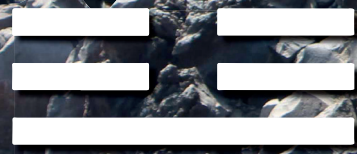


AMICALE

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 88 - Mai 2018

- **Apprentissages**
- **Expériences**
- **Posture sur la jambe arrière**
- **Entre inspiration et expiration**
- **28^{èmes} Rencontres 2018 à Sète**



Sommaire

N°88 - Mai 2018

Éditorial	2
<i>André Musso</i>	
Le mot du président	3
<i>François Schosseler</i>	
HOMMAGE	
Faye & Vaughan	4
<i>Peter Clifford traduit par Simonette Verbrugge</i>	
PARCOURS	
Itinéraire d'un enfant gâté	6
<i>David Banchereau</i>	
La liberté de l'élève	10
<i>Marie-Christine Leloup</i>	
Les bols chantants parlent à Sabine	11
<i>Jean-Paul Bonhuil</i>	
EXPÉRIENCES	
Comment utiliser les mains en Tuishou et éviter de se blesser.	13
<i>Mark A. Linett traduit par Simonette Verbrugge</i>	
Quelques réflexions au fil des jours	15
Thème 1. Posture sur la jambe arrière	
<i>Serge Dreyer</i>	
Réflexion sur les interstices entre inspiration et expiration et entre expiration et inspiration.	17
<i>Christian Bernapel</i>	
NOUS AVONS LU...	
Anatomie et Tai Chi,	18
<i>David Curto Secanella et Isabel Romero Albiol</i>	
<i>André Musso</i>	
Zheng - Plaidoyer du Taoïsme, Jean-Luc Saby	19
<i>Claudy Jeanmougin</i>	
Le chemin du souffle, Pensée chinoise et Taiji quan	19
<i>Gu Meishen, éditions « le Relié »</i>	
<i>Christian Bernapel</i>	
Chants de Thé	20
<i>Chung-Hing, Editions Delatour</i>	
<i>Christian Bernapel</i>	
28^{èmes} RENCONTRES AMICALES du Yangjia	
Michuan Taiji Quan Organisées par l'association « LES CENT PAS » de Montpellier	21
Agenda des agendas	24
Site web et bulletin	24-25
Renouvellement adhésions	26
Adresses utiles	27

ÉDITO

Ultime édito pour rendre ici un hommage hélas tardif à Faye et Vaughan que beaucoup d'entre nous ont aimés et appréciés.

François exprime mieux que je ne l'aurais fait tout ce que cela évoque pour nous, mais la vie continue...

J'en veux pour preuve les contributions de David, Marie-Christine et Jean-Paul qui taquinent en nous les émotions de l'apprentissage, de la découverte et de la joie d'être ensemble !

Retour au calme et au sérieux avec les articles de Mark, Serge et Christian. On se recentre, on respire, on essaie de faire mieux.

Avant de laisser cet espace à celle ou à celui qui voudra bien me succéder, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont bien voulu nous transmettre leurs articles, le Comité de lecture, dont notre relectrice (j'insiste) et saluer le courage, la persévérance et la ponctualité de nos quatre traductrices et traducteur. Superbes traductions. Allez, je les cite fussent-ils rougir un peu : Cynthia Hay, Erica Martin, Simonette Verbrugge et Leland Tracy.

Je m'éclipse, mais compte bien vous retrouver ailleurs...

Ne manquez pas de vous inscrire aux Rencontres de Sète !

J'y serai.

À bientôt

André

震

Zhen = Tonnerre



Tonnerre



Ébranler

Le Mot du Président

Malgré un printemps enfin radieux, ce numéro est teinté de tristesse. En effet nos amis britanniques ont été durement touchés par la perte de deux personnes marquantes, que nous avons appris à connaître grâce à leur participation régulière aux Rencontres de l'Amicale. Pour certain·es d'entre nous, Faye et Vaughan faisaient partie des amis retrouvés avec plaisir, voire avec impatience, à chaque édition des Rencontres. Les pages qui leur sont consacrées dans ce Bulletin font écho à d'autres disparitions, naturellement de plus en plus nombreuses à mesure que l'histoire de l'Amicale s'allonge. À chaque fois, la tristesse fait place en moi à l'émotion et à la gratitude envers une pratique qui nous permet de tisser des liens assez forts pour dépasser les convenances de simples relations sociales.

Notre pratique établit une communauté de fait, par-dessus les affinités ou répulsions individuelles, à la manière de relations familiales qui engendrent une solidarité indépendante des affinités électives. Par là-même, nous établissons des relations improbables, sources d'ouverture et d'apprentissage de la tolérance, qui débouchent parfois sur de vraies amitiés. On parle donc avec justesse de frères et sœurs de pratique, dont la fréquentation nous ouvre et nous enrichit, et qui continuent à résonner en nous malgré leur absence physique, temporaire ou définitive.

En accord avec cette tristesse, vous noterez le caractère sombre et inquiétant de la couverture de ce numéro, qui est le dernier dirigé par notre Rédacteur en chef, André Musso. Il nous avait prévenu depuis plus d'un an qu'il fallait préparer

sa succession. Forcé par les circonstances, il lui devient maintenant impossible de continuer à assurer sa fonction. Au nom de toute l'Amicale, je le remercie chaleureusement pour son engagement continu et persévérant à faire vivre un Bulletin de qualité.

Le caractère sombre et inquiétant tient au fait que, malgré les appels réitérés, nous n'avons toujours pas de candidate à la succession d'André. Dans l'état actuel, la date de parution d'un éventuel numéro 89 est donc totalement incertaine. C'est la raison pour laquelle nous avons choisi cette couverture incrustée avec le trigramme Zhen, le Tonnerre, et son hexagramme associé, ÉBRANLER (51).

"ÉBRANLER incite soit à remuer énergiquement une situation, soit à intégrer les effets d'une forte commotion... Le tonnerre effraie mais ne doit pas désarçonner..., la crainte qu'il inspire permet de sortir de l'assoupissement et de se reprendre. On doit savoir se laisser traverser par la puissance d'activation de l'ÉBRANLEMENT sans être décontenancé par sa véhémence, car c'est une stimulation capable de féconder un renouveau." (Yi Jing, *Le livre des changements*, C. Javary et P. Faure).

Mon dernier mot se terminait sur une histoire de colibri. Vous remarquerez sur cette couverture encore un oiseau, cette fois un goéland, attendant de reprendre son vol. J'espère toujours...

Amicalement,
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2018 – N° 88

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédacteur en chef : André Musso, assisté de Jean-Luc Péribois et Evelyne Oudard

<http://taijiquan.free.fr>

Rédaction (pour ce numéro) : David Banchereau, Jean-Paul Bonhuil, Christian Bernapel, Peter Clifford, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Leloup, Mark A. Linett, André Musso, Jean-Luc Pérot, François Schosseler.

Correction (pour ce numéro) : André Musso, Evelyne Oudard, Jean-Luc Péribois, Sonia Sladek.

Comité de lecture : Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Sonia Sladek, Jean-Luc Perot, François Schosseler.

Traduction : Cynthia Hay, Erica Martin, Leland Tracy, Simonette Verbrugge.

Crédits photo : David Banchereau (6-9), Jean-Paul Bonhuil (12), Evelyne Oudard (1-24)

Mise en page : Clément Arvin-Bérod - www.lacommunautedesgraphistes.com **Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février.

Faye & Vaughan

Peter Clifford traduit par Simonette Verbrugge



Faye Fadayomi

(2 avril 1966
22 décembre 2017)

Vaughan Vincent

(25 janvier 1953
23 septembre 2018)

Faye et Vaughan ont rejoint notre cours de Taiji au Tai Chi Chuan Center à Londres il y a environ 20 ans. Faye est arrivée la première, suivie rapidement par Vaughan. Ils ont tous les deux adopté le taiji avec beaucoup d'enthousiasme et après avoir appris le YMT ils ont commencé à enseigner aux débutants. Ils étaient extrêmement populaires et venaient régulièrement aux Rencontres de l'Amicale. Faye a été très impressionnée par sa rencontre avec Maître Wang en juillet 2001 lorsqu'il est venu animer un stage au Centre Bouddhiste de Plouray en Bretagne.



Faye et Alex

Faye était d'une famille de 5 filles. Ses deux soeurs aînées sont nées au Nigeria alors que Faye et ses deux plus jeunes soeurs sont nées en Grande Bretagne. A l'âge de 3 mois, Faye fut confiée à une famille d'adoption écossaise. Ils habitaient dans la banlieue de Londres. Mais alors que la famille souhaitait l'adopter définitivement, Faye décida, à l'âge de 7 ans, de retourner dans sa propre famille. Faye décrit ces différences de culture et de traditions entre sa famille d'adoption et sa famille biologique comme étant très difficiles à vivre. Mais même si elle réintégra complètement sa propre famille et tout son large réseau Nigérian, elle resta toujours proche de sa famille d'adoption.

À la fin de sa scolarité, Faye commença une formation de conseil et de thérapeute spécialisée dans la résolution des conflits liés aux problèmes raciaux. En plus d'aider des patients en particulier, elle animait de nombreux séminaires avec la police et d'autres organisations. Avant de commencer le taiji, Faye fut professeur d'aérobic et, à cause de problèmes liés à des exercices trop violents, elle se tourna vers le yoga et le taiji. Faye avait un grand charisme, et comme elle avait un talent d'organisatrice, on la surnommait parfois le « sergent-chef » ! Il y a quelques années, après plusieurs voyages en Gambie qu'elle aimait beaucoup, elle décida d'y emménager. Malheureusement elle ne put y trouver de travail et, son déménagement n'étant pas un succès, elle revint à Londres.

À l'été 2017 on lui diagnostiqua une maladie grave et elle fut transférée à l'Hôpital de Chelsea et Westminster pour ses dernières semaines. Elle y reçut de très nombreuses visites et fut gâtée par sa famille et ses nombreux amis. Sa table de chevet était remplie de cartes de voeux de bonne santé et de nombreux cadeaux. Elle y est décédée en paix. Le 2 Février dernier, un service à l'église fut organisé à sa mémoire, suivi par plus de 200 personnes. Faye a toujours sa maman, ses soeurs, Funke, Ola, Labake et Tunde, ses neveux Raphael et David et leurs enfants. Faye nous manque à tous.

Vaughan et sa famille venaient de Grenade dans les Antilles. Il était d'une famille de neuf enfants : sept frères et deux soeurs. En 1960 ses parents déménagèrent en Grande Bretagne et Vaughan et trois de ses frères et soeurs les suivirent en 1965. Le voyage en bateau dura quatre semaines et la seule nourriture à bord était italienne ce qui ne lui plut pas du tout et plus jamais il ne mangea italien dans sa vie ! En Grande Bretagne il était un pionnier social. Il était membre fondateur d'un grand nombre de



De gauche à droite, arrière plan : Clarissa Azkoul, Ann-Marie Desmond, Peter Clifford, Faye Fadayomi, Carla Petsch, Vaughan Vincent.
De gauche à droite devant : Michel Timochenko, Piera Constantini Scala

clubs sociaux, proposant un lieu sûr pour les jeunes afin qu'ils puissent faire connaissance et se retrouver. Il était un joueur de foot accompli et jouait, manageait et entraînait le FC Dauntless. Il entraîna d'autres clubs avec succès tout au long de sa carrière. Il était musicien et créa le Memphis Soul Sound en 1976, il travailla dans l'industrie du vêtement pour « Gin & Tonic » et avec son frère Francis il avait une société de construction. Vaughan avait de nombreux talents.

Après avoir visité le Ghana pour la Coupe Africaine des Nations en 2008 il découvrit les nombreuses similarités entre le Ghana et Grenade. Il acheta un terrain au Ghana et commença à y installer une maison pour toute sa famille. Il y voyait un refuge où échapper à tous les pièges du monde occidental. En 2017 il se remaria avec une jeune

femme Tchadienne et s'installa définitivement au Ghana où il contracta la malaria. Il mourut là-bas de malaria et de complications cardiaques.

Le 20 janvier 2018 a eu lieu à Londres une journée de célébration de la vie de Vaughan. Ce fut une journée émouvante et joyeuse, un moment de rassemblement pour sa famille et des amis venus de tous les horizons, et quatre d'entre nous venant du Tai Chi Center. Vaughan était généreux, attentif, et représentait un modèle à suivre pour beaucoup. Il laisse deux filles, un fils, trois petits-fils, ses nombreux frères et soeurs et leur famille. Nous le regrettons beaucoup.

Peter Clifford (Xu Bin)

The Tai Chi Centre, London, Février 2018

Itinéraire d'un enfant gâté

David Banchereau

Il y a des années comme ça, où l'intensité est plus dense qu'à l'accoutumée et où les choses se mettent en place, nous faisant découvrir le plan d'ensemble qui restait jusque là un peu chaotique.

Pour moi (en ce qui concerne le tai chi), c'est le cas de cette saison 2017/2018. Nouveaux cours dans deux nouvelles

villes, Rencontres de l'Amicale à l'île de Ré, préparation et passage du 2^{ème} Duan fédéral Faemc, 3^{ème} stage de bâton avec Hervé Marest, 1^{er} séminaire du Collège européen des enseignants et demande d'admission, nouveau site Internet et organisation des stages d'été...



Mais revenons un peu sur cet itinéraire puisque logiquement on doit comprendre à un moment ou un autre pourquoi c'est celui d'un enfant « gâté » (47 ans quand même !). Adolescent, je fais mes premiers pas dans les arts martiaux avec le judo, puis plus tard, vient le karaté que je vais pratiquer pendant 9 ans. À 29 ans, je suis musicien professionnel (batter) et mon dos commence sérieusement à me faire souffrir. Pratiquer le karaté devient de plus en plus pénible, d'autant que taper sur des sacs de frappe n'arrange pas mes poignets de musicien. C'est également la période où je deviens « papa ».

J'abandonne donc progressivement la scène pour réorienter ma carrière vers l'enseignement musical, et je cherche en parallèle, une nouvelle activité « sportive » plus en phase avec mon état d'esprit du moment. De toute façon, je n'ai trouvé ce que je cherchais, ni dans le judo, ni dans le karaté. Pour être honnête, c'est la série « Kung Fu » avec David Carradine qui m'a attiré vers les arts martiaux et il me manque alors, ce petit supplément d'âme dans ce que j'ai pratiqué jusque-là.

C'est alors qu'un ami me parle d'un cours de tai chi à Chemillé (Maine-et-Loire) qui pourrait m'intéresser.

Nous sommes en janvier mais je décide malgré tout d'aller y jeter un œil. Ce cours est animé par Françoise Cordaro, qui succède à Claudy Jeanmougin et je ne me sens pas trop dépaysé car il y a là quelques karatékas qui pratiquent le tai chi en complément. Je suis séduit par le calme et la sérénité qui se dégage de la salle et souhaite m'inscrire sur-le-champ. Malheureusement Françoise ne prend pas d'élève en cours d'année et je dois ainsi patienter jusqu'au mois de septembre suivant ; mais il en faudrait plus pour me décourager !

C'est donc à la rentrée de septembre 1999 que je commence le tai chi chuan avec Françoise.

Honnêtement, si j'avais eu le choix et si « You tube » avait existé à cette époque, j'aurais peut-être choisi un style plus démonstratif visuellement, tel que l'on peut en admirer sur certaines vidéos (avec des positions très basses) mais je découvrirai par la suite, que l'aspect démonstration visuelle n'est pas une priorité en taiji quan, et pour ce qui est de la position basse, après 18 ans de pratique, mes genoux me disent merci de ne pas trop en faire. Quoi qu'il en soit, j'apprécie les cours (la lenteur, la souplesse et l'ambiance) et je progresse vite.

En effet, je suis musicien, j'ai donc l'habitude de répéter seul et le tai chi devient vite une activité quotidienne. Malgré un changement de prof en cours de route, je connais le grand enchainement du Yangjia Michuan taiji quan YMTQ (le shi san shi et les trois séquences) au bout de 6 ans. Malheureusement, une certaine lassitude commence à me gagner car j'aime apprendre et j'ai l'impression de ne plus progresser. J'aimerais faire du tui shou ou connaître certaines applications martiales mais ce n'est pas inclus dans les cours qui ne sont dédiés qu'à la forme.

Je décide donc de changer de style, d'autant qu'il vient de s'ouvrir un nouveau cours juste à côté de chez moi à Vihiers (Chemillé était quand même à une vingtaine de kilomètres). Je commence alors le style de « Su Dong Chen » avec Marc Wierbinski et j'accroche de suite avec lui. Un style tout en souplesse et arrondi, basé essentiellement sur le travail martial de l'esquive, qui est amené de façon très ludique par l'enseignant avec qui je deviens vite ami. Je suis élu président de l'association « Tao Lys » dès la deuxième année.

Bien sûr, j'essaie de continuer à pratiquer le YMTQ en parallèle au début, mais je l'abandonne progressivement pour me donner à fond dans cette nouvelle forme plus ludique. Nicolas Ivanovitch (représentant européen du style) vient régulièrement à Angers pour donner des stages très pointus, et je me retrouve souvent avec un public plus proche du karaté que du tai chi.

Progressivement, sans que je ne m'en rende vraiment compte, je me retrouve à pratiquer un art martial externe, et les sensations internes que j'éprouvais en pratiquant le YMTQ me manquent. Damned ! N'est-t-il pas question du Yin et du Yang dans le Taiji ? N'existe-t-il pas une école qui a trouvé cet équilibre entre l'interne et l'externe ?

En tout cas, en tant que président de l'association, je dois trouver une solution car les cours commencent à se vider. En effet, ceux qui sont venus pratiquer une forme lente et interne commencent à désertir les cours.

J'ai alors l'idée d'ouvrir un deuxième créneau dédié à une pratique plus douce, et c'est tout naturellement que je repense à mon ancienne école ; le YMTQ.

J'avais déjà entendu parler d'un prof ayant une grande réputation dans ce style. C'est donc en 2008, que je contacte Hervé Marest, qui accepte d'animer un nouveau cours au sein de notre association, et ce malgré un budget très serré. J'assiste évidemment à ce cours et je suis fasciné par la présence qui émane de lui, certains diraient, son Kung Fu. C'est un personnage très discret et modeste, mais pour celui qui sait voir au-delà des apparences, pas de doute, il s'agit bien d'un « maître » et j'ai l'impression d'avoir trouvé « mon » David Carradine.

J'imagine alors que ma forme va revenir très vite, comme le vélo, mais pas du tout !!! Il aura suffi de quelques années d'abandon et de pratique d'un autre style pour que j'oublie pratiquement la totalité de l'enchainement. Qu'importe ! Hervé reprend de toute façon au début de l'apprentissage, me laissant le temps de me remettre dans le bain. Mais c'est sans compter sur mon impatience et je ronge vite mon frein. Je ne peux donc pas m'empêcher d'aller à Angers (40 km de chez moi quand même) pour assister chaque semaine, en parallèle, aux cours de Marie-Christine Moutault (alors assistée de François Besson et Céline

Davière-Bradane), histoire de « retrouver » la deuxième et la troisième séquence.

Au bout de deux ans, le nombre de pratiquants du style Su Dong Chen n'étant plus suffisant pour défrayer le prof (Marc) de ses frais kilométriques (il vient de loin), il faut trouver une solution pour le remplacer car ses élèves ne peuvent pas venir au cours du lundi animé par Hervé. Je propose alors la possibilité de remplacer moi même Marc pour le créneau du jeudi soir (Hervé restant bien sûr l'enseignant référent de l'association).

En effet, à cette époque, je suis déjà enseignant (prof de musique) depuis de nombreuses années et la pédagogie me passionne. De plus, je connais les deux formes et je décide même d'inclure l'éventail (qu'Hervé m'a gracieusement appris), afin de garder le côté ludique et plus dynamique de ce cours. Cela fonctionnera comme ça durant plusieurs années qui furent d'une richesse incomparable, car étudier et pratiquer aux côtés d'Hervé est un privilège que j'ai toujours considéré comme un cadeau.

En 2016, la vie nous amène, ma famille et moi, à déménager près de Redon (35) en Bretagne, afin de démarrer une nouvelle aventure (je pratique alors le tai chi depuis 17 ans et l'enseigne depuis 6 ans). Bien sûr, il faut quitter beaucoup de choses, et notamment mes élèves mais aussi... mon Maître. En discutant avec lui, il me lance comme ça, l'air de rien : « tu devrais ouvrir un cours de tai chi là-bas ».

J'avoue que j'y avais bien pensé, mais j'attendais un peu son aval, comme une sorte d'autorisation.

C'est donc en septembre 2016, que je propose un cours de tai chi dans le petit village où nous habitons (La Chapelle-de-Brain) au sein de l'association « La Cinquième Voie ». Le nombre d'inscriptions est très modeste mais l'assiduité des adhérents comble largement ce détail.

En ce qui me concerne, même si je continue d'aller voir Hervé en stage, je n'ai plus de référent sur place et je suis impatient de me rendre aux Rencontres de l'Amicale qui se déroulent à Caen.

Comme d'habitude, c'est une joie immense de retrouver des amis connus en stages ou lors de précédentes Rencontres, et puis c'est l'occasion de repasser du temps avec Hervé et sa femme Fabienne. Que du bonheur !

Après l'assemblée générale, il me présente Christophe Lephay, un prof de Rennes. Je le reconnais car j'avais déjà fait des ateliers avec lui lors de précédentes Rencontres et j'apprécie sa pédagogie et son enthousiasme. En discutant avec lui, il me fait part d'un événement qu'il organise avec l'association SMACT au mois de mars suivant ; les Rencontres interstyles de tuishou. Le lieu est à 40 km de chez moi, il est donc hors de question de manquer cet événement !

Nous voici donc au mois de mars et je me retrouve à ces Rencontres où l'idée est de réunir sept professeurs du Collège technique AMCI de la Faemc (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois), aux styles et parcours variés, afin d'offrir leur approche pédagogique singulière du tuishou grâce à quatorze ateliers thématiques. Ces deux jours sont passionnants et rencontrer un public aussi varié tous styles confondus est une expérience d'ouverture très riche. Je découvre ainsi indirectement qu'il existe une fédération, la Faemc, proposant ce genre d'événements ainsi que des formations diplômantes. Cela m'interpelle forcément et retrouver Christophe lors d'un atelier ne fait qu'accroître mon intérêt. Progressivement au cours de ce week-end, une évidence s'impose, la vie est très généreuse avec moi car elle me fait un second cadeau (rappelez-vous, le premier était ma rencontre avec Hervé) ; celui de mettre sur mon chemin, un autre maître dont la passion n'a d'égale que la compétence (5° Duan, DEJEPS AMCI) en la personne de Christophe. Le courant passe bien entre nous et je m'inscris à ses cours immédiatement après ce week-end. J'intègre alors une équipe de pratiquants aguerris.

C'est vraiment très agréable et impressionnant de se retrouver au milieu d'un groupe avec un tel niveau. Encore une fois, cela pousse à l'humilité, mais ma soif d'apprendre étant supérieure à mon égo, ça ne me pose pas de problème. Il me faut un peu de temps pour être à l'aise dans les cours. Certes l'équipe est très accueillante mais les exercices sont quasiment tous nouveaux pour moi. Je n'imaginai pas, après 17 ans de pratique, me retrouver à tel point perdu dans un cours de tai chi.

Étant de nature pugnace, je finis l'année plutôt à l'aise et j'entr'aperçois l'opportunité qui m'est donnée. Je ne donne plus de cours de musique, mais la passion de l'enseignement est toujours là. Bien sûr, je donne des cours de tai chi en tant que bénévole au sein de l'association dans mon village et j'ai beaucoup à transmettre, mais me former à ce niveau de pratique au sein de la fédération et encadré par Christophe est une chance que je ne vais pas laisser passer !

C'est ainsi que nous nous retrouvons en début de cette année 2017/2018, des projets plein la tête.

Tout d'abord, l'association La Cinquième Voie ouvre deux nouveaux cours de tai chi, à Redon et à La Gacilly. J'anime trois cours pour une vingtaine d'élèves au total.

Ensuite, la fédération organise un passage de grade en Bretagne (1^{er} et 2^{ème} Duan) au mois de mars 2018. Nous formons donc un groupe de pratiquants pour nous préparer à ces examens. Nous sommes deux dans le club à préparer le 2^{ème} Duan et neuf le 1^{er} tous encadrés par Christophe évidemment. Les six mois de préparation seront intenses car le programme du 2^{ème} Duan fédéral est assez dense, mais je n'ai jamais autant progressé en si peu de



temps et le travail avec « mon » binôme Ronan Pellen, se révèle être une source d'inspiration précieuse. Relater cette préparation collective aurait mérité un article à part entière, mentionnons juste que toute notre équipe a obtenu son grade et que nous sommes quelques-uns à poursuivre l'aventure (l'ATT2* en ce qui me concerne, dans l'objectif du CQP).

L'année n'est pas encore terminée, puisque je postule au Collège européen des enseignants du YMTQ au mois de mai et que je suis en pleine préparation de mon stage d'été (2^{ème} séquence, forme et applications, tui shou et éventail).

Alors oui, comme tout le monde, la vie m'a parfois chahuté et pas grand-chose ne s'est passé comme prévu mais elle m'a également réservé de bonnes surprises. Mes rencontres avec Hervé et Christophe ont été deux heureux « hasards » (auxquels je ne crois pas du tout), qui ont marqué mon itinéraire de façon profonde.

Je retire de ce parcours une vision de l'enseignement du tai chi qui tend vers l'équilibre entre le yin et le yang, où chaque domaine est interdépendant de l'autre :

- les gestes de la forme n'atteindront la précision et la densité nécessaire qu'en ayant connaissance des applications techniques ;
- le travail martial sera d'autant plus fluide qu'il sera nourri de la pratique du tui shou ;
- le tui shou demande une grande qualité de relâchement (song), que l'on aura bien sûr acquis en pratiquant la forme ;
- le tout étant maintenu par un travail énergétique de qualité.

Un cours de tai chi qui ne serait basé que sur la forme serait vidé de sa substance et vide de sens.

Mais ce n'est que mon humble avis et la route est encore longue...

David Bancheureau
lacinquiemevoie.jimdo.com

**ATT2 : Attestation Technique de niveau 2, prérequis pour l'entrée en formation préparant au CQP MAM (Certificat de Qualification Professionnelle Moniteur en Arts Martiaux) [N.D.L.R.]*

La liberté de l'élève

Marie-Christine Leloup

L'élève doit se faire sa propre opinion du taijiquan, il doit s'approprier cet art et l'enrichir par ses expériences, son ressenti et son vécu de tous les jours. Pour moi, le taijiquan est loin d'être seulement une pratique, c'est un art de vivre. Et cet art de vivre doit s'adapter à chacun, sans quoi il devient une doctrine autoritaire.

Les pratiques des profs de taijiquan l'illustrent bien. Chacun a personnifié le même mouvement et c'est tant mieux car nous ne sommes pas des robots et je pense que le but principal du taijiquan est que chaque Homme trouve sa voie (et pas une voie commune à tout le monde). C'est pour cela que les profs doivent laisser un espace de liberté aux élèves. Je ne fais pas certains mouvements comme les profs me les ont montrés. Car je ne ressens rien dans ce cas-là. Une personne dont la jambe droite est plus courte que la gauche ne fera pas le mouvement de la même façon que celle qui a la jambe gauche plus courte.

Cela ne porte aucunement préjudice à un professeur ou au taijiquan. C'est même leur faire complètement honneur. Car enseigner à des petits singes ou en faire un art d'imitateurs sans cervelle, n'a rien de très réjouissant ni de glorifiant ! Bien sûr, il ne s'agit pas de « faire n'importe quoi » car les gestes ont été pensés depuis des années (quelques centaines ou quelques dizaines, c'est selon l'histoire). Ils ont leur raison d'être. Mais ils doivent être adaptés à chaque être humain.

Il est impossible qu'un prof puisse savoir comment le geste doit être adapté à chacun car l'adaptation doit tenir compte de la personnalité et du vécu de la personne. Or qui peut se targuer de connaître une personne dans sa totalité ? La seule possibilité est de la laisser trouver elle-même le geste qui lui convient. C'est un travail de très longue haleine, d'autant que le geste qui était presque parfait peut ne plus l'être car une nouvelle expérience influence la perception du ressenti.

Pour moi, le travail du prof est d'aider l'élève à trouver son geste. Il y a des principes qui permettent à l'élève de ressentir plus vite et mieux comme de s'enraciner par exemple. Mais devons-nous tous nous enraciner de la même façon ? Les arbres ont tous des racines, elles ont toutes la même utilité : puiser la nourriture du sol. Mais les racines sont différentes selon les espèces et même d'un arbre à un autre selon la configuration du lieu où pousse l'arbre.

Le prof doit être à l'écoute du corps de l'élève et avec son expérience, il a certainement la possibilité de le guider

dans son ressenti. Il ne doit pas l'enfermer dans un carcan. Et c'est au prof de poser des questions à l'élève pour le faire avancer. Celui-ci a aussi bien évidemment des questions et je pense que le rôle du professeur est alors de parler de son expérience et de sa progression au lieu d'émettre une opinion complètement tranchée.

Le prof est tenté de vouloir que l'élève ressente les mêmes sensations que lui sur le même mouvement. Mais je pense que c'est impossible. La physionomie de chaque personne est différente, le vécu de chacun influe sur sa perception corporelle et sur sa posture (une personne timide ne se tient pas debout comme une autre, sûre d'elle). Les principes sont là pour guider les élèves mais ils ne doivent pas être érigés comme la vérité. Le prof les interprète d'une certaine façon mais pourquoi cette interprétation serait la meilleure pour tous ? Il est à mon avis tout à fait possible de trouver plusieurs sens aux grands principes du taijiquan (ne pas oublier la discussion dans plusieurs bulletins de l'Amicale sur le sujet de la double lourdeur, par exemple).

Cela n'empêche pas de pouvoir effectuer les enchaînements à plusieurs, bien au contraire. Dans ce cas-là, ce n'est pas chorégraphique, c'est vrai. Mais le but du taijiquan est-il de faire une danse avec le même mouvement exécuté au millimètre près et dans un timing parfait ? Est-ce que le but du taijiquan est de faire des démonstrations et qui soient jolies à regarder pour les spectateurs ? Ce n'est pas ce que je pense.

Un enchaînement à plusieurs permet une symbiose entre les personnes qui font l'enchaînement. Cela induit une communauté, une communication et une volonté d'aller dans une même direction. Mais aller dans une même direction ne veut pas dire emprunter le même moyen de locomotion et le même chemin (ne dit-on pas "Tous les chemins mènent à Rome" ?).

Il est vrai qu'un enchaînement fait en groupe entraîne quelques "contraintes". Le même geste doit être fait au même moment. Pourquoi ? Si chacun déroule l'enchaînement à une vitesse différente, ce n'est plus une action collective. C'est comme si les participants étaient dans la rue, et que certains s'arrêtent pour regarder une vitrine et que d'autres courent pour attraper un bus... Il n'y a plus d'action commune. La symbiose n'existe pas (*).

De plus, pour que le souffle vital circule et soit bénéfique à tout le monde, il faut que les gestes soient effectués dans

le même temps, que tout le monde absorbe et exprime au même moment. Autrement, il y a perturbation du souffle vital. Le souffle vital est comme une respiration. Si certains organes expirent alors que d'autres inspirent, le corps aura du mal à s'en trouver bien !

Chaque participant doit être attentif aux autres qui l'accompagnent. Cette attention permet de ne pas être seul et de ne pas se focaliser sur son nombril. Il y a un groupe et celui-ci ne peut exister que si chacun se sent en faire partie. Mais cette attention aux autres ne consiste pas à porter un jugement sur ce qu'ils font. Chacun fait à sa façon et aucune n'est meilleure qu'une autre. Cette attention consiste à inclure et à respecter dans son mouvement son histoire et l'histoire des autres. (Je doute que cela soit très clair mais c'est exactement ce que je veux dire, je ne sais pas comment le formuler autrement.)

Avec ces quelques contraintes, un enchaînement à plusieurs est merveilleux même si les participants ne font pas exactement le même geste. La beauté n'est pas dans le geste mais dans la communion entre les personnes. Entendre une chorale est magnifique alors qu'il existe plusieurs types de voix. L'harmonie existe entre les chanteurs et c'est cela qui compte.

Est-ce de l'irrespect envers le prof ou le taijiquan lorsqu'un élève ne veut pas faire comme le prof ou comme le taijiquan le préconise ? Le salut au taijiquan se fait avec le poing droit recouvert de la main gauche. Or, je salue le prof en fin de cours en fermant le poing gauche recouvert de la main droite. Je ne sais pas si vous, les profs, vous êtes rendu compte de mon geste. Vous l'avez peut-être vu quelquefois, et vous avez pensé que c'était une étourderie de ma part ou bien une rébellion et que je vous manquais de respect.

Rien de tout cela : je le fais ainsi car spontanément, c'est ce geste qui m'est venu et non l'autre. Fermer le poing droit est vide de sens pour moi : je ne ressens rien. Ce qui n'est pas le cas quand je ferme le poing gauche. Pourquoi ? Je n'en sais rien et cela ne m'intéresse pas de trouver une explication scientifique, métaphysique ou autre.

Tout ce que je sais, c'est que si je l'effectuais comme il est préconisé par les usages au taijiquan et que je faisais abstraction de mon ressenti, c'est justement là où je serais irrespectueuse envers le professeur et le taijiquan. Je ne serais que prisonnière des convenances, employant un geste alors vide pour moi. Fermer le poing droit serait montrer la plus grande indifférence tant envers ce que le professeur m'apporte par sa patience, son abnégation, sa bienveillance, qu'envers le taijiquan.

Quand un geste est fait dans la spontanéité et apporte du sens à la personne qui le réalise, il ne peut pas y avoir d'irrespect ou de manquement. On est sincère et on ne dissimule pas !

Le taijiquan est-il un art composé de gestes codifiés ? Je pense qu'il est avant tout un art de la spontanéité et donc de la vérité. La pratique du tuishou l'illustre très bien : elle ne se cache pas dans des ruses et dans des feintes. Elle accepte même l'autre dans sa totalité puisqu'avant de s'exprimer, on accueille et absorbe l'autre. Elle s'accommode donc de gestes différents.

() J'ai écrit ce texte il y a près de 4 ans et je pense maintenant que même le rythme peut être différent lorsque la pratique se fait à plusieurs, ce n'est dans le fait pas très important. Idem pour le souffle.*

Les bols chantants parlent à Sabine

Jean-Paul Bonhuil

De l'île de Ré où se déroulaient les 10, 11, 12 novembre 2017 les Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Tai Ji Quan, certains ont ramené des souvenirs, d'autres un peu de sable dans leurs chaussures, toi tu as emporté l'un d'entre nous. Il brille comme un soleil, diffuse son « sol » dans une note pure et pèse quelques trois cents grammes. Nous venions

tous de Katmandou, capitale politique du Népal. Si notre histoire est commune, nous affichions chacun nos particularités mais c'est lui que tu as choisi. Pour que tu puisses mieux faire connaissance avec notre frère « shiny » voici notre histoire, celle des « bols chantants ». En tout premier lieu, nous te le disons net : « Ton bol, il se la pète parce qu'il brille comme un sou neuf ! », certes cela lui

confère un aspect « très design », privilège des petits derniers de notre grande famille. Apparue depuis deux ans dans notre bonne ville de Katmandou, il a été comme ses semblables préservé du bain d'acide qui, jusqu'à ce jour, nous donnait une patine mate et uniforme tant appréciée par nos aficionados. Ce bain d'acide permettait à certains d'entre-nous d'être décorés de motifs religieux selon le procédé de la gravure à l'eau forte. As-tu remarqué que ces derniers dégagent toujours un côté ethnique « très folk » ? Leur gravure les désépaissit un peu ce qui apporte du « grain » dans les aigus et améliore la profondeur et l'amplitude sonore. Bohème, mince et à la voix puissante, tout pour plaire... non ?

Bon ! Convenons que ton « shiny » brille aussi par sa sonorité cristalline et aérienne tout en conservant des graves profonds, en cela il rejoint les divas de notre caste et, à ne pas en douter, sa gamme va cartonner outre océan Indien. Notre ascendance remonte à quelques siècles ; au tout début de notre généalogie nous servions la soupe aux nomades de Mongolie. Les chamanes de ce peuple, qui savent introduire de la magie en toute chose, nous ont transformés en instruments vibratoires. Tu n'imagines pas notre plaisir de ne plus subir la présence du Khorkhog en notre sein. Ce plat traditionnel Mongol typique de la cuisine nomade fait de viande de mouton attirait systématiquement des doigts voraces qui raclaient



notre fond à la recherche d'un morceau de viande immergé dans le bouillon. Notre nouveau statut d'artiste nous épargne ce châtimeur et nous a fait bénéficier de nouveaux alliages de métaux ; d'ustensile de cuisine nous voici donc instrument de musique. Le sorcier du village nous a transmis aux prêtres de la religion Bôn, puis les moines tibétains bouddhistes se sont emparés de nous. Tout tibétain que nous sommes, force est de constater que c'est au savoir-faire des forgerons népalais que nous devons notre renommée. Nous sommes l'exemple de la beauté du métissage. Notre ADN compte sept métaux associés à sept planètes soit l'argent pour la lune, le cuivre pour Vénus, l'étain pour Jupiter, le fer pour Mars, le mercure pour la planète du même nom, l'or pour le soleil et le plomb pour Saturne. Ce serait trop simple de croire que l'association de sept métaux et de l'art du forgeron suffisent à notre qualité, nous nous distinguons entre frères martelés en hiver et ceux fabriqués en été, ces derniers souffrent de l'effet négatif d'une trop grande chaleur. Je ne parlerai pas de ceux conçus par une nuit de pleine lune, aussi rares que chers et à l'énergie puissante... ce sont les « full moon ». Je tiens à te l'avouer, au départ, par jalousie, avec mes autres frères bols nous faisons courir le bruit que leur nom était un code inventé par nos négociants à l'attention des clients délestés de plusieurs centaines d'euros.

Métissés certes mais aussi en pleine « évolution sociale », d'instruments de musique nous voici désormais supports de méditations mais aussi instruments thérapeutiques. Tu nous trouves en méditation, dans la pratique du Yoga, du Reiki, du Shiatsu, du Feng Shui, de la sono thérapie, du massage, de la mise en équilibre des chakras, du nettoyage énergétique et toujours « open » pour toutes

autres expériences alternatives... À ce propos, j'ai bien aimé l'usage que tu as fait de notre frère « shiny » en l'utilisant dans une ponctuation rituelle à l'ouverture et à la fermeture d'un exercice de Tai Chi Chuan. Notre succès est tel que les chinois fabriquent des copies de nous en usine ; après les couteaux Laguiole, les bols tibétains...

Tu ne maltraiteras pas notre frère malgré la grosse mailloche fournie lors de ton achat. La boule de feutre maniée avec dextérité contre la paroi de ton bol créera une connexion céleste avec tes chakras et si tu le frappes bien la signature de ton « shiny » te fera vibrer et participera à la détente de ton corps, au calme de ton esprit et à la conservation de ton énergie. Par ailleurs, tu as aussi un stick pour le frapper. Fais tourner le stick autour de l'arête de ton bol, coté cuir il feulera des sons graves, coté bois il manifesterà des harmoniques en médium et en aigu.

Tu peux verser de l'eau au fond de ton bol soit environ huit centimètres cubes d'eau en veillant à ne pas mouiller l'arête puis le faire chanter en utilisant la technique de frottement. Au fur et à mesure que le son s'élèvera, l'eau frémira.

En faisant chanter ton bol, tu développes considérablement ton audition mais aussi « l'écoute de soi ». En cela, tu sollicites le chakra de la gorge source d'épanouissement, de créativité, de simplicité et d'humilité.

Si à l'issue de l'utilisation de ton bol, tu ne sais où le ranger, pose le à l'entrée de ton vestibule comme le font les tibétains qui tiennent à symboliser la purification de leur environnement et l'harmonie des énergies dans leur maison.

Jean-Bol

Comment utiliser les mains en Tuishou et éviter de se blesser

Mark A. Linett traduit par Simonette Verbrugge

Dans les cours de Tuishou, Maître Wang parlait souvent et démontrait l'importance de garder les mains légères, souples et agiles. Il y a bien sûr plusieurs raisons à cela mais je parlerai d'abord d'un problème qui concerne souvent les pratiquants, qui est la peur de se blesser. La peur de se faire mal est l'une des

raisons pour lesquelles les gens ont tendance à éviter cette pratique car ils craignent particulièrement de s'abîmer un doigt. D'ailleurs j'ai souvent vu des pratiquants qui protégeaient leurs doigts en les pliant dans une position de poing semi-fermé. Cette position est incorrecte pour plusieurs raisons liées au Tai Chi mais également parce

qu'elle risque de blesser le partenaire. Elle peut également inquiéter les pratiquants car elle ressemble un peu à un coup de poing.

Si les mains sont relâchées et souples il y aura moins de risques. Parfois les doigts ou le poignet sont blessés lorsque le partenaire se tourne inopinément pendant qu'il absorbe ou lorsqu'il fait d'autres mouvements brusques. Une façon d'éviter cela est de prendre le temps de connaître son partenaire, d'observer comment il bouge lorsqu'il absorbe et de quel côté il tourne lorsqu'il dévie une poussée. Est-ce qu'il bouge vite ou est-ce qu'il écoute votre poussée en tournant doucement ? Apprenez à le connaître et comment il bouge lorsqu'il est poussé.

Pour éviter de se faire mal il est également important d'apprendre à utiliser la paume de la main plutôt que les doigts dans la poussée. Laoshi nous rappelait souvent qu'il fallait utiliser les doigts un peu comme une antenne pour « écouter » (**Ting Jin**), récupérer les informations du partenaire. En poussant, ouvrez légèrement la paume de la main et étendez un peu les doigts afin de laisser la paume effectuer la poussée. Ainsi lorsque vous poussez, les doigts ne seront pas en contact direct avec le partenaire.

Ensuite, les débutants ont souvent tendance à faire l'erreur d'utiliser leur pouce pour contrôler le bras de leur partenaire. C'est à dire que les doigts sont placés sur l'avant bras et le pouce est en dessous. Si votre partenaire est en position **Peng ou parer**, il est mieux et plus sûr de garder tous les doigts, et même le pouce, au-dessus de son bras.

Les doigts ou le poignet peuvent être blessés si vous poussez en utilisant trop de **Li** ou force dure et que votre partenaire fait un mouvement de torsion rapide pour absorber. Pour éviter ceci, essayez d'utiliser seulement la paume en gardant les doigts légèrement décollés du corps du partenaire lorsque vous poussez.

En prévention, il est également utile de faire quelques exercices très simples des mains et de travailler l'extension pour assouplir les mains et les doigts. Le massage et l'extension des doigts leur gardera leur souplesse ce qui aidera le Qi à circuler librement et augmentera leur sensibilité. Beaucoup de ces exercices sont tirés du Qi Gong et vous les trouverez facilement afin de les apprendre.

Laoshi mettait souvent l'accent sur l'importance d'avoir des mains relâchées afin de pouvoir absorber et transformer. D'un point de vue offensif, les mains sont souvent associées à la transmission de l'énergie, celle-ci prenant racine dans les pieds pour s'étendre jusqu'aux mains.

Mais la transformation subtile des mains joue un rôle important dans plusieurs autres aspects de la pratique. Par exemple, si vous poussez quelqu'un au centre de sa poitrine et qu'il absorbe en tournant, une opportunité se crée si votre main suit doucement son mouvement et

vous permet d'exercer une autre poussée. Vous pouvez seulement faire ceci si vos mains sont souples et réactives. Une autre chance s'ouvre à vous si vous poussez quelqu'un sur le haut de la poitrine et qu'il absorbe en se penchant vers l'arrière. Restez simplement connecté et glissez votre main jusqu'à son Dantien pour exercer une autre poussée. Juste un mot d'avertissement ici : si vous poussez quelqu'un sur le haut de la poitrine et qu'il se penche en arrière et tourne, vous devez faire attention à protéger votre poignet.

Il est important de ne pas perdre le contact avec le partenaire. Gardez vos mains sur son corps ou son bras et « écoutez » ses intentions. Si vous perdez le contact, vous perdez ce poste d'écoute et il ne vous reste que les yeux pour voir et comprendre ses intentions. Si vos mains restent en contact, vous êtes plus conscient de votre partenaire. Écouter avec les mains peut vous apprendre sur lui beaucoup d'éléments que vos yeux ne sont pas à même de remarquer. D'abord, il peut être possible d'apprendre à connaître le niveau d'écoute de votre partenaire, est-ce qu'il bouge avant d'être poussé ou est-ce qu'il garde le contact avec vous, quels sont les points de résistance de son corps. Donc utilisez vos mains pour découvrir ce que vous devez savoir sur votre partenaire.

Différentes parties des mains peuvent être utilisées pour pousser ou contrôler votre partenaire. J'ai mentionné plus haut que la paume est généralement utilisée pour pousser mais il y a d'autres parties de la main qui peuvent servir en **tuishou**. Par exemple, le côté de la main est souvent associé aux attaques à la gorge mais il peut être utilisé pour pousser le haut du bras ou l'épaule. Pour être un peu plus précis, il n'y a qu'un très petit mouvement à faire lorsqu'on utilise le côté de la main pour ensuite la tourner et faire un **Ji ou presser**. Le dos de la main peut être utilisé pour contrôler le coude du partenaire lorsque vos mains sont sous ses bras. Utiliser le dos de la main ainsi est très important lorsqu'il s'agit de garder le contact et d'écouter la direction du mouvement du partenaire. Ainsi le dos de la main suit le partenaire lorsqu'il se tourne.

Soyez prêt et toujours disposé à transformer. C'est cela la clé ! Si les mains restent bloquées dans n'importe quelle position ça donne une excellente opportunité au partenaire pour pousser.

Quelques réflexions au fil des jours

Thème 1. Posture sur la jambe arrière

Serge Dreyer

Je m'efforcerai de tenir régulièrement cette rubrique dans le bulletin avec comme ambition de partager avec les lecteurs mon point de vue particulier sur certains aspects de la pratique de notre style de taiji quan. Si ce point de vue provoque un débat, il remplira dès lors une double fonction que je souhaite positive.

Thème 1. La posture majoritairement sur la jambe arrière du Yangjia Michuan Taiji quan

Depuis mes débuts en 1976 dans la pratique de notre style de taiji quan, je me suis toujours demandé pourquoi nous étions apparemment le seul (ou l'un des très rares ?) style à mettre l'accent prioritairement sur la jambe arrière dans les séquences de mouvements lents (?). En 1976 les seules réponses fournies par M. Wang Yen Nien, mon deuxième enseignant de cette discipline, et ses élèves consistaient à répéter à l'envie que cette posture permettait d'éviter d'éventuels fauchages/balayages sur la jambe avant.

Quand on observe ces techniques portées avec une grande efficacité sur la jambe arrière par des grands noms tels que Dominique Valera (karaté) ou Teddy Riner (judo), et plus communément par tous les pratiquants de la lutte celtique pour ne nommer que cet art martial, on peut se poser des questions sur l'intérêt d'une telle posture érigée en dogme absolu dans notre style. Ces questions deviennent presque embarrassantes quand on remarque que les pratiquants de tuishou (pousser des mains) de notre style ne se distinguent pas particulièrement par l'emploi de techniques portées à partir de l'appui dominant sur la jambe arrière, que ce soit à Taiwan ou ailleurs. Que le tuishou à pas fixe ne favorise pas cette posture, soit ! Mais il en est tout autrement pour le tuishou en déplacement, j'y reviendrai dans le prochain article.

On peut évidemment se contenter du discours dominant dans notre style comme quoi nous représentons « l'élite » du style Yang (quand ce n'est pas « l'élite » de tous les styles...) puisque nous sommes les héritiers de la « branche secrète ». Le problème consiste évidemment à le prouver

(lire par exemple l'article sur la compétition de 1929 dans un précédent numéro). Si pour des raisons culturelles trop longues à expliquer dans cet article les pratiquants de Taiwan se contentent de ce discours, je ne crois pas au bien-fondé d'une adhésion des Européens à ce fantasme. D'ailleurs notre style pâtit beaucoup de cette attitude complaisante à Taiwan. Je participe épisodiquement le samedi matin à une réunion informelle de pousseurs de divers styles à Taipei : la plupart de mes adversaires d'un jour de moins de 40 ans découvrent le nom de Wang Yen Nien en poussant avec moi (et désormais avec un de mes élèves américains et Mark Linnett). La triste réalité est qu'ils n'ont jamais eu l'occasion de voir un de nos pratiquants briller dans une compétition ou dans une réunion de pousseurs. On peut évidemment avancer que la valeur d'un style ne se mesure pas uniquement à la qualité du tuishou pratiqué. Je souscris à cet argument mais en partie seulement. On se rappellera par exemple que pendant longtemps notre style en France pouvait se prévaloir d'avoir des pratiquants de bon niveau en tuishou ce qui a fortement contribué à son développement. Dans les années 80 à Taiwan quand des élèves de Monsieur Wang (Sabine Metzlé, Maryline Chanaud, Julia Fairchild et d'autres dont j'ai oublié le nom) remportaient des victoires dans les compétitions, fortement encouragés d'ailleurs par M. Wang, le nom de notre style était connu de tous. Désormais quand je montre une partie de notre forme, je dois justifier que ni mon professeur ni moi n'avons inventé ce style... On en vient tranquillement dans la béatitude des discours lénifiants à confirmer la triste prédiction de M. Wang quand je l'ai invité en France en 1981. De retour à Taiwan, il annonça à ses élèves que notre style survivrait en Europe...

Bref, je n'ai pas l'intention de ne partager avec vous que mes doutes mais aussi mes certitudes ou du moins quelque chose d'approchant. Depuis cinq ans je pratique le combat avec un ancien garde du corps présidentiel de Taiwan qui connaissait bien M. Wang et l'appréciait beaucoup pour l'anecdote. Il s'appelle Chen Zhong Shan et quelques uns de mes élèves ont pu le voir à l'œuvre lors de leur dernier séjour à Taiwan. Sa particularité très motivante

est qu'il a recyclé son expérience de divers arts martiaux et en particulier du combat dans la pratique du taiji quan (style Chen Pan Ling). À chaque cours je l'ai questionné sur les applications martiales de nos mouvements lents. Il m'a ouvert un horizon insoupçonné sur le potentiel du Yangjia Michuan taiji quan. Mais je l'ai interpellé d'abord sur l'intérêt de notre posture dans de véritables situations de combat puisque c'était sa profession.

Sa réponse est des plus simples. Il n'est qu'à regarder les combats en tous genres sur l'Internet pour constater qu'en général les combattants se positionnent plus sur la jambe arrière pour deux raisons principales. La première consiste à préparer une technique de pied (ce qui n'est visiblement pas le fond de commerce du taiji quan). La deuxième concerne la mobilité (rapidité de déplacement et jaillissement) soit pour attaquer soit pour défendre. Il me semble donc que s'il y a matière à s'extasier sur notre style, on devrait le faire en pensant au créateur qui a osé se démarquer de la plupart de ses congénères qui mettent eux l'accent sur l'appui principalement jambe avant. Quant à une prétendue supériorité de notre style qui ne résiste pas au passage des ans, l'humilité et le respect du talent d'autrui me semblent une bien meilleure monnaie d'échange. S'il faut apprendre des autres et donc de ceux qui se tiennent sur la jambe avant alors faisons le joyeusement car c'est notre style qui progresse et donc la qualité de notre transmission.

Mais au-delà de ces considérations que faire de concret avec cette posture qui est la nôtre, à la fois pour respecter une tradition et en même temps oser la remettre en question ? Il faudrait, me semble-t-il, d'abord la travailler avec une grande concentration dans la pratique des trois séquences. Qu'est-ce à dire ? Je me rappelle lors de mes débuts avec M. Wang qu'il m'avait gratifié à l'improviste de quelques croc-en-jambe sur ma jambe avant afin que je prenne bien conscience de mes appuis. Or quand je regarde les vidéos de notre style, j'ai la forte impression qu'il s'amuserait beaucoup s'il pouvait revenir. Pourtant lui-même n'est pas exempt de reproches quand on observe avec attention les photos de son premier livre sur lesquelles il ne résisterait probablement pas au test susmentionné (par exemple photos 25 et 26 du premier livre version chinoise). Mais il réclamait des circonstances atténuantes car les séances de photos étaient interminables et il n'avait pas les moyens à l'époque de financer un studio sur la longue durée. Par expérience je lui accorde volontiers ces circonstances atténuantes. Ce qui est par contre plus surprenant, c'est son deuxième livre sur les applications martiales dans lequel aussi bien sa partenaire que lui-même sont souvent en double lourdeur ou dans le meilleur des cas sur la jambe avant (voir photos 93, 99, 117, 139, 153, 371, etc.).

Alors faisons à tous les pratiquants du Yangjia Michuan taiji quan une proposition de travail : qu'entre pratiquants

on se fasse très gentiment et pourquoi pas à l'improviste des simulacres de balayage durant la pratique des séquences pour vérifier la justesse de l'appui. Cet entraînement ne devrait pas empêcher de garder des postures sur la jambe avant quand une cohérence avec l'application martiale semble évidente (par exemple sur le coup d'épaule). Mais entendons-nous sur le simulacre de balayage et l'honnêteté dans la pratique : soulever le pied lors du balayage et s'effondrer immédiatement dessus l'opération terminée n'est qu'un leurre. En effet, dans une véritable situation l'effet de surprise combiné à la rapidité de l'exécution ne permet aucun faire-semblant. Il est tout aussi trompeur de faire le dos rond très en arrière (type cyphose) afin de compenser le poids de la jambe avant. Voilà une méthode de travail à la portée de tout le monde y compris ceux qui ne sont pas motivés par l'aspect martial. Du moins il deviendrait possible de travailler sur une véritable cohérence entre le discours et la pratique. On s'apercevrait que cette approche implique aussi un pas court. Elle permettrait aussi à tous les pratiquants de comprendre et de vivre pleinement l'alternance yin (jambe vide) et yang (jambe pleine).

Je m'arrêterai là pour cette première rubrique qui dans sa deuxième partie abordera la question de notre posture dans le tuishou à pas fixe et dans celui en déplacement.

Réflexion sur les interstices entre inspiration et expiration et entre expiration et inspiration.

Christian Bernapel

J'ai esquissé ces deux états respiratoires dans le cadre de mon intervention à Taïwan en décembre 2017. Pour répondre en partie à certaines questions qui m'ont été posées, j'apporte les quelques éclairages complémentaires qui suivent.

Rarement abordées, ces deux phases très particulières du cycle respiratoire ont une fonction essentielle dans la façon dont se succèdent les gestes, tant dans leur origine que dans leur expression. Elles ont aussi un rôle tout particulier dans l'approche globale corps/esprit de la pratique, car elles permettent d'ouvrir à une autre dimension de la pratique.

Tout d'abord : elles ne marquent en aucun cas un arrêt mais une continuité.

Une continuité entre la décroissance qui suit une croissance à son apogée, et entre la croissance qui naît d'une décroissance à son péricée. Ces deux phases portent en elles le paradoxe du « mouvement suspendu ».

Une illustration tangible serait l'analogie avec une balle lancée en l'air qui, par le fait de la pesanteur, perd peu à peu son potentiel d'énergie et retombe dans son propre poids, attirée par la pesanteur. À l'inverse, quand cette balle qui, grâce à son propre poids et à l'énergie apportée, rebondit sur le sol et vainc la gravité.

Nous pouvons éprouver ces passages dans la particularité de notre école.

La succession des gestes trouve sa source dans l'alternance entre le redressement (une montée qui s'effectue en opposition à la pesanteur), et le relâchement (une descente qui se fait dans l'acceptation de la pesanteur). La liaison entre l'un et l'autre est cet interstice intemporel qui en permet la continuité.

L'espace-temps de ces instants éphémères et insaisissables, permet la légèreté du déplacement et la conduite de l'absorption.

Cet entre-deux crée le lien entre les gestes. La sensation, le corps, l'esprit, s'intègrent dans une globalité qui n'a pas la même qualité, la même fonction, le même effet suivant que la respiration soit à son apogée ou à son péricée.

Entre l'un et l'autre agit cette inversion mystérieuse ouvrant une porte vers l'intemporalité.

Références bibliographiques traitant ici et là de cet aspect :

- *Écrits sur Tchouang Tseu* de Jean-François BILLETER
- *Écrits* de François CHENG
- *Le Livre des Secrets*, Bhagwan Shree RAJNEESH, Éditions Albin Michel, 1983

Nous avons lu...

Anatomie & Tai Chi

David CURTO SECANELLA et Isabel ROMERO
ALBIOL, traduit par Patricia LELEU ;
Éditions Médicis, 2018

Je me suis longtemps demandé quels muscles étaient concernés par les postures que nous enchaînons pendant la forme. Ce livre, après avoir exposé histoire et concepts de base (Qi Gong, Tao, Yin et Yang, théorie des cinq éléments, Chi et substances vitales, système des douze méridiens), propose une série de « planches » illustrant soit les mouvements effectués pendant l'échauffement, soit ceux de la forme (Yang) des 24 mouvements.

Il y a bien sûr au début un atlas anatomique du système musculaire, suivi de celui du système osseux. Nécessaire précaution. Puis une illustration de ce qui est en jeu dans l'échauffement pour ce qui est du déblocage articulaire et des étirements de base.

Les exercices de Qi Gong sont rassemblés autour de quatre ensembles : partie supérieure (poitrine, épaules), partie médiane (taille), partie médiane (colonne) et partie inférieure. On peut les consulter en vidéo sur le site www.books2ar.com/ptc/fr après s'être connecté et avoir rentré un code donné dans le livre, page 7.

Pour la forme des 24 mouvements on retrouve à quelques variantes près des choses connues :

1 posture de commencement, 2 Séparer la crinière du cheval, 3 La grue blanche déploie les ailes, 4 Brosse le genou, 5 Jouer du pipa, 6 Reculer et repousser le singe, 7 Séparer la queue de l'oiseau : presser-1, 8 Séparer la queue de l'oiseau : presser-2, 9 Simple fouet, 10 Mouvoir les mains comme les nuages, 11 Flatter l'encolure du cheval, 12 Coup de pied de face, 13 Double vent dans les oreilles, 14 Se retourner, coup de talon, 15 Le serpent qui rampe, 16 Coq d'or debout sur une patte, 17 La fille de jade tisse et lance la navette, 18 L'aiguille au fond de la mer, 19 L'éventail se rétracte, 20 Frapper du poing, 21 Séparer les pieds, 22 Pousser, 23 Croiser les mains, 24 Clore l'enchaînement.

Il y a une vidéo de la forme entière, et une vidéo correspondant à chaque double page.

Lesquelles comportent, à gauche la description d'une application martiale (texte et photo) ainsi que la visualisation des muscles concernés et à droite, en 6 photos légendées, la séquence d'un des 24 mouvements dont on peut affiner la compréhension en regardant la vidéo correspondante.

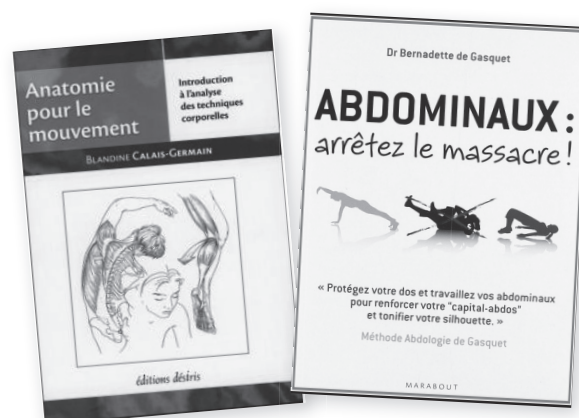


Bel outil, joignant l'analyse (les photos légendées) et la synthèse (les vidéos discrètes).

André Musso

[N.D.L.R.] Cette note de lecture nous offre l'opportunité de rappeler les principales références de base en matière d'anatomie et d'analyse du mouvement :

- **Anatomie pour le mouvement** - Introduction à l'analyse des techniques corporelles, *Blandine CALAIS-GERMAIN*, Éditions Déslris (plusieurs rééditions).
- L'ensemble de ses publications et vidéos, référencées sur le site www.calais-germain.com, en particulier la série « Le Geste anatomique ».
- **Abdominaux, arrêtez le massacre ! Méthode Abdologie de Gasquet**, *Bernadette de GASQUET*, Éditions Marabout, 2009.



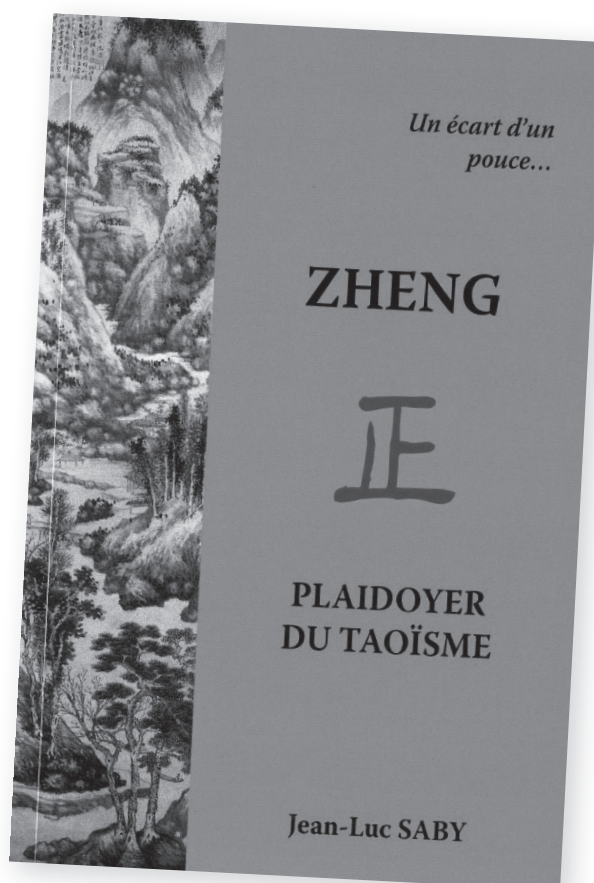
Zheng Plaidoyer du Taoïsme

Jean-Luc Saby - Éditions Vent Propice & Pluie Opportune,
Villeneuve-sur-Lot, 2018 (12 € - A commander sur le site
www.ventpropice.net)

J'adore les petits livres qui peuvent se lire en une heure ! C'est le cas de ce « Plaidoyer du Taoïsme » d'une centaine de pages. Jean-Luc Saby nous trace en quelques chapitres concis et clairs une voie de compréhension du Dao en clarifiant le vocabulaire ou tout simplement en lui redonnant sa juste signification d'où le caractère Zheng. Il expose les

principes fondamentaux qui caractérisent la voie taoïste tout en présentant le Daoyin Fa, la mère de toutes les techniques issues des techniques taoïstes comme les Qi Gong. Par les quatre vertus qu'il expose, il offre, en quelque sorte, l'opportunité à chacun de construire sa propre voie.

Claudy Jeanmougin

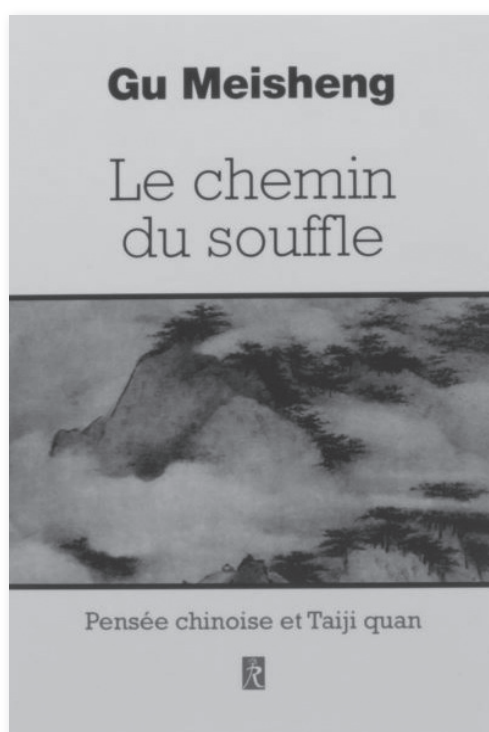


Le chemin du souffle, Pensée chinoise et Taiji quan

Gu Meisheng, éditions « le Relié » Christian Bernapel

Ce livre est une contribution majeure à la compréhension « par l'intérieur » de l'art subtil qu'est le Taiji quan. Ces conférences données en 1984 à l'Université de Paris 7 par le Professeur Gu Meisheng nous offrent l'opportunité d'accéder au cœur du Taijiquan et du Tao grâce à un témoin majeur de la culture chinoise détenant une maîtrise parfaite de la langue française.

La publication de cet ouvrage m'offre l'occasion de partager une expérience qui a marqué mon apprentissage du Taiji quan. Comment une rencontre, apparemment anodine, hors du temps, m'a invité subtilement à franchir le gué qui relie une pratique



corps-esprit à une nourriture spirituelle.

Au début des années 80, j'ai eu la bonne fortune de rencontrer le Professeur Gu Meisheng à Strasbourg grâce à mon ami Christian Remp, médecin acupuncteur, membre actif et émérite de l'Association Française d'Acupuncture et grand contributeur des applications de l'acupuncture dans les domaines de l'obstétrique, à la faculté de médecine de Strasbourg.

Son français était parfait, comme celui d'un académicien, coloré par un léger accent vif et suave éclairé par un sourire malicieux qui rendait ses conférences passionnantes et fascinantes. C'était un orateur et un acteur incomparable qui savait nous emmener avec passion et conviction

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

dans l'univers mystérieux du tao et du Taiji quan qu'il incarnait parfaitement.

Je garde le souvenir de l'esthétique de ses gestes qui s'exprimaient en formes rondes et en circonvolutions chaloupées émanant du plus profond de son être. Elle exsudait la profondeur du personnage dans une symbiose entre l'esprit et la forme et exprimait, dans son déroulement, un rythme à la fois constant et ponctué de liaisons syncopées. On y ressentait à la fois une grande sérénité et une certaine douleur intérieure issue probablement de ses années de détention dans les geôles de la révolution culturelle dont il était l'une des victimes. Il disait que cette pratique lui avait permis de dépasser l'épreuve. De sa façon de pratiquer et des expressions changeantes de son visage émanaient une profonde sincérité, l'authenticité d'un accomplissement personnel dans les plus fines subtilités du tao. C'était très beau et très touchant.

À l'occasion de ses visites dans le petit cercle des sages-femmes et des acupuncteurs strasbourgeois, il s'appliquait à nous transmettre les rudiments de son art. Nous étions alors tous débutants, plutôt ignorants et notre capacité de compréhension était limitée. Nous avons cependant conscience de la chance de pouvoir bénéficier de cette initiation avec un personnage exceptionnel, d'une rare finesse d'esprit, parfois facétieux, mais toujours bienveillant devant notre ignorance d'une culture qui nous attirait tant.

La lecture de la restitution de ces quatre conférences me remet en mémoire le contexte et l'ambiance de ces temps éphémères de rencontre se situant dans la boulimie et l'enthousiasme d'apprendre une matière fascinante et mystérieuse. J'étudiais alors le Taiji quan depuis peu et me posais de nombreuses questions dont l'une avait trait à la lenteur d'exécution des mouvements. L'une des visites de monsieur Gu a été ponctuée par une conférence mémorable dans un amphithéâtre bondé de la faculté de médecine de Strasbourg. À cette occasion, je me suis enhardi à lui poser une question ayant trait à la vitesse d'exécution de la forme. Après un long silence il répondit très sérieusement que, « du temps de son maître, il n'y avait pas d'horloge » ! La pertinence de cet « à propos », à ma question si candide, a beaucoup amusé le public et m'a bien sûr interloqué et laissé un souvenir ineffaçable.

Cette anecdote a objectivé en moi la relativité du temps dans l'expression du geste et de la conscience qui y préside. Elle m'a aussi permis de prendre conscience de la nécessaire distinction entre un enseignement propre à l'histoire personnelle du maître et l'idée que l'on peut s'en faire pour soi-même. Cet apprentissage se situant entre le moment où on en bénéficie et, plus tard, comme facteur d'évolution ou de stagnation. Permettre à notre être de s'exprimer dans sa vérité nécessite à la fois, l'immédiateté de transmission d'un guide qui nous relie à l'essence de l'art, et la mise en place, dans le temps, d'une distance.

J'en reviens à cet ouvrage qui retranscrit ces quatre conférences. Cette publication nous donne la chance d'accéder en français à la pensée d'un lettré chinois expert dans l'art du Taiji quan. Sa richesse nous permet de retrouver un petit coin de Chine dans notre jardin intérieur, comme si nous y étions !

Et peu importe la technique ou la lettre, ici nous touchons au cœur de l'esprit !

Ainsi, pour vous mettre l'eau à la bouche, je reprends les quelques mots introductifs de Catherine Despeux qui préfacent l'ouvrage : « ... dans ce livre, fruit de quatre conférences au Collège de France, maître Gu Meisheng nous explique avec éclat les rapports subtils entre la discipline physique du Taiji quan et les principes du tao, ... ». Un bijou, un livre lumineux ! Une étude de la philosophie chinoise vécue de l'intérieur.

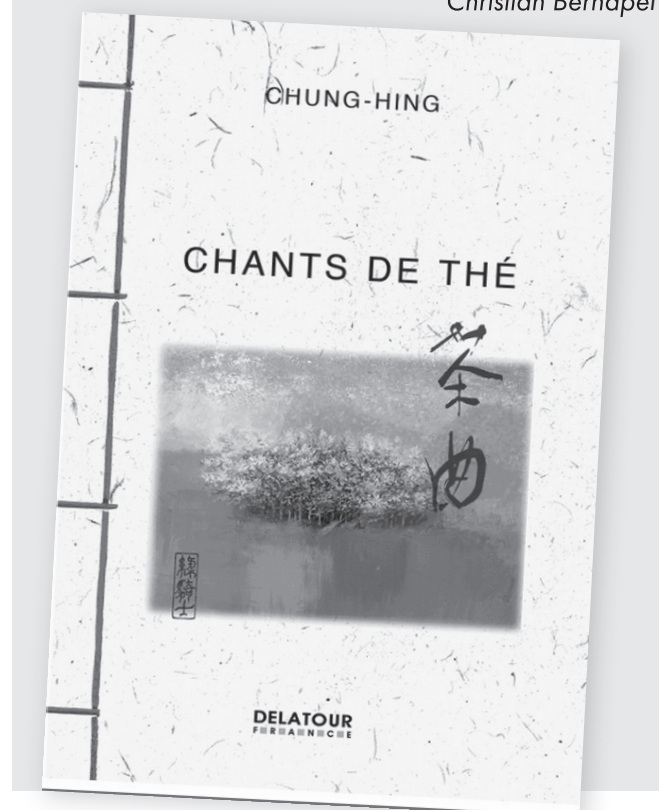
Nourrissez vous, régalez vous !

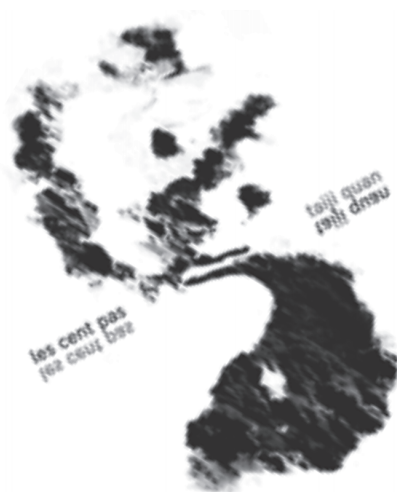
Chants de Thé

CHUNG-HING, Éditions Delatour, 2012

Ce petit livre a une énergie inouïe. En quelques mots légers s'envole l'esprit du thé. Un hommage à cet élixir magique qui nous relie à l'instant. Tout y est dit à qui veut l'entendre. Un bonheur !

Christian Bernapel





Du 1^{er} au 4 novembre 2018 à SÈTE Au Relais Cap France LE LAZARET



28 èmes RENCONTRES AMICALES du Yangjia Michuan Taiji Quan Organisées par l'association « LES CENT PAS » de Montpellier

<http://taichi-montpellier.fr>

Appelée l'île singulière Sète a vu naître des artistes comme Paul Valéry, Georges Brassens, Manitas de Plata ou Jean Vilar.

Elle est considérée par certains comme une Venise du Languedoc pour son canal et sa situation particulièrement privilégiée sur un promontoire, agrémentée d'un littoral de sable fin, qui contribuent à faire de Sète une villégiature prisée. Enfin, son port de pêche et ses diverses activités maritimes ont permis à cette ville de prospérer malgré la concurrence des autres ports méditerranéens.

Nous vous accueillerons à partir du jeudi 1^{er} novembre 2018 à 15h au Lazaret, À l'ombre de ses pins centenaires, le village Vacances Le Lazaret s'étend sur 3 hectares. C'est un site d'exception au bord de la méditerranée offrant un accès privé et direct à la plage sans route à traverser. C'est dans cet espace que se distribuent les bâtiments hôteliers et les salles de réunion.

Accès :

Le Lazaret , la Corniche, 223, rue du Pasteur Lucien Benoit 34200 Sète.

Bus : à partir de la gare , bus ligne 3 jusqu'à l'arrêt : Plan de la corniche

En voiture : entre Montpellier et Béziers, Sète est en bordure de l'autoroute A9,

En avion : Aéroport Montpellier-Méditerranée ; Aéroport Béziers-Cap d'Agde

En train : gare SNCF. La gare SNCF permet de rejoindre facilement notre lieu de rencontres.

Covoiturage : nous contacter pour vous mettre en relation avec d'autres participants aux rencontres.

Séjour :

Nous limitons les Rencontres à 200 participants pour un meilleur accueil.

Les accompagnants seront inscrits en fonction des places disponibles après le 15 août 2018

Hébergements :

Petits bâtiments répartis dans le parc du Lazaret.

Le prix comprend , un séjour non sécable du 1^{er} au 4 novembre, trois nuits, trois petits déjeuners, six repas dont un festif.

Draps et linge de toilette fournis. Tous les lits sont simples et séparés.

Contacts avant et pendant les rencontres :

Nicole Chastanier : 06 28 50 05 12 Danièle Tritant : 06 27 41 41 69

Mail : nicole.chastanier@orange.fr

CINQ FORMULES :

► FORMULES AVEC HÉBERGEMENT

- **FORMULE A : à 175 euros** ♥

Chambres à 4 lits , deux superposés. Nous limitons ces chambres à 3 personnes. Confort simple, sanitaires à l'étage.

- **FORMULE B : à 205 euros** ♥ ♥

Soit Chambre à trois lits. Sanitaires dans la chambre.

Soit Appartement avec 2 chambres, une de 3 lits et une de 2 lits. Sanitaires au centre des appartements. Ici les WC et les douches sont dans des espaces séparés.

- **FORMULE C : à 235 euros** ♥ ♥ ♥

Chambre à 2 lits. Sanitaires privés.

- **FORMULE D : à 286 euros** ♥ ♥ ♥

Chambre individuelle (235 euros + 17 euros de supplément par jour)

► FORMULE SANS HÉBERGEMENT (AVEC REPAS ET SALLES)

- **FORMULE E : à 106 euros**

RESTAURATION :

- Petits déjeuners et repas en libre service. Les repas végétariens sont pris en considération.

- Pensez à prendre un mug pour les goûters.

SÉJOUR ÉTENDU :

Il est possible de prolonger ou d'anticiper le séjour. Pour bénéficier des tarifs proposés à l'amicale, vous nous signalez vos intentions, nous donnons votre nom aux responsables du centre auprès desquels vous devrez finaliser votre réservation.

VISITE :

Balade en plein cœur de la Venise du Languedoc : Sète en bateau . Vous découvrirez tout en naviguant sur les canaux, les ports, le centre ville, le quartier de la pointe courte, le canal royal. Durée de la visite : 2h30 .

Tarif : 16,5 euros

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. Il reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.

Aucune retenue :

si le désistement intervient avant la date limite d'inscription.

si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire)

Désistement pour cas de force majeure justifiée :

un montant forfaitaire sera retenu : • 15 € entre J-29 et J-10 • 30 € entre J-9 et J-5 • 50 € entre J-4 et J

Désistement non justifié :

une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée :

• 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

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

COVOITURAGE :

Nous pouvons organiser les demandes pour un covoiturage, s'adresser à amicale.co-voiturage@orange.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

Sète, du 1^{er} au 4 novembre 2018

PRIVILÉGIER L'INSCRIPTION ET LE RÈGLEMENT EN LIGNE SUR LE SITE DE L'AMICALE

<http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/>

Un seul bulletin par personne, à envoyer avec le règlement avant le 25 septembre 2018 à :

Nicole CHASTANIER 28 rue des liserons 34070 Montpellier

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Ville :	Code postal :
Pays :	
Téléphone fixe :	Tel portable :
E mail (obligatoire pour envoi de confirmation) :	
Membre de l'association :	
<input type="checkbox"/> Les individuels doivent être à jour de leur cotisation qui est à régler au Trésorier de l'Amicale	

FORMULE CHOISIE :

- Formule A à 175 euros
- Formule B à 205 euros
- Formule C à 235 euros.
- Formule D à 286 euros.
- Formule E à 106 euros.

Je participe à la visite : 16,5 euros

Total à payer :

Mode de paiement :

Virement Espèces Chèque vacances Chèque C.B.

Merci de préciser :

Je suis un Participant Accompagnant

♥ En couple je souhaite partager une chambre avec :

♥ Je souhaite partager une chambre 2 lits avec :

♥ Je souhaite partager une chambre 3 lits avec :

Vos souhaits seront pris en considération en fonction des disponibilités restantes.

J'arriverai le jeudi 1^{er} après 19 h 30 et je souhaite un plateau repas

Je souhaite un panier repas le dernier jour

Je suis végétarien (ne)

Autre information que vous souhaitez nous communiquer :

Droit à l'image. Du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquerez aucun droit.

Photos et films. Si vous faites des photos ou des films pendant les Rencontres, vous vous engagez à en remettre une copie à l'Amicale pour ses archives.

Désistement. Les conditions mentionnées dans la présentation des Rencontres sont lues et acceptées.

Fait àle

Signature

Toutes les informations nécessaires sont accessibles sur le site de l'Amicale.

Le règlement est obligatoire à l'inscription. Celle-ci ne devenant effective qu'une fois les règlements encaissés. Il est possible d'étaler les règlements par chèques : 50% à l'inscription, 50% au plus tard le 5 octobre 2018. Indiquez au dos du chèque la date de mise à l'encaissement.

IBAN : FR76 1551 9390 9300 0219 3780 286

BIC : CMCIFR2A

Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site :

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,
Le Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

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 : André Musso, notre Rédacteur en chef - andremu@wandadoo.fr 12, rue de l'Arsenal 49400 Saumur.

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 obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

Les articles doivent parvenir à André fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre, André Musso, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par André pour pondre un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et les associations, merci de le faire.

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan



Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le référencement de vos associations :

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

Pour les Associations déjà référencées :

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

Le Bulletin sur le site web :

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

Les autres chapitres du site-web :

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

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux-rss.

Enfin il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaires américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

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

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

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

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

Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps.

De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.



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

1^{er} Septembre 2017 au 31 Août 2018

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Renouvellement d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....
 Votre adresse ①

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

Renouvellement d'Adhésion Individuelle

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

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

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

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

Pour votre association

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

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

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

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan 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.ymtjq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Fait à :

Le :

Signature :

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

Adresses utiles

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Claudy Jeanmougin
3, rue de la Croix-Blanche - 17610 CHÉRAC - France
email : jeanmougin.claudy@orange.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Chris Nelson, President
Mail to : downtowntaichistudio@gmail.com
Web site : 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 - Tel./Fax : (902) 347 2250

ESTONIE

Tarfu : 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 München, 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 Efimov, albert@efimoff.net
Tel. : (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
Tel. : 886-2-2837-1779 - Fax : 886-2-2837-2258
email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

19 Kensington Mansions, Trebovir Road,
London SW5 9TF - England - UK
Tel. : (44) 020 7373 2207
email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 19 BP19 Abidjan 19 - Cote d'Ivoire
email : denisbanhoro@yahoo.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tel. : 01.40.26.95.50
email : faemc.fr

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms Lin Hsiao-Wei, e-mail : tccass@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
Tel. : (39) 0184 241211
email : ymtitaipei@yahoo.com

BURKINA FASO

**ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan
et Arts Energetiques / Burkina Faso)**
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail : y_ouattara@yahoo.fr

楊家秘傳

