

AMICALE

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

L'ami Jacques,
salut !

20 ans à
Carcans-Maubuisson

N°61 - Mai 2009

SOMMAIRE

L'Ami Jacques, Salut !	1
Le mot du président	5
Articles	
- Votre cerveau pendant la pratique - Alix Helme-Guizon	6
- Ne pas rompre le fil - Jean-Luc Perot	10
- Si Yao - Claudy Jeanmougin	16
- Wang Yannian - Véronique Cheynet-Cluzel ..	19
- Cercle extérieur et intérieur de défense en tuishou - Serge Dreyer	22
- La longue forme du Yangjia dans l'Ecole de La voie Intérieure - Fabrice Jordan	25
Témoignage	
- AMER - Mike Meynieu	11
- EQUILIBRE - Corinne Labarsouque	12
- Accueillir les nouveaux - Catherine Bachelet ..	15
- Pratiquer ensemble - Christian Bernapel ...	20
- La pratique du Taiji à l'Ecole Ho Bao - José Valéry	23
- Nos relations avec les autres structures du Yangjia Michuan - Collectif	27
Revue de Presse	
- Mémoire d'un moine aventurier tibétain - Serge Dreyer	14
- L'écriture poétique chinoise - M. C. Moutault ..	14
- Encyclopédie des Arts Martiaux d'Asie	14
Rencontres Amicales 2009	
- Descriptif	35
- Bulletin d'inscription	37
Souscription publication des 20 ans	40
Bon de commande des livrets rouges	40
La page du Collège	
- Lettre du Collège - Hervé Marest	31
Informations diverses	
- Info Tuishou - Zouzou Vallotton	18
- Information de l'étranger - Serge Dreyer	24
Calendrier des stages	32
Bulletin d'adhésion à l'Amicale	39
Adresses utiles	41

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN MAI 2009 - N° 61

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan
Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2 Allée du Rousillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

Directeur de la publication : Claudy Jeanmougin - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Zouzou Vallotton, François Schosseler, Hervé Marest, Marie-Christine Moutault, Alix Helme-Guizon, Corinne Labarsouque, Serge Dreyer, Catherine Bachelet, Claudy Jeanmougin, Véronique Cheynet-Cluzel, Christian Bernapel, José Valéry, Fabrice Jordan, Gretchen MacLane, Jim Carlson, Don Klein, Peter Clifford, Jean-Luc Perot, Mike Meynieu.

Comité de lecture : Christian Bernapel, Catherine Bachelet, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Corrections** : Françoise Angrand, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek - Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Claudy - **Couverture** : Corinne Labarsouque - **Postage** Yves Février - **Photo couverture** : 1^{er} de couverture, Claudy, 4^e de couverture, Brigitte Reichard (œuvres de Jacques Lombard)

La première de couverture est une photo des carrelets de Vitrezay, l'une des attractions de l'estuaire de la Gironde qu'il sera possible de visiter lors des prochaines Rencontres Amicales.

Edito

Nous avons connu le « tremblement de terre » du 4 mai 2008 ; un an après, on ne peut pas ignorer ce qu'il a généré dans la communauté du Yangjia Michuan. Après le premier sentiment d'abandon et de perte, les articles du bulletin témoignent d'un ressaisissement général, et surtout de la prise de conscience que tous, désormais, sont porteurs et transmetteurs d'un enseignement. Prise de conscience d'une énorme responsabilité et d'un engagement collectif. Tant que Maître Wang était parmi nous, l'identité du Yangjia Michuan nous paraissait couler de source. Sans lui, émerge soudain le besoin de chacun de s'identifier à son École, et surtout de le dire, d'en témoigner, de l'enseigner et de le partager. Après la peur de voir disparaître notre Maître, aurions-nous eu peur de nous perdre nous-mêmes dans le grand océan anonyme du Taiji quan ?

La « mondialisation » du Yangjia Michuan initiée par le rapprochement amical de l'Europe et des États-Unis, l'apprentissage à la lumière des neuro-sciences, l'exploration des effets du Qi dans le Taiji martial, l'expérimentation des principes du Taiji dans le Tuishou... tous ces articles témoignent de l'importance de notre style, de la passion de chercheurs qui anime ses pratiquants, et de la mobilisation des enseignants à aller toujours plus loin dans la compréhension de la discipline. Le nombre d'articles et la prolixité des auteurs nous rassurent quant à la bonne santé du Yangjia européen, et nous espérons que nos amis américains sauront se relever de la crise de démotivation qui les affaiblit actuellement.

Enfin, ce « Droit de réponse » qui est, pour notre bulletin, un fait acquis depuis longtemps, pourrait être plus souvent exploité par tous les lecteurs, non pour amener la contradiction systématique, mais pour inviter aux prolongements et aux complémentarités. Une autre manière de nous rencontrer, trimestriellement, malgré notre éloignement géographique.

À suivre...

Françoise Angrand
Angers,
23 avril 2009

L'Ami Jacques, Salut !

Jacques, je t'ai vu pour la première fois aux Rencontres Jasnières, tu y venais régulièrement avec l'équipe d'Archipel. Alors c'est en taquinant tranquillement le tuishou que nous avons échangé nos premières blagues, nos premiers rires, et nos premières discussions autour de bonnes bières bien méritées...

Et puis c'est ton entrée comme trésorier de l'Amicale qui nous a permis de nous connaître encore un peu plus et pour moi d'apprécier ta disponibilité et ta gentillesse tout particulièrement lorsque Kun Lun se débattait pour organiser les 4 jours de l'Amicale en 2003.

Il me reste tes sourires, tes encouragements, ton regard positif sur la vie et les événements, car je t'ai toujours connu faisant tiens les aléas que ton corps t'imposait, sans t'y attarder, pour continuer à regarder et à vivre l'INSTANT nouveau que LA VIE t'offrait...

Merci Jacques
Marie-Christine



J'ai rencontré Jacques il y a une vingtaine d'années dans un cours de taiji quan. Il a pratiqué quelques années puis il a disparu, entraîné par sa vie professionnelle aux quatre coins de la France, jusqu'à cet automne 94, où je l'ai retrouvé dans un vestiaire. Avant même de répondre aux habituelles questions sur ce qui lui était arrivé entre temps, il avait soulevé son T-shirt pour me montrer son torse couturé par son opération de pontage.

Plus tard seulement j'ai compris qu'il m'avait signifié en un raccourci saisissant que l'homme que j'avais en face de moi était différent de celui que j'avais connu : la Vie lui avait donné une chance supplémentaire et il en était pleinement conscient. Sa détermination d'utiliser cette chance s'est trouvée renforcée au cours des années suivantes où plusieurs fois, d'extrême justesse, la Vie lui a refait cadeau d'un bout de chemin en

Georges Brassens LE GORILLE

C'est à travers de larges grilles,
Que les femelles du canton,
Contemplaient un puissant gorille,
Sans souci du qu'en-dira-t-on;
Avec impudeur, ces commères
Lorgnaient même un endroit précis
Que rigoureusement ma mère
M'a défendu de nommer ici...
Gare au gorille !...

Tout à coup, la prison bien close,
Où vivait le bel animal,
S'ouvre on ne sait pourquoi (je suppose
Qu'on avait dû la fermer mal) ;
Le singe, en sortant de sa cage
Dit : "c'est aujourd'hui que je le perds !"
Il parlait de son pucelage,
Vous avez deviné, j'espère !
Gare au gorille !...

Le patron de la ménagerie
Criait, éperdu : "Nom de nom !
C'est assommant car le gorille
N'a jamais connu de guenon !"
Dès que la féminine engeance
Sut que le singe était puceau,
Au lieu de profiter de la chance
Elle fit feu des deux fuseaux !
Gare au gorille !...

Celles-là même qui, naguère,
Le couvaient d'un œil décidé,
Furent, prouvant qu'elles
N'avaient guère
De la suite dans les idées ;
D'autant plus vaine était leur crainte,
Que le gorille est un luron
Supérieur à l'homme dans l'étreinte,
Bien des femmes vous le diront !
Gare au gorille !...

Tout le monde se précipite
Hors d'atteinte du singe en rut,
Sauf une vieille décrépète
Et un jeune juge en bois brut ;
Voyant que toutes se dérobent,
Le quadrumane accéléra
Son dandinement vers les robes
De la vieille et du magistrat !
Gare au gorille !...

Georges Brassens
LE GORILLE (suite)

"Bah ! soupirait la centenaire,
Qu'on puisse encore me désirer,
Ce serait extraordinaire,
Et, pour tout dire, inespéré !"
Le juge pensait, impassible,
"Qu'on me prenne pour une gue-
non,
C'est complètement impossible..."
La suite lui prouva que non !
Gare au gorille !...

Supposez que l'un de vous puisse
être,
Comme le singe, obligé de
Violenter un juge ou une ancêtre,
Lequel choisirait-il des deux ?
Qu'une alternative pareille,
Un de ces quatre jours, m'échoit,
C'est, j'en suis convaincu, la vieille
Qui sera l'objet de mon choix !
Gare au gorille !...

Mais, par malheur, si le gorille
Aux jeux de l'amour vaut son prix,
On sait qu'en revanche il ne brille
Ni par le goût, ni par l'esprit.
Lors, au lieu d'opter pour la vieille,
Comme aurait fait n'importe qui,
Il saisit le juge à l'oreille
Et l'entraîna dans un maquis !
Gare au gorille !...

La suite serait délectable,
Malheureusement, je ne peux
Pas la dire, et c'est regrettable,
Ça nous aurait fait rire un peu ;
Car le juge, au moment suprême,
Criait : "Maman !", pleurait beau-
coup,
Comme l'homme auquel, le jour
même,
Il avait fait trancher le cou.
Gare au gorille !...

plus. Après l'un de ces cadeaux, il m'avait d'ailleurs soufflé :
"Putain, qu'est-ce que c'est bon la vie !"

Ce que j'ai perçu, mais ce n'est qu'une impression, c'est
qu'en retour de ces cadeaux, Jacques se sentait tenu de ne pas
gaspiller son temps : il l'a donc offert aux autres en s'enga-
geant activement dans la vie associative et le bénévolat, et il a
fait en sorte de suivre avec jubilation tous les signes que lui
adressait cette Vie, même quand cela l'a amené à des choix
déchirants, pour lui comme pour ses proches.

Il avait découvert avec un bonheur ébahi les Rencontres de
l'Amicale à Houlgate en 1997 et depuis en attendait avec une
impatience réjouie toutes les éditions. Il avait voulu participer
à l'aventure de l'Amicale en devenant son précieux Trésorier,
à la fois rigoureux et humain, depuis 2001 jusqu'à sa dispari-
tion. Par ailleurs il fut un Président très efficace d'Archipel de
1998 à 2004, poste qu'il a quitté par souci d'éviter une sclé-
rose de la fonction, conscient de la nécessité de renouveler les
énergies. Il a été également un membre actif du Relais du Vo-
lontariat à Strasbourg.

J'essaie d'imaginer ce que Jacques pourrait dire à ceux qui
ont été ses proches, ses amis, ses connaissances et qui sont af-
fectés aujourd'hui par sa disparition.

Et j'ai le sentiment qu'il pourrait nous dire : "Je suis très
touché de toute cette émotion autour de mon départ et je vous
en remercie. Mais franchement, abandonnez bien vite tris-
tesse, colère, regrets ou culpabilité, ce sont là des bagages
bien trop lourds dans la Vie et ils usent le fil fragile qui vous
y relie", et je l'imagine bien ajouter, en se redressant un peu
et avec un petit sourire : "Et je sais de quoi j' parle".

François



Jacques, le trésor et l'ami.

Je ne sais plus comment j'ai fait la connaissance de Jacques, mais un des premiers souvenirs que j'ai de lui est une colère !

Nous étions autour du feu de bienvenue à Vauxmarcus et voilà que déboule un Jacques qui avait fait le tour du lac de Neuchâtel dans les deux sens, car il s'était perdu.

Dire qu'il était en colère est peu dire.

Mais une fois celle-ci évacuée, il est redevenu l'homme charmant avec son humour un peu acide à propos de sa mésaventure.

C'est lors de cette rencontre de l'Amicale que j'ai été élue comme présidente.

Cela a duré six ans.

Six ans où l'ami

Jacques m'a fait profiter de ses compétences et de son amitié.

Les chiffres qui ne m'intéressaient pas franchement sont devenus compréhensibles, voire intéressants.

Lors de nos conversations téléphoniques, Jacques prenait le temps et le ton qu'il fallait pour que je comprenne et me sente rassurée à propos de la trésorerie.

J'adorais quand il me disait : « Madame la présidente ».

J'entendais le respect, le sérieux du moment, mais aussi le clin d'œil qui nous remettait tous les deux à notre juste place d'humain !

J'avoue que bien souvent je lui ai dit : « Je te fais une totale confiance. » et lors de la présentation des comptes aux assemblées générales, la réaction des membres m'a toujours prouvé que la confiance que je lui faisais était justifiée.

Il faisait du bon boulot.

Les souvenirs de Jacques ne se résument pas en bilans et projections chiffrés.

Notre relation est rapidement devenue amicale.

Il était un humaniste, un vrai.

De ceux avec qui partager autour des valeurs, des plaisirs de la vie, de la beauté, de l'amour, de

la justice, et aussi des difficultés rencontrées sur le chemin, c'était un vrai bonheur.

Nous étions sur un même bateau que la vie charriait sur un même courant.

Un des jolis souvenirs que j'ai est le moment où, à l'improviste, il s'est joint à Catherine, Yves et moi pour chanter.

Cela se passait à Méjanne-le-Clap, dans un couloir retiré où nous nous étions réfugiés pour préparer une petite surprise lors du repas de fête.

Jacques était lumineux, les yeux brillants, la voix chaude et un peu rauque.

Lorsque nous avons chanté pendant le repas, nous avons tous senti l'émotion nous gagner.

Et lui est venue une idée digne de son amour pour l'Italie, la chanson, et l'humour.

Un soir, il me téléphone et me propose de chanter ensemble « Le gorille » de Georges Brassens en italien, à la soirée festive de la rencontre de Rome.

Il m'envoie un enregistrement en dialecte romain et c'était parti, mais pas facile !

Nous avons imaginé les répétitions par téléphone !

Tristesse, Jacques.

Tu n'es pas venu à Rome...

Nous avons eu de nombreux échanges la dernière année.

Pas de tabou, pas de fausse pudeur.

Nous parlions ensemble de la douleur, de la peur, des traitements, de la tristesse et des espoirs, des bons moments, de son amour pour Brigitte, pour ses enfants et ses petits-enfants, sa peinture, la musique, la vie.

La dernière fois que nous nous sommes entendus, il était las.

Jacques a terminé la longue forme de sa vie, il est retourné au WUJI.

Mon cœur est plein de chaleureux souvenirs d'un humain que la vie m'a offert comme ami.

Eh ! là bas ! : « Gare au gorille, gare !!! »

Zouzou, Bex, avril 2009



Tout le monde croit que j'ai rencontré Jacques lors de la succession à la Trésorerie de l'Amicale. Eh bien non. Nous nous sommes rencontrés devant... un distributeur de boissons, un an avant de nous retrouver dans un bureau de trésorier.

C'était où déjà ? L'année avant Berder sans doute... Je me souviens, la fête battait son plein dedans, et toi, tout seul, tout nouveau, dans cette grande assemblée bruyante, je t'avais trouvé tout seul, dans le hall d'entrée, à boire, tout seul, ta bière, sérieux, un peu tristounet, intimidé peut-être ? pas encore à l'aise dans ce type de rassemblement. Les « esseulés » et les discrets m'ont toujours intriguée, alors j'ai mis moi aussi une pièce dans le distributeur, et je t'ai demandé : « T'es qui toi ? ». Une bière et deux cigarettes plus tard, nous étions déjà devenus de bons amis, et nous avons déjà dit les choses essentielles.

Car c'est ainsi qu'il était Jacques : dans la profondeur des choses et des mots, dans l'essence de la vie, même avant que la vie ne lui enseigne le combat pour la vie. Par cette authenticité du langage et des sentiments, il nous a liés à lui de manière si intime, et si émouvante, qu'il a tissé pour nous, sans le vouloir, l'épaisseur de la tristesse que son départ provoque.

Je lui dédie ces mots d'un autre adepte des distributeurs de bière :

« Si tu rencontres le Maître Brasseur qui vit de l'autre côté de ce monde, dis-lui bien que si dans l'autre monde, on trouve de la bière catholique, il sera plus facile aux êtres comme moi, de mourir. » (Julos Beaucarne, La bière catholique)

J'espère que là où tu es, il y a de bonnes bières à boire et du bon tabac, et personne pour te dire que c'est pas bien.

Françoise



**Salut companiero,
C'est plus moi qui m'occupe
du bulletin. Donc t'as plus
besoin de m'envoyer les éti-
quettes. J'ai plus de factures
à t'envoyer non plus. Juste
des mots d'amitié que le vent
emporte.**

**Un soir d'Amicale, grelottant
dans ce même vent froid,
nous avons eu une discus-
sion qui semblait ne pas de-
voir finir. Elle ne finira
jamais pour moi.
À bientôt mon ami.
Hervé**



Le mot du Président,

Comme vous pouvez l'imaginer, nous sommes tous en pleins préparatifs des 20 ans de l'Amicale qui seront fêtés en même temps que les 20 ans du Collège des Enseignants de notre style : organisation pour l'accueil dans le site de Carcans par Double Dix, invitation à nos amis de loin (USA, Taïwan, Japon, Afrique, etc.), proposition de la signature d'une convention avec d'autres entités comme l'AYMTA des USA et les Regroupements de notre style à Taïwan.

Cette suractivité, pour un événement qui, a priori, n'est pas si exceptionnel que cela, laisserait croire que nous sommes des hyperactifs s'il n'y avait pas, en filigrane des anniversaires, un moment historique qui ne devrait échapper à personne.

Pour la première fois, nous allons tous nous retrouver, que nous soyons d'ici ou d'ailleurs, mais tous pratiquants du Taiji quan du Yangjia Michuan, sans la présence de Maître Wang Yen-nien, c'est-à-dire sans un chef de file de notre style. Ce premier fait demeurera historique car il était impensable d'imaginer qu'un style d'art martial chinois pouvait se perpétuer sans une référence unique en la personne d'un Maître incontesté, ou d'un successeur nommé par le disparu, comme il est coutume de le faire dans le monde chinois des arts du combat, et comme cela ne s'est pas fait du vivant de Laoshi.

Ce grand vide tentateur ne doit pas encourager des individualités aux folles espérances à prodiguer des vérités pour se rallier des troupes innocentes, aussi naïves que crédules et victimes de belles paroles. La seule manière d'endiguer une telle perspective est de tous s'entendre, de souvent se retrouver et de défendre les institutions mises en place que sont l'Amicale et le Collège pour ce qui concerne notre environnement le plus proche, et autres structures d'ailleurs, organisées sur un modèle proche ou identique, c'est-à-dire avec une structure horizontale et non pyramidale.

A la fois co-fondateur du Collège et de l'Amicale, je suis fier d'appartenir à ces deux instances qui sont de véritables modèles que nous devons défendre et qui permettront d'organiser un style sans la présence d'un chef de file. En avons-nous réellement besoin d'ailleurs de ce chef ? Chacun des enseignants du Collège que l'Amicale a le plaisir d'accueillir lors de ses rencontres, n'est-il pas un chef de file en lui-même dès l'instant où sa présence se veut un partage des connaissances qu'il transmet ?

N'avoir nul besoin d'un chef de file ne signifie pas que nous devons nous cantonner dans nos savoirs et expériences réciproques. Nous sommes bien conscients que nous n'avons pas fini d'explorer notre style et que déjà se fait sentir la nécessité de voir ailleurs pour comprendre et progresser. Faut-il craindre ces voyages vers d'autres horizons ? Oui ! Si nous ne sommes pas suffisamment ouverts et accueillants, certains n'hésiteront pas à rejoindre d'autres espaces qui leur offriront des satisfactions qu'ils n'ont pas eues avec nous. Et ceux-là finiront par ne plus avoir qu'un vague souvenir de notre enseignement comme c'est déjà le cas pour quelques-uns.

La puissance de nos deux institutions évitera l'émiettement de notre style en des écoles aussi diverses et variées qu'il y a de chefs. Aussi longtemps que l'Amicale existera, ces chefs n'auront qu'à bien se tenir car les Rencontres annuelles sont l'occasion pour tous les publics de notre style de pouvoir assister librement à d'autres perspectives.

Ce qui est vrai pour notre style au sein de notre Amicale l'est aussi pour ces autres structures des USA, de Taïwan et autres lointains pays. Alors, la fête des 20 ans de l'Amicale associée à celle des 20 ans du Collège Européen des Enseignants est un moment historique que nous ne devons pas manquer pour assurer la pérennité d'un style qui a disparu en Chine continentale.

Écurat le 3 avril 2009

Un petit aperçu de fonctionnement de votre cerveau durant la pratique du Taijiquan

Alix Helme-Guizon - Association Kun Lun

Le but de cet article n'est pas de faire de vous des savants en neurosciences, mais de vous expliquer pourquoi tout le monde rencontre des difficultés à certains moments de la pratique. Cela devrait aider les professeurs à moins s'impatienter devant leurs élèves, et surtout décomplexer chacun face à ses difficultés d'apprentissage. Désormais, vous ne direz plus : « J'y arrive pas, je suis nul(le). », mais : « C'est pas commode ce cerveau de primate ! Mais comme mon prof a le même, ça devait pas être bien joli non plus quand il était à ma place ! »

Pourquoi ces gestes, en apparence si simples, sont-ils si difficiles à reproduire et mémoriser ? Pourquoi, quand je sais faire un geste seul(e), suis-je incapable de faire l'application martiale à deux ?

1. Pourquoi est-ce si difficile de copier un geste ?

Le professeur montre un geste qui a l'air tout simple et pourtant, souvent, on n'y comprend rien. C'est qu'il n'y a aucun geste simple à comprendre pour votre cerveau. Il doit le décortiquer en une suite de petits mouvements élémentaires.

Par exemple pour le lan qiao wei (attraper la queue du moineau), le cerveau qui voit ce geste pour la première fois ne comprend pas. Il faut lui montrer plusieurs fois (pour qu'il puisse décomposer spontanément) ou que le professeur décompose le geste pour enfin comprendre. Il y a donc ici deux pédagogies possibles. Le professeur peut utiliser la pédagogie globale, où on montre le geste comme un tout ; il faut alors le montrer de très nombreuses fois. Le professeur peut aussi utiliser une pédagogie séquentielle où il morcelle le geste pour mieux l'expliquer. Dans les deux pédagogies, le cerveau doit de toute façon décomposer le geste en mouvements élémentaires. La pédagogie séquentielle facilite ce travail et le rend plus précis. Dans un premier temps, le cerveau va relever plusieurs moments :

1. Tourner à droite en levant la main droite ;
2. Tourner à gauche, les mains bougent (euh..

comment ?) ;

3. Revenir au centre et pousser les deux mains l'une contre l'autre.

Cette première analyse laisse de côté beaucoup d'informations importantes, et le geste reproduit ressemble peu au geste montré. C'est normal !

Le cerveau ne peut traiter consciemment qu'un nombre limité d'informations. Il sature ! Si vous vous êtes concentré sur les bras, vous n'avez pas vu de mouvement de la taille, des pieds, etc. Il faudra donc observer une nouvelle fois en faisant attention à un nouvel aspect du geste. Les débutants qui progressent vite sont souvent de bons observateurs, alors prenez le temps de regarder plusieurs fois tous les détails et/ou de bien écouter les consignes.

2. Pourquoi suis-je tout raide quand j'apprends un geste ?

Bon, cette fois-ci vous avez tout vu, tout compris, y'a plus qu'à faire... Catastrophe ! Impossible de refaire ce geste car je n'ai pas vu un détail important. Là, j'y peux rien, je vous avais prévenus, on commence par observer ! Supposons que j'ai rectifié. Maintenant je peux faire le geste mais j'ai l'air d'un robot. Et plus je m'applique et plus je ressemble à Robocop ! Que se passe t-il ?

Tant que je n'ai pas appris le geste, le cerveau se repasse les consignes : « 1. Tourner à droite en montant la main..., 2. Faire ceci... et 3. cela », et il les exécute pas à pas. Le résultat est un geste saccadé, avec des pauses entre les 3 mouvements élémentaires. Le mouvement sera d'autant plus saccadé que vous l'aurez décomposé en de nombreuses phases. C'est un argument contre la pédagogie séquentielle : on comprend vite les gestes et de façon précise, mais on les exécute ensuite à la façon d'un robot. C'est un défaut qui peut persister longtemps. Vous pouvez, dans ce cas, réaliser la forme à une vitesse rapide pour redécouvrir l'unité du geste, puis ralentir progressivement jusqu'à la vitesse normale.

Détaillons un peu pourquoi il y a, à ce moment-là des gestes saccadés. Comme vous ne connaissez pas encore ce geste « par cœur » vous devez l'effectuer volontairement. Le point de départ est donc une activation de la partie du cerveau qui décide, le lobe frontal. Celui-ci envoie un ordre : « 1. Tourner à droite en levant la main ». Cet ordre est reçu par l'aire motrice primaire qui déclenche l'activité des muscles. L'aire motrice active alors un groupe

de muscles (via la moelle épinière), et il se produit un premier mouvement.

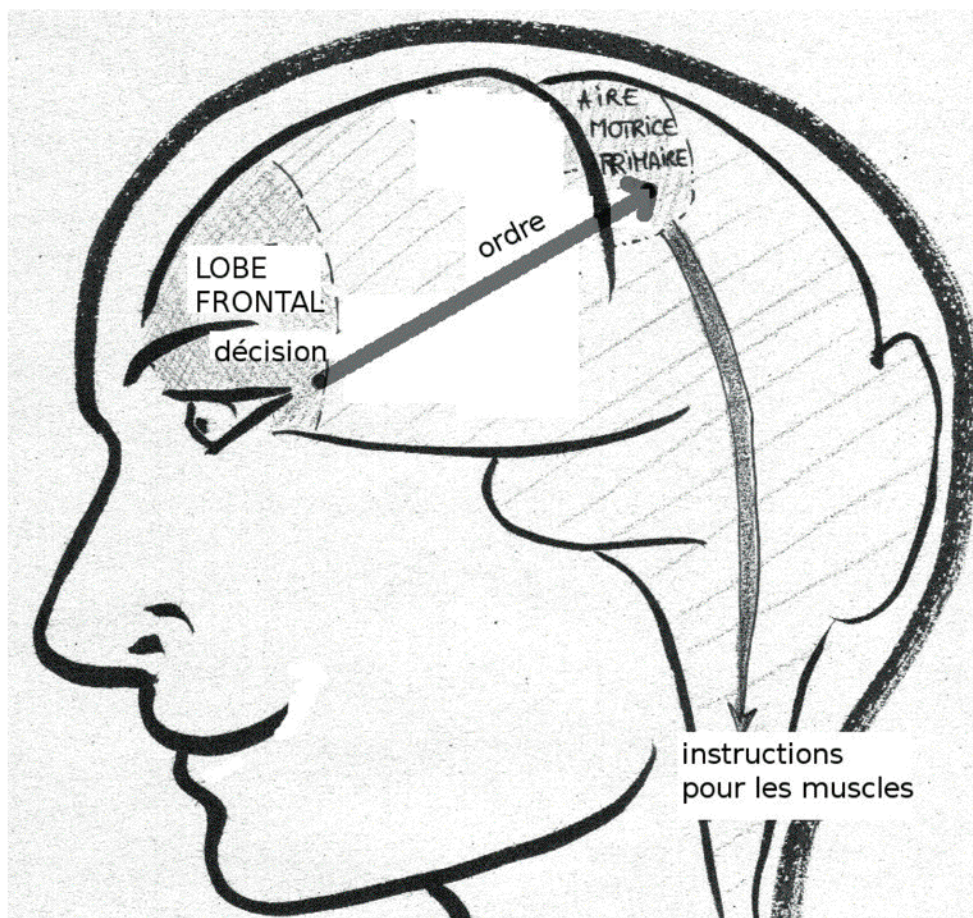


Figure 1 : Trajet de l'information dans le cerveau pour effectuer un mouvement nouveau

Pendant ce temps, le lobe frontal lance un deuxième ordre : « 2. Tourner à gauche en inversant les mains », qui suit le même chemin jusqu'aux muscles. Comme les ordres provenant du lobe frontal arrivent les uns après les autres, il peut y avoir un délai entre les mouvements, ce qui donne un aspect saccadé. De plus, les ordres en provenance du lobe frontal ne tiennent (presque) pas compte des informations sensorielles provenant des bras et du corps. Les ordres ne sont pas ajustés en fonction de la position réelle des bras et des jambes, de leur vitesse, de leur tension, etc.

On ne peut donc pas effectuer harmonieusement un geste qu'on ne connaît pas parfaitement. Triste nouvelle, je l'admets. Voilà pourquoi il faut connaître par cœur la forme pour commencer à réellement pratiquer le taijiquan (mais un petit bout de forme

bien connu suffit). Cette exécution où le cerveau frontal volontaire contrôle sans cesse le geste demande une très grande attention et une forte concentration, et en plus, le résultat est décevant. C'est pourquoi le taiji peut sembler pénible et fatigant aux débutants, et qu'il convient de proposer des temps d'apprentissage de la forme assez courts.

Non seulement mon geste est du style Robocop, mais en plus il est très imprécis. J'ai beau me concentrer, il y a toujours plein d'erreurs. Énervant ! Mais normal. Par l'attention, le cerveau ne peut contrôler volontairement qu'une seule chose à la fois (il peut déplacer son attention d'une chose à l'autre, mais à un moment donné, une seule chose est contrôlée volontairement). Le champ de l'attention consciente est limité. Si vous contrôlez les bras, le buste va se pencher, les pieds ne plus être à plat au sol, etc. C'est normal, et il n'y a à cela aucune solution, autant vous le dire tout net. On va donc abandonner le contrôle volontaire, trop limité, pour passer en pilote automatique. C'est ce qu'on appelle apprendre. Vous automatisez une partie du geste, puis le geste entier.

3. Que se passe-t-il quand j'apprends un geste ?

Au fur et à mesure que vous répétez le même geste, le mouvement change, il devient plus rond, plus coordonné, plus harmonieux (si, si, ne soyez pas modeste). Il vous arrive même de rêvasser sur ce geste qui vous demandait autrefois tant d'attention (si, si, ne niez pas !). Pourquoi ?

Chaque fois que vous répétez le geste, cela active des zones profondes du cerveau que l'on appelle les noyaux gris¹, ainsi que le cortex à proximité du cortex primaire, que l'on nomme « aire motrice supplémentaire » ou AMS. Ne pa-

niquez pas, regardez tout cela sur la figure 2. Chaque fois que vous faites ce geste, vous activez les mêmes neurones dans ces zones. Or, quand des neurones sont actifs au même moment, ils renforcent les connections qui les unissent (c'est comme s'ils se faisaient installer une ligne téléphonique spéciale² entre eux pour mieux se passer les informations). Ce processus est à l'origine de la mémoire. Il suffira ensuite qu'un de ces neurones soit activé pour qu'ils s'activent tous (à la manière d'une chaîne téléphonique), et déclenchent l'exécution du geste. Le cerveau frontal et l'attention peuvent donc se reposer... ou rêvasser.

Chez les personnes âgées, le cortex antérieur peut être endommagé sans que ces circuits de la mémoire des gestes le soient. Vous pouvez donc leur apprendre le taiji même si elles ne vous reconnaissent pas d'une séance à l'autre, et prétendent ne jamais avoir appris le taijiquan.

En apprenant les gestes, on change le circuit qui permettra de les exécuter ; on passe d'une exécution contrôlée par la volonté et l'attention, à une exécution préprogrammée.

4. Que se passe-t-il quand j'exécute un geste que je connais ?

Par commodité pour cet article, on supposera que quelques années se sont passées depuis votre première rencontre avec la queue du moineau. Désormais lan qiao wei n'a plus de secrets pour vous (enfin presque, parce qu'il est redoutable !), vous n'avez plus besoin de vous répéter les étapes du geste pour le faire, et le geste est bien rond, fluide, relâché, etc. Qu'est-ce qui a changé ?

Pour faire le même geste qu'à vos débuts, désormais le cerveau utilise une toute autre stratégie. Il a programmé toute une séquence de contrôle

des muscles. Ce programme est au départ assez rustique, mais il a été amélioré à chaque exécution du geste. Ce programme est contenu dans les neurones des noyaux gris et de l'aire motrice supplémentaire. Comme vous pouvez lancer le programme « lan qiao wei » à partir du lobe frontal, vous pouvez décider à tout instant d'effectuer le geste. Le programme est envoyé à l'aire motrice primaire qui contrôle les muscles. Il n'y aura plus de délai entre les séquences du mouvement puisqu'il s'agit d'un programme qui se déroule de façon continue. Les aires motrices droites et gauches communiquent entre elles, ce qui permet une bonne coordination (prévue dans le programme).

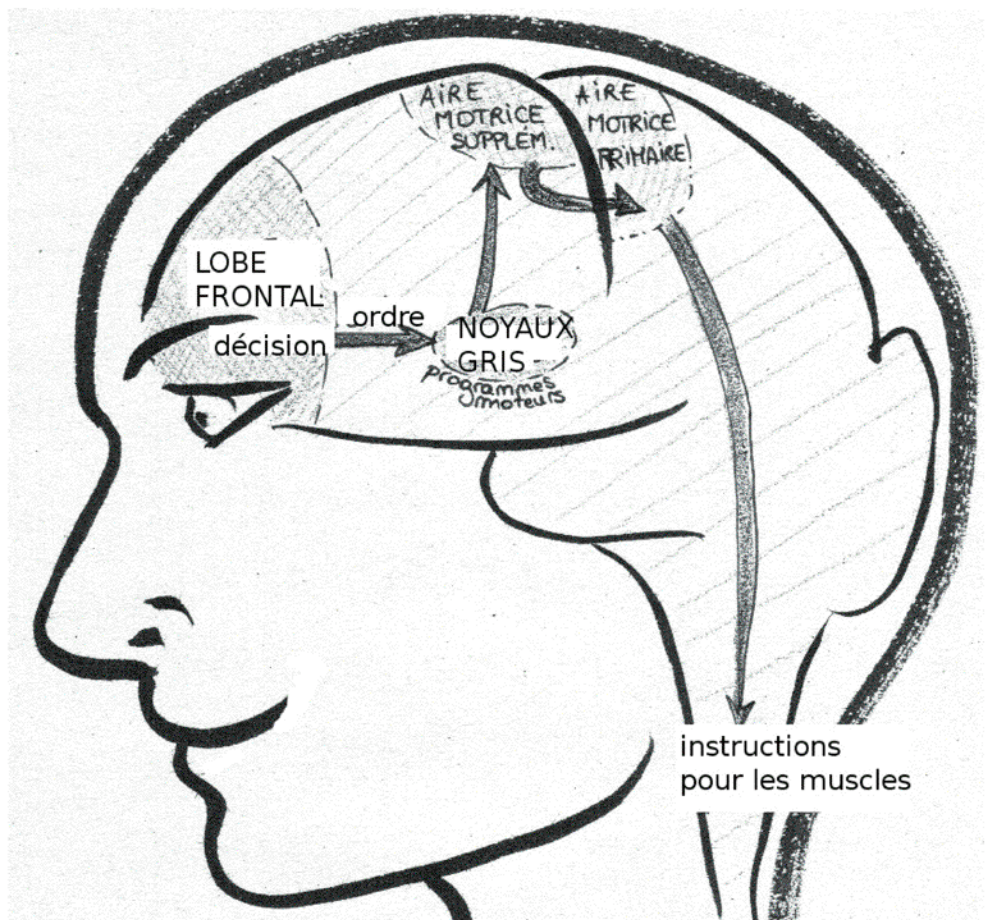


Figure 2 : Trajet de l'information dans le cerveau pour exécuter un geste appris

Le programme contient une certaine vitesse d'exécution. Il ne fonctionnera plus si vous vous éloignez trop de cette vitesse, soit en accélérant soit en ralentissant. Pour perfectionner votre programme sur ce point, vous pouvez varier les rythmes d'exécution.

Ce n'est pas seulement le geste lan qiao wei qui s'est amélioré, mais aussi sa liaison avec celui qui le précède et celui qui le suit. En fait, ce programme « lan qiao wei » est devenu un sous-programme des programmes « shi san shi » ou « 1^e duan », situés dans les mêmes zones du cerveau. Désormais vous pouvez lancer le programme « shi san shi » et les gestes s'enchaînent entre eux. Attention cependant aux gestes qui sont utilisés dans deux formes : les neurones du programme « lan qiao wei » sont reliés à la fois à des neurones du programme « shi san shi » et à ceux du programme « 1^e duan ». Il y a là un risque de se tromper de chemin; à ce moment, l'attention (du lobe frontal) doit reprendre le contrôle (eh oui ! on ne peut pas rêvasser tout le temps !).

La qualité du programme dépend de la qualité des répétitions : les erreurs répétées sont automatisées et donc très difficiles à supprimer ensuite ! De même, si vous n'avez porté aucune attention à comment on passe d'un geste à l'autre, c'est cela qui est automatisé. Heureusement le programme se corrige un peu à chaque exécution. C'est par l'attention que vous pourrez éviter de faire telle erreur et à force de répéter une pratique sans cette erreur, elle s'efface du programme. C'est pour cela qu'il vous faudra du temps entre le moment où vous avez compris une erreur et le moment où elle aura complètement disparu de votre forme.

La patience et la persévérance sont des qualités très importantes dans la pratique !

5. Pourquoi suis-je incapable de faire à deux un geste que je sais faire tout(e) seul(e) ?

Maintenant que votre geste est au point, vous vous proposez de le tester en faisant l'application martiale correspondante. Et là, catastrophe, impos-

sible de faire correctement votre geste à deux ! Et tout le monde ou presque est dans ce cas. C'est normal, votre cerveau est câblé comme ça !

Il y a en fait deux circuits différents pour mémoriser les gestes : un circuit pour les gestes qui ne dépendent pas d'informations extérieures (pratiquer sa forme seul(e)), et un circuit pour les gestes qui doivent être ajustés en fonction de l'extérieur (application martiale avec un partenaire). Le circuit que nous avons décrit jusque-là est celui qui est actif quand on pratique seul (noyaux gris et aire motrice supplémentaire). Quand le geste dépend d'un événement extérieur (le trajet d'un coup de poing du partenaire), ce sont le cervelet et l'aire motrice accessoire qui vont mémoriser le geste.

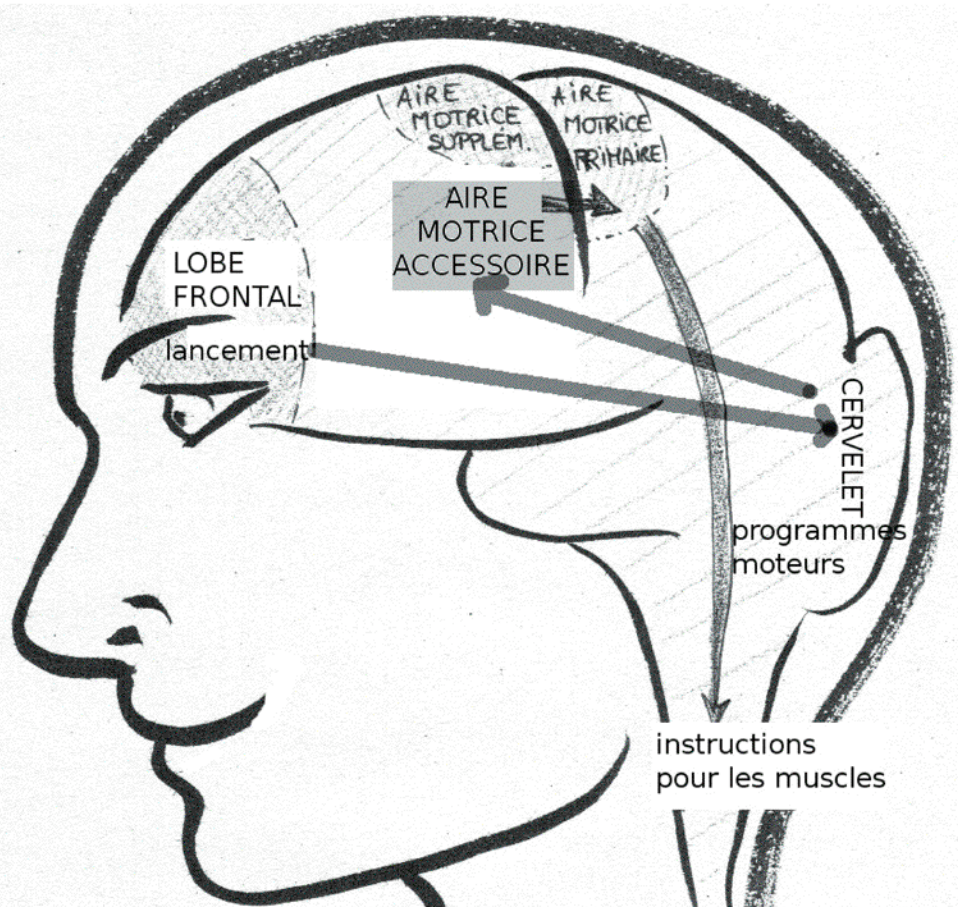


Figure 3 : Trajet de l'information dans le cerveau pour exécuter un geste à deux (application martiale)

Les deux circuits pour mémoriser seul ou à deux sont séparés ! Autrement dit, avoir appris le geste seul ne vous sert (presque) à rien, il faut le réapprendre à deux. Cela veut dire aussi que vous pouvez apprendre l'application d'un geste que vous ne connaissez pas, vous ne serez pas beaucoup plus maladroit que les autres ! J'exagère un peu, car ceux

qui connaissent le geste seul ont déjà « décomposé » le geste, ils ont donc des points de repères utiles. Mais il leur faut acquérir les points de repères à deux.

En conclusion, j'espère vous avoir montré que l'apprentissage de la forme n'est pas le but du taijiquan, mais seulement une condition nécessaire pour pratiquer réellement. J'espère surtout vous avoir décomplexés face aux difficultés d'apprentissage que nous rencontrons tous. Je vous souhaite de développer votre patience et votre bienveillance face à ces difficultés !

Notes.

1. Certains disent qu'il s'agit du cerveau reptilien, mais c'est stupide car les reptiles ont un cortex comme vous !
2. On parle de synapses.

Bibliographie

ROZENZWEIG Mark R., Psychobiologie, Éd. De Bœck Université, 1998.

Alix Helme-Guizon, chercheuse en neurosciences dans sa jeunesse.

(mail : alix.helme-guizon@numericable.fr)

Cet article est déjà paru (sous une forme plus indigeste) dans le Bulletin de l'association Kun Lun, à Angers.

Ne pas rompre le fil, dévidons l'écheveau

Jean-Luc Pérot - La Main Franche

« Dérouler tous les gestes de la forme comme on tire le fil d'un vers à soie après sa plongée dans l'eau bouillante. »

Ni gestes brusques, ni rupture de flux qui casseraient ou colleraient le fil, on pourrait donc dire plus justement, non que l'on exécute la forme mais qu'on la file et, plus précisément, qu'on la file doux.

L'image est parlante, bien que le dévidage des fils de soie manque à notre expérience, la métaphore fonctionne car relayée par de multiples usages de chez nous.

Notre vie ne tient qu'à un fil, petite marionnette suspendue par le sommet de la tête, un petit choc peut briser notre vie.

Le fil est ténu, comme un cheveux ou un poil de soie, solide mais fragile. Que l'on tire trop brutalement ou qu'il s'use par frottements répétés il est susceptible de se rompre.

La forme se déroule telle une histoire dont il ne faut pas perdre le fil. Ariane n'est pas étrangère à cette filature qui nous mène à bon port.

Malgré son allure paisible, la pratique savoureuse d'une forme implique la conjonction de plusieurs ingrédients qui font « l'état taichi » et la perte d'un élément gêne l'ensemble. Détente et concentration, stabilité et mobilité, calme et mobilisation intérieure, nous marchons sur un fil et la chute menace perpétuellement le funambule. La justesse du geste se gagne au fil de l'épée, les mouvements se suivent, s'enchaînent dit-on, les uns à la suite des autres. Ils défilent.

Etre branché sur l'esprit Taichi (la métaphore s'électrifie) invite à tenir le fil qui nous rattache à l'esprit comme dans la graphie archaïque du caractère Shen.

De la Femelle Mystérieuse, origine confuse de tous les vivants, le filet d'eau coule indéfiniment engendrant les filles et les fils et le filet yin/yang prend dans ses mailles toutes les péripéties existentielles.

Ce même fil nous relie dans la filiation à la lignée des compagnons de la Voie, compagnons de route, celles et ceux qui nous précèdent comme ceux et celles qui nous suivent. Voie, route, chemin, sentier où les traces de chacun dessinent un trait continu, une ligne sinueuse, tendue vers on ne sait quelle destination.

Le fil est propre au tissage et, outre la métaphore du grand métier à tisser où le croisement des fils de chaîne et de trame font les existences particulières, le corps taichi se tisse par les multiples relations entre les différentes parties de l'ensemble. Plus les connections sont riches, plus l'étoffe est solide et souple à la fois.

L'image est plus pertinente encore quand on réalise que le tissu vivant révèle des faisceaux, des fuseaux, des fibres et des fibrilles jusqu'aux filaments d'actine et myosine qui s'enchevêtrent dans la contraction musculaire. Le fil, la fibre et la fibrille jusque dans le squelette cellulaire, nous sommes une fameuse pelote de fils.

Dans le groupe qui pratique, l'ensemble de tous ces fils tendus des uns aux autres créent des liens ; ces liens forment réseau, le réseau fait la toile et nous voici sur le Net, sans fil peut-être mais connectés aux taijiquaneurs du bout du monde.

Les fils entrelacés et tournés se font torons, les torons se font cordes, les cordes câbles, les liens se resserrent et s'affermissent mais ils risquent de faire des nœuds qui enserrant.

Coupons le cordon, larguons les amarres ! Pour ne pas rompre le charme, il convient de voyager léger sur la Voie, les cheveux au vent. Je file !

AMER

Association Morbihannaise pour l'Étude de la Respiration

Mike MEYNIEU : Président

L'Association Morbihannaise pour l'Étude de la Respiration a été créée le 20 septembre 2002 et vient d'adhérer à l'Amicale. C'est une petite structure de 13 personnes.

J'ai réuni dans celle-ci deux pratiques, l'une japonaise, le Katsugen Undô, l'autre le Yangjia Michuan Taiji Quan.



Le Katsugen Undô

Expression que l'on pourrait traduire par « Mouvement Régénérateur Inné ».

Développée après la fin de la Seconde Guerre mondiale, au Japon, par le Maître Haruchika NOGUCHI, cette pratique a été introduite en Europe et plus spécialement en France par le professeur Itsuo TSUDA. (1)

Ce dernier avait un avantage énorme pour transmettre son savoir. Ayant fait des études de sociologie à la Sorbonne, il parlait couramment français, donc pas de problème de traduction.

Cette pratique vise à retrouver la spontanéité du système moteur extrapyramidal, disons le système primitif, involontaire et spontané. Elle est essentiellement statique.

Quelques mouvements simples, couplés à une certaine façon de respirer suffisent pour atteindre ce but (en théorie), dans une pratique quotidienne. Mon professeur est Bruno GARNERO (2), c'est un élève direct du professeur Itsuo TSUDA.

Le Yangjia Michuan Taiji Quan

Élève de Claude EYROLLES (3), j'ai découvert le YJMTJQ à Viroflay, dans la région parisienne, à la fin des années 1990. Plus tard, bien qu'ayant quitté la région parisienne pour revenir en Bretagne, nous avons réussi, avec mon épouse, à garder le contact avec le YJMTJQ grâce aux stages animés par Claude EYROLLES et organisés par Soazig CORDROC'H (et son magnifique sourire) de Quimperlé Taiji Quan et Charles VIALA de Breizh Izel Taiji Quan (Quimper).

En 2003, quand notre association a pris en abrégé le nom d'AMER, nous avons pensé à ses deux synonymes :

1- Amer : ce repère sur la terre ferme qui sert à trouver sa position en mer.

2- Amère : cette saveur qui, utilisée avec intelligence, donne un goût particulier aux aliments.

Notes :

(1) voir les 9 livres du professeur Itsuo TSUDA aux Éditions Le Courrier du Livre.

(2) <http://respiration.canalblog.com>

(3) <http://www.cerclefranciliendetaichichuan.fr>

ÉQUILIBRE À SAINT-CAPRAIS

Corinne Labarsouque : Présidente

Saint-Caprais-de-Blaye

C'est en 2005 que nous avons commencé, Dominique et moi, à pratiquer avec notre tout jeune enseignant Jérôme Malige. Tout d'abord, nous allions à Jonzac (17) où nous nous retrouvions, à trois... Nous pratiquions un peu de *brain gym* pour nous échauffer, suivi de l'étude de la petite forme de Pékin en 24 mouvements. Jérôme disait que nous pratiquions du Tai Chi « ostéopathique ».

En septembre, nous lui avons proposé de venir en Gironde : l'aventure commençait, et ce fut la

naissance d'« Équilibre » notre association saint-capraisienne (33) puisque la municipalité de Saint-Caprais a aussitôt accepté de nous prêter gracieusement une salle.

Pour la première rentrée, les copains étaient là et les curieux aussi : en tout, une bonne quinzaine de personnes. Au cours de l'année, nous avons organisé des stages de révision et de perfectionnement avec Jérôme. Dany, une amie, nous a enseigné le Qi Gong, par des journées de pratique à thème :

« les huit pièces de Brocart », « l'amincissement », les « sons thérapeutiques ». Le succès était garanti puisqu'elle amenait une partie des participants ; par contre, nos cours hebdomadaires étaient peu à peu désertés.

La seconde rentrée comptait une petite dizaine de fidèles, mais l'ambiance avait changé : durant l'été, j'ai rencontré Claudy Jeanmougin au cours d'un stage à Cognac par l'intermédiaire de Jérôme, et nous avons



Préparation du déjeuner avec mise en application des principes de la diététique chinoise

convenu tous les trois que Claudy viendrait à Saint-Caprais pour nous transmettre son enseignement.

Petit étonnement donc pour nos « anciens » qui revoient les gestes avec une légère différence et un enseignement dans une ambiance dont seul Claudy a le secret ! Nous voici donc depuis trois ans pratiquant le Tai Chi chaque jeudi soir selon Maître Wang, saupoudré cette année par « les huit pièces de Brocart ». Nous avons commencé par le « Shi San Shi », puis la première séquence suivie de la deuxième.

Nous organisons chaque année au moins un stage d'une journée. L'année dernière, « Qi gong et principes de base de la diététique chinoise » ; cette année nous avons axé notre étude et pratique sur la colonne vertébrale, et de nombreux élèves charentais de Claudy y ont participé. Nous préparons le repas du midi tous ensemble, dans le respect des principes de la diététique chinoise. C'est une grande réussite à chaque fois, l'ambiance est chaleureuse et l'étude captivante.

Nous organisons également un repas en décembre et en juin, où chacun apporte et fait partager sa spécialité culinaire.

Nous essayons de participer à la journée de fin d'année organisée à tour de rôle par une association au sein de laquelle enseigne Claudy. Saint-Jean-d'Angely, il y a deux ans, où nous avons pratiqué sous une pluie battante (motivés !), a laissé de mémorables souvenirs mais si sympathiques !

Notre tour vint l'année dernière : nous avons pratiqué à l'extérieur le matin avant de déjeuner ensemble, et d'admirer nos amis charentais pratiquer le bâton, la perche ou encore l'éventail : quelle grâce vraiment !

Cette rentrée 2008 a vu notre groupe s'agrandir d'un seul coup d'une vingtaine d'adhérents. C'est



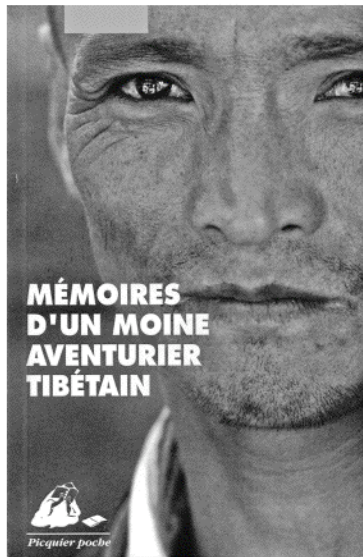
Encore une colonne qui sera bien malmenée - Séance de biomécanique

un grand groupe de « modernes » qui vient nous concurrencer chaque jeudi soir en pratiquant le Shi San Shi ; ils progressent bien vite, ils sont super motivés et, privilège de « moderne », ils n'ont pas peur, les insolents, de poser les questions qui font fâcher à souhait notre enseignant, qui se fait un plaisir de râler de sa grosse voix, à la grande satisfaction de tous.



Sculpture de Ju Ming - Col. Henri Mouthon

NOUS AVONS LU...



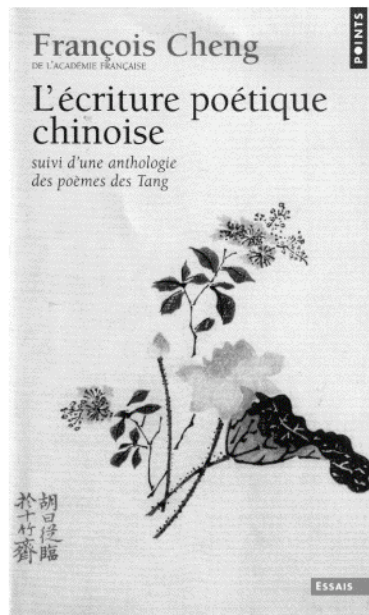
Mémoires d'un moine aventurier tibétain

Par Serge Dreyer

Voilà un livre facile à lire pour tout le monde. Il relate la vie d'un moine tibétain, plutôt bagarreur sur les bords. A travers son récit de vie sans forfanterie (ni télépathie, ni marche sur l'eau grâce à l'enseignement ésotérique de la 69^e génération de la secte secrète dépositaire du grand mystère de la voie cosmique réservée aux initiés ayant également un compte en banque secret...), on découvre une vie simple, rude et des aspects rarement décrits (trop simples j'imagine !) sur la vie des moines tibétains. C'est en même temps le regard d'un particulier sur l'invasion du Tibet par la Chine, sans discours politique mais avec les tripes.

Ed. Picquier poche, 1998

Serge, Taichung, Taïwan, mars 2009



L'écriture poétique chinoise, François CHENG

Par Marie-Christine Moutault

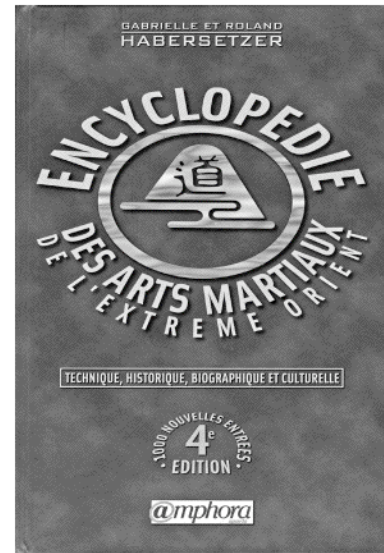
C'est en me promenant à la librairie du musée Guimet que je suis tombée par hasard sur ce petit livre de poche qui s'avère être une des nombreuses rééditions du livre paru en 1977 !

Néanmoins, même découvert sur le tard, il vaut vraiment le coup de s'y arrêter. Tout novice en matière d'écriture poétique, picturale, musicale, chinoise, peut y trouver un trésor. En effet, François CHENG nous fait découvrir comment les maîtres en la matière jouaient sur tous les aspects du « donner à voir, donner à entendre » ; rien n'est là par hasard, tout y est construit pour permettre au sujet d'être pris dans l'acte créateur primordial.

Passer à côté de la compréhension d'un tel degré de raffinement serait occulter tout un aspect de la culture artistique chinoise, dont le taiji quan ne saurait être absent...

A ces explications passionnantes s'ajoute une anthologie des poèmes des Tang.

Édition Points, collection Essais



Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême- Orient

Par Claudy Jeanmougin

Réédité de multiples fois, cet ouvrage de presque 900 pages et de plus de 77 000 termes, est une source incroyable pour ceux qui s'intéressent aux arts martiaux d'Extrême-Orient. Qui ne connaît pas Roland Habersetzer ? Auteur prolifique, puisqu'il a produit au moins soixante-dix livres sur les arts martiaux et les techniques de santé, il nous livre dans cette œuvre magistrale, la multitude et la multiplicité de ses connaissances. Les rédacteurs du glossaire des termes les plus usités en Taiji quan pourront y trouver quelques références.

Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient
Gabriel et Roland Habersetzer –
Éd. Amphora

Accueillir les nouveaux

Catherine Bachelet

Association ATCHA – Annecy

Chaque année, au mois de septembre, la rentrée du Tai Chi marque une nouvelle saison de pratique. Ayant entendu parler de cette discipline, qui fait paraître-tant de bien, de nouveaux pratiquants viennent frapper à la porte de notre association, informés de son existence par nos publicités dans les journaux locaux, notre site Internet ou encore par le bouche-à-oreille.

C'est un moment toujours délicat pour notre professeur qui tente, en peu de temps, de convaincre ces nouveaux venus de l'intérêt et du plaisir de la pratique, sans pour autant cacher son caractère un peu répétitif et, il faut bien le dire, parfois austère.

Bref, au fil des jours et des premières semaines, de nouvelles têtes apparaissent et parfois disparaissent tout aussi vite ! Certains, plus motivés que d'autres, plus convaincus peut-être, décident de rester et de pousser l'aventure un peu plus loin. Les voilà devenus membres de l'association.

Nous laissons ainsi à chacun du temps pour décider si cette activité lui plaît, s'il se sent bien dans notre groupe et finalement s'il décide d'y rester. Ce n'est qu'à la fin du premier trimestre de pratique, juste avant les vacances de Noël que l'intégration des nouveaux se concrétise enfin...

Rodée au fil des années (notre association a 24 ans maintenant !), la formule consiste pour tous les anciens (ceux qui sont au moins à leur deuxième année de pratique), à inviter les nouveaux à festoyer autour d'agapes élaborées par chacun avec attention et, disons-le, avec amour. Inutile de préciser « sucré » ou « salé », au fil du temps la répartition entre les plats a toujours été équilibrée, comme si cela allait de soi...

Alors, après quelques mouvements de base (faut bien travailler un peu quand même !), on installe des tables au centre de la salle et chaque ancien sort de son panier ses préparations personnelles... C'est un vrai repas de fête qui se met en place en deux temps trois mouvements.

Ce moment est l'occasion pour notre présidente de souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux pra-

tiquants, de leur donner quelques informations sur notre style, document à l'appui pour en retracer la lignée et de remettre le petit journal interne concocté par nos deux plus anciens pratiquants, Benjamin et Denise. Puis, autour des bons petits plats, les discussions vont bon train : échanges d'impressions sur la pratique (les anciens sont tellement fiers d'avoir dépassé les difficultés du débutant qu'ils sont tout heureux de prodiguer leurs conseils aux nouveaux, parfois à la recherche de repères...). On entend des rires, des bavardages, tous cherchant à mieux se connaître.

Ces échanges « intergénérationnels » du Tai Chi sont très riches et il semble que tout le monde reparte heureux d'un bon moment passé ensemble. Tout juste si on ne se dit pas, en bons Savoyards : « Et quand c'est-y qu'on r'commence ? »

Nous avons appris avec fierté, par « radio Tai Chi », que notre formule aurait fait des émules et que d'autres associations nous auraient emboîté le pas...

SI YAO

« Les Quatre Exigences »

(Extrait du Tome IV de la série du Yangjia michuan Taiji quan)

Claudy Jeanmougin - GRDT Saintes

Ce tableau reconstitué à partir des commentaires de Maître Wang Yen-nien a été largement commenté durant mes stages de cette saison. Nombreux sont les stagiaires à m'avoir demandé d'en faire une large diffusion. Voilà qui est fait !

YANG POSITION AVANTAGEUSE ACTIF						YIN POSITION DESAVANTAGEUSE PASSIF	
YIN	YIN de YANG	沾 ZHAN COLLER	黏 NIAN ADHERER	YANG de YIN		YANG	
	Force passive Yang	← →		Force active Yin			
YANG	Mouvement actif Yang	連 LIAN	隨 SUI	Mouvement passif Yin		YIN	
	YANG de YANG	← →		YIN de YIN			

Comment traduire Yao quand il est question de Zhan, Lian, Nian ou, Sui ? Tout d'abord Yao est généralement employé comme verbe, le verbe « vouloir » ou « falloir ». Substantiver un verbe n'est généralement pas un problème pour la langue chinoise. Cependant, ici, nous avons quelques soucis dès l'instant où la volonté semble vouloir s'exprimer. Nous aurions pu proposer les « Quatre Volontés » ! Bien évidemment, s'il s'agit de la pure pratique, nous pouvons lui accorder cette exigence d'agir selon l'une de ces « Quatre Volontés », ce que, du même coup, nous propose justement le substantif « Exigence ». D'autres auteurs, comme Jean GORTAIS, ont préféré le terme « Qualité ». Ce mot nous semble peu compatible avec cette nécessité de bien intégrer ces quatre principes, qui font un tout indissociable comme nous le verrons plus loin.

Qu'en est-il de ces quatre termes d'un point de vue purement chinois et de son vocabulaire ? Pour cela, il nous faut faire appel à notre Maître, Wang Yen-nien, qui s'est exprimé sur ce sujet dans les pages du magazine américain du American Yangjia Michuan Taijiquan association (Vol 12, n° 1, Summer 2004, p. 32)

Zhan 沾

« Zhan, c'est comme si on avait quelque chose de très collant et qu'on l'utilise pour prendre des objets. Cela signifie que nous sommes dans une attitude active et que nous allons vers les choses pour les prendre. Ainsi, Zhan est un verbe actif. »

Lian 連

« Lian signifie que vous attachez toutes ces choses ; vous en prenez en petite quantité par-ci par-là, vous les rassemblez et les soulevez. Lian est également un verbe actif. »

Nian 粘 ou 黏

« Nian est un verbe passif. Il signifie que vous êtes collé à quelqu'un d'autre. Vous êtes collé et vous ne pouvez pas vous en défaire. Ceci est différent d'une attitude active où vous recherchez les choses d'une façon volontaire, où vous le souhaitez et qu'elles se collent à vous. L'idée de la posture passive est que vous vous cognez à quelque chose et que vous vous colliez à elle. Une fois que vous êtes collé, vous ne pouvez pas vous en tirer ainsi. De plus, si c'est avéré, cela signifie que nous sommes dans une position passive d'adhérence. De ce fait, il vous faut attendre le juste instant et l'opportunité pour vous en défaire. »

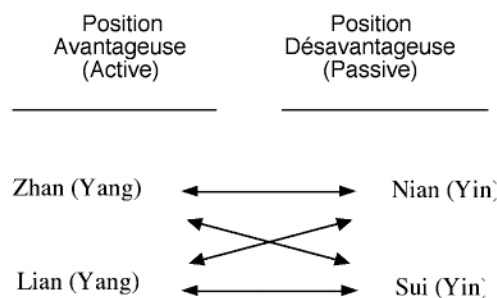
Sui 隨

« Sui est également un verbe passif. Par exemple, si quelqu'un est devant et que vous le suivez en restant toujours derrière, vous adoptez la position Sui, c'est-à-dire une attitude passive dans l'action de suivre. Dans ce cas, vous n'avez pas le choix et vous devez attendre une opportunité pour vous en sortir. »

Dans ce même article, Maître Wang Yen-nien nous donne une autre précision : « Ainsi, de ces quatre verbes, deux sont actifs et deux sont passifs. De plus, deux sont décrits comme Yang et deux comme Yin : le verbe actif est Yang, le verbe passif est Yin. »

Et aux auteurs de l'article de nous présenter le

schéma suivant.



Au-dessous du schéma, une note est ajoutée pour préciser : « ... que n'importe laquelle des exigences peut suivre Zhan, et pas uniquement un Lian. De la même manière, Sui ne suit pas nécessairement un Nian. »

Dans le Tome 1 des livres de Maître Wang Yen-nien, nous avons ajouté une note concernant ces quatre termes au bas de la page C-24. Elle résulte des explications de Laoshi et nous dit : « Coller (Zhan), lier (Lian), adhérer (Nian) et suivre (Sui) sont quatre caractères que nous retrouvons dans le Chant des huit caractères et qu'il faut associer deux à deux : Sui (mouvement passif, Yin) avec Lian (mouvement actif, Yang) et Zhan (force passive, Yang) avec Nian (force active, yin). »

A partir des informations qui précèdent, nous avons construit le schéma ci-dessous que nous allons commenter.

Que signifie « Position avantageuse » et « Position désavantageuse » ? Dans la pratique du Tui-shou, la position est avantageuse lorsqu'on a l'initiative ; dès qu'elle est perdue, on se trouve en position de dépendance de l'autre, donc en situation désavantageuse. Signalons que le passage d'une situation à l'autre est le moment où s'opèrent les transformations avec le choix d'exprimer l'une des 8 portes (Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou et Kao), soit dans sa forme gestuelle soit dans sa capacité énergétique. Les deux verbes Zhan et Lian sont actifs et confèrent une position avantageuse, ils indiquent donc une tendance Yang. Nian et Sui sont deux verbes passifs qui mettent en situation de dépendance, ils sont de tendance Yin.

Dans chacune des deux catégories l'une des deux tendances est plus ou moins active ou passive.

Dans la catégorie Yang, Zhan est passif par rapport à Lian. La phase active de Zhan consiste à aller à la rencontre du partenaire pour s'y coller. Une fois

collé, tout l'art va consister à ne plus jamais perdre le contact en suivant l'autre, c'est l'aspect passif de tendance Yin. Jean Gortais traduit cette action par « céder au partenaire ». Nous dirions plutôt : « faire comme si on cédait au partenaire. » et nous retrouverions l'un des gestes de notre forme, Ru feng si bi. L'action passive Yin dans la prise d'initiative Yang, nous a fait qualifier Zhan de **Yin de Yang**. La pratique de Lian consiste à rajouter une force dans l'action de coller. Lorsque l'autre se retire, je le suis en rajoutant une force, c'est l'aspect Yang qui se rajoute à l'action Yang de la prise d'initiative de suivre le partenaire. C'est pourquoi nous qualifions Lian de **Yang de Yang**.

Dans la colonne Yin, Nian est actif par rapport à Sui. Lorsque je me trouve en situation gestuelle d'un retrait, sur une poussée par exemple, je me retire tout en maintenant une légère résistance, c'est la part active, soit de tendance Yang, d'où la qualification **Yang de Yin** de Nian. Pour Sui, l'action est de suivre mais avec un contact le plus léger qui soit et sans ajouter la moindre force. Cette part passive de Sui nous l'a fait qualifier de **Yin de Yin**.

Le tableau que nous avons construit à partir des diverses explications de maître Wang Yen-nien peut sembler théorique. En fait, il est très pratique. Le fait d'avoir qualifié les « Si Yao » en quatre tendances par le jeu du Yin et du Yang laisse entrevoir le jeu des transformations. Mais avant cette découverte qui mérite un peu de pratique... nous avons remarqué que la lecture gestuelle était plus facile et que du même coup la compréhension de Zhan-Nian-Lian-Sui se faisait sans avoir besoin de ces quatre mots qui ont toujours posé un souci de compréhension même pour les plus sinisés de notre groupe.

Le conseil que je donne, est de mettre ce tableau au regard de tous pendant une pratique à deux de PENG-LÜ-AN. L'action dominante est qualifiée de Yin ou de Yang selon qu'on a perdu l'initiative et que l'on « suit », ou qu'on est possesseur de la décision et que l'on dirige. L'action secondaire sera également qualifiée de Yin ou de Yang. En perte d'initiative, on peut offrir une légère résistance, on dira alors que nous sommes dans le Yang de Yin, soit Nian (mais on se moque de savoir si c'est Nian). Si on a l'initiative et que l'on exerce une forte poussée, nous dirons que nous sommes dans une phase Yang de Yang, soit Lian (tout en se moquant de savoir si c'est Lian, car ce qui compte,

c'est la compréhension des mutations).

Pour finir, je conseille d'être très attentif au passage de Lü à An et de Peng à Lü. Alors au travail, et que les mutations s'animent...

Info Tui Shou.

La Suisse est petite.

Ma région est vraiment petite.

Mais elle regorge de gens qui pratiquent le Taiji Quan, d'autres arts martiaux internes et le Tui Shou.

Depuis janvier, le premier samedi de chaque mois, nous nous retrouvons chez l'un, chez l'autre pour pratiquer « la petite poussée entre amis ».

Cela consiste à nous réunir, à découvrir et pratiquer un ou deux exercices de préparation que nous proposons à tour de rôle, de nous pousser librement, de boire du bon thé et, ce qui n'enlève rien au sérieux, de bien rigoler.

Nous sommes chaque samedi entre 7 et 20 personnes.

Si vous habitez dans la région, ou que vous venez à passer par là, n'hésitez pas à me contacter.

Les styles Chen, Yang et Wu sont représentés.

Pas de concurrence, pas de frime, juste du plaisir.

L'ambiance est chaleureuse et très respectueuse.

Cela faisait longtemps que j'y pensais, mais que l'énergie me manquait et je remercie Fabian Cretton qui en a eu l'initiative.

Trouvant qu'un matin par mois, c'est un peu court, nous avons décidé de nous offrir un week-end en septembre.

Notre rêve : le chalet à la montagne, la douce chaleur automnale et vas-y que j'te pousse !

Nous vous tiendrons au courant, des fois que vous seriez tentés de vous joindre à nous.

Amitié

ZOUZOU

zouzou@bvalotton.ch

WANG YANNIAN

王延年

Véronique Cheynet-Cluzel

Association de Taichi Chuan de Versailles

Il y a un an, le 4 mai 2008, décédait Wang Yannian.

On dit dans le monde chinois qu'un tremblement de terre annonce la fin d'un cycle. Ainsi les Chinois associent directement le tremblement de terre de Tangshan en 1976, un des plus meurtriers de leur histoire, à la disparition de Zhou Enlai et de Mao Zedong. En mai dernier, la terre de Chine a tremblé au Sichuan et un grand Maître nous a quittés. Un cycle est accompli, mais la fin d'un cycle est toujours le début d'un autre. Les associations du Yangjia Michuan Taijiquan devront dorénavant compter sans leur maître-racine.

En Chine, on ne parle jamais du 4 mai dans l'histoire, sans y associer le très célèbre 五四运动 wu sì yùn dòng « Mouvement du 4 mai », référence historique du mouvement fomenté par la jeunesse universitaire en 1919. Le 4 mai, date connue de tous les Chinois, date du décès de Wang Laoshi, est donc directement liée à un fait historique qui s'intitule « mouvement ».

Laoshi naquit à Taiyuan, très ancienne capitale de culture et place fortifiée. J'en ai un curieux souvenir ; j'étais en 1983 devant une fresque taoïste ancienne, qui était en train d'être rénovée par des « ouvriers patriotiques », et l'aspect de la partie restaurée n'avait rien à voir avec la facture originale. Gageons que le Taiji du Yangjia Michuan Taijiquan, qui ne pourra pas ne pas évoluer, qui aura à se transformer – dans le Liezi, il est écrit, seul le changement ne change pas –, saura toujours se souvenir de ses origines en entrant dans un cycle nouveau, en étant en même temps, fidélité et continuité de sa source, sans décalage, sans falsification.

Dès que j'ai rencontré 王延年, Wang Yannian au tout début des années 1990, j'ai su qu'il était un Maître authentique et je n'ai jamais eu aucun doute quant à savoir dans quelle école je pratiquerai le Tàijíquán. Jamais, et c'est une déformation qu'ont bon nombre d'entre nous à l'association Ricci, je ne peux comprendre une personnalité sans comprendre en profondeur le sens de son nom. Aussi, je vous propose de nous laisser guider par l'étymologie des caractères du nom de Wang Laoshi, d'observer ce qui pourrait nous toucher, et ce que cela évoque en nous. Chaque caractère en Chine est

l'icône d'un concept, « une empreinte du ciel », comme le dit François CHENG.

延年, Yánnián en pinyin (Yennien en wade)

延, *inscription oraculaire* : continuer (en effectuant un autre sacrifice), assiste le roi dans le déroulement de son entreprise.

Textes anciens : Se prolonger, durer, continuer. S'étendre jusqu'à, atteindre. Conduire, inviter à. Introduire, accueillir, recevoir. Prier de. Parcourir, randonnée, long voyage.



Photo Epi Van de Pol

年, *inscription oraculaire* : Avoir une bonne récolte, récolte annuelle.

Textes anciens : ans, années de vie, durée de vie, récolte, moisson, maturité des céréales.

Dans le langage actuel, on accole volontiers les deux caractères 延年 Yán Nián pour exprimer « Prolonger la vie ». Puissent les associations du Yangjia Michuan Taijiquan savoir prolonger celle de Wáng Yánnián.

Versailles, le 4 avril 2009, jour Qingmingjie « 清明节 fête de Qing Ming, en Chine, fête des morts et du printemps.

Sources étymologiques : Grand Dictionnaire Ricci de la langue chinoise

Note de la rédaction. Véronique nous pardonnera l'absence des signes toniques du pinyin. Notre logiciel ne nous permet pas pour l'instant de les traiter.

PRATIQUER ENSEMBLE...

... en hommage à Sigrid

Christian Bernapel - INPACT Strasbourg

Le décès d'un être proche est souvent l'occasion d'un retour sur soi-même.

C'est également vrai lorsqu'il s'agit d'un membre de l'association dans laquelle nous donnons nos cours. Celle-ci est comme une « famille particulière » qui s'intègre dans notre contexte de vie d'enseignant mais aussi dans celui de chaque membre de l'association. Chacun vient y chercher et y donner ce qu'il est. Ce qui crée des liens fraternels dont nous avons peu conscience. Et lorsque l'un de nous nous quitte, alors se révèle la véritable dimension de la place qu'il tenait au milieu de nous par l'« absence de sa présence ».

Sigrid était à nos côtés, à l'INPACT, depuis de nombreuses années. Elle nous a quittés le 1^{er} mars 2009. Peut-être certains d'entre vous se souviennent d'elle aux Rencontres de l'Amicale.

Partager les Rencontres de Rome était une motivation très forte pour elle. Malheureusement, les forces suffisantes l'avaient déjà quittée pour pouvoir partager la joie d'être avec nous, avec tous.

Le choc de son départ nous a ébranlés tant elle avait tissé des liens insoupçonnés dans le cœur de chacun, par sa simple participation aux cours et aux activités de l'association. Le vide qu'elle a laissé derrière elle nous a fait comprendre la place qu'elle tenait au milieu de nous, mais aussi ce que représente le simple partage collectif d'un cours.

C'est cette prise de conscience qui a suscité l'écriture de ce petit texte en sa mémoire mais aussi pour témoigner de la chance que nous avons de partager l'étude du Taiji Quan aux côtés les uns des autres et de savourer le bonheur indicible que nous offre le simple fait d'être en Vie. Vous pourrez retrouver quelques photos de Sigrid sur le site de l'INPACT : www.inpact-taiji.com

Christian Bernapel

Pratiquer ensemble...

... en hommage à Sigrid

L'émouvante cérémonie des obsèques de Sigrid m'a interpellé sur la place que chacun tient au sein de notre association dans le cadre des cours, espace privilégié que chacun réserve dans sa vie pour partager la pratique et l'apprentissage du taiji quan, du neigong et du qigong.

Par le vécu individuel des exercices de base, le partage collectif du déroulement de la forme, les exercices de tuishou avec partenaire ou les recherches par petits groupes sur l'éventail, l'épée ou le détail de tel ou tel aspect, chaque façon de pratiquer nous interpelle et nous place dans la situation d'un partage au sein du groupe.

Le rendez-vous régulier du cours est un temps privilégié que chacun introduit dans son quotidien, une parenthèse qu'il s'accorde dans le cadre de sa vie « ordinaire ». C'est un ressourcement, grâce aux bienfaits apportés par la seule pratique, mais aussi par son partage avec les personnes qui nous entourent. Derrière l'élan suscité par le seul fait de découvrir une discipline merveilleuse et son apprentissage, le bonheur de se retrouver pour partager cet apprentissage et la multitude des sensations qui l'accompagnent nous renvoient à nous-mêmes mais aussi à la force du groupe qui, à la fois, nous stimule et nous protège.

La pratique partagée a une signification particulière pour chacun. Parce qu'elle est vécue de l'intérieur, elle permet l'émergence de la conscience de soi tout en bénéficiant de la protection tranquille du groupe. Par la diversité du groupe, chacun s'y sent accepté et l'accepte grâce au sentiment de sécurité qu'elle suscite.

Cette tranquillité permet de peaufiner un mouvement ou un exercice en favorisant l'écoute des conseils du professeur et du modèle des anciens ; d'apprendre simplement les directions ; de se contenter de copier sans chercher à comprendre ; de saisir, impromptu, la signification d'une courbe ou la liaison d'un mouvement au suivant ; de res-

sentir les bienfaits de la respiration consciente et des exercices spécifiques qui nous éveillent à la part intime de soi-même ; de découvrir avec bonheur l'efficacité martiale d'un geste alors que cet aspect nous effrayait jusque-là et d'accéder aux facettes propres à la recherche ou à l'attente de chacun.

La pratique en groupe permet aussi d'accéder à l'énigmatique « lâcher prise ». Faire de son mieux, simplement, dans l'instant, en acceptant ses limites, sans se questionner inutilement ni tomber dans le dénigrement personnel ou, à l'inverse, dans l'autosatisfaction, permet l'émergence du sentiment de progrès. Au fil des cours, apparaît peu à peu la confiance en soi. Celle-ci ouvre la porte à la joie de la pratique et à ses bienfaits pour le corps et l'esprit.

Sigrïd aimait partager ce rendez-vous régulier du « cours » car il lui apportait force et sérénité dans l'épreuve de sa maladie. Il lui permettait aussi de retrouver le groupe, ceux et celles avec qui elle avait noué des liens privilégiés. Elle manquait rarement ce rendez-vous et partageait, indéfectible, à nos côtés, sa grâce, son sourire et sa bonté dans toutes les manifestations et démonstrations pour lesquelles s'impliquait l'INPACT, jusqu'au moment où cela ne lui fut plus possible.

Dans cette fidélité de partage, Sigrïd nous laisse un message essentiel : c'est dans les moments difficiles que chacun rencontre dans sa vie qu'il est important de retrouver le groupe pour pratiquer avec lui car ce partage peut être un ressourcement



précieux et une source de force insoupçonnable, bien au-delà d'une pratique individuelle.

La pratique, sous toutes ses formes, peut ainsi accompagner notre vie. De même, elle peut aussi aider les autres par la simple présence que chacun apporte au groupe.

C'est tout cela pratiquer...

En conclusion, je voudrais évoquer cette merveilleuse tradition russe qui, avant de se séparer pour partir en voyage, consiste à s'asseoir, ensemble, pour se recueillir et partager en silence nos pensées et nos âmes et...

... le printemps sonne à nouveau à notre porte. Quelle merveille !

Larmes et sourires des bonheurs partagés.

Je vous souhaite un printemps lumineux.

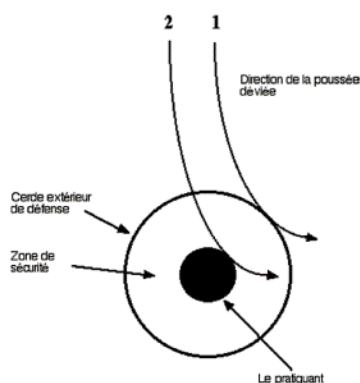


Christian et quelques jeunes adeptes

Cercle extérieur et intérieur de défense en tuishou

Serge Dreyer

Ces termes ne reflètent qu'une perspective personnelle et ne traduisent aucun terme chinois. Il me semble important, pour comprendre ce qui se passe en tuishou (désormais TS) lors d'une poussée, de diviser notre espace en cercle extérieur et en cercle intérieur.



Si l'on prend l'exemple de l'exercice du « pousser à une seule main » (dan shou TS), on peut chercher comme le décrit le schéma à esquiver la poussée en ne laissant pas l'adversaire toucher notre corps (le pratiquant dans le schéma). La poussée (1) est donc déviée sur la tangente de notre cercle extérieur de défense (la forme du cercle est bien entendue ici une convention pour rendre le schéma plus facilement interprétable) qui constitue en quelque sorte notre matelas de protection. Cette manière de faire qui requiert une excellente écoute de l'adversaire est plus sécurisante, mais elle tend souvent à s'appuyer sur la vitesse d'exécution. Elle crée ainsi inévitablement des tensions qui ne facilitent pas l'apprentissage si difficile du lâcher-prise, principe cardinal du TS.

Au contraire, en laissant l'adversaire pousser (2) sur notre propre corps, on favorise ce lâcher-prise. Mais les risques de déstabilisation sont plus grands si notre corps offre une quelconque rigidité (par convention, je définis notre corps comme le cercle intérieur de défense). Dans ce deuxième cas, c'est l'écoute qui prime associée à un corps/mental qui accepte la poussée, ce qui implique une relaxation et donc de travailler sur la « peur de perdre » (travail souvent mentionné mais trop peu mis en ap-

plication). Dans ce registre, je voudrais souligner l'importance de l'aspect formel de notre style de TJQ. En prônant une tenue des postures centrée sur la jambe arrière, on devrait avoir des pas relativement courts qui induisent une conception du TS basée sur le ressort. Pour ce qui concerne spécifiquement mon propos, ces pas courts sous-tendent une prise de risques qui favorise le lâcher-prise. On notera également qu'en acceptant d'être poussé sur notre corps, on s'astreint à plier ce dernier dans toutes les configurations possibles que nécessite l'absorption d'une poussée, tout en maintenant un axe d'équilibre. Voilà qui questionne sérieusement l'image du corps suspendu par un fil mentionné par Yang Chen Fu, que d'aucuns prennent à la lettre (postures que j'appelle « souples comme un manche à balai ») sans remarquer que le maître lui-même ne respecte pas cet énoncé (voir ses photos des applications martiales), sachant fort bien que l'imprévu du TS ou d'un combat a d'autres exigences que les séquences de mouvements.

Tout un chacun pourra expérimenter ces notions de cercles sans avoir forcément à pousser fort et rapide. Une approche graduelle de cette bipartition de l'espace peut aider les débutants à se familiariser avec le TS en se débarrassant progressivement de la crainte du contact. Or, quand on commence à accepter le contact, on se rend compte que de nombreux gestes techniques compris dans les duans deviennent applicables dans le TS qui devient alors une pratique plaisante et enrichissante. J'ai pris au début de cet article l'exemple d'un exercice particulier de TS, mais le lecteur comprendra que ces principes d'entraînement valent pour tous les types de poussée, y compris à deux mains.

Taichung, Taïwan, mars 2009

La Pratique du Tai Ji à l'École Ho Bao

Par José Valéry

Professeur de Tai Ji à l'École Ho-Bao Phuong-Hoang Thieu Lam / Yang-Pai Lao-Jia, Martinique.
Élève de Jacky Craighero qui fut l'élève de Charles Li.

Mon parcours martial m'avait, dans un premier temps, porté vers les arts martiaux externes et particulièrement, vers le Viet Vo Dao. Pourtant, je sentais que ma pratique restait incomplète, jusqu'au jour où je rencontrais Jacky Craighero qui me fit découvrir le Tai Ji et où je m'imprégnais de la parole de Maître N'Guyen Dan-Phu qui recommandait la pratique de l'interne comme base essentielle de tout perfectionnement.

C'est pourquoi, lorsque je fondais l'école – avec la section Viet en 1991, puis la section Tai Ji en 1996 – il me parut important qu'elle serve de cadre à l'enseignement et à la pratique du Tai Ji en tant que art martial défensif. Ses premiers pratiquants avaient donc, tout comme moi, un passé martial externe.

La synthèse de ces deux disciplines a permis l'émergence du style Thieu Lam/Yang-Pai Lao-Jia qui s'applique surtout en Viet et est démontré en Tai Ji. A travers ce style, nous tentons de mieux comprendre l'interne. Par interne, j'entends la manifestation du Qi qui conduit au niveau ultime du Tai Ji : le supra naturel. Ce niveau dont on parle peu, seulement évoqué par quelques grands maîtres (Cheng Man Ch'ing, Jerry Alan Johnson et surtout N'Guyen Dan-Phu qui fut cité parmi les plus grands maîtres du XXe siècle), demande force, courage, honnêteté et persévérance.

Mes vingt-deux ans de pratique, à raison de seize heures par semaine, me font simplement comprendre combien l'enseignement des grands maîtres est subtil et la nécessité d'y revenir souvent pour découvrir, chaque fois, un peu plus.

Aujourd'hui, l'école regroupe une quarantaine de personnes et propose des cours de Tai Ji et de Viet Vo Dao. Certains pratiquent uniquement le Tai Ji ; d'autres uniquement le Viet Vo Dao. Mais il y a toujours une bonne demi-douzaine d'élèves qui

suivent les deux enseignements, dont plusieurs depuis leurs débuts.

Ainsi, nous continuons à puiser des exemples dans les deux arts pour enrichir la compréhension des élèves. En voyant l'application martiale d'un mouvement de l'enchaînement du Tai Ji, chacun se rend mieux compte de sa subtilité, de ce qu'il cache, de sa puissance s'il est maîtrisé, et aussi de la finesse de son exécution.

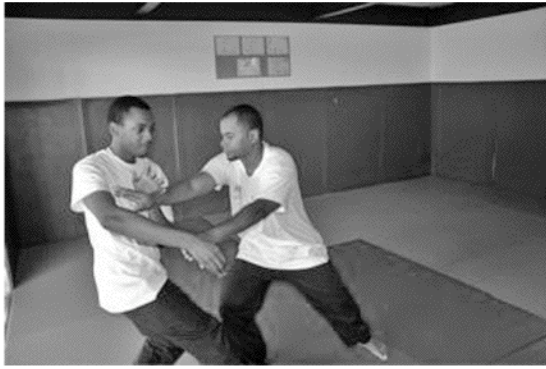
Dans notre approche, en tant qu'élève comme en tant qu'enseignant, nous tentons de comprendre la signification du mot Tai Ji lui-même et de remettre en question nos mouvements afin qu'ils soient cohérents avec cette signification. La question première reste de savoir, à chaque fois, si nous respectons et sommes en harmonie avec le sens du mot Tai Ji.

Les cours s'appuient sur deux textes fondateurs : Les Dix Principes du Tai Ji, de Yang Chen-Fu et les Écrits sur les principes essentiels du Tai Ji Quan, de Maître Wang Yen-Nien. Notre objectif est de



nous familiariser avec les idées véhiculées par ces textes, de les comprendre, de les appliquer tout en nous interrogeant sur la valeur de notre art de l'illusion, dans nos enchaînements.

L'enseignement comprend, outre la partie pra-



tique, une part de « théorique » dans la quelle les élèves découvrent un peu l'histoire du Tai Ji et des maîtres, ainsi que la philosophie de cet art.

Ouverte toute l'année, y compris pendant les vacances, notre école donne deux cours de Viet et trois cours de Tai Ji par semaine. Cette fréquence a permis de développer des liens solides et un dialogue important entre tous. Les anciens ont à relever le défi d'expliquer et de démontrer aux débutants ce qu'implique chaque mouvement ; les nouveaux découvrent alors la richesse d'un art martial dont la simplicité et la douceur apparentes masquent la puissance. L'humilité reste encore la chose la mieux partagée.

En Martinique, loin des grands courants, nous sommes une poignée qui partageons – en plus du punch coco – le plaisir de cheminer ensemble vers une connaissance difficile mais qui enrichit notre quotidien.

Contact : hobao@wanadoo.fr

Site : <http://www.arts-martiaux-martinique.com/>

Information de l'étranger

AYMTA Journal

Le dernier numéro de l'association américaine de notre style de TJQ (Winter 2008, vol. 16 n° 2) vient de paraître mais ce sera aussi le dernier. Coïncidence curieuse, c'est un numéro consacré au décès de M^e Wang. Don Klein qui a maintenu à bout de bras ce journal pendant 8 ans passe le flambeau car ses collègues américains ne semblent pas assez portés sur l'écriture. Espérons que quelqu'un se chargera de faire revivre cette belle publication qui était aussi un lien précieux entre l'Europe et nos collègues américains. L'idée de Claudy de publier des articles en anglais pour notre bulletin pourrait peut-être constituer une rampe de secours (?). En tout cas, cette nouvelle, sans nous réjouir évidemment, ne peut que renforcer notre conviction de l'importance du bulletin européen de l'Amicale dont la nouvelle présentation ne fait que renforcer notre plaisir.

Serge Dreyer

Taichung, Taïwan, mars 2009

Note de la rédaction

Ce que Serge ne savait pas, et comme vous avez pu le constater avec l'article de nos amis américains, c'est que nous étions déjà dans un processus d'échanges et que notre contribution à l'élaboration de leur bulletin pour sa survie était en cours. Nous faisons donc un premier pas en publiant dans ce numéro deux articles en anglais qui contribueront, nous l'espérons, à la relance de la revue de l'AYMTA. Nous comptons également sur nos amis taïwanais pour participer à cette relance.

AUTRES REGARDS ...

Introduction de Claudy

Nous sommes parfaitement conscients qu'un tel article risque de faire bondir nombre d'entre vous qui le lisez. Notre discipline ne nous enseigne-t-elle pas à faire preuve d'ouverture d'esprit ? Qu'importe ce qu'a pu faire Vlady Stévanovitch de notre style, le constat est là et voyons ce que notre style est devenu, en moins d'une transmission. J'aimerais que vous compreniez que le cas de Vlady Stévanovitch risque de ne pas être isolé...

Vlady est donc un élève de Kuo Chi, un général supérieur hiérarchique de Maître Wang dans l'armée, mais son élève en Taiji quan à Taïwan. Retiré en Belgique, il aura quelques élèves, dont notre ami Michel Timochenkov qui en parlera longuement dans l'édition spéciale des 20 ans de l'Amicale. Vlady a donc accaparé notre enchaînement des 127 gestes pour le mettre sous une forme reconnaissable mais très personnalisée. Il aura la délicatesse de ne jamais citer ses sources afin de ne pas affecter son « Maître » qui, lui-même, avait déjà apporté une note originale à ce que nous avons reçu de Maître Wang. Cependant, il faut reconnaître là un fait qui marquera l'histoire du style comme c'est le cas de la très controversée forme du Shi San Shi.

Fabrice Jordan a suivi Vlady pratiquement depuis le début de ses recherches sur le son. Qu'importe ce que le personnage de Vlady était, il y a un fait indéniable, c'est que notre style est à l'origine d'une recherche que Fabrice est disposé à nous expliquer. Lui-même, ne fait-il pas l'effort de revenir à d'autres sources pour comprendre la démarche de Vlady ? Nous-mêmes, ne sommes-nous pas en recherche avec ces nombreux voyages en Chine, ou ces nombreuses invitations de Chinois du « Pays du Milieu », à la recherche de racines que nous aurions perdues ? En ce qui me concerne, j'accueillerai toujours ces personnes qui ont côtoyé Vlady pour leur dire : « Voici la source à laquelle s'est abreuvé Vlady, venez y tremper vos lèvres pour vous rafraîchir l'esprit, mieux comprendre l'enseignement que vous avez reçu et retrouver en quelque sorte vos racines ! ».

C'est ce qu'a fait Fabrice en se joignant à Nicole Henriot dans le « Groupe de Lausanne ». Il réapprend entièrement la forme et nous devons l'encourager dans sa démarche.

La longue forme du Yangjia Michuan dans l'École de la voie intérieure

Fabrice Jordan – Suisse
Association « Groupe de Lausanne »

Vlady Stévanovitch est né en 1925 en Serbie dans une famille de la bourgeoisie locale. Elève extrêmement précoce, il se passionne rapidement pour la musique, et plus spécifiquement pour le hautbois. Il est cependant freiné dans son apprentissage par des problèmes de souffle et de déformation de la cage thoracique. La médecine de l'époque ne pouvant pas l'aider, il part à la recherche d'un autre type de soutien, qu'il trouve en la personne d'un maître de yoga revenu d'Inde peu de temps auparavant. Après de multiples refus, ce dernier l'accepte finalement comme élève, ou plutôt comme disciple. Il lui enseigne les techniques du Souffle, l'aide à développer la sensibilité de ses mains, et insiste beaucoup sur la notion de centre du corps. Vlady travaille son corps comme il a l'habitude de le faire avec son instrument : beaucoup et régulièrement. Il a alors une quinzaine d'années.

La guerre vient bouleverser un parcours qui semblait tout tracé. Enrôlé à 16 ans dans la Résistance, sa jeunesse se trouve avalée par une dure réalité qui durera jusqu'à la fin de la guerre. Il dira souvent par la suite que la seule chose qui l'ait sauvé a été l'enseignement de son premier maître.

À la fin de la guerre, il peut être admis en Belgique en tant qu'étudiant au Conservatoire. Il sera, durant de longues années, hautboïste dans un orchestre belge. En parallèle, il s'adonne à la pratique du karaté. Il rencontre également un maître de Qi Gong à une époque où ce nom n'a pas encore été vulgarisé. Il lui enseigne les grandes techniques de Nei Gong qu'il connaît.

Pratiquant assidu, Vlady cherche au début des années 1970 à marier les différents arts et techniques qu'on lui a enseignés. Il voudrait en faire une synthèse. Il espère alors pouvoir introduire les

techniques de Nei Gong dans les mouvements du karaté. C'est au même moment que par le plus grand des hasards, il croise un jour un Chinois pratiquant un art qui lui semble intégrer exactement ce qu'il souhaitait mettre au point.

Ce Chinois était le général Kuo Chi, qui pratiquait régulièrement le Tai Ji Quan dans le parc des jardins du Luxembourg, à Bruxelles. Vlady décide alors d'apprendre ce nouvel art et il suivra l'enseignement de Kuo Chi durant plusieurs années. Il apprend la longue forme du Yangjia Michuan, ainsi que les 108 postures également enseignées par Kuo Chi.

Il quitte ensuite Kuo Chi pour pratiquer seul durant quelques années. Au début des années 1980, un tout petit groupe commence à suivre son enseignement dans la forêt de Soignes en Belgique. Ce petit groupe prend peu à peu de l'ampleur et quelques élèves commencent à enseigner à leur tour.

En 1988, le besoin se fait sentir de structurer un peu l'apprentissage, et Vlady décide de créer « L'École de la voie intérieure », pour distinguer son travail des arts martiaux externes. L'école grandit peu à peu pour atteindre une dimension internationale présente aujourd'hui dans de nombreux pays.

Chercheur inlassable, Vlady transmet par la suite ses connaissances dans l'art de soigner avec le Qi à de nombreux groupes de médecins, et oriente les dernières années de sa vie vers une recherche sur le Son et le Qi. La boucle est bouclée, le musicien s'unit à l'artiste martial. Vlady meurt en novembre 2005, âgé de 80 ans.

Actuellement, l'École de la voie intérieure transmet donc la longue forme du Yangjia Michuan, mais dans une optique très éloignée de l'aspect martial, ce qui a entraîné, deux ou trois générations

plus tard, une certaine distance par rapport à la forme « officielle » du Yangjia Michuan. Néanmoins, la structure générale et les mouvements restent tout à fait reconnaissables.

L'enseignement de Vlady a surtout visé à installer dans la forme, de manière très poussée, la notion de « petite orbite microcosmique » puis de « circulation croisée », sorte de grande orbite microcosmique. L'attention est ouverte, toute idée de combat ou d'efficacité martiale absente. Un grand travail d'éveil de la main et de la sensibilité de tout le corps est également recherché. Cela donne une forme peut-être moins rigoureuse du point de vue martial, mais porteuse néanmoins d'une grande densité de présence. C'est une jolie « variation » de la forme officielle.

Actuellement, l'enseignement est assuré par Michèle Stévanovitch, la femme de Vlady, qui a repris officiellement la direction de l'école à sa mort, comme il l'avait décidé. Depuis, l'École de la voie intérieure est entrée dans une nouvelle ère et Michèle apporte une couleur peut-être plus douce, plus féminine. Le Yin succédant au Yang, cela devrait ravir les esprits chinois !

TAI CHI CALEDONIA

6 jours d'arts internes au cœur de l'Écosse

Du 3 au 10 juillet 2009 à Stirling

Programme et inscription sur www.taichicalledonia.com

Nos relations avec les autres structures du Yangjia michuan

Claudy Jeanmougin



JEUX D'ÉPÉE

Événement unique en Europe, ouvert à toutes les personnes intéressées par la pratique de l'épée, du sabre et du bâton, débutantes ou confirmées.

Organisé par GRDT
Groupe pour la Recherche et
le Développement du Taiji Quan
<http://blog.ifrance.com/grdt>
Claudy Jeanmougin
15 bis, route de Bellivet
17810 Ecurat – France
jeanmougin.claudy@orange.fr
Tél: 06 81 53 84 62
<http://jeuxpee.com>
<http://www.centre-xian-wuguan.net>

En ma qualité de rédacteur en chef du bulletin et vu les projets d'ouverture que propose le nouveau président de l'Amicale que je suis, il était naturel de demander aux autres structures ce qu'elles attendaient de l'Amicale. De plus, comme il était question de proposer une convention pour établir de bonnes relations durables, c'était une manière d'anticiper sur une réflexion préalable. La même question fut donc posée aux responsables de l'AYMTA (American Yangjia Michuan Taiji Quan Association), du TYMTA (Taiwanese Yangjia Michuan Tai Chi Chuan Association) et à Peter Clifford, responsable du seul groupe de notre style en Angleterre, à savoir : « Comment envisagez-vous nos relations futures et qu'attendez-vous d'elles ? ». D'autres groupements ont été sollicités par la même question et ils nous ont retourné la réponse par la question suivante : « Que nous propose l'Amicale ? ». Il leur sera répondu tout simplement par une proposition de convention qui est une initiative de l'Amicale sur proposition de Christian Bernapel.

Pour ce qui est de l'AYMTA, nous ne savions pas à l'époque que leur magazine allait être interrompu faute d'auteurs et par lassitude de Don Klein qui se retrouvait bien seul pour le faire « fonctionner ». Nous n'étions pas non plus au courant d'une telle dispersion de notre style aux USA. En ma qualité de président, j'espère que nous mettrons tout en œuvre, selon nos moyens bien sûr, pour que notre style retrouve une unité au sein d'un pays aussi vaste. Nous sommes parfaitement conscients de l'enjeu, mais n'en vaut-il pas la peine ? Et si nous en avons les moyens, devons-nous manquer à cette lourde tâche pour laquelle nous nous sommes engagés afin de propager notre style dans les meilleures conditions.

Maintenant, vous serez tous certainement conscients des enjeux actuels de notre style à un autre moment unique de son histoire, le précédent étant l'arrêt de l'enseignement du Yangjia Michuan en Chine populaire après l'avènement du parti communiste. Vous serez également avertis pour la lecture des textes qui vont suivre.

Question de Claudy : « Comment AYMTA envisage-t-elle la relation entre l'AMICALE, TYMTA (Taiwanese Yangjia Michuan Tai Chi Chuan Association) et AYMTA (American Yangjia Michuan Taiji quan Association) et qu'attend-elle de cette relation ? »

Réponse de Gretchen MacLane, Jim Carlson et Don Klein

Traduction : Simonette Verbrugge

oOo

Cette collaboration serait un bienfait si seulement nous avons encore cette unité à travers le pays telle qu'elle existait il y a une dizaine d'années, ou plus, lorsque Wang Laoshi était en vie et plein d'énergie. Mais à présent, nous espérons très égoïstement qu'AYMTA puisse en retirer un maximum de bénéfices : nous sommes un petit groupe (moins de 100 membres) qui ne grandit pas et ne génère pas de nouveaux enseignants. Il n'y a que peu de membres disposés à donner du temps et de l'énergie à l'organisation : le stage de l'été dernier dans le Wisconsin n'a rassemblé que des membres du Michigan et du Wisconsin, seulement 3 Californiens et 1 New Yorkais, ceci malgré les réductions importantes qui avaient été consenties. Il y a aussi des enseignants et des étudiants du Yangjia Michuan Taiji Quan qui ne sont pas membres de notre association. Ce que nous souhaitons le plus est de redynamiser et de développer l'AYMTA.

Gretchen ajoute : « Je vois vraiment un arrangement plus souple » et elle demande, quelque peu maniérée : « Si nous arrivons à maintenir notre association nationale en activité, pourrions-nous compter sur l'AMICALE et TYMTA pour apporter des idées nouvelles et proposer des rencontres aux quelques-uns d'entre nous qui souhaitent continuer à travailler le Yangjia Michuan Taiji Quan ? »

Plus AYMTA a d'échanges avec l'AMICALE et TYMTA, plus forte elle deviendra et ainsi les liens seront renforcés entre les deux organisations – tous œuvrant à promouvoir le Michuan tel que l'a enseigné Wang Laoshi, qui est le but commun de toutes ces associations.

Qu'avons-nous à proposer ? AYMTA n'a tout simplement pas grand-chose à offrir en comparaison avec les autres associations, mais à travers les échanges, nous pourrions approfondir nos connaissances, ce qui renforcera la place du Yangjia Mi-

Claudy asks "How does AYMTA envision the relationship between AMICALE, TYMTA and AYMTA and what does it expect of this relationship?"

Response by Gretchen MacClane, Jim Carlson and Don Klein

oOo



Don Klein
et
Kay Reese

The agreement would be wonderful if only we still had the unity across the country that existed 10 or more years ago, when Wang Laoshi was alive and vibrant. But now our very selfish hope is that AYMTA realizes the greatest benefit: we are a small group (less than 100 members), not growing and not spawning new teachers. Few members are willing to contribute time or effort to the organization: last summer's workshop in Wisconsin was attended almost entirely by members from Michigan and Wisconsin: only 3 from California, 1 from New York in spite of significant rebates. There are both teachers and students in YMT groups who are not members. So our most desired goal is the reinvigoration and growth of AYMTA.

Gretchen comments "I really see a looser arrangement," and asks rhetorically "if we manage to keep our national association running, could we depend on AMICALE and TYMTA to provide fresh insights and meetings, for those few people who really want to pursue YMT?"

The more that AYMTA has exchanges with AMICALE and TYMTA the stronger it will become and at the same time it will strengthen its ties with both organizations—all promoting the spread of Michuan as handed down by Wang Laoshi, which is the common goal of all the associations.

So what can we bring to the table? AYMTA simply does not have as much to offer as the other organizations, but through exchanges we will gain more knowledge and that will both make Yangjia

chuan aux Etats-Unis et permettra également aux Européens et aux Taïwanais de mieux comprendre notre culture avec ses atouts et ses faiblesses. Nous pensons que l'Amérique du Nord est un lien important pour la promotion du Yangjia Michuan Taiji Quan dans le monde. AYMTA a encore du chemin à faire, mais en gardant ouvertes les lignes de communication et en suscitant des échanges, nous améliorerons nos connaissances et nous augmenterons le nombre de nos membres.

Nous offrirons le plus que nous pourrons : l'accueil des membres de TYMTA/AMICALE qui souhaiteront séjourner dans les villes possédant des membres d'AYMTA, des prix AYMTA et des réductions sur nos stages et nos publications, nous encouragerons nos membres à participer aux événements européens et taïwanais et leur proposerons une aide au voyage chaque fois que ce sera possible.

John Cole organisera un stage d'une semaine à Anderson Valley, en Californie, en juillet 2010 avec des enseignants du Collège des Enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan.

L'OUVERTURE

Peter Clifford

Koh Samet, Thaïlande, janvier 2009

Traduction : Simonette Verbrugge



Les vieux maîtres d'arts martiaux chinois, dans les générations passées, avaient pour habitude de garder précieusement les secrets de leur art. Suivant cette tradition, la pratique du Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), durant de nombreuses générations, est restée réservée à quelques-uns. C'est dans cette tradition que Wang Yen-Nien a étudié. Lorsque Maître Wang est arrivé à Taïwan en 1949, il était le seul pratiquant connu de YMT en dehors de la Chine populaire ; ses camarades de pratique n'avaient pas effectué le même voyage. Maître Wang provoqua un changement de grande importance pour l'avenir en mettant un terme à l'exclusivité du YMT et en acceptant d'« ouvrir » son enseignement à quiconque viendrait frapper à sa porte.

Michuan Taijiquan stronger in North America and provide a means for the Europeans and Taiwanese to gain a better understanding of our culture and our strengths and weaknesses. We believe that North America is an important link in promoting YMT worldwide. AYMTA has a long way to go, but though keeping lines of communication open and embracing exchanges we can gain expertise resulting in increased membership.

We will offer as much as possible: hosting any TYMTA/AMICALE members who visit the cities that have AYMTA members; giving AYMTA prices and discounts to our workshops and for our publications, encouraging our members to attend European and Taiwanese events and providing travel stipends when possible.

John Cole will host a week long workshop in Anderson Valley, California in July 2010 with teachers from the Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan.

OPENING UP

Peter Clifford

Koh Samet, Thailand,

January 2009

The old martial artists of China, in generations past, used to guard the secrets of their art carefully. In this tradition, the practise of Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), for many generations, remained private to the few. This is the tradition in which Wang Yen-nien studied. When Master Wang came to Taiwan in 1949 he was the only known practitioner of YMT outside of the Peoples Republic of China; his fellow practitioners of YMT did not make the same journey. Master Wang, in a policy change that would make a big impact, ended the exclusivity of YMT and 'opened up' the teaching to everyone who 'came to his door'.

Congratulations to L'Amicale which is now having its 20th anniversary year. Since its inception it has been instrumental in promoting and helping to spread YMT throughout Europe, with great success. However the Bulletins of L'Amicale have

Mes félicitations à l'Amicale qui fête cette année son 20^e anniversaire. Depuis sa création, elle a grandement contribué à promouvoir le YMT et à encourager sa diffusion à travers toute l'Europe, avec un grand succès. Malheureusement, les bulletins de l'Amicale n'étaient accessibles qu'à ceux qui maîtrisaient la langue française. Ce fut une limitation frustrante pour ceux qui ne parlaient pas cette langue. C'est pourquoi nous nous réjouissons que l'Amicale ait décidé d'adopter le bilinguisme et de publier certains articles en anglais. Je souhaite que ce changement ait un grand retentissement et crée de nombreuses opportunités.

Tout comme Maître Wang a « ouvert » le YMT, nous espérons que l'Amicale, en « s'ouvrant » et en prenant cette initiative, aidera à diffuser le YMT plus loin encore en Europe et au-delà. Avec un peu de chance, l'introduction de l'anglais dans l'Amicale lui donnera un caractère plus international et, remplissant ainsi un rôle de pollinisation, augmentera le nombre de ses lecteurs et de ses membres. Et surtout, nous espérons que cela encouragera encore plus de personnes à pratiquer le YMT et à tirer les bénéfices de ses merveilleuses qualités de préservation de la santé.

Bon anniversaire et bonne chance à l'Amicale. Que les 20 prochaines années vous apportent encore autant de succès !

only been available to those with a good knowledge of French. This has been limiting as it has excluded the many who do not possess knowledge of this language. It is therefore very good news that L'Amicale has now decided to move in a bi-lingual direction, and publish material in English. May this change of policy also make an impact, and present many new opportunities.

As Master Wang 'opened up' YMT, it is hoped that L'Amicale, by 'opening up' and taking this step, will help to spread YMT even further afield in Europe, and beyond. With good fortune the introduction of English into L'Amicale will make L'Amicale more international and act as a pollination, resulting in increased readership, and increased membership. Most of all, hopefully it will encourage many more people to practise YMT and benefit from its wonderful health giving properties.

Bon anniversaire et bonne chance à l'Amicale! May your next 20 years be as successful!

LES RENCONTRES INTERNATIONALES DE JASNIERES - 22^e édition

Manifestation de différents
styles de Taiji Quan,
Ba Gua Zhang et Qi Gong,

Regroupant plus de
300 participants
venus du monde entier.

du 24 au 26 juillet 2009

Renseignements et inscriptions
Association ARAMIS
www.aramis.fr



RUBRIQUE DU COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Bonjour à tous les pratiquants du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Comme vous le savez certainement le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan (CEEYMT pour faire court) fête cette année ses 20 ans d'existence. Tous les enseignants de notre style sont conviés à la journée anniversaire du 12 novembre juste avant l'Amicale qui célèbrera elle aussi ses 20 ans. Cette journée sera l'occasion pour les enseignants du monde entier de se rencontrer, d'échanger... Et de faire la fête !

Tous les enseignants de notre style sont conviés sans exception à cet événement planétaire !

C'est un lien d'amitié que nous voulons tisser autour de notre pratique. La graine que M^e Wang a fait germer est bien plus forte et plus profonde que tous les différents et toutes les rivalités. Le souhait le plus cher du CEEYMT est de cultiver ce lien. Nos membres sont en ébullition et travaillent activement pour faire de cette journée une réussite.

Dans cet optique, le CEEYMT est également en train de fabriquer un annuaire international des enseignants du YMT. Ce petit livret sera remis ou envoyé gracieusement à tous les participants. Si vous êtes enseignants, que vous souhaitez figurer dans cet annuaire et que je ne vous ai pas encore contacté, je vous prie de bien vouloir m'envoyer les coordonnées suivantes :

Nom
Prénom
Adresse
Téléphone
Fax
Mobile
Mail
Un portrait au format numérique (jpeg)

La journée du Collège se prolongera par l'Amicale, et la première journée de cette Amicale, le 13 novembre sera aussi une journée spéciale. Au lieu des diverses activités habituelles, les enseignants du Collège, par groupes de 2, proposeront des ateliers autour d'un seul thème (surprise !) en échangeant et en se renvoyant la balle comme au Collège ! Les enseignants étrangers seront également solli-

cités pour cet échange. Le but est de vous montrer comment fonctionne la pratique du Collège. Je vous le promets : voir un même thème décliné d'une multitude de manières différentes va modifier votre pratique ou en tout cas l'approfondir.

Cette année fertile a également vu la création de notre site Internet : <http://www.ceeymt.eu>



N'hésitez pas à y jeter un petit coup d'œil et me faire vos remarques par l'intermédiaire de la page « Contact ». Je tiens à remercier ici pour leur travail de traduction ou leur aide passée ou à venir : Helga Huberdeau pour l'allemand, Inès Hauteville pour l'espagnol, Gianvittorio Ardito pour l'italien, Monique Brodie, ma tendre compagne, pour l'anglais, et Louise Brodie, ma chère belle-fille pour le russe.

Cette année, l'énergie et l'activité foisonnantes des membres du CEEYMT vont également donner naissance à la création de DVD pédagogiques accessibles à tous. Trois projets sont sur la planche : le pied, la taille et le Dalu. En association avec WenWu (cf. articles de Marie-Christine Moutault dans les derniers bulletins) un travail sur les textes classiques est aussi en cours de production. Ce n'est qu'un début...

En décembre ont eu lieu les premières rencontres régionales du Collège. Elles se sont déroulées à Thorigné-d'Anjou et rassemblaient les enseignants du Grand Ouest de la France. L'idée était de travailler sur les fondamentaux de notre style et de créer une dynamique régionale. Ce fut une réussite

et tous ont souhaité renouveler l'expérience. À tous les enseignants : rencontrez les confrères et consœurs de votre région, échangez et pratiquez ensemble. Vraiment, vous ne le regretterez pas. Mais attention, il ne s'agit pas de faire le petit maître et de dire : « C'est moi qui ai raison. ». Chacun doit pouvoir exposer la manière dont il fait les choses, et chacun doit écouter l'autre avec respect et ouverture (c'est encore plus vrai si vous pensez que votre niveau est meilleur que celui qui parle). Il n'y a que des bénéficiaires à agir ainsi.

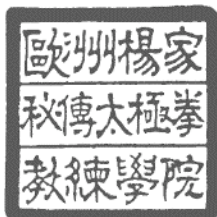
A suivi, au CREPS de Châtenay-Malabry, le traditionnel séminaire international de mars avec des ateliers passionnants sur la pédagogie, le tuishou, les applications martiales et même une réflexion sur les trois dantian principaux (front, plexus, ventre) et leurs relations.

Un grand séminaire d'été nous attend du 14 au 19 août au centre Xian Wuguan de Thorigné-d'Anjou. Nous nous pourlêchons d'avance les babines...

Si vous êtes enseignant et que vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à me contacter : herve.marest@free.fr

Bonne pratique à tous !

Hervé Marest
Secrétaire du Collège



Calendrier des stages

MAI

Eventail le dimanche 3 mai 2009 de 9h30 à 12h à Versailles

Animé par Sabine Metzlé
ouvert à tous niveaux
Lieu : Gymnase " Sévigné " rue d'Auvergne (en face le 5) - 78000 Versailles
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82
Email : sabine.metzle@yahoo.fr
Hélène Grimal 06 20 45 65 54
Email : taichiversailles@yahoo.fr

NeiGong, éventail et épée ancienne (débutants), le 3 mai 2009, à Viroflay

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de TCC
Claude Eyrolles : tél 01 69 34 67 64 - 06 85 41 44 12
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

3° Duan et Eventail, du jeudi 7 mai au dimanche 10 mai 2009, à Port-Manech

Animé par Sabine METZLE et Claude EYROLLES
L'Association BREIZH IZEL TAI CHI CHUAN
Contacts pour tout renseignement :
Evelyne Guillou - Tel. 06.63.21.61.25 / 02.98.90.28.78
Muriel Caudron - Tel. 06.79.41.81.51
Email : ev.guillou@orange.fr

Tuishou et étude des portes, les 9 et 10 mai 2009, à Thorigné

Animé par François Schosseler
Organisé par le Centre Taiji quan Xian Wuguan
Lieu-dit "la Haute Jeannière" 49220 - Thorigné d'Anjou
Tél / Fax : 02.41.60.24.01
Email : centre.xian.wu@orange.fr

Tui Shou et Applications Martiales, 16 mai 2009 à Draguignan

Animé par Marc Appelmans et Corinne Martinez
Tui Shou et Applications Martiales. Détente Musculaire, Sons et Mantras.
Club Léo Lagrange, Bd des Fleurs, 83440 Draguignan
Organisé par L'école de l'Arbre du Voyageur
Marc Appelmans : 06 81 09 65 26
Email : marcyao@hotmail.com

Perche, Eventail, le samedi 16 mai 2009 de 14 à 17 heures à Annecy

Animé par Henri MOUTHON et ses assistants.
Organisé par ATCHA
04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66
et pendant le stage : 06 07 95 11 97

Apprentissage et approfondissement forme et armes, le 17 mai 2009, à Thorigné

Animé par Marie-Christine Moutault
Organisé par Kunlun
Tél/Fax : 02.41.54.79.63
Email : taijiquan.kunlun@wanadoo.fr

Stage Epée ancienne, « au Bord du Lac », le week-end de Pentecôte 2009 à Talloires

le samedi 30, dimanche 31 et lundi 1er juin 2009
Animé par Henri MOUTHON.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66
et pendant le stage : 06 07 95 11 97

Stage de Printemps dans les Vosges, les 30 et 31 mai 2009

Animé par Charles Li et Christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
L'intention au service de la forme, position du corps, principes de l'alignement vertébral, applications, travail du bâton, de l'épée, de l'éventail .
Inscription sur site de l'INPACT:
Email : cbernapel@orange.fr

JUIN

NeiGong, 2^e et 3^e duan, éventail et épée ancienne les 6 et 7 juin 2009, à Cepoy

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de TCC
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

Tui Shou et Applications Martiales, 13 juin 2009 à Draguignan

Animé par Marc Appelmans et Corinne Martinez
Tui Shou et Applications Martiales. Détente Musculaire, Sons et Mantras.
au club Léo Lagrange, Bd des Fleurs, 83440 Draguignan
Organisé par L'école de l'Arbre du Voyageur
Marc Appelmans : 06 81 09 65 26
Email : marcyao@hotmail.com

Tui Shou le 13 juin 2009 à Strasbourg

Animé par christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
le samedi après midi de 14h15 à 18h
Salle du "Bon Pasteur"
6, boulevard Jean-Sébastien-Bach - Strasbourg (Orangerie)
Email : cbernapel@orange.fr

3^e duan et tuishou, les 13 et 14 juin 2009, à Quinperlé

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par Kemperlé Taichi Chuan
Email : soazig.cordroch@wanadoo.fr

Nei gong ; 1^{er} et 2^e duan ; applications à deux de la 3^e partie des 13 postures ; éventail : apprentissage et perfectionnement du 18 au 22 juin 2009 en Ardèche du Nord

Animé par Michel Douiller

michel.douiller@aliceadsl.fr
06 72 68 01 25
Email : taijirivgauche@yahoo.fr

NeiGong, éventail et épée ancienne (débutants), le 21 juin 2009, à Viroflay

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de TCC
Claude Eyrolles : 01 69 34 67 64 - 06 85 41 44 12
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

Stage d'été du 28 juin au 3 juillet 2009 à La Bernerie-en-Retz en Vendée

Animé par Sabine Metzle
Organisé par le Club de Taichi Chuan de Versailles
Hélène Grimal : 06 20 45 65 54
Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82 – sabine.metzle@yahoo.fr
Email : taichiversailles@yahoo.fr

Pratique à la façon chinoise au jour naissant et déclinant dans les parcs de Strasbourg du 29 juin au 3 juillet 2009 à Strasbourg

Animé par Christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
Email : cbernapel@orange.fr
Matin (7h à 8h30) : kiosque des Contades exercices de santé et pratique de la forme
Soir (18h à 20h) : Orangerie Forme - applications - tui shou
Email : cbernapel@orange.fr

JUILLET

Formes et Armes, « Au Bord du Lac » du 6 au 10 juillet 2009 à Talloires

Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66
et pendant le stage : 06 07 95 11 97

Stage 2^e et 3^e duan, spirales et ressort, du 6 au 12 juillet 2009 à Marçon

Animé par Serge Dreyer
Organisé par ARAMIS
Camping des Varennes, Marçon (72)
site des Rencontres Janières
Email : serge.dreyer@gmail.com

13 postures, 1^{er} et 2^e duan, 1^{er} tiers du 3^e duan du 6 au 11 juillet 2009 au Jardin du Luxembourg

Animé par Michel Douiller
Tous les matins du 6 au 11 juillet 2009 de 8h à 10h30
michel.douiller@aliceadsl.fr
06 72 68 01 25
Email : taijirivgauche@yahoo.fr

Epée Kunlun, du 6 au 8 juillet à Paris

Animé par Sabine Metzlé
de 19h à 21h dans le Parc Citroën Paris 15^e (Métro Balard)
NIVEAU : connaître jusqu'au 4^e duan inclus
Contact : Sabine Metzlé 01 41 12 94 82 – 06 62 76 44 27
Email : sabine.metzle@yahoo.fr

Stage d'été, du 6 au 14 juillet 2009 à Chamonix et Val d'Aoste

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de Taichi Chuan
7, rue Pipien - 91160 LONGJUMEAU
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

Eventail, du 7 au 9 juillet à Versailles

Animé par Sabine Metzlé
de 9h30 à 12h au Gymnase « Sévigné » Versailles
Niveau : connaître jusqu'au "Dragon noir s'enroule autour du pilier"
Contact : Sabine Metzlé 01 41 12 94 82 – 06 62 76 44 27
Email : sabine.metzle@yahoo.fr

Tuishou et ba gua zhang, du 15 au 21 juillet 2009, à Marçon

Animé par Serge Dreyer
Lacher prise, faire un avec le partenaire, oublier les mains
Organisé par ARAMIS
Camping des Varennes, Marçon (72)
site des Rencontres Janières
Email : serge.dreyer@gmail.com

Stage d'été, du 19 au 24 juillet 2009 à Cadouin

Animé par Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de Taichi Chuan
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

Stage d'été, du 20 au 26 juillet à Dragnignan

Animés par Marc Appelmans et Corinne Martinez
Yangjia Michuan Taiji - Cheng Hsin du 20 au 24 juillet
Détente musculaire sons et mantras du 25 et 26 juillet 2009
Contact : Marc Appelmans
Email : marcyao@hotmail.com

22° Rencontres Jasnieres à Marçon (Sarthe) du 24 au 26 juillet 2009

Manifestation ouverte à tous, de différents styles de Taiji Quan, Ba Gua Zhang et Qi Gong regroupant 300 participants venus du monde entier.
ARAMIS 39 rue P. Eluard 72000 Le Mans
tél : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10
Email : aramis.72@free.fr

AOÛT

Stage d'été à PORT-MAUBERT (estuaire de la Gironde) du 1er au 7 août 2009

Animé par Claudy Jenamougin
Forme - Armes - Tuishou - Applications martiales
Organisé par le GRDT
Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62
Email : jeanmougin.claudy@orange.fr

Stage d'été franco-allemand, du 2 au 7 août dans le Périgord

Animé par Françoise Angrand et Jocelyne Boisseau
Yangjia Michuan et Forme de Pékin
Françoise Angrand : 02 41 78 86 65
Email : angrandfrancoise@orange.fr

Stage d'été du 02 au 08 août 2009 à Thorigné d'Anjou - 49220

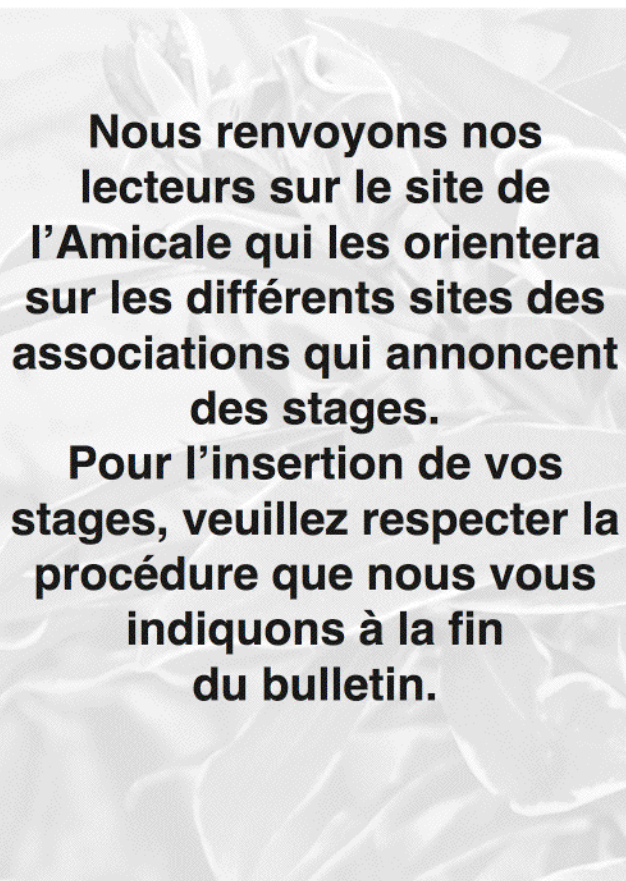
Animés par Marie-Christine MOUTAULT et Yves MARTIN
Tous niveaux - Apprentissage et approfondissement des trois duans, des armes et tuishou en fin d'après-midi
Bulletin d'inscription téléchargeable sur le site Kunlun
Email Yves Martin : lafleur2jade@yahoo.fr
Bulletin d'inscription téléchargeable sur : <http://www.lafleurdejade.fr>
Email : taijiqian.kunlun@wanadoo.fr

Respiration, 13 postures, épée ancienne, éventail, du 8 au 12 août 2009 à Septmoncel

Animé par Hervé Marest
Contact Hervé Marest
Tél : 06.63.08.70.15,
Email : herve.marest@free.fr

Stage de fin d'été du 22 au 27 août 2009 à l'île d'Aix

Animé par Charles Li, Pierre Ploix et Christian Bernapel.
Organisé par l'INPACT et LE CERCLE DE LA LONGUE BOXE:
Tous aspects et niveaux du Yangjia Michuan taijiqian. autour de l'intention, de l'axe maîtrisé, du relâchement et de l'écoute de l'autre.
Inscription sur site de l'INPACT:
Email : pierreploix@yahoo.fr
Email : cbernapel@orange.fr



19^e Rencontre Amicale - 20 ANS de l'AMICALE

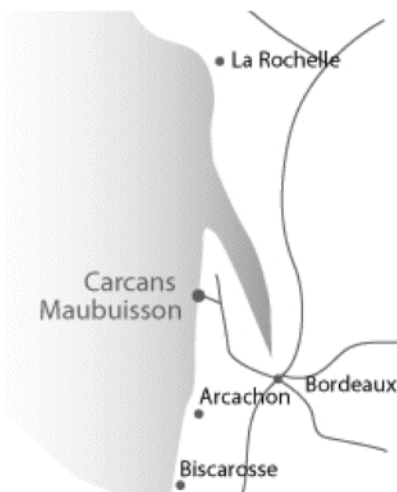
organisés par l'Association Double Dix
(TCH'AN Angoulême et GRDT Saintes)



Deux associations se sont regroupées pour accueillir la 19^e Rencontre de l'Amicale qui fêtera les 20 ans de son existence. Les organisateurs sont heureux de vous accueillir dans un superbe centre au bord du plus grand lac naturel d'eau douce de France, le lac de Carcans. Ce site, non loin de la gare et de l'aéroport de Bordeaux, nous permet de vous recevoir dans les meilleures conditions.

Le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan s'associe à cet événement pour fêter également ses 20 ans d'existence. **La journée du Collège des Enseignants se tiendra du 11 au 12 novembre - Les Rencontres Amicales du 12 au 15 novembre à :**

Les personnes désireuses d'étendre leur séjour en arrivant plus tôt ou en partant plus tard doivent s'adresser directement au centre et le mentionner sur le bulletin d'inscription. Pour toute information complémentaire concernant la période des Rencontres, veuillez vous adresser à :



Accès

En Gironde, à 60 km de Bordeaux et à 10 km de Lacanau.

Par la route : sortie rocade n°8 direction Lacanau, puis Carcans et Domaine de Bombannes.

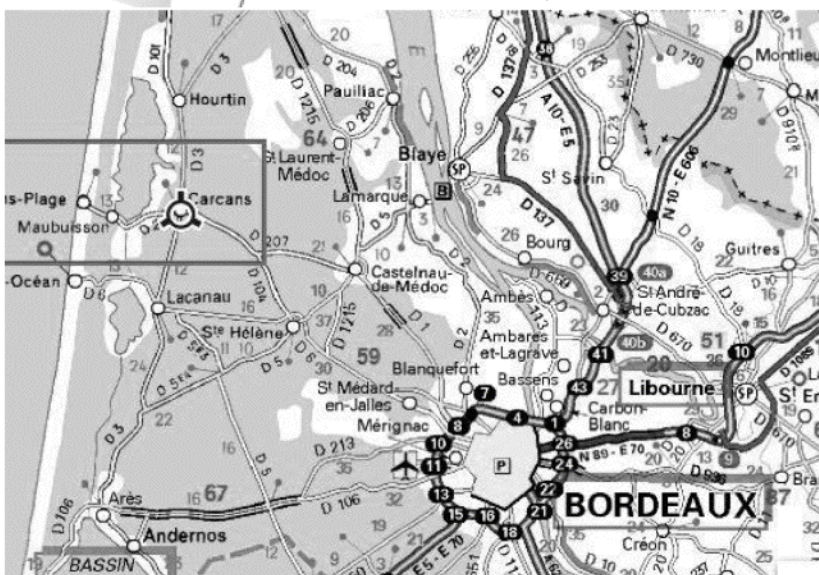
Par le train : gare TGV de Bordeaux (60 km).

Par avion : aéroport de Mérignac (60 km).

Activités sur place

Sur le village : terrains de pétanque et de volley, tables de ping-pong.

Location de bicyclettes sur réservation : 6€ / demi journée – 7€ / journée. – (caution demandée)



Pour les personnes qui voudraient prolonger le séjour ou avoir leur autonomie sur place

Location de voitures : par exemple AVIS, ADA, EUROPCAR disponibles à Mérignac face à l'aéroport et à Bordeaux face à la gare. Renseignements sur place ou via les sites web correspondants.

Contacts et informations pour les moyens de transport

Aéroport Mérignac :
<http://www.bordeaux.aeroport.fr/>
Bordeaux Gare St Jean :
<http://www.voyages-sncf.com>

Contact Office de Tourisme
<http://www.tourisme-gironde.fr/>

19^e Rencontre Amicale - 20 ANS de l'AMICALE

Clôture des inscriptions : 30 septembre 2009

Les bulletins d'inscription accompagnés du règlement sont à adresser à
Association Double Dix
c/o David Chaigneau - 5 route de Bellivet - 17810 ECURAT (France)

Références Bancaires

Options de règlement

Pour les Français

- **Chèque bancaire ou postal** à l'ordre de Double Dix
- **Virement** sur le compte de Double Dix

Pour les résidents hors de France - Zone EURO

- **Chèque bancaire ou postal** à l'ordre de Double Dix. Ce chèque sera restitué à l'arrivée contre un règlement en espèces afin d'éviter des frais bancaires inutiles.
- **Mandat Postal** à l'ordre de Double Dix
- **Virement** sur le compte de Double Dix

Pour les résidents hors de France - Hors Zone EURO

- **Mandat Postal International** à l'ordre de Double Dix

Accueil

Pour la journée du Collège Européen des Enseignants l'accueil se fera à partir de 15 h le mercredi 11 novembre 2009. Pour les Rencontres Amicales l'accueil se fera à partir de 15 h le jeudi 12 novembre.

Tarifs

Ils sont calculés au mieux de vos intérêts et constituent un tout indivisible qui englobe le dîner de la veille, la nuit, le petit déjeuner, les snacks et la location des salles. Etalement des règlements possibles sur demande.

Navettes

Nous organiserons une navette unique pour l'aéroport et la gare ferroviaire. L'heure du passage se fera en fonction de l'arrivée du plus grand nombre. N'oubliez pas de nous indiquer vos horaires de départ et d'arrivée.

Contacts

Par Téléphone 1/ Stéphane sur son portable : +33.6.77.43.72.52

2/ Isabelle : +33.5.45.65.36.81

Par Courriel double.dix@gmail.com

Bulletin d'inscription à la 19^e Rencontre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan 20 ans de l'AMICALE

Compléter un bulletin par personne

Lieu	RELAISOLEIL Les Bruyères à CARCANS-MAUBUISSON (33121) - FRANCE	
Dates	Collège	du 11 novembre dîner au 12 novembre 18h00 = une nuitée
	Amicale	du 12 novembre dîner au 15 novembre 17h00 = trois nuitées
	Collège + Amicale	du 11 novembre dîner au 15 novembre 17h00 = quatre nuitées

Les participants à la Rencontre de l'Amicale qui ne sont pas membres du Collège Européen des Enseignants peuvent bénéficier de la structure d'accueil pour la nuitée du 11 au 12 novembre (voir option 3)
Il est possible de séjourner au Centre d'accueil avant le 11 novembre et après le 15 novembre. Pour obtenir les tarifs, veuillez vous adresser directement au Centre.

Nom			
Prénom			
Adresse			
Ville		Code Postal	
Pays		Téléphone	Fixe
Courriel			Portable
Membre de l'Association			

OPTION 1	<input type="checkbox"/> 11 au 12 novembre (Journée Collège Européen)	75€
OPTION 2	<input type="checkbox"/> 12 au 15 novembre (Rencontres Amicales)	185€
OPTION 3	<input type="checkbox"/> 11 au 15 novembre (Journée Collège + Rencontres Amicales)	225€
OPTION 4	<input type="checkbox"/> 13 au 15 novembre (Week-end des Rencontres Amicales)	140€
EXTERNES	1 jour = 50€ - 2 jours = 80€ - 3 jours = 90€ + 25€ repas fête	
Pour les non-adhérents : adhésion à l'Amicale		23€

Indiquer la formule de règlement :	TOTAL
<input type="checkbox"/> Désire être seul dans une chambre	
<input type="checkbox"/> Désire partager une chambre double avec :	
<input type="checkbox"/> Je souhaite prolonger mon séjour et je sais que je dois m'adresser directement au Centre	
<input type="checkbox"/> Je ne déjeunerai pas le dernier jour (le 15 novembre) et je souhaite un panier repas	
<input type="checkbox"/> Je désire des repas végétariens <input type="checkbox"/> Je réserve une bicyclette	

Pour l'organisation des navettes			Droit à l'image. Du fait des nombreuses poursuites qui existent en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquerez aucun droit. Fait à le Signature
Lieu d'arrivée	Date	Heure	
Gare Bordeaux St-Jean			
Aéroport de Mérignac			
Lieu de départ	Date	Heure	
Gare Bordeaux St-Jean			
Aéroport de Mérignac			

Bulletin à adresser avant le 30 septembre à : **Association Double Dix
c/o David Chaigneau - 5 route de Bellivet - 17810 ECURAT (France)**

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan



Taijiquan / La Pratique / Wang Yen Nien / L'Amicale / Liens / Les statuts
Les Associations / Les Rencontres / Stages / Le Bulletin / Lexique / Documents

Cette association se propose de poursuivre les buts suivants:

- réunir les personnes qui pratiquent la forme de Taiji quan enseignée par Maître Wang Yen-nien;
- 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 oeuvre les moyens pour favoriser les échanges portant à la fois sur les concepts, les techniques et la recherche.

Accès au bulletin sur le site

Il est possible d'accéder au bulletin via le site si vous êtes à jour de votre cotisation. Dans ce cas, Anne-Marie Guibaud vous communiquera le code d'accès. Que les fidèles à l'édition papier se rassurent, elle durera aussi longtemps qu'ils en formulèrent le souhait. Sachez que des imprimeurs vous tireront le bulletin dans sa forme papier, identique à celle de l'Amicale, en lui fournissant la copie PDF sur une clé USB.

Pour voir vos informations figurer dans le site

Adresser un Email avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, pommier-jl@freesurf.fr. Vous pouvez rejoindre le Comité Site Web pour apporter votre contribution.

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

Claudy : jeanmougin.claudy@orange.fr – 15 bis route de Bellivet, 17810 Écurat, France.

Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- discipline (Tuishou, forme, etc.) - date - lieu
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone,
- Thème du stage,
- Association organisatrice
- le contact nom, tél, mail, etc.
- référence du site de l'association

Puis adressez l'information à Claudy Jeanmougin et Jean-Luc Pommier.

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

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

Sollicitations...

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

<http://taijiquan.free.fr>

Le site de l'Amicale, mis à jour actuellement par Jean-Luc Pommier, est sur le point d'être totalement remanié par le Comité Site Web. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, les USA et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.

COTISATIONS 2009 – (1er octobre 2008 au 31 août 2009)

• Adhésions individuelles (l'abonnement au bulletin est automatique)

Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile (si vous êtes membre d'un association adhérente voir la rubrique Abonnement), alors le tarif est de 23 € ;

Vous êtes responsable d'un groupe. Dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

• Adhésions collectives (l'abonnement au bulletin est automatique)

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale, deux éventualités se présentent à vous

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 46 €.

2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 € pour établir le montant de votre règlement.

• Abonnement au bulletin

1. vous appartenez à un groupe adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement, le coût annuel est de 18,50 €.

2. vous n'êtes pas membre de l'Amicale, le coût de l'abonnement annuel est de 23 €, et vous devenez adhérent individuel.

✂

NOUVELLE ADHESION

RENOUVELLEMENT

Je soussigné(e)

Nom & Prénom	1re adresse	
du responsable associatif ou de l'individu pour adhésion individuelle ou abonnement individuel		
Adresse		
Téléphone	Fax	Email

Désire adhérer à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan à titre individuel.

Désire faire adhérer notre association

Nom de l'association	2e adresse	
Adresse du siège social		
Téléphone	Fax	Email
Site Internet		
Le bulletin doit être adressé à l'adresse 1 <input type="checkbox"/> ou à l'adresse 2 <input type="checkbox"/>		

Je règle 23 €, pour une adhésion individuelle,

Je règle 46 €, car le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15,

Je règle 3,50 € X _____ (nombre d'adhérents, si supérieur à 15) soit _____ €.

Membre de l'associationadhérente, je désire m'abonner au bulletin, Je règle 18,50 €.

par chèque par virement bancaire (Les frais sont à la charge du donneur d'ordre)

autre option de règlement

Fait, le

Signature

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de « Amicale du YangJia Michuan TJQ », et adressés à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière, 1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@neuf.fr

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50€

Supérieure à 10 exemplaires : exemplaire(s) x 5€ =€

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

• par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

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

fait le :Signature :

à :

Les petites têtes de linottes ne se sont pas aperçues de la date limite de souscription à l'édition spéciale des 20 ans de l'Amicale : **"20 ans d'Amicale"**. Pour elles, nous prolongeons d'un mois la souscription. Après le 31 mai, le tarif ne sera plus le même. Nous rappelons que cette édition spéciale de plus de 100 pages, abondamment illustrée, retrace l'histoire de l'Amicale d'avant sa création jusqu'à 2009. Les nombreux articles qui la composent sont l'œuvre d'acteurs et de témoins d'événements importants qui ont fait de l'Amicale ce qu'elle est aujourd'hui. Souscrire à cet ouvrage n'est-ce pas accomplir aussi une part de la destinée de l'Amicale.

Claudy,

le compilateur des articles

BON DE SOUSCRIPTION à "20 ANS d'AMICALE"

à retourner avant le 30 juin à

Claudy Jeanmougin - 15 bis route de Bellivet - 17810 ECURAT - FRANCE

Nom, Prénom :

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

• par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number	BIC - Bank Identifier Code	Account Owner
FR76 1551 9173 1008 9123 6574 057	CMBRFR2BCMO	AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

fait le :à :Signature :

ADRESSES UTILES

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**
c/o Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses
49540 Martigné-Briand, France
tél: (33) 2.41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

**TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIA-
TION**
email: ymglin@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tainan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

**WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN
TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**
Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo – S.P. Brasil
Tel: (0-11)32078565 Fax:(0-11)32096539
email: tch@brastone.com

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

AYMTA JOURNAL
PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

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

**WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
FEDERATION (CANADA)**
RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ
2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

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

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH
AFRICA**
48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801
7200 Hermanus, Republic of South Africa

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

**THE RUSSIAN ASSOCIATION
OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**
86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia
Contact: Albert Efimov, albert@efimoff.net
Tél : (7) 095 938 5124, Fax : (7) 095 938 5000

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L,
& YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**
32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779, Fax : 886-2-2837-2258
Email : ymtitaipei@yahoo.com

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI
Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo, Japan
Tél : (81) 3 3339 6875

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

Yangjia Michuan Organization Japan
<http://www.geocities.jp/izk341/youkahidhome.htm>
Adresse mail :
amrita48@nifty.com
tonkou@bab.co.jp

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**
Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS
ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**
17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

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

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



楊家秘傳太極拳聯會

Grand merci à tous ceux qui se sont associés au deuil de Jacques, merci pour les mots, les dons qui ont fait de ce moment douloureux une occasion de partage. Merci à Claudy qui a coordonné tout cela.

Jacques était très attaché à l'Amicale il m'a parlé des moments heureux partagés lors des rencontres annuelles mais aussi du réconfort apporté au cours de sa maladie par vos appels, vos courriers et une présence à son chevet à l'hôpital.

En ce qui me concerne, je garde d'excellents souvenirs des rencontres d'Angers et d'Annecy et je tiens à remercier tout particulièrement, Zouzou, François, Jean-Michel et Claudy pour leur présence amicale.

Bonne route à vous tous

Brigitte



Yangjia Michuan Taiji quan Lian Hui