postage :** Yves Février

# UN RENDEZ-VOUS EXCEPTIONNEL

Françoise Cordaro

25 ans... Depuis le temps, nous sommes habitués à ce rendez-vous annuel qui nous réunit dans la pratique du Yangjia Michuan. Blasés non, mais habitués oui. Comme on s'habitue à un rituel, à une cadence, à une date fixée chaque année.

Il faut parfois quelque chose d' inhabituel dans ce modus operandi pour nous rafraîchir l'esprit, pour relancer une machine qui ronronne depuis tant d'années, qui nous permette de (re) prendre conscience de l'aspect exceptionnel de cet événement, et de la chance inouïe qui est la nôtre de pouvoir partager de tels moments.

Je m'interroge sur ce « quelque chose d' inhabituel » qui a fait de ces rencontres un moment si fort. Une conjonction de plusieurs choses en réalité.

Certains diront que la grande taille du bar a permis de faciliter les échanges dans d'excellentes conditions avant et après les ateliers. Certes ! On ne dira jamais assez à quel point

le bar est au centre de la vie sociale, qui, la bière et les cocktails aidant, est une composante essentielle de l'être humain, qu'il soit pratiquant de tai chi ou pas.

Ne sous-estimons pas non plus une météo parfaite, une luminosité bienfaisante, une tiédeur propice aux événements matinaux, aux séjours en terrasse, aux longues discussions, à un travail dilaté en extérieur, à un étirement du temps, à une agréable paresse...

Les sourires ininterrompus de la famille Bozon... Quelqu'un me disait durant ces rencontres : « *Quelle famille lumineuse !* ». Pour être passée par cette « épreuve du feu » de l'organisation de Rencontres, je sais à quel point l'épuisement et l'agacement frôlent à chaque instant l'énergie, et qu'il n'est pas toujours facile de garder le sourire.

Et puis la beauté du site, la beauté des montagnes, la beauté du lac, les brumes matinales à travers lesquelles perçaient les premiers rayons du soleil. L'observateur de ces rencontres,

pour peu qu'il se soit un instant arrêté, qu'il se soit extrait de l'action, a surpris, comme je l'ai fait, à maintes reprises, certains rêveurs immobiles, les yeux errant du haut en bas et du bas en haut de ce paysage époustouflant qui, jour après jour, s'inscrivait dans notre esprit, dans nos yeux, dans notre pratique. Le paysage sans cesse, du lever au coucher du soleil, comme une invitation à la méditation.

**MONTAGNE :** Rigueur, cohésion, stabilité, calme.

**LAC :** Joie, légèreté, expression, communication.

L'acte contemplatif produit ce cheminement de la pensée, qui avance d'elle-même sans que nous ayons besoin de la guider, et qui prend fin lorsqu'elle revient à elle-même dans une conclusion suffisante. Deux trigrammes ici qui nous résumant, tout en nous nommant de manière exhaustive. De ces huit mots issus d'eux, pas un seul n'est étranger à notre communauté, à notre pratique. Et ce serait précisément ce qu'il nous faut

(re)découvrir, en s'en émerveillant comme des nouveaux-nés dans le tai chi, s'en étonner comme le font les débutants qui viennent nous rejoindre chaque année.

**Rigueur** de l'enseignement (quelles leçons on tire dans les ateliers de nos collègues !), mais également rigueur dans les comportements, jamais rien de déplacé, respect des organisateurs et de l'organisation.

**Cohésion** de nos discours : tout ce qui nous différencie œuvre à cette cohésion, preuve en est les édifiantes discussions qui réunissent deux enseignants après un atelier où l'un a suivi le cours de l'autre, pour finalement pratiquer une seule et même forme. L'unité au-delà de la multiplicité...

**Stabilité** de notre structure (25 ans déjà !) : c'est peut-être sur ce point qu'il faudrait tourner le projecteur. Ne jamais être blasé en raison de cette stabilité même, mais plutôt admirer cette réalité que l'Amicale ait su maintenir cette stabilité malgré le nombre sans cesse croissant de membres.

**Calme** dans nos échanges et nos disparités : si beaucoup, fatigués par une journée intense de pratique, ont trouvé l'AG un peu longue et que les bâillements étaient nombreux ce soir-là, c'est justement en raison de sa longueur que l'on mesure tout le travail qui est fait dans cette Amicale, et, comme l'a souligné le président, combien

tout est pris au sérieux dans toutes les commissions, pour faire sans cesse avancer le « schmilblick ».

**Joie** d'être ensemble, incomparable joie que celle de faire de nouvelles rencontres, avec des inconnus, mais aussi en connaissant mieux le déjà-connu.

**Légèreté** parfaitement soutenable dans le sérieux de notre pratique, ne jamais trop se prendre au sérieux, rester humbles, choisir d'aller faire la sieste plutôt que de suivre un atelier, rire de ses erreurs, rire ensemble dans une salle de spectacle, s'enivrer un peu au bar, balayer d'un revers de main, le temps des Rencontres, les soucis, les peines, les difficultés...

**Expression** de nos chemins individuels dans la pratique, de nos chemins de vie, expression de nous-mêmes à travers nos formes.

**Communication** entre tous, entre nous et le Ciel-Terre, avec les absents. Les rencontres ne sont qu'une actualisation de cette communication permanente qu'entretient la pratique commune (comme une) sur le vaste espace du monde.

Et puis... l'une de ces choses, a posteriori, qui placera pour toujours les rencontres d'Annecy sur un plan



particulier, c'est le drame survenu à peine ces journées terminées, le traumatisme de ce funeste vendredi 13 novembre. Comme si, dans les ténèbres de l'horreur, ces journées de rencontre nous apparaissaient comme une lumière d'autant plus persistante. « ... et les images de la vie, dans ce reflet qu'elles nous laissent, se font plus attirantes encore... » (Ernst Jünger)

Pour tout cela, ne pensons pas que ces rencontres et la vie de l'Amicale sont une chose « normale ». Elles sont exceptionnelles, elles sont le produit réussi de tous les particularismes, un vrai trésor d'humanité dans le monde d'aujourd'hui, et qui se régénère chaque année.

# RENCONTRES DE L'AMICALE

Émeline Régent

Il y a deux ans, nous avons décidé de nous lancer dans la grande organisation des Rencontres pour 2015. C'était là un sacré défi pour notre association, CGA Tai Chi Chuan, alors que la plupart des pratiquants de notre association n'avaient jamais participé aux Rencontres.

D'autant qu'après avoir dit « oui », nous réalisons que nous allons tomber sur l'année où le 11 novembre serait en milieu de semaine, ce qui signifiait une organisation différente pour profiter d'une Rencontre sur 4 jours.

Une fois le lieu trouvé, une année s'est passée tranquillement. Puis nous avons eu un œil attentif lors des Rencontres de Sablé-sur-Sarthe afin d'analyser toutes les choses auxquelles il fallait penser, et il y en avait beaucoup !

Ne rien oublier sur le bulletin d'inscription, les papiers à fournir, le cadeau d'accueil, le déroulement des journées, la visite touristique, la gestion des

pauses, l'affichage des informations pour qu'elles soient pertinentes, s'assurer que tout allait bien se passer dans la structure d'accueil, gérer les traductions pour nos amis anglophones...

Puis est venu le temps des inscriptions, les mails à gogo à traiter, le bonheur de recevoir des lettres manuscrites au courrier, les encouragements et les râleurs parce que l'on ne pourra jamais satisfaire tout le monde... Un été bien occupé.

Quinze jours avant les Rencontres tout s'accélère... Il faut finaliser le tout, les chambres, les pauses, les arrivées des trains et des avions, les pochettes d'accueil, les annulations, la liste d'attente, les changements de dernière minute, le planning des bénévoles...

Le jour J tout est prêt, ou presque. Sous un soleil radieux, on commence à voir des personnes qu'on a quittées un an plus tôt, alors qu'on pense que c'était hier. On met enfin des visages sur les noms qu'on a dans nos fichiers

depuis plusieurs mois et surtout on croise les doigts pour que tout se passe bien.

Quatre jours après, la brume se lève, il est temps de partir... On voit, grâce aux sourires et remerciements qu'on a bien fait de mettre autant d'énergie à préparer ces Rencontres parce que cela valait vraiment le coup. Tout s'est bien passé, on manque sérieusement de sommeil, on n'a pas beaucoup pratiqué, mais comme on est heureux ! On est aussi très heureux de savoir que l'année prochaine, on pourra prendre notre valise et traverser la France pour en profiter pleinement !

Le soleil a été notre plus bel invité, après Lauren Smith évidemment, mais ces Rencontres n'auraient pas été aussi réussies sans l'accueil aussi chaleureux de toute l'équipe des Balcons du Lac et de l'équipe de bénévoles de CGA qui nous a suivis dans notre projet. Un grand merci aussi à tous les participants pour leur bonne humeur et leur soutien. Que de bons souvenirs...



# DE BELLES RENCONTRES

Zouzou Vallotton

Ambiance douce sur ces bords du lac d'Annecy, joyeuse dans ces lieux que nous connaissons pour y être déjà venus, détendue sur cette terrasse en plein soleil. Ambiance de découverte et de pratique sur ces esplanades face au miroir où se reflètent les montagnes, sereine et fluide dans ce temps des dernières Rencontres.

A l'accueil, une longue table où s'active une ribambelle de femmes souriantes. Avec la clé de notre chambre, elles nous remettent un dossier incluant le programme des jours à venir et diverses informations sur la région d'Annecy.

Quatre pratiques matinales emmenées par des femmes et le dernier après-midi, la longue forme rythmée par quatre femmes.

N'y avait-il que des femmes à ces Rencontres ? Que nenni mon brave ! Mais cette année, j'avais à cœur de mettre en lumière le fait que des femmes pouvaient assumer ce rôle. Pourquoi ? Parce que le plus fréquemment, ce sont des hommes qui mènent les grands groupes. Ils ont, certes souvent, la voix plus forte que leurs sœurs de pratique et certainement plus confiance en eux dans cet exercice.

Depuis plusieurs années, j'organise ces moments et quand je demande à des hommes d'assurer cet exercice, rares sont les refus. Cette année, j'en ai essuyé plusieurs de la part de dames prétextant qu'elles n'avaient pas de voix, pas assez de présence, etc., alors que chacune de celles auxquelles je me suis adressée enseignante et guide des groupes régulièrement.

Sachez que toutes les femmes qui ont animé ces moments se sont préparées. Le matin pour rester dans la ligne des exercices selon la tradition taiwanaise. Pour la longue forme afin



que nous pratiquions un long enchaînement et non pas une succession de duans, entrecoupée d'un remue-ménage et de bavardages parasites entre chaque partie. Elles ont même fait des exercices de voix avec un jeune homme qui les a accompagnées, pour faire baisser le stress !

Domage qu'une poussée de testostérone ait hurlé : « Faites-les pousser à droite ! » entre le deuxième et le troisième duan, faisant ainsi perdre les pédales à celle qui scandait la suite ! Certains ont pu penser qu'il s'agissait d'un caprice de nana ou pire, l'expression d'un féminisme déplacé. Soyez rassurés, il n'en est rien.

Mais cela me questionne. Est-il nécessaire que la personne qui anime les exercices du matin ou la longue forme ait une voix puissante ? Alors que font celles qui n'en ont pas ? Ne sont-elles pas aptes à prendre en charge ces moments ? Les pratiquants ne sont-ils pas capables d'une attention et d'une

concentration suffisantes pour suivre un rythme donné par une voix plus douce, suffisante pour que les premiers rangs l'entendent et que les périphéries se calent sur ce noyau du groupe ?

Dans le monde du Taiji, les hommes répondent-ils aux mêmes codes que dans la vie politique, dans celle des entreprises, etc. ? Les femmes continuent-elles de se sentir moins autorisées à prendre en charge ces moments ? Le monde des arts martiaux est-il encore fortement empreint d'une énergie masculine ?

Heureusement notre Conseil d'Administration, sur dix membres, comprend quand même trois femmes... plus une secrétaire !

Cela n'est pourtant pas ce que semble refléter la réalité quand on voit que les enseignantes sont aussi nombreuses que leurs pairs masculins, que les pratiquants hommes dans les cours sont souvent trop rares et que nom-

breuses sont les femmes animant des ateliers lors des Rencontres.

L'équilibre Yin/Yang si cher à nos cœurs et si complexe à mettre en pratique dans notre art du mouvement ne devrait-il pas influencer nos pratiques sociales ? Le souvenir de Maître Wang Yen-nien scandant avec puissance nous empêche-t-il de tendre l'oreille à un niveau sonore plus faible ?

La tradition du Yangjia Michuan Taijiquan passe-t-elle aussi par la force de la voix qui scande notre pratique ? Peut-être avez-vous des avis et réponses à ces questionnements ?

Alors Mesdames, allez, ils ne vous mangeront pas ! Pour ma part, dans le creux de votre oreille, je vous murmure des vœux de douceur et de belle énergie pour l'année à venir et cette histoire d'une auteure inconnue : « *Quand le Dragon pète le feu, la sage se tient devant.* »



« C'étaient trois jours de rêve perchés au-dessus du lac. Merci encore à l'équipe organisatrice pour ces belles Rencontres. »

Sylvain



"L'équipe CGA tai chi chuan" s'est rendue complice de dame nature pour nous offrir le plus beau des spectacles ! Comme par magie, pour fêter le TAI JI, tous les éléments étaient réunis aux Balcons du Lac d'Annecy. Une pratique intensive, rondement menée par des enseignants généreux et passionnés, un autre savoir-faire proposé par un invité d'honneur plein d'humour et de sensibilité. Le ton était donné, la tradition respectée, l'esprit de partage et d'échange des Rencontres annuelles de l'Amicale nous avons apprécié. Surprises, retrouvailles, émotions, rires et fous rires sans modération. Nous voilà ressourcés; alors vivement la prochaine année !

Evelyne et Alex



Il y a tant à dire : Les rencontres de l'Amicale portent bien son nom. Que de belles rencontres et des plus inattendues (certains se reconnaîtront).

Merci tout d'abord à l'équipe organisatrice qui nous a accueillis dans les règles de l'Art sur un site déjà idyllique !

Merci au service «Hôtellerie et restauration» grâce auquel j'ai ramené un bagage supplémentaire de quelques kilos en trop !

Merci aux fondateurs de l'Amicale sans lesquels cet échange aussi riche que divers n'existerait pas et qui ont ainsi donné à notre Ecole un caractère d'exception.

Merci, enfin, aux enseignants animateurs d'ateliers qui ont donné encore de leur temps alors qu'ils enseignent toute l'année ! Peut être trouverai-je la volonté d'animer à mon tour !

Ces rencontres m'ont donné envie d'approfondir, de chercher, de transmettre et de pratiquer encore et encore. Alors, simplement : MERCI

Valérie des «Compagnons du Taijiquan»



# Les Treize Postures

SHI-SAN SHI

## La Forme Source du Taiji quan

La Forme Source du Taiji quan La forme des "Treize Postures" – aussi appelée Shi-San Shi était transmise par le Maître WANG YEN-NIEN (1914-2008) dans le cadre de l'école du Yangjia Michuan Taiji quan – la transmission secrète de l'école Yang de Taiji quan, dénomination attribuée par le Maître Zhang Qinlin, 3<sup>e</sup> génération de l'école. Cet enseignement était considéré comme un apprentissage préalable des principes fondateurs du Taiji quan, dont elle est à la fois l'origine et l'aboutissement. Déroulement pragmatique de trois séquences majeures du Taiji quan communes à toutes les écoles de Taiji quan dans les directions cardinales et diagonales

Elle permet d'accéder à l'univers

des sens et à celui de l'imaginaire qui résonne par les subtiles évocations à la fois poétiques et martiales de leurs trois séquences. Derrière son apparente simplicité, cette forme didactique et synthétique est une ressource référente qui accompagne le parcours du pratiquant comme un trésor inestimable, permettant l'accès aux dimensions intérieures de l'être, par le geste, la respiration et l'esprit.

Ce carnet sur les 13 postures complète, par des planches didactiques, l'ouvrage *Taiji Quan – Pratique et Enseignement des Huit Portes et des Treize Postures*, édité en 1991 aux éditions Encre par Christian Bernapel et Georges Charles dans le cadre d'une collaboration fructueuse alliant tech-

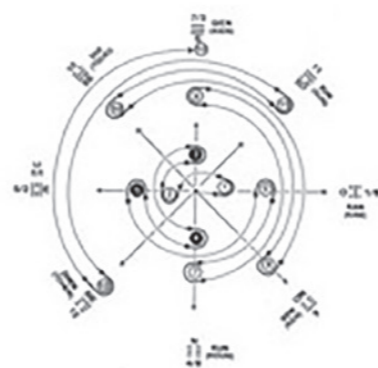
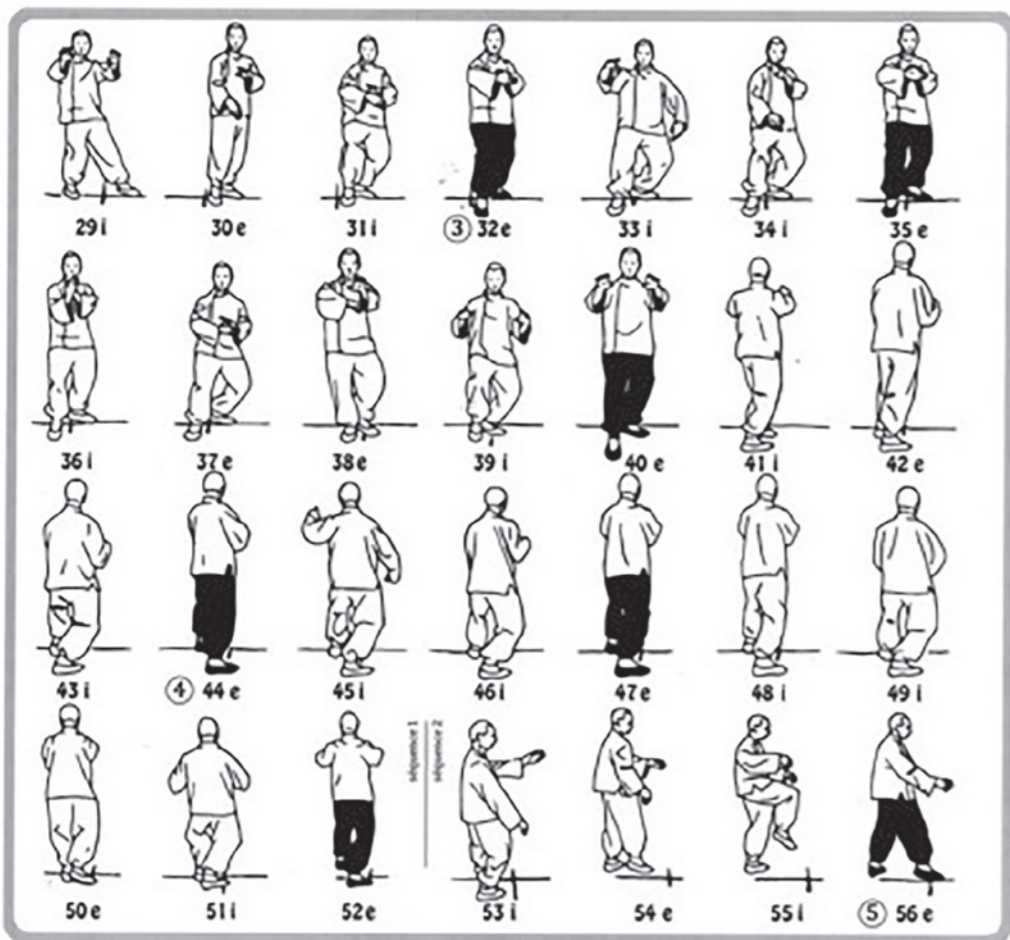
nique, esprit et connaissance historique.

A la fois synthétique, pragmatique et évocateur, par le texte et l'image, il suscite l'éveil du pratiquant au monde intérieur des sensations et des archétypes portés par la symbolique des noms des séquences et de leurs énergies respectives.

Il sensibilise le pratiquant à une perception affinée de l'espace, entre ciel et terre dans les 8 orient, révélateurs de son propre centre et propose une mise en conscience des principes fondateurs du Taiji quan.

Disponible auprès de l'auteur

cbernapel@orange.fr  
www.inpact-taiji.com



Une des méthodes de prise en charge non médicamenteuses pour les malades Alzheimer :

# Le Tai Chi Chuan

Elisabeth AUJEAN-GUILLOT  
(association de Taiji Quan de l'Anjou)



Je suis psychomotricienne et lors de l'année écoulée, j'ai suivi un Diplôme Universitaire de Gérontologie. Pour clore ma formation j'ai choisi de faire mon mémoire sur les bienfaits du Tai Chi pour les malades Alzheimer.

### Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

C'est une maladie neuro-dégénérative qui touche le cerveau : elle détruit progressivement les neurones. Les tableaux cliniques de cette maladie sont multiples et liés à l'aspect quantitatif et topographique des lésions. Elle provoque des déficits cognitifs multiples, puis d'autres troubles qui réduisent progressivement l'autonomie de la personne :

- l'amnésie : trouble de la mémoire à court terme au début, puis elle affectera par la suite les autres

mémoires du sujet

- l'aphasie : troubles du langage
- l'apraxie : troubles des gestes et de la coordination
- l'agnosie : troubles de la reconnaissance des objets et des personnes
- la désorientation temporo-spatiale
- les troubles des fonctions exécutives, qui entraînent des difficultés d'attention et de raisonnement
- des troubles du comportement : troubles de l'humeur, déambulations, délires, hallucinations, instabilités psychomotrices, apathie, troubles du sommeil...

L'évolution de la maladie : elle suit plusieurs phases, donnant ainsi des formes légères, modérées ou sévères. L'évolution, si elle est variable d'un individu à un autre, est globalement lente et pro-

gressive avec un déclin cognitif continu. En France on dénombre 1 200 000 personnes touchées par cette maladie ou par des maladies apparentées (démence vasculaire, autres démences neuro-dégénératives dont une proche de la maladie de Parkinson).

Pour ma recherche j'ai abordé la question des bienfaits du Tai Chi en me centrant sur la préservation des capacités perceptivo-motrices, même si les bénéfices apportés ont des effets multiples. Ainsi j'ai pu m'entretenir avec différents enseignants qui animent des ateliers de Tai Chi avec ce type de patients.

### L'apport du Tai Chi et du Qi Gong se fonde sur la lenteur du mouvement

La lenteur est favorable à l'apprentissage avec des personnes âgées, ainsi

qu'à l'apprentissage par mimétisme. Le mouvement effectué lentement sollicite d'une meilleure façon les muscles, les tendons et les ligaments pour l'équilibre postural. Le Tai Chi améliore l'équilibre et diminue les ajustements posturaux anticipatoires commandés par le système nerveux central. Nous savons que la pratique du Tai Chi réduit significativement le risque de chutes chez la personne âgée (études validées). Nous voyons ainsi tout l'intérêt de ces disciplines pour des personnes ayant des troubles psychomoteurs et cognitifs.

### Les bénéfices constatés

Les personnes suivant ces ateliers rapportent un plaisir à se mouvoir, à respirer, à ressentir de nouvelles sensations, à pouvoir encore apprendre de nouvelles choses. La pratique, si elle est à la fois régulière et poursuivie dans la durée, peut les aider à maintenir leurs capacités perceptivo-motrices. Ces groupes progressent et peuvent mémoriser de courts enchaînements de mouvements. Le pratiquant va, à travers cette activité, apprendre à se recentrer, à intérioriser le mouvement dans un espace et dans un temps ; même des personnes perturbées au niveau cognitif vont pouvoir participer car elles conservent des capacités motrices. Une

mémoire corporelle des mouvements va ainsi s'installer. Les personnes arrivent mieux à se concentrer, elles sont plus présentes, plus détendues et les troubles du comportement s'apaisent après l'atelier.

Les méthodes pédagogiques peuvent être diverses :

- la visualisation d'images connues peut faciliter l'apprentissage de mouvements car elle fait appel à la mémoire procédurale (le savoir-faire), peu sensible aux dégradations de la maladie ;
- l'apprentissage par imitation peut aussi impliquer les neurones miroirs. Ceux-ci permettraient de se voir agir à la place de l'autre comme dans un miroir. Avec les neurones miroirs, vous apprenez sans avoir l'impression d'effectuer un effort de mémorisation ;
- l'apprentissage avec l'aide d'objets (balles, ballons, bâtons) ;
- le Qi Gong est aussi utilisé par ces enseignants.

### Le groupe tisse le lien social

Les trois enseignants ont insisté sur l'intérêt de pratiquer le Tai Chi et le Qigong en groupe. La dynamique d'un groupe constitué favorise l'intégration des nouveaux pratiquants. Chacun pratique selon ses capacités, sans ju-

### A LIRE :

GORGY O., « Intérêts de l'exercice du mouvement lent chez la personne âgée », in Aubert E. et Albaret J.-M., *Vieillesse et psychomotricité*, Solal éditeur, 2001, p. 191-206.

gement. Le groupe favorise ainsi le lien social.

En résumé, les principaux objectifs visés sont de contribuer à retarder la perte des capacités physiques et cognitives, à améliorer la qualité de vie, favoriser le lien social :

*être ensemble en se retrouvant soi, l'espace d'un moment, avec ses sensations et son intériorité.*

Actuellement il existe des ateliers de Tai Chi ou de Qi Gong menés en maisons de retraite, en EPHAD, en Accueil de jour, malheureusement encore trop peu de lieux actuellement.

Cette approche globale corporelle me semble essentielle dans la prise en charge de ces personnes et serait à développer. Bien évidemment, il me semble indispensable avant de « se lancer » d'acquiescer une formation sur les difficultés que présentent ce type de personnes.

# Mon petit grain de sel suite à l'article de Claudy

Jean-Luc Perot

« Dans la formation d'un bon enseignant de Taiji quan, il est utile d'aborder les bases de la biomécanique ainsi que les bases de l'énergétique chinoise, tout comme l'essentiel des principes de la pratique TJQ. »

### D'accord bien sûr mais je m'interroge sur l'énergétique chinoise. Qu'est-ce à dire ?

Est-ce le corpus théorique rendu populaire par la médecine chinoise et plus spécialement l'acupuncture ou, plus fondamentalement, un regard sur la vie ?

J'opte pour la proposition fondamentale du regard sur la vie et j'en prends leçon pour une pratique actualisée.

### 1. La symbolique Ciel/Homme/ Terre met l'homme au centre, au cœur du « Ciel/Terre ».

Il est debout, tête au Ciel et pieds sur Terre.

Énoncées telles quelles, ces références classiques semblent mettre l'individu au centre du monde et de la société.

Historiquement, on constate que l'épanouissement individuel n'a jamais été une volonté politique. L'empereur « était » l'Homme par excellence mais l'individu, lui, n'était qu'une force noyée dans la masse soumise à la hiérarchie, tête basse et pieds dans la glaise.

Le propos dit « taoïste » dans sa forme méditative s'adresse à l'individu, il l'invite au centre de lui-même et à la conscience de son inscription dans la nature.

On le dirait écologique mais il semble faire peu de cas des autres et de la société.

Aujourd'hui que le culturel a envahi tous nos rapports au monde, l'épa-

nouissement individuel ne peut s'entendre hors du rapport à l'autre, de la conscience de notre interdépendance biologique et sociale.

Il nous revient de concilier maturation personnelle par un retour sur soi ; ouverture de la conscience sur le monde naturel et culturel et d'inscrire le tout dans un choix de vie conséquent.

### 2. Le Qi est au cœur de la compréhension du modèle.

Sans négliger l'aspect tangible de la manifestation, la matière palpable et pondérable des phénomènes, ce regard s'intéresse au rayonnement, à la vibration, à la subtilité toujours présente et concomitante à la manifestation.

Vieil épouvantail constamment recyclé, il y aurait une différence de formatage entre l'esprit occidental matérialiste carré et l'esprit oriental plus rond et sensible à l'effet des choses.

De prime abord donc, nous serions marqués par une déficience culturelle.

### Admettons !

Mais avant d'être chinoise la proposition est énergétique.

Et ça, c'est un regard scientifiquement bien étayé et c'est un patrimoine humain.

Voir et sentir au-delà des apparences nous est familier ; sensibilité à la puissance des notes, des mots, à la beauté des rythmes et des couleurs ; savoir-faire des paysans et artisans ; intuition liée à l'expérience mais aussi puissance de toutes nos prothèses techniques qui nous font sonder l'invisible, puissance de l'information scientifique qui permet de penser au-delà des sens et du sens commun.

Bref, nos sens sont plus puissants, nos cerveaux plus avertis et nos corps

moins asservis. Donc, pas de bonnes raisons pour ne pas nous ouvrir à la sensibilité énergétique.

Qui dit énergie dit relation, l'énergétique se fonde sur la différence et le regard yin/yang peut en rendre compte. Mais ce sont d'abord nos têtes qu'il faut informer pour éduquer la sensibilité énergétique :

Accepter la proposition, en rechercher activement et avec curiosité les effets. Apprendre la nuance, distinguer les contrastes, creuser les apparences, s'ouvrir à la complexité. Pouvoir choisir, s'engager et proposer son point de vue en sachant la relativité des affirmations, l'influence du contexte et de l'époque.

Activer sa raison et son intuition sans abandonner l'émerveillement et la gratitude.

Partager ses infos, citer ses sources, questionner alentour.

### La pratique Taiji quan peut activer cette sensibilité de manière très concrète quand

la présence de l'esprit est liée à la présence du corps :

Sensibilité interne pour lire les états de tension et de tonus, détente ou crispation.

Sensibilité posturale pour sentir les appuis, les articulations et les alignements.

Sensibilité à fleur de peau pour lire les contacts, apprécier la pression, tâter le chaud et le froid.

Sensibilité et sensorialité pour lire l'ambiance et les intentions, pour voir venir et répondre en harmonie.

Sensibilité énergétique globale pour mettre tout cela ensemble et dégager une éthique, un ensemble de fins et de principes afin de gérer la vie et faire vivre une esthétique où le geste porte le sens du bien, du beau et du bon.



## COMPLÉMENT DE LA RÉDACTION

En France, le Taiji Quan a pris récemment une place officiellement reconnue dans le champ médico-social, avec la parution du Rapport ministériel du 5 mars 2013 de l'Académie Nationale de Médecine, intitulé « THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES – acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi : leur place parmi les ressources de soins ».

Avec l'évolution sociétale actuelle, les fédérations d'arts énergétiques et/ou martiaux chinois (Faemc, FEQGAE...) et d'autres telle que la FFSPT (Sport pour tous) développent toutes un pôle « Santé Bien-être ». Les neurosciences se penchent sur nos disciplines, et nourrissent au sein des fédérations le développement d'un véritable axe de recherche en santé : organisation de colloques, expériences pilotes menées par des enseignants en collaboration avec des hôpitaux et d'autres structures médico-sociales. Les fédérations organisent aussi de plus en plus des modules de formation complémentaires en fonction de publics spécifiques.

## La conscience du corps en mouvement

Il y a deux parts dans l'activité dont nous sommes faits : une grande qui reste plongée dans la nuit ou dans l'ombre et une autre, plus réduite, qui se perçoit elle-même par une sorte de luminosité propre.

Ce que nous appelons « conscience » est cette part de notre activité qui se perçoit elle-même.

Jean-François Billeter

Le travail corporel n'est pas destiné à éveiller son propre corps, mais le corps du monde.

Yvan Amar



### Etapas de l'atelier

- introduction du thème
- assise
- mouvements couchés
- mouvements en position assise
- marches différentes
- mouvements debout
- mouvements à deux ou à trois (écoute, confiance et lâcher-prise)
- partage et clôture

### Qu'est-ce qu'un mouvement et un corps en mouvement ?

Cet atelier consacré à la conscience dans le mouvement sera essentiellement pratique :

Que nos mouvements soient inspirés du Yoga, du Taïchi, du Qi gong,

autre pratique corporelle ou mouvement libre et plus spontané, il s'agira d'enquêter sur notre relation à l'expérience, plutôt qu'à la bienfaisance d'un geste et l'apprentissage d'une technique.

Pour enrichir et affiner notre investigation, nous nous laisserons guider par les questionnements suivants :

1- Quelle image j'ai de mon corps ?

- 2- Quelle relation j'entretiens avec mon corps ?
- 3- Quel lien entre la conscience et le corps ? De l'intention au mouvement.
- 4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après.
- 5- Dans le mouvement en cours, quelle expérience ? Quel paysage mental et émotif ?
- 6- Corps isolé ou lien vivant ?
- 7- Danse !

### 1- Quelle image j'ai de mon corps ?

Je l'aime bien, j'y suis à l'aise, je le voudrais autre, plus mince, moins maigre, plus fort, plus souple, autrement proportionné, plus performant, etc.

### 2- Quelle relation au corps ?

- Je le considère comme un outil, un instrument, je le soigne et l'entretiens pour qu'il serve mes ambitions. Une relation utilitariste. La volonté dirige le corps, la tête est le « boss » : jambe, lève-toi ! Je veux monter l'escalier ou l'Everest.

- Je le considère comme un partenaire, relation faite de respect mutuel

et d'écoute, car je sais que « mon » corps sait de moi et du monde des choses que j'ignore.

Il est possible que nous oscillions de l'un à l'autre. Souvent une panne, une blessure ou une grève du vassal vis-à-vis de son seigneur entraînent une ère plus égalitaire.

### 3- Conscience du corps et intention du mouvement

Il y a différents mouvements et combinaisons possibles :

- Un mouvement automatique : le corps bouge de son côté, notre tête est ailleurs, chacun vit sa vie, pauvreté d'échange, on s'ignore.
- Mouvement conscient, dicté, contrôlé, appris, connu, qui reproduit (sujet/objet).
- Mouvement conscient avec davantage de collaboration et d'écoute.
- Mouvement spontané plus libre qui invente ou se laisse inspirer.
- etc.

Questionnons d'abord le mouvement depuis son vis-à-vis : l'immobilité.

Qu'y-a-t-il avant le mouvement ? Être sensible au passage entre l'immobilité et le mouvement et visitons l'espace entre une intention et sa mise en forme corporelle.

- Soit l'intention précède nettement le mouvement.

- Soit l'intention est quasi simultanée avec le mouvement.

« Dans le pied droit, un premier pas est en attente »

Rainer Maria Rilke

### (Description de L'Homme des premiers âges d'Auguste Rodin)

« Vivre en intimité avec son corps

par une pratique régulière nécessite d'abord que l'on s'assoie. On ne peut d'emblée passer d'un mouvement inconscient, automatique, à un mouvement conscient et responsable. Un sas est toujours indispensable, permettant de passer du mouvement inconscient à l'immobilité. Dans l'impossibilité de bouger, on se trouve immergé dans une situation d'urgence et l'on peut alors porter un autre regard sur la mobilité. De la même façon que le silence nous apprend à mieux évaluer la parole avant de faire l'expérience réelle du silence, l'immobilité nous apprend à mieux évaluer le mouvement. On ne peut faire l'économie d'un corps immobile si l'on veut se mettre à l'écoute intime des rythmes profonds qui nous habitent. »

Yvan Amar

« L'idée commune veut que ce mouvement se compose d'une intention, d'ordre mental, et d'une exécution, d'ordre physique. Mais en l'observant attentivement, je découvre autre chose. Je m'aperçois que l'intention et l'exécution ne sont pas séparées ; l'intention est déjà une exécution, l'exécution est de part en part portée par l'intention. [...] « Chaque geste même le plus simple est une puissance agissante. Nous la sentons au moment de l'exécution du geste, nous la sentons même quand nous pensons au geste puisqu'y penser, c'est l'ébaucher en nous-mêmes. [...]

« Ce que je note, c'est que j'éprouve à certains moments un sentiment de liberté. C'est le cas dans mes gestes efficaces, lorsque j'atteins mon but avec la plus grande économie d'énergie et la plus grande efficacité possible. C'est le cas lorsque l'intention et l'exécution sont simultanées. Le geste réussi a quelque chose de miraculeux. [...]

« Lorsque la conscience se fait pure spectatrice, ne devient-il pas évident que c'est le corps qui agit, de son propre gré et pour son propre

compte ? Et ne découle-t-il pas de là que le rôle directeur que la conscience s'attribue est une illusion ? »

Jean-François Billeter

Le tireur à l'arc ne fait plus qu'un avec sa cible. Il n'y a pas un avant et un après, un JE dedans et un dehors. « Le coup n'a l'aisance requise que lorsqu'il surprend le tireur lui-même. Quelque chose tire, et l'archer se vise aussi lui-même », dit le maître zen à Herrigel.

### 4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après

Tout phénomène, dans son caractère foncièrement impermanent, connaît un début, un développement et une fin. Comment un mouvement prend-il naissance dans le corps ? Comment se développe-t-il avant de se réduire et disparaître ? A-t-il complètement disparu ? Laisse-t-il une trace, une vibration, une empreinte ?

### Le corps mémoire

Pouvons-nous percevoir notre corps comme le recueil de nos mémoires, celles de tous nos mouvements, de nos apprentissages, de nos chutes, de nos découvertes, de nos ébats





de nos rencontres avec l'Autre et le monde ?

Notre corps a flotté, nagé, rampé, marché, couru, porté, soulevé, tiré, aimé, enfanté, tremblé, combattu, chuté, dansé et il contient encore là maintenant, plus ou moins vives ou dormantes, toutes ces couches. Notre histoire et celle de nos ancêtres a sculpté notre corps. Laissera-t-il le passage libre à un nouveau mouvement ?

« Nos gestes sont ce que nous avons (ce que nous sommes) de plus intime.

« Souvent nous n'y pensons même pas : ils nous accompagnent et nous portent au fil de la vie, trop proches pour devenir conscients, témoins silencieux d'une réalité intérieure dont l'obscur présence soutient notre conviction d'exister.

« L'habitude tresse un réseau protecteur, un mode d'emploi du corps et des objets qui nous permet d'avancer sans trop de catastrophes à travers les mille dangers quotidiens : s'habiller, se laver, éteindre le gaz, vider la baignoire, balayer la rue du regard avant de la traverser, descendre les marches du métro, sourire à un visage connu.

« Parmi les milliers de gestes accomplis au cours d'une journée, seuls quelques-uns nous restent en mémoire : ce sont en général ceux qui échappent à l'habitude,

les pas de côté, les impulsions, les ratés, les premières fois.

« Il se peut que l'inconscient soit structuré comme un langage, mais il abrite aussi les inscriptions silencieuses faites dans le psychisme par les gestes, ces dépôts actifs qui rayonnent jour et nuit dans nos organes.

« Le fait de rester silencieux ne fait pas taire le langage qui continue de travailler en secret. De la même façon, le fait de rester immobile ne détruit pas le geste, qui est toujours latent, présence embryonnaire dans le corps vivant. »

**Catherine David**

« Il n'est pas impensable que le geste nous offre une voie d'accès secondaire à une autre forme d'inconscient archaïque. »

**Boris Cyrulnik**

## Et l'après-mouvement ?

« Le baiser s'efface au moment où il apparaît, comme la vague se défait au contact des rochers. Où est-t-il parti ?

"Where goes the light when I blow the candle ?"

« Ainsi, le corps mis en mouvement par l'esprit exerce en retour son influence sur les pensées.

C'est au moment où le bras trouve sa courbe exacte que le sens de son geste s'enrichit d'une hypothèse nouvelle. »

**Catherine David**

## 5- Dans le mouvement en cours, quelle est mon expérience ? Mon paysage mental et émotionnel ?

Que le mouvement soit connu, imité ou libre, est-il agréable, désagréable, douloureux ? Quelle

relation j'entretiens avec ma limite ? Comment j'expérimente l'axe du corps, l'équilibre et le déséquilibre, la légèreté, la pesanteur ?

Plusieurs aspects peuvent colorer notre paysage mental et émotionnel :

- Je porte un jugement sur la manière dont je fais un mouvement, ou sur la manière dont il est enseigné.

- J'éprouve de l'impatience, de l'ennui ou un manque de curiosité.

- Je sens ma confiance en moi se fissurer.

- Je me compare à mes voisins dans un exercice physique fait ensemble.

- Je suis occupé par l'image que je donne en faisant cette figure de yoga au lieu d'être dans le mouvement ; que j'éprouve de la gêne ou de la fierté.

- Je veux absolument y arriver et je fais un excès d'effort avec l'envie de jouer avec ma limite.

- Un défaut de bienveillance m'empêche d'accepter l'expérience corporelle telle qu'elle se donne, avec tout ce qu'elle révèle ou réveille...

Donc confronter la manière dont notre expérience corporelle se déroule aux 7 attitudes qui soutiennent la Pleine Conscience et qu'elle tente de favoriser, à savoir : Le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, l'acceptation et le lâcher-prise.

## 6- Corps isolé ou lien vivant

« Le travail corporel est l'occasion de prendre conscience de ce qui relie celui qui habite le corps à ce corps et celui-ci à son environnement.

« L'important, c'est que l'aspirant à cette ouverture de la conscience ressent la dichotomie qu'il entretient en vivant son corps comme un objet et l'environnement dans lequel il évolue comme un décor.



« La seule raison d'être du corps, c'est la relation qu'il entretient avec son environnement. Vouloir œuvrer sur le corps en tant qu'objet isolé revient à travailler sur un cadavre. A l'inverse, effectuer un travail corporel par la méditation – qui permet d'entrer en intimité consciente avec le corps – conduit obligatoirement à faire un travail sur la relation. Plus cette intimité s'approfondit, plus le contact avec les rythmes (respiratoire, cardiaque...) s'intensifie. Et l'on découvre que le rythme est lié à un mouvement double : s'il y a un rythme, c'est qu'il y a deux, et là apparaît une relation.

« Mais le rythme le plus important, celui qui donne sens à l'homme debout, c'est la marche, autre mouvement double qui fait avancer alternativement un pied après l'autre.

« Grâce à la conscience profonde de ces rythmes, nous allons peu à peu sentir que c'est par leur intermédiaire que nous pourrions nous insérer dans les rythmes du grand corps.

« On ne peut faire l'économie d'un corps immobile si l'on veut se mettre à l'écoute intime des rythmes pro-

fonds qui nous habitent. Lorsque ce processus a été bien assimilé, nous allons pouvoir déployer les mouvements à partir de ces rythmes conscients. Peu à peu, l'intelligence de ces rythmes nous fait également pressentir leur présent à l'extérieur du corps. Dès lors, ce qui apparaissait comme un décor devient vivant. « Le travail corporel n'est pas destiné à éveiller son propre corps, mais le corps du monde. »

**Yvan Amar**

## 7- Danse !

Ceci n'est pas une calligraphie, regardez plutôt le mouvement en cours qu'une feuille de papier mise là par hasard à un moment donné a juste filtré, le mouvement est né avant et se poursuit au-delà de la feuille.

La feuille a juste scanné le corps du mouvement en plein élan dans l'épaisseur d'un millimètre. La calligraphie est le témoin du passage du mouvement.

Le mouvement c'est du vent, c'est

creuser l'air autour, regardez l'air déplacé plutôt que la main qui tient le pinceau de Carolyn Carlson ; elle a fait du mouvement son métier de danseuse, un métier de l'éphémère qui brasse de l'air ; voir et sentir ce qui bouge dans l'arrêt, voir ce qui est invisible au-delà d'une trace.

Goûter la beauté de notre élan.

**Laurence Bovay**  
26 février 2015

Institutrice pleine conscience  
Ressource-mindfulness  
3 rue Plantaporrêt - 1203 Genève

## Bibliographie

Catherine David, *La Beauté du geste*, Babel Actes Sud, 2006  
Jean-François Billeter, *Un paradigme*, Allia, 2012  
Yvan Amar, *L'Effort et la grâce*, Albin Michel, 1999  
E. Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, 1953  
Carolyn Carlson, *Traces d'encre*, Actes Sud, 2013





# Lu pour Vous

Serge Dreyer

## Bureaucratie, bagnes et business

**Hsi Hsuan-Wou & Charles Reeve, Editions L'Insomniaque, ISBN 2 908744 19 8**

Ce livre sera peut-être difficile à trouver car il semble dater (prix en FF) mais il vaut le détour ; je viens de le trouver dans une librairie alternative. C'est un ouvrage dans le style du terrible *La Misère parle* sous la direction de Pierre Bourdieu. Sous forme d'entretiens, les acteurs sont conviés à partager leur expérience de la Chine. Quand on lit

ce livre après les ronds de jambe d'un François Jullien, on se prend d'un grand rire étrangeur. Pas de discours allusifs dans ces récits de travailleurs migrants, d'intellectuels de retour des camps de concentration chinois (les laogai appelés « camps de rééducation »), d'ouvrières des Zones Economiques Spéciales



qui font le bonheur des marques occidentales comme Nike et Cie. Les dessous de la politique chinoise sont révélés comme un cancer qui ronge les corps et le cerveau d'une population qui se retrouve toujours à la marge du bien-être. La Chine vue par des Chinois non sinologues...

## Burning Money,

### The Material Spirit of the Chinese World

**C. Fred Blake, 2011, University of Hawai'i Press, Honolulu, USA, ISBN 978-0-8248-3532-3**

Pour les anglophones, ce livre est une remarquable étude sur les cultes populaires chinois et la coutume de brûler du papier monnaie. Il révèle surtout en filigrane l'une des valeurs centrales



de la culture chinoise, si ce n'est sa valeur centrale, la passion pour l'argent. Les sinologues français n'évoquent jamais cette valeur et pourtant n'importe quel touriste non sinophone en vadrouille en Chine s'aperçoit rapidement de l'importance de l'argent dans les relations sociales de cette société. Évidemment,

on ne naît pas chinois avec la passion de l'argent, ni français avec la passion de la mode ; il faut souvent chercher dans l'histoire d'une culture les conditions de l'émergence de certaines valeurs. Ici l'analyse anthropologique et historique est très pertinente et la subtilité du rapport de cet argent fictif avec la véritable monnaie dévoile un lien fascinant entre le monde surnaturel et celui des vivants, entre la Chine du XX<sup>e</sup> siècle en pleine ébullition et celle des millénaires passés.

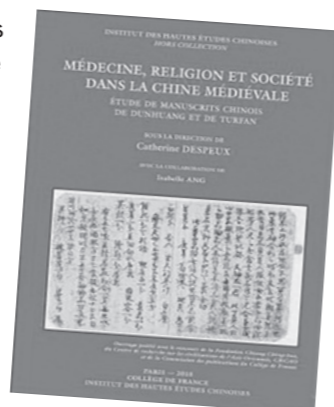
## Médecine, religion et société dans la Chine médiévale,

### Étude de manuscrits chinois de Dunhuang et de Turfan

**Sous la direction de Catherine Despeux avec la collaboration d'Isabelle Ang, Collège de France et Institut des hautes études chinoises, Paris 2010, ISBN 978-2-85757-068-6**

Énorme pavé en 3 tomes à se faire offrir pour Noël. C'est du costaud à lire à petites doses. Les sujets traités sont nombreux et le fait de spécialistes reconnus dans leur domaine. Comme moi vous ne comprendrez peut-être pas tout mais vous aurez là l'occasion ex-

ceptionnelle de vous plonger dans un milieu dont le savoir empirique se mélange avec des pratiques magico-religieuses. On y découvre également les multiples influences étrangères sur la médecine chinoise ainsi que la médecine vécue au quotidien voilà plus d'un millier d'années. Un bel ouvrage superbement documenté.



# MICHEL, j Olà ! ? Que tal ?

Françoise Cordaro

**S**avez-vous comment l'on appelle, dans le monde de l'édition, ces petites mains qui préparent un texte pour sa mise en page ? Les enrichisseurs. L'enrichissement est ce par quoi un texte brut sur Word, devient, avant l'impression, une vraie page de lecture, avec les alignements, les styles de police, les insertions d'images, etc.

revenais encore parfois à la charge, pour une virgule mal placée, un mot anglais mal traduit à ton goût, ou un italique oublié. Il fallait que tout soit beau, toujours, et encore plus beau. Et cela ne concernait pas seulement le bulletin, mais aussi ta forme de tai chi, la façon de danser la valse, la manière de jouer de la guitare...

Cher Michel, si nous avions su que tout cela irait si vite, que si vite nous ne te verrions plus, ni dans la salle de cours, ni au café où nous refaisons le monde chaque lundi matin, ni dans mon bureau pour travailler, j'aurais archivé chacun de tes messages, chacun de tes bons mots, plus de photos, tout cela dans un grand dossier de carton, sur lequel nous aurions inscrit : MICHEL, DE A À Z.

J'ai beau chercher, je ne trouve pas de mot plus beau pour Michel. Telle-ment enrichisseur, Michel, que parfois, à la centième version « finale » du bulletin, il fallait que je te dise : « C'est bon Michel, on arrête là, sinon, on n'est plus dans les délais », mais tu

Chaque jour, tes premiers messages commençaient par j Olà ! ? Que tal ? Et je souris encore de ton acharnement à trouver sur ton clavier le raccourci pour écrire les points d'exclamation et d'interrogation retournés, à l'espagnole.

Ce grand carton plein de toi est désormais dans notre mémoire, et à chaque fois que nous ouvrirons un nouveau bulletin, on y respirera encore ta présence, comme toujours discrète, mais tellement riche...



# Retour d'expérience sur le Championnat de France de Tui Shou 2015

Quentin VESTUR  
(Association TAIJI QUAN DAO à Rennes)

## Motivation

Alors que je n'étais qu'un très jeune pratiquant du Taiji Quan, j'ai décidé de participer aux Championnats de France de Tuishou dans un certain esprit d'insouciance et surtout de curiosité, conscient cependant de prendre un engagement important. Car j'avais le sentiment que cette proposition de mon professeur Christophe Lephay me faisait honneur, et c'est pourquoi je ne pouvais la refuser.

## Préparation

Je me suis donc d'abord initié au Tuishou lors d'un stage à Lailé avec l'un des meilleurs spécialistes mondiaux de la discipline et sinologue Serge Dreyer, que j'ai ensuite retrouvé durant l'été avec Christophe (et Sybille) pour nous entraîner durant trois jours au pied de son humble maison de vigneron de la Sarthe aux airs de retraite érémitique, et qu'il occupe lorsqu'il n'est pas à Taiwan.

Ce n'est alors que progressivement que j'ai mesuré la chance qui nous a été offerte de passer des moments uniques avec cet homme à la fois simple, érudit et charismatique. Cette rencontre m'a renforcé dans mon engagement et a aussi été décisive pour notre préparation psychologique, car nous avons appris que c'est avec l'envie de gagner qu'il fallait aborder la compétition sans quoi les efforts fournis ne sont pas les mêmes. Je garde d'excellents souve-

nirs de ces journées aux échauffements effectués à l'ombre des arbres et dans la fraîcheur matinale, après des levers aux aurores, aux exercices ludiques et chutes au sol qui marquent à jamais, puis des rigolades qui en découlent, aux échanges passionnés et récits en tout genre partagés autour de bons repas ou de dégustation de thé taiwanais, etc.

Puis Christophe et moi avons participé à deux stages à Paris pour travailler avec Ilias Calimintzos qui est l'un des chevilles ouvrières dans l'organisation de la compétition, et l'entraîneur de l'école du Yiquan qui remporte généralement les trophées. Le premier stage nous a permis d'apprendre les règles spécifiques à ce championnat qui sont très contraignantes mais évitent au maximum le risque de blessure : pas de saisie, pas d'arm-block, etc.

Et ainsi nous avons pu rencontrer nos futurs adversaires, notamment les artistes du « Yiquan » qui se distinguaient par l'esprit guerrier dans lequel ils étaient entraînés. J'ai d'ailleurs été marqué par leur démarche visant la victoire absolue, associant une grande connaissance des règles permettant de jouer avec la limite temporelle, et une technique de combat basée sur des gestes simples mais d'une très grande efficacité. Je tiens à préciser que nous avions un grand respect mutuel et

que notre entente fut très amicale !

Le deuxième stage nous a permis de vivre la situation de compétition puisqu'un jury avait été réuni pour l'occasion, quinze jours avant la compétition. Christophe et moi pouvions ainsi faire le point sur notre compréhension des règles, mais aussi sur notre préparation physique, car nous faisons aussi régulièrement différents entraînements entre les stages. À commencer par le footing, que nous faisons autant que possible chacun de notre côté parce que nos emplois du temps respectifs ne permettaient pas de se voir facilement, et dont je n'avais pas été friand pour ma part. Mais la nécessité d'acquiescer un bon cardio me motivait suffisamment, ainsi que le souvenir de l'expérience éprouvante d'une mise en situation de combat stoppée par Ilias Calimintzos qui nous prenait à parti, mon adversaire et moi : « *Regardez-vous ! Vous êtes tout pâles, ce ne sont pas des têtes de champions !* » Christophe et moi complétions ce travail de cardio par des séances de piscine ou de vélo.

Enfin nous nous retrouvions certains samedis après-midi pour nous entraîner spécifiquement au Tuishou, en travaillant beaucoup de bases, d'enracinements, d'exercices au bâton, de techniques et de mises en situation. J'ai adoré ces moments car ils me permettaient de vivre une relation privilégiée avec mon professeur, alors comparable à ce rapport maître/disciple tel qu'on peut le fantasmer lorsqu'il s'agit d'art martiaux, et avec toute la richesse que cela apporte humainement. Christophe me transmettait tout ce qu'il pouvait avec une générosité, une passion

et une énergie qui m'a toujours laissé admiratif ! Et si mon ignorance lui demandait beaucoup de patience, je compensais par mon gabarit qui lui donnait du fil à retordre, faisant de nos entraînements des moments très intenses qui nourrissaient une motivation mutuelle.

## Compétition

Est venu le jour de la compétition avec tous ses rituels : rencontre des adversaires, pesée, attente, adrénaline qui

monte doucement, échauffement, etc. Nous avons commencé par le Tuishou fixe où le peu de candidats, bien que ces derniers fussent expérimentés, m'a permis une victoire facile dans ma catégorie de poids. En revanche j'ai eu la fierté d'obtenir également une médaille d'or de style qui couvre toutes les catégories, récompensant la qualité de mon enracinement et mon respect des règles au cours du combat ! Ces beaux débuts ne m'ont cependant pas déconcentré pour la suite avec le Tuishou

mobile pendant lequel j'allai rencontrer les élèves du Yiquan qui avaient choisi de se spécialiser dans cette discipline. J'avais malheureusement trop peu dormi et la fatigue qui commençait à se faire ressentir ainsi que le haut niveau de mes adversaires ont eu raison de moi pour cette partie de la compétition. Ces derniers ont fait preuve d'une certaine inventivité au cours des combats, qui était riche d'enseignement pour moi, ainsi que d'un grand fair-play.

## Conclusion

J'ai été heureux de réaliser cette expérience jusqu'au bout car cela m'a permis d'honorer la confiance qui m'avait été faite, et m'a redonné une assurance que j'avais perdue en ne pratiquant plus de sport. Car si j'en avais fait de manière intensive à une époque, j'avais arrêté à cause de mon métier (musicien), craignant les risques de blessure. Le Tuishou qui est certes un véritable art martial mais qui possède aussi une dimension ludique indéniable, m'a donc permis de revivre des moments de fierté et de dépassement de soi tout en minimisant ces risques.

Par ailleurs, le Tuishou m'a beaucoup apporté dans ma compréhension du Taiji Quan dont je ne comprenais pas les gestes et l'intention qu'il fallait leur donner si on les apprenait hors de tout contexte martial. J'ai ainsi mieux saisi, entre autres choses, l'importance du travail dans la lenteur qui apporte une perception plus aigüe de l'enracinement notamment.

Enfin je dirai que le chemin parcouru pour arriver à la compétition a constitué une formidable expérience humaine apportant passion, richesse d'échanges, discipline de vie, densité intérieure, bref, tout ce qu'il y a de bon dans le développement de la personnalité. C'est donc quelque chose à refaire et que j'encourage à vivre pour ceux qui n'auraient pas connu cela.



# FERMETURE APPARENTE

Mark A. Linett  
Traduction Sylvain Maillot

L'idée d'écrire un article sur un mouvement de la forme (Fermeture apparente) est venue d'une discussion récente avec un camarade de pratique ici à Taipei lors d'une séance dominicale de Tuishou.

Celui-ci pensait qu'à Taiwan il manquait quelque chose à notre pratique : les moments où tous les pratiquants de notre style se rencontrent pour comparer les changements apportés à notre forme. Cette remarque simple mais juste m'a rappelé une occasion où Wang Laoshi nous disait à quel point il est important et instructif de nous observer mutuellement. Souvent, pendant ses cours, Laoshi nous demandait de regarder les autres pratiquer.

Ce faisant, nous voyions naturellement apparaître des changements et des erreurs. À ce propos, Laoshi nous disait que la forme et les applications sont liées de façon inextricable et qu'il nous fallait étudier avec soin les utilisations possibles des mouvements de la forme dans notre pratique du Tuishou.

J'ai récemment regardé une vidéo d'un groupe pratiquant notre forme et fait la remarque suivante à propos de la Fermeture apparente qui suit le Ji final du mouvement Saisir la queue du moineau. Dans ce mouvement, on recule avec une main sur le poignet, puis l'on effectue un mouvement circulaire avant d'avancer pour pousser.

Dans la vidéo les participants effectuaient le mouvement circulaire du coude de l'extérieur vers l'intérieur plutôt que de l'intérieur vers l'extérieur comme je l'avais appris de Wang Lao-shi. J'étais frappé de la différence entre

la façon dont ils faisaient ce mouvement et celle que j'avais appris. En regardant j'ai essayé d'appliquer le critère énoncé par Wang Laoshi : quelle serait l'application de ce mouvement en Tuishou ? Je me rappelle encore clairement les explications de Wang Laoshi : il insistait sur le mouvement du coude se pliant et se déplaçant vers le centre du corps...

La personne qui reçoit la poussée s'enracine dans la jambe arrière et tourne la taille de façon à faire passer le coude devant la taille dans un mouvement glissé. La personne qui pousse passe sur sa jambe avant et tente de contrôler et bloquer le coude du partenaire contre son corps de manière à pouvoir le pousser. La personne qui cède emmène en fait tout doucement son partenaire dans le vide. On appelle cela Yin Jin Luo Kong : « inviter » celui qui pousse à tomber dans le vide où il sera très facile à contrôler et à déséquilibrer. Ce faisant, nous tournons naturellement la main paume vers le haut en la plaçant sur la main du partenaire de façon à préparer une contre-poussée.

En réalité l'application du mouvement est assez simple : si quelqu'un vous saisit le poignet, vous pouvez recouvrir sa main de manière à l'empêcher de vous relâcher. Le mouvement du coude décrit plus haut permet de lui tordre le poignet (Chin Na) tout en reculant et en contrôlant sa main. S'il réussit à relâcher votre poignet, la réponse (comme dans la forme) est une contre-poussée à la poitrine en avançant. L'un des premiers exercices à deux que j'ai appris très tôt dans ma pratique est basé sur la Ferme-

ture apparente. Dans cet exercice, le partenaire A est en position An avec une main sur le coude de B (en position Peng) et l'autre sur le poignet. Le partenaire A commence par transférer le poids sur la jambe avant et pousse au niveau du coude. Le partenaire B s'assoit dans sa jambe arrière, relâche le coude et tourne la main de manière à la placer au-dessus de celle du partenaire. C'est alors au tour de B de pousser. Cette poussée s'effectue également sur le coude en venant sur la jambe avant.

Dans cet exercice, on vide, on cède et l'on pousse dans un même mouvement sans aucune interruption. Pour un certain nombre de raisons, la forme change. Chaque enseignant souhaite insister sur certains points, et malheureusement de nombreux enseignants ne connaissent pas bien la forme, les applications et le Tuishou. Espérons que lorsque les changements se produisent, les enseignants étudieront soigneusement les applications, les principes et la pratique du Tuishou de façon à voir si tout concorde.



# Agenda des stages

## Exercices spécifiques de préparation au tuishou au Mans

Dates : 16-17/01/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : Aramis

## Les séquences pratiquées en petits ou en grands mouvements les 16 et 17 janvier 2016 au Mans

Dates : 16/01/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Detail : On explorera les enjeux de cette distinction sur les plans martial et esthétique. On abordera les contraintes techniques que supposent ces deux approches (rythme, relâchement, synchronisation jambes/torse, longueur des pas, etc.). Cela permettra d'approfondir sa compréhension des mouvements et de mettre en place un programme de pratique mettant l'accent sur le renouvellement des connaissances.  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : ARAMIS le MANS

## Le regard dans la pratique du Taiji et du Qigong à Hérouville Saint-Clair

Dates : 16/01/2016  
Email : lebamou@lebamou.org  
- Le regard dans la pratique du Taiji et du Qigong  
- Influence des yeux sur le cou. Etude de la mécanique du cou. Exercices de qigong et autres techniques pour soulager les maux du cou  
- L'intention précède l'action et le regard suit l'intention. Du regard externe au regard interne en relation avec le Yi (la pensée intentionnelle).  
- Mise en pratique avec l'étude de saisir la queue du moineau avec mobilisation du regard externe puis du regard interne.  
- Étude et mise en application du principe suspendre la tête  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : le Bambou

1) Apprendre à utiliser le Petit Livre Rouge (matinée), à Angers  
2) Inspir/Expir, Ouverture/Fermeture (après-midi), à Angers  
Date : 16/01/2016  
Contact : 06 87 19 76 64 – francoisecordaro@gmail.com  
Animé par : Françoise Cordaro

Organisé par :

ATA

## Stage Taijiquan à Hérouville-Saint-Clair

Dates : 17/01/2016  
Email : lebamou@lebamou.org  
Detail : Dimanche de 9h30 à 12h30  
- Étude des transformations (principalement CAI) et applications techniques de la 2<sup>e</sup> Séquences (atelier ouvert à toutes et tous même si la 2<sup>e</sup> séquence n'a pas encore été étudiée.

Dimanche de 14h à 17h  
- Application technique des gestes du premier tiers de la 3<sup>e</sup> séquence.

- L'expression est contenue dans l'absorption  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : le Bambou

## Stage IDOGO à Annecy

Dates : 16 et 17/01/2016  
Email : amguibaud@orange.fr  
Detail : Contacts : 04 50 77 25 66 ou 09 67 13 19 41  
Animé par : Christophe Lephy  
Organisé par : ATCHA

## Energétique chinoise et alimentation au Centre XIAN

Dates : 23/01/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : L'énergétique chinoise dans l'alimentation, théorie et mise en pratique avec préparation d'un repas  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## Stage Tuishou, au Centre XIAN

Dates : 24/01/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : Claudy écrit un nouveau livre sur son approche du Tuishou, revisitée par sa recherche personnelle et enrichie de son expérience pédagogique particulièrement auprès des débutants.  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## Un geste juste ! une harmonie à découvrir

Dates : 30 et 31/01/2016  
Email : genevieve.drant@gmail.com  
Detail : Geneviève Grant : 06 60 43 75 50  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : TOM

**Stage Taiji avec éventail, les 7 février ,  
6 mars , 3 avril et 15 mai 2016 à Strasbourg**

Email : lafleur2jade@yahoo.fr  
Detail : Ce stage portera sur l'enchaînement de Taiji avec éventail transmis par Maître Wang Yen-nien.  
Le stage est accessible à tous, les débutants sont les bienvenus si inscription au premier atelier.  
L'ensemble des 4 ateliers permettra d'aborder la forme dans sa totalité et d'en préciser les séquences délicates  
Animé par : Yves Martin  
Organisé par : La Fleur de Jade

**Stage DAO YIN assis,  
au Centre XIAN à Thorigné-d'Anjou**

Dates : 20 et 21/02/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : Pratique du DAO YIN Lien-Tao Shang Shang-Sheng Fa (enseignée par J.-M. Eyssalet)  
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Olga Bellerio  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**Atelier Tuishou au Mans**

Dates : 27/02/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Detail : de 15h à 18h  
contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : ARAMIS le MANS

**Applications martiales du 2° duan**

Dates : 27/02/2016  
Email : contact@compagnonsdutaiji.fr  
Detail : 9h30-18h00  
infos : 06 43 81 53 71  
Animé par : Jean-Claude Trapp

**Stage de Taiji Quan avec Charles Li  
à Genève**

Dates : 05 et 06/03/2016  
Email : info@taiji-toc.ch  
Detail : Thèmes abordés : stature, posture, structure fondamentale / conception du yin et du yang dans la structure / comment conduire l'énergie dans le corps par la conception du plein et du vide  
Animé par : Charles Li  
Organisé par : Taiji Open Club

**Travail de l'épée avec partenaire,  
à Strasbourg**

Dates : 12/03/2016  
Email : taiji.archipel@free.fr  
Detail : Pas d'apprentissage de forme. L'accent est mis sur la prise de contact et l'écoute à travers l'épée, sur l'introduction d'éléments fondamentaux de l'escrime. Une expérience de la pratique solo d'une séquence d'épée est nécessaire, le style pratiqué ayant peu d'importance.

Amenez vos équipements de protection si vous en avez. L'association prôtera des protections en fonction des besoins.  
Animé par : Frédéric Plewniak  
Organisé par : ARCHIPEL

**FANG SONG, la notion de  
relâchement, à Angers**

Dates : 19/03/2016  
Contact : Françoise Cordaro, 06 87 19 76 64  
Detail : de 14h à 18h  
Email : francoisecordaro@gmail.com  
Animé par : Françoise Cordaro  
Organisé par : ATA

**ZI RAN QIGONG, au Centre XIAN**

Dates : 19 et 20/03/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau I, style Zi Ran Qigong (assouplir muscles et tendons)  
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**Un geste juste! une harmonie à découvrir, à Caen**

Dates : 2 et 3/04/2016  
Email : ass.taijiquan.caen@gmail.com  
Detail : Thème transversal accessible à tous  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Association de Taiji Quan de Caen

**ZI RAN QIGONG au Centre XIAN**

Dates : 9 et 10/04/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau II, style Zi Ran Qigong (activation de la circulation de l'énergie dans tous les méridiens et renforcement de la moelle osseuse.)  
Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**Zen et ... les 3 duan, tui shou, épée,  
éventail, du 16 au 20 avril 2016**

Dates : Du 16 au 20/04/2016  
Email : micheldouiller69@gmail.com  
Detail : lieu: Monastère Zen de la Falaise Verte, près de Valence  
Tél : 06 72 68 01 25  
Animé par : Michel Douiller  
Organisé par : Couleur Orient

**Epée à deux les 23 et 24 au Mans**

Dates : 23 et 24/04/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr

Detail : contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Frédéric Plewniac  
Organisé par : Aramis

**Zi Ran Qigong, au Centre XIAN**

Dates : du 14 au 16/05/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : Approfondissement des enchaînements I et II de Zi Ran Qigong, apprentissage des « 5 éléments ».  
Le 13/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming  
Animé par : Maître Liu Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**ATELIER TUISHOU au Mans**

Dates : 21/05/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Detail : de 15h à 18h  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : Aramis

**Tuishou et Nei Yang Gong, au Centre XIAN**

Dates : 21 et 22/05/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Detail : S'appuyant sur le Nei Yang Gong, Maître Liu nous permet de travailler les fondements du Tuishou.  
Le 20/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming  
Animé par : Maître Liu Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

**ATELIER TUISHOU au Mans**

Dates : 21/05/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Detail : de 15h à 18h  
contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : Aramis

**29<sup>es</sup> rencontres**

**Jasnières internationales à Marçon (Sarthe)**

Dates : 29/07/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Detail : Manifestation annuelle ouverte à tous, de différents styles de taiji quan, bagua et qi gong  
contact : 0619822810 ou 0243768808  
Organisé par : Aramis

**Perspectives esthétiques sur le 2<sup>e</sup> duan  
à Baume-les-Messieurs (Jura)**

Dates : du 7 au 13/08/2016  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Detail : Au camping Municipal de Baume-les-Messieurs (Jura)  
Animé par : Serge Dreyer

**Tuishou à Baume-les-Messieurs (Jura)**

Dates : du 16 au 20/08/2016  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Detail : Au camping municipal de Baume-les-Messieurs  
Animé par : Serge Dreyer

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

LE SITE WEB est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle.

Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

<http://taijiquan.free.fr>

LE BULLETIN est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédactrice en chef :

**André Musso - andremu2@yahoo.fr**

**Pour vos articles et vos courriers**, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à André Musso. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos séparément. nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. nous suivrons au mieux vos consignes de présentation.

**Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web** : Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

**Jean-Luc Pommier**  
pommier\_jl11@yahoo.fr

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France



# ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

## 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 15,00 €.

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 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

#### Pour votre association

- Je règle 22,00 € 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 22,00 €.

### 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](mailto: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 Plewniak  
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France  
Tél. : [33] 3 88 38 41 27  
email : [secretaire.ceeymt@free.fr](mailto:secretaire.ceeymt@free.fr)

### TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

e-mail : [jasonhan98@gmail.com](mailto:jasonhan98@gmail.com)  
Tél. : 886-2-932-081-564  
Président: Jason Han  
TYMTA c/o Jason Han: Fl., 14, no. 3, Lane 36,  
Wang ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.

### 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  
Tél. : (0-11)32078565 - Fax : (0-11)32096539  
email : [tch@brastone.com](mailto:tch@brastone.com)

### AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Chris nelson, President  
Mail to : [downtowntaichistudio@gmail.com](mailto:downtowntaichistudio@gmail.com)  
Web site : [aymta.org/wordpress/](http://aymta.org/wordpress/)

### AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, Mi 49417, uSA

### WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, nova Scotia, BOJ  
2KO, Canada - Tél./Fax : (902) 347 2250

### ESTONIE

Tarfu : urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77  
Renata Soukand, email : [renata@ut.ee](mailto: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  
Tél. : (49 89)8103-9682 - Fax: (49 89)8103-9684  
email : [petra\\_schmalenbach@hotmail.com](mailto:petra_schmalenbach@hotmail.com)

### THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia  
Contact : Albert efimov, [albert@efimoff.net](mailto: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](mailto:ymtitaipei@yahoo.com)

### THE TAI CHI CENTRE

19 Kensington Mansions, Trebovir Road,  
London SW5 9TF - england - uK  
Tél. : (44) 020 7373 2207  
email : [peterclifford@thetaichicentre.com](mailto: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

[www.geocities.jp/izk341/youkahidhome.htm](http://www.geocities.jp/izk341/youkahidhome.htm)  
Adresse mail : [amrita48@nifty.com](mailto:amrita48@nifty.com)  
[tonkou@bab.co.jp](mailto:tonkou@bab.co.jp)

### YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhora, 19 BP19 Abidjan 19 - Côte d'ivoire

### FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris  
Tél. : 01.40.26.95.50

### WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms lin Hsiao-Wei, e-mail : [tccass@ms35.hinet.net](mailto:tccass@ms35.hinet.net)  
Ou noëlle Kasai, e-mail : [noelleka.fedetaichi@yahoo.fr](mailto:noelleka.fedetaichi@yahoo.fr)

### MEXICO

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

### ITALIE

DOMAine Yen-nien  
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (iM) - italia  
Tél. : (39) 0184 241211

### BURKINA FASO

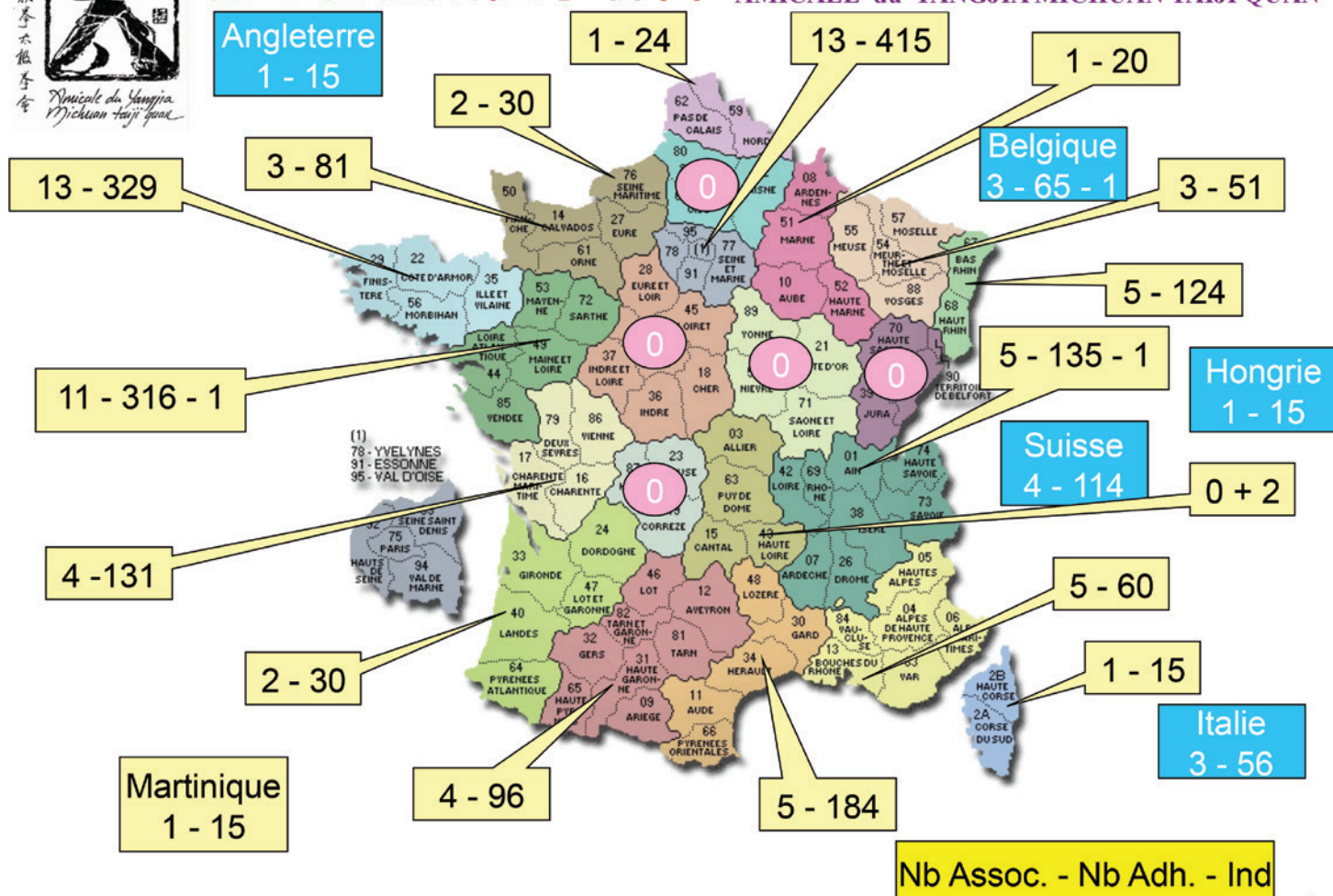
ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan et Arts Énergétiques / Burkina Faso)  
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso  
Mail : [y\\_ouattara@yahoo.fr](mailto:y_ouattara@yahoo.fr)

# 楊家秘



## 楊家秘傳太極拳聯會

AMICALE du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



# 傳太極拳