

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Mai 2013 - N° 73

**Un Noël à
Ouagadougou**

**La «double
lourdeur»
II**

**PARIS
accueille les
23^e Rencontres
de l'Amicale**

楊家秘傳





ÉDITO

Le plus difficile, c'est la première phrase : celle du premier éditto pour ce premier bulletin que j'ai pris en charge après avoir été officiellement nommée « Rédactrice en chef » lors des dernières Rencontres de l'Amicale. Ce qui me fait penser que c'est la troisième fois que le « délit » de trac me prend au moment de démarrer une nouvelle mission, pour la bonne raison que j'hérite à chaque fois de la lourde responsabilité de passer derrière Claudy : en 1998, lorsque je repris la Trésorerie de l'Amicale alors que je n'avais toujours pas digéré l'histoire des colonnes Débit/Crédit de mes cours de compta ; en 2000, lorsque je pris les rênes de l'ATA, et aujourd'hui pour tenter de poursuivre la dynamique qu'il a su insuffler à ce Bulletin. Mais cette fois, le trac sera moindre : si les chiffres ne sont toujours pas ma tasse de thé, la « chaîne éditoriale », elle, est mon cœur de métier, alors, « même pas mal ! », comme dirait l'autre...

Et puis, voilà qu'arrive à la rescousse Michel Ségal, pour prendre en charge la partie technique du Bulletin : metteur en pages (« enrichisseur », comme on dit dans le métier), « bidouilleur » d'images talentueux, et pour ne rien gâcher, élève-assistant de l'ATA (il sait de quoi on cause), retraité (il a du temps), et quasiment mon voisin. Parfois, il faut laisser faire le Dao... Et puis, j'ai été surprise de me retrouver très vite et très efficacement « dorlotée » par un comité « Bulletin » fichtrement impliqué, réactif et bien rodé... Merci donc à vous tous d'alléger ainsi mon démarrage.

À propos d'allègement, ce bulletin de mai a été difficile à « alléger », tant il y avait de choses à y faire rentrer, entre l'épisode II de la « double lourdeur », l'effet de traîne des dernières Rencontres et l'annonce des prochaines, un stage à Ouagadougou, une balle Tai Chi... J'espère que vous aurez autant de plaisir et d'intérêt à lire tous ces articles que j'en ai eu moi-même à les découvrir.

Et comme « en mai, fais ce qu'il te plaît », vous pourrez aussi faire votre choix dans un calendrier riche de stages qui sentent bon l'été, le soleil et les grandes vacances. Alors, cette année, ce sera mer, montagne ou campagne, pour dérouler votre forme de taiji?...

Françoise Cordaro

S o m m a i r e

Le mot du président	1
Salut Bernard !	
Claudy Jeanmougin	2
La notion de double poids	
– Peter Ralston	3
– Dan Docherty	7
– Claudy Jeanmougin	8
Acrostiche	9
TOM	9
Stage à Ouagadougou, Burkina Faso	
Claudy Jeanmougin	10
Souvenirs d'Angers	17
Les feuilles du Collège	
– La balle de Taiji - Alix Helme-Guizon	18
– Hanxiong Babei et objet transitionnel - Frédéric Plewniak	22
Quelques notes inspirées par le texte de Marie-Christine	
Jean-Luc Pérot	23
Réflexions	
Serge Dreyer	24
Nous avons lu...	29
À propos des mouvements qui se répètent dans la forme	
Jean-Luc Pérot	30
École Wyn-Phu	
Jacky Craighero	31
Rencontres de l'Amicale 2013	32
Calendrier des stages	33
Chine Ancienne	36
Bulletin d'adhésion à l'Amicale	37
Bons de commande	
– Livrets rouges et "20 ans d'Amicale"	38
Site Web de l'Amicale	39
Événements	16-28-32
Adresses utiles	41



Le mot du Président

L'équinoxe de printemps est passé, nous quittons la période mars-avril, temps où jour et nuit sont de durées équilibrées, où le Yin et le Yang sont à parité pour donner la grande floraison.

Nous sommes maintenant dans la période avril-mai, temps où la force d'expansion du Yang s'exprime pour que tout s'affirme. Force de la nature, force des corps et des esprits.

Je tiens en premier lieu à saluer et remercier Françoise Cordaro notre nouvelle rédactrice en chef qui a succédé à Claudy Jeanmougin. Surmontant le stress inhérent à toute « première » elle nous a concocté un très bon numéro qui augure une bonne suite. Salutations aussi à Michel Séqal, de l'ATA à Angers, notre nouveau metteur en page dont vous apprécierez le travail. Remerciements à Claudy qui continue d'assurer les relations avec l'imprimeur pour la production du bulletin et à Yves Février qui en assure le postage pour que vous le receviez dans vos boîtes aux lettres. Merci aussi, bien sûr, à ceux qui travaillent en amont avec Françoise, je veux dire les personnes qui constituent les comités de lecture, de traduction et de correction. Leurs noms figurent dans « l'ours » qui se trouve, au fil des numéros, sous le mot du président.

Le Bulletin est une véritable richesse de l'Amicale, il est le témoignage de notre dynamisme « Amical ». Il est aussi une part très importante de notre vitrine vers l'extérieur. Il contient également en son milieu, sous la forme de quatre pages détachables, « Le Feuilleton du Collège », recueil d'articles de fond choisis dans les Cahiers du Collège.

Prenez bien soin de le faire circuler au sein de votre association. Informez en surtout les nouveaux. Une quinzaine de jours après l'envoi il est mis en ligne sur le site web, si nécessaire, faites-le savoir.

Je vous confirme que Les Rencontres 2013 de l'Amicale auront bien lieu à Paris comme annoncé en décembre. Sous l'impulsion d'Isabel Da Costa, la nouvelle présidente de l'association Tai Chi Chuan de Paris, une nouvelle équipe s'est constituée et a repris et remanié complètement le projet initial. Vous trouverez dans ce bulletin la plaquette annonce de ces Rencontres 2013. Elle sera mise en ligne sur le site web de l'Amicale ainsi que le bulletin d'inscription, rubrique « Les Rencontres ». Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1^{er} juin jusqu'au 30 septembre.

Les stages et les événements importants fleurissent en ce printemps. Ils nous invitent à aller chercher à l'extérieur la nourriture nécessaire à l'enrichissement de nos acquis. Vous trouverez sur le site web de l'Amicale le détail des informations relatives aux stages et événements de mai, juin, juillet, eux-mêmes suivis des nombreux stages d'été.

Bonne pratique à tous,

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN Mai 2013 - N° 73

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

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

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro - **Rédaction :** Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Mark A. Linett, Peter Clifford, Claude Eyrolles, Marie-Christine Moutault, Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Françoise Cordaro, Jean-Luc Pérot, Yves Picard - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Maud Polliet, Martine Larigauderie, Ronan Pellen, Leland Tracy, Monique Brodie, Gretchen MacLane, Simonette Verbrugge - **Corrections :** Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Françoise Cordaro, Simonette Verbrugge - **Mise en page :** Michel Séqal - **Couverture :** Michel Séqal - **Postage :** Yves Février.

La notion de double poids

Peter Ralston



Dans les derniers numéros du Bulletin, différents auteurs se sont exprimés sur la « double lourdeur », en réaction au texte de Peter Ralston sur ce sujet. Nous n'avons pas reçu l'autorisation de publier ce texte de Ralston avant la publication du dernier bulletin, mais voilà qui est fait. C'est donc avec un numéro de retard que nous publions cet article, ce qui vous obligera peut-être à retourner lire a posteriori, dans le Bulletin n° 72, les premiers articles sur le thème de la double lourdeur.

Peter Ralston a grandi en Asie et a démarré tout jeune la pratique des arts martiaux à Singapour. À l'âge de 20 ans, il est ceinture noire en judo, jujitsu ; a été champion de sumo dans son lycée au Japon ; détient le titre de champion de judo et d'escrime à l'université de Berkeley (où il obtint une licence en prépa-médecine anatomie/physiologie), et connaît les techniques du ch'uan fa, northern sil lum kung fu, western boxing, et du muay thai. Intéressé par les arts martiaux internes, il s'engage dans la pratique du tai chi chuan, du hsing I, du pa kua et de l'aïkido. Rapidement, il se passionne et se consacre au T'ai Chi Ch'uan, art qu'il pratique depuis 1968. Dans le début des années 1970, des expériences profondes de méditation – dans le cadre de sa contemplation Zen – éveillent sa conscience. Peter Ralston se met alors à inclure dans ses recherches, les questions sur la nature du soi et de la réalité. En 1975, il fonde l'École de Cheng Hsin à Berkeley en Californie, et en 1977, il ouvre l'École de

Cheng Hsin des Arts martiaux internes et le Centre de recherches ontologiques. En 1978, il remporte le titre de champion du monde de full-contact (premier champion du monde non asiatique !) au Championnat du monde des Arts martiaux qui se tient en République de Chine. Aujourd'hui, Peter Ralston enseigne dans le monde entier et dans son centre au Texas. Il est l'auteur de six livres, dont les plus connus sont *Cheng Hsin: The Principles of Effortless Power* (traduit en français sous le titre *Cheng Hsin: Principes d'une puissance sans effort* ⁽¹⁾), *Zen Body-Being*, et son dernier ouvrage sur la nature de l'esprit : *The Book of not Knowing*.

De plus amples informations sont disponibles sur le site <http://chenghsin.com/>.

1) Traduction de Marc Appelmans et René Liégeois, Editions E.M.E. L'ouvrage en français est disponible auprès de Marc Appelmans.

La notion de double poids

Peter Ralston

TOUS les pratiquants assidus de Tai Chi rencontrent le principe que l'on appelle « le double poids », cependant, très peu d'entre nous comprennent avec clarté de quoi il est réellement question. Il est bien possible que ce principe ait beaucoup plus à nous offrir que ce que nous en comprenons au premier coup d'œil. Mais pour accéder à ce « beaucoup plus », il nous faut le comprendre avec une toute nouvelle perspective.

Regardons tout d'abord comment et pourquoi le terme de « double poids » a été inventé : nous

obtenons un début de réponse sur sa signification. Ajoutons à cela un peu de bon sens et quelques connaissances de base en physique et en neurologie : notre compréhension de ce principe s'approfondit encore. En ce qui me concerne, je peux passer des dizaines d'années à approfondir l'expérimentation et la recherche. Utilisons ces outils pour tenter d'acquérir une idée solide de ce qu'est le principe du double poids.

Bien qu'il n'existe pas vraiment de récits certifiés sur les débuts du Tai Chi, il est important néanmoins de poser un regard historique rapide pour démarrer notre enquête.

L'idée du double poids trouve sa source auprès d'un homme que beaucoup d'historiens ont reconnu comme étant le premier maître connu de Tai Chi : Wang Chung Yueh. Les récits que l'on trouve sont contradictoires, mais ils suffisent à conclure que Maître Wang a vécu des années après le fondateur du Tai Chi qui aurait donc été Chang San Feng. Toutefois, de nombreux récits racontent que Maître Wang Chung Yueh a été le premier à transmettre le Tai Chi à la famille Chen. On raconte que Wang aurait si bien prouvé sa supériorité sur les pugilistes du village des Chen, qu'ils l'auraient prié de rester pour leur donner des enseignements.

En quittant le village des Chen, Wang laissa un manuscrit dans lequel il décrivait son art. Vers la fin de son manuscrit, il fait mention d'une faute centrale que l'on trouve dans la pratique des arts martiaux et qui est souvent traduite par « double poids ». Dans l'appendice de mon livre *The Art of Effortless Power* (1991), j'ai relevé, parmi neuf différentes traductions issues des classiques du Tai Chi, celles qui apparaissent clairement différentes les unes des autres. J'ai fait ceci afin que le lecteur puisse réaliser qu'il est quasiment impossible de traduire le terme en anglais. Voici donc deux traductions de ce même signe chinois figurant dans le manuscrit de Wang, où il mentionne ce défaut dans la pratique.

Selon la traduction de Lee : *la raison pour laquelle une personne peut être encore battue même après des années de pratique, est qu'elle n'a pas compris ni intégré le défaut du « double poids ».*

Selon la traduction de Kuo : *il arrive souvent que quelqu'un qui pratique la boxe depuis des années mais qui ne maîtrise pas le principe correctement, soit encore battu par son adversaire. La distraction de son attention en est la cause.*

Vous pouvez constater que le terme même de double poids n'apparaît pas dans la deuxième traduction. Il est présenté là comme une distraction de l'attention. Ces deux termes utilisés pour exprimer la même chose ont un sens si différent, qu'il

n'existe vraisemblablement aucun mot anglais pour exprimer ce que Wang avait réellement signifié. Si l'on prend en compte que, même à son époque et dans sa culture, il enseignait un principe que peut-être personne n'avait saisi, il n'est pas surprenant alors que nous restions aujourd'hui avec autant de traductions différentes pour un seul caractère chinois ! Et pourtant, quand on le traduit par le terme de « double poids », on considère comme une évidence que cela se réfère à une position où le poids du corps est réparti également sur les deux pieds. Superficiellement cela paraît logique et beaucoup de professeurs de Tai Chi ont transmis cette vision. Mais était-ce réellement ce que Wang a voulu enseigner ?

Plus on regarde de près l'objectif attendu (battre son partenaire), plus il apparaît incertain que le défaut dont Wang parlait soit une question de répartition de poids. N'est-il pas difficile d'arrêter de se tenir sur ses deux pieds ? La plupart d'entre nous peuvent apprendre à se tenir sur un seul pied pendant quelques secondes, et peuvent s'entraîner à le faire régulièrement de façon très rapide. Il y a certes quelques raisons pour lesquelles il est nécessaire de ne pas répartir également le poids du corps sur les deux pieds : cela réduit notre mobilité, cela limite les possibilités de rotation du bassin et de mouvement de notre centre ; et si nous ne pouvons plus faire basculer notre poids de l'avant vers l'arrière, nous réduisons énormément l'utilisation de ce centre. Par conséquent, se tenir avec le poids réparti de façon égale sur les deux pieds n'est pas une bonne idée. Mais était-ce vraiment l'instruction que Wang nous a laissée ?

Wang a écrit que même après des années de pratique, ce défaut est la raison pour laquelle quelqu'un peut encore être vaincu. Pensez-vous alors qu'il puisse s'agir de la répartition égale du poids sur les deux pieds ? L'une des raisons pour lesquelles nous devrions hésiter à affirmer qu'il s'agit de ce défaut, est qu'il existe beaucoup de pratiquants d'arts martiaux qui répartissent normalement leur poids sur les deux pieds et qui ne sont pas pour autant battus par leurs adversaires (même si ces derniers, eux, ne le font pas !). Mais la raison principale est que si les

disciples de Wang perdaient encore après des années et des années de pratique pour la seule raison qu'ils répartissaient toujours leur poids du corps sur les deux pieds, cela sous-entend qu'ils devaient être des élèves bien lents à comprendre ! Un peu de bon sens. Je pense que Wang faisait référence à quelque chose de beaucoup plus complexe et de certainement moins simpliste que le fait de répartir le poids du corps également sur ses deux pieds. Que pourrions-nous donc trouver de si difficile encore à changer en nous après des années et des années de pratique ?

Faisons preuve d'un peu d'intuition pour offrir une alternative à la réponse. Nous avons besoin de comprendre pourquoi il est si difficile d'éviter de s'arc-bouter sur ses deux jambes. Nous nous raccrochons à nos deux pieds parce que nous y trouvons une force, nous pouvons y engager un poids, ou nous recherchons une réponse à une opposition. Et ceci parce que nous sommes conditionnés à répondre à la force par la force. Voyez comme il serait difficile de mettre fin à cette habitude : c'est la réponse automatique utilisée dans le combat par la grande majorité d'entre nous. Si nous devons faire une compétition d'art martial quel qu'il soit, il est facile de se dire que nous pouvons tout simplement arrêter d'utiliser la force si nous avons la certitude que c'est possible. Mais ce n'est là qu'une pensée faisant fi de la réalité : notre esprit et le système nerveux de notre corps sont conditionnés depuis notre plus tendre enfance à réagir tout autrement.

En approfondissant le sujet, nous réalisons que chaque fois que nous utilisons la force – c'est-à-dire chaque fois que nous tentons de déplacer un objet lourd, que nous nous débattons avec une force ou que nous rencontrons une résistance face à une action –, nous nous raccrochons toujours à nos deux jambes. Nous avons aussi l'habitude de nous pencher pour appuyer le poids de notre corps contre le poids ou la résistance qui nous fait face. Regardez simplement n'importe quelle compétition de « poussée des mains » et vous ne manquerez pas d'y

observer ces réflexes. Si vous y prêtez attention, vous découvrirez que toute personne qui tente d'opposer ou de maîtriser une force, utilise sa force, se penche et s'arc-boute sur ses deux jambes.

Approfondissons les recherches pour comprendre pourquoi. Regardons un enfant qui apprend à marcher. Au début, il maîtrise juste son équilibre mais ne sait pas encore de quelle manière appliquer une force contre un objet plus gros. Exalté par sa nouvelle capacité de mobilité, il va, se dandinant, pousser sa sœur qui commence à marcher. Que va-t-il arriver au moment même où il la pousse ? Il va retomber directement sur les fesses ! Pourquoi ? Parce que son usage de la force pousse son propre poids en même temps qu'il pousse celui de sa sœur, ce qui a pour résultat de le faire retomber par terre. Sans se décourager cependant, il va essayer encore et encore, jusqu'à apprendre finalement à arc-bouter ses petites jambes bien au sol, à se pencher vers le poids de sa sœur... En changeant sa position pour parer à la chute qu'il a reçue en utilisant sa force, il finira par réussir à faire tomber sa sœur tout en restant debout.

雙重

Il en va ainsi pour chacun de nous. Chaque fois que nous utilisons la force pour mouvoir un objet extérieur qui a un poids ou une masse importants, notre équilibre se sent aussitôt en danger, comme pour ce petit enfant. C'est une histoire de physique indélébile. Nous avons entraîné notre corps et notre système nerveux à contre-carrer le retour qui nous arrive lorsque nous utilisons la force. Arc-boutés sur nos jambes et penchés contre la force, nous nous sentons sur une plateforme solide depuis laquelle nous pouvons pousser ou tirer et bousculer le poids de quelqu'un d'autre sans perdre notre propre équilibre. Pourtant, cette habitude met encore notre équilibre en danger, augmente nos tensions et réduit amplement notre fluidité. Mais comme nous agissons ainsi depuis notre plus tendre enfance, l'habitude est ancrée en nous et difficile à changer. Si l'on veut changer ce conditionnement profondément enraciné en nous, il nous faut comprendre un peu de quelle façon fonctionne notre corps dans ce domaine.

Notre cerveau est très complexe mais de façon générale, il est divisé en deux : le cortex cérébral que l'on appelle souvent « matière grise », et le cerveau dit « reptilien » considéré comme la partie primitive. C'est le cerveau reptilien ainsi que la substance blanche⁽²⁾ qui contrôlent quasiment tout ce qui concerne le corps, excepté la pensée. Notre cortex cérébral sur-développé nous classe à part des autres êtres de ce monde et nous sommes plutôt fiers de nos capacités à penser, raisonner, formuler des idées abstraites, imaginer des possibilités... Cependant, il se peut que nous sous-estimions le rôle central que joue notre cerveau reptilien dans le domaine de la maîtrise. Avez-vous déjà tenté d'attraper une mouche ? Même si la mouche revient sans cesse sur le rebord de votre tasse alors que sans cesse vous la chassez, elle vous échappe avec habileté et revient atterrir au même endroit ! Avez-vous acquis ce degré d'habileté ?

Avez-vous déjà vu une mouche qui s'écrase à l'atterrissage ? Non ? Je n'en ai jamais vu. Non seulement elles sont difficiles à attraper, mais en plus, elles ont la compétence d'atterrir presque n'importe où avec exactitude et perfection. Ne considérerions-nous pas comme un maître, un être humain qui serait capable d'exécuter de telles performances ? Le problème est que la mouche a un si petit cerveau qu'il est difficile de le trouver et que de toute façon, il ne contient même pas de cortex cérébral ! Cela veut dire que toutes ces habiletés ne naissent uniquement que de l'insignifiante substance blanche, qui, transformée en habileté, fait honte à la « supériorité » de notre matière grise. Nous oublions bien souvent de remarquer que notre cerveau reptilien (la part non pensante de notre cerveau) possède une habileté et une intelligence bien plus grandes que nous l'imaginons et qui régissent toutes les fonctions de notre corps. Si nous voulons pouvoir accomplir quelque chose qui se rapproche de l'habileté de la mouche commune, il nous faut

(2) NdE : « La **substance blanche** est une catégorie de tissu du système nerveux central [...] qui relie différentes aires de la substance grise où se situent les corps cellulaires des neurones. Elle constitue la partie interne du cerveau et la partie superficielle de la moelle épinière. » (Wikipédia)

transformer la partie non pensante de notre cerveau. Pour éviter de mettre notre équilibre en danger et de tendre nos corps avec rigidité – en d'autres termes, pour rester constamment en équilibre et détendus même sous la pression – nous avons besoin d'opérer un virage fondamental dans notre système nerveux. Un tel retournement est un profond challenge, et l'on peut comprendre alors que les disciples de Wang aient pu pratiquer avec aisance pendant des années en travaillant à cette transformation, et cependant se laisser encore parfois dominer par leur conditionnement lié à l'usage de la force.

Considérons que ce « défaut » a à voir avec les automatismes de notre système nerveux et l'utilisation souvent inconsciente de la force en réaction à la force, au poids ou à la résistance d'autrui. Bien qu'il soit préférable de ne pas répartir également notre poids du corps sur les deux pieds, la difficulté que représente la transformation de notre habituelle et instinctive utilisation de la force, semble être un bien meilleur candidat pour traduire ce que Wang voulait dire. Ce dont nous parlons là ne peut pas se travailler dans notre pratique personnelle (avec notre forme) car c'est un principe qui implique l'interaction et qui est incontournable pour devenir vraiment compétent en Tai Chi. Je réfléchis à ce sujet depuis des dizaines d'années et depuis que je suis adolescent, j'ai entraîné dans ce sens et avec succès de nombreux pratiquants d'arts martiaux de tous horizons. J'étais reconnu dans le milieu des arts martiaux bien avant de devenir le premier champion du monde non asiatique en full-contact. Pourtant, sans doute peu de personnes savaient pour quelle raison les membres du championnat international de Tai Chi qui se déroulait au même endroit cette semaine, m'ont proclamé « boxeur de Tai Chi » (ou boxeur de boxe suprême) : pendant ces cinq jours de tournoi je me suis abstenu de répondre par la force lorsque mes adversaires utilisaient la force. C'était il y a plus de trente ans et pendant toutes ces années, je n'ai cessé encore et encore de renforcer ce choix.

À soixante ans, il m'importe de partager avec vous qu'il y a un chemin à parcourir en ce qui concerne ce « défaut » dans la pratique. Il n'est pas question d'une simple posture, comme je le disais

plus haut, cela requiert un profond changement dans notre système nerveux. Si l'on décide de ne plus utiliser la force musculaire, alors il nous faut évidemment trouver une autre source de puissance. Et ce n'est ni notre poids, ni notre force qui peuvent conditionner l'obtention de cette nouvelle puissance qui elle, doit nous permettre de rester en équilibre sur nos pieds sans avoir besoin de s'arc-bouter. Ceci est la nature de ce que j'appelle « la puissance sans effort ». La puissance sans effort utilise une force « intrinsèque » inhérente au corps, qui nous permet d'éviter d'utiliser la force musculaire, de s'arc-bouter ou de perdre l'équilibre. Pour résumer, nous évitons le défaut dont parlait Wang. L'utilisation de la puissance sans effort cependant n'est pas quelque chose qui peut s'acquérir du jour au lendemain. Considérons simplement toute l'énergie qu'il va falloir investir pour arriver à n'utiliser que cette puissance ; c'est assez pour comprendre que le principe

que l'on appelle « double poids » n'est pas ce que l'on croyait au premier abord. Abandonnez toutes les croyances que vous avez sur le sujet et examinez-le par vous-même. Vous gagnerez énormément dans vos études en approfondissant la recherche, même si tout ce que cela vous apporte est de remettre en question ce que jusqu'à présent vous teniez pour vrai. L'ouverture d'une telle perspective élèvera votre pratique, quel que soit l'endroit où démarre votre quête.

Plus d'information
sur le travail de Peter Ralston
sur le site

<http://chenghsin.com/10Peter Ralston>

La double lourdeur, ou le double poids

Dan Docherty

CE concept primordial est mentionné dans les classiques du Tai Chi Chuan. *« La double lourdeur entrave ; on voit souvent des personnes qui pratiquent depuis longtemps et qui ne peuvent esquiver. La conséquence est qu'elles sont entièrement sous la coupe des autres. Elles n'ont même pas conscience qu'elles sont victimes de la « maladie de la double lourdeur ». Si nous voulons nous libérer de cette affection due à la double lourdeur, nous devons connaître le Yin et le Yang.*

Quand suivre l'autre c'est simplement faire un mouvement et quand faire un mouvement c'est simplement suivre l'autre, quand le Yin ne se sépare pas du Yang, quand le Yang ne se

sépare pas du Yin, quand le Yin et le Yang se mettent au service l'un de l'autre, alors nous pouvons vraiment dire que nous comprenons le concept de force.

Lorsque nous avons assimilé le concept de force, plus nous pratiquons et plus nous devenons experts. »

De nombreux professeurs de Tai Chi se méprennent sur la double lourdeur ; ils pensent qu'elle signifie avoir une répartition égale du poids sur les deux pieds, ce qu'ils font eux-mêmes lorsqu'ils commencent et finissent leurs formes de Tai Chi. Certains vont jusqu'à parler de simple poids, ce qui est complètement absurde.

Shuang zhong, la double lourdeur

Claudy Jeanmougin

JE me suis déjà exprimé sur ce sujet dans l'un de mes écrits, mais il s'agissait simplement de l'une de ses applications dans l'exécution de la forme de notre style. Maintenant, il me faut être plus explicite à cause du débat que j'ai provoqué. Je ne dirai rien des dires de Peter Ralston auquel je laisse l'entière responsabilité de ses écrits dont la lecture m'a semblé quelque peu compliquée.

Je m'en tiendrai aux Classiques du Taiji quan et seulement à eux. Reprenons donc les termes des textes concernés et la traduction de Sabine à qui j'ai toujours fait confiance pour sa précision et ses exigences au niveau linguistique.

Shuangzhong est un concept dont le sens est donné par l'utilisation des exemples d'erreurs. Si on commet la faute de Shuangzhong c'est parce que :

- on est incapable de transformer les mouvements ;
- on n'a pas compris l'application du yin et du yang ;
- on n'est pas droit comme le fil à plomb ;
- on n'a pas fait d'appui sur un côté (on n'a pas vidé un côté).

La transformation Hua est l'art de faire muter le yin en yang et vice versa. Pour que cette transformation s'opère, il est nécessaire de relâcher afin d'obtenir le vide, ce vide qui est indispensable à la transformation. Ici nous avons un clin d'œil à l'application du principe Zhan-nian-lian-sui qui applique parfaitement les lois du yin/yang dans la pratique du Tuishou. (Voir l'article écrit sur ce sujet dans l'un des bulletins.) Clin d'œil qui se retrouve dans l'explication de ce qu'il faut faire pour éviter Shuangzhong : « *Pour éviter cela, il est nécessaire de comprendre le yin yang, adhérer c'est esquiver, esquiver c'est adhérer* », c'est-à-dire, pour éviter Shuangzhong, il faut appliquer le principe Zhan-nian-lian-sui.

Le fil à plomb nous renvoie à l'axe vertical autour duquel tout s'organise dont la transformation par l'intermédiaire du bassin. Quant à « l'appui sur un côté », il fait référence à l'alternance du vide/plein qui n'est rien d'autre qu'une des multiples variantes du yin/yang. En effet, il faut préciser ce qu'est ce vide et ce plein en évitant d'utiliser le seul terme énergie, ou Qi. Il faudra préciser si c'est un vide de yin ou de yang, ou un plein de yin ou de yang.

Dans notre pratique, nous utilisons souvent les termes de vide et de plein pour indiquer sur quel pied la masse corporelle est portée. Et nous réservons les termes de yin et de yang pour indiquer les transformations qui s'opèrent au niveau du jeu alternatif des

mains. Mais dans les deux cas nous utilisons un raccourci de langage. Le mieux serait de toujours qualifier vide et plein par yin ou yang.

Je propose donc pour Shuangzhong la définition suivante : Shuangzhong résulte de l'incapacité à faire le vide afin que s'opèrent les transformations yin/yang et vide/plein. À partir de cette définition, nous pouvons indiquer les erreurs les plus fréquentes :

- Dans l'exécution de la forme :
 - défaut de mobilisation du bassin pour l'expression gestuelle et les changements d'appui ;
 - dissociation haut/bas dans le jeu des mutations yin/yang au niveau des mains et des jambes ;
 - dissociation droite/gauche dans le jeu des mutations yin/yang au niveau des mains et des jambes ;
- Dans la pratique du Tuishou :
 - calage avec poids du corps réparti sur les deux pieds ;
 - toutes les résistances contre les poussées ;
 - non-application de zhan-lian-nian-sui ;
 - absence de relâchement et non création du vide.
- Dans la vie de tous les jours et les pratiques du Taiji quan :
 - résistance mentale (excès de yang) ;
 - absence d'écoute (excès de yang) ;
 - etc.

Nous pourrions continuer la liste pour mieux éclairer le sens de Shuangzhong, mais je dois humblement avouer que cette expression est bien difficile à traduire. Je continuerai donc d'utiliser « double lourdeur » comme traduction approximative en précisant bien qu'il ne s'agit pas uniquement de masse corporelle, mais bien d'un concept qui met en évidence toutes les lois de transformation.

Si on commet l'erreur de Shuangzhong, c'est parce que nous ne transformons pas (l'erreur est à rechercher dans la taille disent les classiques). Si nous ne transformons pas, c'est parce que nous n'appliquons pas les lois du yin/yang. Si nous n'appliquons pas les lois du yin/yang, c'est parce que nous sommes incapables de faire le vide nécessaire à la réalisation de la mutation yin/yang vice-versa. Et nous pouvons ainsi continuer à réciter les principes contenus dans les classiques. Si l'expression est difficile à traduire, sa mise en pratique l'est encore plus...

Le 13 février 2013

Acrostiche



ASSOCIATION
DE TAIJI QUAN
DE CAEN ☯

Y comme **Y**en Nien prénom de maître Wang
A comme **A**rt martial interne
N comme **N**uages
G comme **G**énéreux
J comme **J**ustesse
I comme **I**nfini (le Taiji est né du Wuji, il est la mère du Yin et du Yang, traduit par infini)
A comme **A**rmes (éventail, épée, bâton, sabre, perche)

M comme **M**otivation
I comme **I**nitiation
C comme **C**alme
H comme **H**umilité, Harmonie
U comme **U**n (Yin et Yang se séparent dans le mouvement, dans l'immobilité ils deviennent Un)
A comme **A**pplication martiale, Art de vivre
N comme **N**eigong

T comme **T**echnique de santé, Transformations, Trois (ciel, homme, terre), Trigrammes
A comme **A**ncien
I comme **I**mages (l'aiguille au fond de la mer, le rhinocéros observe la lune, explorer la mer)
J comme **J**ubilation
I comme **I**ntérieur
Q comme **Q**ualité de l'enseignement
U comme **U**tile
A comme **A**bsorber, Adhérer, Accepter, Accompagner, Apprendre, Approfondir
N comme **N**ature

D'autres mots peuvent être associés au taiji : Partage, Participation, Philosophie, Physique, Persévérance, Pratique, PLAISIR...

Marie-Claude Millet

T ☯ M (Taiji à l'ombre des mirabelliers)

est une association née en juin 2011 en Lorraine à Woippy près de Metz.

Le symbole des lettres n'a pas été choisi au hasard :

T : représente la verticalité et l'horizontalité.

☯ : le Ying et le Yang, l'universalité.

M : le cheminement, avec des hauts et des bas, en avant, en arrière

Grâce à Marc qui a créé l'activité au sein de la Maison pour Tous en mars 2004, nous sommes une quinzaine à pratiquer actuellement le Taiji tous les jeudis.

Depuis deux ans, Geneviève a pris la relève.

À la rentrée 2012, un cours débutant a été mis en place les mardis.

Bien entendu, Marc continue à nous prodiguer ses précieux conseils.

Nous sommes heureux de nous retrouver dans une ambiance familiale et conviviale, faite de conseils et de partage.

Anne, Danielle,
Francine, Josette



Stage à Ouagadougou, Burkina Faso

(animé par Claudy Jeanmougin et Madeleine Blanchard
du 24 décembre 2012 au 5 janvier 2013)

Au parc national de Ouagadougou.

Ce stage fait suite à un itinéraire africain initié par Denis Banhero qui, dès 1989/1990, s'intéressa aux travaux de l'École Française de Taiji quan dont je suis le créateur. Après une longue période de latence, Denis Banhero me demanda si je voulais venir animer un stage en Côte-d'Ivoire. Après de longs agencements, je me rendis finalement en Côte-d'Ivoire pour assurer la formation d'un groupe dont j'ignorais les intentions futures. Pendant les vacances de Pâques 1998, je partis donc à Abidjan, en terre inconnue, sans autre but que de former au Taiji quan de notre style un groupe pratiquant le Kungfu.

Le stage s'étala sur plus d'une dizaine de jours et je me suis consacré à former plusieurs groupes, tous appartenant à l'école de Kungfu de Denis Banhero :

- un groupe d'enfants auquel j'enseignais le matin dans un club en centre-ville ;
- un groupe d'adultes composé principalement d'enseignants venus de milieux différents auquel j'enseignais l'après-midi ;
- un cours particulier à mes hôtes belges en compagnie de Denis Banhero ;
- un cours particulier à Denis Banhero.

En ce qui concerne notre style, j'ai accompli le Shi san shi et le premier duan pour les deux groupes. Denis Banhero a réussi l'exploit d'avaloir la première et la deuxième séquence ainsi que l'éventail et les exercices de base.

Pour une première, ce n'était pas mal et je suis rentré en France avec l'espoir que Denis continuerait le travail et ferait la démarche de venir en France afin de continuer sa formation. Malheureusement, c'était sans compter avec les événements qui allaient mettre la Côte-d'Ivoire en état de guerre avec tout ce que cela comporte de dangers et d'incertitudes.

En effet, la communication devint très difficile avec Denis. Je fus sans nouvelles pendant des années, le courrier électronique ne fonctionnait pas, le courrier postal me revenait. Bref, j'avais franchement

l'impression que j'avais travaillé pour rien, jusqu'au jour où je reçus un courrier de Denis me faisant part du développement du style dans plusieurs pays africains limitrophes de la Côte-d'Ivoire. Quelques photos et des comptes rendus arrivèrent et furent l'objet d'articles dans le Bulletin de l'Amicale.

Lors des 20 ans de l'Amicale, Denis Banhoro reçut une invitation à venir en France et il lui fut proposé de rester plusieurs semaines afin de poursuivre sa formation. Mais, en pleine guerre et sa personne étant menacée, il différa l'invitation, faute de pouvoir obtenir les papiers nécessaires au séjour.

Et puis Désiré Amoussou, médecin gynécologue, atterrit à Annecy. Il y rencontra Henri Mouthon en 2009 et continua sa pratique de Taiji commencée avec Denis Banhoro. Des plans s'établirent. Henri Mouthon et Catherine Bachelet partirent avec leurs propres deniers et ceux de ATCHA pour offrir un enseignement à nos amis burkinabés.

Henri recadra sérieusement l'enseignement de la première année en corrigeant le Shi san shi. Puis, avec Catherine, il enseigna l'éventail, la première séquence et les exercices de base, ainsi que la première partie de la deuxième séquence, me semble-t-il. Mis au courant de l'intervention d'Henri, j'en avisai l'Amicale afin qu'elle joue le rôle qu'elle s'était donnée, promouvoir notre style à l'étranger. C'est ainsi qu'un budget fut voté, à raison de 1 000 € par an pendant trois ans.

Henri reprit donc, en décembre 2011, le chemin de Ouagadougou pour continuer son enseignement. Il réussit la performance d'enseigner les quatre premières séquences de l'épée ancienne, les six premiers exercices de base du Tuishou, tout en corrigeant les séquences un et deux de la forme.

Voilà où en étaient nos hôtes burkinabés quand nous décidâmes, Madeleine et moi-même, de nous rendre au Burkina Faso.

Si vous voulez bien, je vais continuer mon récit, que je souhaite n'être pas qu'un simple compte rendu, en décrivant le déroulement de notre séjour tout en vous faisant part du travail effectué par nos amis burkinabés.

Accueil à l'aéroport le soir de Noël

Oui, nous sommes arrivés à minuit, passé de quelques instants, à l'aéroport de Ouagadougou. Une fois les formalités accomplies – je vous passe les détails d'une arrivée en masse à l'aéroport due au retard des départs à Charles de Gaulle –, il nous fallut récupérer nos bagages. Comme de bien entendu, il en manquait un. Mais à notre surprise, Adama Traoré, notre homme de tous les problèmes à résoudre comme avait dit Henri, était là et nous aida à chercher ce bagage manquant, nos armes bien sûr. Quand tout le monde ou presque fut parti, après presque une heure, nous découvrîmes ce bagage sous le tapis roulant, poussé là par on ne sait trop quelle main maniaque du rangement.

Enfin, nous sortîmes de l'aéroport où nous attendaient encore nos hôtes d'accueil dont le Président de l'ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan et Arts Energétiques Burkina Faso), Youssouf Ouattara, et Germain Tanou il me semble, mais bon, je ne connaissais pas encore tout le monde.

Nous prîmes la route pour notre hôtel, l'hôtel de la Liberté, anciennement hôtel de France, rue de la Liberté, dont les mérites me furent décrits par Henri qui y fit installer une moustiquaire dont nous profitâmes plaisamment durant notre séjour. Merci Henri pour cette sollicitude qui nous évita la voracité de ces sales petites bestioles. N'est-ce pas Madeleine ? Et rendez-vous fut pris pour le lendemain à midi avec Adama qui viendrait nous chercher pour prendre notre repas.



Adama, l'homme de confiance qui sait faire face à tous nos souhaits. Tous les matins il offre le thé au groupe.

La nuit fut de courte durée et très bruyante, Noël étant fêté dans la rue à grandes rasades d'alcool dans l'ambiance d'une musique tonitruante.

Les repas chez Adama concoctés par son épouse Bindou



Madeleine préparant le tô sous l'œil amusé de Bindou qui nous prépara tous nos repas durant le séjour.

Eh bien je peux vous dire que nous avons super bien mangé. Pas un seul repas identique ! À chaque repas, Bindou s'est appliquée à apporter une petite note différente pour nous faire découvrir la gastronomie locale. Madeleine s'est entraînée à la fabrication du tô, elle s'est aperçue qu'il fallait un paquet d'énergie pour que la semoule ne fasse pas de grumeaux... Il m'a même été permis de boire du rouge... Pas mal non plus, à ma grande surprise. Le tire-bouchon d'Adama n'était pas à la hauteur de la situation et je lui ai promis de lui procurer un outil efficace pour la prochaine fois.

Ce mardi 25 décembre commença donc par un repas à midi, suivi d'un deuxième repas chez Jean-Pierre, le prof de Viet vo dao converti au Taiji quan. Puis, l'après-midi, après une bonne sieste bien méritée, nous nous réunîmes dans la cour de notre hôtel avec le bureau de l'association de Taiji du Burkina et quelques autres personnes pour mettre au point le programme de la pratique durant le séjour. Ce programme avait été arrêté par correspondance, mais il fut définitivement abordé pendant cette rencontre où je fis la connaissance de la bière locale, la Brakina. Assez bonne au demeurant.

Organisation du stage

Il fut donc conclu que nous commencerions le lendemain matin, au parc de la ville, à 6 h 30 et que nous pratiquerions jusqu'à 9 h 30. Le soir, la pratique se ferait non loin de notre hôtel, dans les locaux de l'agence d'électricité locale où travaille Adama, de 18 h 30 à 21 h 30, ce qui a été maintenu tout au long de notre séjour.

Le matin, le groupe se compose uniquement des cadres dont voici la liste :

Youssou Ouattara, Président de l'association ;

Diana Katakou, Trésorière ;

Issiaka Ouedraogo, Secrétaire ;

Adama Traoré, notre hôte et homme de confiance ;

Germain Tanou ;

Issa Zerbo ;

Denis Banhero qui nous a fait l'honneur de sa présence, à partir du troisième jour du stage jusqu'à son issue ;

Jean-Pierre Pale qui, blessé, ne pouvait pas pratiquer mais a participé à toutes les activités du soir.

Le soir, deux groupes sont constitués, celui des cadres et un autre de leurs élèves disponibles à cette période de l'année. Heureusement que Madeleine était là ! Cela nous a permis de faire un stage intense pour les deux groupes.



Une partie du groupe des cadres à la pratique du matin. De gauche à droite : Germain Tanou, Issiaka Ouedraogo, Adama Traoré, Denis Banhero, Youssouf Ouattara, Issa Zerbo

Pratique et qualité de la pratique

Franchement, j'ai été agréablement surpris par la qualité de la pratique. Je salue le travail d'Henri et sa rigueur qui s'est retrouvée dans la démonstration des pratiquants. Les seules corrections importantes qu'il y eut à faire concernaient la deuxième partie du deuxième duan qu'ils avaient appris à partir de médias pour compléter l'enseignement d'Henri, entre les deux stages. Pour le reste, rien à dire, et je pus donc commencer l'apprentissage de nouveaux matériaux.

Le Président de l'Association ATCAE-BF, avec Adama Traoré, avait organisé une préparation à notre stage avec un entraînement tous les dimanches matin de 6 h 30 à 11 h pendant les deux mois précédant notre arrivée. Avant chaque entraînement, les différents cadres visionnaient les différentes vidéos sur notre style pour mettre en pratique les techniques et en discuter entre eux. Le sérieux de leur travail a porté ses fruits.

Programme du stage et travail effectué

Le programme convenu était le suivant :

Révisions :

- Shi san shi ;
- 1^{re} séquence de la forme ;
- 2^e séquence de la forme ;
- Éventail ;
- Les 4 premiers duans de l'épée ancienne ;
- Les 6 premiers exercices de base du Tuishou.

Apprentissage :

- 1^{er} et 2^e tiers de la 3^e séquence ;
- Les 4 derniers duans de l'épée ancienne ;
- Les 4 exercices de base suivants (soit les 10 premiers) du Tuishou ;
- Applications techniques de la 1^{re} et de la 2^e séquence de la forme + prolongement martial de ces techniques.

Programme :

Matin :

- Heure 1 : Exercices de base + révision de la forme
- Heure 2 : Apprentissage de la forme
- Heure 3 : Apprentissage épée

Après-midi :

- Heure 1 : Révision exercices de base du Tuishou + apprentissage Tuishou
- Heure 2 : Révision et apprentissage de la forme
- Heure 3 : Applications techniques et Tuishou.

À l'exception des applications techniques de la deuxième séquence, le programme a été accompli pour les cadres. Mieux, nous avons travaillé l'ensemble des exercices de base du Tuishou. Le groupe des élèves a travaillé le Shi san shi, la première séquence et le tout début de la deuxième. Le début de l'éventail leur a été enseigné ainsi que les six premiers exercices de base du Tuishou.

Programme du prochain stage programmé durant la période du 21 décembre au 5 janvier 2014

- Révision de tout ce qui a été vu avec Henri, Catherine, Claudy et Madeleine.
- Apprentissage technique :
 - Troisième partie du 3^e duan ;
 - Applications techniques de la 2^e séquence ;
 - Perche.
- Apprentissage théorique :
 - Principe *Zhan-lian-nian-sui* (théorie et mise en pratique lors du tuishou) ;
 - Classique : étude et mise en pratique du *Shi san shi* de Wang Zong ;
 - Biomécanique appliquée au bassin, hanche et colonne lombaire ;
 - Rudiments d'énergétique chinoise pour la compréhension de la pratique.



Adama et son épouse Bindu avec leur fils, champion national de natation.

Ce programme a été établi lors d'une réunion du Conseil d'administration de l'ATCAE-BF qui s'est tenue à l'hôtel de la Liberté, le dernier jour du stage à 16 h, soit le samedi 5 janvier. Denis Banhoro était présent à cette réunion ainsi que quelques autres membres de l'association.

Il a été convenu que ce stage de formation de cadres seraient également ouvert à tous les pratiquants de n'importe quel pays ayant accompli le cursus de base et se destinant à l'enseignement. Les autres personnes extérieures au Burkina Faso pourraient suivre le stage élèves si le cursus cadre n'était pas connu.

Perspectives d'avenir

La présence de Denis Banhoro, Président de la Fédération des Arts Martiaux de Côte-d'Ivoire, a permis de projeter dans l'avenir quelques perspectives que je dresse rapidement.

Établir une meilleure communication avec l'Amicale. Je propose à l'Amicale que l'ATCAE-BF soit inscrite dans les associations amies figurant sur le Bulletin et qu'un Bulletin leur soit adressé.

Établir une meilleure communication entre le Burkina Faso et la Côte-d'Ivoire pour assurer le développement du style dans les deux pays et dans les pays frontaliers.

Mettre en place un programme de formation des cadres basé sur le cursus du Yangjia Michuan Taiji quan pour la pratique et en relation avec l'École Française de Taiji quan pour la théorie, afin de promouvoir le style du Yangjia sur des bases rigoureuses. Il n'y a pas de doute que le noyau de base des cadres actuels sera un bon moteur pour cette formation.

Organiser des stages internationaux de formation aussi bien en Côte-d'Ivoire qu'au Burkina, les responsables des deux pays se mettant d'accord pour assurer l'organisation à tour de rôle.

Développement du Yangjia Michuan dans les pays francophones de l'ouest de l'Afrique

Pour le Burkina Faso existent trois pôles d'enseignement, en trois villes différentes, qui représentent environ 7 instructeurs pour plus de 20 pratiquants.

Denis Banhoro m'a donné les chiffres suivants pour d'autres pays :

- Côte-d'Ivoire :
 - Abidjan (70 pratiquants, 25 instructeurs)
 - Korhogo (20 pratiquants, 1 instructeur)
 - Abengourou (30 pratiquants, 3 instructeurs)
- Guinée, à Conakry (30 pratiquants, 2 instructeurs)
- Mali, à Bamako (35 pratiquants, 4 instructeurs)

Bilan général

Je suis persuadé que nous devons continuer nos efforts pour aider ces pays à développer notre style. Pour les aider à mettre en place la formation de cadres, j'estime qu'il faudra au moins trois années supplémentaires d'un accompagnement rigoureux.

Ensuite, les cadres formés seront capables d'effectuer eux-mêmes les formations. À ce titre, je demande au Conseil d'administration de mettre à leur ordre du jour le financement de deux années supplémentaires pour le développement du style au Burkina Faso, ce qui nous emmènera en décembre 2015.

Je me propose de continuer l'enseignement amorcé par Denis Banhoro, Henri Mouthon et moi-même et demande au Conseil d'administration de se prononcer sur cette proposition.

Nos interventions ne sont pas innocentes, les cadres ont vraiment l'intention de se former et travaillent durement à cette fin. Chacune de nos interventions les stimule vraiment et je pense que les membres du Collège de notre style seraient surpris de la qualité de la pratique de ces cadres.



Madeleine
se risque
à chevaucher
le crocodile...

Conclusion

Je tiens à remercier le Président Youssouf pour son accueil chaleureux et pour l'organisation sans faille du stage.

Nos remerciements vont aussi à Adama et à son épouse Bindou qui nous offrit un florilège de parfums locaux dans une cuisine purement traditionnelle que nous dégustâmes avec grand plaisir.

Merci aussi à toi, Denis Banhoro, pour avoir eu l'humilité de te mettre au niveau de tes élèves pour suivre notre stage.

Félicitations à Jean-Pierre Pale qui, pour des raisons de santé, n'a pu suivre le stage mais qui n'a jamais manqué d'être présent aux ateliers du soir afin de nous faire part de ses impressions.

Je tiens à faire remarquer la qualité du travail des élèves et plus particulièrement des cadres qui se retrouvent les dimanches matin pour pratiquer et échanger afin d'améliorer leur Taiji quan.

Du fait de cet engagement sincère pour le développement de notre style au Burkina ainsi qu'en Côte-d'Ivoire et dans quelques pays limitrophes francophones, je demande à l'Amicale d'envisager une reconduction, d'au moins deux ans, de l'aide apportée durant trois années.

Afin de dynamiser les deux pays, peut-être qu'une convention identique à celle signée entre TYAMTA et AYMTA est à envisager entre l'ATCAE-BF du Burkina Faso et le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI de la Côte-d'Ivoire.

Enfin, je suis disposé à retourner à Ouagadougou aux prochaines vacances de Noël afin de poursuivre l'enseignement de Denis Banhoro, Henri Mouthon, Catherine Bachelet, Madeleine Blanchard et moi-même.

Stage à Ouagadougou du 21 décembre au 5 janvier 2014

N'oubliez pas de noter les dates du prochain stage à Ouagadougou. Si vous êtes intéressés, prenez contact avec Claudy Jeanmougin dès maintenant. Sachez qu'il y aura deux stages en parallèle : stage cadres (nécessité pour les participants d'avoir le cursus de base indiqué plus haut), stage ouvert à tous les pratiquants. Si des enseignants sont intéressés pour animer des ateliers, ils peuvent contacter Claudy.

Quel budget faut-il prévoir ?

L'avion revient à environ 800 € si les billets sont retenus longtemps à l'avance. Le visa coûte 46 €, frais postaux compris. Si vous vous faites vacciner (la fièvre jaune est obligatoire), cela revient à 35 €. L'hôtel de la Liberté a des chambres à 25 € la nuit mais je pense que nous pouvons négocier si nous sommes nombreux. Quant aux repas, si vous mangez local, vous avez des repas à moins de 3 €. Je peux dire qu'un budget de 1 500 € couvre les frais.

Maintenant, vous pouvez rêver d'un Noël et d'un Nouvel An au soleil...



Remise des attestations de stage.

Rencontre internationale Tai-Chi Tcho 2013

Nous nous réjouissons déjà
de vous recevoir chez nous
lors de la prochaine
rencontre internationale
«Tai-Chi Tcho»
du **1^{er} novembre**
au **3 novembre 2013** !

Le programme est prêt
avec une offre de stages
variée et riche
pour tous les niveaux de joueurs.

Plus de vingt professeurs
de toute l'Europe vous attendent.

Qualité et convivialité
seront au rendez-vous.

Formulaire d'inscription
et programme :

<http://www.taichichuan-cornelia.com>

TAI CHI CALEDONIA



A week of
**Tai Chi & Chinese
Internal Arts**
in the heart of
Scotland



Friday 12 - Friday 19
July 2013

www.taichicalledonia.com

« Souvenirs d'Angers »

Armand Raimone

C'ÉLA faisait plusieurs mois déjà que nous nous préparions à cet événement « exceptionnel » dans l'histoire de notre école : « **Les rencontres annuelles de l'amicales Yangjia Michuan** ».

Nous avons hâte d'aller à la rencontre des autres passionnés (élèves, enseignants, novices, confirmés) du Style Yangjia Michuan.

Et c'est dans cet état d'esprit que nous, seize pratiquants de La Martinique, avons débarqué à Angers le 8 novembre 2012.

José VALERY, le Maître de notre école THIEU-LAM YANG-PAI LAO-JIA, au sein de laquelle nous pratiquons tant l'art interne que l'externe, nous avait présenté cet événement avec son sourire malicieux habituel, nous laissant le soin de nous faire nos impressions par nous-mêmes. En « homme d'honneur », il avait promis à Françoise Cordaro que nous viendrions, et en nombre !!! Et ce fut le cas !

Nous avons recueilli auprès des pratiquants leurs impressions sur leur séjour. Bien sûr, nous ne retranscrivons pas tout ce qu'ils ont écrit car..... il faudrait plusieurs pages du bulletin !!!

Plusieurs idées sont remontées :

L'accueil : convivial, chaleureux, agréable.

L'organisation : une organisation irréprochable, notamment en ce qui concerne les transferts même pour ceux qui sont partis avant la fin. Une équipe dévouée et dynamique qui a veillé au bon déroulement de la manifestation et au confort des participants.

Le coucher et le couvert : malgré le froid auquel nos pratiquants, habitués à des températures plus clémentes, ont dû faire face, nous avons apprécié les petits bungalows « au bord de l'eau ». Les repas ont fait l'unanimité de nos palais, d'autant plus qu'ils étaient l'occasion de faire des rencontres riches avec nos « condisciples ».

Concernant les ateliers : des animateurs dévoués et attentifs dans des ateliers variés et plein d'enseignement, non seulement par les plus expérimentés de notre groupe, mais aussi pour les novices qui ont été heureux de côtoyer des pratiquants de longue date tout comme des



nouveaux comme eux ; nous avons constaté une grande ouverture d'esprit de la part des différentes personnes rencontrées dans les ateliers. Nous avons notamment apprécié de voir l'intérêt manifesté par ceux qui ont participé aux ateliers que José a animés, notamment dans leur volonté d'entrer dans notre univers martial.

A ce propos, nous pouvons ajouter qu'on est toujours novice même après des années de pratique, tant les remises en question viennent « pimenter » le fil de nos progressions respectives et nous donner envie d'aller plus loin encore dans les profondeurs de notre pratique.

Cependant, certains de nos pratiquants, notamment des débutants, ont été déçus d'avoir, particulièrement dans l'atelier de « tui shou » été confrontés à des « anciens » qui faisaient usage de la force brute, notion sur laquelle José nous sensibilise en permanence : savoir « **investir dans la perte** » est source d'une **réelle progression**. Citons José dans son livre *L'interne dans le style Thieu-lam yang-pai Lao-Jia* : « Il ne faut pas être en quête de pouvoir sur autrui car notre pouvoir ne doit s'exercer que sur nous-même et non sur autrui et ce, quel que soit le niveau acquis dans l'art. »

Mais, toute expérience n'est-elle pas, si on l'aborde avec l'état d'esprit adapté, source des plus grands bienfaits ?

En conclusion, nous pouvons dire sans aucun doute que ces « Rencontres 2012 », tellement elles ont été riches pour nous tous, resteront gravées de la manière la plus positive qui soit, **dans nos esprits, dans nos cœurs, dans nos corps.**

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



Résumé :

La balle de taiji est un outil pédagogique fortement recommandé par Yang Ban-Hou (le fils de Yang Luchan), mais qui est aujourd'hui tombé dans l'oubli. C'est un outil de choix en *tuishou* pour contourner le problème (éventuel) du contact, ou introduire le travail de neutralisation, transformation et contre-attaque, en mettant l'accent sur la trajectoire ; et pour amener facilement au *tuishou* en déplacement.

LA BALLE DE TAIJI, un outil d'introduction au *tuishou* libre à pas mobiles

Alix Helme-Guizon

Extrait du Mémoire pour le Certificat de Moniteur en Arts Martiaux Chinois Internes de la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois.

球 Qiu, balle, en style cursif.

Pourquoi avoir étudié la balle de taiji ?

Je me suis intéressée à la « balle de taiji » (球 *qiu*), pour résoudre un problème de tendinite à l'épaule, suite à la pratique de l'épée et l'écriture au tableau. La kinésithérapeute m'a suggéré de me muscler le dos et en particulier les muscles stabilisateurs de l'épaule, sans utiliser d'objets longs comme l'épée, car ils ont un trop grand bras de levier. J'ai donc recherché un objet court, dont je pourrais graduellement augmenter la masse, tout en permettant des exercices ludiques qui me motiveraient. Par curiosité et nécessité, je me suis lancée dans la pratique de la balle, et j'y ai découvert un outil formidable de progression de ma pratique... tout en m'amusant ! C'est le plaisir de cette découverte que je souhaite ici partager avec vous.

De quelle balle de taiji parle-t-on ici ?

Il s'agit ici d'une pratique de renforcement musculaire, avec une balle **lestée** d'au moins 20 cm de diamètre, et pas de la pratique actuellement en vogue de *Rouliqiu*, avec une balle de type balle de tennis et des raquettes.

La balle est aussi utilisée dans les arts martiaux externes et le Taijiquan de style Chen comme un outil de musculation intensive. Sa masse est alors d'au moins 10kg. Ce n'est pas cet aspect de musculation que je souhaite développer ici. En utilisant une balle de masse modérée (1 à 4 kg), on développe une **force souple et dynamique**, appelée *jing* (勁), par opposition à la force physique pure *li* (力). On peut aussi travailler la vitesse et la souplesse, sans risques pour les articulations. Avec le temps, il est possible d'augmenter graduellement la masse. J'ai commencé ma rééducation avec un ballon de plage puis une balle de 450 g et je travaille aujourd'hui avec une balle en bois de 1,6 kg.



Quelle est l'origine de la balle de Taiji ?

Des origines obscures

Autrefois cette pratique s'appelait le « Qigong yin-yang de la balle de taiji » (*yin-yang taiji qiu qigong*). Wang Zong-yue ^[1] affirme : « *Le qigong de la balle de taiji provient de la famille taoïste. (...) Avant le mouvement du qigong de la balle de taiji, le xin (esprit émotionnel) est en paix et le qi est harmonieux ; le xin et le yi (intention) sont au dan-tian et le qi reste dans sa résidence. C'est l'état de calme extrême et c'est l'état de Wuji. (...) Le Dao du qigong de la balle de taiji est le Dao du xin et du yi. (...) Xin et yi sont internes et appartiennent au yin. Les mouvements du qigong de la balle de taiji sont externes et appartiennent au yang. (...)* »

Selon le grand dictionnaire du Wushu chinois de Tang Hao ^[2], la balle aurait été introduite dans la pratique du Taijiquan par Liu De-kuan (1826-1911), qui l'aurait appris d'une personne pratiquant un autre art martial. Il s'agit là peut-être d'une redécouverte, car il y a des traces plus anciennes d'usage de la balle dans le Taijiquan. En effet, Yang Fukui ^[3] (dit **Luchan**) dit que l'utilisation de la balle comme outil pour le Taijiquan serait apparue dans le style Chen (avant de se propager aux styles Yang et Wu) ^[4]. En effet, un chant de la balle est attribué à Chen Chanxing (dit Yunting 1771-1853), qui était le professeur de Yang Luchan. **La pratique de la balle aurait été très fortement recommandée par Yang Ban-Hou** ^[5] (1837-1892), le second fils de Yang Luchan (1799-1872). Bien que cet auteur soit très prolifique (40 traités sur le Taijiquan nous sont parvenus), il n'a laissé à ma connaissance aucun traité sur la balle.

La balle aurait été en vogue vers 1920-1940 ^[6] avant de tomber dans l'oubli. Il y aurait eu à cette époque des pratiques en solo et à deux. Aujourd'hui elle est remise à l'honneur aux États unis par Yang Jwing-Ming ^[7] (style yang, exercices seul et à deux avec une balle en bois),

Jiang Jian-ye ^[8] (forme solo de Yang Luchan et autres formes moins physiques), et en Chine par Chen Qingzhou ^[9] (exercices solo et 18 postures avec une balle en pierre). En préparant ce mémoire, j'ai découvert avec bonheur qu'une démonstration de haut niveau de balle avait été réalisée lors du 13^e championnat de Kungfu de l'ICMAC, aux États-Unis. Je n'ai pas été en mesure d'identifier le pratiquant.

Ce mémoire concerne la pratique des exercices seul et à deux de Yang Jwing-Ming, adaptés à notre forme.

La balle, un outil pour le tuishou

L'avantage d'utiliser une balle réelle (et pas une imaginaire), c'est qu'elle focalise l'attention sur elle. Elle devient le lieu du contact, ce qui est acceptable pour des personnes qui répugnent à se toucher. Elle amène une idée de jeu avec l'autre et non d'agression.

La balle pour visualiser la trajectoire de la transformation

On peut utiliser la balle pour centrer le cours de *tuishou* sur la **notion de trajectoire**, en diminuant ainsi les aspects émotionnels liés à l'attaque et la défense.

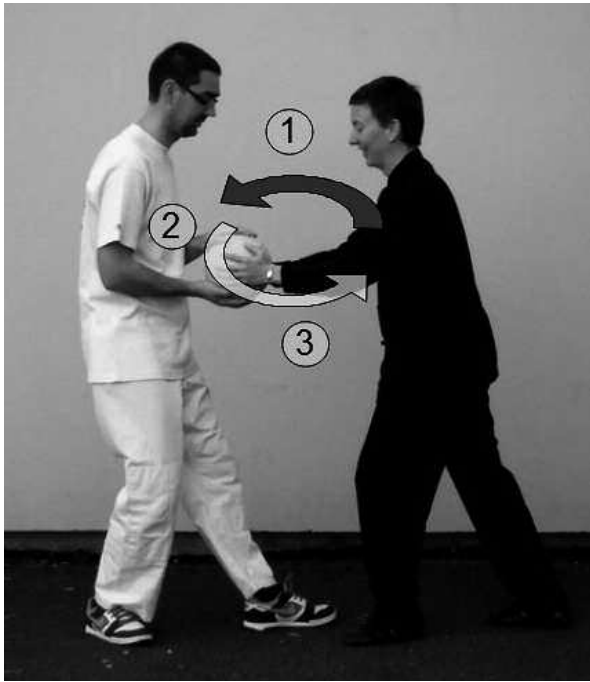
La balle pour comprendre que neutraliser – transformer – contre-attaquer se font en un seul geste

On fait des cercles verticaux en tenant tous les deux la balle. Ce travail doit être précédé d'un travail en solo de ce type de cercles. Ce mouvement doit impliquer tout le corps. Une **souplesse élastique de la colonne vertébrale** est recherchée, sans mouvement oscillant des cervicales. Le mouvement se propage aux bras, pas au cou.

Une fois que les partenaires sont à l'aise, on peut commencer le travail d'attaque et de neutralisation. Ici, Noir attaque par un mouvement circu-

En pratique :

- Si vous souhaitez lire les textes classiques sur la balle : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/textes-classiques.html>
- Si vous souhaitez lire le mémoire complet et voir la forme solo : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/bibliotheque.html>



laire qui redescend vers la poitrine de Blanc (1). Si blanc ne fait que suivre, le ballon va finir sur son cœur. Blanc neutralise en faisant un mouvement circulaire vers le bas (2), qui va épuiser l'attaque de Noir. L'important est d'écouter pour ne pas s'opposer au mouvement d'attaque, mais juste le dévier.

Dans le même geste, quand l'attaque est complètement neutralisée, Blanc poursuit son geste circulaire en remontant pour attaquer Noir (c'est la transformation), qui neutralise, renvoie, etc.

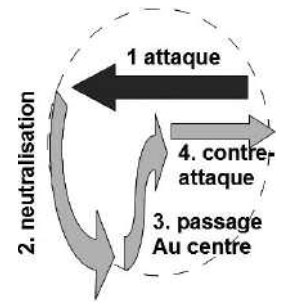
La force emmagasinée lors de la neutralisation est renvoyée au partenaire lors de la transformation en contre-attaque. Le geste est continu, ce qui permet de bien comprendre que **la neutralisation et la contre-attaque se font dans un seul geste**. On surveillera que les partenaires ne cherchent pas à contrôler la balle sur tout son trajet, mais développent leur capacité d'écouter et de suivre lors de l'attaque de l'autre.

La balle pour diversifier les trajectoires de transformation

Sur le modèle de l'exercice détaillé précédemment, on peut proposer d'autres types de trajectoires (inverser les rôles, cercles horizontaux, dans des plans inclinés), mais aussi des changements de trajectoire.

Si on reprend l'exercice précédent, Blanc peut contre-attaquer non pas en poursuivant son mouvement circulaire, mais en repassant par le centre du cercle, et attaquer en ligne droite.

Lors de ce passage par le centre, rien n'empêche de changer de type de cercle, et de passer sur un cercle horizontal ou en biais pour faire une attaque de type *cai*, en profitant au mieux du bras de levier.



On peut appliquer ces variantes de trajectoire aussi à la phase de neutralisation, mais pas à son tout début car cela amènerait à s'opposer à son partenaire. Il est bon d'écouter d'abord la direction et la vitesse de l'attaque et de choisir ensuite la trajectoire de neutralisation et contre-attaque en fonction de ce qui a été perçu. Certains diront que si on prend ce temps d'écoute, on n'a plus le temps de choisir. C'est vrai si on veut faire un choix conscient calculé : mais si l'esprit est bien relâché, sans intention particulière au moment de l'attaque, le choix se fait de manière non consciente et instantanée.

La balle pour amener au tuishou à pas mobiles

La balle pour coordonner mains et pieds lors des déplacements

Seul(e) puis à deux, on peut travailler les mêmes trajectoires que précédemment, mais avec un pas. Ce pas précède d'un instant le mouvement des mains qui attaquent. À deux, celui qui attaque (Blanc) doit se concentrer sur le fait d'avoir un pied



au sol avant d'attaquer, et finir dans une position stable, même si Noir se replie. **Noir doit ajuster son pas en fonction de celui de l'attaquant.** Le pas doit être suffisamment long pour donner le temps de neutraliser. Ce pas peut être un peu plus court que ce que Blanc attend pour avoir une position optimale pour la contre-attaque. Noir fait un pas en arrière de repli, puis emmagasine la puissance de Blanc lors de la neutralisation et la renvoie. Cela crée un effet de surprise car le repli n'en était pas un ! C'est une stratégie de contre-attaque, en utilisant les informations collectées lors de la neutralisation.

La balle pour visualiser les trajectoires en déplacement

Comme précédemment à pas fixe, on peut travailler les changements de direction en ajoutant des déplacements. Les déplacements sont d'abord linéaires, puis on ajoutera des **pas latéraux**. Les attaques avec déplacement latéral sont particulièrement déstabilisantes, mais si on garde à l'esprit la notion de trajectoire, il est possible de trouver de nouvelles possibilités de neutralisation. Si les participants n'ont pas fait d'exercices de gainage ou de travail de la forme de balle solo, il faudra recommander un travail lent et surveiller toutes les postures à risque pour le rachis.

La balle comme source de jeu en tuishou libre à pas mobiles

Un intérêt majeur de la balle, c'est le côté ludique de l'objet. Cela permet de faire travailler longtemps les personnes sur des sujets pourtant arides, comme le travail de déplacement ou les possibilités de trajectoires de neutralisation, etc. Cela peut aussi dynamiser le cours de tuishou ou créer de la curiosité pour ce cours.

À la fin de ce type de travail, on peut proposer une détente ludique, qui est aussi une mise en œuvre de tous les principes étudiés précédemment. La règle est de pratiquer le tuishou libre à pas fixes ou mobiles, en tenant à deux la balle. On choisit de grandes balles dures pour **éviter tout agrippement** (les *medecine ball* sont parfaites). **Le but est de s'emparer de la balle... en choisissant la bonne trajectoire pour le faire.** On peut bien sûr pousser, faire des *Lu*, etc pour déstabiliser le partenaire. Seules les frappes sont interdites. Au bout d'un moment, on pose la balle et on continue à mains

nues. Est-ce que ça change (ou pas) notre tuishou ? notre forme ?

Conclusion

La balle de taiji est un **outil pédagogique** qui gagne à être connu, notamment pour le **travail en spirale du tronc**. Ce travail peut se faire seul, via une forme ou des exercices spécifiques. La masse de la balle renforce l'intensité de l'exercice et le côté **ludique** de l'objet permet de maintenir plus longtemps ses efforts pour ces exercices exigeants.

Globalement je dirai que le travail de la balle, en plus d'avoir réglé mon problème d'épaule, m'a permis de découvrir une flexibilité de la colonne vertébrale, d'avoir un corps plus élastique et souple. Cela a amené plus de spirales dans ma forme, et facilité l'exécution de certains gestes complexes de la fin de la forme, dans lesquels le buste n'est pas maintenu vertical.

La balle peut aussi être un objet d'**introduction au tuishou**, en focalisant l'attention sur elle plutôt que sur le contact physique avec le partenaire. La balle permet de prendre conscience des **trajectoires** des poussées, de comprendre que neutraliser et contre-attaquer forment une unité (que j'appelle la **transformation**), à pas fixes comme à pas mobiles. Cela m'a permis de progresser en tuishou, et d'oser pratiquer le tuishou libre à pas mobiles.

1) Wang Zong-yue cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts*» YMAA Publication Center (2010), p70, traduction de l'auteure à partir de l'anglais.

2) Cité par Yang Jwing Ming «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts*» YMAA Publication Center (2010) p60.

3) Yang Fukui/Luchan «*Yang style tai chi ball*» T'AI CHI vol.25 n°3, visible sur <http://neigong.net>.

4) Vidéo de Chu Minyi, disciple of Wu Jianquan, manipulant une balle pendue par un élastique. <http://www.youtube.com/watch?v=yDaV9C0ERP8>.

5) Yang Fukui «*Yang style tai chi ball*» T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>.

6) Vidéo de Chu Minyi, en 1937 à Shanghai, manipulant une balle pendue par un élastique ; texte de Wang Zong-yue (dans les années 1920) cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts*» YMAA Publication Center (2010).

7) Yang Jwing Ming «*Taiji ball qigong*» DVD 1&2 YMAA Publication Center.

8) Jiang Jian-ye «*Traditional Yang Lu-Chan system: Yang style Tai Chi Ball 13 forms*» DVD éditeur CDTKA.

9) Chen Qingzhou «*Xinggong Taijiball*» DVD chinese wushu series people's sport Video publishing house.

Hanxiong Babei et objet transitionnel

Frédéric PLEWNIAK

L'atelier de recherche sur l'objet transitionnel proposé par Yves avait pour objectif d'explorer les modalités d'interaction avec un partenaire en se servant d'un objet pour faire la transition et ainsi éviter les réticences envers le contact direct.

La richesse des retours ne permet pas d'en faire ici un compte-rendu complet et à la mesure de toutes les propositions d'exercices. Permettez-moi tout de même de vous présenter une proposition d'utilisation d'un foulard et d'un ballon que je trouve tout à fait intéressante pour travailler *hanxiong babei* qui lui, avait fait l'objet d'un autre atelier. Oui, c'est cela aussi le Collège, une inter-fécondation des idées...

Étirer le dos avec un foulard

«Étirer le dos» est souvent mal compris et se traduit généralement par un étirement volontaire et exagéré accompagné d'un mouvement des épaules vers l'avant tandis qu'on s'arrondit... rien à voir avec le *hanxiong babei* qui nous intéresse... Pour faire prendre conscience de la notion de relâchement dans l'étirement du dos, on propose de placer sur les épaules et les omoplates un foulard que le partenaire tient en extension par les deux bouts. Cela permet de s'installer dans l'étirement de la partie supérieure du dos. La même chose peut se faire au niveau lombaire



pour installer l'étirement de la partie basse du dos. Dans ce cas, il vaut mieux aussi englober les hanches pour éviter que la traction n'induisse une cambrure lombaire. Dans les deux cas, le partenaire tenant le foulard doit prendre garde à ne pas trop tirer pour éviter à son acolyte la tentation de s'appuyer ou de s'asseoir dans le foulard. Il vaut mieux se contenter de réveiller l'attention sur le dos à l'aide de la pression

légère exercée par le foulard. À trois partenaires et avec deux foulards dont un assez long on peut même travailler les deux niveaux en simultané.

Creuser la poitrine avec un ballon

L'utilisation d'un ballon posé contre la poitrine et sur lequel on exerce une légère pression permet d'explorer le principe «creuser la poitrine» sans exagération. Si le ballon est suffisamment volumineux, il donne en effet une courbure sans désorganiser le partenaire, ce qui n'est pas évident à réaliser avec une poussée directe de la main qui occupe évidemment bien moins de surface (à moins d'être bûcheron).

À quatre partenaires, un ballon, deux foulards et du temps, on peut travailler en même temps les deux principes *hanxiong babei*: un partenaire poussant à la poitrine avec le ballon et les deux autres tenant les foulards !...

Quelques notes inspirées par le texte de Marie-Christine ⁽¹⁾

Jean-Luc Pérot

1. La taille

Le mot est bien choisi mais demande à être commenté.

Car la taille, qui n'est pas le bassin osseux mais cet espace intermédiaire, où justement il n'y a pas d'os, est bien le lieu du resserrement et de la coupure possible entre le bas et le haut.

■ On entend dans le mot « ceinture » une continuité horizontale, en anneau mais sa fonction (outre la tenue du pantalon) est dans le renforcement de la relation du haut du corps au train inférieur. Elle donne cohérence et force comme le souligne la fonction Dai Mai, ombilic et Ming Men.

C'est dans cette perspective que l'on évoque les reins solides, le bon dos et l'usage de se ceindre les reins.

Se dégrafer la ceinture permet la descente du diaphragme et l'inspiration profonde. Cela ouvre l'accès au bassin mais la prise de terre nécessite encore la détente du fond pelvien. Le « cul serré » ne laissant pas passer l'énergie.

■ Le relâchement de la taille, s'il laisse bien passer la sensation vers le bas n'assure pas pour autant la connexion avec le haut.

C'est plutôt le dégagement postural, ce grandissement interne, qui active le sanglage des muscles abdominaux transverses et donc le maintien abdominal profond (cf. les ouvrages du Dr Bernadette de Gasquet et de Blandine Calais-Germain).

La relation haut/bas fermement établie est bien un critère objectif de cohérence mais elle n'implique pas pour autant une fixité. En effet, c'est encore la détente de la taille qui permettra des rotations différenciées entre le bassin et le thorax, des torsions qui intègrent la puissance des spirales.

2. Ne faut-il pas abandonner toute intention martiale pour améliorer la continuité du geste ?

Cette question me touche de près, ayant choisi depuis mes soixante ans de sortir le rapport à l'autre du contexte martial.

Il ne me semble pas nécessaire pour autant de « désarmer » la pratique formelle.

Le propos martial n'est pas à lire dans un durcissement du geste.

Le pur acier nécessite une intention claire sous son enveloppe de coton. Le caractère aigu ou tranchant de l'intention martiale fait couler l'énergie dans la forme qui sans cette clarté prendrait vite l'aspect d'une coquille vide.

« Fais ce que tu fais » ou « sois à ce que tu fais » (ou quelque chose comme ça) : gérer l'énergie passe par les formes et les huit modes de base du Shi san Shi se retrouvent dans ces gestes qui constituent la forme.

La continuité est avant tout affaire d'intention, le geste pourrait même être suspendu sans que la continuité soit rompue et plus, un écoulement par trop régulier ne témoignerait pas, à mon sens, d'une continuité de l'intention. J'ai souvenir d'un article de Serge Dreyer publié dans cette revue qui illustre clairement ce propos à partir de la détente.

Si rondeur et fluidité caractérisent la forme, les variations de tonus en rapport avec le vécu du geste en sont l'assaisonnement.

1) « L'obsession du geste juste », Marie-Christine Moutault, *Feuillet du Collège n° 2, Bulletin n° 71.*

« Ne faut-il pas enlever de la pratique de la forme ⁽¹⁾ toute intention martiale pour qu'il y ait une réelle continuité, tel le fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste ? » ⁽²⁾

Réflexions

Serge Dreyer

J'AI relevé ce questionnement qui me semble faire écho au compte-rendu que j'avais fait d'une conférence en Chine dans un précédent bulletin. Il y était mentionné, entre autres faits, la mise en minorité de plus en plus évidente de l'aspect martial du taiji quan. J'ai répondu en privé à la question soulevée par Marie-Christine Moutault qui sert de titre à cet article. Dans les lignes qui suivent, je vais développer ma pensée sur cette intention martiale et fluidité sans chercher à m'opposer à qui que ce soit. Il s'agit plutôt d'approfondir une réflexion qui dépasse notre style et qui pourrait servir d'appui pour d'autres cogitations. Je trouve cette question très directe intéressante car elle reflète l'évolution de notre discipline dans le monde entier et surtout elle fait surgir un certain nombre de paradoxes instructifs.

1. Le champ de la discipline du taiji quan

Dans une perspective sociologisante ⁽³⁾, il me semble utile de comprendre quels sont les acteurs de ce champ et quels sont les intérêts en jeu avant d'aborder de front la question posée. De toute évidence, celle-ci est le fait d'un discours dominant qui se répand partout depuis l'implantation de la discipline en Europe. Il associe très souvent pêle-mêle les aspects santé, relaxation, développement spirituel, esthétique ainsi que la non-violence ou plutôt l'opposition aux aspects martiaux ⁽⁴⁾. La littérature disponible à ce sujet ⁽⁵⁾ pointe dans plusieurs directions convergentes. Pour simplifier, on évoquera parmi les causes possibles de ce discours les tensions de la vie quotidienne, les incertitudes du lendemain (comme la perspective du chômage), l'étalage médiatique ostentatoire de la violence, le sentiment grandissant en milieu urbain de la solitude, la compétition intense dans tous les domaines de la vie. Ces phénomènes et beaucoup d'autres

sont perçus, à tort ou à raison, comme caractéristiques de nos sociétés contemporaines. La pratique du taiji quan semblerait « protéger » de ces effets néfastes de la vie sociale, ou du moins, elle permettrait de trouver un équilibre dans un style de vie jugé non satisfaisant ⁽⁶⁾. Mais évidemment, ses aspects martiaux en deviennent gênants ou du moins ils ne semblent pas répondre aux attentes car ils sont associés généralement à la violence. Mais évidemment, ses aspects martiaux en deviennent gênants ou du moins ils ne semblent pas répondre aux attentes car ils sont associés généralement à la violence.

Arrêtons-nous un instant pour établir une comparaison avec la musique ⁽⁷⁾. Viendrait-il à l'esprit de la majorité des musiciens amateurs et/ou professionnels d'enlever de leur pratique toute intention de jouer en public ⁽⁸⁾ puisque chacun sait que cela crée

1) Forme : j'ai mis une minuscule au lieu d'une majuscule dans le titre original que j'imagine relever de l'erreur de frappe (?).

2) *Bulletin de l'Amicale* n° 71, sept. 2012, p. 20

3) Lire les travaux de Pierre Bourdieu pour la notion de champ.

4) Cette dernière remarque n'insinue pas que la question posée par Marie-Christine relève de cette opposition.

5) Les sens du « Ren », ethnographie d'une école de Tai-chi, Sylvain ROUANET, thèse de doctorat, Université Paul Valéry-Montpellier III, École doctorale « Territoires, Temps, Sociétés et Développement », 2011.

6) Le TAIJI QUAN : images d'une tradition chinoise et son adaptation à la modernité, Anne-Valentine LAPASSAT, mémoire de D.E.A. « Langues et identités culturelles », Université Jean Moulin-Lyon 3, Département de chinois, 2001, pp. 36-38

7) On pourrait évidemment multiplier les comparaisons à l'infini avec d'autres domaines.

8) La notion de public inclut ici le cercle familial, celui des amis et pas seulement un public d'inconnus.

des tensions qui nuisent à la *fluidité* du jeu ? Cela est peu probable et ceux qui prétendent ne jouer que pour eux sont souvent très heureux de jouer devant un auditoire aussi réduit soit-il. Alors pourquoi ce type de questionnement dans notre discipline ?

Mon expérience me rend enclin dans un premier temps à mettre en avant toutes les incertitudes que génèrent les aspects martiaux du taiji quan pour la majorité des pratiquants : perte de la face, remise en cause perpétuelle des acquis (en particulier due au caractère moins codé de la pratique martiale), menace (vraie ou supposée) pour son intégrité physique, tensions provoquées par le caractère (vrai ou supposé) agressif du défi, etc. Dans un deuxième temps, je me demande si ce n'est pas aussi une question culturelle. L'argumentation en Occident tend à fonctionner à partir de la notion des contraires. Or dans ce cas précis, on assiste bien à une opposition entre aspect martial et les autres acquis possibles puisqu'il est suggéré que la fluidité dans la pratique de la forme pourrait être potentiellement gênée par « l'intention martiale »⁹⁾. On notera que c'est l'intention martiale qui est visée en particulier alors que bien d'autres facteurs connus

9) On remarquera que dans le texte, aucune référence explicite n'est faite aux aspects martiaux du taiji quan. Les deux questions posées à la fin semblent surgir du néant, ce qui me semble justifier ma longue réponse car on évolue là dans un non-dit très ambigu (aucune intention prêtée à l'auteur dans mon esprit). Or, ce texte émane du Collège des enseignants au beau milieu du *Bulletin de l'Amicale*. J'aimerais attirer l'attention de nos lecteurs sur ce phénomène nouveau dans l'histoire de notre style. C'est encore une question de positionnement dans le champ de notre discipline, cette fois-ci dans le registre plus petit de notre style. Les enseignants possèdent une autorité au moins implicite sur la pratique « juste » de notre taiji quan, aussi il me semble souhaitable de dévoiler le mécanisme du pouvoir d'influence que peuvent générer des textes émanant d'un groupe reconnu d'enseignants au sein d'une organisation dont la plupart des membres sont des apprenants. Je ne prête aucune intention à quiconque mais j'estime opportun de mettre à nu des mécanismes que l'on retrouve par ailleurs dans tous les aspects de la vie sociale.

10) Tout en écrivant cet article, certaines réflexions qui me viennent à l'esprit ne sont pas directement liées au sujet qui me préoccupe, mais elles me semblent justifier l'intérêt d'une digression. Dans tous les pays où j'ai l'occasion d'intervenir, j'entends souvent des pratiquants de notre style, enseignants et apprenants confondus, se référer passionnément à la notion de « tradition » pour justifier la pratique de notre style de taiji quan. Le savoir transmis par Wang Yen-nien ne semble pouvoir s'inscrire que dans une tradition

(le manque de souplesse, la mémoire, le désir de bien faire, le regard d'autrui, la mise en scène de soi, etc.) interviennent dans cette gêne. Dans le monde chinois (RPC et Taïwan) que je fréquente assidûment depuis plus de 30 ans, je n'ai jamais entendu ce genre de réflexion. La majorité des pratiquants ne sont pas intéressés par les aspects martiaux du taiji quan, mais il ne leur viendrait pas à l'esprit d'« enlever » quoi que ce soit au taiji quan¹⁰⁾. Si leur enseignant insiste sur l'aspect martial, ils l'apprennent (ou font semblant) et l'oublie aussi vite que bon leur semble, mais ils ne fonctionnent absolument pas dans le registre de l'opposition. Je reviendrai plus loin sur cette notion d'« intention martiale », lourde de plusieurs interprétations possibles.

2. Intention martiale et fluidité : contradiction ou ignorance ?

Les deux premiers termes qui posent problème sont « intention » et « martiale » accolés car ils ne sont pas définis. Tout d'abord est-ce que c'est l'intention qui pose problème ? Ou les aspects martiaux ? Ou bien encore les deux ensemble ?

que l'on voudrait bien immémoriale et que quelques artifices de discours bien rodés mettent en avant (référence notoirement au taoïsme et aux pratiques gymniques anciennes).

Or, on constate au moins trois paradoxes dans ce type de discours. Tout d'abord enlever l'intention martiale ou/et ignorer des pratiques comme le tuishou (poussée des mains) et le sanshou (combat), n'est-ce pas amputer la tradition du taiji quan puisqu'il est reconnu par Wang Yen-nien lui-même que c'est un art martial (quand j'ai fait mes débuts à Taipei en 1976, Wang Yen-nien passait presque autant de temps à l'enseignement du tuishou qu'à celui de la forme) ? Deuxième paradoxe : notre tradition est bien courte (environ 150 ans) puisque le style Yang est une interprétation du style Chen... Troisième paradoxe : c'est aussi une tradition qui (comme toutes les traditions) a évolué loin du purisme qu'on lui attribue volontiers puisqu'elle a absorbé l'influence occidentale dès le début du xx^e siècle comme le démontre Anne-Valentine Lapassat dans son mémoire très intéressant (voir note de bas de page n° 6). Cette influence dans notre style est présente à travers la référence, dans le livre de Wang Yen-nien, de la compétition de sanshou de 1929 à Nanjing qui aurait été remportée par son professeur Zhang Qin-lin (affirmation inexacte d'ailleurs qui fera l'objet d'un autre article). En poussant le bouchon un peu plus loin, on pourrait même affirmer que cette influence existait déjà au xix^e siècle, puisque selon la légende, Yang Lu-chan allait défier les chefs de file des autres arts martiaux, d'où son sobriquet de « Sans-Ennemi ». N'est-ce pas là une autre forme de l'esprit de compétition ?

• Si l'on se réfère aux textes dits classiques, en particulier le *Traité sur le Taiji quan*, attribué à Zhang Sanfeng (Despeux, 1981, pp. 106-107), l'intention joue un rôle primordial : « *Il convient de stimuler le souffle, de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture* [le programme contenu dans la question du Bulletin]... *Tout cela est affaire d'intention et non pas une chose extérieure.* » On pourra alors objecter que justement, ce texte est centré sur l'aspect martial. Si on prend alors le texte de Li Yixu (Despeux, 1981, p. 120), on y trouve l'affirmation suivante : « *L'entraînement quotidien à l'enchaînement des mouvements est un exercice pour soi-même. Dès l'exécution d'un mouvement, il convient de se demander si le corps se déplace conformément aux principes énoncés ci-dessus.* » On retrouve là l'intention sous la forme d'une pensée réflexive nécessaire pour trouver le mouvement juste (« l'obsession du geste juste » dans le titre de l'article du Bulletin). Il semblerait donc que l'intention soit perçue par tous ces experts comme un paramètre incontournable de la pratique du taiji quan qui va justement permettre la fluidité des mouvements...

• Si ce sont les aspects martiaux qui gênent la fluidité des mouvements pour des raisons non mentionnées dans l'article, on doit alors se poser une question très simple. Pour qui la notion de fluidité dans la pratique du taiji quan est-elle vitale ? C'est de toute évidence pour le pratiquant d'un art martial car cette fluidité est son meilleur atout dans un combat. Elle le rend moins prévisible pour son adversaire ce qui est l'essence même de tout combat. Dans le taiji quan, que l'on ait à faire à une version adoucie de l'affrontement comme le tuishou⁽¹¹⁾ ou à une approche plus réaliste, la fluidité est un critère incontournable de cette discipline. L'ignorer revient à sérieusement amputer la richesse du taiji quan. Or, en ce qui concerne le pratiquant se consacrant uniquement à l'enchaînement, la fluidité n'est pas nécessairement le seul critère valorisant. Un arrêt sur un mouvement en jouant sur le contraste peut posséder un effet esthétique intéressant, tout comme ce même arrêt peut permettre à un pratiquant fatigué de reprendre son souffle ou ses esprits (s'il a oublié la suite)...

• Intention martiale : si on évoque ici la volonté de mémoriser chaque application martiale, doit-on penser que c'est la surcharge mémorielle qui pose problème ou le fait d'imaginer que l'on a un adver-

saire devant soi qui devient perturbant ? Je ne répondrai pas à la place de l'auteure car le sens de la question me semble incertain. Dans tous les cas, si c'est la surcharge mémorielle qui est en cause, on fera remarquer que tous les aspects santé/bien-être souvent évoqués à des titres divers dans le Bulletin deviennent également une surcharge. Quant à l'adversaire imaginaire, je renvoie à toutes les pratiques sportives et des arts de la scène qui démontrent les bienfaits à tous les niveaux de l'expérience de la visualisation intérieure et anticipée des situations à venir.

• L'autre terme important est donc la fluidité qui est explicitement décrite comme « *un fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste* », cette citation faisant référence en particulier au style Chen. Cette phrase est à mettre en relation avec le début du *Traité sur le Taiji quan* : « *Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées.* » Reformulé plus prosaïquement, on pourrait dire : « *Dès qu'une partie du corps bouge, tout le reste bouge.* » Ce principe d'action devient alors embarrassant pour notre style de taiji quan. Si on met de côté le fait que quasiment dès l'ouverture⁽¹²⁾, l'habitude a été prise de s'arrêter, que fait-on de ces mouvements où il est admis qu'une partie du corps ne bouge pas puisque Wang Yen-nien l'aurait enseigné ainsi ?

Voir :

- la main gauche photos 10 à 12 et la main droite photos 15 à 17 ;
- la main droite photos 27 et 28 ;
- le bras droit photos 60 à 62 (la consigne explicite est « Sans modifier la position du bras droit... »). Il serait également très instructif d'observer de près ce qui se passe entre chaque mouvement de l'enchaînement dans notre style afin de vérifier l'accord ou non avec la notion de fluidité.

11) J'en profite pour rappeler pour la énième fois que l'on peut très bien pratiquer le tuishou et même le sanshou de façon ludique. La grande majorité de ceux qui me suivent dans la pratique du tuishou sont plus des joueurs que des combattants...

12) Toutes les références citées ici proviennent du livre de Wang Yen-nien : *Transmission secrète du Taiji Quan* par la famille Yang, 1988, Taipei, Taïwan.

13) Il faudrait aussi y inclure le combat avec armes.

3. Conclusion

On pourrait trouver d'autres mouvements où ce dilemme d'une partie du corps immobile est posé mais il ne s'agit pas dans mon esprit d'accuser qui que ce soit d'un mal-faire. Je suis depuis longtemps l'avocat de la diversité des interprétations de notre style car, comme dans tous les domaines de la vie, ce sont les individus qui donnent sa valeur au système et non pas l'inverse. Je rejoins d'ailleurs le texte de Marie-Christine qui me semble aller dans cette direction (lire la première page). Mais en ce qui me concerne, j'aurais plutôt posé la question de savoir en quoi une vision organique du taiji quan (incluant aspects martiaux, bien-être et autres) aide à la compréhension d'une notion comme celle de la

fluidité, pour ne citer que celle-là. Cette question mettrait alors en lumière deux phases de l'apprentissage que Li Yixu mentionne explicitement : dans la pratique de l'enchaînement on apprend à se connaître alors que dans la pratique à deux on apprend à connaître l'autre. Or, on sait bien que nous sommes des « animaux grégaires » et que donc nous existons en partie à travers l'autre. Ce que notre psychologie met bien en lumière, le taiji quan le met en pratique. L'entraînement à l'enchaînement permet, à travers la lenteur, une mémorisation et une intégration en profondeur des mouvements tandis que tuishou et sanshou⁽¹³⁾ nous apprennent à lâcher prise, démarche spirituelle sans fin mais ô combien exaltante.



10. Inspirez. Pendant que la main droite s'élève horizontalement jusqu'à la hauteur des épaules, paume vers l'avant, levez la cuisse droite à l'horizontale, la pointe du pied droit tombante, tandis que vous descendez la main gauche sous le coude droit paume vers le bas. Tendez la jambe gauche.



11. Inspirez. Sans modifier l'attitude du haut du corps, fléchissez la jambe gauche en position semi-assise, et plantez le talon du pied droit un pas en avant, en direction du SE.



12. Expirez. Tendez la jambe gauche en basculant le pied droit vers l'avant: la pointe touche le sol puis le talon s'élève. Profitez de la détente de la jambe gauche pour pousser (tui) vers l'avant avec la main droite, selon une trajectoire horizontale.



60. Inspirez. Sans modifier la position du bras droit, faites un demi-tour vers la gauche (face au N). Pendant le mouvement tournant du corps, la main gauche suit la face interne du bras droit pour se placer devant la poitrine, paume vers le bas.



61. Inspirez. Asseyez-vous sur la jambe droite que vous fléchissez fermement en ramenant le coude gauche contre le flanc gauche; puis, à l'aide de l'avant-bras gauche et du tranchant de la main gauche, "fendez" de haut en bas (cai) jusqu'au niveau de la taille, paume vers la droite.



62. Expirez. Plantez le talon du pied gauche un pas en avant. Tendez la jambe droite en basculant le pied gauche vers l'avant; la pointe touche le sol et le talon s'élève. Profitez de la détente de la jambe droite pour pousser (an) avec la main gauche, vers l'avant, à la même hauteur que les épaules, le coude légèrement abaissé.

A.R.A.M.I.S

Association de Recherche en Arts Martiaux Internes en Sarthe

Rencontres Jasnières



26, 27, 28 Juillet 2013

Vous pratiquez le taiji quan !

Venez partager avec nous cette passion lors de la 26^{ème} édition des Rencontres Jasnières à Marçon dans la Sarthe (40 km au sud du Mans).

Vous aurez la possibilité de pratiquer les formes du taiji quan, le tui shou, les armes dans divers styles internes et de vous initier à d'autres disciplines telles que le bagua zhang, le qi gong, dans un esprit d'enrichissement mutuel avec des animateurs de différentes nationalités :

Alibert Thierry (Fr), Avivi Saar (Is), Benetti Roberto (I), Condamine Luce (Fr), Dreyer Serge (Fr), Du Feu Martin (Jer.), Dornelly Godfrey (GB), Gianfranco Pace (I), Heckert Andrews (EU), Huynh Chieu Dong (Be), Kocica Daishi Chu (EU), Kramstova Tatiana (Rus), Menaged Nathan (EU), Othman Vigl (I), Paul Andrews (EU), Plewniak Frédéric (Fr), Robinson Ronnie (Ec.), Smith Lauren (EU), Sokolovitch Philippe (Fr), van Drooge Judith (PB).

Frais de participation modiques pour les trois jours (non sécables) :
85 € pour une inscription à l'avance, 115 € pour une inscription sur place.

Pour recevoir le dossier d'inscription et le programme de ces trois jours, écrire à l'adresse suivante :

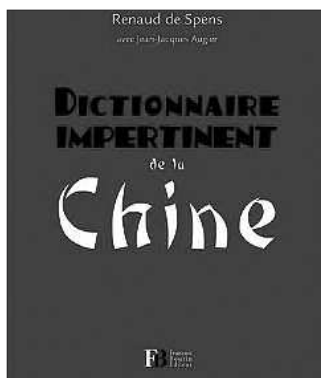
ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans – France,
fabiennepocin@yahoo.fr
<http://aramis72.taichi.free.fr/>

Nous serions très heureux d'y faire votre connaissance

NOUS AVONS LU...

Deux grands livres sur la Chine à vous recommander.

Serge Dreyer



Dictionnaire impertinent de la Chine

Renaud de Spens avec Jean-Jacques Augier, François Bourin Editeur, Paris, 2012, ISBN 978-2-84941-354-8, 395 pages. 24 €.

Cet ouvrage procède comme un véritable dictionnaire, avec des entrées aussi variées que amour/argent/concubine/lancer de chaussure/mariage/pollution/grossièretés/enveloppes rouges/rumeurs/revenus gris/travail des enfants/trous du cul/idiots utiles/fonctionnaires nus, etc. C'est une remarquable analyse de la société contemporaine chinoise, en grande partie réalisée par un spécialiste des réseaux sociaux chinois et de l'analyse de l'Internet. C'est un livre bourré d'informations très intéressantes et qui évitent globalement le piège de la sinophobie autant que celui de la sinobéatitude. L'impertinence contenue dans le titre fait justement la peau à ces deux attitudes. C'est facile à lire et la plongée dans la Chine actuelle est savoureuse. Ça faisait longtemps que je n'avais pas pris autant de plaisir à lire un livre sur ce sujet.



Chinese Martial Arts from Antiquity to the Twenty-First Century

Peter A. Lorge, Cambridge University Press, Cambridge, 2012, ISBN 978-0-521-87881-4, 270 pages, environ 22 £ en hardback (Amazon. UK)

Encore désolé pour ceux qui ne lisent pas l'anglais, mais c'est de loin le meilleur ouvrage que j'aie jamais lu sur l'histoire des arts martiaux chinois. Écrit par un universitaire spécialiste du domaine, cet ouvrage est remarquablement documenté et procède par dynastie. Définitivement œuvre d'historien, on y apprend quantité de choses autant sur les aspects techniques du domaine que sur ses aspects historiques et sociologiques. C'est également une remise en cause de nombreux clichés véhiculés de nos jours par les professeurs d'arts martiaux. Sa lecture est dense mais elle permet d'acquérir en 270 pages une bonne connaissance de l'histoire des arts martiaux chinois, débarrassée des fantasmes des uns et des autres.



Diane Dreher

Le Tao de la femme
Dix leçons pour être forte et sereine



PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT



Livre de la Voie et de la Vertu

DAO DE JING

à l'usage des acupuncteurs

Traduit par Henning STROM

Éditions You-feng

LE TAO DE LA FEMME ***Dix leçons pour être forte et sereine***

Diane Dreher, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 2012.

Bien que je ne sois pas une femme, j'ai vraiment apprécié ce livre qui s'adresse également aux hommes, il me semble. Cet ouvrage est une lecture « féminine » du « Laozi », voire « féministe » à certains moments, mais je pardonne à l'auteure qui a su me captiver par autant de bon sens.

Oui, Diane Dreher nous emmène sur un chemin de vie acté par des principes en relation avec des stances du *Dao de jing*. Chaque remarque, chaque conseil est d'une lucidité en rapport avec l'expérience de l'auteure. Je n'ai pas l'habitude de conseiller la moindre lecture et je ne le ferai pas. Je dirai que ce livre se lit d'une traite sans la moindre fatigue.

Livre de la voie et de la vertu, Dao de Jing, à l'usage des acupuncteurs

Henning Strøm, Éditions You-feng, Paris, 2004

Puisque j'en suis dans la lecture de toutes les traductions françaises du « Laozi », ou du *Dao de jing*, j'en suis à la version de Henning Strøm qui n'a pas fait une traduction uniquement à l'usage des acupuncteurs. Sa version fait nettement apparaître les conseils sur les pratiques de méditation. Peut-être que cette traduction sensibilisera le pratiquant de Taiji quan à la philosophie du Dao et à ses prolongements dans notre pratique.

À propos des mouvements qui se répètent dans la forme

Jean-Luc Pérot

ON le dit, Peng Lu An Ji sont des mouvements cardinaux ; ils forment une suite qui se répète dans les trois duans à tel point que je l'appelle volontiers le « refrain ».

Cai Lie Zhou Kao occupent les obliques et reviennent moins souvent.

Mais tous réapparaissent dans des exercices éducatifs et s'enrichissent de l'expérience tui shou.

Outre l'utilité de pratiquer les gestes à droite et à gauche et dans des orientations différentes, il me semble qu'il s'agit non de répétitions mais de variations subtiles.

En effet, chaque répétition se colore du paysage imaginaire qui la contient, la situe dans son amplitude et dans son rythme. L'application martiale, comme on la nomme usuellement, éveille des sensations propres, uniques et un petit changement de scénario impose un ajustement millimétrique qui fait vibrer l'énergie d'une autre manière. Voici en tout cas un argument favorable à l'intégration des différentes compréhensions.

Plutôt que de voir des déviations chez les autres, mieux vaut essayer la formule, en apprécier la pertinence et, si cela résonne favorablement, l'intégrer comme variation instructive au long de la forme.

Le filtrage nécessaire est celui de la pertinence. Pourquoi cette manière de faire rentre-t-elle dans le cadre d'une application martiale qui respecte les principes Taiji, ou bien relève-t-elle de critères physiologiques ou encore esthétiques ? L'important est de savoir ce que l'on fait et de lui trouver sa cohérence. Libre à d'autres d'adopter ou non la formule.

Et ainsi des fouets, des Mains-nuages ou des serpents...

Allons plus avant : chaque répétition de la forme engendre des micro-variations en fonction du paysage intérieur.

C'est alors qu'on reconnaît la signature personnelle d'un pratiquant, et cela ne tient pas seulement à sa morphologie mais traduit son rapport à la vie. Ayant suffisamment intégré les gestes accordés aux principes Taiji, il pourra offrir son interprétation de la forme. Il se fera artiste-interprète et jouera la partition selon sa sensibilité. Cela n'est pas trahir l'œuvre transmise par un autre artiste dont on reconnaît la maîtrise, mais au contraire, lui donner vie.

Il en va ainsi de la tradition et de sa transmission qui est moins dans le mouvement descendant des Augustes vers les novices, que dans l'ascension des amoureux vers les sommets de l'art.

Le Dao vivant est dans la créativité de chacun.

On pressent les réticences ! Créer, NON, et pourquoi pas changer la forme tant qu'on y est !

D'accord, inutile de changer quoi que ce soit pour avoir l'impression de créer. Mais il est impérieux d'interpréter en nourrissant sa créativité d'appuis concrets et conscients, situés ici, dans le temps et l'espace, sur un horizon et dans certaines circonstances.

Et que cela ne t'empêche pas, un jour, de jouer d'un 4^e duan qui témoignera au mieux de ton désir de transmettre ce qui a donné vie à ton Taiji Quan.

Témoigner de ce que l'on comprend par le corps, l'esprit et le cœur ne signe pas un ego triomphant, c'est une offrande qui s'appelle partage, dialogue et critique.

Janvier 2013

Ecole WYN-PHU - Souffle et Harmonie

Jacques (Jacky) Craighero

WYN-PHU est l'abréviation des noms des deux maîtres que j'ai eu la chance de rencontrer : WYN pour Maître WANG YEN-NIEN et PHU pour Maître NGUYEN DAN PHU.

Quand l'élève est prêt, le maître se présente... J'ai pu le vérifier à plusieurs reprises dans ma vie.

C'est au début des années 1970, lors d'un stage d'arts martiaux vietnamiens à Limoges, que j'ai eu la chance de rencontrer maître Nguyen Dan Phu. C'est suite à cette rencontre et au cours des nombreuses années qui ont suivi, que j'ai eu la chance d'apprendre le Thieu Lâm à ses côtés.

En 1978, le maître se tourna vers l'interne et il commença à m'enseigner le Paqua⁽¹⁾. Il fut cependant contraint d'en suspendre l'enseignement car il ne trouva pas écho auprès de son école.

Ce n'est qu'au début des années 1980 que je découvris le tai chi chuan. Une démonstration de cette nouvelle technique était organisée par M. Jacky Bousquet, avec la participation de M. Jean Paï. Un grand nombre d'enseignants du Poitou-Charentes s'étaient déplacés : karatékas, judokas, pratiquants en Yoseikan Budo, en arts martiaux vietnamiens (le Thieu Lâm)... Tous étaient présents pour voir cet extraordinaire art martial, dit exceptionnel... Frappé d'une tourista due à une consommation massive de fruits de mer absorbés dans un grand restaurant rochelais, M. Jean Paï ne put assurer la démonstration du samedi soir... Malgré les tentatives d'explications de M. Bousquet sur l'art interne, l'ensemble des représentants d'arts martiaux eurent la nette sensation qu'on se moquait d'eux et de leur art... et la démonstration se révéla être un véritable fiasco !

Une autre démonstration était cependant prévue le dimanche et on nous assura la présence de M. Jean Paï. Moi seul fus présent ce dimanche matin... Pas de chance pour le tai chi chuan !

Au cours du mois de novembre de cette même année, un certain Maître Wang Yen-nien fit un détour sur La Rochelle, accompagné de Charles Li et Serge Dreyer... Et là... l'élève était prêt, le maître s'est présenté à lui...

C'est ce jour-là que ma vie dans le monde des arts martiaux a pris un autre tournant... Pendant les deux années qui suivirent, je participai aux stages de M. Charles Li (Zheng Yi-Li) et, grâce à la seule vidéocassette de Maître Wang Yen-nien que je possédais, je pus continuer ma formation et perfectionner mes techniques ainsi que mon enseignement.

J'eus la chance de pouvoir rencontrer Maître Wang Yen-nien dans son pays, à Taïwan, et par-là même de profiter de son enseignement en direct. Grâce à ce dernier, j'ai pu moi-même, former d'autres enseignants tels que Jean-Paul Allmang (Angers), Serge Nguyen (La Rochelle), José Valéry (La Martinique), et bien d'autres dont je ne mentionnerai pas les noms, ne faisant pas partie de l'Amicale...

Je remercie l'Amicale du Yangjia Michuan d'avoir accueilli l'École WYN-PHU - SOUFFLE ET HARMONIE.

Pour plus d'informations sur notre enseignant et son école,
nous vous invitons à consulter notre site :

souffle-et-harmonie.jimdo.com.

(1) Bagua Zhang, « Technique des Huit Paumes » ou « Paumes des Huit Trigrammes » (N.D.E.)

23^{es} Rencontres de l'Amicale de YMTJQ

Du 8 au 11 novembre
2013,
vous êtes attendus
à Paris !

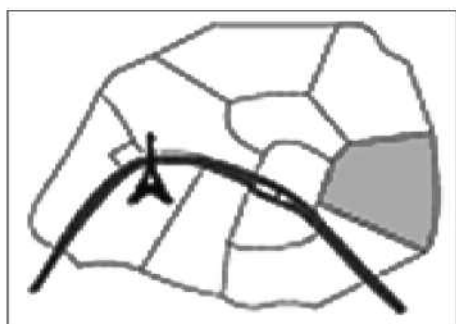


Un événement organisé par :

L'association de Tai Chi Chuan de Paris

L'association Rencontres 2013 du Yangjia Michuan Taiji Quan

Avec la participation d'autres associations du Yangjia Michuan de la région Ile de France



Les informations pratiques et plans d'accès vous seront communiqués à réception de votre inscription.

Rendez-vous dans l'Est de la Capitale !

Située dans le 20^{ème} arrondissement de Paris, la Résidence Internationale de Paris (RIP) accueillera les 23^{èmes} Rencontres de l'Amicale YMTJQ.

La résidence est facilement accessible par métro, bus, tram. Nous vous conseillons d'utiliser les transports en commun à partir des gares ou aéroports, d'autant plus qu'il n'est pas envisageable de stationner dans le quartier.

Le bulletin d'inscription sera prochainement téléchargeable sur le site de l'Amicale :

<http://taijiquan.free.fr> chapitre « Les Rencontres »

Il sera également envoyé aux associations membres pour information et diffusion.

Inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes à partir du : **1^{er} juin jusqu'au 30 septembre**

Compte tenu du nombre de places limitées, priorité sera donnée aux participants restant les 3 jours.

Envie de devancer ou prolonger votre séjour ?

RIP a accepté d'accueillir à prix négocié ceux qui souhaitent devancer ou prolonger leur séjour pour faire du tourisme.

Pour ces jours supplémentaires, les inscriptions se font directement auprès de RIP en précisant que vous participez aux Rencontres de l'Amicale YMTJQ.



Contact

En langue française : R2013.Amicale.Fr@gmail.com

En langue anglaise : R2013.amicale.En@gmail.com

MAI

Stage 1^{er} duan et respiration

Dates : **du 4 au 5 mai 2013**
E-mail : lafleur2jade@yahoo.fr
Animé par : Yves Martin
Organisé par : La Fleur de Jade

Stages Pratique du Dao Yin Qigong et nettoyage énergétique saisonnier, à Angers

Dates : **4 et 5 mai 2013**
E-mail : wudang49@orange.fr
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage de Pentecôte de l'école WYN-PHU, à Moncontour-de-Bretagne

Dates : **18, 19 et 20 mai 2013**
E-mail : souffle-et-harmonie@hotmail.fr
Animé par : Jacky Craighero
Organisé par : WYN-PHU - Souffle et Harmonie

Stage d'armes à Annecy

Dates : **18, 19 et 20 mai 2013**
E-mail : henri.mouthon@orange.fr
Contact : 04 50 64 19 41 / 04 50 77 25 66
Animé par : Henri Mouthon
Organisé par : ATCHA

Stage épée Kunlun (ancienne) à Angers

Dates : **26 mai 2013**
E-mail : contact@compagnonsdutaiji.fr
Animé par : François Besson
Organisé par : Les Compagnons du Taijiquan

JUIN

Stage Taichi à Raimbeaucourt (près de Douai)

Dates : **1^{er} et 2 juin 2013**
E-mail : jmoulin_raimb@orange.fr
Animé par : Claudy JEANMOUGIN
Organisé par : Club Jean Moulin-Raimbeaucourt (59)

Stage résidentiel à Marelles

Dates : **du 23 au 26 juin 2013**
E-mail : taijirivgauche@yahoo.fr
Animé par : Michel Douiller
Organisé par : Taiji Yang Riv' Gauche

Stage d'été Neigong & Tuishou, à Kerguelen

Dates : **du 30 juin au 5 juillet 2013**
Thème du stage : Les Textes Classiques du Taichi Chuan - De l'interne vers l'externe
E-mail : taichiversailles@yahoo.fr
Contact : Hélène Grimal 06 20 45 65 54
Animé par : Sabine Metzlé
Organisé par : Club Taichi chuan de Versailles

Stage d'été à Larmor Plage

Dates : **du 30 juin au 5 juillet 2013**
E-mail : taichiversailles@yahoo.fr
Animé par : Sabine Metzlé
Organisé par : Club de Tai Chi Chuan de Versailles

JUILLET

Stage d'été au bord du lac à Annecy

Dates : **du 3 au 7 juillet 2013**
E-mail : henri.mouthon@orange.fr
Contact : 04 50 64 19 41 / 04 50 77 25 66
Animé par : Henri Mouthon
Organisé par : ATCHA

Stage six matinées, à Paris

Dates : **du lundi 8 au samedi 13 juillet 2013, de 8 h à 10 h 30**
E-mail : taijirivgauche@yahoo.fr
Animé par : Michel Douiller
Organisé par : Taiji Yang Riv'Gauche

Séjour découverte et pratique du Taiji en Turquie

Dates : **du 20 au 28 juillet 2013**
E-mail : lafleur2jade@yahoo.fr
Animé par : Yves Martin
Organisé par : La Fleur de Jade

Rencontres Jasnières 2013

Dates : **du 26 au 28 juillet 2013**
Organisé par : ARAMIS (voir p. 28)

Stage de Taijiquan : Yangjia Michuan et Forme courte de Pékin, à Saint-Félix-de-Reilhac (Dordogne)

Dates : **du 28 juillet au 2 août 2013**

Contenu du stage : Travail des deux formes. Epée et éventail du Yangjia Michuan.

Le stage de taiji sera précédé d'une semaine de **stage de Qigong** animé par **Jocelyne Boisseau**

E-mail : cordaro49@hotmail.fr

Animé par : Françoise Cordaro (Yangjia) et Jocelyne Boisseau (Forme de Pékin)

Contact : Françoise Cordaro 02 41 27 09 42 / 06 87 19 76 64

Organisé par : ATA

Stage d'été à Draguignan (Var)

Dates : **du 29 juillet au 3 août 2013**

E-mail : marc.appelmans.chenghsin@live.fr

Organisé par : L'Ecole de l'Arbre du Voyageur

A O Û T

Stage d'été à Port-Maubert

Dates : **du 3 au 9 août 2013**

E-mail : jeanmougin.claudy@orange.fr

Animé par : Claudy Jeanmougin et son équipe d'assistant(e)s

Organisé par : GRDT Saintes

Stage de Dao Yin Qigong et calligraphie chinoise

Dates : **du 4 au 7 août 2013**

E-mail : wudang49@orange.fr

Animé par : Marie-Christine Moutault

Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage Qi Gong à Draguignan (Var)

Dates : **du 5 au 10 août 2013**

E-mail : marc.appelmans.chenghsin@live.fr

Animé par : Marc Appelmans

Organisé par : l'Ecole de l'Arbre du Voyageur

Stage de Qigong à base de stretching et de tuishou, à Beaume-les-Messieurs

Dates : **du 11 au 17 août 2013**

E-mail : serge.dreyer@gmail.com

Animé par : Serge Dreyer

Stage applications éventail, forme éventail et 3e duan, à Septmoncel (Jura)

Dates : **du 18 au 22 août 2013**

E-mail : herve.marest@free.fr

Animé par : Hervé Marest

Organisé par : La Grue Blanche

Stage d'été à Septmoncel (Jura)

Dates : **du 18 au 22 août 2013**
E-mail : herve.marest@free.fr
Animé par : Hervé Marest
Organisé par : La Grue Blanche

Stage d'été annuel à l'île d'Aix

Dates : **du 18 au 23 août 2013**
Thème : Intérioriser l'Esprit pour faire vibrer l'énergie dans un corps bien centré.
E-mail : pierreploix@yahoo.fr
Animé par : Charles LI & Pierre PLOIX
Organisé par : Le Cercle de la longue boxe

Stage de 3^e duan au camping municipal de Beaume-les-Messieurs (Jura)

Dates : **du 19 au 25 août 2013**
Thème : L'esthétique de la spirale dans les mouvements du 3^e duan + Les aspects techniques du travail sur le ressort.
E-mail : serge.dreyer@gmail.com
Animé par : Serge Dreye

NOVEMBRE

Stage de Toussaint de l'école WYN-PHU, à Moncontour-de-Bretagne

Dates : **1^{er}, 2 et 3 novembre 2013**
E-mail : souffle-et-harmonie@hotmail.fr
Animé par : Jacky Craighero
Organisé par : WYN-PHU - Souffle et Harmonie

JUILLET 2014

Stage à Taiwan : séquences + tuishou + qigong + marche du baguazhang.

Dates : **Du 2/7/2014 au 17/7/2014**
Animé par : Serge Dreyer
E-mail : serge.dreyer@gmail.com pour les détails

<http://www.chineancienne.fr/>

Serge Dreyer nous a communiqué l'adresse de ce site web fort intéressant pour les amoureux de la Chine ancienne. Vous y trouverez une bibliothèque très riche, dont les ouvrages sont consultables en ligne.

The screenshot shows the website interface for 'Chine ancienne'. At the top, there is a navigation menu with links: ACCUEIL, les TDV, KING, TRADUCTIONS, 17e-18e s., 19e s., DÉBUT 20e s., BIOS, LIENS. Below the menu, there is a 'Blog' section with a post titled 'Retrouvez tous les titres de la catégorie TDV. Les titres à télécharger'. To the right, there is a 'La Bibliothèque numérique sur la Chine ancienne' section, which describes a digital library of works on ancient China. Below that, there is a 'Les nouveautés' section listing recent publications: 'Émile Bard : Les Chinois chez eux.', 'J. De La Porte : Le Voyageur français. Tome V. La Chine.', 'G. de Magalhães (Magaillans) : Nouvelle Relation de la Chine.', and 'Georges Maspero : La Chine.'. There is also a small section for 'Le paravent de soie et d'or de Judith Gautier, en illustrations'.



ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} Septembre 2012 au 31 Août 2013

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

désire faire adhérer notre Association à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

Demande d'Adhésion Individuelle

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

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

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

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

Pour votre association

- Je règle 20,00 € x ____ (nombre d'abonnements), soit ____ €
à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

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

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 20,00 €

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan TJQ»,

A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedièrre,

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

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

Fait à :

Le :

Signature :

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

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

COMMANDE :

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

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

fait le : Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ = €

Frais d'envoi = €

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

Total = €

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

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

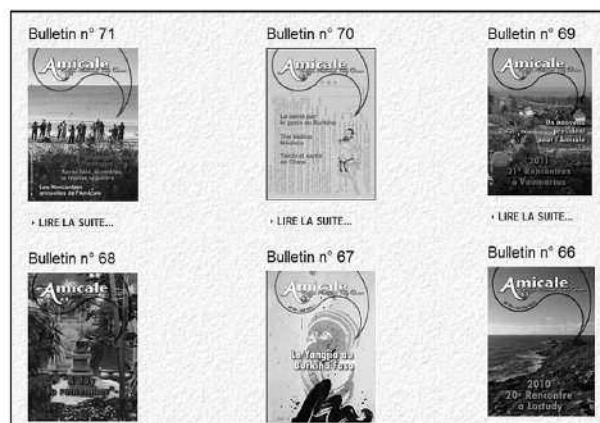
IBAN - International Bank Account Number	BIC - Bank Identifier Code	Account Owner
FR18 2004 1010 1105 1929 8N03 203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le : à : Signature :

Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan



The screenshot shows the website's main menu and a central article. The menu includes sections like 'Accueil', 'Brevets et actualités', 'Le Taijiquan', 'Le Yangjia Michuan', 'L'Amicale', 'Causes', 'Infos administratives', 'Où pratiquer le Taijiquan', 'Stages', 'Les Rencontres', 'Evénements', 'Documents', 'Visites et Ateliers', 'Liens', and 'Pôle d'accueil des visiteurs étrangers'. The central article is titled 'L'écogramme du méi par Pierre Faure' and features a Taijiquan figure. Contact information for the President (Jean-Michel Espagnou) and Secretary (Claudine Rousseau) is provided at the bottom.



A grid of six bulletin covers, numbered 69, 70, 68, 67, 66, and 65. Each cover features the 'Amicale' logo and a different Taijiquan-related image. Below each cover is a 'LIRE LA SUITE...' link.

LE SITE-WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

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

<http://taijiquan.free.fr>

Le référencement de vos associations :

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

Pour les Associations déjà référencées :

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

Le Bulletin sur le site-web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés.

Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

Les autres chapitres du site-web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : Les Stages, les Evénements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques :

Allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son Flux-Rss.

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

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

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

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Discipline (Tuishou, forme, etc.)
- date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Thème du stage
- Association organisatrice
- Le contact nom, tél., mail, etc.
- Référence du site de l'association
- Eventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

Procédure : Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.

Pour LE BULLETIN :

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

Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef :

9, rue de la Rame - 49100 Angers - France - cordaro49@hotmail.fr

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

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

Françoise Cordaro, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

Sollicitations...

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

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses
49540 Martigné-Briand, France
tél: (33) 2.41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

email: ymglin@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tainan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

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

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

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

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

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

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

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

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

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoru, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

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

MEXICO

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

ITALIE

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

BURKINA FASO

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

楊家秘傳太極拳聯會

