

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°108

MARS
2025

楊
家
秘
傳

Mes premières Rencontres en 2024

Hommages à Soazig Cordroch et Gérard Lesage
Vie de l'Amicale

Taiji Rouli Ball, 1er Duan, Forme carrée

Re-traduction de Wang Yennien

Chinois : Serpent de bois, Secret de la Fleur d'Or

Sommaire

Edito

Edito

Mot de la Coprésidence	1
Hommages	
Soazig Cordroch	2
Gérard Lesage	3
Elisabeth Massyn et Liliane Izambard	
Vie de l'Amicale	
Organisation et fonctionnement	4
La nouvelle équipe	5
Les échos du CA	7
Emeline Régent et Zouzou Vallotton	
Nouvel adhérent	
Le Héron Cendré : du karaté zen au taiji quan .	9
Jean-Pierre Vély	
Actualités	
FFAEMC : nouvelle équipe dirigeante	10
Christian Bernapel	
Rencontres	
Mes premières Rencontres	12
Les 34^{es} Rencontres à Vaumarcus	19
Pratique	
Forme « carrée » ou « spiralée » ?	20
Alix Helme-Guizon	
Une Cartographie du 1^{er} duan	23
Yves P. Picart	
Dangers pour le Yangjia Michuan TJQ	27
Marc APPELMANS et Lucas LIMASSET	
Le Taiji Rouli Ball, mode d'emploi	29
Joël Panhelleux	
Culture	
Nouvelle année du Serpent de bois	34
Bénoù / Paule-Annick Ben Kemoun	
Le Secret de la fleur d'or : traduction	36
Christian Bernapel	
Le fajin dans le taiji quan : une nouvelle traduction du texte de Wang Yennien	38
Sabine Metzlé	
Traduction du chinois du chinois et taiji quan	42
Serge Dreyer	
Médias	
Faire des vidéos de taichi : tutoriel	44
Hervé Marest	
Les Feuilles du Collège	
L'unité du corps dans la poussée.....	47
Stéphane Danflous	
J'ai Lu pour vous.....	54

Une vie débordante !

Ce numéro est particulièrement volumineux : le pari lancé lors du changement de périodicité du Bulletin – 2 numéros d'environ 60 pages par an – semble donc réaliste.

Vie de l'Amicale, actualités, Rencontres, pratique, technique, culture, média : ce nouveau numéro est si riche que nous avons enfin pu classer son contenu en rubriques. Pour re-traduire un texte fondateur de Me Wang, dessiner le 1^{er} duan, poser les bases du Rouli ball, fournir un tuto des vidéos de taiji quan, remettre en question nos fondamentaux..., nos auteurs préférés décortiquent, analysent, dessinent, traduisent, dérangent, rigolent... Une vitalité débordante qui se reflète aussi chez les « jeunes » débutants qui constituent environ un tiers des nouveaux participants aux Rencontres et dont nous avons recueilli les impressions.

Pour réaliser tout ce travail, heureusement, l'équipe s'étoffe. Un immense merci aux « nouvelles recrues » à la maquette, la correction, l'iconographie et aux envois (liste des noms dans l'ours ci-contre).

Bonne année du Serpent de bois !

Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants :

- Textes : formats .doc, .docx ou .odt
- Photos : merci de joindre une ou des illustrations à votre article. Fichier de bonne qualité : minimum 150dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- fin décembre pour le numéro de mars,
- fin août pour le numéro d'octobre.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

Mot de la Coprésidence

Lors de la dernière Assemblée générale, une nouvelle façon de conduire l'Amicale a vu le jour. Différente de celle habituellement exercée depuis le début de l'Amicale – une présidence à une tête – c'est maintenant une coprésidence menée par deux personnes avec des identités et des parcours très différents dans la vie de l'Amicale.

D'abord les âges : une jeune, une vieille.

Une de culture française, l'autre de culture suisse.

L'une qui a fait partie intégrante et très participative lors des six dernières années du Conseil d'Administration en tant que vice-présidente. L'autre qui a fait partie durant une ancienne décennie du Conseil d'Administration, puis qui a exercé la présidence de 2003 à 2008 (une autre ère).

Elles se sont rencontrées autour d'un projet commun comment assurer la pérennité de l'Amicale ? – lors d'une période où une réflexion sur ce thème s'avérait nécessaire. Rapidement, plusieurs personnes les ont rejointes, anciennes et nouvelles dans l'Amicale.

De fil en aiguille, au printemps dernier, elles ont proposé de reprendre la présidence conjointement, car seule on va plus vite, ensemble, on va plus loin.

Cette proposition a suscité un bon accueil malgré quelques inquiétudes.

Finalement, l'Assemblée générale a décidé que l'expérience allait être menée.

C'est ainsi que depuis quatre mois, elles s'y essayent, avec tout ce que la nouveauté apporte

comme questionnements, réajustements, essais et codécisions.

Les membres du CA se réunissent en visio-conférence chaque 11 du mois. Ils débattent et s'expriment sur tous les points abordés, font des propositions et gèrent ainsi la vie de l'Amicale, souvent au sein des commissions.

Ces travaux feront l'objet d'une synthèse lors de l'Assemblée générale qui se positionnera en donnant une ligne directrice au Conseil d'Administration.

Les coprésidentes souhaitent que la base de l'Amicale, à savoir ses membres, associations et membres individuels, soient réellement le socle décisionnel de notre grande association.

Et que le CA soit réellement un organe exécutif.

C'est pourquoi elles vous invitent à poser des questions, chercher des informations, faire des propositions (il n'y en a aucune de bête), offrir votre aide ponctuellement sur un travail de réflexion, de concrétisation, de rentrer dans une commission, vous mêler de la vie de l'Amicale, bref à vous approprier l'Amicale.

Vous trouverez dans ce Bulletin un organigramme organisationnel de l'Amicale, ainsi qu'un trombinoscope des membres du Conseil d'Administration.

Peut-être qu'un jour votre bobine y figurera !

Avec toute notre amitié

Emeline et Zouzou, les Coprez

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN – Mars 2025 – N° 108

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan – www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Siège social : AYMTQ, 5 rue des Coussinets, 74000 ANNECY – France

Directrices de la publication : Emeline Régent, Zouzou Vallotton

Rédactrice en chef : Corinne Zerbib

Comité de lecture : Christian Bernapel, Sabine Metzlé, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek.

Ont participé à la rédaction : Marc Appelmans, Paule-Annick Ben Kemoun (Bénou), Christian Bernapel, Serge Dreyer, Alix Helme-Guizon, Liliane Izambard, Hervé Marest, Elisabeth Massyn, Sabine Metzlé, Joël Panhelleux, Yves Picart, Emeline Régent, Guy Rousset, Jean-Pierre Vély, Zouzou Vallotton, Corinne Zerbib.

Correction : Colette Macintos, Charlotte Merlin, André Musso, François Schosseler, Sonia Sladek.

Mise en page : Sophie Cornueil, Philippe Guesnay, Christelle Plovie, Frederic Sauvage. **Iconographie** : François Schosseler.

Couverture : Tina Pierre. **Postage** : Isabelle Bigret, Jean-Noël Guérin, Sally Lenoir.

Hommage à Soazig Cordroch 楊

Fondatrice et Enseignante de l'Association KEMPERLE TAIJI QUAN, Soazig nous a quittés en Novembre dernier.



« Allez les amis, on y va ! »

C'est ainsi que souvent, tu commençais la séance de taiji quan.

Au fil des années, nous avons apprécié la personne lumineuse que tu étais, optimiste, positive, toujours de bonne humeur. Tu as apporté le Taiji quan à Quimperlé en créant l'Association il y a plus de 30 ans et en la faisant vivre avec passion, dévouement toutes ces années. Tu t'y consacrais sans compter.

Tu n'as jamais cessé de te former au cours de nombreux stages, tu participais régulièrement aux Rencontres de l'Amicale, au Collège des enseignants.

Tu as eu à cœur de transmettre à tes élèves tes connaissances, ton expérience.

Par ton sens de l'accueil, ta bienveillance, ton dynamisme, tu as créé un esprit convivial au sein de notre groupe. En même temps, tu faisais preuve d'une grande rigueur, de précision et de grandes qualités pédagogiques pour transmettre et adapter ton enseignement aux différents niveaux des pratiquants.

Tu as su t'entourer d'un groupe d'assistants à qui tu as fait confiance, que tu écoutais, soutenais et que tu n'as cessé de former.

Nous te remercions, Soazig, d'avoir créé cette Association, de nous avoir fait découvrir le Taiji quan.

Tu laisses un grand vide dans notre pratique, dans nos vies et dans nos cœurs.

Nous allons tout faire pour continuer ton œuvre au sein du groupe de Quimperlé et transmettre au mieux l'enseignement du Taiji quan.

Les pratiquants de Quimperlé.



Hommage à Gérard Lesage 楊

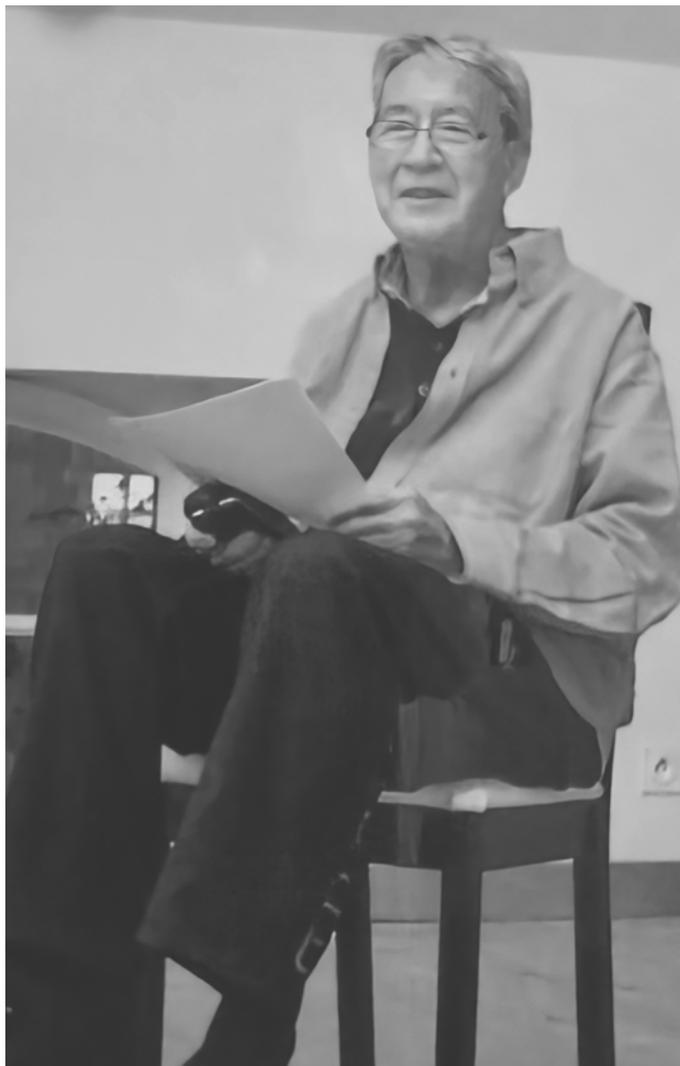
Gérard Lesage nous a quittés le soir du 24 décembre.

Elisabeth Massyn et Liliane Izambard
Club de Taichi Chuan de Versailles

家

秘

傳



Nous garderons le souvenir d'un ami fidèle ; fidèle aussi au taichi qu'il pratiquait avec patience et assiduité.

Il avait débuté comme élève de Jean Pai à Saint-Germain-en-Laye. Au décès de Jean en 2009, il avait rejoint le club de Versailles, auprès de Sabine Metzlé. Elu au conseil d'administration, il s'occupait de nos festivités.

Les grands livres rouges de notre école étaient sa « bible » !

Leur fréquentation quotidienne en avait fait des sortes d'antiquités, usés et cornés aux pages difficiles. Il adorait nous parler des détails, comme de petits trésors cachés, surtout pour l'éventail qu'il aimait beaucoup !

Il était aussi passionné de peinture (celle des autres !) et fréquentait régulièrement Drouot pour y dénicher des tableaux. La gazette de Drouot faisait partie de ses lectures habituelles, jusqu'à ses derniers jours.

Il nous disait qu'il reprendrait bientôt la pratique, dès 2025...

Nous gardons le souvenir d'un Gérard passionné, rêveur, gourmand !

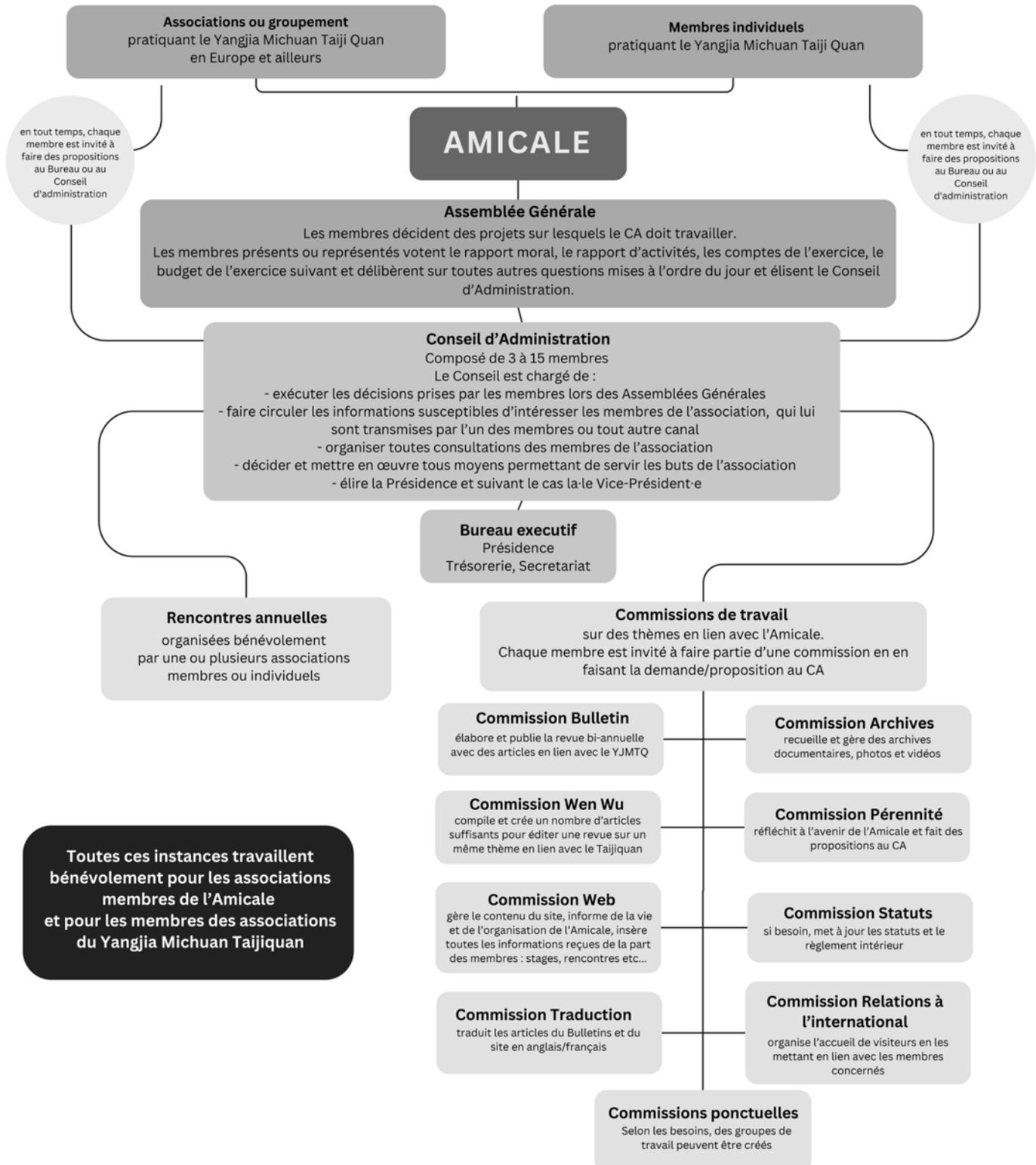
Nous aimions son humour, ses sourires amusés, sa modestie et sa gentillesse discrète.

Vie de l'Amicale

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE L'AMICALE

OBJECTIFS de l'AMICALE

- Réunir les personnes qui pratiquent le style de Taiji Quan transmis par Maître Wang Yen-Nien
- Mettre en action tous moyens en faveur de la transmission du style Yangjia Michuan
- Susciter et entretenir des relations amicales entre les membres, maintenir leur solidarité, permettre et encourager les échanges
- Présenter et défendre les intérêts de tous les membres de l'association dans les démarches décidées après consultation de l'ensemble des membres, sans toutefois intervenir dans le fonctionnement interne des associations et groupements adhérents
- Développer le Taiji quan dans son esprit et ses techniques tout en mettant en œuvre les moyens pour favoriser les échanges portant à la fois sur les concepts, les techniques et la recherche.



La nouvelle équipe qui pilote l'Amicale

Voici les bobines et parcours des membres du Conseil d'Administration et du Bureau qui gèrent l'association au quotidien. (par ordre alphabétique)



Sandrine Bugeaud

Commission : Wen Wu

Membre de l'Inpact Strasbourg depuis plus de 10 ans, je pratique avec Christian Bernapel et Alphonse Médina. J'ai fait 2 voyages à Taiwan avec Sabine Metzle et Manuel Solnon en 2015 et 2017. Après plusieurs Rencontres Amicales, j'ai décidé de faire



Jean-Christophe Clavier

Commission : Archives

J'enseigne dans l'association Breteil Taijiquan à Breteil (près de Rennes) depuis 2008. J'ai commencé le taijiquan à Angers en 1992 avec Hervé Marest et ai fait de l'aïkido pendant une dizaine d'années. Depuis 2012, je fais partie du CA où je me suis occupé du site web jusqu'en 2023. J'aime bien le taijiquan, et notamment le tuishou qui permet des échanges engagés sans être dangereux.



Alain Coussedière, Trésorier

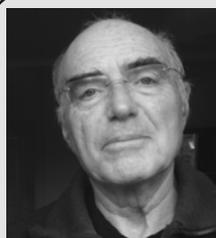
Commission : Statuts

J'ai fait plusieurs mandats de trésorier au CE de mon entreprise, et lorsque Claudy m'a proposé ce poste en 2011, j'ai tout de suite été intéressé, car j'apprécie le monde associatif où j'œuvre comme secrétaire dans d'autres associations. Depuis j'essaie de maintenir le cap.



Cécile Fregier, Secrétaire

J'ai découvert le taichi en 1991 avec Claudy et j'ai commencé à l'enseigner en 2007 dans les Hauts de France. Depuis 2018, je l'enseigne au Flex en Dordogne et je fais partie du Collège des enseignants depuis 2022. Cette même année, j'ai été élue au CA de l'Amicale. François m'a alors proposé le poste de secrétaire en succession de Jean Claude Trap. C'est un poste qui demande parfois beaucoup de travail en peu de temps et qui permet de découvrir toutes les opportunités à saisir et à développer pour transmettre notre style et aider les assos.



André Musso

Commissions : Bulletin, Archives

Je suis élève d'Hervé Marest depuis 1991. J'ai été rédacteur en chef du Bulletin du numéro 81 au 88. Actuellement, je suis membre du Comité de lecture, je participe à la correction des articles du Bulletin et je confectionne les index du Bulletin. J'en extrais les articles de façon à les porter bientôt sur le Cloud de l'Amicale. Un travail en cours au sein du Comité Archives du YMTQ dont je fais partie.



Emeline Régent, Coprésidente

Commission : Pérennité, Statuts, Web

Pratiquante depuis bientôt 20 ans sur Annecy, l'en-seignement du Taijji ne m'a jamais attiré, mais depuis 10 ans j'aime contribuer à faire vivre l'Amicale notamment en m'occupant du site web et en accompagnant les organisateurs des Rencontres et en participant activement au CA, d'abord en tant que membre, puis à la vice-présidence et maintenant à la coprésidence.



Guy Rousset

Hasard – mais je ne suis pas sûr qu'il existe vraiment – après une rencontre avec Madeleine et Claudy en 2019, progressivement j'ai intégré les cours de Qigong et de Taichi fin 2022. Entre temps j'ai été élu président de BAMEN. Dans la foulée, Claudy m'a proposé de rentrer au CA de l'Amicale.



Frédéric Sauvage

Commissions : Bulletin, Archives

Je pratique le Taijji quan depuis 20 ans à l'association ArTaichi à Montigny Lès Metz. Je m'occupe de la Commission Archives Vidéos au sein du CA. Il y a deux ans, j'ai ressenti l'envie de m'engager pour soutenir l'Amicale. J'ai donc proposé de préserver les vidéos des stages de Maître Wang Yen-nien en Europe, afin que chacun puisse y accéder et y découvrir une richesse inestimable.



Leland Tracy

J'ai commencé la pratique du YJMC Tai Chi Chuan en 1993 avec Sabine Metzlé. Particulièrement inté-ressé par le tuishou, j'ai participé aux compétitions nationales et européennes et ai obtenu un diplôme national d'arbitre de la Fédération de Tai Chi et Chi Gong. Enseignant bénévole de YJMTC depuis 20 ans, j'ai aussi traduit en anglais de nombreux articles du Bulletin de l'Amicale. Depuis 2019, je poursuis une « exploration martiale » avec Philippe Condamin qui inclut des entraînements issus de diverses écoles, allant du Wing Chun au Bujutsu.



Zouzou Vallotton, Coprésidente

Commission : Pérennité, Statuts

J'étudie, pratique et enseigne le Yangjia Michuan Taijji quan depuis 1989, et remercie la vie de m'avoir mise sur le chemin de cet art de la transformation. J'ai été membre du CA pendant plusieurs années, puis j'ai été présidente pendant 6 ans et me suis retirée du CA. J'y suis à nouveau, en coprésidence avec Emeline, et me réjouis d'être au service de l'Amicale à laquelle je suis très attachée.



Corinne Zerbib

Commissions : Bulletin, Wen Wu

Élève de Charles Damm et de Sabine Metzlé, je pratique le Taijji Quan à l'association Yang en Yin, près de Caen, depuis 2007 et ai commencé à enseigner en 2011, suite au retrait de mon professeur. Lorsque j'ai été désignée volontaire lors des Ren-contres 2022 pour reprendre les commandes du Bulletin, dans des conditions particulièrement tristes – décès de Claudy moins de 3 mois après – il m'a semblé naturel de proposer ma candidature au CA. Une façon de « rendre » à l'association tout ce qu'elle nous offre si généreusement !

Les Echos du CA

Emeline Régent et Zouzou Vallotton

Voilà quatre mois que le nouveau CA se retrouve mensuellement par visio. Un ordre du jour lui est envoyé avant la rencontre pour organiser celle-ci et permettre à chacun.e de se faire une opinion sur les points abordés.

Pour que tout le monde puisse trouver ses marques, nous reprenons petit à petit le travail de chaque commission, son historique et son positionnement actuel pour mieux définir ses besoins, ses difficultés et ses projets à venir.

Nous avons abondamment parlé de la revue WEN WU 7 sur le Tuishou qui finira enfin par paraître au printemps. Il a fallu changer d'imprimeur ce qui implique d'en rechercher un nouveau, comparer les devis, imaginer toutes les versions possibles en tenant compte du nombre de revues à mettre en prévente, s'il est plus adéquat d'en faire imprimer 500 ou 1000, de tenir compte dans le calcul du prix des revues du nombre de revues offertes aux personnes qui ont travaillé dessus, de réfléchir à la pertinence d'assurer l'envoi par des membres de l'Amicale ou directement par l'imprimeur, de chercher la meilleure solution pour entreposer les revues non encore vendues, de réfléchir à l'éventualité d'en faire un PDF et si oui, quand, fait-on payer le PDF, comment éviter que le PDF soit transmis à d'autres personnes, ouf...etc.,etc...

Autre sujet qui constitue beaucoup de réflexion : les Archives. Le temps des archives bleues, vertes et rouges sur disquette, CD-Rom et autre clé USB est révolu. Voici le temps où nous stockons notre mémoire dans un « Nuage ». Le travail de longue haleine de ces dernières années pour faciliter l'accès des données et faciliter la recherche d'une vidéo précise doit maintenant servir à ceux qui le souhaitent.

Que diriez-vous d'entendre Maître Wang expliquer tel exercice dans les années 90, en seulement quelques clics ?

Tout comme pour l'édition du Bulletin ou de la Wenwu, il faut que des gens passionnés s'attèlent à ce travail minutieux et aux côtés techniques : le meilleur choix de stockage, de protection, de partage.

Nous avons aussi parlé du Bulletin, dont l'équipe s'agrandit pour la maquette ainsi que pour la distribution où une nouvelle équipe s'organise, des liens avec le Collège des enseignants, des traductions et autres...

Tous ces sujets abordés permettent aux nouveaux membres du CA (et même aux plus anciens !) de se rendre compte du travail de chaque commission et de la quantité de personnes qui s'investissent, chacun à son niveau.

Nous avons aussi envoyé une lettre à chaque responsable d'association et chaque membre individuel en leur demandant de nous raconter leur association ou leur situation d'individuel.

Nous souhaitons nous faire une image de la vie des associations de l'Amicale et des membres individuels, que vous nous racontiez votre vie associative, et non pas de répondre à un questionnaire.

Nous avons toutes et tous besoin de nous parler, et même si cela passe par un mail, les premières réponses reçues sont très vivantes et c'est cela que nous espérons.

Merci de continuer à jouer le jeu, nous découvrirons, par exemple, de chouettes moments de vie associative.

Nous vous ferons découvrir l'image de la vie de l'Amicale à travers ses membres quand nous aurons reçu un nombre significatif de réponses

Les prochains mois seront consacrés aux réflexions de fond avec toujours la même idée : répondre aux questions : qui, quoi, pour qui, pourquoi et comment ?

Le CA est une véritable ruche et chaque abeille fait sa part selon ses intérêts, son expérience et connaissance de l'Amicale, de son temps à offrir à cette dernière.

Cher.ères lecteurs.trices, vous pouvez vous aussi vous rapprocher des responsables des commissions si vous souhaitez en savoir un peu plus. Certains

sujets demandent des connaissances, d'autres non. Il suffit d'avoir envie de donner un peu de son temps et/ou de ses compétences.



Le site répertorie tous les besoins des commissions.



Le Héron Cendré de Jean-Pierre Vély : du karaté zen au taiji quan

À Glomel, au coeur des Côtes d'Armor, Jean-Pierre Vély, paysan, a créé son association Le Héron Cendré, nouvelle adhérente de l'Amicale. Voici son parcours et ses motivations.

Enseignant de taiji quan depuis 2021, j'ai créé l'association Le Héron Cendré la même année. Celle-ci est membre de l'Amicale depuis deux ans.

J'ai commencé la pratique des arts martiaux par le karaté, que j'ai débuté en 1981. Je l'ai ensuite enseigné pendant 7 à 8 ans. Avant de débiter la pratique du taiji, je lisais des livres sur d'autres arts martiaux que le karaté et notamment sur le taiji quan. J'ai ainsi pratiqué ces deux disciplines pendant quelques temps, puis j'ai arrêté le karaté en 2019 en raison de blessures répétées. Mon métier de paysan étant physique, je sollicite mon corps toute la journée. Les entraînements réguliers et intensifs ont pu provoquer certaines douleurs physiques.

Je me suis formé par la suite avec Claudy Jeanmougin, à l'Ecole française de Taiji quan, pendant 3 ans. Depuis deux ans, je participe à des stages qu'Anne Dourday et Hervé Marest animent en Bretagne. Nous avons la chance d'avoir de nombreux clubs dans la région, ce qui permet d'organiser des rencontres.

Les arts martiaux m'ont toujours passionné. Je souhaitais les enseigner à nouveau et ne voulais pas attendre d'avoir 70 ans pour m'y remettre. Je souhaiterais pouvoir enseigner pendant encore une bonne dizaine d'années.

Pourquoi le Héron Cendré ? Il y a souvent des hérons cendrés dans les champs autour de chez nous, c'est un clin d'oeil à l'ancrage cher à notre discipline et aussi à la grue blanche, monture des immortels.

Les cours durent en moyenne 2 heures. Nous commençons par 20 minutes de zazen – parfois remplacé par du Nei Gong – que je pratique depuis plusieurs années. Il s'agit entre autres d'un travail sur la concentration et l'ancrage dans le va-et-vient du souffle : lâcher prise, non attachement, distanciation, etc. Nous accordons ensuite un temps à l'échauffement. Puis nous passons

au travail à deux et notamment au tuishou. Enfin, après une pause, nous travaillons sur la forme.

Le cours réunit actuellement 6 à 7 personnes motivées, dont une pratiquant le taiji quan depuis plus de 12 ans qui m'assiste dans les démonstrations ou les forums. C'est un petit groupe avec une bonne ambiance de travail.



Une nouvelle équipe à la tête de la FFAEMC

Comme tous les 4 ans, la fédération FFAEMC (Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois) a procédé à ses élections en fin novembre dernier.

Christian Bernapel

L'assemblée générale électorale de la FFAEMC (Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois) s'est tenue le 30/11 dernier. Celle-ci vaut, comme pour toutes les fédérations françaises, pour les 4 prochaines années de l'olympiade.

Même si cette nouvelle ne concerne pas directement notre Amicale, je tenais à vous informer de son résultat car elle est importante pour le développement serein du taiji quan en France et à l'international, en particulier en ce qui concerne l'obtention des formations diplômantes reconnues par l'Etat français.

La liste à laquelle j'étais associé l'a emporté largement sur les deux autres à 55 %.

Liliane Lapomme qui dirigeait la formation fédérale jusqu'en 2018 est élue présidente.

Je lui transmets le témoin de ma présidence par intérim que je tenais depuis 10 semaines après la démission du président qui m'a succédé après mes deux mandats successifs de présidence entre 2014 et 2021. Nous œuvrons dans le même esprit qui porte nos arts et elle a mon entier soutien ainsi que toute l'équipe élue dont je reste partie prenante.

Tout s'est passé comme nous l'espérions grâce au travail développé par toute l'équipe (30 personnes). Une aventure de 4 mois d'intenses échanges, de conception de projet et de stratégie électorale menés collégalement qui se termine bien.

C'est une bonne nouvelle qui sécurise l'avenir du Taiji Quan et des arts énergétiques et martiaux chinois en France et à l'international.

Je voulais partager cette nouvelle avec vous car ce projet me tenait à cœur et à corps !

Un peu d'histoire et de culture...

La fédération est née en 1989, année fertile en créations, la même année que notre Collège des Enseignants (en juillet) et notre Amicale (en décembre) du Yangjia Michuan. Elle se nommait alors Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels car sa vocation était de rassembler l'ensemble des écoles et styles de taiji quan présentes à cette époque en France.

Pour ma part, je pressentais la nécessité de contribuer à cette naissance (au même titre que celles du Collège et de l'Amicale). Ces « maisons » permettaient de nous réunir pour protéger les aspects traditionnels de nos disciplines de prédilection et leur diversité d'écoles et de styles par rapport aux fédérations instituées d'arts martiaux japonais.

Celles-ci évoluant peu à peu, sous la pression des délégations attribuées par le Ministère des sports, vers les développements sportifs et compétitifs au détriment des approches traditionnelles, restreignant ainsi la diversité des styles et des écoles à des approches simplifiées dédiées aux développements compétitifs reconnus par les instances internationales.

L'histoire confirme peu à peu la pertinence de cette démarche et de ses effets protecteurs des aspects traditionnels du taiji quan puis du *qi gong* et du *gong fu* par rapport à certaines fédérations d'arts martiaux japonais briguant nos disciplines.

L'association InPACT en a été membre fondateur avec celle de l'Association de Taichi chuan de Paris créée par Jean Pai. Puis d'autres associations de notre style ont peu à peu adhéré, en particulier pour s'engager dans le dispositif diplômant des enseignants permettant de s'intégrer dans les contraintes du paysage légal du sport français. En effet, les « disciplines sportives » en France sont encadrées par une loi (celle du Sport) et ses décrets.

Ces disciplines, quelles qu'elles soient, obéissent à des règles légales strictes qui encadrent en particulier l'enseignement pour lequel des diplômes reconnus par l'Etat sont requis, faute de quoi l'accès aux salles publiques n'est pas attribué. La formation d'enseignants dont les diplômes sont reconnus par l'Etat a été un fil conducteur essentiel de la fédération car elle permet la pérennité de l'esprit de nos disciplines dans le paysage institutionnel français.

La fédération a suivi l'évolution sociétale, avec ses avantages et ses écueils, tant dans les évolutions politiques et publiques que sociales. Le développement fédéral n'a pas été un long fleuve tranquille, et de multiples péripéties en ont essaimé le chemin. Au fil des années, les

disciplines de *qi gong* et de *gong fu*, d'origine « chinoise », ont agrandi la fédération qui se nomme aujourd'hui « Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois - FFAEMC ».

La fédération a été agréée par l'état en 1989, puis à nouveau délégataire pour les développements compétitifs depuis 2022. Je précise qu'en France, la « délégation » d'une discipline sportive par l'Etat est requise pour participer aux compétitions nationales et internationales officielles validées par le Comité International Olympique (CIO).

L'attribution des diplômes reste cependant du ressort des fédérations agréées par l'Etat (la « délégation » étant le passeport requis pour l'accès aux compétitions officielles nationales et internationales).

À quelques-uns, nous avons contribué à cette construction dès la création de la fédération, permettant ainsi la reconnaissance officielle du Yangjia Michuan Taiji Quan et sa pérennité aux côtés des autres styles et écoles de taiji quan représentées en France.

L'obtention de diplômes reconnus par l'Etat soutient la reconnaissance et la pérennité de notre style et surtout permet d'enseigner avec les protections institutionnelles requises en France.

Cette présence, essentielle à la reconnaissance de notre style dans le paysage du taiji quan en France, reste aujourd'hui encore très modeste¹. En effet, peu d'enseignants et responsables d'associations du Yangjia Michuan sont engagés aujourd'hui dans les instances techniques et administratives de la Fédération.

Je porte le vœu que la prise de conscience de ces aspects s'ancre dans l'avenir pour préserver les spécificités du Yangjia Michuan dans le paysage foisonnant des styles de taiji quan et des arts énergétiques et martiaux chinois en France !

1. Voici une liste des personnes du Yangjia Michuan qui ont participé à la vie de la Fédération – j'espère n'oublier personne ! (par ordre alphabétique) :

Christian Bernapel (création),
Jean-Paul Bonhuil,
Marilyne Chanaud,
Michel Douiller,
Catherine Heywood,
Claudy Jeanmougin,
Charles Li,
Christophe Lephay,
Yves Martin,
Sabine Metzlé,
Henri Mouthon,
Jean Pai (création),
Jean Claude Trap,
Caroline Schatz,
Sonia Sladek,
Corinne Zerbib

Mes premières Rencontres

Lors des Rencontres 2024 au Buisson de Cadouin, près d'un quart des 180 participants venaient pour la première fois, comme chaque année. Débutants ou pas en taiji quan, ils sautent le pas et découvrent notre événement annuel si particulier. Nous avons choisi de leur donner la parole. Merci à celles et ceux qui ont répondu.

Guy Rousset :

Un week-end de partage

« *Marchez sur les pas de nos ancêtres* » : cette devise résonne parfaitement avec notre style, dont l'origine remonte à Yang Luchan (1799-1872).

Pour ma part, je découvre peu à peu l'organisation de l'Amicale, et c'est ma deuxième participation aux Rencontres. Ces moments collectifs apportent une dimension vivante à notre pratique et à notre style.

En particulier, la fraternité entre les participants : bien sûr, chacun a tendance à se rapprocher des personnes qu'il connaît le mieux, mais dans l'ensemble, une belle énergie communicative se dégage du groupe.



En arrivant le vendredi soir, après les chassés-croisés pour découvrir les chambres et les lits, puis les commentaires sur la qualité du premier repas, les retrouvailles prolongent la soirée dans une ambiance chaleureuse. Une surprise nous attend : une parade

colorée sur le thème des « hommes des cavernes », thème de reconnaissance des futurs ateliers.

Samedi matin, après un petit déjeuner bien mérité pour ceux qui ont participé à l'éveil, les ateliers commencent par la traditionnelle « criée ». Ceux qui le souhaitent partent visiter les grottes de Maxange, célèbres pour leurs stalactites excentriques.

La journée est clôturée par l'Assemblée Générale.

Dimanche, une nouveauté marque la « criée » : priorité est donnée aux jeunes enseignants pour l'animation des ateliers. Cette initiative très appréciée a permis de révéler de nouveaux talents dans la transmission de notre style. La journée se termine par un repas festif et une soirée dansante conviviale et endiablée.

Lundi matin, après l'éveil et le petit-déjeuner, nous avons pratiqué la grande forme, suivie des traditionnelles photos de groupe. Enfin, chacun a pris la route selon ses horaires de train ou de covoiturage, avant ou après un dernier repas partagé, et en se promettant de se retrouver dans un an.

Un immense merci à l'association Rivière Espérance pour l'organisation de ces 33^{es} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan en Périgord !

Virginie Triquenaux :

« J'ai mordu à l'hameçon ! »

J'ai commencé le taiji quan à Versailles avec Sabine Metzlé, à l'époque du confinement, puis j'ai poursuivi dans les Landes après ma retraite. C'est Gérard Massai, un passionné, qui m'a convaincue de participer aux Rencontres. Je suis donc venue cette année pour la première fois.

L'ambiance est très agréable. Lors des pauses ou à table, on échange, on discute, c'est l'occasion de faire des connaissances, et surtout de partager nos expériences sur le taiji quan.



J'ai eu l'occasion de découvrir des ateliers variés, comme celui de l'éventail que j'ai suivi deux fois. J'ai eu la chance d'avoir un cours particulier avec Catherine Heywood, bien que ce fût un peu court pour tout assimiler. J'ai beaucoup apprécié le Dalu, une pratique technique et intéressante. En revanche, la longue forme du dernier jour était assez chaotique. Bien que ce soit impressionnant de voir autant de pratiquants ensemble, le terrain en pente et l'organisation relâchée compliquaient les choses. J'ai toujours eu l'habitude de pratiquer en ligne, donc ce manque de structure m'a un peu déroutée.

J'ai seulement regretté l'espace restreint pendant les ateliers, ce qui rendait parfois difficile de bien suivre les démonstrations des professeurs.

Cette première expérience m'a convaincue : j'ai mordu à l'hameçon ! Je suis prête à repartir l'année prochaine en Suisse.

Élisabeth Le Gouzouguec :
 « Je me suis sentie très bien accueillie, même en tant que débutante »

Je pratique le taiji quand depuis un an et demi à la Rivière Espérance, à 50 mn de route de chez moi. C'est une discipline à la fois exigeante et profondément enrichissante.

Participer aux Rencontres était une évidence. Je me suis sentie très bien accueillie même en tant que débutante. Le cadre était exceptionnel. Sur place, je me suis investie dans l'accueil, notamment au stand de friandises : distribuer des noix entourées de chocolat et recevoir le sourire des gens était un moment très chaleureux ! J'ai aussi été émerveillée par les sculptures en carton réalisées par Sonja. Le thème des mammoths et des animaux préhistoriques était vraiment original et très réussi. J'ai participé au défilé, portant une pancarte avec mes amies. Un moment amusant et léger, qui résume bien l'ambiance de ces Rencontres.

Les matinées commençant par l'éveil : rejoindre le lieu au petit matin, dans le brouillard et le froid, était une expérience magique. Lors de la « criée », moment où les enseignants répondent à la demande des élèves, je n'ai pas osé intervenir, mais c'était fascinant de voir la variété des propositions et le nombre d'enseignants présents. J'ai participé à tous les ateliers destinés aux débutants. Nous avons beaucoup travaillé l'ouverture. Ce mouvement peut paraître simple au premier abord, mais il est en réalité d'une grande profondeur. Je ne le vois plus de la même manière aujourd'hui. Parmi les enseignants, Hervé a particulièrement retenu mon attention : sa manière d'expliquer, avec simplicité et modestie, était remarquable.

Le dernier jour, j'ai choisi d'observer plutôt que de participer à la pratique collective. Voir toutes ces personnes exécuter la forme ensemble, c'était captivant. On réalise qu'il y a autant de taiji que de pratiquants. Cette diversité est fascinante.

De retour chez moi, je continue de réfléchir à ce que cette expérience m'a apporté.

Quant à l'édition 2025 des Rencontres, qui se tiendra en Suisse, je reste ouverte à l'idée d'y participer. C'est loin, mais pourquoi pas ?

Thomas Sedlbauer :
 « Une découverte qui m'a convaincu d'organiser les Rencontres 2026 »

Je pratique le taiji au sein de l'association Artaichia Montigny-lès-Metz, avec Michel Metzger, depuis 3 ans. Avant ça, j'ai exploré d'autres styles : le style Yang originel pendant sept ou huit ans à Strasbourg, puis une petite année dans un style Yang traditionnel. Même si le Yangjia Michuan m'a un peu dérouté, en particulier avec l'appui arrière, j'ai décidé de me laisser emporter. Aujourd'hui, je ne regrette pas du tout ce choix, car ce style est plus riche, plus spiraté.

C'est la première fois que je participe aux Rencontres. Ce qui m'a marqué, c'est la diversité des ateliers proposés. La criée n'existe pas dans les autres styles que j'ai pratiqués. Ici, on peut découvrir plein d'approches différentes, le rythme est soutenu et c'est très stimulant. J'ai aussi adoré le réveil énergétique: c'est un moment à part, très agréable.

J'ai choisi de varier les ateliers, notamment : l'éventail main gauche avec Anne Dourday – je connaissais la main droite, mais la gauche, c'était une vraie découverte. En outre, les appuis très bas d'Annesont plus exigeants. L'atelier sur le 3^e duan avec Jean-Claude Trapp, super clair et lisible. Le Bafa (8 techniques) avec Jean Boucault et Gilles me rappelait un peu ce que je faisais dans mon ancien style, mais avec des variations intéressantes. Sans oublier les exercices de base de tuishou afin de consolider mes fondations.

Un des moments forts, c'était la longue forme collective. Je m'y étais préparé sérieusement. Pour le 3^e duan, j'ai mobilisé des personnes ressources de mon groupe pour ne pas être perdu. La dérouler dehors, avec tout le monde, c'était magique. Avec le beau temps et l'ambiance, c'était un moment inoubliable.

Je suis venu avec cinq autres membres de mon association, donc je n'étais pas isolé. Mais j'ai profité des repas et des temps de pause pour discuter avec des participants d'autres régions. Je changeais de table à chaque repas, c'était très enrichissant.

Je suis venu cette année car j'avais lu un article dans le Bulletin cet été sur l'organisation de l'événement, et ça m'a intrigué. Avec mon expérience dans l'organisation d'événements dans une fédération, je voulais voir comment ça se passait ici. Ces Rencontres m'ont vraiment donné envie de m'investir davantage. Avec mon association, nous envisageons d'accueillir les Rencontres en 2026, ce qui crée une belle dynamique dans notre groupe.

Quant à revenir en tant que participant, si je peux, je reviens sans hésiter!



Sonja Thepaut : « Contribuer et profiter de l'énergie de groupe »



Je pratique le taiji quan depuis un an et demi à la Rivière Espérance. J'ai commencé après plusieurs soucis de santé. J'avais besoin de me reconnecter à mon corps, de retrouver de la force et un peu de confiance. Les arts martiaux, ce n'était pas du tout mon truc à la base, mais dès la première séance, je me suis sentie bien. Aujourd'hui, je peux dire que ça m'a vraiment aidée.

Quand on m'a parlé des Rencontres, participer m'a paru évident, même si je savais que je ne pourrais pas tout faire à cause de ma santé. C'était aussi une occasion de m'investir autrement. J'ai mis à profit mes compétences en création graphique et informatique. Sur le thème de la Préhistoire, nous avons fabriqué des totems, et créé le tableau de la criée, qui est d'ailleurs parti en Suisse pour les prochaines Rencontres. J'ai aussi travaillé sur les tableaux de gestion et le livret d'accueil : beaucoup de travail et mais aussi de plaisir de contribuer.

Sur place, je me suis adaptée en fonction de mes possibilités, mais ça ne m'a pas empêchée de profiter. J'ai participé à deux ateliers et surtout à l'éveil du matin, que j'ai adoré – simple, fluide, et correspondait parfaitement à mon niveau. Pour la longue forme, j'ai fait ce que je pouvais. Même en observant les autres, c'était un moment très impressionnant. Cette énergie de groupe m'a captivée. J'ai aussi pris plaisir à regarder des ateliers auxquels je ne pouvais pas participer : armes, 2^e et 3^e duans... Ça me donnait un aperçu de tout ce qu'il y a à découvrir dans le taiji quan.

Je ne connaissais personne en arrivant. Petit à petit, j'ai retenu quelques prénoms, échangé avec d'autres participants. Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est cette dynamique : tout le monde s'implique, que ce soit pour enseigner, organiser ou simplement participer.

J'aimerais beaucoup participer de nouveau l'année prochaine si ma situation professionnelle me le permet. Avec un peu plus d'expérience, je suis sûre que j'en profiterai encore plus. En tout cas, ces Rencontres m'ont donné un bel élan !

Marion Gendreau :
« Ça peut impressionner,
mais il faut se lancer ! »

Je suis ostéopathe et je pratique le taiji quan depuis deux ans. Avant, j'ai joué au rugby en 1^{re} division et pratiqué de nombreux sports : Pilates, musculation, boxe française... Bref, un profil assez tonique. J'ai rejoint Cécile, ma tante, au sein de Rivière Espérance. Le taiji quan est venu un peu par hasard, mais finalement m'a bien accroché.

C'était ma deuxième participation aux Rencontres, mais comme c'était chez nous cette année, c'était forcément un événement spécial.

Au début, les Rencontres, ça peut être intimidant. Comprendre le fonctionnement, oser se lancer... Mais franchement, il ne faut pas hésiter. Il y a toujours des ateliers pour débutants, et l'intégration se fait bien. Même si, comme dans toute communauté, il peut y avoir quelques frictions. Par exemple, sur certains moments comme les repas, le principe de bienveillance n'était pas toujours au rendez-vous. Mais globalement, l'esprit de partage et d'échange domine.

J'ai participé à pas mal d'ateliers cette année. J'adore la variété des approches : suivre des cours avec d'autres professeurs, entendre leurs explications... Chaque enseignant propose sa vision et



parfois, une explication différente qui aide à comprendre. Les enseignants, de très haut niveau, sont particulièrement clairs et à l'aise dans leur pédagogie.

Je me suis lancée lors de la criée, et j'ai fait une demande d'atelier sur l'éventail débutant. L'atelier avec Madeleine était très riche. Et puis j'ai profité de l'occasion pour tester des choses qu'on ne fait pas d'habitude, comme le sabre.

Pour les débutants, je trouve que l'accueil est vraiment bien pensé. Les cours débutants sont indispensables pour ne pas se sentir perdu.

Pour les prochaines Rencontres, en Suisse, ça fait un sacré voyage, mais pourquoi pas ? J'aime l'idée de continuer, et puis c'est un lien que je partage avec ma tante, alors forcément, ça me motive !



Transmettre le Taiji Quan aux enfants

Bernard Taillardat

Lors de l'Amicale 2025 en Dordogne, j'ai eu la chance d'animer un atelier sur l'apprentissage du Taiji Quan pour les enfants. Ce sujet me tient à cœur, car c'est une façon d'assurer la continuité de notre art et de préparer les futurs professeurs dès aujourd'hui. Vu le nombre de participants (entre trente et quarante), ce thème a clairement trouvé écho parmi les adhérents. Les échanges ont été tellement riches qu'un résumé ne pourra pas tout couvrir, mais voici les grandes lignes.



Accessoires et créativité : L'utilisation du bâton, de l'éventail et du sabre a particulièrement plu. On a improvisé des chorégraphies martiales au ralenti, avec des alternances d'attaque et de parade, un peu comme dans les films.

Un atelier interactif et vivant

Tout au long de l'atelier, les échanges théoriques n'ont pas manqué. Et pour clôturer la séance d'1h15, on a terminé avec le rituel de mon école :

- L'expulsion des « énergies perverses » suivie de « Ming » (l'éclair et la luminosité) et « Tsing » (le tonnerre et la pureté).
- « Pour une vie et une pratique juste. »

Les points clés à retenir

Quatre idées principales ressortent :

1. Il est important pour l'enseignant d'avoir un bagage technique solide pour s'adapter aux besoins des élèves.
2. La lenteur et l'introspection, caractéristiques du Taiji Quan, sont difficiles à aborder, surtout avec des enfants.
3. L'aspect ludique est crucial : imiter les animaux, jouer, cela facilite beaucoup la transmission du savoir.
4. Proposer de nombreuses activités courtes est un excellent moyen de développer la psychomotricité des élèves.

Persévérer et partager

Transmettre le Taiji Quan aux enfants n'est pas simple : les difficultés sont nombreuses, et les ressources pour s'appuyer dessus restent encore rares. J'ai d'ailleurs écrit un mémoire sur ce sujet dans le cadre de l'École Française de Taiji Quan, et il est disponible sur demande.

Un grand merci à tous ceux qui ont rendu cet atelier possible ! J'espère qu'il aura contribué, à sa façon, à améliorer la transmission de cet art si précieux, inscrit au patrimoine immatériel de l'humanité.

Comment on s'y est pris

J'ai proposé des exercices que j'avais déjà testés avec des enfants de 8 à 12 ans, et qui ont fait leurs preuves.

Échauffement dynamique : On a commencé par des exercices inspirés du Wu Shu pour se mettre en mouvement. Courses avant et arrière, rotations d'épaules, sauts, et pas chassés – de quoi réveiller le cardio et préparer les articulations.

Coups de poing et coups de pied : On a travaillé des enchaînements simples comme « gauche, droite, gauche » ou « droite, gauche, droite », répétés une dizaine de fois.

Imiter les animaux : On a mimé des attaques de tigre, de serpent et d'ours, avec des mouvements lents pour se préparer, suivis d'exécutions rapides.

Apprentissages techniques : On a vu des exercices issus de la première séquence des treize postures, pour apprendre la Forme.

TuiShou : Des exercices de base pour la poussée des mains à pas fixe, sans chercher la vitesse.

Jean Jacques Sagot : les Rencontres incarnent l'esprit du taiji quan

Professeur invité des Rencontres, Jean-Jacques Sagot « fréquente » les piliers du Yangjia Michuan depuis de nombreuses années.

Une histoire d'amitiés et d'échanges

Ce n'est pas ma première collaboration avec l'Amicale : j'avais déjà été invité à Sablé-sur-Sarthe, et ça m'avait beaucoup plu. Cela s'inscrit dans une longue histoire d'amitié avec Claudy, depuis plus de 20 ans. Nous partageons une vraie connivence. Et puis, il y a Christophe, Christian, Marie-Christine, Serge... Votre Amicale est un endroit où j'ai noué de nombreuses relations. Cela remonte à loin, notamment en Charente-Maritime, ou encore aux Jeux d'épée.

Un parcours éclectique pour enrichir la pratique

Il y a dix ans, Claudy m'avait invité aux Rencontres pour parler de mes travaux sur Cheng Man Ching. À l'époque, il m'avait dit : « Fais ce que tu veux. » Je suis donc venu avec mon parcours, qui sort des cadres habituels : je n'appartiens pas à une école ou un style en particulier, car j'ai exploré de nombreuses approches différentes.

Cette année, j'ai choisi de me concentrer sur la poussée des mains en intégrant divers styles. J'ai proposé un atelier sur le tuishou des nuages, basé sur la posture et le mouvement des mains des nuages. Mon objectif était de montrer qu'au-delà des techniques spécifiques, les différences entre styles sont peu significatives. Ce qui compte, c'est d'explorer les possibilités internes : transferts de poids, posture, énergie.

Je promeus depuis longtemps un tuishouinterstyle, une pratique où l'on ne s'arrête pas à la technique, mais où l'on va au-delà pour expérimenter. Certes, pour débiter, il est essentiel de s'appuyer sur une école, de poser un socle solide. Mais une fois ce socle acquis, il devient nécessaire de voyager.



Le voyage comme philosophie

Dans le taiji quan, je crois beaucoup au compagnonnage. Comme dans l'apprentissage traditionnel, il faut prendre son sac et partir, découvrir ce que d'autres pratiquants ont à offrir. Cela ne signifie pas oublier les bases ou renier ses origines, mais enrichir sa pratique en se confrontant à d'autres approches.

C'est ce fil rouge qui guide ma pratique et mes enseignements : tisser des expériences issues de voyages, comme à Taïwan, en Malaisie ou à Shanghai. En Malaisie, j'ai découvert des communautés chinoises qui ont préservé des pratiques ancestrales, dans des clubs retirés. Ils travaillent avec des techniques simples, proches de celles de la Chine ancienne.

L'esprit des Rencontres

Au fil des années, j'ai formé de nombreux professeurs qui poursuivent ce compagnonnage en France. Cette transmission est essentielle : elle permet à l'esprit du taiji quan de perdurer et de se renouveler. Ces Rencontres incarnent cet esprit d'amitié et d'échange. Elles demandent une organisation remarquable : bravo à tous ceux qui y participent. Ce qui prime, c'est cet esprit de partage et cette ouverture.

Je tiens à remercier l'Amicale et son Bulletin. Je le reçois régulièrement, et je découvre toujours des choses intéressantes, parfois même au-delà de votre style. Continuez à maintenir cette belle dynamique, elle est essentielle pour notre discipline !

Les 34^{es} Rencontres Internationales du Yangjia Michuan Taiji Quan

auront lieu
du 8 au 11 Novembre 2025

à la fondation Le Camp à Vaumarcus,
en Suisse Organisées par YangmiBex

Article écrit au féminin, se lit en tous les genres voulus.

Ce mois de novembre 2025 nous verra réunies à Vaumarcus.

Vous êtes nombreuses à connaître ce magnifique lieu surplombant le Lac de Neuchâtel, adossé à la forêt et bercé au milieu des vignes, dont nous goûterons le breuvage.

Le Camp de Vaumarcus a encore évolué, s'est amélioré en termes de confort et deux nouveaux bâtiments se sont rajoutés à ceux où nous avons eu tant de plaisir, en 2002 puis en 2011, à pratiquer, manger, chanter, danser, rigoler et dormir un peu !

Nous allons donc remettre ça ensemble l'an prochain.

Pour YangMiBex, autrefois appelé APRET, c'est avec un trac naissant que les idées émergent et que déjà des décisions se prennent. L'image générale est dessinée, les détails pointent leur nez au fur et à mesure.

Notre groupe a rétréci et ses membres ont vieilli. Nous aurons donc besoin de votre aide pour assurer les tâches de bien-être, organiser les pauses, mettre et débarrasser les tables, aller chercher les copines et les copains au bus et d'autres surprises.

Il y aura de grands panneaux pour chaque tâche de bien-être où vous mettrez votre nom, un peu comme on fait dans une très grande famille.

Fin mars, les prix des séjours seront fixés et vous les trouverez sur le site.

Nous faisons notre maximum pour tirer les prix vers le bas, mais nous serons en Suisse et oui, c'est un bon tiers plus cher qu'en France.

Déjà maintenant, nous attirons votre attention sur l'existence de la Tirelire qui peut aider certaines personnes qui ne peuvent assumer une telle dépense.

il serait regrettable qu'une difficulté financière empêche de se rencontrer à l'Amicale.



Quant aux inscriptions, elles commenceront le 1^{er} juin 2025 pour les responsables d'associations. Puis à partir du 15 juin, chacune pourra se ruer sur son ordi pour s'inscrire dès minuit 01. Mais ne vous inquiétez pas, si vous avez des soucis de mémoire, vous recevrez une newsletter quelques jours avant qui vous rendra attentives à ce moment digne des inscriptions aux plus grands concerts !

D'ici là, plein d'eau va passer sous les ponts, et si nous connaissons une ou l'autre de vos compétences et que nous en avons besoin, nous vous ferons signe en privé...

Avec toute notre amitié.

170 places

Tarifs prévisionnels :

à partir de 260 € pour des chambres de 6, jusqu'à 420 € pour une chambre individuelle.

+ d'infos :

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



Pratiquer ou mémoriser ? Comment passer de la forme « carrée » à la forme « spiralée » ?

Quand on pratique la forme mémorisée et donc « carrée », on ne pratique pas le taiji quan, car les principes fondamentaux de cet art interne en sont absents. Voici quelques clés pour appliquer les fondamentaux dans la forme « spiralée ».

Alix Helme-Guizon, Les Compagnons du Taiji Quan

Les Rencontres de l'Amicale en Périgord viennent de se terminer dans une atmosphère chaleureuse et ensoleillée. Lors du trajet du retour, je me suis demandé pourquoi, lors de la créée, il y avait autant de demandes portant sur la mémorisation. Pour moi, la mémorisation est ce que chacun travaille, semaine après semaine, chez soi et dans son club. Je m'attendais à ce que les pratiquants profitent de la présence de professeurs différents de leurs enseignants habituels, pour formuler des demandes sur les principes fondamentaux, ou sur des outils pour approfondir sa pratique ou l'affiner. Non seulement il y a eu très peu de demandes de ce type concernant l'essence de la pratique, mais quand une proposition de mise en pratique de principes fondamentaux a été proposée, j'ai plusieurs fois entendu : « Ça ne m'intéresse pas, je suis dans la mémorisation. » Ce genre de remarque a parfois été émis par des personnes qui semblaient pouvoir dérouler la forme en entier en groupe. Cela m'a amenée à la question : qu'est-ce que pratiquer le Taiji Quan ? Pourquoi, quand je propose de pratiquer ce que je considère être vraiment du Taiji Quan, certains me disent que ça ne les intéresse pas, ou que « ce n'est pas la vraie forme » ?

Il me semble qu'il y a deux conceptions de la pratique du Taiji Quan qui entrent en confrontation, alors qu'elles devraient être complémentaires. Je choisis de les nommer pratique de la « forme carrée » (comme le dit le style Yang originel) et pratique de la « forme spiralée » (ou forme Serpent).

La forme « carrée »

La forme carrée est la forme pédagogique, qui sert à donner des repères précis et clairs. C'est elle qu'on apprend tout d'abord, en se concentrant sur ces

repères. Ces repères sont généralement ceux formulés dans le livre rouge. Par exemple pour *Attraper la queue du moineau*, les consignes pour la forme carrée sont souvent : « *Enracinez-vous, mettez les mains face à face, tournez le bassin d'un côté en baissant la main du dessus et en montant la main du bas, continuez ce mouvement des mains tout en tournant le bassin de l'autre côté, replacez le bassin de face, pressez les mains puis redressez-vous en restant sur l'appui arrière.* »

Dans un monde idéal, si on pouvait mémoriser toute la forme carrée par visualisation, sans jamais la mettre en mouvement dans son corps, cela éviterait le principal problème du travail de la forme carrée : elle donne les buts à atteindre – où doivent arriver les mains, dans quelle direction on s'oriente, comment les pieds se déplacent, etc. Cependant elle ne dit pas comment atteindre ces buts, et c'est là qu'est le problème. Lors de cette phase d'apprentissage, comme on se concentre sur les points de repères, la façon d'y parvenir est négligée. On apprend donc des schémas moteurs inadaptés. Par exemple, en suivant les consignes ci-dessus pour *Attraper la queue du moineau*, on aura tendance à bouger le bassin tout entier, ce qui fait bouger le genou de la jambe d'appui, et occasionne des douleurs ; on va probablement guider les bras par la volonté pour qu'ils fassent les déplacements prescrits, etc.

Il faut être clair : quand on pratique la forme carrée, on ne pratique pas le Taiji Quan, car les principes de cet art interne en sont absents. On pratique simplement une gymnastique lente, et qui n'est pas forcément très bonne pour la santé. C'est pourquoi, en parallèle de cette acquisition de repères par la pratique de la forme carrée, il est indispensable de travailler les principes fondamentaux.

Les principes fondamentaux

Au début, un principe essentiel est la stabilité : il s'agit d'acquérir une base stable en positionnant correctement les pieds au sol, et d'avoir une connexion avec le sol par le relâchement du sacrum, sans plier volontairement la taille ni les genoux, et sans rétroversion car c'est un trop grand mouvement. Le sacrum relâché termine en position neutre, et non pas vers l'avant. Il ne s'agit pas non plus de descendre sur ses appuis, car cela ne crée pas en soi de connexion avec le sol. Afin de protéger ses genoux, il faut cesser de bouger le bassin comme un tout, car cela emporte les cuisses dans le mouvement, en tordant les genoux. Un genou peut seulement faire une flexion en se pliant ou une extension. Les mouvements de rotation sont extrêmement réduits et les accentuer est dangereux. Tout le monde a déjà entendu parler du cas d'un footballeur dont les crampons fixent le pied dans le sol alors que le corps tourne, ce qui amène une rupture des ligaments croisés. Le fait de faire rentrer le genou de la jambe d'appui en torsion vers l'intérieur l'abîme, et ce genou devient douloureux avec le temps. Les enseignants doivent y être très vigilants et corriger les pratiquants car il n'est pas rare qu'ils arrêtent la pratique parce que « *le Taiji Quan, ça fait mal aux genoux* ».

Apprendre à utiliser les articulations coxo-fémorales (*kua* internes en chinois) suppose de développer la sensation interne dans une partie du corps qui est souvent très peu conscientisée. Cela demande surtout d'abandonner ce qui est facile à utiliser, c'est à dire les muscles qui se contrôlent facilement par la conscience ; au profit de ce qui est difficile à maîtriser – apprendre à écouter des sensations subtiles et renoncer à la sensation d'avoir le pouvoir par le contrôle. Pour changer d'attitude, la pratique du tuishou libre en finesse est très utile, car elle développe justement cet état d'esprit. Il est paradoxalement plus facile d'apprendre à écouter la structure du corps de l'autre, que le sien. Les exercices d'écoute de l'autre dans le travail à deux préparent le travail interne d'écoute fine de son propre corps. Sur le plan psychologique aussi, le tuishou permet de devenir conscient de certains schémas mentaux concernant la relation. Cela peut faciliter l'identification des difficultés psychologiques que l'on peut rencontrer quand on cherche à entrer davantage en contact avec cette zone intime et taboue que sont le bas ventre, les aines, et le périnée. Le travail d'écoute des sensations libère les tensions psychologiques et physiologiques du bassin. Vous pourrez alors le bouger librement sans crainte, même sur une piste de danse, et sans alcoolisation préalable.

Un autre principe fondamental est que les mouvements des bras et des pieds ne sont pas contrôlés par la volonté, mais générés par les mouvements du centre.

Ce centre est comme une balle posée sur les articulations coxo-fémorales. On peut le bouger (c'est-à-dire faire bouger le nombril) sans que cela ne fasse bouger les genoux. Tout au long de la pratique de la forme, qu'elle soit à mains nues ou avec une arme, cette « balle » ne cesse de rouler en faisant des mouvements arrondis, sans jamais avoir de point d'arrêt. C'est ce qu'on appelle « dérouler le fil de soie ». Ce mouvement du centre déclenche un mouvement global de tout le corps, car ce centre est connecté par des « élastiques » aux jambes et aux bras (par l'élasticité des muscles et des fascias).

L'art de la pratique de la forme en Taiji Quan consiste à trouver le mouvement de cette balle centrale, joint au relâchement des articulations coxo-fémorales et des différentes parties du plancher pelvien, afin de générer des mouvements centrés, unifiés, fluides, et qui retrouvent les points de repères de la forme carrée, tout en respectant les principes fondamentaux. Cela génère une liberté dans les mouvements, et une immense sensation de bien-être. *Attraper la queue du moineau* est vécu comme un mouvement en spirale continue qui avance dans l'espace. Ce mouvement du centre génère au passage les mouvements de bras prescrits par la forme carrée.

Faire partir les mouvements du centre

Il n'est pas possible de faire l'économie de la forme carrée, en démarrant d'emblée par l'application des principes pour avoir une forme spiralée fluide, car, sans repères précis, elle pourrait devenir informe. Par contre, il n'est pas possible non plus de se limiter à la pratique de la forme carrée, et c'est là qu'il y a souvent un malentendu. Il semble qu'un certain nombre de pratiquants pensent que les consignes reçues lors de l'apprentissage sont des consignes définitives, et non pas des moyens pédagogiques temporaires. Plus grave, si ces consignes entrent en conflit avec la mise en pratique des principes fondamentaux, certains préfèrent les consignes qu'ils ont mémorisées dans le passé à la mise en œuvre des principes. C'est un obstacle sérieux à l'approfondissement de la pratique. C'est comme si on disait : « *Moi, pour lire, je suis les mots du doigt en prononçant bien toutes les syllabes, parce que c'est comme ça que m'a appris l'institutrice* ». Avec l'expérience, la lecture devient fluide et naturelle, et je doute que vous utilisiez encore les astuces pédagogiques apprises à l'école.

C'est seulement quand on démarre ce travail de fluidification, de spiralisation de la forme carrée, que l'on commence réellement à pratiquer le Taiji Quan. Avant, ce n'est que de la mémorisation de points de repères. Si on prolonge trop longtemps la pratique de la forme carrée, on va prendre de mauvaises habitudes, qu'il sera très difficile d'éliminer par la suite, et

on risque de se blesser les genoux, ou de générer des douleurs inutiles dans les épaules, les jambes ou le dos. La stratégie consistant à apprendre les trois séquences (*duans*) et les armes en forme carrée, pour ensuite les « arrondir » est une énorme perte de temps, car il faudra tout désapprendre, pour réapprendre à faire partir les mouvements du centre.

Il y a une autre possibilité pour allier la précision des repères de la forme carrée avec la fluidité et la liberté corporelle issue de la mise en pratique des principes fondamentaux. Dès que vous avez mémorisé une partie, comme les 13 postures ou le premier *duan*, c'est à dire que vous pouvez les faire seul, il est temps de commencer à pratiquer le Taiji Quan avec cette forme. Par exemple, utilisez le premier *duan* pour apprendre à libérer le sacrum au début de chaque geste, et découvrir comment cela place naturellement le pied de la jambe libre au bon endroit. En parallèle, faites des exercices spécifiques, en dehors de toute pratique de la forme, comme le travail sur les articulations coxo-fémorales, pour apprendre à bouger le nombril sans bouger le genou de la jambe d'appui. Cela pourrait prendre du temps et il faut se montrer persévérant. Quand vous réussirez ces exercices, commencez à essayer d'utiliser cette façon de bouger dans un geste isolé de la forme, comme *Attraper la queue du moineau* par exemple. Quand vous arrivez à utiliser les *kuas* dans un geste, le genou reste parfaitement au-dessus du pied alors que votre nombril bouge. Nous percevons très mal que le genou bouge, et c'est d'ailleurs pour cela qu'on se blesse. Demandez donc à quelqu'un d'observer votre genou lors de l'exécution du geste, pour voir si votre centre peut bouger sans que cela ne fasse bouger les genoux. Quand votre partenaire vous dit que vous y réussissez, alors vous pourrez introduire l'usage des *kuas* dans le premier *duan*, tout en continuant à apprendre en forme carrée le début de la deuxième séquence.

L'enracinement

Par ailleurs, avec votre partenaire, effectuez des poussées au ventre pour trouver que la connexion au sol n'a rien à voir avec le fait de descendre sur ses appuis en pliant les genoux. L'enracinement est souvent mal compris. Certains pensent que, pour être solide sur un appui, il faut descendre en pliant le genou, ou qu'il faut utiliser les muscles de la cuisse. Rien de tout cela ne crée une connexion efficace avec le sol. C'est relâcher le sacrum qui crée une ligne de force qui va de la zone poussée en direction du pied, à condition de relâcher toute tension qui pourrait créer un blocage sur ce chemin. Le relâchement du sacrum est un mouvement infime qui crée une flexion du genou à peine supérieure à la position dite déverrouillée. Cela n'a donc rien à voir avec la rétroversion du bassin ou la flexion des genoux, qui sont des mouvements beaucoup trop amples. Tout le reste non seulement ne sert à rien, mais vous fait perdre de la connexion au sol. De plus, si la jambe est

trop molle, elle n'a pas cette tonicité élastique qui fait une connexion efficace au sol. Le relâchement n'est pas la mollesse, c'est un moyen d'obtenir de la tenségrité, c'est-à-dire une tonicité souple et adaptable. C'est cette connexion directe avec le sol, via un *kua*, un genou, une cheville et un pied détendus qu'il faut travailler en exercice isolé, puis installer sur la prise d'appui dans un geste isolé, puis introduire dans le travail de la première séquence.

Tout en travaillant la protection des genoux par l'usage des *kuas* et la connexion avec le sol, on peut démarrer la mémorisation de la forme carrée de la deuxième séquence. Prenez votre temps pour cette mémorisation, car là aussi il faudra en parallèle effectuer des exercices spécifiques pour appliquer les principes. Il y a de nouvelles difficultés dans la deuxième séquence qui doivent être travaillées. Nous ne devons pas renoncer en nous disant : « *la seconde est difficile, donc c'est normal si on perd l'équilibre sur les coups de pieds et demi-tours* ». Le travail précédent de connexion avec le sol est essentiel, mais pas suffisant pour un équilibre en mouvement. Il existe des exercices spécifiques, et on peut aller en chercher chez des experts de l'équilibre comme les yogis. Si eux arrivent à garder leur équilibre dans des conditions bien plus difficiles que les nôtres, nous pouvons y arriver. Il faudra peut-être faire un gainage dynamique adapté à notre pratique, ou leur emprunter des exercices, mais nous ne devons pas être complaisants ou résignés. La pratique est tellement plus agréable quand il n'y a pas de lutte pour l'équilibre, même dans un terrain labouré par les sangliers...

Ensuite, l'autre difficulté est qu'il faut apprendre à utiliser le *kua* de la jambe d'appui, même en appui sur une seule jambe. Même ceux qui savent utiliser les *kuas* avec les deux pieds au sol rencontrent des difficultés avec un seul pied. Là aussi, il n'est pas question de se résigner et ne plus utiliser le centre pour générer les mouvements quand on est en équilibre sur une jambe. Faire des mouvements de bras parce qu'on est en équilibre sur une jambe, ce n'est pas du Taiji Quan.

Il est important de ne pas trop stagner dans la forme carrée pour chacune des parties de la forme (à mains nues et avec armes), car il sera très difficile d'en sortir. En voulant mettre en pratique des principes, on va se retrouver en échec sur des gestes que l'on sait exécuter en forme carrée. La tentation est alors très grande de revenir à la forme carrée. Si cette envie vous taraude, sachez qu'alors vous renoncez à pratiquer le Taiji Quan sur cette partie de forme, et c'est bien dommage. Pourquoi ne pas plutôt profiter d'un moment où vous pouvez travailler avec un enseignant pour lui demander comment dépasser la forme carrée et trouver équilibre et fluidité dans ce mouvement ? Et si vous êtes aux Rencontres de l'Amicale, vous pouvez le demander à une grande diversité d'enseignants, et vous aurez ainsi l'occasion de découvrir de nombreuses pistes pour passer de la simple mémorisation de repères à la pratique du Taiji quan...

Une Cartographie du 1^{er} duan

La cartographie est une science complexe. Appliquée au taiji quan, elle permet de représenter la forme pour mieux la mémoriser. Voici une cartographie du 1^{er} duan, fruit d'une recherche collective, partagée et expliquée. En attendant celle du 2^e duan !

Yves P. Picart, pour l'association Vague de Kanagawa

« La carte n'est pas le terrain »

Dans le domaine de la cartographie géographique, il existe plusieurs systèmes de représentation. « *La carte n'est pas le terrain* » écrit Sun Tzu dans *L'art de la guerre*.

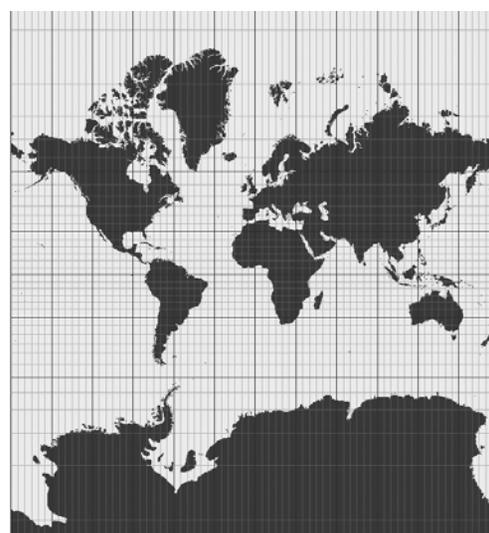
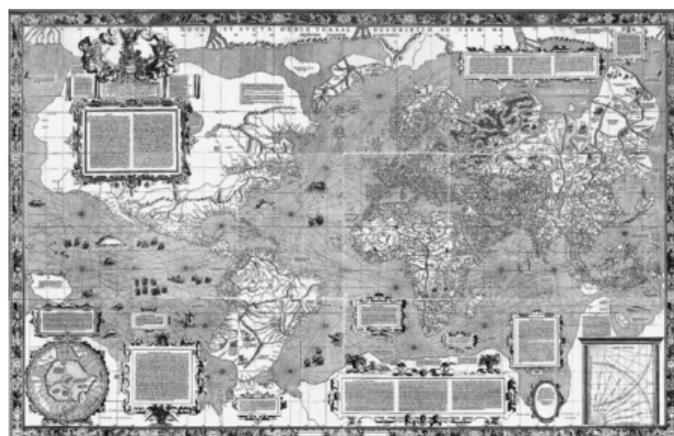
Tout système visant à représenter une réalité sur une feuille suppose plusieurs mécanismes. A commencer par un système de transformation de cette réalité pour la projeter sur un plan.

Tout est transformation

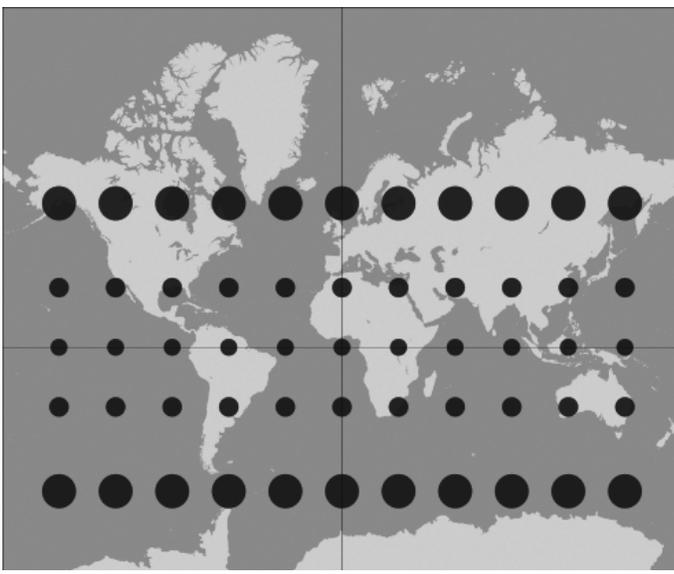
Nous vivons dans un espace tridimensionnel où le temps est la 4^e dimension. Projeter une réalité physique sur une simple feuille de papier va demander de choisir un système de transposition qu'il vaut mieux connaître afin que le lecteur puisse le relier à la réalité et en faire une reconstitution mentale, plus ou moins abordable à tout un chacun.

Regardez la représentation de Gérard Mercator qui a révolutionné le monde de la cartographie au XVI^e siècle. L'idée était de déplier la sphère terrestre sur un cylindre, puis de dérouler ce dernier. Les connaissances approximatives des repères géographiques de l'époque, associées à un système de projection identique à celui utilisé aujourd'hui, ont donné ce résultat. C'était déjà un progrès par rapport aux représentations cartographiques du Moyen-Âge !

Si on utilise le même système pour « déplier » la sphère terrestre avec les connaissances actuelles, on obtient l'image ci-dessous. Ces déformations induisent la projection suivante avec cette hypertrophie des pôle Sud et Nord.



En regardant de près, on a du mal à imaginer que la largeur du détroit de Béring soit sensiblement la même que la largeur moyenne de la Manche ! La représentation ci-dessous vous donnera une meilleure impression des déformations induites par ce choix de système.



Vous le voyez, tout système de cartographie comprend une logique de projection sur une feuille de papier et souvent une déformation. Acceptons-le et encore une fois, il est bon de connaître le système utilisé afin d'éviter des erreurs d'interprétation.

Tout a un sens !

Ensuite il convient de faire des choix de représentation.

Par exemple, il y a l'orientation de la carte. Les Australiens mettent un malin plaisir à représenter la Terre avec le Sud en haut de la carte : essayez, vous verrez que cela nous donne une autre vision de notre position !

Cet exemple nous montre qu'il est nécessaire de choisir ce qui sera représenté à l'aide d'un système de codification précis, afin de porter le message souhaité et faciliter la lecture.

C'est un champ de créativité assez large, et je ne résiste pas à l'envie de vous inviter à découvrir, selon moi, l'exemple le plus puissant de ce type de travail : la frise chronologique de Charles Minard, à propos de la campagne de Russie de Napoléon.

Pour ceux que cela intéresse, je vous invite à aller l'examiner¹. Sur le support d'une carte géographique, il a choisi un système de représentation du nombre d'hommes de la Grande Armée en vie sur les trajets aller et retour, en superposant la courbe des températures subies par la troupe le long du parcours de retour. En un dessin, il a résumé avec une « brutale éloquence » tous les manuels d'histoire traitant du sujet.

Et le taïchi dans tout ça ?

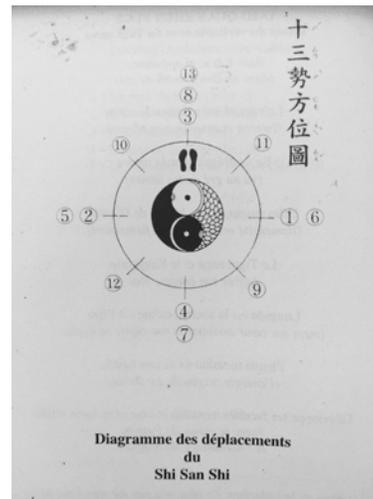
A la fin de l'apprentissage du 1^{er} duan, certains de mes élèves ont demandé s'il y avait une description de l'enchaînement. J'ai répondu en expliquant qu'il existait notre fameux « Petit Livre rouge » (Livret rouge). Lorsqu'ils ont vu son contenu, ils ont été un peu déçus malgré tout le respect que j'ai dû à leurs auteurs.

Mon ami Marc Baechler m'a montré ce qu'il avait préparé pour ses élèves sous forme de texte :

« Face à l'Est
Préparation, ouverture
Sud-Est Dévier la main vers le bas, pousser à droite
Nord-Est Dévier la main vers le bas, pousser à gauche... »

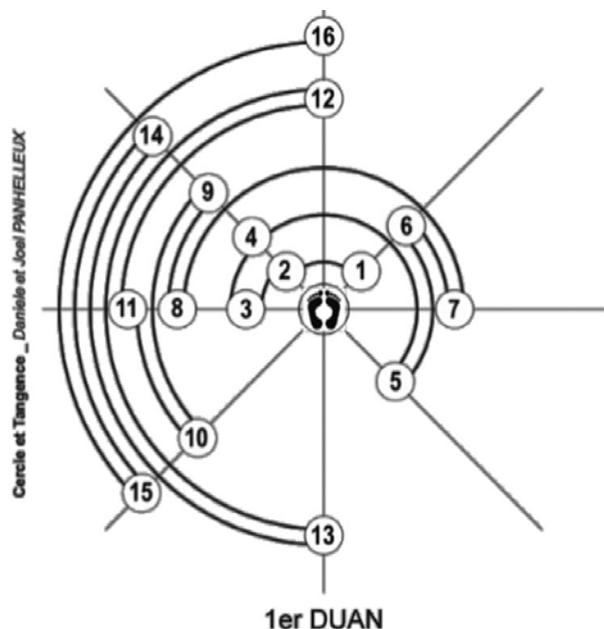
et ainsi de suite.

Le Livret rouge propose tout de même une représentation graphique des déplacements des treize postures :



Ceci s'adresse à des pratiquants avec un certain niveau de pratique et de compréhension.

Joël Panhelleux, inspiré par un travail d'Hervé Marest, propose sur son site² un autre système de représentation illustré ci-dessous :



1er DUAN

1. https://fr.wikipedia.org/wiki/Charles_Joseph_Minard ou <https://urls.fr/dhqQ8C>
2. http://cercletangence.free.fr/ymtq_duan1.htm ou <https://urls.fr/wUKbBq>

Comme dans le Livret rouge, les directions successives de l'enchaînement sont illustrées par un système de cercles cette fois-ci concentriques.

Ces diverses illustrations dessinées ont la même finalité : donner une vision d'ensemble. Avec le respect que j'ai pour leurs auteurs, cela reste une modélisation relativement « intellectuelle », mentale qui force le lecteur à imaginer le parcours réel sur la base de l'organisation des informations qui lui sont fournies, plus adaptée à un Sachant.

« C'est quand qu'on va où ? »

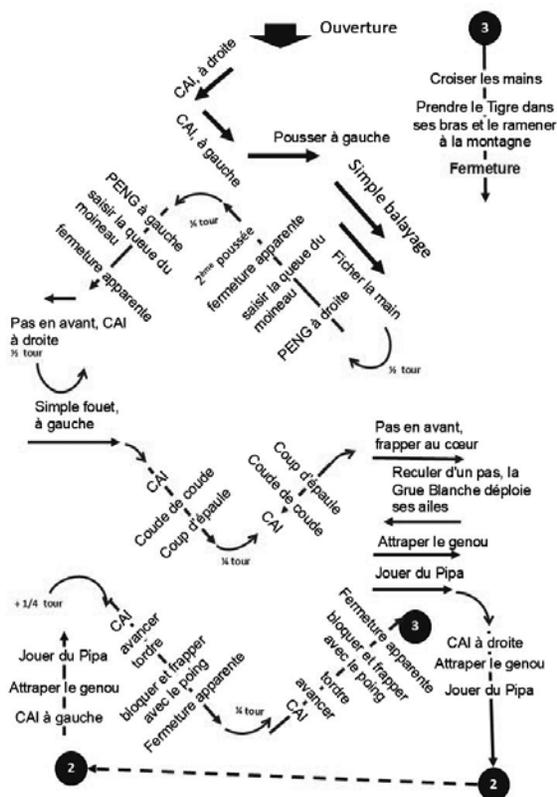
Après le déplacement régulier de l'enchaînement des 13 postures où, avec quelques consignes mnémotechniques simples, on peut mémoriser facilement le déplacement global (voir le DVD du Collège à ce sujet), le 1^{er} duan propose un chemin plus complexe à mémoriser.

Dans un enchaînement il y a, selon moi, au moins 3 niveaux de mémorisation qui peuvent se travailler occasionnellement indépendamment : le détail dans le geste (position des mains...), la globalité d'un geste, et l'enchaînement des gestes avec le déplacement dans l'espace. Travailler isolément les deux premiers fait partie du quotidien de l'enseignement dans les cours. Travailler le 3^e niveau isolément suppose de ne pas porter son attention sur les détails des gestes. Si cela arrive, il est très difficile de revenir se concentrer sur le 3^e niveau.

Avec un de mes élèves, nous avons engagé un travail collaboratif pour essayer de construire un schéma représentatif du 1^{er} duan qui leur convienne. Nous avons un peu tâtonné au départ, car nous avons démarré ce travail de manière très scolaire, en commençant en haut de la page. Nous étions dans un autre système intellectuel dont vous pouvez voir ici la schématisation :

Nous sommes allés au bout de ce travail avec deux renvois pour tenir sur une page, mais il s'est rapidement révélé insatisfaisant. Ce genre de schématisation demande également l'effort mental de projeter son déplacement dans l'espace. Mais surtout nous avons utilisé notre convention de la représentation écrite du langage (de haut en bas), inappropriée pour la représentation graphique d'un parcours sur le terrain ! De plus, pour la représentation spatiale des déplacements il faut préciser la projection en deux dimensions de la position de départ de notre corps.

Alors nous avons repris le travail en essayant d'organiser la description de la succession des gestes selon le déplacement physique. Évidemment nous avons à un moment été amenés à utiliser plus souvent des renvois numériques pour éviter de réécrire au même endroit. Le résultat devait tenir en une seule page, A4 ou A3 à la convenance de chacun.



Les élèves ont eux-mêmes fait des propositions pour enrichir le schéma, comme insérer le point 4 pour mieux découper les segments, inclure les changements de direction à la fin d'un segment...

Le résultat est qu'au final, nous avons découpé le 1^{er} duan en 7 sous-séquences, même là où cela n'était pas nécessaire pour la représentation graphique, mais dans le but assumé de permettre une mémorisation par segments.

Le fait de gérer les blocs de texte le long du parcours amène inévitablement une distorsion de l'espace physique et les renvois numériques nous amènent à nous décaler, ce qui fait que le point de fermeture est bien loin de celui de l'ouverture ! Si l'on voulait représenter la réalité topologique des déplacements du 1^{er} duan on devrait trouver un système de codification des mouvements ou des séquences pour ne pas encombrer le dessin et résoudre le problème de superposition ! Mais ce serait à nouveau une autre abstraction mentale par cette codification !

Pour des raisons de partage avec la communauté nous avons choisi délibérément de reprendre dans la version partagée ici le texte exact du *Livret rouge*. Ensuite chacun peut l'agrémenter d'éléments personnels, ce qui est aussi un processus d'appropriation et de mémorisation intéressant. Par exemple : pour la transition entre *cai* et *Tordre*, j'utilise dans mon cours comme commentaire verbal « *avancer en ayant l'impression de soulever un voile léger avec la main en position haute* » de manière à bien gérer les alternances yin/yang pendant le transfert des appuis entre les deux mouvements. Ceci devient parfois « *soulever le voile* ». Une élève, à qui je demandais un jour d'annoncer les mouvements pendant la pratique collective a indiqué à cet endroit « *soulever le voile de* »

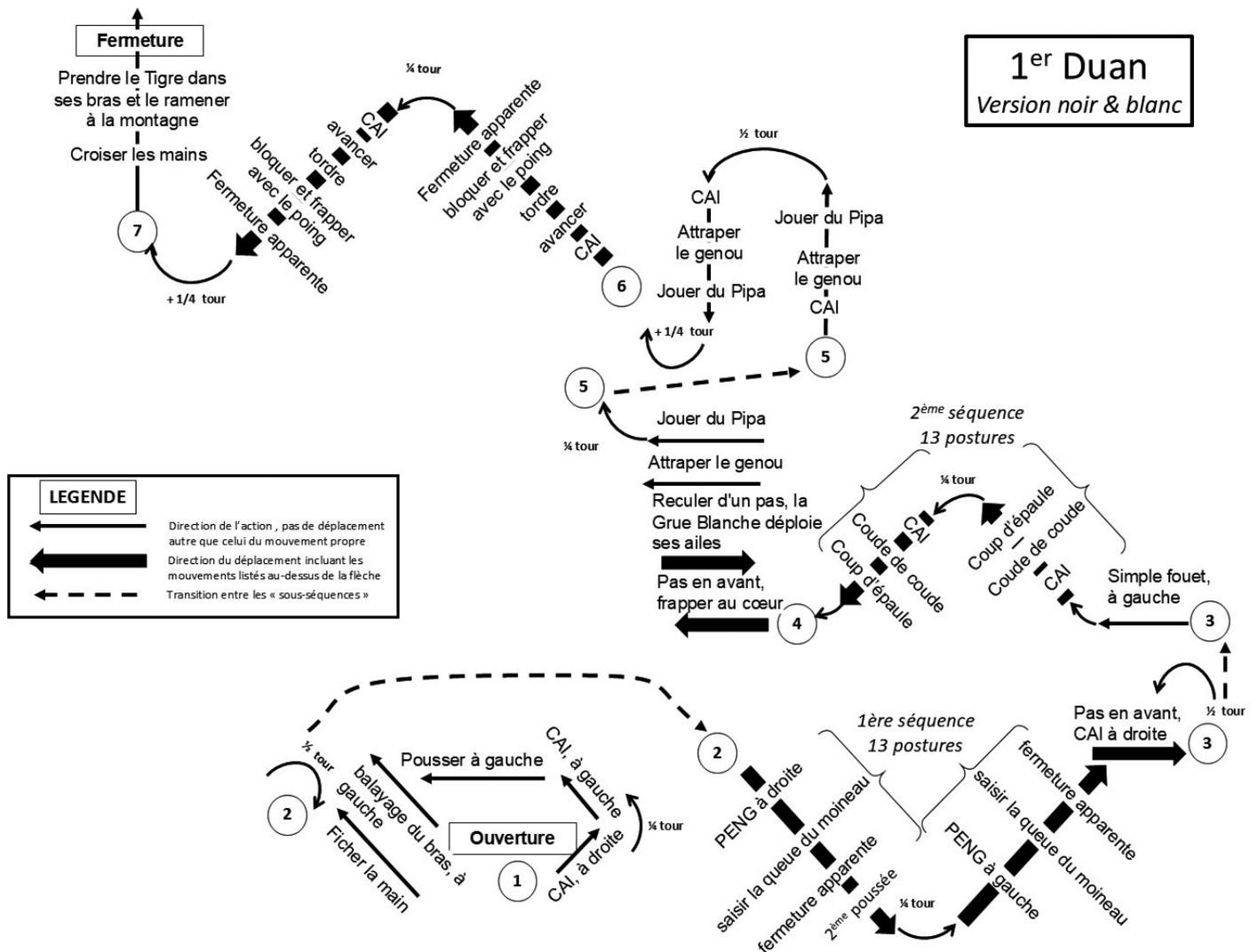
la mariée » ! Bien sûr au cours suivant j'ai annoncé : « soulever le voile de la mariée de Jeannine ! », c'était trop beau... ! Au-delà de l'anecdote, c'est typiquement le genre d'annotations que chacun peut ajouter pour continuer à travailler sa mémorisation.

Après un trimestre d'apprentissage du 2^e duan, nous allons renouveler l'expérience, mais retenons qu'au-delà du produit fini que nous vous présentons ici, l'expérience collective a été enrichissante et stimulante.

Pour ceux que cela intéresse, si vous souhaitez obtenir le pdf en couleur au format A4 ou A3, vous pouvez écrire à vaguekanagawa@gmail.com, nous nous ferons un plaisir de vous l'envoyer par mail.

De l'utilisation de cette carte

Après ce travail de groupe et de personnalisation, certains l'ont affiché dans leur cuisine, et surtout chacun peut l'utiliser sous forme de pense-bête avec une vision globale et le poser au sol, face à soi avant de commencer sa pratique.



Dangers pour le Yangjia Michuan TJQ

Cela fait plus de trente-huit ans que je pratique la forme YJM, et je me dois de constater qu'il demeure de nombreuses erreurs de positionnement du corps dans le déroulement de la forme, peu respectueuses de sa mécanique naturelle et de son fonctionnement optimal.

Marc APPELMANS et Lucas LIMASSET

D'où je parle, pourquoi je vois cela

Avant d'exposer mon propos et afin de mieux l'appuyer, je tiens à évoquer les différentes expériences qui façonnèrent mon regard en dehors de la pratique du TJQ : tout d'abord, plus de trois ans de formation sur les chaînes musculaires et articulaires de Madame Godelieve Struyf (GDS) et une post-formation de deux ans, notamment avec Philippe Campignon et Alain d'Ursel (travail sur le système squelettique).

J'ai également suivi pendant plus de seize ans le travail de Peter Ralston qu'il développe dans son art martial, le Cheng Hsin, dont j'ai suivi de nombreux stages. Avec un ami, j'ai également traduit en français son livre, Principes d'une puissance sans effort (Éditions E.M.E.). Il attache un soin particulier à la notion de biomécanique pour un usage efficient du corps.

Bien entendu, cette compréhension du corps vient également de ma pratique du judo (étant judoka depuis mon plus jeune âge), pour lequel j'ai aussi passé un Brevet d'État de professeur.

Je tiens par ailleurs à dire que, dès le début de mon apprentissage en 1982 puis de mon enseignement, je n'ai pas dissocié les pratiques du TJQ et du Qi Gong, elles s'imposent comme une continuité logique, ce qui, à l'époque, était loin de faire l'unanimité.

Cette expérience de longue haleine jeta la base de ma compréhension de la mécanique du corps, et me permit de porter un regard bien plus fin sur le mouvement humain.

Je vais maintenant donner mon avis sur plusieurs aspects de la pratique du TJQ que je trouve problématiques.

Répartir le poids

Pour moi, la première erreur fondamentale réside dans l'idée que dans la forme, le poids se trouve sur la jambe arrière, qu'elle est notre appui principal. Je ne pense pas que cela soit respectueux de notre anatomie, en particulier des articulations de la partie basse du corps. En effet, une répartition du poids trop déséquilibrée vers l'arrière produit un débordement du bassin à l'extérieur de la zone de sustentation, c'est-à-dire au-delà de cette zone bornée par les pieds et au-dessus de laquelle nous sommes stables. Par conséquent, la charge sur les genoux devient trop importante et conduit à leur usure, voire, en termes de posture, à ce qu'ils « tombent » vers l'intérieur, ce qui est néfaste pour la santé articulaire.

Dans un précédent article, j'avais abordé la question du placement des os iliaques (le corps vu comme une pile d'assiettes, pour schématiser grossièrement), le lien iliaque-fémur et l'ouverture de l'articulation coxofémorale (les kua). De manière générale, je suis davantage favorable à une pratique qui permette d'apprendre à ressentir puis défendre ces zones articulaires. Les exercices de base du YJM ne sont pas des exercices de réveil articulaire, ils s'adressent presque à des personnes ayant une expérience confirmée.

A l'inverse, une répartition en 49/51 ne constitue pas une double lourdeur, le passage avant-arrière et inversement peut se réaliser rapidement et le mouvement demeure harmonieux puisque l'on respecte les alignements de notre structure.

La question du rythme

Je pense que la forme YJM, un peu à rebours de l'image courante que l'on se fait de la pratique du TJQ, n'est pas vraiment faite pour être exécutée lentement. En moyenne, pour lire un livre nous lisons 300 mots par minute, il y a un rythme à tenir : plus vite on ne comprendrait pas et moins vite on risque de perdre notre concentration. C'est encore la méta-phore du cocon de soie, que j'affectionne particulièrement : si l'on tire trop fort sur le fil, il se casse, et si on ne tire pas assez dessus, le fil reste collé et le cocon devient inutilisable. Elle nous invite à maintenir une continuité d'attention et d'intensité qui n'est excessive ni dans un sens ni dans l'autre.

J'ai remarqué que les personnes qui avaient tendance à aller trop lentement se déphasent de leur mouvement et entraînent dans une sorte d'auto-maticité. Leur pratique perd en conscience, cela manque de vie... Cette diminution d'attention se révèle également dommageable aux articulations, par l'augmentation du risque d'erreur de placement, ce que j'ai pu constater, puisqu'elles restent plus longtemps dans des positions où elles subiraient une surcharge excessive. Pour aller lentement, mieux vaut faire la forme de Cheng Man Ching...

Placer le bassin

On fait souvent référence au bassin, cela en devient un lieu commun. Sauf que, pour bien le placer, ce n'est pas tant le bassin en lui-même qu'il faut considérer, mais plutôt les pieds. Consécutivement, un bon placement des pieds entraînera un bon placement des genoux – s'ils restent dans l'alignement des orteils –, puis du bassin. Autrement, si les pieds ne sont pas bien orientés, cela peut entraîner un débordement du bassin hors de la zone de sustentation du corps, au-delà des pieds comme cela a déjà été évoqué, c'est littéralement un déhanché. Ce serait le pire moment pour venir prendre appui sur les jambes dans l'optique de réaliser une action...



Bonnes postures : le corps n'a pas besoin d'effort pour se relâcher et les structures sont positionnées sans contraintes articulaires.

J'invite ainsi à garder à l'esprit ce principe d'alignement et d'engagement consécutif des segments structurels (ou des muscles/articulations), dans le déroulement de la forme. Les segments se succèdent dans l'exécution du mouvement, et s'alignent l'un par rapport à l'autre au fur et à mesure. Encore une fois, c'est une question d'attention portée au mouvement.

Philosophie d'apprentissage

Mon idée est que, avant de vouloir faire quelque chose avec son corps, il est préférable d'apprendre son fonctionnement, de le réactualiser des pieds à la tête. C'est comprendre que les articulations sont interconnectées entre elles par des liens segmentaires, qu'elles ont chacune leur rôle à jouer dans la réalisation d'un mouvement, en jouant avec leur amplitude et leur aisance pour mieux les connaître.

Tout commence aussi par un minimum de tenue : plutôt que de rester affaissé et que la colonne vertébrale soit tassée, ériger le buste vers le ciel (sans le faire d'une manière militaire pour autant). Réveiller le corps sans laisser de zones dormantes ou se créer des souffrances corporelles par mégarde, et être éveillé, en alerte du fait de notre attitude corporelle. La méconnaissance du juste placement corporel handicape également la pratique martiale... mais c'est déjà une autre histoire.

J'aimerais que cette forme magnifique ne régresse pas du fait d'un manque de compréhension de notre outil premier, le corps. Pour moi, le YJM en est une expression quasi-naturelle et plus libre du corps humain, plus proche également d'une expression martiale par sa concision, puisque moins schématique et stylisée que des formes davantage emphatiques en termes de postures. À cet égard, elle est plutôt particulière et peut-être même unique. Réveillez-vous !



Mauvaises postures : elles demandent trop d'effort articulaire et mettent les articulations en danger. La jambe arrière reçoit trop de poids ce qui met en pression l'articulation coxo-fémorale. Ces mauvaises postures ne sont pas efficaces martiallement parlant, car induisent trop de déséquilibre arrière et rendent les jambes trop lourdes pour un déplacement fluide et relâché.

Le Taiji Rouli Ball, un éducatif ludique pour le Taiji

Le Taiji Rouli Ball fait son entrée progressive dans nos disciplines « annexes », notamment lors des Rencontres. En effet, le TRB présente de nombreux points communs avec le taiji quan. En voici les explications historiques, techniques...

Joël Panhelleux

À la suite de l'accueil, semble-t-il positif, des participants aux deux ateliers « Taiji Rouli Ball » (T.R.B.) que j'ai eu grand plaisir à animer avec l'aide de Jean-Luc Picard et de Maurice Le Cor, lors des Rencontres de l'Amicale, au Buisson de Cadouin en novembre dernier, je vous propose cette présentation d'une activité originale encore somme toute peu connue en France.

Il s'agit d'une vision personnelle qui est orientée principalement sur l'intérêt que présente le T.R.B. dans la pratique du Taiji Quan. Ce panorama succinct a pour modeste prétention de faire connaître cette activité ludique et laisser entrevoir ce potentiel outil pédagogique pour le monde des arts énergétiques et martiaux chinois.

Un bref historique

Le Taiji Rouli Ball (ou Taiji Rouli Qiu¹) a été créé en Chine par le Professeur Bai Rong au début des années 90. Au milieu des années 2000, le T.R.B. est apparu en Allemagne et s'est développé principalement dans le Nord-Est de l'Europe.

Dès que je découvre le T.R.B. en 2007, je me mets en quête d'information en surfant sur le net.

Je trouve quelques vidéos sur YouTube et principalement la forme élaborée par le Professeur Liu Jia Ji de l'Université des Sports de Pékin. Ces vidéos² (en anglais et... en chinois) présentent l'ensemble des techniques et enchaînements de base du Taiji Rouli Ball.

En m'inspirant de la forme Liu Jia Ji, je peux construire ma progression. Je le fais en gardant comme cap de conforter les apports pédagogiques donnés durant les cours de Taiji Quan. Au sein de l'association AktiZen animations nous pratiquons le Taiji Rouli Ball depuis octobre 2010 (année de création).

« Taiji Rouli Ball » sur notre site personnel

[http://cercletangence.free.fr/
taiji_rouli_ball.htm](http://cercletangence.free.fr/taiji_rouli_ball.htm)



Atelier « Taiji Rouli Ball » (Rencontres de l'Amicale, novembre 2024)

1. Taiji Rouli Qiu : Rou peut se traduire par souple, Li par dur(e) et Qiu par balle = Balle souple et dure du Taiji. La présence des deux mots Rou et Li (souple et dure) rappelle le concept du Yin/Yang. Tous les sports se terminant par « ball » sont du genre masculin, j'ai donc mis Taiji Rouli Ball au masculin dans cet article. Contrairement au basket-ball (ou basketball), UN sport composé de deux mots anglais, « Taiji Rouli Ball » est UNE activité dont le nom est mixte chinois-anglais. Avec une certaine mauvaise foi, j'utilise cette excuse pour dire au quotidien plus naturellement LA Taiji Rouli Ball. Après tout, comme indiqué plus haut, cette discipline s'apparente plus à « LA » pelote basque qu'à « LE » baseball et a pour fondements LA non-opposition

2. Vidéo #1 du Professeur Liu Jia Ji : <https://urls.fr/WFKLGH>

Vidéo #2 du Professeur Liu Jia Ji : <https://urls.fr/XI225C>

Akti'Zen animations est l'une des associations membres fondateurs de la Fédération Roliball France (date de déclaration de la F.R.F. au journal officiel : le 9 juin 2020). Il existe depuis quelques années une collaboration entre la F.R.F. et la F.F.A.E.M.C. pour la promotion et le développement de cette activité en France.

L'équipement

Le T.R.B. se pratique avec une raquette (dotée d'une membrane souple) et d'une balle (partiellement lestée de sable).



Photo : <https://www.wushuguan.com/>

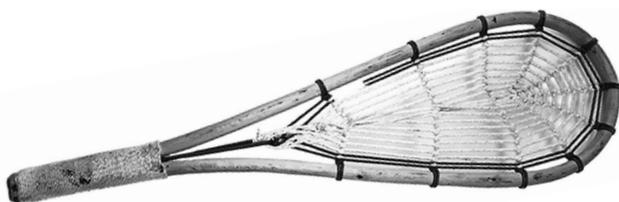
Pas d'opposition !

Le jeu consiste à accueillir puis accompagner la balle dans un mouvement circulaire (absorption) pour la rediriger vers l'endroit souhaité en prolongeant son énergie initiale (expression).

La balle est accueillie tangentiellement à sa trajectoire (parabolique), prolongée sans rupture dans le cercle, puis renvoyée en quittant la raquette parallèlement au tamis (voir schémas à suivre).

Cette discipline a quelque part des points communs avec le Xaré basque dans laquelle on réceptionne la pelote tangentiellement pour la renvoyer dans un geste circulaire. La pelote ne peut être frappée, elle doit être renvoyée dès sa réception.

En effet, contrairement aux jeux de raquettes « classiques », on ne frappe pas la balle, autrement dit, on ne doit pas utiliser ce que l'on appelle en physique, l'énergie potentielle élastique de l'équipement (exem-



Raquette de Xaré : armature de bois et filet flasque.

ples : étirement du tamis au tennis, fléchissement des branches d'un arc en archerie, compression d'une balle au golf...) en un mot : pas d'opposition.

Le slogan retenu au sein de l'association

« J'ai réussi mon renvoi uniquement si le destinataire a effectivement réceptionné la balle ». Autrement dit « Je ne progresse que dans l'échange », la pratique doit l'emporter sur le « ramassage de balle ». Cela dit une balle qui va au sol n'est pas une erreur mais doit être considérée comme de l'acquisition d'expérience.

Le cérébral sur pose !

Marie-Christine Moutault souligne durant ses cours de Tuishou l'importance d'avoir deux partenaires qui ne se laissent pas prendre par « la peur de perdre » ou « l'envie de gagner » (le cérébral l'emporte sur l'écoute !).

Ce critère est primordial pour obtenir une progression mutuelle des deux partenaires dans leur pratique.

L'intérêt du Taiji Rouli Ball réside dans le fait que la balle n'est parasitée par aucune « crainte » ou « envie », elle poursuit sa trajectoire et accepte le changement de direction (sans se poser de question !). Mieux encore, on peut apprécier la qualité du « attirer dans le vide » par l'absence de son émis lors de la réception (par le sable à l'intérieur de la balle), et, de l'efficacité en termes d'énergie consommée » grâce à la lecture de la course de renvoi de la balle.

Les « Si Ji », les 4 erreurs³

Dans un tel état d'esprit, la pratique du Taiji Rouli Ball peut ainsi être un moyen de pratiquer en quelque sorte un tuishou à distance (sans toucher le(s) partenaire(s)).

On peut ainsi appréhender les 4 erreurs à éviter :

- Erreur #1 perdre le contact : ici le contact est maintenu « par procuration » en respectant/en prolongeant la trajectoire de la balle.
- Erreur #2 s'opposer (utiliser la force) : on accueille la balle en gardant sa direction et en utilisant son énergie.
- Erreur #3 résister (se tendre, se contracter) : on pratique en faisant participer l'intégralité du corps en prenant soin d'être dans le relâchement.
- Erreur #4 se pencher (tricher) : on laisse au partenaire une lecture claire de la trajectoire de renvoi de la balle.

3. Ouvrage « Tuishou 2 : Pratique et théorie appliquées au tuishou » de Claudy JEANMOUGIN Pages 315 à 331.

Les « Si Yao », les 4 exigences⁴

On peut aussi aborder les 4 exigences (cf. Les classiques du Taiji Quan).

Pour recevoir la balle on va au-devant de cette dernière en vue de l'accueillir, puis, dans une approche tangentielle on met en œuvre les 4 exigences, les 2 « Yin », adhérer (Nian) et suivre (Sui) puis les 2 « Yang », coller (Zhan) et lier (Lian), pour ensuite renvoyer la balle en consommant un minimum d'énergie.

Les schémas ci-dessous illustrent ce qui précède.

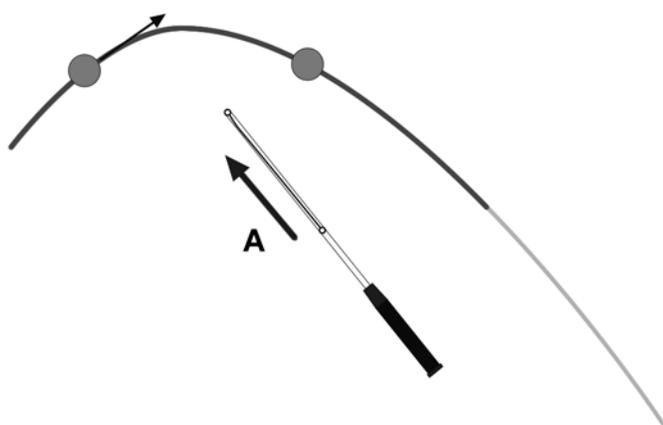


Schéma #1 :

La balle arrive en suivant une trajectoire parabolique. En vue de la réceptionner, on va au-devant de sa course en tendant la raquette (A).

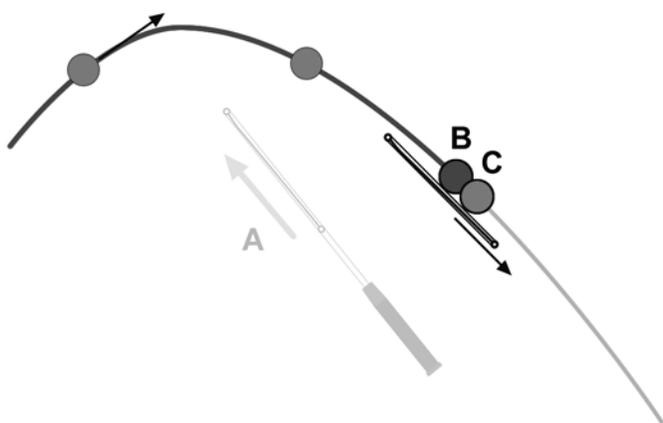


Schéma #2 :

La raquette se rapproche de la balle en suivant une trajectoire parallèle à la parabole.

4. Idem

Le tamis s'approche tangent à la courbe, le contact s'établit dans ce que l'on peut appeler la Phase Yin avec adhérer (Nian) (B) et suivre (Sui) (C). Durant la Phase Yin la trajectoire prédominante reste la course parabolique initiale.

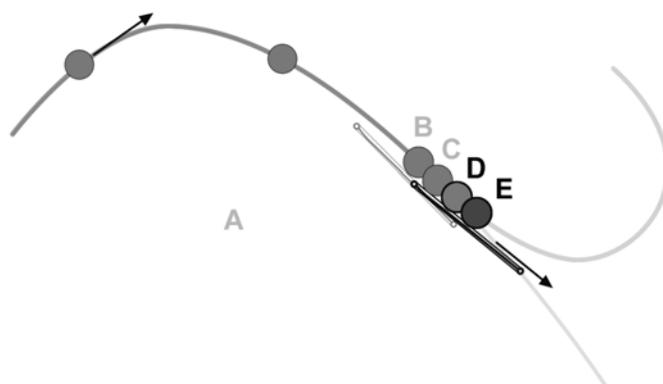


Schéma #3 :

Sans rupture, le contact passe dans ce que l'on peut appeler la Phase Yang avec coller (Zhan) (D) et lier (Lian) (E). Durant cette Phase Yang la trajectoire prédominante devient la nouvelle trajectoire.

Dans la pratique, une fois les 4 erreurs évitées, effectuer correctement le passage de la phase Yin à la phase Yang est souvent le point le plus difficile à maîtriser.

Raquette de type « Enfant BR Discover » de chez Décathlon



Un excellent exercice pour travailler la séquence « B/C/D/E » consiste à réceptionner la balle avec une raquette de Badminton SANS rebond sur le tamis. Pour cela, la réception doit être telle que le tamis « se dérobe » sous la balle l'empêchant du même coup de prendre appui pour rebondir.

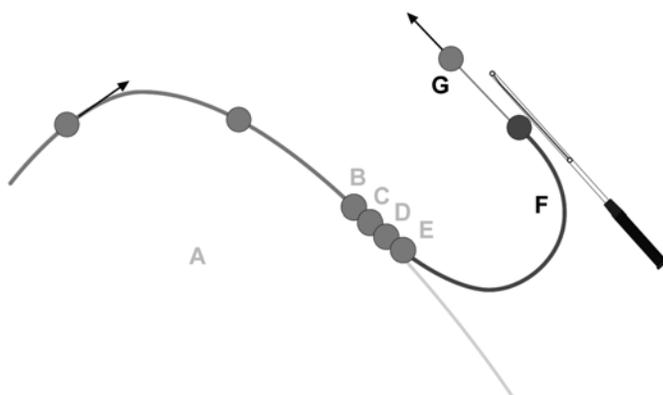


Schéma #4 :

Ensuite, avec un minimum d'énergie la balle est redirigée suivant la trajectoire circulaire (F).

Finalement, la balle quitte la raquette tangentiellement à la direction de renvoi (G).

Un éducatif Taiji

Le jeu qui s'installe (dans une ambiance joyeuse) permet de « déconnecter » le cerveau et d'aborder l'écoute corporelle.

De manière ludique j'ai pu ainsi expérimenter la mise en place de différentes notions.

- L'importance de l'alternance dans les appuis, garder sa verticalité, ingrédients indispensables à un bon équilibre.
- La synchronisation de la respiration : Placement de l'inspire en phase avec l'absorption (l'accueil), et de l'expire en phase avec l'expression (l'accompagnement).

Avec le temps et la pratique, on passe progressivement d'une respiration ventilatoire à une ventilation tissulaire. Les progrès dans la pratique s'accompagnent d'un « cardio » de plus en plus apaisé.

- Les progrès dans le relâchement voient disparaître les tensions qui s'installent au début principalement dans le haut du corps (épaules et cou).
- La pratique à plusieurs partenaires avec plusieurs balles permet de travailler (tout en jouant) la vision périphérique, faire la différence entre regarder (restreint) et voir (large).
- La mise en place de l'accueil (aller à la rencontre) pour pouvoir reculer ensuite et attirer dans le vide s'installe naturellement.

Je découvre que la palette des mouvements est très large et que cette discipline permet de travailler aussi « l'Interne » avec notamment une prise de conscience des cercles (des sphères) qui nous entourent et dans lesquelles on peut évoluer dans la continuité, la fluidité.

L'image du « fil de soie » est portée par le mouvement de la balle qui doit « vivre » toujours en mouvement dans la rondeur et sans rupture.

Il est possible aussi de travailler la bilatéralité. Je suggère pour cela de pratiquer dans un premier temps avec une raquette dans chaque main, puis, après l'acquisition d'une certaine maîtrise revenir à une seule raquette avec changement de main.

Une alternance travail en solo / travail à plusieurs

Sur ses vidéos, on constate que le Professeur Liu Jia Ji propose les formes en solo.

Il est bien-sûr possible de pratiquer en solo soit des formes codifiées comme celles du Professeur Liu Jia Ji, soit de se créer son propre enchaînement libre.

J'ai construit ma progression pédagogique en alternant exercices en solo et mises en application à deux (ou plus) car j'ai constaté que le travail en solo pour s'approprier les différents mouvements nécessitait une concentration relativement intense.

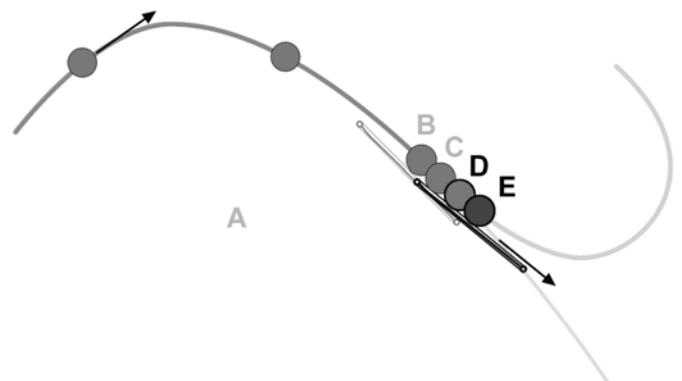
Le jeu et la bonne humeur font partie de l'apprentissage, ils aident au relâchement. Comme indiqué plus haut, la crainte de laisser tomber la balle que ce soit en solo ou à plusieurs ne doit pas entraver la progression.

Exemple d'apprentissage : les gestes « U » et « Ü »

Certains mouvements ont pour noms une lettre de l'alphabet. On a ainsi le U majuscule, le Ü majuscule trémas, le O majuscule (avec pas fixe ou pas chassé), le Ö majuscule trémas, le 8 couché (l'infini ∞ en mathématiques),...

Avec le temps d'autres noms apparaissent, comme « la pelleuse ».

Les schémas suivants illustrent les deux phases d'un apprentissage en solo puis application avec partenaire(s)



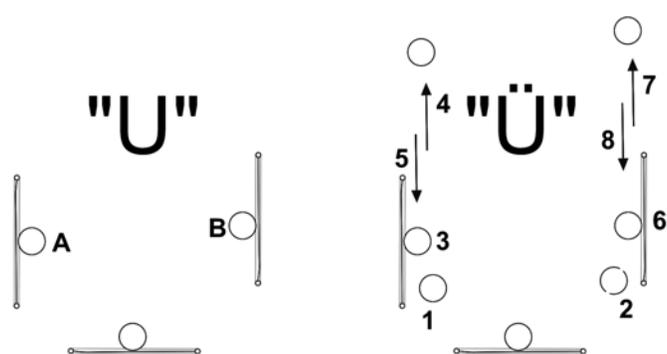


Schéma #5 :

Le geste « U » : En solo, en faisant participer l'intégralité du corps, en changeant d'appui droite/gauche, on décrit des « U » avec la raquette en suivant la cadence imprimée par l'ensemble Bras/Raquette/Balle (oscillations entre « A » et « B »).

La balle doit rester autant que possible au centre du tamis.

Puis Le geste « Ü » : En solo, en faisant des « U » entre les positions « 1 » et « 2 » avant de passer à la position « 3 », la raquette verticale on laisse la balle quitter le tamis.

La balle monte verticalement (4), et retombe par gravité (5). La raquette (qui est restée à sa position verticale) accompagne la balle au retour pour à nouveau reprendre les oscillations en « U ».

Aux positions 3/4/5 côté gauche correspondent respectivement les positions 6/7/8 côté droit.

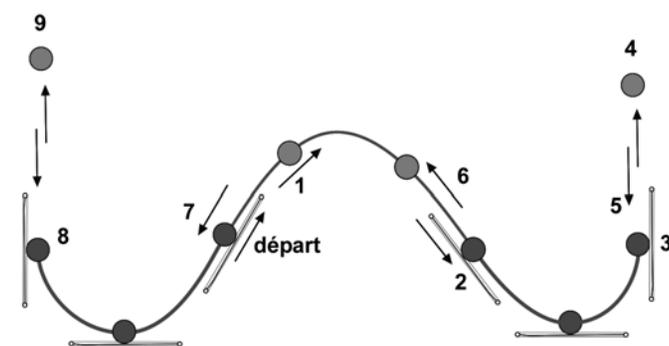


Schéma #6 :

Les gestes « U » et « Ü » appris en solo peuvent être mis en application avec partenaire(s).

Un partenaire se concentre en effectuant des gestes « U » (en gardant donc la balle dans sa raquette), dès qu'il est prêt il laisse la balle quitter le tamis avec la raquette inclinée (départ : variante du geste « Ü »). La balle entame sa course parabolique (1) pour être accueillie par l'autre partenaire qui va lui-même effectuer quelques gestes « U » puis éventuellement un geste « Ü » (3/4/5) avant de renvoyer à son tour la balle (6/7).

Conclusion

D'une part, j'ai pu remarquer que le Taiji Rouli Ball permet de toucher un public de jeunes, une belle opportunité de faire découvrir la redoutable efficacité de la non-opposition.

D'autre part, dans le prolongement de ce qui précède, je noterais que cette activité permet de passer de joyeux moments d'activités intergénérationnelles. Chacun à son niveau contribue à « faire vivre la balle ».

Nouvelle année du Serpent de bois

Comme (presque) chaque année, Bénou nous livre son cours de chinois sur les idéogrammes du Serpent de bois qui préside à cette nouvelle année chinoise.

Bénou / Paule-Annick Ben Kemoun



Comme chaque année, la question se pose : faut-il vraiment des vœux ? Soit... alors des vœux chinois dans la mesure où ce cours de quelques idéogrammes est sensé nous faire tutoyer l'im-mortalité : une vie entière ne suffit pas à maîtriser les quasi 50000 signes

sur un camélia sinensis mais sa hauteur peut atteindre 2 ou 3 mètres).

L'idéogramme du Serpent 蛇 = shé se prononce cheuu en montant le ton sur le 2^e « eu ».

Il est formé de la clé chong 虫 (prononcer tchong en descendant la voix) qui désigne les insectes et les vers de terre et de 它 = tā, qui équivaut au pronom il ou elle quand il s'agit d'un animal.

de la langue chinoise (et déjà pour les 5000 les plus utilisés, faut s'accrocher !) Donc on imaginera que l'apprentissage de quelques caractères annuels nous rajoute du temps de vie.

Le Serpent est détesté dans nos civilisations judéo chrétiennes : n'est-il pas le vil tentateur d'Eve dans la Genèse ? Nous avons été chassés d'un paradis bisounourseux et politiquement correct à cause de sa fourberie « zyvas Eve attrape la pomme !... ». Il y aurait beaucoup à dire sur cette histoire que personnellement je trouve choquante. Je n'aime pas hurler avec les loups, aussi ai-je pas mal d'indulgence pour cet animal qui est d'ailleurs mon signe zodiacal chinois. De même, je me dois d'avouer un faible pour Kaa qui mène Mowgli par le bout du nez dans le Livre de la Jungle.

Faisons preuve d'un minimum d'optimisme en ce sombre mois de novembre, à l'heure où j'écris ce texte.

Je vous épargne la symbolique très fournie, souvent ésotérique autour du Serpent, le sérieux n'est pas ma tasse de thé.

Nous allons, comme en 2013, nous intéresser au Serpent qui a fait son entrée le 29 janvier 2025.

Symbole puissant qui ne laisse aucune civilisation indifférente.

C'est, cette année, un serpent lié à l'élément bois.

Parfois considéré comme un lien entre l'Homme et la Terre-mère, lien entre vie et mort entre bien et mal.

L'élément Bois 木材, associé l'an dernier au Dragon, revient aussi pour l'année du Serpent.

Pour la déesse Athéna, il est sagesse et connaissance.

Le bois permet de découvrir de jolis idéogrammes faciles à tracer :

- celui de l'arbre 木 mù ou shù et
- celui du bois 林 qui se prononce lin.

Pour les Amérindiens, il était un guide vers la spiritualité.

Pour la forêt 森林 on ajoute des arbres et on prononce senèi lin.

Cette clé apparait également dans un idéogramme primordial en Chine, celui du thé 茶.

Composé de 3 « clés » : en partant du bas la clé de l'arbre, surmontée de la clé de l'homme, 人 ren, elle-même surmontée du signe de l'herbe (dans sa version simplifiée).



« La mue du serpent conduit à penser que cet animal est en constant renouvellement. Ceci est illustré par l'Ouroboros (le serpent qui se mord la queue) qui signifie le cycle de l'univers, l'im-mortalité et l'éternité de la création. Il fait également référence au Yin et Yang de la culture chinoise. »

Et vous avez là, sous vos yeux émerveillés, un homme qui grimpe dans un arbre pour en cueillir les feuilles (j'ai eu quelques doutes sur la nécessité de grimper

On évoquera aussi le serpent qui s'enroule autour du caducée des soignants à l'origine d'une grosse bagarre entre spécialistes : caducée d'Hermès avec deux serpents ou bâton d'Esculape qui n'en a qu'un seul ? Il est associé à l'idée de force vitale et de guérison.

Mais pour alléger le propos, j'ai fait des efforts pour vous trouver des serpents sympas :

Il y a bien sûr Mortimer le copain de Joe le Tigre dans la BD *La jungle en folie* (dont le papa Christian Godart vient de disparaître).



J'ai trouvé 2 recettes de cuisine utilisant la bestiole en fricassée, mais la recherche de l'ingrédient de base m'a entraînée vers des sites exotiques et un brin « chelous ».

Je me promets d'aller voir de près cette œuvre d'art : « au nord de Saint-Brevin sur la plage du Nez de Chien, à "la limite transversale de la mer" (...) l'immense Serpent d'Océan de l'artiste chinois Huang Yong Ping ».



On peut enfin se tourner vers la musique avec ce bel instrument grave et rare aujourd'hui qui permet d'introduire ces caractères 音乐 où



Yīn 音 = le son,

Yīnyuè 器 = musique

Yuèqì 器 = instrument de musique.

Vous avez devant vous une année entière pour apprendre à tracer ces nouveaux caractères.

Sinon vous pourrez tenter de réaliser cet origami de serpent pour orner votre table, voire y ajouter un alcool de vipère vietnamien qui fait figure de panacée, voire d'élixir de longue vie.

J'en vois quelques-uns qui s'agitent au fond de la classe : « et le serpent en tai chi ? » celui qui se love (me tender) et darde la langue ? Le voici magistralement interprété par Thierry Alibert dans cette vidéo : <https://urls.fr/9jAUpd>

En ce gris novembre, j'ai tenté de me projeter dans l'avenir et de rester optimiste.

Je vous souhaite une bonne année 2025.

Je vous souhaite de surmonter la peur du serpent et vos autres peurs.

Je vous souhaite de remplir votre vie de toutes sortes de musiques, et sur certaines d'entre elles, de pouvoir danser librement et en bonne santé.

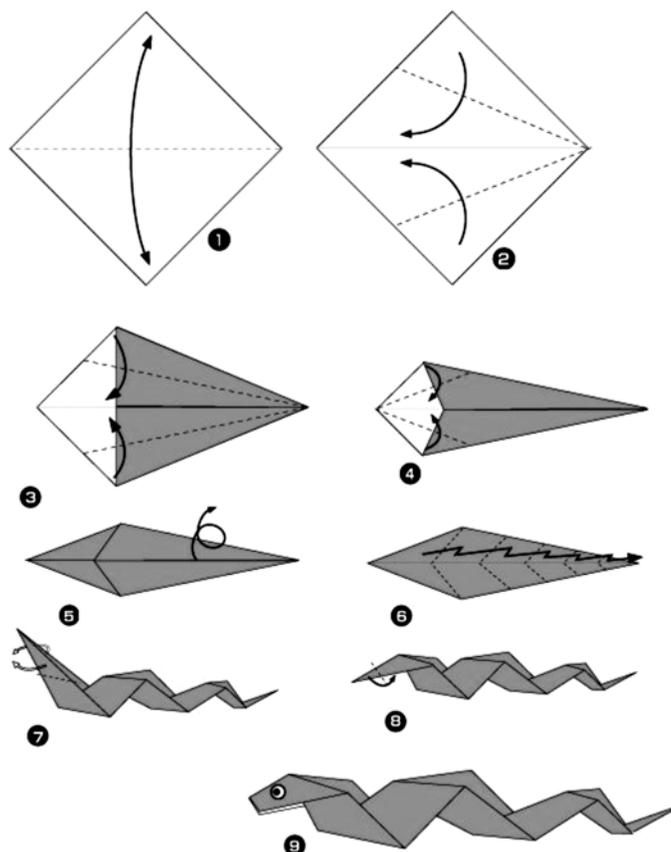


新年快乐 Xīnniánkuài! !
Bonne année ! We will dance again!

Pour en savoir plus :

- Éditeur de Chinois en ligne : <https://www.chine-nouvelle.com/outils/editeur.html>
- Le Serpent d'Océan Saint Brevin : <https://www.saint-brevin.com/le-serpent-d-ocean.html>
- Le serpent instrument de musique : <https://urls.fr/knsiB7>
- Sonate n° 1 opus 20 Michel Corette : <https://urls.fr/0tCuC6>

Merci à Martine Besson pour le dessin



Le Secret de la fleur d'or

Ce texte légendaire est un exemple typique de l'influence du traducteur sur la transmission d'un texte chinois.

Christian Bernapel

Livrer au plus grand nombre la saveur d'un texte éclairé, n'est-ce pas une gageure ?

Entre l'usage de mots exprimant la rationalité d'un concept compréhensible de tous mais susceptible de limiter l'espace de la pensée ; et l'appel à des allégories poétiques ouvrant aux voyages de l'esprit propres à l'intime de chacun, le choix ne peut-il s'adapter aux circonstances ?

D'autant que des préalables tant techniques que subtils sont souvent requis et conditionnent sa compréhension.

Cela est encore plus prégnant lorsqu'il s'agit de textes transcrits par un « traducteur », lui-même imprégné des paradigmes de sa propre pensée et de sa personnalité.

Un voyage qui nous emporte, entre rêve et réalisme !

Cette quête m'a ré-ouvert aux parfums du « Secret de la fleur d'or » de « Lu Tsou » (réédité aux éditions Médicis). En particulier dans quelques extraits de sa préface et de sa postface qui résonnent avec les enseignements du Neigong de la « Montagne d'or » transmis par M^e Wang Yen-Nien.

À ma façon, je vous les partage ici pour susciter vos propres réflexions.

En sa préface :

« Le nom de la fleur d'or résonne en nous comme l'appel du Graal. Il suscite une nostalgie d'autant plus poignante qu'elle est imprécise.

C'est un tout indicible qui s'offre à nous, mais réclame de nous, comme prix de son obtention, la totalité de nous-même.



Celui qui a entendu cette voix connaît le mélange d'attrance et de désarroi qu'elle provoque. Nous avons fait plus d'une fois l'inventaire de nos maigres richesses. Elles nous avaient paru dérisoires comparées à ce que nous savions être notre lot. Rois du monde par le désir et la fatuité, nous nous voyions réduits à cultiver cent pieds carrés de mauvaise terre !

Mais le jour où l'Etranger a poussé notre porte et nous a proposé de le suivre pour nous ramener dans le royaume et en placer le sceptre entre nos mains, notre exil a soudain cessé de nous sembler étroit, ingrat et sans lumière. Ses limites n'ont plus été celles d'une prison, mais se sont ouvertes à un espace infini dans lequel nous pouvions nous abandonner au sommeil et à l'indolence !

Le plus souvent, cet Etranger inconnu et familier aura dû repartir seul, nous laissant simplement le reflet d'or de ses promesses comme source de notre imagination et de nos rêves.

Et, si pour combler notre ennui et bercer nos remords, nous faisons de cette visite le thème d'une chanson, d'un poème ou même d'un livre ? Cela suffira peut-être à nous consoler d'avoir préféré la paille des mots au grain doré des choses ! »

Et en sa postface :

« Les textes ont leur valeur propre, comme un pouvoir de résonance sur les âmes mûres et réceptives, de sorte qu'ils n'appellent aucun commentaire surajouté qui irait à l'encontre du but proposé. Ils peuvent susciter chez le lecteur le sentiment intime d'un processus selon lequel se manifeste et se déroule l'expérience intérieure d'une méditation authentique.

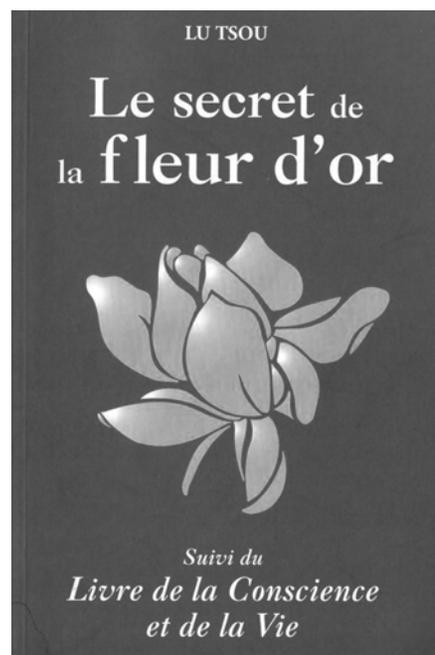
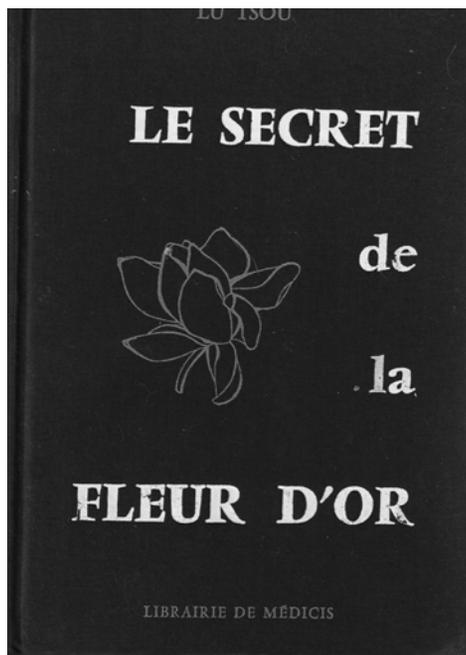
Mais il lui sera illusoire d'imaginer que leur simple lecture sera suffisante pour être capable de les

mettre en application et il restera sur sa soif s'il ne prend conscience que cette expérience intime est l'effet de causes multiples qu'il lui faut d'abord comprendre, expérimenter et engendrer.

Il est en l'occurrence exigé davantage car les préconisations de ces textes ne peuvent conduire au résultat escompté que si d'autres conditions préalables et plus difficiles à remplir sont d'abord satisfaites. »

Au-delà des mots, je vous engage à découvrir le texte original (même dans sa traduction datée et désuète !) du Secret de la fleur d'or qui, au fil de formulations énigmatiques, nourrira des instants scintillants comme des évidences. Ces passages seront autant de guides et d'évocations subtiles sur la découverte de soi-même et du monde.

Que l'année qui s'ouvre vous soit source de bonheurs, d'expériences éclairantes et de bienveillance.



Quelle traduction choisir ?

Je recommande au lecteur la traduction de Thomas Cleary qui est largement supérieure à toutes les autres, d'autant qu'il apporte des commentaires passionnants à sa traduction... et surtout pas celle de Richard Wilhelm commentée par Jung, car elle est bourrée d'erreurs et de contresens (Sabine Metzlé).

La version anglaise que j'ai déniché sur Internet m'est apparue très qualitative et intéressante, même si elle a l'inconvénient d'être en anglais : « *The secret of the golden flower* », édition très documentée disponible en intégralité sur Internet : <https://thesecretofthegoldenflower.com/esposito.html> (Christian Bernapel).

Le fajin dans le taiji quan : une nouvelle traduction du texte de Wang Yennien

Ce texte de Me Wang, traduit au siècle dernier, mérite une nouvelle traduction afin de le débarrasser de ses lourdeurs, imprécisions, jargon, dans le but de restituer le message de son auteur dans un langage clair et compréhensible.

Sabine Metzlé

Introduction

Voici une nouvelle traduction d'un texte de Wang Yennien dont vous trouverez la première version dans le gros livre rouge n° 2 ainsi que dans le petit livre rouge¹. Ce texte a été traduit en français par Claudy Jeanmougin, avec ma collaboration sans doute, mais c'était au siècle dernier.

Cette première traduction a le mérite d'exister et de rendre le texte de Wang Yennien accessible aux pratiquants français. Mais pour autant, son message est-il bien compris par le lecteur ? Les points importants que souligne Wang Yennien dans son article sont-ils clairement restitués dans cette traduction ? Je ne le crois pas. Cela, pour plusieurs raisons.

D'abord, nous (les traducteurs amateurs) commettons souvent l'erreur, à moins que nous ne cédions à la facilité, de plaquer les traductions encyclopédiques usuelles aux termes-concepts chinois tels que : *yi* : intention ? *qi* : énergie ? souffle ? *jin* : force ? puissance ? énergie ? *shen* : esprit ? etc. Au lieu de nous en affranchir et de proposer notre éclairage nécessairement basé sur notre vécu de la pratique, dans des termes français explicites. La plupart du temps, cette erreur a pour conséquence de rendre le propos imprécis voire abscons.

Traduire, c'est choisir parmi les différentes possibilités de sens qu'offre la phrase chinoise. L'idéogramme chinois est invariable, il n'y a pas de conjugaison des verbes, pas de modes verbaux, pas d'accords des mots entre

eux. Par ailleurs, le sujet du verbe est parfois absent. Le traducteur doit donc se livrer à une véritable gymnastique mentale pour restituer en bon français le sens de la phrase chinoise. On peut choisir de rester dans un ton neutre, comme cette phrase, par exemple : « *il faut d'abord qu'il (le pratiquant) connaisse parfaitement les principes qui régissent le taiji quan* » (petit livre rouge), mais on peut aussi préférer interpeler le lecteur : « *approfondissez sans relâche votre compréhension des principes du taiji quan !* »

D'autre part, la langue française n'aime ni les répétitions du même mot, ni l'imprécision, alors que la langue chinoise reste ouverte aux possibilités de sens et multiplie les répétitions du même caractère sans aucun problème. Traduire littéralement obscurcit le sens de la phrase, ainsi : *shen yao qingling* : littéralement « *le corps doit être agile* » (petit livre rouge), mais ne doit-on pas plutôt dire en français correct « *soyez agile* » ? Cela dit, peut-on décider d'être agile ? On peut le devenir, peut-être. Mais est-ce bien d'agilité dont il est question ici ? Ne serait-ce pas plutôt de fluidité ?

Dans cette nouvelle traduction, j'ai pris des libertés par rapport au sens littéral de certains passages. C'est pour mieux me rapprocher de l'esprit du texte et de sa signification : ma compréhension du texte original s'appuie nécessairement sur ma connaissance et mon expérience du tuishou.

L'idée de proposer aux lecteurs du Bulletin de l'Amicale une version « rafraîchie » de la traduction du document de Wang Yennien vient de Christian Bernapel. À tous

1. L'article s'intitule « *Comment libérer l'énergie dans le taiji quan* » et se trouve à la page 61 du gros livre rouge n° 2 édité à Taiwan (première édition 1997), qui porte sur les applications martiales des mouvements du Yangjia Michuan, et à la page 69 du nouveau petit livre de poche des Bases essentielles du Yangjia Michuan édité par l'Amicale (page 61 de l'ancien).

les deux, pour toutes les raisons évoquées ci-dessus, il nous a semblé nécessaire de la reprendre pour la débarrasser des lourdeurs, des traductions inappropriées, des imprécisions, du jargon habituel chinois lorsque celui-ci obscurcit plus qu'il n'éclaire le sens du texte, autrement dit, de tout ce qui nous a semblé voiler le message de l'auteur. Pour employer une métaphore je dirais que ma démarche a consisté à « dépolir le joyau pour lui rendre son éclat ».

Pour ce faire, il m'a fallu le support d'un ami et frère de pratique, Manuel Solnon, pour me libérer du carcan linguistique chinois, véritable labyrinthe duquel je peinais à trouver l'issue pour réussir à formuler en français des phrases cohérentes, intelligibles et culturellement recevables. Sans nos discussions avec Manuel, il m'aurait fallu plus de temps pour sortir des méandres du texte originel et prendre de la hauteur. Nous avons échangé à plusieurs reprises au téléphone sur la manière dont les propos de Maître Wang faisaient écho à notre pratique du tuishou, lui au pied de l'Himalaya au nord de l'Inde, et moi dans les Hauts de Seine, au sud-ouest de Paris. Malgré les 10 000 km de distance qui nous séparaient, nous nous sentions proches, comme dans le salon, tous les deux confortablement installés à une table devant un café réconfortant. Pour tous ces moments d'échanges passionnants et pour son aide précieuse j'adresse à Manuel un immense merci !

En définitive, les termes *shen*, *yi*, *qi*, *jin* renvoient tous à l'Intelligence et à l'unité du corps et de l'esprit, dans lesquelles les pensées et les émotions n'interfèrent pas lors de l'action. Réussir son *fajin* c'est d'abord apprendre à accueillir, à écouter, à relâcher, à développer ses antennes, à rester corps et âme dans l'immédiateté, à ne faire qu'un avec son partenaire, à expérimenter, à discerner les obstacles qui nous empêchent de progresser, à comprendre l'autre pour se connaître – ou est-ce l'inverse ? etc.

Ce texte dans lequel Maître Wang revient sur quelques qualités fondamentales que tout pratiquant de tuishou devrait acquérir ou cultiver en lui pour progresser, en particulier dans l'exercice du *fajin*, me paraît bien utile et inspirant.

Conclusion

Je tenais à partager avec tous les passionnés de taiji quan, comme moi, ces quelques points fondamentaux tirés de plus de 40 ans d'expérience d'enseignement du tuishou et du *fajin* dans le tuishou. Tout ce que j'expose dans ce texte est important, et doit servir de base à tout pratiquant de tuishou.



Quelques conditions essentielles à l'exercice du fajin dans le taiji quan par Wang Yennien

Quand on parle de libération de l'énergie (fajin). Qu'entendons-nous par ce mot énergie ?

Dans le langage courant en Chine, l'énergie (jin) est la force innée qui s'exprime physiquement par le corps. Mais dans le taiji quan, cette énergie corporelle de base est travaillée à l'aide d'un entraînement spécifique sur le corps fondé sur les capacités de l'esprit, le souffle et le relâchement. Cet entraînement développe une qualité d'énergie physique douce et ferme qui s'exprime dans le tuishou.

C'est donc une habilité particulière obtenue grâce à la pratique.

Cette énergie se manifeste sous deux aspects :

- L'esquive : où l'on distingue le fait de coller, de dévier, de transformer, d'accueillir, de soulever etc.
- La libération de l'énergie : lorsque celle-ci surgit, elle est unique, c'est « l'acier après de multiples trempages », rien ne lui résiste.

C'est ce qu'expriment les textes classiques :

« Le yi mobilise le qi, le qi mobilise le corps, une seule partie du corps bouge et tout le corps bouge, l'énergie qui se libère est alors comme l'acier indestructible »

Voici quelques conseils pour progresser dans l'art de libérer l'énergie

Connaître les principes du taiji quan

Tel l'érudit qui ne cesse d'apprendre, approfondissez sans relâche votre compréhension des principes du taiji quan et discernez les obstacles qui vous empêchent de les appliquer, gardez votre esprit d'investigation sans cesse éveillé, vous serez alors surpris par l'Intelligence de vos réactions lors des confrontations.

Se cultiver dans le domaine des arts martiaux

Soyez curieux en matière de techniques de combat, observez les points forts et les astuces de chaque style. Multipliez les expériences de poussée avec des personnes différentes. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître et, en conséquence, à mieux cerner les intentions de votre partenaire. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour gagner au combat.

Appliquer une règle de base stratégique

Savoir saisir le moment opportun pour agir sur le partenaire efficacement. Pour cela, discernez bien ce qu'on entend par vide-plein dans le combat, ne vous penchez pas et ne vous inclinez pas, vous saurez alors trouver le point central de votre adversaire où appliquer votre force.

Respecter un comportement éthique

C'est celui d'un être au cœur pur et dont la présence tranquille rayonne sur les autres. Il cultive sa nature pro-fonde et entretient des relations harmonieuses avec ses pairs. Cette attitude tournée, à la fois vers l'autre et vers le ciel, le mène à l'état où ciel et homme sont réunis, et où le champ des possibles s'étend à l'infini.

Appliquer la libération d'énergie telle que définie dans le taiji quan, c'est facile à dire, tout le monde peut le comprendre intellectuellement, mais le réaliser physiquement, c'est toute autre chose.

Je souhaite que chacun s'y efforce.

Voici cinq prérequis nécessaires à la libération d'énergie

Le calme

Gardez l'esprit calme, sinon il vous sera difficile de rester concentré lorsque vous pratiquez.

Bien souvent, les débutants confondent immobilité et calme, (*trad : c'est le même mot en chinois*). Ils restent immobiles quand leur partenaire est immobile, mais bougent dès que celui-ci bouge, ils sont donc totalement passifs et subissent les mouvements de leur partenaire : ils n'ont pas compris que l'immobilité renvoie à celle de l'esprit et non pas à celle du corps. Leur pratique est dure, vide de clair voyance et leur corps n'est ni unifié, ni relié à leur esprit.

Cette faculté de rester calme pendant la pratique s'exerce et s'acquiert avec le temps et par un processus interne de prise de conscience, et progressivement, l'expression tirée du texte classique « Éclaircissements pour la pratique du taiji quan » : « *il ne bouge pas, je ne bouge pas, il va bouger, j'ai déjà bougé* » fait sens pour le pratiquant.

Cette aptitude à rester maître de la situation dans le tuishou est liée à la compréhension de la notion de calme dans la pratique, condition indispensable pour pouvoir libérer l'énergie au bon moment.

Développez votre capacité à percevoir les intentions de vos partenaires sans révéler les vôtres. Ils seront ainsi sous votre contrôle et seront déstabilisés à chacune de vos poussées.

Ainsi, votre capacité à libérer l'énergie dépend de votre acuité et découle d'une expression venant d'un corps unifié. Elle n'est en aucun cas l'expression d'une force sans conscience.

La fluidité

Les pas qui suivent les mouvements du corps et la taille qui tourne à chaque esquivé, accompagnent les mouvements des bras. Si le corps est unifié, qu'il bouge avec fluidité et souplesse, sans qu'aucune tension inutile ne vienne parasiter le mouvement, la sensibilité au toucher augmente. On peut alors déceler chez son partenaire ses moindres points de force, l'acuité s'affine, l'esprit pénètre le corps du partenaire jusqu'aux os et le qi le traverse. Tout cela dépend du degré de sensibilité des mains. Que votre expression de force soit légère ou puissante, elle est juste et appropriée à la situation. A force de pratique, cette habileté à percevoir les intentions de l'autre et à y répondre correctement progressera.

Les mouvements du corps alternent entre ouverture (action de rassembler la force) et fermeture (action de libérer la force)

Le qi emplit le corps jusqu'aux os. Si le qi n'est pas rassemblé, vous ne maîtriserez pas vos mouvements, vous ne pourrez pas diriger votre force et encore moins manifester votre puissance. Car quand le corps est désuni, la puissance ne peut s'exprimer. Par conséquent, alterner entre « ouvrir » et « fermer » dépend de votre capacité à unifier votre corps, pour que le qi

le pénètre jusqu'à la moëlle, que votre respiration devienne libre et que votre énergie circule aisément, conditions indispensables pour pouvoir absorber et libérer l'énergie à votre guise. De fait, le corps sert le qi, le qi s'appuie sur le yi (compréhension globale de la situation), pour, à son tour, servir le corps. Inspirez par tout le corps pour rassembler votre force, et expirez par tout le corps pour libérer votre puissance². Tout doit se faire naturellement, sans effort, souvenez-vous en !

La force unifiée

Une seule partie du corps bouge, et tout le corps bouge. Une seule partie du corps est immobile et tout le corps est immobile.

Dès que la force s'exprime, pas une seule partie du corps ne fait défaut, elle est unie comme les membres d'une seule famille.

La force unifiée dans le fajin part des pieds, va dans les jambes, remonte aux genoux, est dirigée par la taille, se manifeste dans les doigts, se propage dans le dos et s'exprime à partir de la colonne vertébrale. L'esprit remonte au sommet de la tête, la puissance prend appui sur l'ensemble du corps et s'exprime à travers la paume et les doigts. Si vous ne faites plus qu'un avec votre partenaire, alors, avant même que celui-ci ne pousse, tandis qu'il s'apprête à le faire, vous savez accueillir sa force, l'ajouter à la vôtre, pour la libérer ensuite, via les mains, pour le déséquilibrer. Vous aurez ainsi réussi votre fajin.

La persévérance

Si vous voulez progresser, n'interrompez pas votre pratique parce que s'entraîner tous les jours revient à s'améliorer de jour en jour. Sinon, telle la barque qui remonte le courant, au moindre arrêt, on régresse. Soyez déterminé et constant, entraînez-vous quotidiennement, autrement, sans effort et sans endurance vous n'obtiendrez pas de résultats.

2. En réalité la traduction littérale de ce passage est : faire que à l'inspiration (le jin) accumulé (et) à l'expiration (le jin) libéré. Ce qui donne la traduction suivante dans le petit livre rouge : « il faut faire en sorte que l'énergie soit amassée à l'inspiration et libérée à l'expiration ».

Or, Je ne pense pas qu'il faille prendre ce passage à la lettre concernant les consignes de respiration, car contraindre le mécanisme respiratoire à s'adapter aux mouvements d'absorption ou de poussée lorsqu'on est dans le vif de l'action en tuishou me paraît insensé et antinaturel, même si je sais bien qu'on peut agir sur son expiration pour gagner en puissance, au moment du fajin. D'autant que Maître Wang précise, un peu plus loin dans le texte, que « tout doit se faire naturellement ».

Selon moi, ce que décrit Maître Wang ici, en parlant d'inspiration et d'expiration, c'est un mouvement global du corps qui ne se limite pas à la respiration pulmonaire.

D'ailleurs, à propos de la respiration, voici ce qu'en dit Shen Shixiong :

« Dans la pratique dutaiji quan, en tant que technique d'entretien de la vie, l'accent est mis sur le développement de l'énergie interne et non sur la gestuelle, sur l'interne et non sur l'externe.

C'est pourquoi une attention particulière est donnée à la respiration, mais la respiration dans le contexte du taiji quan correspond aux différentes phases de la pratique : ouverture (kai), fermeture (he), action de rassembler (l'énergie)(xū) et action de libérer (l'énergie) (fa), en aucun cas, il ne s'agit de la respiration pulmonaire ».

Cette phrase est extraite d'un article de de Shen Shenyuan (Shen Shixiong pour ceux qui l'ont bien connu, enseignant de tuishou à Taiwan) article dont vous trouverez l'intégralité dans le bulletin n° 77 (page 7).

Traduction du chinois dans le domaine du taiji quan : un travail d'archéologie du corps

La traduction du chinois vers les langues européennes dans le domaine du taiji quan est un domaine extrêmement complexe à embrasser. Pour en améliorer la compréhension, faites confiance à votre corps !

Dans la droite ligne de ce que j'ai écrit dans le Wenwu n° 7¹, j'aborde ici la question de la traduction non seulement en ce qui concerne les textes dits « classiques » du taiji quan, mais également pour ce qui est des noms des mouvements des séquences. Cet article ne blâme personne pour des traductions passées car pour avoir dû traduire des textes de psychosociologie en langue chinoise pour ma thèse de doctorat, je suis dans une position pertinente pour compatir aux travaux de collègues quels qu'ils soient. Mon objectif est souligné dans le sous-titre : les théories mises en écrit sur le taiji quan par des lettrés chinois ne sont pas des copiés-collés de la réalité de notre pratique. Au contraire, elles simplifient voire déforment. Comment pourrait-il en être autrement ? Il nous appartient donc d'entreprendre une « archéologie » du taiji quan à travers cet outil si précieux du corps, afin de redonner de l'épaisseur/de la profondeur et du sens à nos mouvements.

Je prendrai quelques exemples très simples pour illustrer mon propos. Mais tout d'abord, et très brièvement qu'est-ce qu'une traduction ? Ce n'est pas seulement une passerelle créée entre deux langues étrangères l'une à l'autre, sinon Google traduction n'écrirait pas tant de bêtises. À l'image des connexions neuronales de notre corps, un mot s'inscrit dans une ramification extraordinairement complexe d'informations langagières et culturelles. Par exemple en anglais *mind* et *spirit* sont souvent traduits en français par un seul mot, « esprit ». Ou bien en chinois la notion de « corps » relève dans la médecine traditionnelle d'une vision surtout pneumatique, voire hydraulique, alors qu'en Europe l'anatomie comme système « mécanique » est privilégiée. Dans certaines cultures africaines, le corps n'appartient même pas à un individu mais à la communauté. J'arrête là les exemples qui pourraient se multiplier à l'infini. Quant à

traduire le caractère *qi*, j'y ai consacré un chapitre dans le Wen Wu sur le Tuishou qui achèvera de vous convaincre de l'impasse du copier-coller en traduction. Puis je terminerai par ceci afin d'éviter un texte trop long : quand les autochtones s'expriment dans leur langue, ils prennent leurs aises souvent par souci d'économie, supposant la même culture partagée avec leur interlocuteur. Si vous demandez à des Français d'apprécier leur mode de raisonnement, ils vous répondront dans la très grande majorité des cas qu'ils sont cartésiens ou rationnels. Un chercheur chinois qui constate la présence massive des signes astrologiques dans les médias et les discussions ou bien la volumineuse présence d'annonces de voyants en tous genres, aurait quelques raisons de se poser des questions sur ce cartésianisme si populaire. Là encore il lui faudrait écrire un traité pour rendre compte auprès de son public de cette notion.

Quelques exemples de traduction :

« Se tenir droit »

Certaines traductions évoquent un corps comme suspendu par la tête alors que d'autres privilégient un corps droit comme un clou enraciné dans le sol (*zhong ding*). Aucune des deux traductions ne me semble ni totalement mauvaise ni totalement exacte. Suspendu par la tête suggère un corps aérien tel que celui des danseurs. Or n'importe quel pratiquant de tuishou sait combien l'enracinement au sol est important. Mais d'un autre côté envisager le corps comme fixé au sol, si cela se révèle intéressant pour un tuishou à pas fixe, est très dangereux pour un tuishou en déplacement ou un véritable combat. En

1. Wenwu 7 - Le Tuishou, à paraître : <https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/wen-wu>.

fait le problème réside dans l'incomplétude de l'injonction en chinois qui ne précise pas les objectifs de cette attitude, ni en quoi elle est pertinente dans telle ou telle situation. Ce sont donc l'enseignant et l'élève qui doivent compléter le discours.

Or nombre de situations, que ce soit en tuishou, en sanshou et même dans les séquences de mouvements lents, obligent le pratiquant à se plier ou à se baisser (l'aiguille au fond de la mer par exemple) : il faut alors questionner cette injonction quant aux exceptions qui lui échappent. Ces dernières n'impliqueraient-elles pas que se tenir droit est confondu discursivement avec maintenir un axe d'équilibre qui n'est pas forcément synonyme d'une forme droite du corps² ? Autrement formulé, chacun d'entre nous doit, à partir de ses sensations corporelles, questionner voire aménager cette injonction.

« Creuser la poitrine et étirer le dos »

Depuis plus de 40 ans d'enseignement du taiji quan, je constate régulièrement que cette posture reste problématique pour le plus grand nombre de pratiquants (y compris en Chine et à Taïwan). La raison me semble simple³, et fort bien résumée par l'expression française « l'avoir dans le dos » : notre conscience corporelle se porte plus facilement vers l'avant, partie observable de notre corps que dans le dos, invisible sauf miroir. On peut donc facilement imaginer que celui qui a écrit ces quatre caractères (*han xiong ba bei*) est facilement tombé dans ce piège, soit par ignorance de son sujet soit par souci d'économie de termes. Il eût fallu expliquer que c'est la rétroversion du bassin au niveau des lombaires sans blocage des hanches qui provoque le creusement de la poitrine alors que l'expression semble donner la priorité au creusement de la poitrine. Or la réalité d'une poussée en tuishou nous amène naturellement à nous focaliser sur la poitrine qui est en contact avec la main de l'adversaire. Et pourtant... Je vous passe tous les conseils de ne pas rentrer les épaules, ne pas mettre excessivement la tête en avant ou laisser partir le haut du dos trop en arrière. De nouveau la tâche devient impossible pour le traducteur sauf à écrire un long texte instructif. Encore une fois il nous appartient à chacun de compléter corporellement le chemin incomplet du discours.

« L'aiguille au fond de la mer » et « le simple fouet »

Je viens de trouver dans un ouvrage passionnant sur le *Gelaohui*, une société secrète qui a joué pendant des siècles un rôle important dans la société chinoise,

les mentions de « l'aiguille au fond de la mer » et du « simple fouet ». On y apprend que la première expression relevait du langage secret de cette société secrète et exprimait l'opposition des Han (Chinois) aux Mandchous (les envahisseurs de la dynastie Qing). Or les recherches ont prouvé que très souvent les leaders de cette société secrète étaient aussi les leaders de la milice de village. On peut dès lors supposer que ce nom donné à une posture était également une formule de ralliement. Quant au « simple fouet », il était lui aussi un terme de ralliement qu'on affichait curieusement dans les maisons de thé (lieux de réunion de ses membres) en disposant sur une table une tasse de thé dans le prolongement du bec de la théière. Pour un peu que les familles Chen et Yang du taiji quan étaient affiliées au *Gelaohui*, probabilité non négligeable, on imagine la tâche des traducteurs et l'importance de retrouver corporellement du sens au mouvement à partir de son « dessin » et non pas à partir de son appellation. Quand on saura que certains de ces termes viennent en fait du monde militaire (Chen Wang Ting, le leader des Chen était un officier militaire), il y a matière à se gratter la tête !

Rendez-vous compte, les maîtres de taiji quan s'exprimaient en poètes !

A titre anecdotique mais là encore pour ne pas se perdre dans les textes, une jeune Française pratiquante d'un style Yang je crois, me racontait la semaine passée à Taïwan avec des étoiles dans les yeux que les anciens maîtres de taiji quan enseignaient avec des poèmes. Je sentais bien que ce fantasme l'emmenait bien loin dans le monde des sages où ne régnaient que subtilité, pure intelligence du cœur, petit carré de paradis réservé aux élus. Je l'ai donc emmenée rendre visite à mes collègues taiwanais spécialistes de littérature chinoise qui, sans ménagement aucun, lui ont signifié que les textes de taiji quan dits « classiques » n'avaient aucune valeur littéraire. Ce sont des manuels d'instruction, point à la ligne. M'en veut-elle de cet atterrissage sans parachute ? De nouveau et pour conclure, j'ai essayé de la consoler en lui affirmant que c'est à elle d'écrire corporellement sa forme de taiji quan sous forme de poème.

Et ça tout le monde peut le faire, enseignant ou non, siphon ou non.

2. Ce à quoi il faudrait ajouter dans la société chinoise une obsession de se tenir droit depuis la fin du 19^e siècle en réaction à l'invasion occidentale. Les médias de l'époque encourageaient les gens à se muscler pour être en bonne santé et retrouver la confiance en soi. En effet, les caricatures de l'époque montraient des Chinois courbés, presque malingres, « l'homme malade de l'Asie » comme on les décrivait à l'époque. Cette humiliation observable corporellement était accentuée par les photos des opiomanes. Je dois cette remarque à un collègue sociologue taiwanais.

3. Ce n'est évidemment qu'un point de vue.

Faire des vidéos de taichi : un petit tutoriel

Voici un mode d'emploi précis et technique pour réussir vos vidéos de Taiji Quan. Tout y passe : matériel vidéo et audio, script, prise de vue, montage, mise en ligne... Un tuto complet accessible à tous !

Hervé Marest



Je crois avoir été le précurseur en 2010 de la mise en ligne de vidéos de notre style sur les plateformes de YouTube et Dailymotion.

Ce ne fut pas une décision facile de m'exposer tant je voyais les imperfections de mon travail. Mais je me suis dit que cet espace médiatique devait être investi pour mieux faire connaître et exposer notre style.

Jusqu'alors on trouvait quelques DVD mais leur distribution se faisait dans un cadre assez restreint.

Je me suis donc engagé dans cette voie, à l'époque, en espérant être suivi par d'autres collègues.

On a vu peu à peu d'autres plateformes être utilisées, comme Facebook, Instagram, etc., tandis que le nombre de parutions sur YouTube augmentait également, le plus productif étant David Banchereau, un ancien élève de votre serviteur puis de Christophe Lephy, devenu enseignant et auteur d'excellentes vidéos.

Je voulais ici partager mon expérience technique pour faciliter le travail des personnes qui souhaiteraient franchir le pas à leur tour. Celle-ci pourra peut-être leur éviter les kilomètres de comparatifs et de modes d'emplois que j'ai dû parcourir.

Le matériel vidéo

Dans le cadre d'une production amateur ou semi-professionnelle, nul besoin d'investir dans un matériel très coûteux qui ne sera jamais amorti. La plupart du temps, un smartphone (ou plusieurs pour les multi-vues) suffira, d'autant que la qualité a beaucoup progressé les dernières années.

Pour des vidéos purement « amateur », filmer en full HD, aussi appelé 1080 p, est idéal. En ce qui me concerne, puisqu'une partie de mon travail est professionnel, je fais mes prises de vue en 4 K, ce qui permet d'extraire éventuellement des photos de qualité suffisante. Je compresses ensuite en full HD au montage puis j'efface les rushes 4 K qui prennent énormément de place sur les disques durs. Je préfère cette solution car si je filme directement en full HD, le logiciel de montage effectue une légère compression à la création du fichier. J'évite ainsi cette compression supplémentaire.

J'ai trouvé le meilleur rapport qualité prix en ce qui me concerne avec une caméra Sony ZV-1 adaptée aux productions sur internet et qui a un autofocus très rapide ce qui est très bien pour des scènes où il y a beaucoup de mouvement (sinon l'image va faire des à-coups). On la trouve aujourd'hui à 500 € sur internet. Il faut prévoir des batteries supplémentaires car elle se décharge assez vite, surtout en 4 K.

J'ai également en appoint un smartphone, avec un très bon rapport qualité-prix pour la vidéo, qui est un Oppo Find X5 dans les 350 €. Ça fait le travail et c'est quand même beaucoup moins cher qu'un Iphone, mais vous avez le droit de vous faire plaisir... Et uniquement filmer avec un Iphone est une des solutions que j'ai envisagée.

Ne pas oublier pour les plans fixes l'achat d'un trépied avec les supports adaptés à une caméra ou un smartphone. Comptez entre 20 et 30 € pour quelque chose de basique mais correct.

Le matériel audio

Il n'y a pas besoin de matériel audio si vous filmez seulement des petits bouts de forme ou de travail à deux. Par contre, dès lors que vous vous exprimez vocalement, il faut investir un minimum pour que le son soit clair. La qualité du son est plus importante que la qualité de l'image. Le son de la caméra reste médiocre et il faut trouver une autre solution.

Après quelques errements qui m'ont coûté assez cher, j'ai finalement opté pour un micro-cravate Rode dans les 60 €. Au vu des bancs d'essai, je préférerais aujourd'hui celui de la marque Shure au même prix.

Je branche ce micro-cravate à mon téléphone installé dans la poche de mon pantalon.

Pour enregistrer le son, j'utilise l'application RecForge II sur Android (j'en ai essayé plein avant de choisir celle-ci...) réglée au max de qualité (wav 48 khz).

Je partage ensuite l'enregistrement sur mon drive, Infomaniak en ce qui me concerne mais ça peut être Google Drive ou autre chose. Comme ça je récupère directement le fichier sur mon ordinateur.

Le micro-cravate a néanmoins deux défauts :

- Il arrive qu'on le frotte pendant une scène, ce qui donne un scratch à l'écoute. Heureusement, ça peut s'effacer facilement au montage.

- Il est au plus près de votre respiration (surtout reprise de souffle) et de vos bruits de bouche. Ça s'enlève aussi au montage en remplaçant ces bruits par un bout de fond sonore vide, mais c'est très laborieux. Si vous avez des solutions je suis preneur (j'ai déjà essayé les IA sans grande réussite).

Au montage également, si vous avez besoin d'une voix off, ce même micro-cravate branché sur l'ordinateur fera très bien l'affaire.

Il faut aussi prévoir deux cartes SD de bonne qualité et de taille suffisante (128 Go me paraît correct).

Cela coûte entre 20 et 30 € par carte et il en faut deux au cas où l'une d'elle serait pleine en plein tournage.

Pour la sauvegarde, j'ai deux disques durs de 2 To chacun et un cloud. J'y reviens plus bas.

Le script

Là encore, si vous filmez un bout de forme ou de travail à deux, il n'y a pas besoin d'écrire un script. Par contre, si vous faites un cours ou si vous voulez énoncer un raisonnement construit, je vous conseille vivement d'écrire tout ça, d'apprendre chaque scène au préalable et de la répéter, comme un comédien.

Pour la lecture d'un texte assez long, face caméra, vous pouvez aussi utiliser un logiciel de téléprompteur en mettant l'écran de votre ordinateur sous la caméra, ce qui vous permet de lire tout en donnant l'impression que vous regardez l'objectif. Sur Mac j'ai fait des essais avec TeleprompterPAD et ça marche très bien.

La prise de vue

La première chose à faire ici est de trouver le lieu de la prise de vue qui sera suffisamment esthétique ou neutre, en fonction de ce que vous souhaitez. Il faut aussi que ce ne soit pas un lieu de passage ou trop venté par exemple. Croyez-moi, trouver le bon lieu de tournage est loin d'être évident, à moins d'avoir de la chance...

Aujourd'hui, je fais la plupart de mes prises de vue à la maison. Ça a nécessité quelques négociations avec mon épouse...

Vient ensuite le cadrage pour bien vérifier qu'une partie de la scène ne soit pas hors cadre, ou qu'un bout de dossier de chaise ne soit pas en plein dans le cône de prise de vue de la caméra (Ça m'est arrivé. Scène à refaire...).

En ce qui concerne les vêtements, je vous conseille d'éviter le noir et le blanc, car les plis ne se voient pas très bien et cela nuit à la visibilité et la compréhension du mouvement. Pour les chaussures, je conseille celles à trait blanc ou clair au niveau de la semelle pour que l'on distingue bien les appuis.

Si vous avez besoin d'une luminosité régulière, ce qui est mon cas, il faut aussi prévoir du matériel d'éclairage. Quand j'ai commencé à la maison il suffisait que les nuages passent devant la baie vitrée pour que ça change toute l'ambiance de la scène. Pour résoudre ça je me suis donc acheté un kit de deux lampes de photographie Raleno pour 72 €.

Une fois que l'environnement visuel est réglé, il faut s'occuper de l'environnement sonore. Pour ma part ça consiste à éteindre le frigo et la VMC qui font un bruit de fond très présent sur la bande son. Pour atténuer la réverbération j'utilise le matelas de shiatsu de Fabienne sur le sol entre moi et la caméra (mais hors champ) et un grand paravent japonais entre moi et le mur d'en face, juste derrière la caméra. Je n'ai pas osé demander à Fabienne de coller des boîtes d'oeufs sur tous les murs...

Pour des scènes en extérieurs le problème de la réverbération ne se pose pas. Du coup investir dans un micro-canon (je vous laisse chercher) peut s'envisager, mais n'y pensez même pas en intérieur.

En extérieur, des prises de vue par drone peuvent aussi être intéressantes, mais j'ai à peine effleuré le sujet pour l'instant.

Petits conseils supplémentaires : n'oubliez pas de vous faire beau un minimum (c'est votre image et la nôtre aussi), de mettre un lest sous le trépied en cas de vent, d'emporter des batteries de rechange.

Vous êtes prêt à tourner ? Il ne reste plus qu'à clapper dans vos mains pour lancer la scène et synchroniser le son au montage.

Le montage

Vos rushes sont sur vos cartes SD et vos prises de sons sur votre drive. Il faut maintenant passer au montage avec le bon logiciel... Pour ma part, je travaille avec Imovie sur Mac. C'est largement suffisant pour mon usage, très facile d'utilisation, ergonomique, et avec des bibliothèques de sons et d'effets intégrés. Nul besoin de logiciel pro comme Final Cut (j'ai essayé), Adobe Premiere ou Davinci Resolve. Si vous êtes sur Linux, il y a l'excellent Kdenlive. Sur Windows, je ne sais pas trop, mais il existe des solutions intéressantes en ligne comme Capcut par exemple.

Le montage va d'abord consister à importer les fichiers images et sons dans le logiciel, les synchroniser, puis enlever le son pourri de la caméra. On va ensuite couper ce qui n'est pas bon, faire les transitions (il y en a plein mais je m'en tiens au classique fondu enchaîné), ajouter les titres et les génériques de début et de fin, nettoyer le son (les bruits de bouche et de respiration ou la voiture qui passe dans la rue).

On visionne le résultat, si possible aussi par un œil extérieur, et s'il n'y a pas de scène à refaire, on peut passer à l'exportation (fichier mp4 en Full HD dans mon cas).

La sauvegarde

Je conseille de sauvegarder vos fichiers sur deux disques durs. Si possible, un des deux disques doit être entreposé ailleurs qu'à votre domicile, ce qui rend les choses un peu compliquées pour les synchros mais reste la solution la plus sûre. Pour ma part, j'ai fait l'acquisition de deux disques durs Samsung Shield T7 de 2 To et 200 € chacun.

Je complète ce dispositif par une sauvegarde dans le cloud. J'ai acquis 2 To à vie chez pCloud pour 800 € et un compte YouTube gratuit. Outre la sauvegarde supplémentaire, le cloud permet de partager des liens internet gratuitement ou contre paiement.

La mise en ligne et la monétisation

Je ne rentrerai pas dans le détail de toutes les solutions possibles pour monétiser des vidéos. Pour ma part, j'ai choisi de vendre sur mon site des fichiers textes contenant les liens permettant de télécharger les vidéos stockées sur mon cloud. Le paiement se fait en ligne sur mon site, mais il est aussi possible de me faire un virement contre le fichier texte ou le remplissage d'une clé USB (85 Go pour l'ensemble des 30 vidéos de cours sur le 1er duan).

Je me permets de partager avec vous ce lien : <https://wulongpai.org/grand-enchainement>.

En cliquant sur les boutons verts, vous aurez les vidéos gratuites et sur les boutons noirs, les vidéos payantes.

Conclusion

C'est sûr que pour faire tout ça, il faut mieux être un peu geek ou au moins ne pas être trop effrayé par la technique. Il est toujours possible de faire appel à des professionnels de la vidéo, mais c'est beaucoup plus cher...

Aussi autour de vous, il peut y avoir des aides précieuses. D'ailleurs, si vous avez besoin d'un conseil, je vous répondrai dans la mesure de mes compétences et de mes disponibilités¹.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron et vous constaterez une amélioration visible entre mes premières vidéos et les plus récentes.

La route de mille lis commence par un pas, alors si l'aventure vous tente, n'hésitez pas, foncez !

1. Mail : herve.marest@wulongpai.org - 06 22 77 70 56

L'UNITE DU CORPS DANS LA POUSSEE

suite...

Par Stéphane Danflous

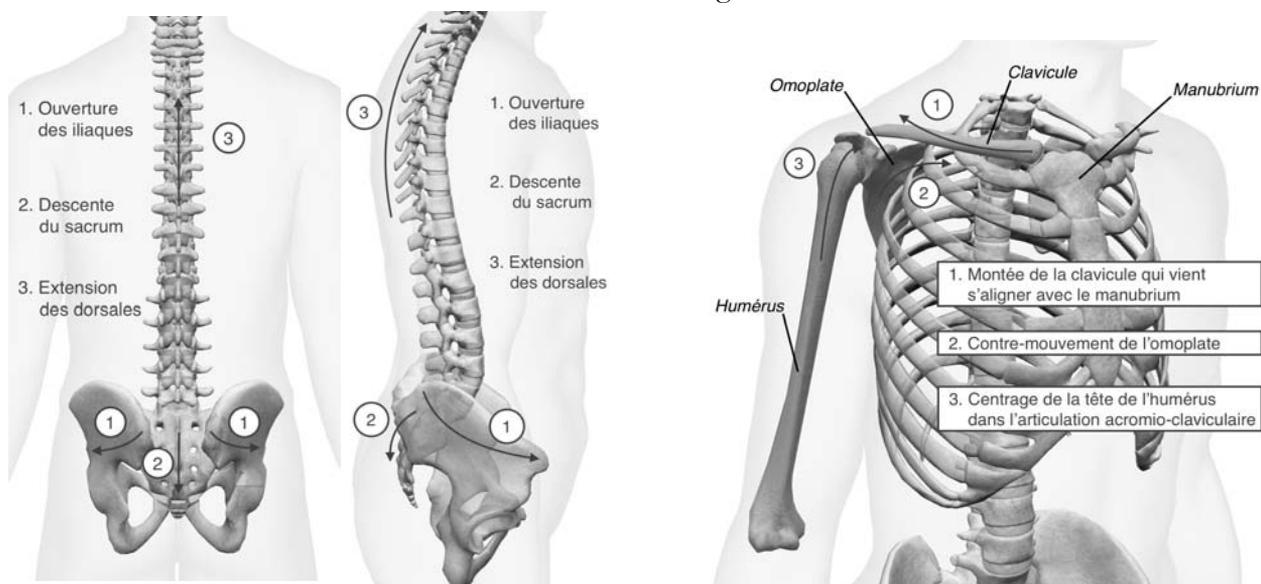
Nous nous retrouvons pour la suite de l'article concernant l'unité du corps dans la poussée. Pour redonner succinctement le contexte, je vous avais proposé sur ce thème une façon de voir, fruit de l'enseignement reçu mais aussi de ma pratique et de mon expérience personnelle. J'avais défini ce que j'entendais par unité corporelle et explicité trois grands principes du *Taiji Quan* qui y concourent : le centre, la détente et la conscience. Puis je vous avais présenté une vision de la mécanique structurelle de la coupole inférieure et de la possibilité du corps de répartir les pressions selon un triple mouvement. En effet, si la coupole du bas du corps se place correctement pour répartir les pressions, la coupole du haut s'ajuste en retour : le haut de la colonne s'érige, ouvrant le gril costal et installant le haut du corps en sustentation souple.

DE LA COUPOLE DU HAUT

Mais comment se passe la conduction des forces dans l'épaule ?

Si on regarde l'anatomie humaine, chacun pourra constater que c'est la clavicule qui fait le lien entre le bras d'un côté et le sternum de l'autre. C'est ce dernier qui, via les côtes, se relie à la colonne vertébrale. On constate aussi que l'omoplate est entièrement libre dans le dos, ne s'attachant au bras qu'au niveau de son extrémité (celle de l'omoplate) par l'articulation acromio-claviculaire.

C'est le bon alignement de la clavicule avec le sternum qui va permettre la « mise en sustentation souple » de l'épaule grâce au contre-mouvement de l'omoplate entraînant le centrage de la tête de l'humérus dans son logement articulaire.



On pourra alors ressentir que le bras est mû par l'omoplate. Le mouvement étant inversé :

- abaisser l'omoplate, c'est faire monter le bras ;
- monter l'omoplate, c'est abaisser le bras ;
- mouvoir l'omoplate latéralement vers l'extérieur du corps, c'est faire bouger le bras vers l'intérieur ;
- inversement, mouvoir l'omoplate latéralement vers l'intérieur du corps, c'est faire bouger le bras vers l'extérieur.

Comment la poussée est-elle conduite dans le bras ?

Il y a trois segments de conduction pour conduire la poussée dans le bras jusque dans la main :

1. l'humérus ;
2. le radius – le cubitus ;
3. le carpe et le métacarpe.

Il y a aussi trois « angles » qui permettent de transmettre la puissance :

1. l'angle de l'épaule ;
2. l'angle du coude ;
3. l'angle du poignet.

Ces angles doivent rester « ouverts » pour permettre une bonne conduction de la puissance dans la main. Toute fermeture excessive de ces angles entraîne mécaniquement une perte de puissance dans la conduction.

Cela peut s'expérimenter facilement en travail à deux : Un pratiquant se latéralise et forme un Peng avec la main opposée à la jambe d'appui. Son partenaire vient placer ses mains en poussée sur le Peng au coude et au poignet et installe une pression constante. Le pratiquant tient la posture quelques instants puis ferme l'angle de l'épaule. Ensuite il

revient à la position de base et ferme l'angle du coude. Il expérimente ainsi l'influence de l'ouverture des angles sur sa structure et son ressenti de la pression du partenaire.

Prêtez une grande attention au poignet qui, bien que semblant insignifiant, vous empêchera de déployer la puissance corporelle s'il venait à « casser ». Un poignet « casse » en pliant trop vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement, lorsque les systèmes articulaires arrivent à l'extrémité de la capacité.

Comment la poussée se transmet-elle dans la main ?

Si les angles sont correctement « ouverts » et la structure alignée doucement, la puissance doit arriver dans la main au niveau de l'extrémité des métacarpes.

Il est fortement déconseillé de pousser avec le talon de la main. Le poignet est alors « effondré » et la puissance générée est bien inférieure à celle produite en conduisant jusqu'à l'extrémité des métacarpes. La puissance globale du corps ne peut pas être déployée complètement.

Cela s'expérimentera aisément avec un partenaire en effectuant une poussée à l'épaule, une fois en alignant son poignet pour conduire jusque dans les métacarpes, une autre fois en poussant avec le talon de la main. Le partenaire n'absorbe pas et se laisse déplacer. Le pratiquant peut ainsi sentir ce qui est le plus aisé pour déplacer son partenaire.

Comment peut-on créer la liaison dans le bras ?

Les bras détendus le long du corps, il est possible de créer une liaison dans tout le bras en ouvrant les gueules du tigre (ouverture de l'angle entre le pouce et l'index, comme si l'on

voulait étirer doucement le pouce et l'index, chacun dans sa direction respective), puis par rotation articulaire interne de la main qui va se répercuter dans tout le bras, jusqu'à l'épaule.

Comment comprendre la poussée du Taiji Quan ?

Pour comprendre la poussée du *Taiji Quan*, il faut comprendre l'absorption. C'est ce dont nous avons parlé jusqu'à présent : former un centre de renvoi des forces dans le corps, détendre le ventre et laisser le corps s'agencer.

La poussée est en fait une absorption sur soi qui déploie un mouvement d'expansion.

Après avoir créé le renvoi des forces du corps autour du centre, l'absorption sur soi permet de fluidifier les tensions, de déverrouiller les articulations, d'améliorer l'unité corporelle et de pouvoir déployer un mouvement qui tend à allier douceur, puissance et fluidité.

L'expression est donc une conséquence de l'absorption !

L'unité corporelle : petit résumé de tout ce qui a été évoqué !

A ce stade de notre échange, nous pouvons conclure que l'unité corporelle provient de la mise en place simultanée de l'ensemble de ce que nous avons évoqué jusqu'à présent :

- le placement du corps dans son centre, la formation de la coupole du bas à laquelle répond la coupole du haut ;
- la mise en sustentation de l'épaule par la bonne organisation de la clavicule par rapport à l'omoplate, puis le bon alignement articulaire pour conduire la puissance jusque dans les métacarpes ;
- le déverrouillage du centre par la détente du ventre permettant de fluidifier les tensions et

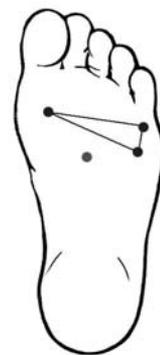
de pouvoir engendrer un mouvement puissant et fluide.

Qu'en est-il de la conduction des forces dans la jambe ?

On peut se servir de la compréhension de la conduction des forces dans le bras et la main pour illustrer par analogie la conduction dans la jambe et dans le pied. La différence essentielle vient du fait que la jambe supporte le poids du corps et que le pied est naturellement placé à angle droit pour recevoir les forces de la jambe et les conduire au sol.

Cependant, de même que pour la main, il est défavorable pour la conduction des forces de pousser avec le talon de la paume (le bas de la paume), il vaut mieux pour le pied d'appui conduire la pression jusque dans les métatarses.

La pression ne doit pas stagner au niveau du talon, augmentant la pression de ce dernier sur le sol, mais être renvoyée vers les métatarses où se trouve le triangle de sustentation. A proximité de ce triangle se trouve un point d'acupuncture important. Il s'agit du premier point du méridien des Reins. Il a pour nom *Yongquan* (la source jaillissante) et représente en énergétique notre prise à la terre.



Nous arrivons bientôt au terme de notre échange. J'espère que le vocabulaire anatomique ne vous aura pas trop rebuté. J'espère également ne pas avoir été trop abstrait. Il manque une pratique de repérage sensitive afin de vivre concrètement les explications données.

Avant de nous quitter, je souhaite partager avec vous quelques considérations sur la pratique du *Tuishou* et l'état d'esprit qu'il me paraît nécessaire d'installer entre partenaires.

DE L'ESPRIT DU TUISHOU

Tout d'abord, le *Tuishou* n'est pas un échange frontal de poussées où chacun cherche absolument à déséquilibrer l'autre. À mon sens c'est l'exercice le plus complet qui soit pour comprendre comment guider une pression dans son corps et la laisser repartir. A cette fin, l'esprit de compétition doit être totalement absent lors de la phase d'apprentissage. Il convient au contraire d'installer un esprit de partage coopératif. Le partenaire est là pour fournir une poussée à résoudre. Cette dernière devrait de préférence être d'intensité modérée, fluide, continue, lisible. Elle n'a pas vocation à être gagnante ou à surprendre, mais à fournir à celui qui la reçoit une occasion de la résoudre en utilisant les principes évoqués précédemment.

Ainsi, il est bon au début de définir des rôles clairs : celui qui fournit les poussées et celui qui doit les résoudre. Cela évite les oppositions qui ne manquent pas de survenir en début d'apprentissage par manque d'écoute.

Plus tard, quand on aura pris un peu d'assurance, ceux qui le souhaitent peuvent bien entendu développer des échanges plus sportifs, voire se préparer à la compétition via un apprentissage spécifique.

La prise de contact avec le partenaire : le contact « vide » !

Lorsque l'on prend contact avec son partenaire pour réaliser une poussée, il faut

veiller à ce que ce contact soit « vide ». Cela signifie que le contact doit être effleurant, comme un tissu de soie, et non lourd et pénétrant, comme un torchon humide. Aucune partie de la main ou de la zone du corps en contact (avant-bras par exemple) ne doit mettre plus de pression à un endroit qu'à un autre.

Bien que difficile à réaliser au début, cette qualité de contact possède plusieurs avantages :

- le premier consiste à ne donner aucune indication sur son centre ;
- le second est de conserver la liaison dans le bras ; en effet, si je détends mon bras sur le partenaire et le laisse peser lourdement, d'une certaine manière je lui abandonne ce dernier et je risque de saboter ma liaison avec le reste du corps ;
- bien qu'au début la faible pression rende l'écoute du partenaire difficile, cela permet plus tard, avec un peu d'entraînement, de connaître son intention : lorsque la pression s'intensifie, c'est qu'il va déclencher la poussée ;
- tant que la pression sur moi reste légère, je peux toujours modifier l'angle d'appui, même sans détente, et neutraliser la poussée.

« On est en contact et pourtant on n'est pas en contact ! »

Cette expression un peu cocasse car contradictoire signifie que l'on peut être en contact physique avec le partenaire sans pour autant qu'il suive nos mouvements quand nous transformons la poussée. Cette situation peut avoir deux causes. La première vient du fait que je n'ai pas effectué ma détente. La

deuxième vient de mon partenaire qui, ayant entendu ma détente, a cessé de pousser pour ne pas être entraîné.

Prenons un exemple : mon partenaire fait une poussée au *Dantien* inférieur. Je tiens mon centre et tourne mon bassin du côté de ma jambe d'appui pour dévier. Pour autant mon partenaire n'est pas entraîné. Je n'ai pas créé la liaison avec mon partenaire lors de mon mouvement car je n'ai pas effectué ma détente. Il n'a pas pu s'appuyer sur moi car mon centre est resté verrouillé.

Si au contraire, lorsque je reçois sa poussée, j'effectue ma détente autour de mon centre avant d'engager la rotation, ce dernier aura l'occasion de venir s'appuyer sur moi, créant une liaison entre mon mouvement et le sien. Il sera alors entraîné par mon mouvement sauf s'il cesse immédiatement de pousser.

Tant que les bras ne sont pas reliés correctement à la coupole du haut, comment réaliser une poussée fluide ?

Tout simplement en réalisant une poussée articulaire, c'est-à-dire, en partant d'un angle du coude d'environ 90°, l'ouvrir au maximum sans jamais aller jusqu'au verrouillage articulaire. Si je procède ainsi, les forces vont être renvoyées vers la main et l'épaule. Si le centre est placé, il sera alors aisé d'étendre le bras. Sinon, je me repousserai sur le partenaire.

Éviter les doubles poussées (poussée des deux mains en même temps)

Certes, il est tentant de pousser des deux mains un partenaire débutant. En effet, on bloque son mouvement de rotation, l'obligeant, s'il ne sait pas se détendre autour d'un centre, à reculer son centre vers l'arrière, effondrant ainsi sa structure.

Cependant, avec un partenaire avancé, cette habitude devient fatale. Les deux mains étant en tension, si le partenaire est placé dans son centre et effectue une détente pour avancer son centre vers nous, nous allons prendre un sérieux retour. De plus, ayant fixé nos deux mains, il ne nous est plus possible de réorienter notre poussée. Et même si le partenaire ne fait que tenir son centre, s'il force la rotation dans un sens ou dans l'autre, nous serons obligés de suivre car toute force linéaire est toujours emmenée par une force rotative.

Apprendre à latéraliser la poussée et changer les directions

Pour éviter la double-poussée, il faut apprendre à alterner la main qui pousse et à synchroniser l'expansion de la poussée avec la détente de la main qui ne pousse pas. En effet, même si elle ne pousse pas, si votre main reste en tension, elle va nuire au mouvement d'expansion de votre main qui pousse. De plus, une tension identique dans vos deux mains rend votre centre plus facilement saisissable.

Quand une main pousse, l'autre absorbe ou se place pour préparer la prochaine poussée.

De façon simple, il n'existe en tout et pour tout que trois modalités de poussées : avant / arrière, latérale, et orientée vers le haut ou vers le bas. Toutes les poussées ne sont qu'une combinaison de ces modalités.

Pour faire encore plus simple, envisageons des poussées horizontales. Il ne reste que deux modalités : avant / arrière et latérale. Il est intéressant d'alterner - croiser les poussées - pour tester le centre de votre partenaire.

Si ma première poussée est vers l'arrière (poussée à l'épaule par exemple), ma deuxième poussée sera le long de l'axe de ses épaules, etc.

Je « colle » à la « dureté » de mon partenaire

Ce phénomène est normal et c'est un cap à passer. Si les tensions de votre partenaire vous gênent pour déployer votre mouvement, c'est que vous-même n'êtes peut-être pas centré et n'avez pas laissé votre détente se faire. Peut-être que vos bras ne sont pas bien liés à la coupole du haut. Sachez que vous êtes responsable d'une partie de la dureté que vous percevez. Peut-être, comme le dit Cheng Man Ching, vous faut-il alors investir dans la perte et, par exemple, lâcher totalement vos bras pour vous concentrer sur la résolution de la poussée par le centre qui ne doit pas reculer.

La première poussée ne fonctionne pas. C'est souvent la troisième qui porte des fruits

Sauf cas particulier, en général la première poussée met en mouvement votre partenaire. S'il a légèrement décalé son centre, la deuxième poussée, en changeant de direction, va accentuer ce léger déséquilibre et c'est la troisième qui conclura l'échange. Si au bout de trois poussées cela n'a pas fonctionné, repartez sur une série de trois poussées jusqu'à obtenir une opportunité. Effectuez vos poussées avec circonspection, ne vous engagez pas démesurément, soyez patient.

Développer l'écoute

Pour progresser il est important de développer l'écoute. Écouter c'est aller dans le sens du mouvement de son partenaire sans pour autant abandonner son centre ni se laisser envahir. Là encore il est plus productif au

début de bien définir les rôles : un partenaire initie les poussées (souples, continues, lisibles) et l'autre suit, transforme, renvoie. Le but de celui qui écoute est de ne pas s'opposer aux mouvements initiés par le partenaire tout en gardant son centre dans le mouvement. Si celui qui développe l'écoute se retrouve « coincé », son partenaire met en pause son mouvement pour lui laisser le temps qu'il faut pour trouver une solution.

Une progression pour l'étude du Tuishou et son enseignement

Usuellement l'étude du Tuishou est abordée par des exercices codifiés et des techniques de base. Ces exercices et techniques visent petit à petit à acquérir les principes. Après plusieurs années de pratique et de partage des connaissances, il me semble plus fructueux de commencer par des exercices de repérage permettant d'avoir une expérience sensitive des principes : repérer son centre, savoir s'y tenir, être capable de le retrouver par soi-même, apprendre à le déverrouiller par la détente, pouvoir le récupérer.

En effet, sans la conscience du centre vous ne saurez pas pourquoi une technique montrée par l'enseignant fonctionne alors que ce n'est pas le cas pour vous. Sans l'expérience de la présence de la détente autour d'un centre sur une force rigide, il me paraît plus difficile de vouloir appliquer ce principe car on n'est pas soi-même convaincu que cela fonctionne. Quand un étudiant n'arrive pas à faire fonctionner une technique, il sera plus facile pour lui de trouver son placement s'il a déjà repéré son centre et ressenti ce que l'on entend par détente. Et c'est ce qu'apportera l'enseignant : comment garder le centre et la détente lors de ce mouvement corporel.

Donc d'abord repérer les grands principes, puis y adjoindre des techniques et des mouvements codifiés, et enfin introduire le *Tuishou* libre. Le but est d'arriver au *Tuishou* libre car il développe la spontanéité de la réponse et ouvre plus largement le champ des possibles. Il permet d'expérimenter des positions et des directions de poussées parfois non-conventionnelles et d'affiner l'incorporation des principes.

Car la réponse à une poussée du point de vue des principes est toujours la même :

1. ne rien faire et tenir son centre ;
2. effectuer la détente autour du centre formé ;
3. laisser le corps s'agencer par rapport à cette poussée et suivre les directions de rotation qu'elle indique ;
4. utiliser le contre-mouvement engendré pour renvoyer.

Prenez du plaisir à l'échange ! Amusez-vous !

Une étude pratique du *Tuishou* dans de bonnes conditions doit conduire les partenaires à prendre du plaisir dans l'échange. Si ce n'est pas le cas, quelque chose pêche. Pour ma part, je crois que certains débutants sont rebutés par la pratique car ils n'ont jamais pris le temps de repérer « sensitivement » leur centre et sont déséquilibrés à la moindre poussée. Je conviens que l'exercice devient alors extrêmement frustrant. En effet, personne n'aime être ballotté durant tout un cours.

Votre sécurité avant tout !

Si vous êtes déséquilibré mais tentez absolument de tenir, vous risquez de

« décrocher » sans pouvoir vous ré-équilibrer ou encore aller au sol et au pire vous blesser.

Sachez sortir sans jamais attendre la rupture. Certes, la poussée de votre partenaire vous a déséquilibré, mais n'est-ce pas votre orgueil qui vous a empêché de faire un simple pas en arrière et de conserver ainsi votre équilibre ?

Il est temps de nous quitter.

J'en profite pour remercier tous ceux qui au cours de ces années m'auront enseigné cette voie passionnante. Qu'ils soient enseignants, amis, pratiquants croisés au cours d'une rencontre, parfois tout cela à la fois, du fond du cœur, Merci !

Merci pour l'attention que vous aurez portée à cet article et au plaisir de vous rencontrer pour échanger... et pratiquer un peu de *Tuishou*.

Stéphane
s_danfous@protonmail.com

Rédaction de ce numéro :

Auteur : Stéphane Danflous

Coordination : Yves Picart

Relecture et correction : Geneviève Drant,

Nicole Henriot, Jean-Claude Trap

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux

Réflexions sur ma pratique d'enseignant du Yangjia Michuan Taiji Quan en milieu associatif

Par Lionel Descamps

« Parti d'un désir d'éclaircissement de ma pratique d'enseignant de Taiji Quan, ... j'ai essayé de décrire les questionnements que je me suis posés pour essayer de trouver mon chemin, par mes choix personnels. » Questionnements de l'enseignant, cursus et spécificités du Yangjia Michuan TJQ, structure des cours et réflexions sur la pédagogie constituent les quatre piliers de l'ouvrage de Lionel Descamps. Un livre numérique réalisé avec Alix Helme-Guizon et mis gracieusement à la disposition des enseignants et des pratiquants du style Yangjia Michuan Taiji Quan¹. Lionel tient à préciser : « il s'agit non pas d'un travail définitif, mais d'une formalisation de mes savoirs à un moment donné. Ils évoluent à tout moment. C'est un travail personnel qui n'engage que moi et en aucun cas l'association dans laquelle j'enseigne, même si j'ai situé mes exemples fictivement au sein de celle-ci. »

Certes destiné aux enseignants, le texte s'est enrichi au fil des pages pour proposer de nombreuses pistes de réflexion et d'approfondissement à tous les pratiquants. A commencer par une délimitation du champ du taiji quan : « Pour moi, le Taiji Quan est essentiellement un moyen habile pour construire un Homme pouvant exprimer toutes ses potentialités. Il structure et affine le corps-esprit et facilite son harmonisation. Il permet à terme d'être un corps-esprit libre. »

Partant de son expérience personnelle, Lionel cerne les positionnements de l'enseignant et précise l'étendue et les limites de son intervention. Vouloir, savoir et pouvoir : « Ce sont ces 3 entrées, qui varient sans cesse avec le temps pour chacun d'entre nous, qui nous mettent et nous maintiennent en perpétuel mouvement ».

La description de notre style couvre tout son champ : principes, posture, analyse des duans et des principales

techniques, applications martiales, tuishou, armes... mais aussi l'organisation corporelle sous tous ses aspects : équilibre, enracinement, pieds, mains, coudes, appui, centrage, sans oublier bien sûr la fameuse « tenségrité »².

L'auteur définit en particulier les principes fondamentaux liés aux éléments de pratique : non-opposition, économie d'efforts, alternance plein-vider... qui sont analysés à l'aune de chaque type de pratique. De la forme au tuishou en passant par les applications martiales, les principes de pratique varient autour d'un socle commun.

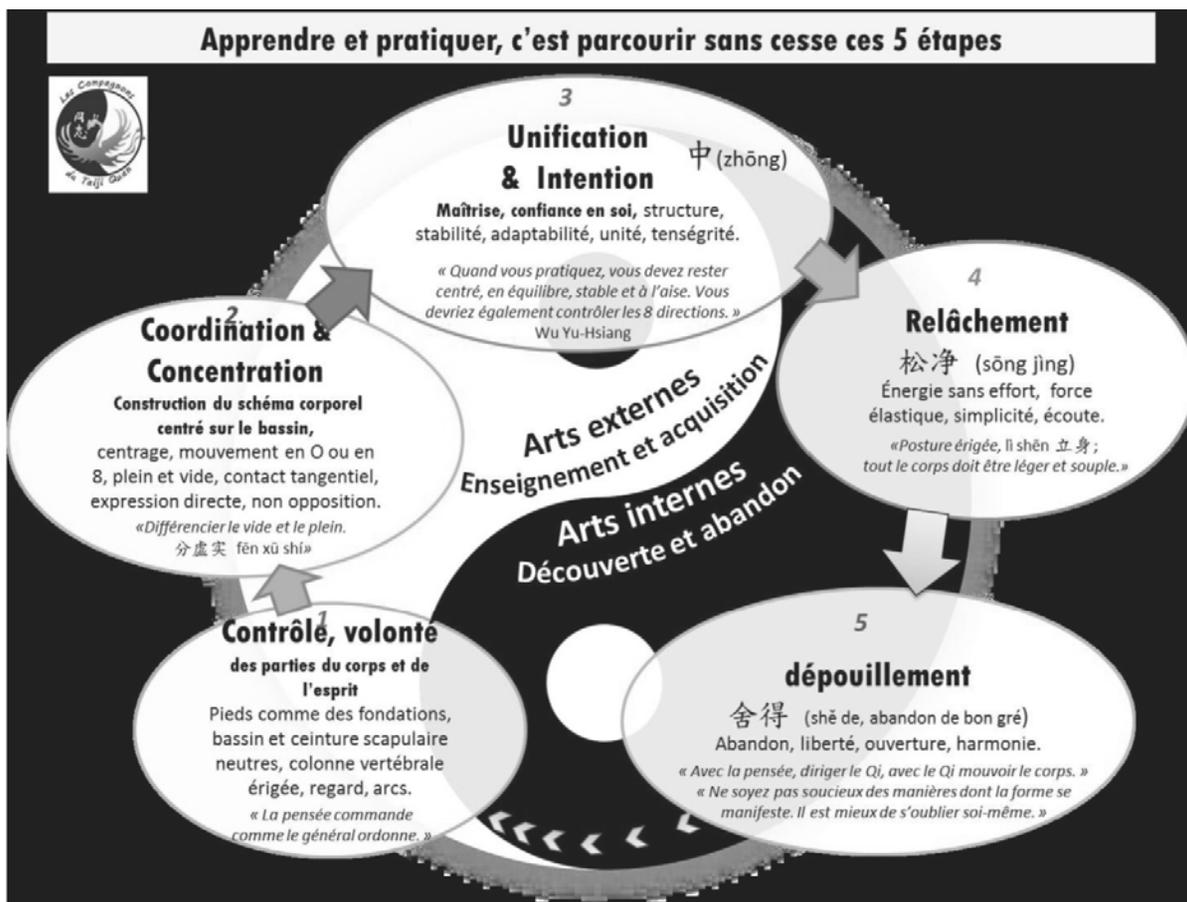
Structure des cours sur l'année et sur une séance, travail avec les assistants, fiches pédagogiques et techniques... Lionel partage de nombreux et excellents conseils et outils supports de l'enseignement du taiji quan, destinés aux professeurs, mais qui peuvent également intéresser les pratiquants sous certains aspects. Par exemple, « il faut qu'il [l'élève] accepte de changer ses façons de faire et les perceptions qui en découlent, et cela est vrai dès le début de l'apprentissage. S'il pense, à un moment, qu'il perçoit et agit de « la » façon juste, il n'a plus de raison d'apprendre quoi que ce soit, puisqu'il sait ».

L'ouvrage est complété par un aide-mémoire des principes ainsi qu'un aide-mémoire pour la progression des élèves dans l'apprentissage de ces principes.

Merci Lionel de partager ce travail avec nous !

L'enseignement du YMTJQ propose un cheminement clair pour accompagner le pratiquant dans sa progression. Les cinq étapes décrivent un processus à la fois technique et introspectif.

1. Sur le site de l'Amicale, Publications d'auteurs membres : <https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/publications-du-style>
2. Voir l'ouvrage page 105 et suivantes et article du Bulletin n° 86 page 19



Les cinq étapes de l'apprentissage : une progression en profondeur
L'enseignement du YMTJQ propose un cheminement clair pour accompagner le pratiquant dans sa progression.
Les cinq étapes décrivent un processus à la fois technique et introspectif.

J'ai lu pour vous

Serge Dreyer

Su Dongpo, Sur moi-même

par Jacques Pimpaneau, Picquier Poche, 197 p., 7,50 euros.

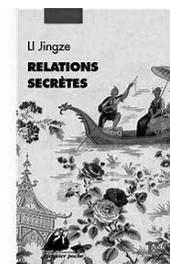
La vie d'un géant de la culture chinoise qui vous permettra de vivre de l'intérieur les aspirations artistiques et les conceptions de la vie d'un lettré hors pair



Li Jingze, Relations secrètes

Les relations entre la Chine et l'Occident, Picquier poche, 419 p., 9,50 euros.

Des personnages hauts en couleur avec de multiples détours inattendus de l'histoire entre ces deux mondes. Joyeux à lire.



Comment lire les classiques chinois

Benoît Vermander, *Les Belles Lettres*, 333 p., 35 euros, ISBN 978-2-251-45311-8.

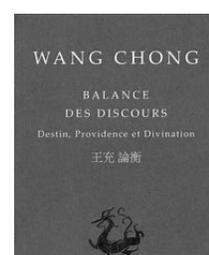
Benoît Vermander est un jésuite qui enseigne l'anthropologie religieuse à l'université Fudan à Shanghai, excusez du peu ! J'ai eu l'occasion de le fréquenter à Taïwan et je peux vous garantir que c'est du costaud pour celles et ceux qui désirent pénétrer la profondeur de la pensée chinoise. À lire au calme et en prenant son temps.



Balance des discours

Wang Chong, *Les Belles Lettres*, 369 p., 35 euros, ISBN 978-2-251-45027-8.

Un philosophe chinois (27-97 ?) qui tire sur tout ce qui bouge de Confucius à Han Fei Zi en passant par Mencius, sans oublier les travers des classiques. Un autre exemple parmi d'autres d'un individualisme chinois, certes minoritaire mais ô combien salutaire. On en redemande de ces randonneurs des chemins de traverse !



Le Haut Moyen-Âge chinois, Histoire générale de la Chine (220-589)

Pablo Ariel Blitstein, *Les Belles Lettres*, 516 p., 33 euros, ISBN 978-2-251-45582-2.

Période très troublée qui a vu l'émergence à la fois du bouddhisme comme l'une des pensées majeures de la Chine, mais également celle du taoïsme religieux. Belle étude qui permet de mieux comprendre comment le système impérial chinois va se structurer pour les siècles à venir et comment vont subsister à sa marge des modes revêches de penser et de vivre.



La respiration embryonnaire et les méthodes du souffle, Sept écrits taoïstes des Tang (618-907)

Catherine Despeux, *Les Belles Lettres*, 191 p., 2024, 35 euros, ISBN 978-2-251-45598-3.

Ces textes sont les ancêtres des pratiques modernes de neigong, qigong et daoyin. Je ne l'ai pas encore lu mais les compétences de la traductrice m'ont incité à l'acheter les yeux fermés.



En quête d'Azalée

Jacques Pimpaneau, *Editions Picquier*, 2020, 139 p., 14 euros.

Histoire d'une Chinoise hors du commun, peintre visionnaire vers le XI^e siècle. Jacques Pimpaneau essaie de la « retrouver » à travers ce récit poétique : « Je voudrais tellement que le souvenir d'Azalée me survive. C'est pourquoi j'abandonne ce texte comme un cerf-volant dont on lâche la ficelle et qu'on lance au gré du vent sans savoir où il finira par atterrir ».



Le Site de l'Amicale, une mine d'information toute l'année !



Le site de l'Amicale est une riche source d'information tout au long de l'année. Ces informations émanent de l'Amicale mais aussi et surtout des associations adhérentes, invitées à y référencer leurs coordonnées, stages et publications.

Partagez autour de vous les vidéos tournées à Saint-Jacut ! Ces teasers abordant les différentes facettes de notre école ou la vidéo plus complète peuvent vous aider à valoriser vos cours sur vos sites personnels et les réseaux sociaux. Retrouvez notre chaîne :

www.youtube.com@AmicaleYangjiaMichuanTaijiquan

Si vous rencontrez une anomalie sur le site, contactez la webmaster : amicale.yangjia.web@gmail.com



Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les Bulletins en version numérique
- les actualités de l'Amicale
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- l'album photo des Rencontres au fil des années
- les informations nécessaires pour l'adhésion et la ré-adhésion
- un espace de conversation : votre Forum
- les contacts des différents acteurs de l'Amicale

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org¹

La newsletter

Inscrivez-vous pour recevoir les informations de l'Amicale, pour ne pas manquer la sortie du Bulletin ou les inscriptions aux Rencontres !

You Tube

Envie de promouvoir notre école en vidéo ?



Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, des techniques, des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

Vous souhaitez adhérer à l'Amicale ?

Vous êtes un groupe (associatif ou non), vous pratiquez le Yangjia Michuan Taiji Quan et partagez les valeurs et les buts de l'Amicale, alors rejoignez-nous !

Vous pratiquez seul, par choix ou après avoir perdu votre groupe de pratique : vous pouvez opter pour une adhésion individuelle.

Adhérer à l'Amicale vous permet de participer à la vie associative et aux Rencontres annuelles, d'être référencé, de diffuser vos stages et publications sur le site.

Pour une première adhésion, contactez le secrétariat :

secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com

Pour une réadhésion : Rendez-vous sur notre site !

Adhésion 2024-2025 : du 1^{er} Septembre 2024 au 31 Août 2025

- Groupe inférieur ou égal à 15 personnes : 30€
- Groupe supérieur à 15 personnes : 2€/personne
- Adhésion individuelle : 20€
- Abonnement papier au Bulletin (2 numéros/an) : 21€

1. ou <https://urls.fr/MhwcSq>