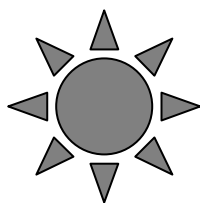


楊家秘拳太極拳會

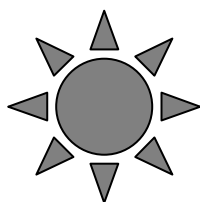


*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan*



BULLETIN N°50

**Septembre 2005**



# SOMMAIRE

Le mot de la Présidente	p.1
Convocation à l'assemblée générale ordinaire 2005	p.3
Indications sur les 13 postures et autres détails	p.5
Nouvelles d'Afrique	p.8
Perception de soi, perception et compréhension d'autrui	p.10
Le bambou	p.14
Et de trois	p.20
Opération de séduction	p.23
La maladie du bonheur	p.26
Une journée de Taiji à « la Pointe du Siège »	p.27
De la transmission, de la vérité et de la tolérance	p.29
Impressions du Jura	p.35
La rubrique du Collège	p.37
Comité de défense du tai Chi Chuan en France	p.41
Cdtddf.free.fr	p.42
XVèmes Rencontres de l'Amicale	p.45
Calendrier des stages	p.51
Mots croisés	p.56
Bon de commande du petit livre rouge	p.57
Commandes directes à Me Wang Yen-Nien	p.58
Cotisations 2005	p.60
Le site web et le bulletin de l'Amicale	p.62
Solution des mots croisés	p.64

SITE de l'Amicale : <http://taijiquan.free.fr>

Coordonnées de l'Amicale :

**Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan**

C/o Jacques Lombard

93 avenue de Strasbourg

67400 Illkirch - France

Tél. : 03.88.67.83.20

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Chers amis du Taiji

J'espère que vous avez bien profité de la pause d'été et que vous avez eu le plaisir de participer à des stages ou des pratiques qui sont organisées par vos associations ou qui naissent spontanément !

C'est le cas de certains qui nous font profiter de leurs souvenirs dans ce bulletin.

Dans ce même bulletin, Maître Wang nous éclaire sur l'origine des 13 postures du Yangjia Michuan.

Quelques sœurs et frères de pratique nous font partager leurs réflexions sur l'apprentissage et sur la transmission de notre art. De bonnes nouvelles d'Afrique nous parviennent et nous en sommes heureux.

Un texte sur la neuroscience en lien avec le Taiji prouve que ce dernier peut être abordé sous des éclairages fort divers.

Daniel Rosza nous raconte le stage "open" du Collège des enseignants qui s'est déroulé cet été à la Pommeraye.

Une information concernant une nouvelle maladie me fait dire que plusieurs d'entre nous en sommes victimes, si on en croit les symptômes décrits, et que cela se vérifiera certainement à Annecy autour du 11 novembre !

Un joli texte sur le bambou accompagné d'une recette de cuisine précède un mot croisé qui donnera du fil à retordre à certains !!

Voilà un bulletin bien à propos pour une reprise que je vous souhaite délicieuse !

Quand au CA, il a lui aussi fait une pause, mais il redémarre dard dard pour préparer la prochaine Assemblée générale.

Je vous rappelle par la présente que si vous êtes intéressé à la vie de l'Amicale, vous êtes bienvenu pour rejoindre le CA., et ceci en me faisant part de votre candidature par courrier électronique avant le 30 octobre 2005.

[zouzouvalotton@hotmail.com](mailto:zouzouvalotton@hotmail.com)

Je vous rappelle également que si vous possédez des documents filmés contenant l'enseignement de Maître Wang, vous pouvez les transmettre à Claudy Jeanmougin qui est chargé de les copier afin de les sauvegarder du temps qui passe.

Pour ma part, je me suis rendue à Munich en compagnie de Nicole Henriod, secrétaire du Collège des enseignants, au mois de juillet.

Ceci afin de rencontrer le groupe de Petra Schmallenbach qui organisait un stage sur les applications des 13 postures animé par Julia Fairchild.

Julia nous a éclairé sur le changement effectué lors du JI dans la fin de la 3<sup>ème</sup> partie des 13 postures.

Ces quelques jours nous ont permis de faire connaissance.

Les pratiquants de ce groupe sont extrêmement sympathiques, ouverts, chaleureux et accueillants, et malgré un mélange d'allemand, d'anglais et de français, nous avons réussi à nous comprendre et bien sûr à avoir beaucoup de plaisir dans la pratique commune du Taiji, et dans des moments de détente très conviviaux.

Il se pourrait bien que certains d'entre eux nous rejoignent à Annecy.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce bulletin et me réjouis de vous revoir.

Avec toute mon amitié ZOUZOU



# 楊家秘傳太極拳

## AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Association n° 1/085578

2, Allée du Roussillon /78140 VELIZY-VILLACOUBLAY  
c.o / J.M FRAIGNEAU

### CONVOCAATION à l'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2005

*Cette Assemblée Générale sera tenue le 11 novembre 2005 à 20h30, lors des "Rencontres 2005 de l'Amicale", au village-club "Les Balcons du Lac", 1487 Route de Cessenaz 74320 SEVRIER Savoie / France*

#### ORDRE DU JOUR :

A/ BILAN MORAL par la Présidente.

B/ BILAN FINANCIER et BUDGET PRÉVISIONNEL par le Trésorier.

C/ POINTS EN COURS :

(La parole sera donnée à divers intervenants).

C1/ La VIE DE L'AMICALE

C2/ Les PROJETS EN COURS

C3/ Les RELATIONS EXTÉRIEURES

Nota: liste non exhaustive, sera éventuellement complétée la veille de l'AG.

D/ RENOUVELLEMENT du CONSEIL d'ADMINISTRATION.

Déposer sa candidature par écrit avant le 11 novembre auprès du Secrétaire.

A l'issue de l'assemblée générale, le nouveau Conseil d'Administration se réunira pour élire en son sein les membres du bureau.

## E/ QUESTIONS OUVERTES

A déposer par écrit avant le 11 novembre auprès du Secrétaire.

### VOTANTS, conformément aux statuts de l'Amicale :

Un représentant par Association à jour de ses cotisations au 10 nov.2005.

Un représentant des "Adhérents à titre Individuel" à jour de ses cotisations.

Procuration : Si aucun des membres d'une association ne peut être présent, le président peut donner pouvoir, sur papier libre, à un membre d'une association représentée à jour de ses cotisations au 10 novembre 2005. Une association présente ne pourra avoir qu'une procuration d'une autre association.

Le 12 septembre 2005.

Le Secrétaire,

*Jean-Michel FRAIGNEAU*



# Indications sur "Les treize postures" et autres détails

Par Wang Yen-Nien

Traduit par Julia Fairchild, Anne Dourday

**Question** : Maître Wang, avez-vous inventé les 13 postures ?

**Réponse** : Non, je n'ai pas inventé les 13 postures du Yangjia Michuan Taijiquan (YMT); Zhang Qinlin (ZQL) me les a enseignées. Cependant, il y a une autre forme appelée "13 postures" qui fut créée par moi et d'autres professeurs lorsque j'étais Président de l'Association Nationale (AN).

La raison de cette innovation est que l'AN représente tous les styles de TJQ. Les membres de l'AN voulaient avoir une forme courte que tout le monde pourrait apprendre et pratiquer ensemble; une manière d'unifier les différents styles. Je ne voulais pas profiter de ma position de Président de l'AN en imposant nos "13 postures" YMT. C'est ainsi que les membres du bureau directeur décidèrent d'utiliser les "13 postures" du YMT comme base fondatrice de la nouvelle forme des "13 postures" et chaque professeur y contribua en y intégrant les mouvements spécifiques à leur propre style. Cela devint les 13 postures de l'AN.

Le nombre 13 est commun et représente les huit techniques de mains (*Peng Lu An Ji ; Cai Lie Zhou Kao*) plus les cinq techniques basiques de pieds (Avancer, Reculer, Tourner à droite, Tourner à gauche, et Demeurer au centre).  $8+5=13$

**Question** : En lisant le livre de Cheng Man Ch'ing, je ne comprends pas pourquoi il prétend que son maître est Yang Chengfu alors que dans votre 2<sup>ème</sup> livre, Cheng Man Ch'ing apparaît comme un élève direct de Zhang Qinlin ...

**Réponse** : Dans son livre, Yang Chengfu fait une liste de ses élèves initiés et Cheng Man Ch'ing n'y figure pas. La raison pour laquelle Cheng Man Ch'in prétend être un élève de Yang Chengfu alors qu'il n'apparaît

pas dans la liste directe des élèves du maître est complexe: A l'origine, Cheng Man Ch'ing était un élève de Taijiquan d'un homme surnommé Yeh. Monsieur Yeh enseignait dans le sud de la Chine et était, quant à lui, un élève de Yang Chengfu. A cette période, Yang Chengfu vivait dans le nord de la Chine.

A la fin des années 1920 les conjonctures politiques et sociales étaient chaotiques et beaucoup de gens, comme Yang Chengfu, décidèrent de partir pour le sud. A cette période il était de coutume que les élèves pourvoient aux besoins minimums de leur professeur. Pour cette raison, lorsque Yang Chengfu partit pour le sud, Monsieur Yeh lui "donna" Cheng Man Ch'ing qui de par sa femme, était très riche et vivait dans un milieu bourgeois. Monsieur Yeh, par l'intermédiaire de Cheng Man Ch'ing pouvait ainsi pourvoir aux besoins de son professeur. C'est ainsi que Cheng Man Ch'ing devint un élève de Yang Chengfu et aussi pourquoi Yang Chengfu ne l'a jamais inscrit sur la liste de ses élèves initiés.

**Question :** Mais pourquoi Cheng Man Ch'ing est-il un élève initié de Zhang Qinlin comme cela est écrit dans votre livre et dans celui de Cheng Man Ch'ing ?

**Réponse :** En 1925, le gouvernement central organisa une compétition de l'art national "*Chinese Boxing*". Chaque province eut à choisir deux champions qui se présenteraient à Nanjing où se déroulait le tournoi . L'un pour le combat à main nue et l'autre pour le combat avec une arme. Encouragé par ses amis Zhang Qinlin s'inscrivit et remporta la première place dans le tournoi préliminaire de Shanxi ainsi que la première place lors de la rencontre nationale dans le combat à main nue.

Dès la fin des compétitions, Zhang Qinlin fut sollicité par Cheng Man Ch'ing pour étudier la poussée des mains\*. Zhang Qinlin posa comme condition qu'il devienne un de ses élèves initiés avant de lui enseigner le Tuishou. Cheng Man Ch'ing acquiesça et devint ainsi un élève initié de Zhang Qinlin. Cependant Cheng Man Ch'ing n'étudia que le Tuishou et non le Taijiquan.

\* Wang Yen-Nien, Yangjia Michuan Taijiquan illustrée et commentée, 2ème édition. ( Taipei: 1993), H4





- Photo d'Yves Martin

Légende photo: Wang Yen-nien, 17 avril 2005, ouverture et assemblée  
constituante de l'Association Nationale du Yangjia Michuan Taijiquan,  
République de Chine - Taiwan

# NOUVELLES D'AFRIQUE

Denis Banhoro et Claudy Jeanmougin

Dans le Bulletin 48 nous vous informions que nous n'avions aucune nouvelle de Denis Banhoro et du devenir de notre style en Côte d'Ivoire depuis le début des événements qui bouleversent le pays. Est-ce l'évocation de son nom qui lui a rappelé notre souvenir ? Toujours est-il que nous avons reçu un courrier en provenance du Burkina Faso nous rapportant le déroulement d'un stage de Taiji quan dont voici la teneur :

**«YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN FEIZHOU XIEHUI**

**Section du Burkina Faso**

**09 BP 65 OUAGADOUGOU 09**

**RAPPORT DE STAGE DE TAI CHI CHUAN STYLE**

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN FEIZHOU XIEHUI**

*Du 5 au 6 février s'est déroulé dans le parc urbain Bängr-Weoogo de Ouagadougou un stage de Tai Chi Chuan style Yang sur l'initiative du Directeur Technique du Yangjia Michuan Taijiquan du Burkina Faso.*

*Ledit stage conduit par Sifu Denis Banhoro, Directeur Technique du Yangjia Michuan Taijiquan Feizhou Xiehui, a comporté deux volets essentiels.*

*Le premier volet a concerné une dizaine d'instructeurs à qui le maître de stage a donné quelques techniques de base indispensables à l'enseignement du Tai Chi Chuan. Quant au second volet, il a concerné une vingtaine de débutants dans la pratique du Tai Chi Chuan.*

*A l'issue du stage, les stagiaires ont tous reconnu la nécessité d'organiser régulièrement de pareilles rencontres indispensables à leur évolution dans la pratique de ce style interne des arts martiaux chinois.*

*Fait à Ouagadougou le 7 février 2005*

*Issa Zerbo, Directeur du stage*

*Denis Banhoro, Maître de stage. »*



Nous voici donc rassuré sur le devenir de notre style en Afrique et surtout sur la bonne vitalité de Denis qui continue à propager le Taiji quan dans les pays voisins de la Côte d'Ivoire.

Nous souhaitons pouvoir rétablir un contact plus régulier avec Denis qui consacre tout son temps à l'enseignement des Arts Martiaux. Hélas, les communications ne sont pas simples car nos courriers restent encore sans réponses. Dès que la relation sera vraiment rétablie, nous envisagerons un pas vers toutes ces bonnes volontés.



# Perception de soi, perception et compréhension d'autrui

Comme je l'ai brièvement indiqué dans une précédente note (voir Bulletin n°46 du Yangjia Michuan Taiji Quan), les résultats des travaux en neurosciences sont aujourd'hui considérables ; celles-ci sont en passe, après avoir intégré plusieurs disciplines comme la neuro-anatomie, la neurophysiologie et la neurochimie, d'en absorber d'autres dont certaines relevant encore des sciences humaines, telle l'éthologie (science du comportement).

Cet extraordinaire développement des neurosciences ne devrait pas laisser indifférents les pratiquants de notre Taiji Quan.

C'est pourquoi j'ose emprunter au Professeur A.Berthoz le titre même de son enseignement en 2005 (1) au Collège de France, tant il exprime bien le champ du savoir que le Taiji Quan met en pratique.

En premier lieu, confirmant l'intuition de plusieurs savants (2) tous les travaux récents montrent l'importance de l'action dans l'étude des fonctions cognitives à l'égal du langage et du raisonnement. La compréhension du fonctionnement des capteurs sensoriels participe directement à l'analyse du mouvement et de l'espace, eux-mêmes à la base de la kinesthésie.

En effet le cerveau tout à la fois projette sur le monde ses perceptions internes et construit sa perception en fonction des actions qu'il prépare. Il faut donc partir du but que poursuit l'organisme et comprendre comment le cerveau va interpréter les capteurs en réglant la sensibilité, en combinant les messages, et cetera..., en fonction d'une simulation interne des conséquences attendues de l'action. Le cerveau filtre ainsi les informations données par les sens en fonction de ses projets propres suivant des mécanismes qui sont encore à découvrir.

A.Berthoz en vient ainsi à poser que « la perception est une action simulée » (3). De ces relations entre perception et action il résulte que le cerveau doit prendre les mesures permettant la mise en mouvement de masses diverses comme les membres ; pour cela il utilise, outre les capteurs sensoriels, des hypothèses acquises par l'expérience

au cours de son développement et des lois du mouvement du corps (4). A l'évidence nous sommes ici au cœur même de la problématique du Taiji Quan : équilibre, sens du mouvement, référentiels,....

« Le maintien de l'équilibre n'est pas assuré par une mesure de l'erreur et de sa correction ; il l'est par une anticipation des conséquences de l'action », comme chacun peut l'observer par lui-même, le mouvement de se pencher en avant est précédé d'un mouvement vers l'arrière.

L'espace personnel est perçu par les sens internes et en principe localisé dans les limites du corps propre. Mais la perception du corps peut être prolongée par un outil : la pointe de la main est perçue au bout du crayon, comme elle peut l'être au bout de l'épée. L'objet est alors perçu dans l'espace extracorporel, le cerveau construisant une extension spatiale correcte du corps. Cette propriété d'intégrer au corps propre des éléments physiques détermine souvent ce qui est pris comme référence : l'action est liée à un référentiel. En effet, il ne fait plus de doute qu'outre les sensations tactiles, visuelles et labyrinthiques le cerveau en utilise bien d'autres provenant, par exemple, de l'abdomen, un peu comme les chats. C'est le cervelet qui posséderait des modèles internes des propriétés biomécaniques des dynamiques sensorielles des membres ; ceci permettrait au cerveau de simuler la trajectoire d'un mouvement avant qu'il ne soit exécuté ; le cervelet participe à l'apprentissage de ces modèles internes.

Empathie n'est pas sympathie

Mais nous ne saurions nous limiter à une vision égocentrée car le travail à deux (Tuishou), voire le combat, nous forcent à prendre autrui en considération. : les points de vue allocentrés sont nécessaires.

Comme exposé par Gérard Jorland dans un ouvrage collectif récent (5), il faut évidemment distinguer dès le début l'empathie de la sympathie. Tandis que la sympathie consiste à éprouver les émotions de l'autre sans se mettre nécessairement à sa place par une sorte de contagion des émotions, l'empathie consiste à se mettre à la place de l'autre sans forcément éprouver des émotions semblables aux siennes.

A.Berthoz suggère que les capacités du traitement de l'espace par le cerveau est une des façons d'expliquer chez l'Homme son aptitude à

passer d'un point de vue egocentré à un point de vue allocentré. Cette capacité est acquise tardivement par les individus, vers l'âge de sept ans. Dans ces processus de spatialisation, fondamentaux pour expliquer l'empathie, le regard joue un rôle essentiel « échanger un regard, c'est aussi se faire pénétrer par le regard de l'autre ». Entre autres résultats, on sait qu'en activant des zones corticales différentes le cerveau de l'observateur fait la différence chez autrui entre ne pas regarder et éviter le regard.

De résultats en psychologie expérimentale il ressort que perception et action pourraient partager une représentation commune, en activant le même réseau neuronal, l'activation étant plus importante lorsqu'on perçoit chez l'autre une action qui appartient à notre propre répertoire ( Comme un danseur regardant un danseur effectuant des figures que lui-même connaît).

Apprendre par imitation, partager les expressions d'autrui, prédire les actions d'autrui : Comment ne pas adhérer à cette conception du cerveau, comme simulateur du monde extérieur en vue de l'action, que nous proposent les neurosciences, conception dans laquelle le corps en entier retrouve toute sa place !

Per angusta ad augusta

L'approche des neurosciences ne saurait évidemment se faire sans quelques notions de structures biologiques, d'une part, et d'anatomie - de la tête, du système nerveux et des organes sensoriels- , d'autre part.

Il est sûr que, parmi nos camarades de pratique, s'en trouvent quelques-uns ayant les compétences nécessaires qui voudront bien nous guider par ces chemins étroits du savoir en s'associant avec des professeurs, le groupe formé travaillant évidemment sous l'égide du Collège des enseignants: voilà une mission qui devrait passionner quelques bénévoles avides de comprendre toujours mieux le fonctionnement de notre art martial.

En guise de conclusion, je fais donc cette suggestion aux instances du Collège de former ce groupe de travail.

Jean Isnard

## Notes

(1) Chaire de physiologie de la perception et de l'action par le Professeur A.Berthoz.

Collège de France  
11, place Marcelin-Berthelot  
75005 Paris ( Métro Cluny )  
Téléphone : 01 44 27 11 47  
[www.college-de-france.fr](http://www.college-de-france.fr)

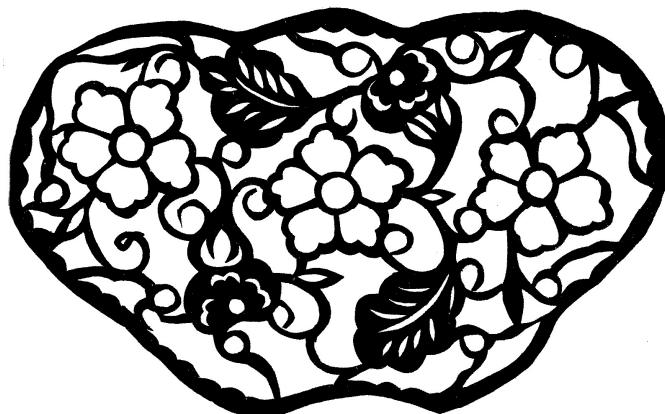
(2) -Goethe W., Faust (Der Tragödie Erster Teil, 1225-1237)  
Au début était l'action ! (Im Anfang war die Tat !)  
-Merleau-Ponty M., Phénoménologie de la perception, Gallimard éditeur, 1945

(3) Berthoz A., Le sens du mouvement, Odile Jacob éditeur, Paris 1997.

(4)- Viviani P. et Flash T. , "Minimum jerk, two third power law and isochrony. Converting approaches to movement planning", in Journal of experimental psychology, vol.21, 1995.

- Moss F. & al. , "Stochastic resonance and sensory information processing: a tutorial and review of applications" in Clinical Neurophysiology, February 2004, pp.267-281.

(5) Berthoz A., Jorland G. & al., L'Empathie, Odile Jacob éditeur, Paris 2004.



# UNE HERBE MAGIQUE, PROVIDENTIELLE ET EMBLEMATIQUE: le BAMBOU

par Marie-France Oztumer  
(Association T'chan, Angoulême)

Eh oui, une herbe ! Une graminée qui pousse, de préférence, dans des régions tropicales ou subtropicales, en Asie du Sud-Est. Ce sont les Portugais qui l'acclimatèrent en Europe où il se plaît aussi. Mais si vous avez envie de rêver à partir de bambous, il n'est pas forcément nécessaire de prendre un billet d'avion, allez à Anduze, la plus grande bamboueraie d'Europe ! Magique vous disé-je !

## Des chiffres

- AGE :250 millions d'années.
- Peut pousser jusqu'à 4000 mètres d'altitude.
- Graminée comportant 1300 espèces.
- Coupé, il peut durer 1000 ans.
- Supporte les températures entre -25 à + 40 degrés.
- Racines : peuvent parcourir 200 km par hectare.
- Certaines espèces poussent de 1 mètre en 24 heures (record non battu !).
- Peut atteindre 40 mètres.
- 5 millions de baguettes en bambou sont utilisées quotidiennement.
- On dénombre jusqu'à 12000 utilisations.
- 2 milliards de dollars annuels : c'est ce que représente le commerce international de produits en bambou.

## Des lettres

... de noblesse puisque c'est la fibre de bambou qui a été le support du premier papier à lettres, enfin, à écriture ! (après avoir écrit sur l'os. quel progrès !) Ingénieux, les Chinois ! Et d'ailleurs, il fait partie des quatre plantes « nobles » en Chine : le bambou, le prunier, l'orchidée et le chrysanthème.



## **Une plante historique et mythique !**

Selon J.C Pomonti, spécialiste de l'Asie, ce continent est celui de la « civilisation du bambou ». C'est la plante que le Vietnam a choisie comme emblème. Un proverbe chinois dit : « On peut vivre sans viande mais on ne peut pas vivre sans bambou ». D'ailleurs, le mot bambou vient du malais « mambu » qui veut dire « bois indispensable ». En caractères chinois, le bambou signifie aussi « rire » : selon les chinois, le bambou se plie de rire !

Sur des planchettes de bambou, il a été écrit une partie de l'histoire de la Chine.

Il a été découvert des lamelles de bambous datant de l'époque des Han à Dunhuang au Gansu et, en 1996, la mise à jour de 100 000 pièces a été la découverte archéologique la plus importante du siècle : elle a fourni de précieux renseignements sur l'époque des « Trois royaumes » (220-280). On y apprend presque tout sur l'économie, la justice et la vie quotidienne avec les livres de comptes. Rappelons aussi cette belle trouvaille en 2003 d'une bibliothèque de bambous qui contient 36000 documents de l'époque du premier Empereur chinois, le bureaucrate, vous vous rappelez ? Mais si voyons ! Qin Shi Huangdi.

## **Magique et providentielle !**

### **Les usages du bambou**

Dans tous les domaines, traditionnellement et jusqu'à nos jours, cette herbe possède vraiment toutes les vertus : elle pousse vite et sans soin particulier, elle est légère mais solide, résistante à l'humidité, aux insectes, aux termites même, économique, écologique, elle a des propriétés isolantes, c'est un matériau qui s'accorde avec tous les autres, qui résiste aux efforts mécaniques. Plantée, elle combat l'érosion, sert de nichoir pour les oiseaux, de brise-vent et, découverte récente, est capable, de même que le roseau, de nettoyer mieux que toutes les autres les sols pollués ! On vous a dit qu'il existait plus de 12 000 utilisations du bambou ! Nous ne les citerons pas ! Allez ! Quelques-unes tout de même !



Profile and Sail of Model

*Dans la construction* : le bambou sert du plancher au plafond en passant par les cloisons, rideaux, jalousies et même les échafaudages pour construire ou réparer les plus grands édifices.

*Dans l'ameublement*, on en fait non seulement des tables, tabourets mais aussi repose-bras ou repose-tête, étagères, lanternes, plateaux et même oreillers en fibre de bambou !

*Dans la navigation* : a servi et sert encore pour fabriquer sampans, radeaux, voiles. Et pour la pêche de superbes nasses.

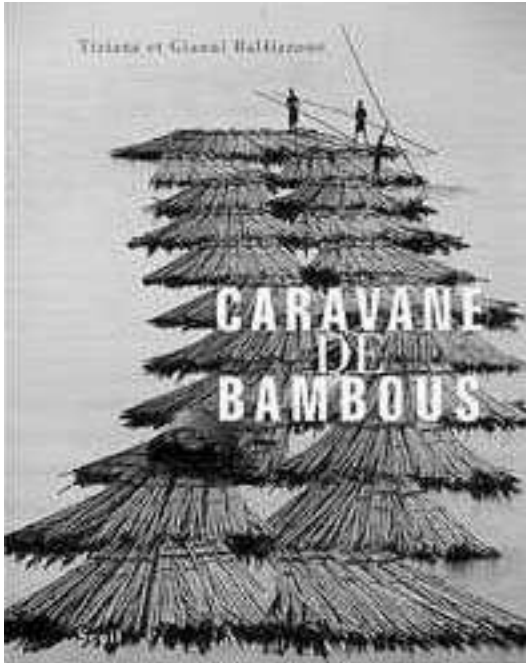
*Dans le domaine des ponts et chaussées* : pour faire ponts, système d'irrigation, cases...

*Pour les loisirs* : pour la fabrication de cerfs-volants, jeux (mahjong) pinceaux à dessins et pots à pinceaux.

*Dans le domaine musical* : saxos, percussions, flûtes et la célèbre cithare de bambou à treize cordes.

*Avec sa racine*, on a sculpté des sceaux, des gravures miniatures ...

*Et pour un usage quotidien* : on fait en bambou des parapluies, des éventails, des carillons, des baguettes, des bols... Il fait partie intégrante de la vie de tous les jours.



## Le bambou et représentations symboliques

Le bambou a non seulement été un précieux matériau, mais aussi une source d'inspiration en poésie, en peinture, dessin (le feuillage du bambou est un motif dominant en Asie), en calligraphie, art populaire japonais, chinois, et vietnamien. Dans toute l'Asie, des liens profonds se sont tissés entre l'homme et le bambou : on les retrouve dans les proverbes, les chansons populaires et les légendes. On le pensait habité par les esprits.

Avez-vous remarqué comme le dessin d'un bambou ressemble à des signes chinois ou japonais ? Sur le chaume du bambou, les nœuds tracent des traits pleins et séparés tout comme dans l'écriture.

Les philosophes du Tao l'ont pris comme symbole du cadencement des rythmes essentiels de la vie.

Creux en son milieu, le bambou croît autour du vide : toute une philosophie ! On fait le vide en soi et on se construit tout autour.

C'est aussi un symbole complexe du bouddhisme et du taoïsme.

Ses qualités de souplesse en ont fait le synonyme de la bienveillance. Il plie devant l'adversité, mais se redresse toujours et il est vert, même en hiver : il est ainsi le symbole de la fidélité et de la constance. De sa tige à nœuds naissent les rejetons comme les enfants de la famille : on en a fait le symbole de la piété filiale. Le bambou est un modèle de comportement. Il a servi également d'étalon de mesure de poids : on comptait 1200 grains dans un bambou calibré ; de mesure dans les instruments de musique : la longueur du bambou et les intervalles entre les trous réglaient les notes et cela à partir d'une subtile conception temps-espace.

Le bambou fleurit une fois dans sa vie et meurt, laissant la place aux turions (pousses) suivants : tout un symbole !

## **Le bambou bon pour tout !**

### **•Phytothérapie :**

En médecine, ses propriétés sont multiples : il soigne les rhumatismes et l'asthme ; aide à la consolidation des fractures, soulage les douleurs articulaires et améliore la circulation cérébrale.

### **•Jardinage**

Dans votre jardin, il saura donner une note d'exotisme en toile de fond, mais attention : il est très envahissant !

### **•Le bambou à toutes les sauces**

Et... il se mange ! Plutôt frais qu'en conserve et en choisissant les jeunes turions. Claudy Jeanmougin dit qu'ils se mangent bouillis avec une sauce soja dans laquelle ont mariné des morceaux d'ail. En Chine et au Vietnam, on vend les pousses en saumure ; on en fait même des boissons fermentées et des alcools blancs. Dans les feuilles de bambou larges, on fait des papillotes farcies de viande et légumes hachés. Je vous ai mis l'eau à la bouche ?

Hélas, je ne peux, comme avaient coutume de faire les taoïstes après une méditation ou la lecture d'un beau texte, vous offrir un bon plat (de pousses de bambous)... Pourquoi ne pas vous mettre à vos fourneaux ?

Voici une recette !

### **•Porc aux pousses de bambou :**

Préparation : 25 mn + 30 mn de marinade

Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 800 g de filet de porc
- 1/2 (petite) boîte d'ananas en tranches
- 200 g de pousses de bambous en boîte
- 1 poivron vert
- 100 g de champignons noirs (gonflés dans l'eau)
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de sel

- 2 cuillères à café de vinaigre
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide



Préparation :

Coupez le porc en lamelles.

Dans un saladier, mélangez la moitié de la maïzena, la sauce soja .

Ajoutez les lamelles de porc et laissez mariner 30 minutes en retournant de temps à autre.

Pelez et écrasez les gousses d'ail.

Lavez le poivron et découpez-le en lanières après avoir enlevé le pédoncule et les graines.

Égouttez et rincez les pousses de bambous.

Faites chauffer l'huile dans un Wok ou une grande poêle.

Ajoutez l'ail écrasé, puis les lamelles de porc égouttées.

Faites revenir le tout à feu vif.

Ajoutez ensuite les lamelles de poivrons et les cubes d'ananas.

Laissez cuire à feu vif pendant 5 mn.

Ajoutez les pousses de bambous et laissez cuire encore 10 mn à feu moyen.

Pendant ce temps, mettez le reste de maïzena (délayée dans un peu d'eau), le sel, le vinaigre, le sucre et 1 verre d'eau dans une casserole.

Portez doucement à ébullition et laissez cuire 2 mn.

Au moment de servir, incorporez la sauce au contenu de la poêle.

Parsemez le tout d'une pincée de coriandre fraîche.

*Servez avec du riz cantonnais ou du riz basmati cuit à la vapeur.*

La bibliographie sur cette plante extraordinaire est riche : si vous aimez les bambous et la photo, je vous recommande le livre de Tiziana et Gianni Baldizzone, Ed. Seuil (un peu cher mais si beau !) : Caravane de bambous.

## ... Et de Trois

Françoise Angrand

Vous êtes un pratiquant de Taiji quan. Vous avez commencé par le début, première séquence. Un peu dérouté par cette gestuelle toute nouvelle pour vous. Si vous avez d'abord appris le Shi san Shi, la première séquence ne vous chamboule pas trop encore à ce stade de l'apprentissage. Puis vient le deuxième duan. Ca se corse. Toutes ces absorptions circulaires qui vous vrillent le corps, ces changements de mains qui passent les unes au-dessus des autres, un peu casse-pieds tout de même. Et puis les figures qui commencent à devenir un peu acrobatiques vers la fin, qui font souffrir vos adducteurs et vous mettent devant cette triste réalité que vous ne possédez plus tout à fait la souplesse de vos jeunes années (mais comment font-ils ceux qu'on voit à la télé se promener les fesses au ras du sol avec les jambes en grand écart ???).

Tout ça vous a pris deux ans, peut-être un peu moins, peut-être beaucoup plus. Et en terminant ce deuxième duan, vous êtes vous-mêmes surpris et bien contents d'avoir fait un si long chemin.

Y'a plus qu'à attaquer la troisième séquence...

Votre professeur vous dit, pas de panique, au début, rien de très difficile, on retrouve les mêmes gestes que dans la deuxième séquence, ça va aller assez vite jusqu'au deuxième tiers. Chevaucher le tigre, absorption circulaire, les trois tapes...fastoche !

Aïe ! premier contretemps, on n'enchaîne pas le premier Lanqiao wei dans la même direction que les trois tapes, mais 90° à droite.

Zut ! deuxième contretemps, on n'enchaîne pas le Cai à 45° après le deuxième Lan Qiao wei, mais à 180°, ce qui fait qu'on doit ensuite réaliser Dan Bian en diagonale.

Ca a l'air de rien comme ça, toutes ces petites contrariétés. Mais figurez-vous qu'à chaque fois, oui, je dis bien à chaque fois que vous vous trouvez devant, il vous faudra y penser. Quand je dis "y penser", ça veut dire qu'à la moindre distraction de votre part à cet endroit de la forme, à tous les coups, vous allez être piégés par ce Lan qiao wei et ce Cai. Même après dix ans de pratique, même après vingt ans.

J'ai beau vous prévenir mes chers élèves à chaque fois que vous commencerez le troisième duan, j'ai beau vous dire qu'il ne faut pas se précipiter sur le gâteau pour plus vite le manger, rien à faire, vous butez presque systématiquement sur ces deux pierres d'achoppement. Et si vous ne faites pas d'erreur, je sais qu'au moment où vous faites ce Lan qiao wei et ce Cai, vous êtes en train de vous dire justement qu'il ne faut pas faire l'erreur.

Figurez-vous que je me pose la question depuis un certain temps déjà : pourquoi cette première partie de troisième duan est-il à la fois si simple, et si vache ?

La réponse, je l'ai eue récemment, comme une illumination, pendant un cours, en entendant un élève soupirer dans mon dos ces quelques mots ô combien significatifs : "Merde ! Fait chier..." Nul besoin de me retourner pour savoir ce qui avait inspiré cette vraie parole de sagesse !

Oui, c'est bien la seule raison d'existence de cette première partie de troisième duan : vous faire chier. Vous mettre devant cette évidence que l'enchaînement du Taiji quan ne doit jamais, jamais, être pris comme une "routine" ni une succession de gestes automatiques à force d'être répétés. C'est un jeu quelque peu vicieux : créer en vous des automatismes sur deux duans, et d'un coup, les briser, vous déstabiliser, tout ça pour vous dire que vous ne serez jamais plus fort que la forme, que vous ne la surmonterez jamais, pour vous éviter de vous reposer sur vos lauriers, des fois que vous penseriez que vous êtes à présent comme un poisson dans l'eau, et que vous êtes vachement meilleurs que le débutant qui balbutie son premier Shi San Shi.

Et je ne vous ai pas encore parlé du deuxième tiers de cette troisième séquence ! vous savez, ces cinq minutes d'enchaînement qui sont un copier-coller de la deuxième séquence... à l'envers !

A l'envers ? A l'envers de quoi ? Est-ce qu'il y a un endroit et un envers d'abord dans la forme ? Non, il y a une droite et une gauche et un centre. Et vous êtes sensés posséder les trois comme un seul. Alors pourquoi tant de difficultés ?

Réponse de mon professeur de Taiji il y a bien longtemps de ça : parce que vous êtes des nuls (sic).

Belle leçon d'humilité que ce troisième duan, mais qui, d'une certaine manière, nous fait entrevoir le début de la sagesse : être dans l'instant, ni devant ni derrière, défaire nos conditionnements, ni gaucher ni droitier, être dans le questionnement perpétuel sur le Taiji quan, jamais acquis ni définitivement intégré. Et cette semaine, merde, ça fait chier, je me suis faite avoir comme une bleue devant mes propres élèves en zappant mon Cai à 180°. Jamais rien d'acquis, jamais et c'est pas demain que je deviendrai le 9ème immortel chevauchant les nuages.





## OPERATION DE SEDUCTION

Nous étions déjà convaincus de la nécessité sportive, mentale, amicale de participer au stage que Versailles ou Paris organise tous les ans fin juin dans un lieu généralement béni des dieux.

Mais cette année, l'agrément était double puisque Sabine et Henri, en cela fortement incités par Hélène (de Versailles) et Anne-Marie (d'Annecy), décidaient de joindre leur expérience afin de nous faire profiter ensemble de leurs connaissances.



Nous nous sommes précipités. Nous ignorions cependant qu'il s'agissait aussi d'une opération de séduction organisée subrepticement par La Tournette ainsi qu'un certain lac dont le bleu réussit presque à convertir une bretonne...

Inutile de vous dire que nos organisatrices avaient préparé leur affaire « aux petits oignons ».



Ce 28 juin nous vit donc arriver pantelants et moites sur les « Balcons du Lac d'Annecy ». D'emblée, nous fûmes conquis et requinqués par La Tournette, charmante vision de nuances roses jouant sur des pentes majestueuses.

Mais, nous n'étions pas là seulement pour « coincer la bulle ». Dès le matin suivant, les choses sérieuses s'annonçaient et nos chers mentors ne furent pas trop de deux pour entreprendre, démonstrations à l'appui, l'explication circonstanciée des huit éléments qui nous avaient attirés en ce lieu (ciel-peng, terre-lu, feu-an, eau-ji, vent-cai, tonnerre-lie, lac-zhou, montagne-kao).

En fin de journée, Sabine nous invitait à prendre des poses étranges qui nous ressourçaient. Après quoi, chacun vaquait à des occupations flirtant parfois avec le fantastique avant de se retrouver autour de la table à refaire le monde du taiji, déguster la féra du lac (et non de lac), vider quelques flacons et tirer sur des cibiches fort peu taoïstes.



Bref, ces retrouvailles furent de joyeux préliminaires à notre prochaine Amicale et remercions nos bonnes fées Hélène et Anne-Marie de les avoir concoctées.

Maryvonne

Club de Tai Chi Chuan de Versailles

# LA MALADIE DU BONHEUR

*Une épidémie mondiale est en train de se propager à une allure vertigineuse. L'O.M.B. (Organisation Mondiale du Bien-être) prévoit que des milliards de personnes seront contaminées dans les dix ans à venir.*

*Voici donc les symptômes de cette terrible maladie :*

- 1 -Tendance à se laisser guider par son intuition personnelle plutôt que d'agir sous la pression des peurs, idées reçues et conditionnement du passé.*
- 2 -Manque total d'intérêt pour juger les autres, se juger soi-même et s'intéresser à tout ce qui engendre des conflits.*
- 3 -Perte complète de la capacité de se faire du souci (cela représente l'un des symptômes les plus graves).*
- 4 -Plaisir constant d'apprécier les choses et les êtres tels qu'ils sont, ce qui entraîne une disparition de l'habitude de vouloir changer les autres.*
- 5 -Désir intense de se transformer soi-même pour développer ses potentiels de santé, de créativité et d'amour.*
- 6 -Attaques répétées de sourires, ce sourire qui dit merci et donne le sentiment d'unité et d'harmonie avec tout ce qui vit.*
- 7 -Ouverture sans cesse croissante à l'esprit d'enfance, à la simplicité, au rire et à la gaieté.*

*Si vous voulez continuer à vivre dans la peur, les conflits, la maladie et le conformisme, évitez tout contact avec des personnes présentant ces symptômes. Cette maladie est extrêmement contagieuse.*

*Si vous présentez déjà des symptômes, sachez que votre état est probablement irréversible. Les traitements médicaux, chimiques peuvent faire disparaître momentanément quelques symptômes, mais ne peuvent s'opposer à la progression inéluctable du mal. Aucun vaccin anti-bonheur n'existe. Comme cette maladie du bonheur provoque une perte totale de la peur de mourir qui est le pilier central des croyances d'une société matérialiste moderne, des troubles sociaux graves risquent de se produire, tels que grèves de l'esprit belliqueux, rassemblement de gens heureux pour chanter, danser et célébrer la vie, cercles de partage et de guérison, crises collectives de fou rire.*

# Une journée de Tai chi à « la Pointe du Siège » !

Par Françoise Feuillet (Ass TJQ de Caen)

...ou comment réunir un groupe de pratiquants du Tai chi sur la « Pointe du Siège » ?

Pas facile, me direz-vous ; eh bien nous y sommes parvenus ! Si, si c'est possible !

L'esprit Tai chi soufflant sur la Basse Normandie, nous étions une vingtaine à nous retrouver le samedi 11 juin pour pratiquer ensemble. Depuis quatre ans, les trois associations : le Bambou, Yang en Yin et l'Association de TaiJi Quan de Caen se réunissent dans un espace charmant, herbeux et ombragé, au bord de la mer, appelé : la Pointe du Siège.

Cette journée ensoleillée mais ventée a été le témoin de nos échauffements, des 13 postures, du 1<sup>er</sup> duan et de l'éventail. Puis le pique-nique paraissait à portée de fourchette quand l'un d'entre nous a émis l'idée de pratiquer le 2<sup>ème</sup> duan avant de se restaurer : le ventre creux, mais pas « la larme à l'œil » nous nous sommes appliqués de notre mieux !

Enfin, nous pouvions partager notre festin :

« Qui veut de ma salade, de mon taboulé, de mon petit Côtes du Vivarais (excellent d'ailleurs !) ? »

Une petite sieste fut la bienvenue. Ensuite les plus courageux, mais surtout les plus férus ont entamé le 3<sup>ème</sup> duan.

De mon poste d'observation, je constatai que le tout début est semblable au 2<sup>ème</sup> duan, mais à gauche ! Parfait, me dis-je, mais tout ceci

se complique très vite et j'y perds mon latin ! Je mesure l'ampleur de la tâche, mais peu importe : n'avons-nous pas la vie devant nous ?

Une séance d'épée ancienne fit suite et l'enchaînement des mouvements du sabre clôtura notre journée.

Quelques curieux se sont arrêtés pour regarder sans bruit avant de poursuivre leur chemin. Quant à nous, nous prîmes le chemin du retour, heureux d'avoir partagé cette journée, en nous disant à l'année prochaine, au même endroit.



# DE LA TRANSMISSION, DE LA VERITE ET DE LA TOLERANCE

Par Pierre Ploix

*« Ce que l'on découvre ou redécouvre soi-même ce sont des vérités vivantes ; la tradition nous invite à n'accepter que des cadavres de vérités »*

André Gide

Dans son *Petit livre de la subversion hors de soupçon*, Edmond Jabès<sup>1</sup> rapporte cet échange entre deux rabbins : « Je n'ai que de mauvais disciples, dit l'un. Cherchant à m'imiter ils me trahissent et croyant me ressembler ils se discréditent. - J'ai plus de chance que toi, lui répond l'autre, car, ayant employé ma vie à interroger, je n'ai naturellement point de disciples. » Tout semble dit sur les difficultés, voire l'impossibilité de la transmission. Le maître, dès lors qu'il dispense un enseignement, prend le risque de se voir trahi par ceux qui se réclament de lui. Pourtant le maître n'a pas le choix : s'il renonce à enseigner, il se renie lui-même et cesse de servir sa discipline. En outre, il n'est point de maître sans disciples.

Cette problématique de la transmission et les critiques — de mon point de vue injustes et déplacées — à l'encontre de Claudy Jeanmougin [cf son article dans le dernier bulletin], me donne à réfléchir sur ma/notre propre pratique d'enseignant. Elle pose toutes les questions : qu'avons-nous appris ? De qui l'avons-nous appris ? Pourquoi avons-nous choisi d'enseigner ? Que voulons-nous enseigner ? Quelle relation entretenons-nous avec le Taiji ? Quant à la trahison possible, elle nous questionne au plus près : sommes-nous fidèles à ce que nous avons appris,

---

<sup>1</sup> Gallimard, Paris, 1982, p.18

au maître avec qui nous avons parcouru un bout de chemin, au Taiji lui-même ?

Pour mieux me faire comprendre, je voudrais comparer les difficultés de l'enseignement du Taiji à celles de la traduction littéraire. Singulière comparaison ! On dit souvent d'un texte qu'il est impossible à traduire ou qu'en passant dans une autre langue, il perd son essence ; que la langue d'arrivée n'en peut restituer ni l'esprit ni toutes les finesses, en somme que le texte est trahi, soumis à la subjectivité du traducteur. Quelque chose se serait donc perdu en chemin. Une vérité ? Une authenticité ? Sans doute, mais malgré toutes les imperfections qui résultent de ce passage de la langue d'origine à une autre, malgré l'impossibilité de rendre compte de la totalité du texte, la traduction a permis qu'il soit lu et apprécié par un public plus large. Il en va du Taiji comme d'un grand texte. Aucune traduction n'est définitive ni exhaustive, aucun enseignement ne traduit le « tout » du Taiji. En enseignant le Taiji Quan, le trahissons-nous ? Lui faisons-nous perdre son esprit, son essence ? Peut-être. Nous lui offrons aussi une possibilité de renouvellement, une actualité et, partant, une pérennité. Il n'existe ni traduction idéale ni enseignement idéal. Les deux sont contingents. L'enseignement du Taiji est soumis à l'interprétation de celui qui le pratique, comme toutes choses en ce monde, ce qui prouve, si besoin était, la valeur, la richesse et la solidité de la discipline elle-même. Le Taiji Quan, pratique séculaire, assume les interprétations multiples et ses diverses manifestations que sont ses quatre principaux styles. Il peut même s'en nourrir pour autant que le praticien est sérieux et respecte sa discipline.

Car le maître, en réalité, est le Taiji lui-même ; il contient toutes les interprétations possibles, il est la somme du savoir accumulé, le fruit de l'expérience. Il est le pôle auquel on vient se référer, la source. Ses figures d'enchaînement — la forme — sont simplement sa grammaire de base. Certains les ont fait évoluer dans une direction ou une autre, comme pour rendre hommage à sa pluralité : filiations d'un style à un autre, variations à l'intérieur d'un style, ramifications, correspondances, influences, toutes choses qui sont le propre d'une discipline vivante. Le Taiji reste pourtant un langage que chacun peut reconnaître, quelle que



soit la façon dont il est « parlé ». Un Chinois place Tien An Men ne le parle pas tout à fait de la même façon qu'un Californien *new age*, qu'un Japonais ou un Français au jardin du Luxembourg le dimanche matin. Mais ici ou là, c'est toujours le Taiji.

\*\*\*

Aujourd'hui, comme chacun le sait, j'enseigne aux côtés de Charles Li — mon premier professeur — , dans le club que nous faisons vivre ensemble.

Nous avons tous deux cheminé en solitaire pendant bien des années et rencontré des maîtres et des pratiquants d'autres styles. Nous avons appris à reconnaître ceux qui pratiquent une forme de gymnastique parfois fort acrobatique et gracieuse et ceux qui suivent la voie de l'école interne. C'est un chemin difficile que de rechercher l'énergie intérieure et nous pensons que c'est la compréhension de chaque pratiquant arrivé à un certain niveau de pratique qui fait la différence entre les différentes pratiques. Mais nous pensons aussi que, malgré cette différence, les principes de taiji devraient être toujours les mêmes.

La dispute qui consiste à savoir si untel ou untel « trahit » — par ses paroles, ses écrits, sa pédagogie — le style dit « Yangjia Michuan » est pour moi dénuée de tout intérêt. Si je m'en mêle aujourd'hui par la rédaction de cet article c'est uniquement pour tenter de donner un outil critique aux élèves qui ont décidé d'apprendre ce style difficile plus spécialement adapté au combat.

Je ne doute pas que les professeurs qui critiquent tel ou tel autre professeur le font dans leur esprit par respect pour l'enseignement qu'ils ont reçu directement de Maître Wang Yen-Nien. Mais, ce faisant, que défendent-ils, si ce n'est l'idée qu'ils se font d'une « vraie » pratique du style transmis par le susnommé ? Car s'abriter derrière un étendard ne donne aucune justification à jeter l'anathème sur ceux qui ne transmettent pas ce qu'ils ont reçu de la même façon que soi. Et ne donne non plus aucun brevet de pédagogue.

Personnellement, quand on me demande quel style j'enseigne, j'ai l'habitude de répondre que j'enseigne le style de posture moyenne (zhong jia), un des trois styles de la famille yang. Cela me garde de toute posture

complaisante vis à vis de moi-même et m'évite le ridicule qu'il y aurait pour moi à me présenter comme le récipiendaire d'une transmission secrète. Si secret il y a, c'est, comme disait Jules Renard, « de se méfier des mots dont le sens est usé ».

Je n'ai aucune vérité à transmettre et ne détiens, comme je l'ai dit, aucun secret, sinon celui de la patience et de l'assiduité. En guise de vérité, la grammaire des figures du Taiji me paraît suffire. Je veux m'appuyer sur elle, sans m'abriter uniquement derrière l'enseignement d'un maître pour justifier du bien fondé de mon propre enseignement. Et les rencontres de Jasnière sont un moyen suffisant pour me permettre de m'évaluer régulièrement.

Je ne porte donc pas de jugement sur la forme que je montre : elle n'est ni meilleure ni plus juste que celle d'une autre école, proposée par un autre enseignant. Elle n'est pas exactement celle que mes professeurs m'ont apprise, pas plus qu'elle ne deviendra nécessairement celle de mes élèves.

Mais s'il n'y a ni vérité ni secret, si la forme elle-même est multiple et changeante, quelles connaissances et quels savoirs pouvons-nous donc proposer ? La réponse à une question aussi fondamentale pour le professeur que je suis, je l'ai trouvée chez un des mes auteurs de chevet, Karlfried Graf Dürckheim.

« Comment fait-on pour devenir un maître ? » demandait-il un jour au maître japonais Hayashi. « Il suffit de laisser sortir le maître qui est en nous. Oui, c'est tout simple, il faut le laisser sortir. », lui répondit en souriant l'abbé du monastère Zen de Myoshinji. Pour parvenir à cette chose aussi simple, il y a, bien sûr, un long chemin à parcourir. Ce chemin de l'exercice, tel que le comprennent les maîtres orientaux, c'est celui que Graf Dürckheim appelle l'*exercitium ad integrum*.

De quoi s'agit-il ? Une réponse peut être trouvée dans un texte ancien d'inspiration taoïste. Il raconte l'histoire d'une merveilleuse chatte qui réussit à déloger un affreux rat quand tous les autres chats, réputés vaillants, ont échoué. Dès que la chatte s'avance dans la pièce où se trouve le rat, celui-ci a un sursaut et se fige. Il ne reste plus à la chatte qu'à s'approcher du rat, à le saisir dans sa gueule et le porter dehors. Quand les autres chats lui demandent son secret, notre chatte leur explique que c'est en ne pensant à rien, en ne voulant rien, en ne faisant rien, mais en

s'abandonnant, dans son mouvement, à la « vibration de l'Être » que l'on cesse d'avoir une forme saisissable et qu'il n'y a donc plus d'ennemi qui puisse résister.

Recommander aux élèves d'imaginer qu'ils sont comme ce chat — c'est-à-dire à la fois posés et libres, tendus et détendus — est, par exemple, une possible tentative de transmettre ce que je pense avoir compris.

La transmission ne consiste donc pas, de mon point de vue, à demander aux élèves de m'imiter ou d'imiter qui que ce soit mais à leur donner une idée du chemin à parcourir et quelques clés pour rendre l'aventure intéressante.

\*\*\*

Pour pouvoir transmettre, il faut être entendu. Sachant que nos élèves sont tous différents nous devons leur permettre d'exprimer leur singularité. Comment ? Permettez-moi pour illustrer mon propos et pour conclure cet article de vous raconter une histoire, en m'excusant à l'avance auprès de ceux qui la connaissent.

Deux disciples de Confucius se rendent chez leur maître à la fin de leur deuil réglementaire. Confucius leur tend tour à tour son luth afin que chacun en tire les accords qui vibrent avec la légèreté de l'âme et de ses secrets. Le premier visiteur ne tire de l'instrument que des sons disharmonieux et s'en excuse en disant « Je n'arrive pas à oublier mon chagrin ; malgré tout, les anciens ont fixé des règles pour le rituel et je ne me suis pas permis de les outrepasser. » Le second visiteur en tire des sons agréables et, quand il a terminé, dit : « Les anciens ont établi des règles pour le rituel ; je n'ai pas osé rester en deçà du temps prescrit. » Confucius porte sur ses deux visiteurs le même jugement louangeur. Un témoin s'étonne qu'un jugement identique puisse s'appliquer à deux attitudes si différentes. Le Maître s'en explique : le premier visiteur a réussi à se faire violence pour se conformer aux règles, alors que sa peine n'était pas terminée. Quant au second, bien que son chagrin soit dissipé, il a prolongé le deuil, toujours pour obéir aux usages. Ils sont tous deux des hommes de bien. Par le truchement de la musique et par le geste de Confucius leur tendant son luth, ils ont pu avoir la révélation de leur caractère : l'un a dévoilé son émotivité excessive, l'autre son manque de

sensibilité. Ils ont pu ainsi les corriger, en s'ajustant aux convenances tout en restant eux-mêmes.

Il y a de l'analyste en même temps que du pédagogue chez Confucius. La pratique de la forme, telle une mélodie que chacun tire de son instrument, nous offre un semblable outil de déchiffrement de soi. En portant un jugement sur les deux visiteurs devant un troisième personnage, le maître met également à jour un principe essentiel : il n'existe pas — là encore la similitude avec la pratique du Taiji Quan s'impose — de réponse normative, rigide et univoque aux situations. Chacun se soumet à un même exercice pour exprimer et devenir ce qu'il est.



# IMPRESSIONS DU JURA

Eh bien voilà , me voici de retour du Jura, je retrouve avec plaisir mon univers . J'ai bien des choses à faire mais tout d'abord écrire quelques lignes pour donner mes impressions de cette semaine qui fut celle de mon initiation au Tai ji chuan.



Quelles sont mes impressions ? Je retiendrai d'abord, le bon esprit du groupe, son soutien discret fait de simplicité et de chaleur. Quel que soit son expérience, chaque personne a pu participer et progresser en lien avec les autres.

En ce qui me concerne, j'ai été surprise que la semaine passe aussi vite, dans le plaisir . J'ai oscillé entre l'agréable impression de me laisser guider par Hervé et le groupe, et l'effort demandé afin de capter ce qu'il fallait faire. Par moments, j'ai eu bien du mal à coordonner les différents mouvements, cependant j'ai trouvé à chaque fois le bienveillant soutien de chacun.

En dehors des séances, j'ai bien apprécié la richesse des échanges, l'humour et les ballades, la qualité de l'accueil.

Qu'en restera -t-il ? une sensation d'énergie bienfaisante, l'énergie harmonieuse et déterminée d'Hervé, les sourires de Jeanne et Monique, un mot à apprivoiser qui s'est illustré en regardant Hervé: l'intention, l'agréable impression de l'unicité dans un tout, et bien d'autres choses encore...

Un grand merci à vous tous.

Claude.



# La rubrique du Collège Européen des Enseignants du Yanjia Michuan Taiji Quan

## Compte-rendu d'un néophyte du Collège

*« Dans ses actes, le pratiquant a un comportement serein en toutes circonstances. Il est en harmonie... »*

### En guise d'introduction

Juste quelques bribes de mémoire. Pour ceux qui étaient là, et pour les autres qui peuvent regretter d'avoir loupé ce stage que l'on marquerait sur les pages jaunâtres des grandes chroniques du taijiquan sous le nom fameux du « stage au romarin ». J'essaie de vous en donner la quintessence.

### Claude et la propagation du Yangjia

Au petit déjeuner du 24 juillet, j'étais témoin d'une conversation entre Claude Eyrolles et un couple assis à la même table que nous. A la question de la femme, Claude a expliqué ce qu'on faisait, pourquoi le taiji est bon pour la santé, tout cela à sa façon tranquille, sereine et souriante. La femme n'avait jamais entendu parler du taiji auparavant, mais j'avais l'impression qu'elle allait un jour essayer notre discipline.

### La futilité de prendre des notes

Bien des fois, on s'est rendu au bar. Moment de repos, de cigare, de bière ou de tisane, chacun ses préférences. Invités par Zouzou, Nicole et moi prenions une tisane de verveine, Hervé une bière, et on a essayé de convaincre François sur l'utilité de prendre des notes pendant les ateliers et de les partager avec les autres. Je passe les détails et des arguments pour et contre, à la fin de la conversation, Nicole m'a proposé de rédiger le compte-rendu pour le bulletin du collège...

### La musique mongole

Pour faire la publicité après coup du Stage Open du Collège 2005 organisé à la Pommeraye, je vous donnerai l'image des profs dans la voiture à François et la musique de Manu avec le sous-titrage suivant:

« Avez-vous jamais essayé de monter à neuf dans une voiture et écouter ensemble de la musique mongole? Expérience testée et prise en photo! A ne pas manquer! »

## **La Haute Jeannière**

On est allés voir ensemble le rêve rêvé de Marie-Christine et de Claudine: la Haute Jeannière, ferme en plein travaux, l'endroit de futur stage de taiji, à 20 minutes d'Angers. Marie-Christine fait visiter le petit groupe, « ici, ce sera ma cuisine, dans ce bâtiment, il y aura la salle de méditation et de calligraphie », et on visualise la bibliothèque, la salle de pratique, le dortoir et... et le bar, d'où elle sort deux (vraies) bouteilles de Layon! On a trinqué au succès du projet, et je n'oublierai pas la voix et l'enthousiasme de Manu quand il dit : « Mais bravo, Marie-Christine! Bravo! »

## **Juste un geste**

L'atelier de Marie-Christine, intitulé « L'obsession du geste juste », a provoqué, dès le début, une discussion vivante autour du terme « chi », terme qui est au coeur de l'enseignement de notre pratique. Y a-t-il une voie à suivre? Faire confiance aux maîtres et à l'enseignement et accepter (voire transmettre) l'existence du chi? Pratiquer et enseigner en omettant ce terme en disant que le chi et sa connaissance vont apparaître quand on sera assez sensible pour les connaître? Questions de décision et expérience à vivre. Malheureusement, après la visite de la ferme, et la veille de l'atelier, pendant l'éveil, Marie-Christine a eu un craquement au niveau lombaire, et elle a été hospitalisée. On a eu peur pour elle, mais elle a pu animer son stage de Belle-Ile et selon mes dernières nouvelles, elle va bien et reprendra ses cours la semaine prochaine.

## **Petit test de Yangjia Michuan**

N'est-il pas écrit dans le petit livre rouge (p. 52.) que « pour arriver à une connaissance étendue des principes essentiels de Taiji quan, le pratiquant doit étudier sans cesse. Ensuite, il doit étudier à fond la technique et avoir une méthode de travail. » ?! Alors, pour relancer quelques points de litige, j'ai fait un petit test de 10 secondes. Bon travail!



Quelle est l'expression préconisée par Julia pour les 8 techniques de mains?

BA FA    RU FA    BA MEN    RU MEN    AMEN

Qui a créé le Shi San Shi tel qu'on le connaît actuellement?

ZHANG SANFENG    WANG YEN-NIEN    UN ÉLÈVE DE MAÎTRE WANG YEN-NIEN    ZHANG QINLIN    WANG YEN-NIEN ET ZHENG MANQING    JE NE SAIS PAS

Quelle sorte de JI fait-on à la fin de la 3<sup>ème</sup> partie du Shi San Shi après AN?

« JI » MONTANT SUR UN TEMPS RESPIRATOIRE ENTIER (XI-HO)  
 « JI » DESCENDANT SUR UN EXPIR (HO)  
 ON PEUT CHOISIR

## Notes d'ateliers divers et souvenirs

Je laisse parler les comptes-rendus sur les sujets précis, je me contente ici d'évoquer quelques points pour donner une idée globale du travail et du séjour même. Ces notes vous peuvent être vides de sens, aussi bien qu'évocatrices. Tantôt c'est un exercice que je trouvais important à noter, tantôt une idée (pédagogique), une question ou un bon moment du stage.

- Les liens entre le nei gong et le tui shou (mental et corporel)
- Les 8 qualités/énergies/modalités d'interaction - qu'est-ce que je fais de l'intention venant vers moi?
- Travail de PENG en tant que structure, protection, fortification (laisser passer la poussée vers le bas)
- Travail de LÜ en tant que vide (celui qui pousse ferme les yeux, l'autre l'évite)
- Corps souriant ou corps souffrant? C'est mon choix, ma décision
- Exercice de Tibet - fortification des os par la vibration (et jeu de concentration)
- Intention dans les hanches, écouter son centre, sans tricher
- Comment on fait un AN? Un CAI? ZHOU et KAO?
- Tirer vers le bas (CAI) et tourner le bras de l'autre (LIÉ) sur une poussée (AN)
- « Danser » le Da Lu à pas naturels et fluides

- Le sceau du collège sur l'épaule (Claude, Hervé, Zouzou...)
- Le dernier après-midi quand on a fait ensemble le troisième duan
- Collège, Julia, confiance, we = « I and Master Wang, because we are one now »
- Don et Key - les invités américains et le Journal du AYMTA
- Vive l'Ancienne Trésorière, Nathalie! Vive le Nouveau Trésorier, Hervé!
- Le respect du rite - la pratique matinale des exercices de base
- Laurence et le schéma avec les directions de la forme (aide-mémoire)
- Tanis et Léa - nous servent le thé et le café
- Qui sera le dictateur du Collège? (Dont le premier ordre sera: démocratie?)
- Les huit de l'épée et l'ambivalence de ce geste (L'immortel montre le chemin pour tromper son ennemi)
- Danse sous la belle étoile (tango, Buena Vista, Mori Kanté, Nusrat Fateh Ali Kahn, voler, voler de mes propres ailes...)

Quand on a fait le bilan du stage, on a parlé du problème de la différence (non négligeable) de niveau des profs du collège. Que cela reste une richesse! Si les anciens disent que les nouveaux ne sont pas à la hauteur, si les nouveaux s'intimident en voyant tout ce qui leur reste à apprendre... Je voudrais voir les moyens pour que le Collège puisse être un lieu de partage motivant pour ceux qui font notre style depuis plus de dix ou vingt ans. Avec mes six ans de pratique, je fais partie du groupe qui vient pour apprendre. Et quand *Christian* m'aide pour que je comprenne mieux PENG-LÜ-AN-JI, quand *Manu* vient me dire que je fais mon AN les mains trop écartées et sans baisser les coudes, quand *Claude* me montre un exercice de poussée que je trouve sympa, quand *Jean-Luc* ou *Philippe* me donne des explications tui shou, quand j'écoute *Sabine* ou *François*, quand je pousse avec *Frédéric* ou *François* (et je pourrais continuer la liste), mais aussi quand *Valérie* vient me dire qu'elle a beaucoup aimé ce que je proposais pour l'éveil ou quand *Jean-Luc* me dit qu'il a apprécié ma présence, ma manière d'enseigner ou quand je parle avec *Sabine* de la méthode Feldenkreis que je viens de découvrir - je suis content et heureux d'être entouré de collègues comme vous et je me sens être accueilli par des amis.

Merci.

Daniel Rosza (Hongrie)

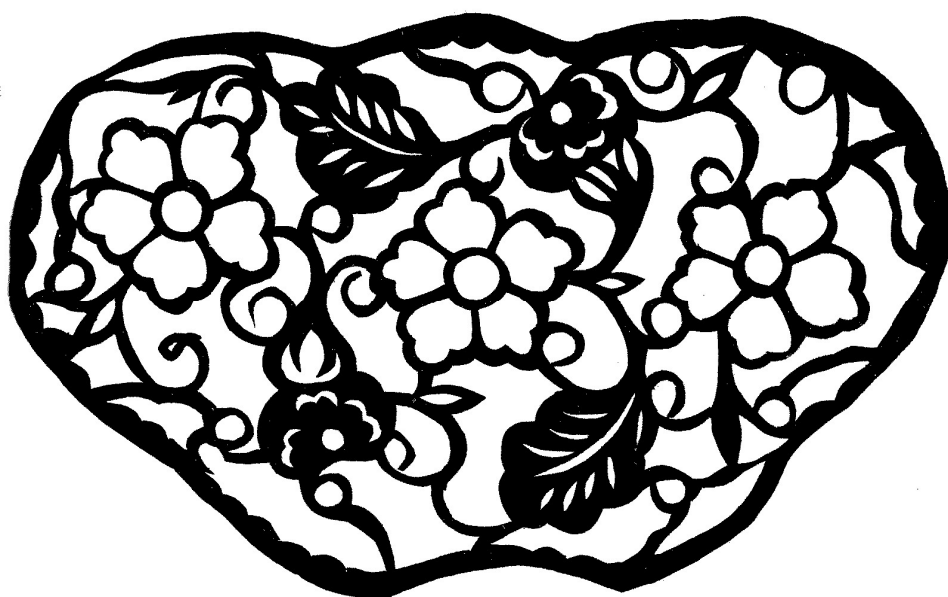
# CDTCCF

## COMITE DE DEFENSE DU TAI CHI CHUAN EN FRANCE

Il y a la FTCCG qui fait l'objet d'une publicité dans les pages du bulletin depuis sa création en 89, maintenant, nous avons le CDTCCF dont l'objectif est le suivant :

*"L'objectif de ce comité de défense est simple : Développer l'idée que le Tai Chi Chuan est une école de l'ouverture dans une fédération ouverte à tous les styles, à toutes les pratiques et à tous les types de pratique. Si certains veulent faire de la compétition, pourquoi pas ? Mais pourquoi l'imposer à tous par une structure fédérale qui ne permettra à terme que cette voie de reconnaissance ? N'en doutons pas, c'est inscrit dans sa structure et sa méthode actuelle."*

Nous vous invitons donc à visiter le site <<http://cdtccf.free.fr/>> afin que vous ayez une vue plus objective de la Fédération.



# CDTCCF

## Cdtccf.free.fr

Le Comité de Défense du Tai Chi Chuan en France a été créé en février 2005, suite aux diverses listes de diffusion mise en place sur Internet et du site Taichiforum concernant l'évolution de la fédération TCCG.

Dans un but premier de mobiliser les pratiquants à s'investir dans la gestion de la fédération TCCG en les invitant à renouveler sa direction. Pour cela son but était d'informer et de démontrer qu'il était nécessaire de renouveler la direction de cette fédération, si l'on voulait conserver l'esprit dans lequel cette fédération a vu le jour.

Afin de donner des atouts aux futurs candidats au Comité Directeur de la fédération, le Comité de Défense du Tai Chi Chuan en France a créé son site Internet et publié tous les éléments dont ils avaient besoin : l'historique de la reconnaissance du TCC par l'Etat, un état des dysfonctionnements de la fédération, les modalités d'inscription et de constitution des listes pour les élections à la direction de la fédération ainsi qu'un projet de programme pour les futurs candidats.

Et ainsi, le Cdtccf a invité tous les responsables d'associations dont il avait l'email et l'adresse courrier à prendre connaissance de la difficulté que rencontre le Tai Chi Chuan en France par ce texte :

---

**Pourquoi un comité de défense du Tai Chi Chuan ? Le Tai Chi Chuan serait-il en danger ?**

Certainement pas en tant qu'art martial interne chinois pluri-centenaire . Ce qui aujourd'hui est en danger c'est la pluralité des pratiques et leurs richesses. Une fédération, qui prétend aujourd'hui à avoir la délégation de l'Etat, doit pouvoir préserver les différents styles et écoles, leur assurer les moyens de se développer pour permettre au Tai Chi Chuan, **aux** Tai Chi Chuan, de s'épanouir.

Aujourd'hui par le système des diplômes et de l'obligation de «prouver» de manière externe l'efficacité de leur art, certaines écoles se voient «naturellement» refuser l'accès au professorat. **Il n'y a pas de place pour les écoles qui refusent de se laisser «formater» par la fédération actuelle.** Et c'est bien cet aspect naturel, tel qu'il est présenté par la direction, qui est condamnable. Alors que c'est un choix de politique de développement **qui vise à orienter le Tai Chi Chuan en France vers un certain type de pratique** (Ah ! Une équipe de Tai chi victorieuse à St Petersburg et bientôt, pourquoi pas, championne olympique !!!)

**L'objectif de ce comité de défense est simple :**

Développer l'idée que le Tai Chi Chuan est une école d'ouverture dans une fédération ouverte à tous les **styles**, à toutes les **pratiques** et à tous les **types de pratique**. Si certains veulent faire de la compétition, pourquoi pas ? Mais pourquoi l'imposer à tous par une structure fédérale qui ne permettra à terme que cette voie de reconnaissance ? N'en doutons pas, c'est inscrit dans sa structure et sa méthode actuelle.

**Un comité du Tai Chi Chuan en France, mais pourquoi pas aussi en Europe ?**

D'abord parce que la France est et reste dans l'imaginaire collectif une terre d'accueil, pour les arts martiaux internes comme pour tous les arts méditatifs. Il serait dommage de faire évoluer en France le Tai Chi Chuan sans le replacer dans ce contexte culturel. Nombre de maîtres, de nombreuses disciplines, ont trouvé en France cet accueil qui leur a permis de poursuivre et d'approfondir leur enseignement et leurs techniques, et pas uniquement sur le plan martial mais dans des domaines plus vastes encore. Ensuite dans le souci que les dérives françaises n'influencent pas davantage les orientations qui pourraient être prises en Europe.

**Enseigner ces techniques, ces arts dits internes dans leurs richesses et leurs diversités, cela devrait être le but d'une fédération de Tai Chi Chuan telle qu'on doit la rêver.**

Pour cela il faudra proposer et développer un programme, même des programmes :

- de formations ouvertes à tous,
- de développement de l'encadrement pluri-styles
- de promotion du Tai Chi Chuan pluri-styles en France ...

Toutes les bonnes idées sont certainement encore à découvrir puisque nous retombons dans les mêmes travers qu'il y a quelques années.

**C'est la raison qui nous mène à cet appel. Nous souhaitons profondément et nous appelons de tous nos vœux une fédération renouvelée et démocratique, où toutes les voix et toutes les voies pourraient être entendues.**

Et pourquoi pas à l'occasion des élections du Comité Directeur ?

CDTCCF

Composé de pratiquants, profs, responsables d'associations, responsables techniques et responsables administratifs

---

---

Les élections n'ont amené aucun renouveau de la direction. Le Cdtccf a décidé de continuer à publier : les informations dont elle dispose au sujet de la fédération, les solutions crédibles pour la gestion d'une vraie fédération etc. dans le but d'informer le plus possible de la tournure que prend la reconnaissance du TCC en France et de ses implications, car ne rien faire, c'est laisser faire et ne rien dire, c'est encore pire !

Cdtccf © 2005 L. Thomas Roldes

# XVèmes RENCONTRES de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan Annecy - du 10 au 13 novembre 2005-



Sous la tutelle bienveillante de notre montagne fétiche, « La tournette » (2 352m), qui domine les eaux pures du lac d'Annecy, ATCHA vous invite à participer à ces quinzièmes Rencontres.

Ce sont les « Balcons du Lac d'Annecy » qui accueilleront cette manifestation. A 8 km d'Annecy notre petite Venise savoyarde, en bordure de forêt, ouvert sur le merveilleux panorama des montagnes encadrant le lac, cet ensemble village-club de vacances est parfaitement aménagé pour vous permettre de profiter très agréablement de votre séjour.

## INSCRIPTIONS

Sans doute allez-vous vous étonner que les dates d'inscription à nos rencontres soient de plus en plus précoces. C'est vrai, nous en sommes conscients mais les centres d'accueil sont, eux, de plus en plus exigeants. Il nous faut négocier, discuter et bloquer des réservations précises avec versement d'acomptes importants plus d'un an à l'avance.

D'autre part, toute réservation doit être payée, qu'elle soit honorée ou pas. Vous comprendrez donc que nous soyons dans l'obligation de limiter le nombre de ces réservations, étant entendu que, ce quota atteint, nous pourrions demander à la structure de nous donner d'autres

places, dans la mesure où il reste des disponibilités. Voilà pourquoi nous vous demandons de vous inscrire le plus vite possible. Vous l'aurez compris : plutôt nous aurons atteint le nombre de réservations arrêté à ce jour, plus nous aurons la possibilité de disposer de places supplémentaires, si cela s'avérait nécessaire.

## **HEBERGEMENT-ACCUEIL-CONTACT**

Toutes les chambres sont équipées de sanitaires complets. Vous disposerez de chambres à deux ou de chambres seul avec supplément. Le linge de toilette est fourni.

L'accueil est à partir de 15H, le jeudi 10 novembre aux « Balcons du Lac d'Annecy », route de Cessenaz, 74320 Sévrier. Les chambres seront mises à votre disposition au plus tard à 17H.

### **Contacts téléphoniques**

-Avant les Rencontres : 04.50.64.19.41 ou 04.50.77.25.66

-Pendant les Rencontres : 06.07.95.11.97 ou 06.77.86.90.03

### **Courriel**

Henri.mouthon@tiscali.fr - pamguibaud@wanadoo.fr

### **Tarifs et règlements**

Par référence au tableau du bulletin d'inscription ci-après :

-Une « nuitée » est un tout indivisible qui comprend : le dîner de la veille, la nuit, le petit-déjeuner et le déjeuner.

-La journée « externe » comprend : le petit-déjeuner, le déjeuner, les pauses. Aucun de ces éléments ne pourra être défalqué du prix forfaitaire de la journée.



-Les tarifs présentés par l'Amicale sont certes plus élevés que ceux présentés par le centre d'accueil car ils incluent : la location des salles, les pauses, les navettes et tous les frais divers et variés inhérents à l'organisation des Rencontres.

Nous remercions nos amis étrangers de la « zone Euro » de joindre à leur bulletin d'inscription un chèque qui leur sera restitué contre un règlement en espèces, à leur arrivée, afin de leur éviter des frais bancaires inutiles.

Pour ceux qui ne viennent pas de la « zone Euro », le règlement doit se faire par mandat postal international.

Chèques et mandats postaux internationaux sont à libeller à l'ordre de : ATCHA.

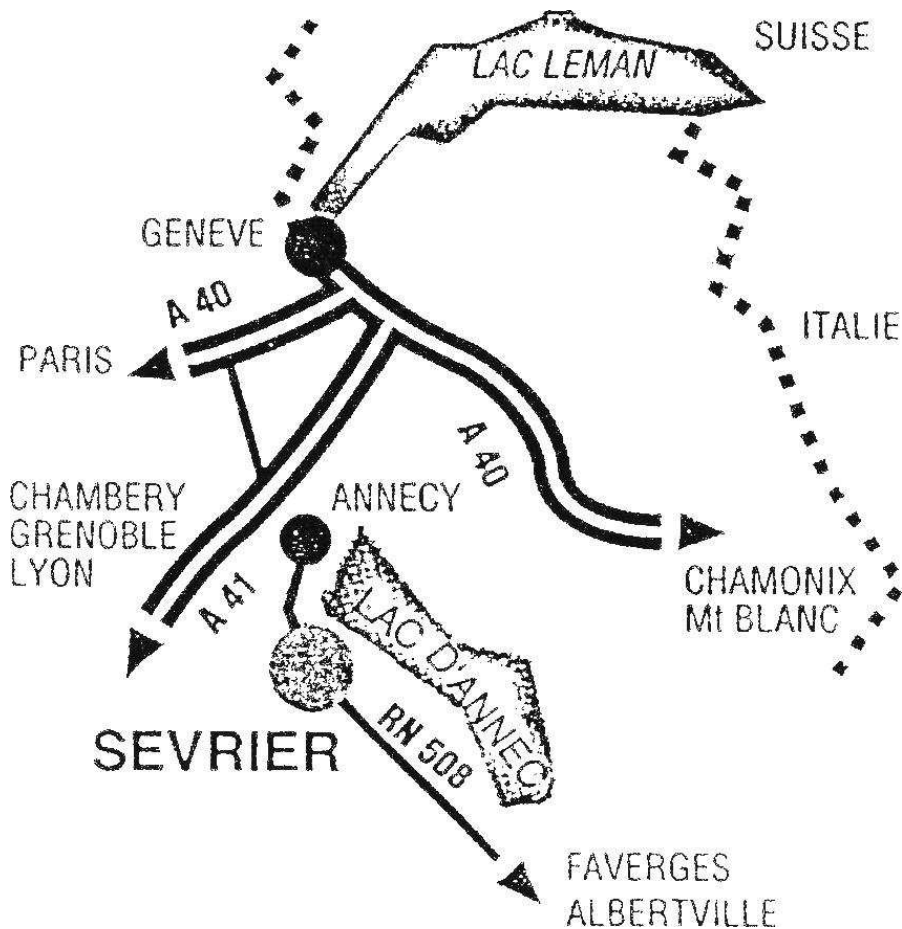
Les participants qui ne sont adhérents, ni de l'Amicale, ni d'une association affiliée, devront s'acquitter de la cotisation annuelle à l'Amicale d'un montant de 23€.

## LA FÊTE

Plutôt que de compter sur la seule prestation d'ATCHA, nous invitons tous nos amis membres de l'Amicale à participer activement au spectacle de la traditionnelle fête des Rencontres en préparant, de la même façon qu'ils organisent eux-mêmes leurs ateliers, les saynètes, chants, musique, danses, sketches, blagues, etc... qui nous divertiront.

Certes, ATCHA assurera son rôle d'intendant de l'organisation matérielle et pratique, mais pour que vos idées et intentions puissent être réalisées « sans risque », nous vous remercions de répondre au questionnaire ci-joint en n'omettant aucune précision.

# Les balcons du Lac d'Annecy



## POUR VENIR

En voiture : A41 sortie Annecy sud, puis direction Albertville. Au feu à Sévrier prendre la route du col de Leschaux sur 3 km.



En TGV : Gare d'Annecy (8km). Navette possible pour les groupes.



En avion : Annecy-Meythet (15 km)  
Genève Cointrin (45 km)  
Lyon St Exupéry (130 km)



# INSCRIPTION

Ecrire en majuscules. Merci.  
Un seul bulletin par personne.

Nom et prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Courriel :

Nom de votre association :

1 nuitée single	115 €	
1 nuitée double	85 €	
2 nuitées single	170 €	
2 nuitées double	130 €	
3 nuitées single	225 €	
3 nuitées double	175 €	
Journée du vendredi 11 externe (sans dîner)	35 €	
Suppl. Externe « dîner » normal vendredi 11	14 €	
Journée du samedi 12 externe (sans dîner)	35 €	
Suppl. Externe « dîner de fête » du samedi 12	17 €	
Adhésion à l'Amicale pour les « non-adhérents »	23 €	
Total (chèque libellé à l'ordre d'ATCHA)		

-Repas végétarien :  oui  non

-Je souhaite partager une chambre en double avec :

-Arrivée et départ SNCF / gare d'Annecy

-Arrivée le : à : heures

-Départ le : à : heures

Fait à : le :

Signature :

**Bulletin d'inscription à retourner le plus rapidement possible  
(date limite le 30 septembre) à :**

ATCHA, 3C Allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux, France

### **PARTICIPATION À L'ANIMATION DE LA FÊTE**

-Vous souhaitez participer à l'animation de la soirée et vous vous proposez de (...chanter, danser, réciter, interpréter, mimer, etc...):

-Durée estimée de votre prestation :

-Vos suggestions sont les bienvenues :

# CALENDRIER DES STAGES

## STAGES EN OCTOBRE

**-Stages mensuels les 2 et 16 octobre, à St Pierre de Chartreuse, stage à Mizeriecq en Auvergne du 22 au 26 octobre (3<sup>ème</sup> duan et éventail) et du 27 au 31 octobre (1<sup>er</sup> niveau), animés par Arlette Théoleyre**

organisé par Le Singe Pèlerin

contact : Tangonéon, Eric & Arlette

Maison ronde, Lachat, 73190 Apremont

04.79.28.22.93, [tangoneon@wanadoo.fr](mailto:tangoneon@wanadoo.fr)

**-Stage épée ancienne (anciens seulement) et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 16 octobre, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 16 octobre, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau

06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Week-end (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Quimperlé, les 8 et 9 octobre, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau

06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

## STAGES EN NOVEMBRE

**- Stages mensuels les 6 et 20 novembre, à St Pierre de Chartreuse, animés par Arlette Théoleyre**

organisé par Le Singe Pèlerin

contact : Tangonéon, Eric & Arlette

Maison ronde, Lachat, 73190 Apremont

04 79 28 22 93, [tangoneon@wanadoo.fr](mailto:tangoneon@wanadoo.fr)

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 6 novembre, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Stage épée nouvelle et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 6 novembre, animé par Sabine Metzlé**  
Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Week-end (Neigong, éventail, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, épée ancienne débutants) à Cépoï Montargis, les 26 et 27 novembre, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

### **STAGES EN DECEMBRE**

**-Stages mensuels les 4 et 18 décembre, à St Pierre de Chartreuse, stage à Chassignole en Auvergne du 26 au 31 décembre, animés par Arlette Théoleyre**  
organisé par Le Singe Pèlerin  
contact : Tangonéon, Eric & Arlette  
Maison ronde, Lachat, 73190 Apremont  
04 79 28 22 93, [tangoneon@wanadoo.fr](mailto:tangoneon@wanadoo.fr)

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 4 décembre, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Week-end (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Quimper, les 10 11 décembre, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

## STAGES EN JANVIER

**-Stage perche et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 8 janvier, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 15 janvier, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

## STAGES EN FEVRIER

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 26 février, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Stage épée nouvelle et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 26 février, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Week-end (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Quimperlé, les 11 et 12 février, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

## STAGES EN MARS

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 12 mars, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Stage épée ancienne (anciens seulement) et perche (tous niveaux) à Versailles, le 19 mars, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Week-end (Neigong, éventail, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, épée ancienne débutants) à Cépoÿ Montargis, les 25 et 26 mars, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

### **STAGES EN AVRIL**

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 30 avril, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Week-end (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Quimper, les 8 et 9 avril, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Stage épée ancienne (anciens seulement) et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 30 avril, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

### **STAGES EN MAI**

**-Stage épée nouvelle et éventail (tous niveaux) à Versailles, le 21 mai, animé par Sabine Metzlé**

Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 24 mai, animé par Claude Eyrolles**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Week-end de l'Ascension (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Quimper, du 25 au 28 mai, animé par Claude Eyrolles et Sabine Metzlé**

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau



06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

## STAGES EN JUIN

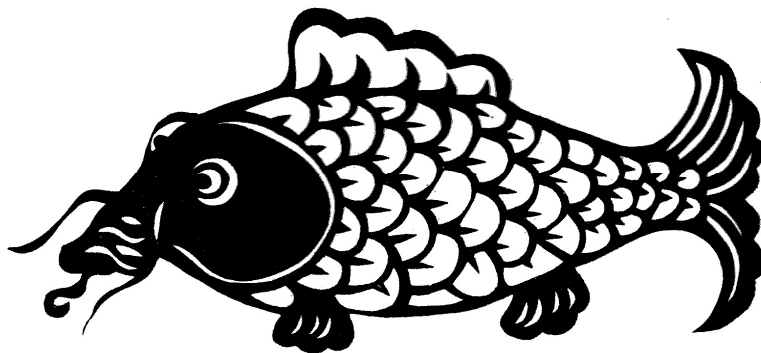
**-Stage mensuel (Neigong, éventail, épée ancienne débutants) à Viroflay, le 25 juin, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Week-end (Neigong, éventail, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> duan, épée ancienne débutants) à Cépoÿ Montargis, les 10 et 11 juin, animé par Claude Eyrolles**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64

**-Stage épée ancienne (anciens seulement) et épée nouvelle (tous niveaux) à Versailles, le 25 juin, animé par Sabine Metzlé**  
Contact : Sabine Metzlé-01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal-06.20.45.65.54

## STAGES EN JUILLET

**-Stage d'été (Neigong, éventail, 3 duans, épée ancienne débutants, tuishou) à Cadouin, du 9 au 14 juillet, animé par Claude Eyrolles**  
**En prévision : stage tai chi chuan et randonnée au LADDACK**  
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien, 91160 Longjumeau  
06.85.41.44.12, 01.69.34.67.64



## Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										■
II									■	
III						■				
IV				■			■			
V								■		
VI					■		■			
VII				■		■				
VIII								■		
IX					■					
X				■						

### Horizontalement

**I.** Au service de Mao. **II.** Sans jus. **III.** Remets à sa place. Ecole de l'air. **IV.** Remonte le cours en Ecosse... Dans l'air et dans l'eau. Union survoltée. **V.** Langue d'oc niçois. Gai participe. **VI.** Cherche dans le noir. Petit cadeau de bienvenue. **VII.** Rendu plus fort. Se prêta au cliché. **VIII.** Douceur bénédictine. Unité de temps. **IX.** Dieu gaulois. Corde tropicale. **X.** Les lycéennes l'adorent. Eternels épris.

### Verticalement

**1.** Grosse velue. **2.** Se met à la botte. **3.** Relatif à une vie cloîtrée. **4.** Sigle humanitaire. Possessif. Vieilles habitudes. **5.** Aura du mal à reconnaître. L'un des deux saints. **6.** Début d'équinoxe. Grande tranche de temps. Coucou léger. **7.** En Somme, tout le monde connaît. Invoqua le ciel. **8.** Une vraie pâtée. Bas de gamme. Après le bon du VIII, voici le mal. **9.** Aspergeant. **10.** Vieille langue des troubadours.

# BON DE COMMANDE du PETIT LIVRE ROUGE

A retourner à Jacques Lombard - 93 avenue de Strasbourg - 67400  
ILLKIRCH

Nom du souscripteur :

Association :

Adresse où la commande doit être expédiée :

Nom

Rue

Code Postale

Ville

Souscription à .....volumes x 5€ = .....€  
(commande minimum : 10 exemplaires)

Règlement à l'ordre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Seuls les chèques de banques françaises et les mandats postaux sont acceptés. Sachez que les frais de virements vont de 3 à 15€ selon les pays. Les personnes résidant hors de France peuvent s'arranger pour regrouper leur commande faire appel à un frontalier français.

Au moment du tirage de ce bulletin, plus de 1300 exemplaires sont déjà vendus. Ce petit livre de poche ne devrait jamais vous quitter pendant votre pratique. Il sera votre référence pour les noms des gestes des différentes formes et pour les principes essentiels contenus dans les classiques. Son petit encombrement vous permettra une consultation quotidienne qui vous permettra de mieux profiter de la saveur des textes et de mieux comprendre votre pratique.

## COMMANDES DIRECTES À MAÎTRE WANG YEN-NIEN À TAIPEI

Merci de bien vouloir suivre les étapes suivantes :

1 - Transmettre votre commande

par télécopie : 00 886 2 2836 0463

ou par email : ymtitaipei@yahoo.com

2 - Transmettre par virement bancaire la somme due au numéro de compte suivant :

*Titulaire du compte / Account name : WANG YEN-NIEN*

*Numéro du compte / Account number : 020004604333 - IBAN/SWIFT CODE :  
BKTWTWTP*

*Nom de la banque / Bank name : Bank of Taiwan - Chungshan Branch Bank - Taipei -  
Taiwan, R.O.C. 111*

Instructions à donner à votre banque :

«tous les coûts seront à la charge du donneur d'ordre».

Merci de rajouter le n° de téléphone de Maître Wang : (886 - 2) 2881 2981, ainsi la banque pourra le prévenir quand l'argent sera viré sur son compte.

Nous ne pouvons effectuer aucun envoi postal avant la réception des sommes dues.

Merci de noter que le minimum de livres par commande est de cinq (5) par adresse distincte.

Les livres sont envoyés en recommandé postal par bateau. Le délai de réception, à partir de la date d'envoi est de huit semaines environ.

Les vidéos, VCD, cassettes audio et éventails sont envoyés en recommandé postal aérien. Le délai de réception à partir de la date d'envoi est de trois semaines environ.

### **Catalogue**

#### **LIVRES**

Livre Vol.1 - Exercices de base et les trois duans -  
anglais/français 65 euro - chinois/japonais 65 euro

Livre Vol.2 - Les applications martiales -  
anglais/français 80 euro - chinois/japonais 80 euro

Réédition du "petit livre rouge" remis à jour, en chinois avec la prononciation en "bopomofo". Tous les noms des postures des 3 duans, de l'éventail et des deux formes d'épée + une reprise des "classiques du taiji". Format de poche.

3 euros l'exemplaire; à commander par 10 exemplaires minimum.

#### **VIDEO/DVD**

Assurez vous que votre lecteur de DVD peut lire des DVD-Rs avant de commander

a- Wang Yen-nien, filmé au Japon et à Taiwan dans les années 1980, comprenant : WYN pratiquant les exercices de base, les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan,

l'épée Kunlun, les exercices de base du Tuishou et la pratique des Fajin en Tuishou. Un classique mais la qualité du film est faible. Le nom des mouvements et les commentaires sont en japonais.

**Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euros**

b- Wang Yen-nien, filmé à Tainan dans les années 1970, comprenant : WYN pratiquant les trois duans, l'épée Wudang, l'épée Kunlun et les 13 Postures. Filmé avec une caméra 16mm, sans son, la qualité du film est bonne.

**Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euro**

c- Yangjia Michuan Taijiquan: un enregistrement du stage des Enseignants qui a eu lieu à Taiwan en automne 1996. Ensemble de deux cassettes comprenant les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan pratiqués par un groupe d'enseignants avec commentaires et corrections par WYN qui explique certains mouvements et montre certaines applications (en chinois). (La cassette audio est extraite de cette vidéo)

L'ensemble des deux cassettes :

Vidéo (Pal/Secam), 84 euro - DVD 50 euro.

L'ensemble des quatre cassettes vidéo a+b+c (Pal/Secam) : 150 euro

**CASSETTE AUDIO ou CD**

Une cassette de 80 minutes avec les respirations et les noms des mouvements des trois duans donnés en chinois par Wang Yen-nien. La cassette/CD audio de référence, enregistrée en 1996, une aide précieuse pour la pratique et l'enseignement.

Disponible en cassette ou CD audio, préciser sur votre commande.

Prix :Cassette audio ou CD : 12 eur, expédition par airmail incluse

**CD audio COLLECTOR**

Collection de 3 CD audio par Wang Yen-nien dirigeant les exercices de base et la forme à Yuan Shan-Grand Hôtel dans les années 70

CD 1 : 1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> jour, exercices de base (26min.), 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> duan du YMTQ (32min.)

CD 2 : 2<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jour, exercices de base (26min.), 3<sup>ème</sup> duan (32min.)

CD 3 : 3<sup>em</sup> et 6<sup>ème</sup> jour, exercices de base (30min.), épée nouvelle Wudang (9min.), épée ancienne Kunlun (8min.), éventail forme Yen-nien (7min.)

Prix : 21 euros pour le set de 3 CD ,expédition par airmail incluse

**CD audio- Les ARMES du YJM TJQ**

Wang Yen-nien donne les respirations et les noms des mouvements pour l'éventail Yen-nien (12min.), l'épée nouvelle Wudang (17min.), l'épée ancienne Kunlun (15min.). Une aide précieuse pour les enseignants et les pratiquants confirmés et débutants. La version de référence pour la pratique des armes, enregistrée en 1999.

Prix : 15 euros, expédition par airmail incluse

**EVENTAIL**

En bambou, très léger avec inscriptions en chinois Yen Nien . Possibilité d'avoir des éventails main gauche. Préciser sur commande

15 euros/pièce - Commande minimum 10 pièces.

**NUMERO SPECIAL AYMTA**

100 pages célébrant les cinquante ans d'enseignement de Maître Wang, historique, biographie, témoignages et de nombreuses photos.

Le numéro : 15 euros

# COTISATIONS 2005

## Adhésions individuelles à l'Amicale :

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile, alors le tarif est de 23,00 €.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

## Adhésions collectives à l'Amicale :

- Vous êtes responsable d'un groupement (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale ; deux éventualités se présentent à vous :
  - Votre groupe est inférieur à 15 personnes : vous réglez la somme de 46 € ;
  - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 €.

## Abonnement au bulletin :

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 18,50 €.
- Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 23 €

Un moyen simple de vous souvenir de vos derniers versements...  
Conservez cette partie dans votre documentation.

Vous avez versé en 2004 la somme de :                      le :

# COTISATIONS 2005

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 04 au 31 octobre 2005)

Je soussigné(e)

Nom : .....Prénom : .....

Adresse :.....

Tél. :.....Fax : .....

**désire adhérer à l'Amicale** du Yangjia Michuan Taiji Quan,  
à titre individuel et joins un chèque de 23 €

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

Adresse :.....

.....

Tél :.....Fax :.....

Je joins un chèque de 46 € car le nombre d'adhérents  
est inférieur ou égal à 15, ou

Je joins un chèque de 3,50 € x..... (nombre d'adhérents si  
supérieur à 15), soit de :.....€

**désire m'abonner au bulletin**, je joins un chèque de.....€.

Fait le ..... à..... Signature :

Nouvelle adhésion       Renouvellement

Le bulletin d'adhésion est à adresser à :

**Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan**

c/o Jacques Lombard, 93 avenue de Strasbourg, 67400 Illkirch

Tél. : 03.88.67.83.20

# LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr>

Le site de l'Amicale, mis à jour par Laurent Couty, vit grâce aux différentes associations qui communiquent des informations. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, l'Amérique et autres.

Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.

## Pour voir vos informations figurer dans le site, adresser :

- Un Email avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC » à Laurent Couty : [taijiquan@free.fr](mailto:taijiquan@free.fr)
- Si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier qui le transmettra à Laurent Couty : Jean-Luc Pommier, 63 rue de Saine, 94400 Vitry, [pommier@mail.enpc.fr](mailto:pommier@mail.enpc.fr).

## Vos articles, vos courriers des lecteurs et vos informations (stages ou autres) à faire paraître dans le Bulletin

Hervé et Claudy se sont engagés à faire paraître tous les articles reçus en temps opportun aux mois de septembre, janvier et mai. Pour cela, il faut que les articles arrivent un mois avant la parution, c'est-à-dire, fin juillet pour septembre, fin novembre pour janvier et fin mars pour mai.



## A qui adresser vos articles, vos courriers des lecteur et vos informations ?

- **A Hervé**, si votre article est déjà saisi, pour le calendrier des stages et autre manifestations : [herve.marest@free.fr](mailto:herve.marest@free.fr) - 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand.
- **A Claudy**, pour les manuscrits non saisis, ou si vous désirez que votre texte soit « repris » : [jeanmougin.claudy@wanadoo.fr](mailto:jeanmougin.claudy@wanadoo.fr) - Claudy Jeanmougin, 15 bis route de Bellivet, 17810 Ecurat.

## Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, il est inutile de raconter votre vie, soyez clairs et précis en notant dans l'ordre :

- le thème du stage,
- le nom du ou des animateurs,
- les dates et le lieu du stage,
- le contact : nom, tél, mail, etc.

Puis adressez l'information à Hervé Marest et Laurent Couty.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de le rédiger sous Word, que ce soit sur PC ou MAC, et de l'adresser en pièce jointe à Hervé Marest ou Claudy Jeanmougin.

**Attention**, si vous avez un dossier images important à faire parvenir, il vaut mieux faire plusieurs envois de telle sorte que le fichier ne soit pas supérieur à 500 ko (Hervé et Claudy n'ont pas l'ADSL), ou alors vous envoyez un CD que vous aurez gravé. Le format adéquat pour vos photos est JPEG.

**Sollicitations...** Il est possible que vous soyez contactés par Hervé ou Claudy pour pondre un article. Ne soyez pas surpris...

## Solution des mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	T	I	M	O	N	E	R	I	E	
II	A	T	O	N	I	Q	U	E		O
III	R	A	N	G	E		E	N	A	C
IV	E	L	A		R	E		A	R	C
V	N	I	S	S	A	R	T		R	I
VI	T	A	T	E		E		D	O	T
VII	U	N	I		P		P	O	S	A
VIII	L	I	Q	U	E	U	R		A	N
IX	E	S	U	S		L	I	A	N	E
X	S	E	E		A	M	A	N	T	S

## **Amicale du YMTQ**

**Présidente : Zouzou Vallotton**

**zouzouvallotton@hotmail.com**

**(41) 24 463 45 04**

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU  
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
c/o Nicole Henriod, 32 chemin du Village  
1012 Lausanne**

tél: (41) 21.728.44.58

Email : [nicole.h@worldcom.ch](mailto:nicole.h@worldcom.ch)

### **I.F.A.M.**

Directeur des cours J.L.Saby

[jlsaby@wanadoo.fr](mailto:jlsaby@wanadoo.fr)

Tél : 0033 687 34 22 54

### **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

Charles Adamec, president, 2718 Webster  
Street, Berkeley CA 94705, USA

Tél : (510)644-3724

Email : [cgadamec@yahoo.com](mailto:cgadamec@yahoo.com)

### **AYMTA JOURNAL**

172 West 109th Street, \*IR  
New York, NY10025 USA

Tél : (212) 222-7456

Fax : (212) 663-4229

Email : [tomc@dti.net](mailto:tomc@dti.net)

### **FEDERATION SUISSE DE TAIJIQUAN**

C/o Luc Defago, , 551 route de Vovray  
49220 Grez Neuville France

Tél : (41) 22.800.22.54/50

Email : [luc.defago@bluwin.ch](mailto:luc.defago@bluwin.ch)

### **WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FÉDÉRATION (CANADA)**

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

### **INTERNATIONAL TAICHICHUAN FEDERATION**

Rm 608, 20 Chulun St.-Taipei-Taiwan-ROC  
tel : 886 2 2775 8732/3

fax : 886 2 2778 3890

Email : [tccass@ms35.hinet.net](mailto:tccass@ms35.hinet.net)

### **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN**

86 Vavilova St., Apt. 40

Moscow 117261, Russia

Tél : (7) 095 938 5124

Fax : (7) 095 938 5000

### **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, et YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN 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

Contact : Wang Yen-nien

Email : [ymtitaipei@yahoo.com](mailto:ymtitaipei@yahoo.com)

### **THE TAI CHI CENTRE**

70 Abingdon Road,

London W8 6AP, England UK

Tél : (44) 20 7937 9362

Fax : (44) 20 7937 9367

Email : [peterclifford@thetaichicentre.com](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 TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI**

Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03

Côte d'Ivoire

### **ASSOCIATION WUXING**

Ardito Gianvittorio

Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia

Tél : (065) 833 27 91-Tél/Fax : 834 85 63

Email : [funzling@quipo.it](mailto:funzling@quipo.it)

### **FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG**

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

連江道朔雲遙  
扁舟浮海客帆