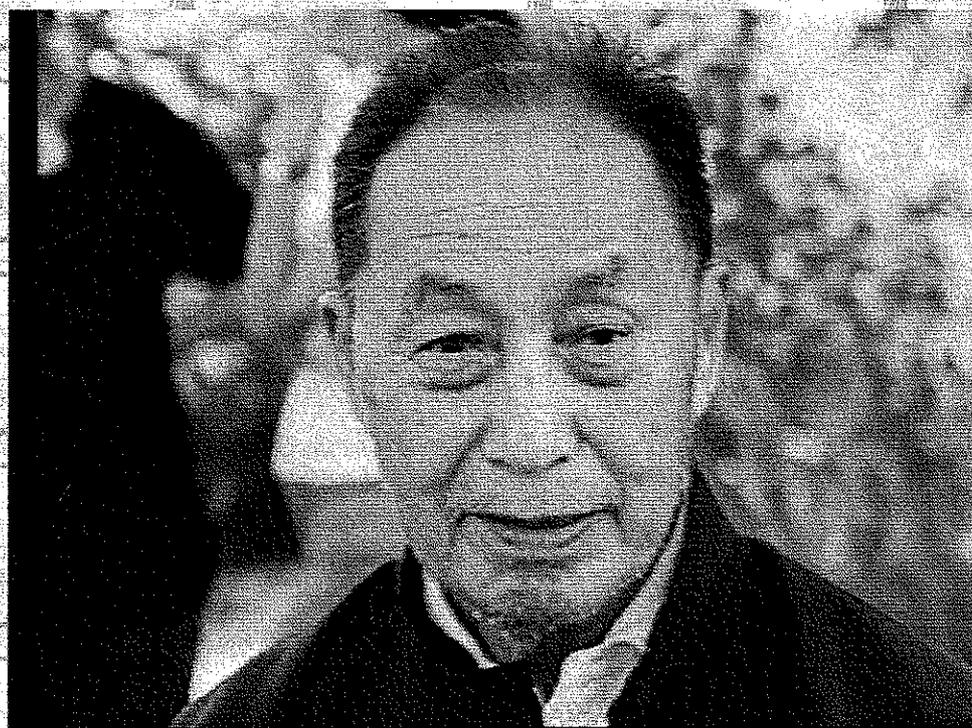


楊家秘傳太極拳聯會

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



AU REVOIR LAOSHI

MAI 2008

N°58



SOMMAIRE

Le mot de la Présidente.....	p.1
Compte-rendu de l'assemblée générale	p.2
Compte-rendu du conseil d'administration.....	p.15
Liste des commissions.....	p.15
La commission relations extérieures attends vos idées.....	p.17
Appel aux détenteurs d'archives video non recensées.....	p.17
Assemblée générale de Wenwu.....	p.18
Wenwu, le retour !.....	p.19
Taiji Quan et gestion mentale à l'école maternelle.....	p.20
Ras le bol.....	p.27
La stabilisation, un hexagramme du Yi Jing.....	p.28
La voie du thé à Méjannes.....	p.33
Petites annonces.....	p.33
Les huit techniques - ba fa - ou les huit portes - ba men (suite).....	p.34
En écho à l'article d'Hervé Marest, les dynamiques cachées.....	p.37
A propos de l'article "Les huit techniques-bafa ou les huit portes-bamen" par Claudy Jeanmougin, n°56.....	p.39
Forme gestuelle et expression énergétique d'une porte.....	p.41
Calendrier des stages.....	p.42
Anniversaire, anniversaire, les 20 ans des Rencontres de Janières.....	p.45
Documents de Me Wang.....	p.47
Souvenirs de Méjannes-Le-Clap.....	p.48
Amicale 2008 à Rome, inscription.....	p.51
Cotisations 2008.....	p.55
Le site web et le bulletin de l'Amicale.....	p.56

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

Responsable : Zouzou Vallotton

Rédaction : Zouzou Vallotton, Jean-Michel Fraigneau, Christian Bernapel, François Schosseler, Marie-Christine Moutault, Anne Moinet-Lorrain, Claudy Jeanmougin, Pierre Faure, Jean-Luc Perot, Serge Dreyer, Aramis, Gianvittorio Ardito

Comité de lecture : Zouzou Vallotton, Christian Bernapel, Catherine Bachelet, Jean-Michel Fraigneau, Jacques Lombard, Jean-Luc Pommier, Bernard Régner-Lanet, Anne-Marie Guibaud, François Schosseler, Claudy Jeanmougin

Relecture : Françoise Cordaro-Angrand

Recueil des articles, édition et expédition : Hervé Marest

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



chers amis du Yangjia Michuan et de l'Amicale,

Comme vous le savez certainement, Maître Wang Yien Nien est décédé le dimanche 4 mai 2008 à 2h40, heure de Taipei.

Ceux qui ont eu la chance de le rencontrer, lors de stages qu'il a animé en Europe ou ailleurs, ou de passer du temps avec lui à Tapei, savent que cet homme était, avant tout, chaleureux, souriant, bienveillant et généreux dans son enseignement. Il nous laisse un bel héritage dont nous avons la responsabilité de prendre soin. Mon souhait le plus grand, est que son départ renforce encore nos liens et le plaisir de partager le Yangjia Michuan Taiji Quan, en gardant vivant son enseignement dans le respect de celui ci.

Christian Bernapel, Peter Clifford et Luc Defago étaient présents le 21 mai 2008 afin de représenter l'Amicale, lors des funérailles de Maître Wang à Tapei.

Les personnes qui ont souscrit au livre sur l'éventail ont en main un très bel ouvrage qui leur permettra d'approfondir leur pratique de cette arme si élégante et de profiter à nouveau des conseils de Maître Wang.

A l'annonce de cette nouvelle le bulletin de mai était déjà bouclé. C'est donc le bulletin de septembre qui sera consacré à Maître Wang, et à cette occasion, je vous invite à nous faire part des souvenirs que vous voudriez partager avec vos sœurs et frères de pratique.

Vous pouvez envoyer vos textes et photos à Hervé d'ici fin juillet afin qu'il puisse rédiger le prochain bulletin.

Nous avons envoyé un mail le dimanche 4 mai au soir, à toutes les associations pour vous prévenir, mais plusieurs nous sont revenus. Merci de nous avertir de vos changements d'adresse, afin que dans pareil cas, chacun puisse être tenu au courant des choses urgentes.

Les inscriptions à la rencontre de l'Amicale qui se tiendra à Rome en novembre sont closes et nous sommes heureux de vous annoncer que nous serons 130 participants, utilisant ainsi la capacité maximale de la Villa Aurélia.

Dans le dernier bulletin, je vous avais invité à nous contacter si vous étiez intéressé par la vie de l'amicale. A vous joindre au conseil d'administration comme observateur, à une des commission existante, et pourquoi pas à rejoindre le conseil d'administration en novembre prochain.

Personne n'ayant répondu pour l'instant, je renouvelle mon invitation, car il m'apparaît nécessaire que de nouvelles énergies enrichissent celles déjà existantes.

Nous sommes 1500 membres et je suis persuadée que dans cette grande et belle Amicale, il se trouve des personnes qui ont des idées, des propositions, pleines de bon sens et d'intérêt, ou de curiosité bien placée. N'hésitez pas à nous questionner, à nous faire part de vos suggestions, à vous manifester.

Je vous souhaite un été plein de surprises agréables, de stages enrichissants, de pratiques bienfaitantes, de lumière et de chaleur plaisantes.

Avec toute mon amitié.

ZOUZOU

Histoire du Yangjia Michuan Taiji Quan à Taiwan écrite par Lin Jin-Tai – George Lin

Par Christian Bernapel



J'ai rencontré George Lin pour la première fois à Yushi-Taiwan lors du stage du Collège dirigé par Maître Wang en 1991. Nous y avons croisé nos gong fu mais surtout partagé un pèlerinage pour honorer une nonne bouddhiste renommée pour sa sainteté et ses actions de charité vers les pauvres et les indigents. Ce voyage aux souvenirs multiples et chatoyants ouvrit le chemin de notre estime réciproque.

J'ai revu George Lin à Taipei en 2006 lors du voyage qui me portait vers Maître Wang et dont j'ai parlé dans le bulletin de l'Amicale n°52.

A cette occasion, il me relata dans le détail l'histoire contemporaine du Yangjia Michuan ainsi que les évolutions récentes des différentes structures touchant au Yangjia Michuan à Taiwan. Nous avons longuement feuilleté et commenté les nombreux articles et photos des exemplaires de la revue éditée par l'« Association Nationale de Taiji quan de la famille Yang de Taiwan » depuis sa création par Maître Wang en novembre 1995.

George Lin a consigné cet historique dans un article paru en octobre 2002 dans le n°20 de la revue. Celui-ci présentant un intérêt certain, je lui ai demandé la possibilité de le publier dans les colonnes du bulletin de l'Amicale et dans les carnets du Collège. Autorisation qu'il m'a aussitôt donnée.

L'édition française de ce document a été réalisée par un traducteur professionnel indépendant proposé par Manuel Solnon. Celle-ci a été possible grâce au financement conjoint de l'Amicale et du Collège.

Le texte que vous allez découvrir, illustré de nombreuses photos, est la version intégrale du texte chinois original paru dans la revue revu en 2006 par George Lin. Le traducteur étant taiwanais et donc de culture chinoise, l'usage de certains idiomes et expressions, le choix de traductions, tournures de phrases pourront parfois paraître étranges ou impropres et ainsi prêter à confusion ou à interprétations diverses.

Ayant tout d'abord été tenté de l'adapter à la culture occidentale, j'ai finalement préféré garder la traduction transmise par le traducteur (en version pdf non modifiable) pour laisser ainsi, à chacun, la liberté de suivre son bon sens et sa connaissance de la culture chinoise.

L'original Chinois est disponible sur le site Internet de l'association nationale de Taiji quan de la famille Yang. Par ailleurs, une traduction sensiblement différente, particulièrement en son début, est disponible en Français sur le site du Daoguan.

Enfin, le texte est précédé d'une biographie de Lin Jing-Tai qu'il convient de lire avec le même recul.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce document qui témoigne de l'histoire contemporaine du Yangjia Michuan à Taiwan.

Christian Bernapel

Avril 2008

C.V. de M. Linjingtai, Président de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de la République de Chine

(le 11 février, 2006)

Nom : Lin Jing-tai

Sexe : M

Date de Naissance : 1944

Adresse : 6^{ème} étage du No.138,

Rue GuangFu YiDuan, Ville de SanChong, Taibei

Formation :

Diplômé du Département de l'Ingénierie Agricole de l'Université Publique de Taiwan (National Taiwan University); Maître ès Ingénierie de Génie Civil et de Structure (Master of Civil and Structural Engineering) de l'Université de Massachusetts

Les Maîtres de Taiji Quan de la Famille Yang :

Yang Lu-chan, Yang Jian-hou, Zhang Qin-lin, Wang Yan-nian, Lin Jing-tai

Ancienneté dans la carrière de Taiji Quan: 47 ans

Titres Actuels et Précédents :

Président actuel de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine; Directeur actuel de l'École des Arts Martiaux An Tai; Entraîneur en chef actuel du terrain d'exercice au Parc YanPing, Taibei; Vice-président de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine ; Secrétaire général de l'Union Internationale de Taiji Quan de La République de Chine ; Vice-président de la 10^{ème} et la 11^{ème} sessions de l'Association de Taiji Quan de Taibei ; Entraîneur en chef et président d'honneur de l'Association de Taiji Quan de Taibei ; Conseiller et membre permanent du conseil de l'Association de Taiji Quan YangJia MiChuan (la transmission secrète de la famille Yang) aux Etats- Unis ; Entraîneur en chef de l'Association de Taiji Quan YangJia MiChuan à Los Angeles ; Enseignant du terrain d'exercice ICD à Boston ; Membre du conseil d'entraîneurs de

l'Académie de Taiji Quan de Chine depuis mars 1967* ; Membre du Club de Taiji Quan de Chine, première organisation de Taiji Quan à Taiwan

Expériences :

Il apprenait le ShaoLin Quan au cours de son collège. A 15 ans, il a, par l'intermédiaire de M. Hou Xian-zhu, condisciple de plus d'ancienneté que lui, reconnu M. Wang Yan-nian pour maître à YuanShan (Taibei) en vue d'apprendre le Taiji Quan. Durant ses études au lycée et à l'université, M. Lin pratiquait tous les matins le Taiji Quan. En plus, tous les soirs, il faisait aussi de la poussée des mains chez M. Lin Wen-xiong avec son maître et ses condisciples M. Hou Xian-zhu, M. Hou Hai-quan et M. Li Jin-chuan. Né sous une bonne étoile, il avait la chance de faire connaissance avec de premiers figures dans le milieu de Taiji Quan à Taiwan tels que Wang Yan-nian, Zheng Man-qing, Chen Pan-ling, Han Zhen-sheng, Xiong Yang-he, Weng Zi-chuan, Guo Lian-yin et Liang Dong-cai.

En mars de 1960 :

En tant que membre le plus jeune, faire partie de la première organisation de Taiji Quan à Taiwan : Club de Taiji Quan de Chine ;

En 1968 :

Poursuivre ses études aux États-Unis, à l'Université de Massachusetts ; Initiateur du Taiji Quan au nord-est des États-Unis après ses études ;

En 1984 :

Résider à Los Angeles ; Enseignant le Taiji Quan à South Pasadena pour 8 ans ; Inviter M. Wang Yan-nian à diriger les amateurs de Taiji Quan à Los Angeles ; Participer à la création de l'Association de Taiji Quan YangJia MiChuan aux États-Unis ; Président des affaires courantes de l'Association de Taiji Quan YangJia MiChuan pour 3 ans ;

En 1992 :

Retourner à Taiwan ; Diffuser le Taiji Quan de la famille Yang à la partie continentale, en Europe et aux États-Unis ;

En 1995 :

Vice-président de la 1^{ère} et la 2^{ème} sessions de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine ;

En 2000 :

Vice-président de la 10^{ème} et la 11^{ème} sessions de l'Association de Taiji Quan de Taipei ;

En 2002 :

Secrétaire général de l'Union Internationale de Taiji Quan; Participer à l'organisation de " ZhongHua Cup Championnat International de Taiji Quan 2002" ;

En 2003 :

Participer aux activités des échanges culturels au Texas (les États-Unis), à Singapour et en Malaisie ; Inviter de hautes personnalités étrangères à assister le " Record JinShi de Taiji Quan 2003" et le " Séminaire International de Taiji Quan" ;

Dès 2004 :

Président de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine ;

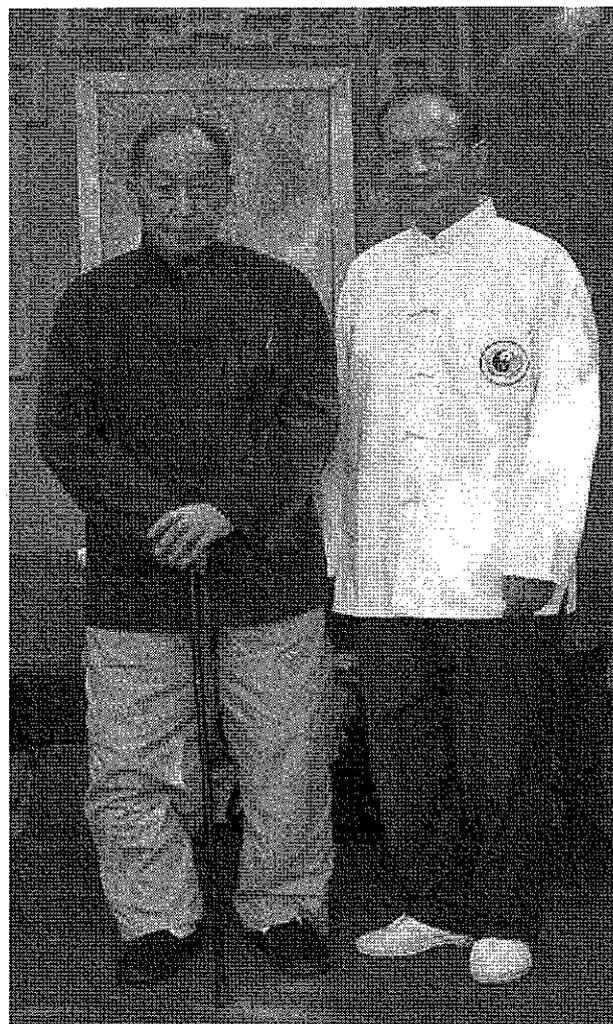
Il a commencé à pratiquer le Taiji Quan il y a une quarantaine d'années, le Taiji Quan est devenu une partie très importante dans sa vie. Il serait très content de partager avec tous les amateurs ses connaissances et ses expériences et d'œuvrer en commun avec eux au développement et au rayonnement du Taiji Quan dans le monde entier.

Présentation de l'Association de Taiji Quan de la famille Yang de La République de Chine :

Le Taiji Quan de la famille Yang est transmis de maître en disciple. De Yang Lu-chan, grand maître de Taiji Quan, à son fils Yang Jian-hou, et puis à Zhang Qin-lin. Wang Yan-nian, en tant que disciple en ligne directe de Zhang Qin-lin, est considéré comme le grand maître de Taiji Quan de nos jours. On peut trouver ses disciples partout à Taiwan ainsi qu'à l'étranger.

Le Taiji Quan de la famille Yang intègre le Taiji traditionnel chinois et le taoïsme. En le pratiquant, nous pouvons non seulement connaître la quintessence du gongfu, mais aussi fortifier le corps et se maintenir en bonne santé.

Malgré toutes les difficultés, après la demande formulée au Ministère de l'Intérieur, l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang est finalement créée le 11 novembre 1995 par Wang Yan-nian et ses disciples. M. Wang était élu président. Il faisait tous ses efforts pour développer et faire rayonner le Taiji Quan de la famille Yang. En 2000, il était réélu à la même fonction. En 2004, Lin Jing-tai lui a succédé à la direction de l'association, et M.Wang, en tant que président d'honneur permanent, lui donne toujours des soutiens pour le développement de l'association.



Wang Yan-nian et Lin Jing-tai,
(2004 au terrain d'exercice YuanShan,
berceau de Taiji Quan de la famille Yang)

ÉVOLUTION DU TAIJI QUAN DE TAIWAN

Par Lin Jing-tai

I. AVANT-PROPOS

Le Taiji Quan est un art martial du faite suprême. Le mot Quan () a le sens de " poing " mais doit être traduit dans le présent contexte par " art du combat à mains nues ". Le mot Taiji (太極) fait référence au souffle originel d'où se différencie le Yin (陰) et le Yang (陽), antagonistes mais complémentaires. On dit que le Taiji comme le principe et le Quan comme la forme.

D'après le taoïsme, pratiquer le Taiji Quan qui insiste sur "le mouvement externe et le calme interne" est le meilleur moyen de se maintenir en bonne santé. Pratiquer à la fois le Taiji Quan et le Jingzuo (être assis en silence, les yeux fermés, ne pensant à rien pour faire l'exercice de respiration qui fortifie la santé) est considéré comme la meilleure façon d'entraîner le corps et l'esprit. Avec ses mouvements doux et lents, il est accessible à tous : les jeunes et surtout les personnes âgées. De plus, pratiquer le Taiji Quan nous aide à devenir plus tolérants, plus patients et plus intelligents. Une autre qualité est qu'il n'est pas cher et que nous pouvons le pratiquer n'importe quand. C'est la raison pour laquelle, le Taiji Quan est devenu aujourd'hui un sport du matin très populaire à Taiwan. Sa vogue augmente aussi à la partie continentale, en Europe, aux Etats-Unis même au Japon. On peut le voir dans les Jeux Olympiques Asiatiques. Dans l'histoire du Taiji Quan, il ne faut pas ignorer le Taiji Quan Yangjia MiChuan (la transmission secrète de la famille Yang) dont le berceau est Taiwan.

II. LA PÉRIODE DU COMMENCEMENT DU TAIJI QUAN À TAIWAN

En 1949, des élites dans le domaine des arts martiaux sont venus à Taiwan avec le gouvernement du Parti Nationaliste après la Guerre Civil entre nationalistes et communistes. Ils organisaient l'Association Nationale des Arts Martiaux (C.T.M.A. Association) pour échanger des

expériences, et étudier ensemble. Dans cette association, il y avait Wang Cheng-zhang, ancien chef du Commissariat de Police, comme président, et Han Qing-tang, Zhang Jun-feng, Wang Shu-jin, Wu Da-zhao, Wu Ti-Pang, Wu Han-zhong, Wang Yan-nian, Qiao Chang-hong, etc comme membres. Pour satisfaire aux vœux de Chen Pan-ling, grand maître des arts martiaux et délégué de l'Assemblée Nationale, M. Wang Yan-nian et M. Qiao Chang-hong étaient décidés à organiser un club de Taiji Quan, dans lequel, M. Chen Pan-ling comme initiateur, M. Wang Yan-nian comme entraîneur en chef, M. Qiao Chang-hong comme secrétaire général et M. Li Jinchuan comme responsable des affaires générales. Le Club de Taiji Quan de Chine était enfin fondé le 27 mars 1960 (Images 1, 1a, 1b, 1c), M. Chen Pan-ling comme président et les membres du conseil étaient les suivants : Zheng Man-qing, Wang Yan-nian, Chen Tian-yi, Qi Jing-zhi, Shi Diao-mei, Xiong Yang-he, Wang Jian-jin, Liu Mu-sen, Gu Zhong-nian, Han Qing-tang, Wang He-nian, Weng Zi-chuan et Guo Lian-yin. Les terrains d'exercice étaient près de XiaoNanMen et la Rue AiGuoXi à Taibei. Avec l'augmentation du nombre des membres du club, cette organisation prenait de l'importance.

En 1963, le Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan était fondé au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine (Image 2). M. Liang Han-cao comme président d'honneur, M. Han Zhen-sheng comme président, Zheng Man-qing, Wang Yan-nian, Weng Zi-chuan et Li Ben-fan comme conseiller, Xiao Zu-ming et Tang Jun-wu comme vice-président. Et les membres du conseil : Wang Jian-jin, Wei Shou-zhi, Tao Bing-xiang, Lu Chong-shan, Yu Xian-wen, Qi Jiang-tao, Song Zhi-jian, Liu Chong-ling, Liang Dong-cai, Kuang Yun-zheng, Ju Hong-bao et Liu Zhen-huan. Il n'avait pas de changement pendant la 1^{ère} et la 2^{ème} sessions (Images 2a, 2b, 2c).

En janvier 1966, M. Han Zhen-sheng, président du Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan, et bien d'autres personnes connues dans ce milieu ont commencé à préparer l'Académie de Taiji Quan pour se séparer de l'Association Nationale des Arts Martiaux et de se tirer de son contrôle administratif. 104 personnes connues ont donné leurs soutiens et signé leurs noms (Image 3, 3a, 3b, 3c).

L'Académie de Taiji Quan de Chine était fondée le 5 novembre 1966, au No.2, Mong 62, Xiang 950, Rue Zhong-Zheng, Taibei. Avec l'autorisation du Ministère de l'Intérieur, M. Han Zhen-sheng était élu président. Les présidents des affaires courantes étaient Wang Yan-nian, Wang Jian-jin, Xiao Zuming, Tang Jun-wu, Xu Zhuo-xiu, Hong Mao-zhong, Yu Xian-wen et Wu Zhao-xiang. Et les membres du conseil : Qi Jiang-tao, Qiao Chang-hong, Qi Jing-zhi, Lu Hong-bao, Zhang Wei-zhong, Liu Chong-ling et Li Dao-kui. De plus, Liu Pei-zhong, Pan Yang-shan et Lu Chong-shan étaient élus contrôleur des affaires courantes, Weng Zichuan, Yang Yi-feng, Guan Yan-feng et Jiao Jintang, contrôleur. L'Académie de Taiji Quan de Chine avait en total une histoire de 10 ans, soit 4 sessions, du 5 novembre 1966 jusqu'au 21 décembre 1975.

Voilà le commencement du Taiji Quan à Taiwan.

III. LA PÉRIODE DU DÉVELOPPEMENT

En 1975, comme l'Académie de Taiji Quan de Chine est intégrée dans l'Association de Sport de La République de Chine, le Ministère de l'Intérieur lui a permis le 21 décembre de changer le nom en " l'Association de Taiji Quan de La République de Chine ". La réunion de membres de l'association a eu lieu le 6 février 1976. M. Han Zhen-sheng était élu président de la période de transition. Pourtant, il le refusait par modestie comme il avait pris de l'âge. Par conséquent, Général Shi Jue, ex-ministre du Ministère du Personnel, lui a succédé le 25 décembre 1976 et a pris le poste de président de la 1^{ère} session de l'Académie de Taiji Quan de Chine (images 4, 4a).

M. Shi Jue, président de la 2^{ème}, la 3^{ème} et la 4^{ème} sessions, contribuait beaucoup au développement de l'association : établir les conseils de formes, d'entraîneurs, de matchs et d'arbitres, définir les règles et organiser des matchs. Il a donc obtenu des soutiens et des approbations des personnalités de tous les milieux. En septembre 1986, M. Shi nous a quitté pour toujours. Le vice-président M. Wang Yan-nian gérait les affaires courantes pour lui. M. Wang était élu le 7 décembre président de la 5^{ème} session lors de l'élection supplémentaire. A ce moment-là, il y avait des associations succursales de

Taiji Quan non seulement dans toutes les régions à Taiwan, mais aussi dans les 13 pays étrangers.

M. Wang, entraîneur en chef depuis 1960, est disciple du grand maître M. Zhang Qin-lin. Il est modeste et excellent en Taiji Quan avec une bonne réputation à Taiwan et à l'étranger. On trouve ses élèves partout en Europe, en Asie et aux Etats-Unis. Il était invité plusieurs fois à enseigner le Taiji Quan à l'étranger. De plus, il a établi l'Association et l'Institut de Taiji Quan YangJiaMiChuan. Il non seulement fit évoluer la forme du Taiji Quan et définit les règles de la poussée des mains, mais aussi participa à la création de nombreuses associations pour le développement du Taiji Quan. Il faut avouer aussi que le Taiji Quan YangJiaMiChuan lui doit sa situation et sa réussite dans le monde entier.

M. Yang Yu-zhen était élu le 29 mars 1990 président de la 6^{ème} session. Il ne cessait de transmettre le Taiji Quan à Taiwan et à l'étranger. Le nombre des organisations et des associations succursales augmentait. M. Yang a cessé ses fonctions en 1993.

Voilà la période du développement du Taiji Quan à Taiwan.

IV. LA PÉRIODE DU DÉVELOPPEMENT D'UNE MANIÈRE PLUS POUSSÉE

En 1991, l'Association de Sport de La République de Chine a changé le nom en " Confédération Générale de Sport de La République de Chine ". l'année suivante, la réunion de membres de l'Association de Taiji Quan de La République de Chine décidait aussi de changer leur nom en " Confédération Générale de Taiji Quan de La République de Chine ". Ce nouveau nom était utilisé depuis le 1 janvier 1993 dans toutes les associations succursales. M. Zhang Zhao-ping était élu deux fois consécutive président de la 7^{ème} session et la 8^{ème} session. En octobre 2001, M. Zhan De-sheng a pris le relais.

Tout cela est l'histoire du Taiji Quan à Taiwan qui est aujourd'hui dans la période du développement d'une manière plus poussée. Je souhaite, avec les efforts des élites de la jeune génération, un bel avenir pour le Taiji Quan.

V. SCHÉMA DE L'ÉVOLUTION DES ORGANISATIONS DE TAIJI QUAN À TAIWAN

PÉRIODE	ÉTABLI À	NOM	DIRIGANTS	NOTES
Commencement	le 27 mars 1960	Club de Taiji Quan de Chine	Président : Chen Pan-ling Entraîneur en chef : Wang Yan-nian	Images : 1, 1a, 1b, 1c.
	1963	Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino- américaine	Président d'honneur : Liang Han-tao Président : Han Zhen-sheng Conseiller : Zheng Man-qing Wang Yan-nian	Images : 2, 2a, 2b, 2c.
	le 5 novembre 1966	l'Académie de Taiji Quan de Chine	Président de la 1 ^{ère} session à la 4 ^{ème} session : Han Zhen-sheng Président du conseil d'entraîneurs : Wang Yan-nian	Images : 3, 3a, 3b, 3c.
Développement	le 21 décembre 1975	l'Association de Taiji Quan de La République de Chine	Président de la 1 ^{ère} session à la 4 ^{ème} session : Shi Jue Président de la 5 ^{ème} session : Wang Yan-nian Président de la 6 ^{ème} session : Yang Yu-zhen	Images : 4, 4a.
Développement d'une manière plus poussée	le 1 janvier 1993	Confédération Générale de Taiji Quan de La République de Chine	Président de la 7 ^{ème} et la 8 ^{ème} sessions : Zhang Zhao-ping Président de la 9 ^{ème} session : Zhan De-sheng	

VI. LE VÉCU

J'ai commencé à pratiquer le ShaoLin Quan au collège. C'était pour moi un grand plaisir d'insister plusieurs fois aux matchs régionaux d'arts martiaux tenus au Terrain de Trois Armées. À 15 ans, j'ai, par l'intermédiaire de M.Hou Xian-zhu, condisciple de plus d'ancienneté que moi, reconnu M. Wang Yan-nian pour maître en vue d'apprendre le Taiji Quan. Je faisais souvent de la poussée des mains à la Place du Législatif (Rue ZhongShanNan Taibei) avec mon maître, mes condisciples (M. Hou Xian-zhu, M. Hou Haiquan et M. Li Jin-chuan), M. Zheng Man-qing et ses disciples. Né peut-être sous une bonne étoile, j'avais la chance de faire connaissance avec de premiers figures dans le milieu de Taiji Quan à Taiwan. Le 27 mars 1960, j'ai participé à l'ouverture du Club de Taiji Quan de Chine (voir l'image 1, la personne de l'extrême droit au deuxième rang est moi). Il est clair que le Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan était fondé en 1963, après la fondation du Club de Taiji Quan de Chine. Et M. Wang Yan-nian m'a demandé de clarifier cet ordre de la fondation de ces deux organisations. De plus, M. Han Zhen-sheng a aussi indiqué dans son allocution d'ouverture que notre Comité des Recherches Scientifiques a une histoire de 3 ans. A tout début, il était au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine. Presque tous les présents ici étaient membres. À cause de l'augmentation du nombre des membres, le président M. Liang proposait à plusieurs reprises qu'il fallait devenir une organisation indépendante... (" Recherches sur le Taiji Quan II ", P5, rédigé par l'Académie de Taiji Quan de Chine, le 19 décembre 1966, voir l'image 3c). Par conséquent, on est sûr que le Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine était fondé en 1963.

M. Wang m'enseignait le Taiji Quan à la Place du Temple des Ancêtres de Cinq Cents Personnes à TaiYuan, YuanShan, et nous faisons de la poussée des mains chez M. Lin Wen-xiong. J'avais donc la chance de connaître des figures dans le milieu de Taiji Quan à Taiwan et de grands maîtres étrangers. Parmi lesquels, il faut citer quelques pionniers tels que Liang Dong-cai, Guo Lian-yin, Zhong Da-zhen, Kuang Yun-zheng, Smith, Chen Zhi-cheng, qui ont apporté leurs contributions à la transmission et au développement du Taiji Quan à l'étranger.

Je me suis rendu aux Etats-Unis après mon service militaire pour poursuivre mes études. À cette période-là, j'enseignais le Taiji Quan à Boston et à Los Angeles. Dans les années 70, j'ai fait connaissance avec M. Liu Da qui enseignait le premier le Taiji Quan dans les Nations unies et qui a paru dans la revue " La Vie " des Etats-Unis. Grâce à lui, je savais que M. Liang Dong-cai était déjà venu à New York avec M. Zheng Man-qing. M. Liang, qui avait appris le Taiji Quan et la poussée des mains chez M. Wang Yan-nian, est venu ensuite à Boston pour enseigner le Taiji Quan. Nous nous sommes vus plusieurs fois. M. Zhong Da-zhen m'a aussi rendu visite à Boston.

VII. CONCLUSION

Je tiens à exprimer mes remerciements à nos prédécesseurs qui ont apporté leurs contributions au développement du Taiji Quan. Grâce à eux, nous pouvons voir les organisations de Taiji Quan partout dans le monde. Il faut avouer que dans le domaine de technique professionnel, M. Wang Yan-nian a contribué le plus au développement du Taiji Quan de la famille Yang. De plus, on ne peut pas ignorer M. Wang et son condisciple M. Zheng Man-qing qui font transmettre le Taiji Quan dans le monde entier.

Comme j'ai commencé à pratiquer le Taiji Quan quand j'étais petit, je connais très bien l'évolution du Taiji Quan à Taiwan. De peur que personne ne veuille pas tout mettre en écrit et qu'il y ait des fautes dans leurs récits, j'ai fait ce texte. Tout ce que j'ai écrit est la vérité. Je remercie mon maître M. Wang Yan-nian et Mlle Fei Si-hua pour le soutien qu'ils m'ont donné.

Rédigé par : Lin Jing-tai

P.S.

En tant que vice-président de la 2^{ème} session de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine et vice-président de l'Association de Taiji Quan de Taibei, j'ai fini la première édition en 2002 à Taibei, Taiwan.

En tant que président actuel de la 3^{ème} session de l'Association de Taiji Quan de la Famille Yang de La République de Chine, j'ai fini l'édition corrigée en 2006 à Taibei.

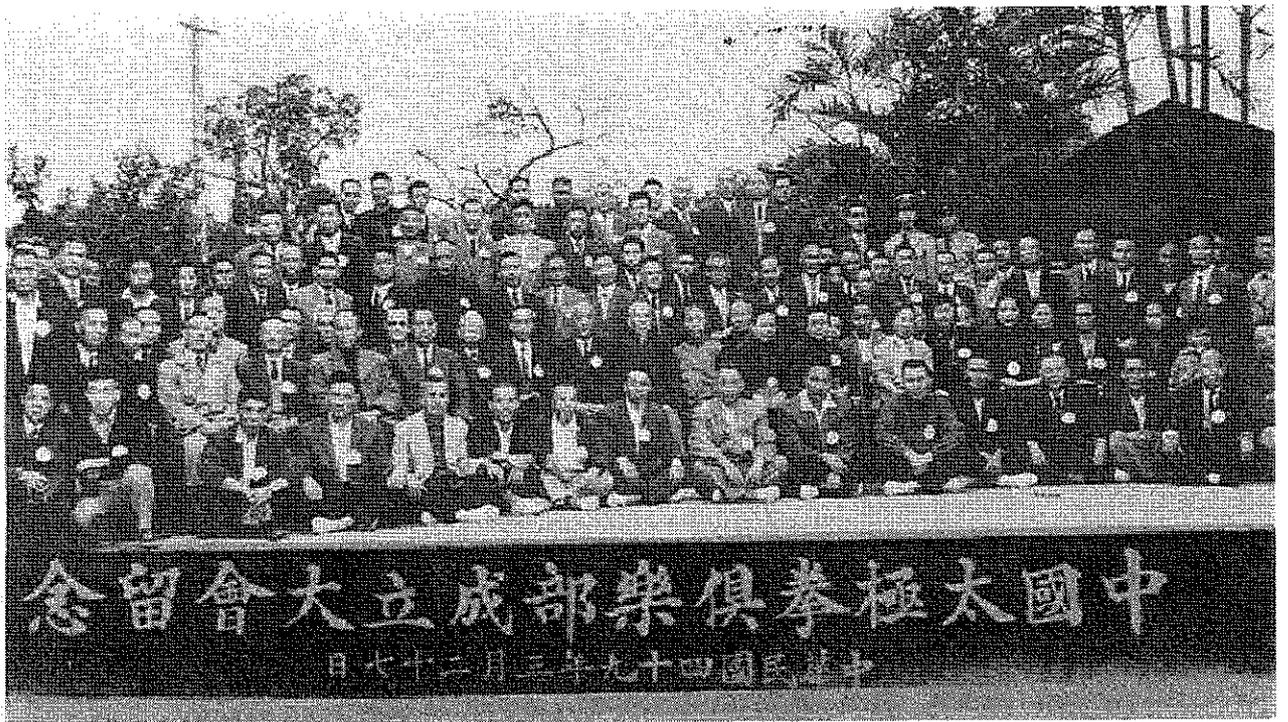
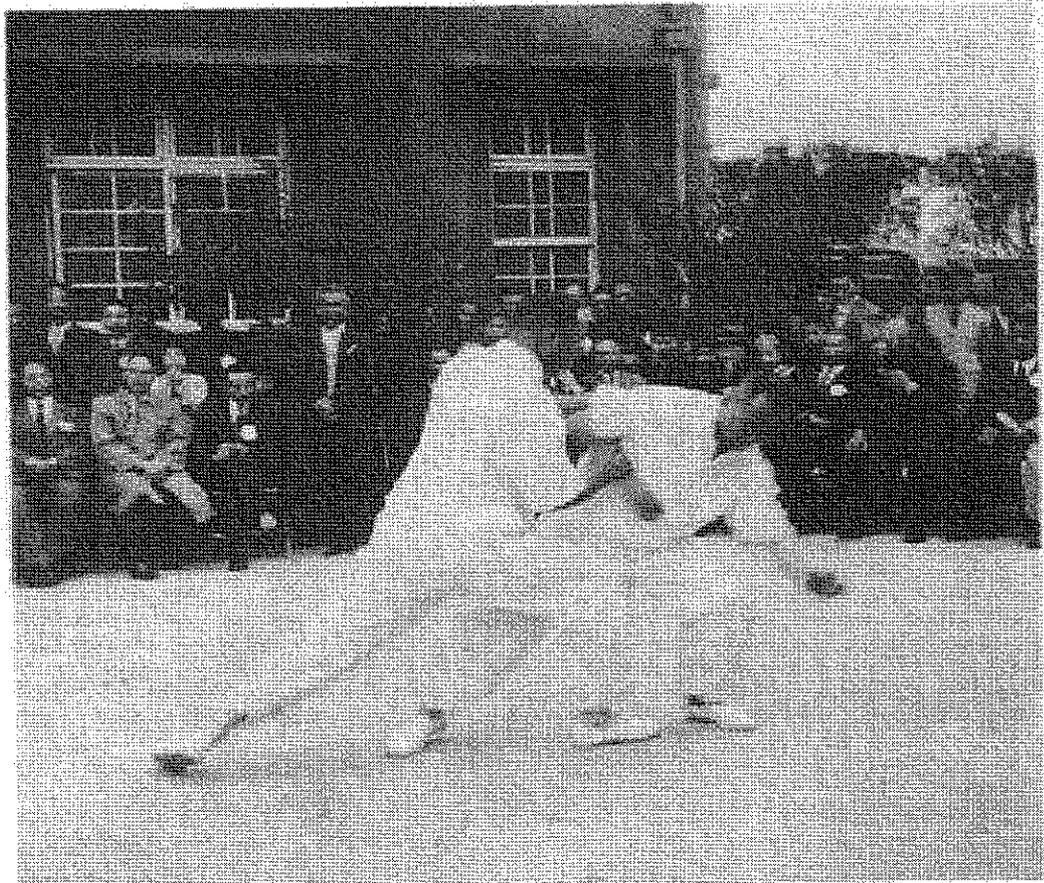


Image 1 : tous les membres du Club de Taiji quan de Chine (le 27 mars 1960)



*Image 1a : démonstration de la poussée des mains faite par Me Wang Yan-Nian
lors de l'ouverture du Club de Taiji Quan de Chine*



Image 1b : démonstration de Taiji Quan faite par Me Zheng Man-Qing lors de l'ouverture du du Club de Taiji Quan de Chine



Image 1c : Les dirigeants du Club de Taiji Quan de Chine (le 16 septembre 1960). De gauche à droite : Qiao Chang-hong (le premier), Weng Zi-chuan (le deuxième), Wang Shu-jin (le quatrième), Chen Pan-ling (le cinquième), Wang Zi-he (le septième), Qi Jing-zhi (le huitième), Wang Yan-nian (le neuvième)



Image 2 : Tous les membres du Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine

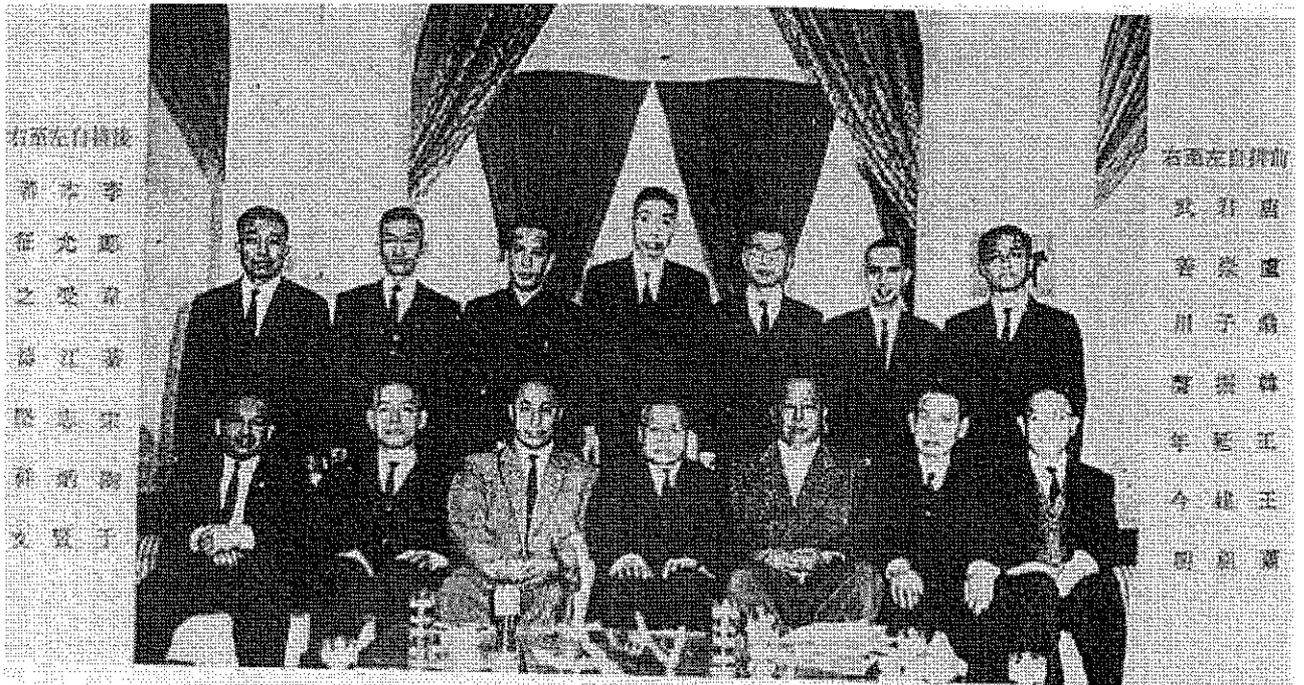


Image 2a : Tous les conseillers et les membres du conseil de la 1^{ère} session du Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine (1963)



Image 2b : Les conseillers et les membres du conseil de la 1^{ère} session du Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine



Image 2c : Tous les conseillers et les membres du conseil de la 2^{ème} session du Comité des Recherches Scientifiques de Taiji Quan au sein de l'Association Culturelle et Économique Sino-américaine (1964)

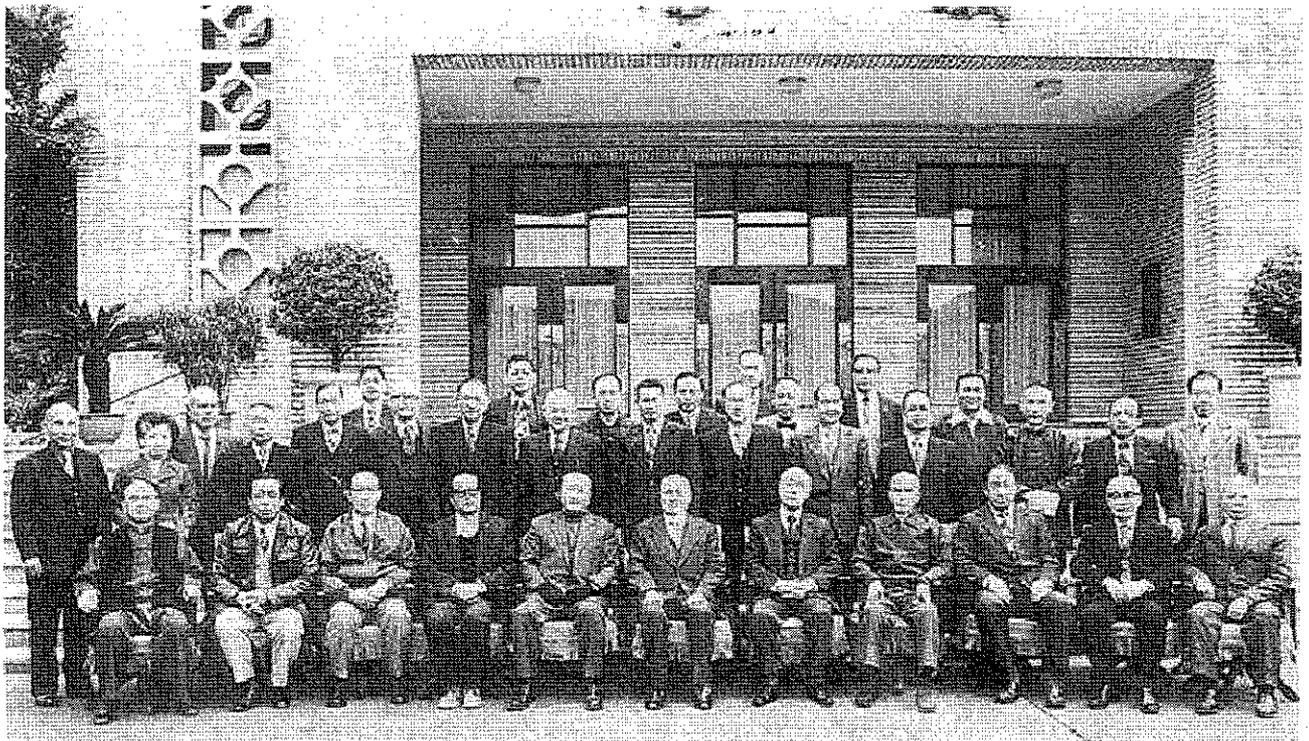


Image 4 : Les membres du conseil et les contrôleurs de l'Association de Taiji Quan de La République de Chine (1975)

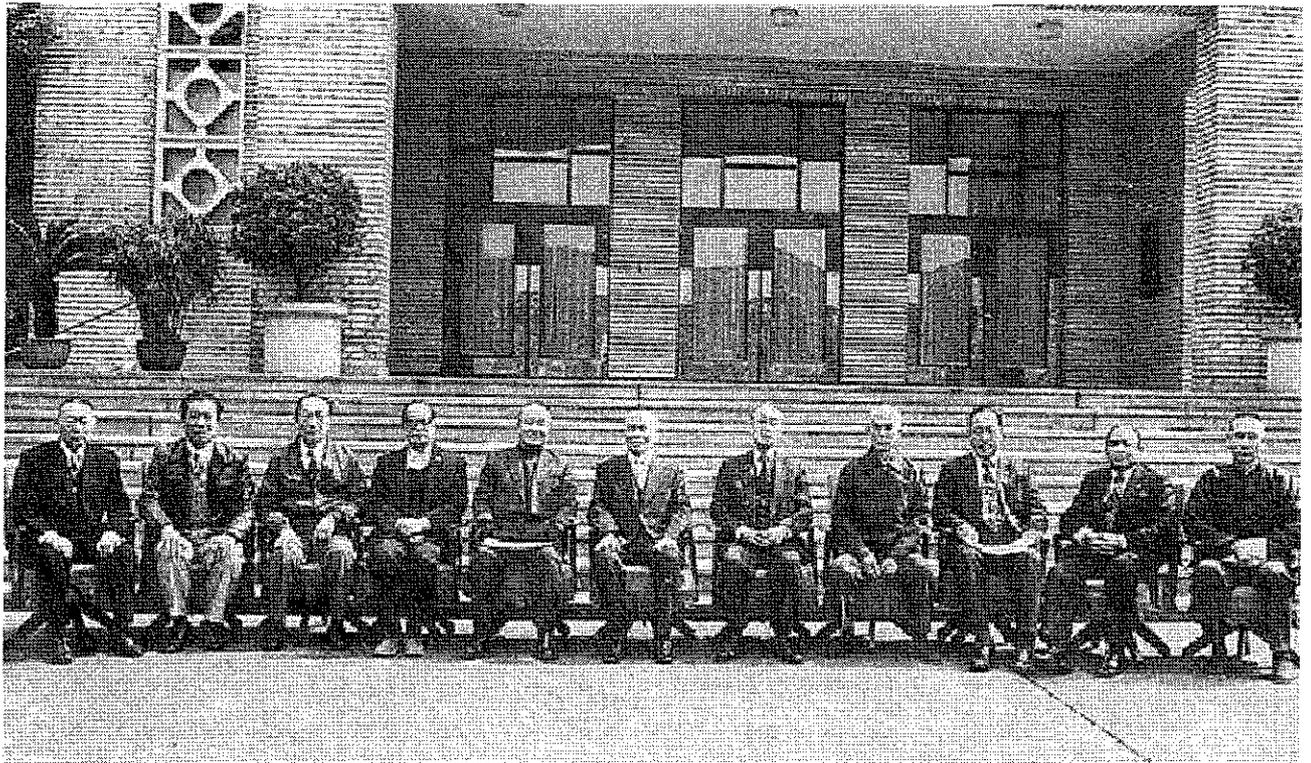
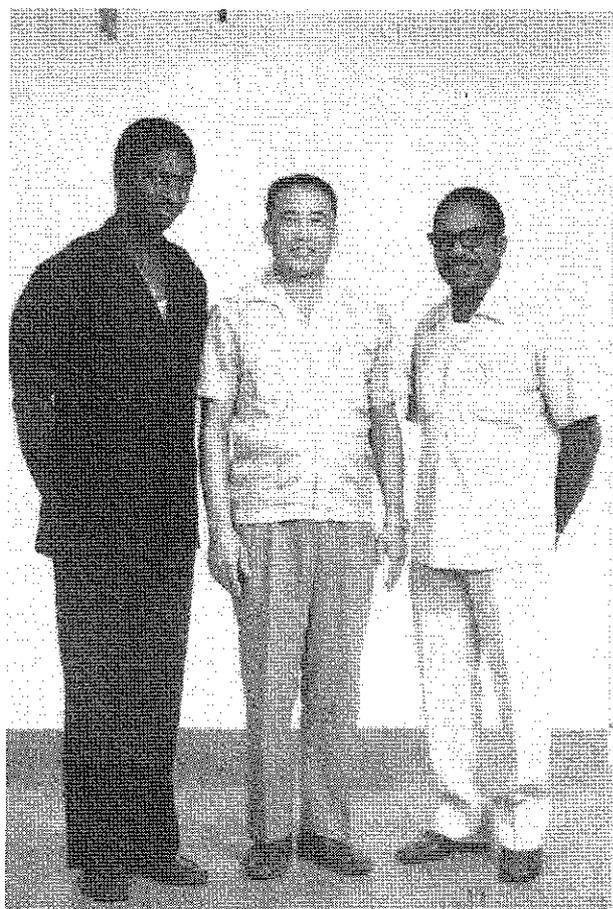


Image 4a : Les membres du conseil et les contrôleurs de la 1^{ère} session de l'Association de Taiji Quan de La République de Chine (le 22 décembre 1976, à la Place du Législatif). De gauche à droite : Zhang Dun-xi, Yu Xian-wen, Tang Jun-wu, Liu Yun-qiao, Shi Jue, Han Zhen-sheng, Pan Yang-shan, Xiong Jian-xun, Wang Yan-nian, Xiao Zu-ming, Liu Xi-hen

INTERVIEW DE LI JIN CHUAN

Par Serge Dreyer

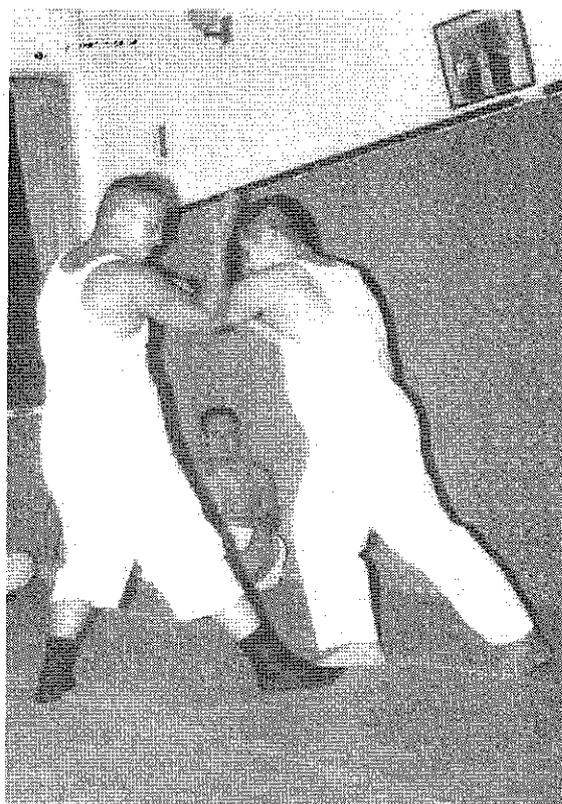
Note de l'édition : Les illustrations accompagnant cet article font parties d'un lot d'une cinquantaine de photos généreusement fournies par Mr Li Jin Chuan. Nous en montrons ici quelques unes et en gardons d'autres pour le numéro de septembre qui sera spécialement dédié à laoshi.



LJC et deux élèves africains

Li jin Chuan est né en 1923 à Miaoli, Taiwan.

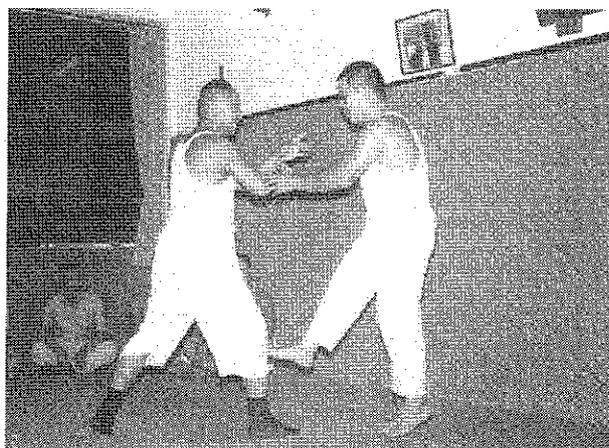
Il a débuté les séquences du TJQ avec Wang Yen nien (WYN) en 1958 sur la montagne de Yuanshan à Taipei, grâce à un ami. Après 3 ans, il a débuté le tui shou (TS) qui était enseigné par WYN chez Lin Wen xiong (voir le précédent interview). Des raisons de santé l'ont amené à cette pratique ; son état s'améliorant nettement, il a persévéré. Il n'a pas pratiqué d'autres arts martiaux.



démonstration de lu avec Lin wen xiong

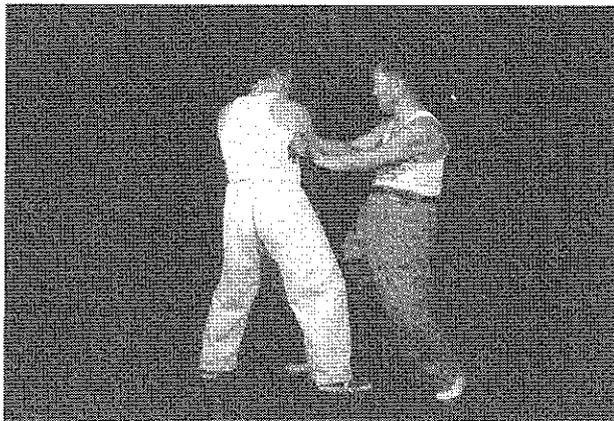
Avant l'arrivée des réfugiés de la Chine Continentale en 1949, il n'existait pas d'enseignement du tai ji quan à Taiwan où la boxe de la Grue Blanche prévalait largement.

Li jin Chuan a rendu visite à d'autres écoles de TJQ mais comme aucune ne pratiquait la respiration du dan tian, son choix s'est fixé sur WYN. A ses débuts, WYN insistait sur les notions de fangsong (détente)/ziran (naturel)/respiration du dan tian appelés les « 3 trésors ».



démonstration d'un peng; on remarquera la différence d'avec les peng des séquences

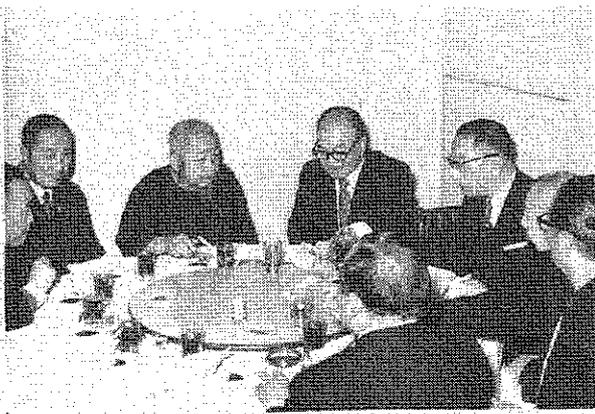
WYN n'enseignait le TS qu'après la maîtrise des séquences bien que beaucoup de pratiquants désiraient pratiquer directement le TS.



ji : je rappelle, de ma propre expérience, que WYN faisait ainsi les démonstrations de ji pour ne pas mettre en danger la santé de ses partenaires et non pas pour démontrer son efficacité qui se manifeste dans un autre contexte.

La plupart des élèves de WYN étaient à l'époque des gens riches car leurs occupations les amenaient forcément à entretenir leur santé. La plupart des élèves de cette génération sont décédés.

Dans les années 50 et 60, il existait des échanges entre enseignants de TJQ tous les dimanches dans un hôpital où se retrouvaient les principaux noms (NDT : ce sont probablement ces réunions qui font dire à certains élèves de Zheng Man qing que WYN s'entraînait avec lui). Ces réunions étaient sponsorisées par un dénommé Li Hua yuan. Il y avait un grand respect entre WYN et Zheng Man qing.



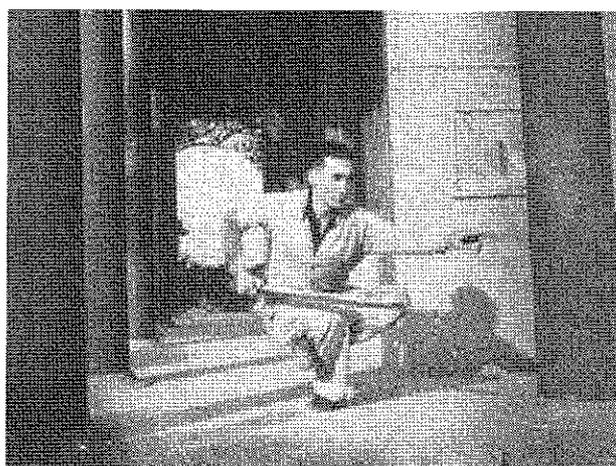
rare photo de Wang yen nien et Zheng man qing cote à cote

Je n'ai jamais vu WYN en difficulté en TS.

On ne se rendait pas visite entre écoles différentes à l'époque.

Li jin Chuan n'a pas étudié la perche car il trouve qu'il faut employer trop de force.

WYN n'enseignait le nei gong qu'aux personnes fortes. C'est une discipline très importante mais qui pour lui consiste essentiellement à respirer avec le dan tian. Cela permet en TS de pousser avec le qi et non pas la force musculaire.



LJC à l'épée à ses débuts

Li jin Chuan a fait la cérémonie du baishi qui impliquait un autre niveau d'apprentissage du nei gong qu'il considère avant tout comme un ensemble de techniques sexuelles.

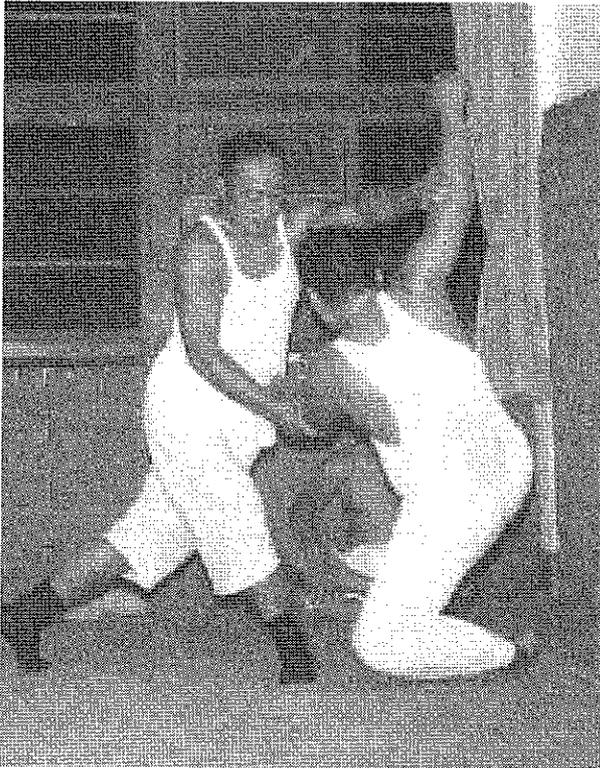
Il a quitté WYN à cause des agissements de certaines personnes (NDT : je n'ai pas trouvé opportun de mentionner les noms quand le ton devenait polémique).

La deuxième année de son apprentissage, WYN lui a demandé de devenir son assistant. Il a commencé à enseigner en indépendant en 1976. Ses premiers élèves étrangers furent Toshiro (un Japonais), John Hoag (un Américain) et Serge Dreyer.

A sa connaissance, le premier élève étranger qui ait suivi le cycle complet d'apprentissage avec WYN est Serge Dreyer (NDT : à ma connaissance, Joseph Morris de Chicago m'a précédé).

Ses principaux principes d'enseignement sont détente et respiration abdominale (du dan tian). La progression va de l'apprentissage de la respiration aux exercices de base puis les séquences, un peu le TS, l'épée et l'éventail.

Si on ne sait pas le TS, on ne comprend pas la profondeur du TJQ.

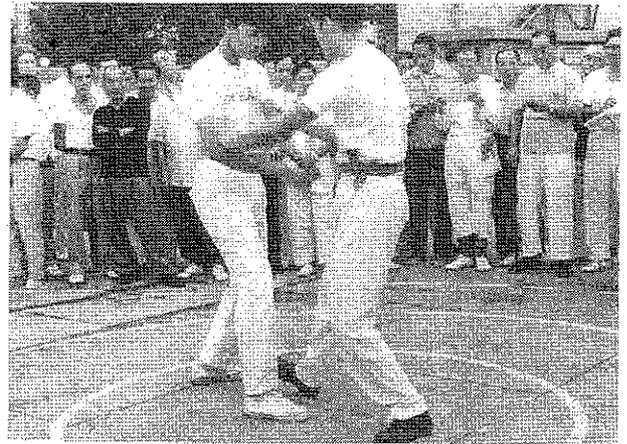


technique classique de tui shou

WYN n'a jamais enseigné le combat car il considérait que ne pas blesser les gens était le plus haut niveau atteignable en arts martiaux.

Il y a eu effectivement des changements dans la pratique des séquences en raison d'influences d'autres personnes sur WYN. Il considère que notre style est en déclin car personne n'étudie le véritable art. A la question de savoir s'il avait rencontré des élèves de WYN qui l'avaient impressionné, il répond que le véritable talent réside dans le neigong qu'il ne montre pas à n'importe qui (*NDT : sur ce, il m'a fait une démonstration de qualité de sa respiration abdominale*).

On ne voit plus de compétiteurs de notre style aux places d'honneur dans les compétitions car ces dernières sont devenues des bagarres de chiffonniers (des « luttes de bœufs » en chinois).



compétition de tui shou à Yuan shan; avril 1976

La pratique d'autres arts martiaux ne peut que nuire à celle du TJQ.

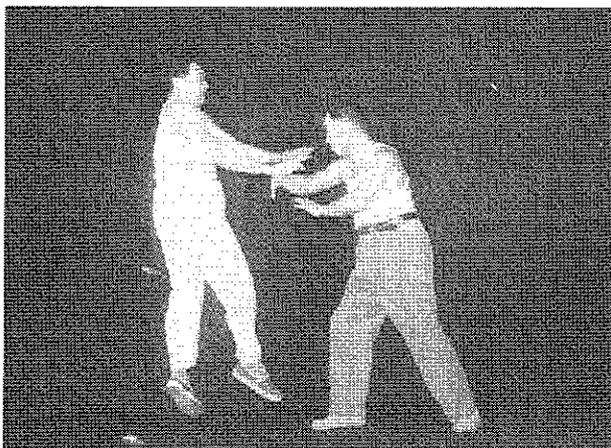
La pratique de la méditation est très importante mais de trop nombreux pratiquants ne comprennent pas comment le qi circule dans le corps : par exemple, il ne faut pas se mettre en tailleur car cela empêche le qi de circuler dans les jambes.

Dans le YJMTJQ, l'appui est en priorité sur la jambe arrière ce qui implique un pas assez petit. Toutefois, dans le TS, presque tous les pratiquants de ce style prennent un grand pas qui les installe en « double lourdeur » ; on observe le même problème sur le livre des applications de WYN. Ses réflexions (?) : c'est un problème d'enseignement sur lequel il ne préfère pas s'étendre.



pratique matinale à Yuan shan; on remarque 3ème à droite Michael Ranta, un Allemand et à l'extrême gauche Charles Li; probablement fin 1976

Pratiquer la forme avec des mouvements petits/grands/lents/rapides n'a aucune importance. Ce qui compte est la respiration abdominale.



LJC et WYN; peng montré comme dans la forme probablement du fait que WYN n'avance pas le pied arrière.

Si le mouvement peng n'est jamais utilisé en TS dans notre style c'est parce qu'il est destiné à absorber une attaque et à se protéger et non pas pour attaquer.

Il y avait très peu de femmes au début car elles étaient intéressées essentiellement par l'aspect santé. Il y a très peu d'enseignantes qui se focalisent d'ailleurs sur les séquences.



LJC enseigne

Conseils pour les pratiquants étrangers : utiliser le qi et non pas la force musculaire, pratiquer sérieusement la respiration abdominale.

La séquence des 13 postures : c'est lui qui l'a mise au point et puis l'a soumise à l'approbation de WYN. Cela répondait au besoin d'enseignement dans les écoles et les universités car la forme

originelle était trop longue pour les étudiants. Il continue à l'enseigner (NDT : c'est la première séquence que j'ai apprise, avec lui, et que j'ai demandé à WYN d'enseigner aux élèves occidentaux présents à Taipei en 1982. Je lui avais par ailleurs demandé d'en faire aussi la démonstration lors de son invitation par Roland Habersetzer à Strasbourg en 1981. Les premiers enseignements en France des séquences furent ces 13 postures que mes élèves sarthois ont apprises dès 1978. J'ai quelque part dans mes archives une série de photos complètes que j'avais prise de WYN en 1981, démontrant les 13 postures à ma demande : je tâcherai de mettre la main dessus pour les publier dans ce bulletin).

WYN avait l'habitude d'enseigner plusieurs applications martiales à la fois (NDT : je confirme ce propos pour ma propre expérience entre 1976 et 1978 mais avec une nuance ; si quelques mouvements recevaient plusieurs explications en termes de combat, c'est surtout des applications combat combinées avec des applications TS que j'ai reçues. Ceci relève probablement du fait de l'intense préparation des premiers championnats de Taiwan de TS.)

Li Jin chuan a aidé WYN à réaliser ses deux livres. Il existerait une version originale du livre des applications martiales figurant WYN et Li Jin chuan (NDT : il m'a promis de la retrouver).

On peut le contacter pour des cours entre 8H et 12H au (02) 23055881 et au (02) 2391 3389 pour l'après-midi et le soir (si vous êtes à Taipei, inutile de faire le 02). Il ne parle pas anglais.

Grâce à sa générosité, vous pourrez voir de multiples photos dont certaines sont très rares.

Tous ces propos ont été reproduits intégralement et le plus fidèlement possible, l'auteur de cet article n'intervenant qu'en italique.

Taipei, le 6-1-2008

Serge Dreyer, Taichung, Taiwan.

« C'est le pied! »

ou comment modifier profondément sa posture en faisant... presque rien!

Par Alix Helme-guizon

Non ce n'est pas une publicité pour un produit miracle et onéreux, mais une proposition de travail en suivant l'adage du Yi Yin Fa « minimum d'effort, maximum d'effet ». L'objectif est de provoquer un redressement postural à partir d'un micro mouvement des pieds. Comme il y a eu un appel de la rédaction du Bulletin pour des articles basiques, celui-ci ne contient pas de développement théorique mais une suite d'exercices à pratiquer (les consignes de chaque exercice sont en italique). Alors je vous prie d'aller mettre une tenue de pratique avant de poursuivre votre lecture, parce que le lecteur aussi doit mouiller sa chemise, non mais!

Redressement postural, qu'est-ce que c'est que ce machin là?!

Le redressement postural est un réflexe involontaire qui vous fait vous tenir plus droit et modifier votre tonus musculaire dès que vous portez quelque chose sur votre tête. Alors n'hésitez plus, *refermez immédiatement le bulletin de l'Amicale et placez-le sur votre tête*. Observez ce qui se passe. Si ce n'est pas concluant c'est parce trop peu de personne ont écrit pour ce bulletin (et ça j'y peut rien, moi!), alors ajoutez les bulletins des 20 dernières années soigneusement conservés dans la bibliothèque de votre association, ou un annuaire. Observez s'il y a un changement de votre posture et/ou de la tonicité des muscles du dos et de la ceinture abdominale. Le plus souvent, il y a un repositionnement du coccyx sur la ligne qui va de l'occiput (base du crâne) à l'avant du talon. Bref, cela améliore votre verticalité. En plus, il y a souvent un léger relâchement des muscles profonds du dos et une plus grande tonicité des abdominaux profonds sur la face avant. Cet effet sera net si vous avez une posture de base cambrée. Il y a donc une modification du tonus des petits muscles profonds, dit tonus postural. C'est l'ensemble de ces modifications du tonus de certains muscles et de votre verticalité que j'appellerai redressement postural.



Génial! Voilà une façon simple de corriger tous nos défauts de posture (enfin ceux de nos frères et sœurs de pratique qui ont une posture lamentable, alors que nous, hein, quelle allure!). Il y a juste un petit problème, que le lecteur attentif aura noté : il s'agit d'un réflexe, donc je ne peux pas le déclencher volontairement. Il va donc falloir ruser pour déclencher le réflexe. On peut utiliser l'imagination, en visualisant une masse de bulletins sur notre tête. Pour moi ça marche bien, mais ça occupe l'esprit, qui va à coup sûr manquer « la queue du moineau » et laisser échapper « le cheval sauvage ». On peut aussi placer un petit sac de sable ou de riz sur sa tête lors de la pratique. Mon compagnon Lionel Descamps a pratiqué cela un certain temps durant l'échauffement, mais c'est pas commode pendant la forme (surtout la seconde!). Je vous propose donc une autre manière de déclencher ce réflexe sans vous encombrer la tête.

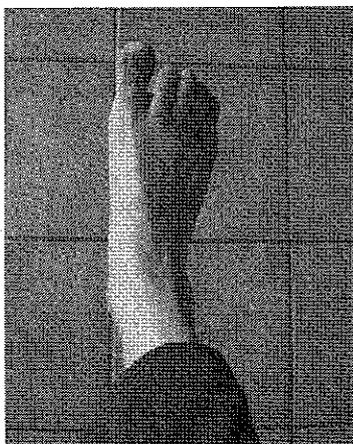
Pour commencer, réalisons un grand mouvement du pied, sans poids sur la jambe qui travaille. Ceci est seulement un exercice préparatoire, il n'y a pas de redressement dans ce premier exercice.

Exercice 1 préparation jambe levée

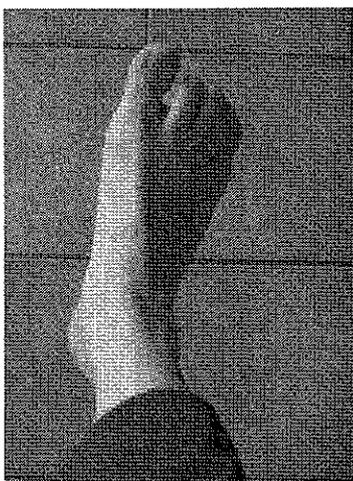
Lever un pied, jambe tendue. On gardera la pointe du pied levé fixe dans l'espace et on fait tourner un peu le talon vers l'intérieur puis l'extérieur.

Observer quels sont les muscles utilisés pour ce petit mouvement. Recommencer avec l'autre pied levé.

C'est ce petit geste qu'on va faire ensuite et non bouger la pointe du pied, mais on gardera les pieds au sol, sans soulever les talons!



Pied placé droit dans l'axe



Talon tourné vers l'intérieur



Talon tourné vers l'extérieur

Ce que les exercices suivants NE sont PAS...

Afin de limiter les malentendus, je vais tout de suite préciser les pré requis des exercices suivants. Je vais supposer que vous avez des pieds bien à plat sur le sol, et une perception aiguisée du sol grâce à des capteurs sensoriels alertes (sinon demandez à quelqu'un de vous réveiller la sensibilité plantaire à l'aide d'un massage). Aucune des 9 parties du pied (talon, partie latérale, partie avant interne, avant externe, et les 5 orteils) ne devra jamais décoller du sol. Mieux, la pression sur ces 9 parties devra être identique et constante.

Il ne s'agit donc pas de modifier la répartition du poids sur les pieds, mais de créer une torsion (une spirale) dans les jambes. Comme le talon ne se soulève pas et ne s'allège pas, l'intention de le déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur crée une torsion dans la cheville qui se répercute dans toute la jambe. Soulever le talon fait disparaître cette torsion (c'est d'ailleurs pour cela que nous soulevons un peu le talon de la jambe avant dans tous les exercices de tuishou avec rotation du corps).

Exercice 2 sur 2 jambes au sol : création de spirales dans les jambes

Les deux pieds au sol bien à plat, avec une pression également répartie sur tout le pied, on va faire le même petit mouvement des talons. Attention, faites des mouvements très petits (2 mm maxi)!

Vous noterez que tourner les talons un petit peu vers l'extérieur libère la hanche sur sa face postérieure (=on « sort » un peu les fesses). Ceci se produit dans la forme lors des changements de directions à 180° parce que les 2 pointes des pieds sont tournées l'une vers l'autre. On devra donc être particulièrement vigilant à la position coccyx dans ces mouvements. Ce mouvement ne sera pas étudié davantage ici.

Mettre un tout petit peu les talons vers l'intérieur libère les hanches sur leur face avant (gain de mobilité) et crée une sensation de torsion de la jambe (= spirale). Il naît une sensation d'unification de la jambe, de force et de ventouse des pieds au sol mais aussi de mobilité par libération de la hanche. Le gain d'enracinement est réel quand on pratique le tuishou! C'est ce mouvement que l'on pratiquera dans tous les exercices suivants.

Le risque est d'exagérer le mouvement des talons et créer des tensions sur les ligaments externes du genou, et une raideur de la jambe. En

fait, si on garde en tête que l'objectif est de créer une torsion spiralée dans la jambe, on arrêtera le mouvement de rentrer les talons vers l'intérieur dès que cette sensation de spirale et d'ancrage au sol apparaît.

Alors, je n'ai pas menti, n'est-ce pas un minimum d'effort pour un effet étonnant sur l'enracinement et la sensation d'unité des jambes? Allons-nous nous arrêter là? Non! car le Bulletin vous en offre encore plus, pour un « maximum d'effet »!

Exercice 3 : Utilisation dans le *bao hu gui shan* (prendre le tigre dans ses bras)

Effectuer « prendre le tigre dans ses bras » comme vous en avez l'habitude, puis avec la très petite rotation interne des talons pour remonter.

Observer que la remontée devient très facile et que la sensation de travail se déplace du quadriceps vers la partie latérale externe des jambes. Jean, le doyen de notre association qui a été le premier à tester cet exercice, s'est écrié « trop facile le tigre! ».

Mais je vous ai promis un redressement postural et pas seulement une action sur les jambes, alors poursuivons.

Exercice 4 : Redressement postural par un léger mouvement des talons

En position debout sur les deux pieds bien à plat, faire un petit mouvement de rentrer les talons et sentir la spirale dans les jambes comme précédemment. On peut sentir que cette poussée ne se limite pas aux jambes (si les hanches sont libres) mais continue sur la face avant du corps et crée un redressement de la posture, exactement comme avec l'annuaire sur la tête. Cela est souvent accompagnée d'une baisse des épaules, et on peut facilement relâcher les muscles du dos et le bassin. Pour moi ce changement de tonus me donne l'impression que quelque chose monte des pieds vers la tête sur la face avant (avec un renforcement du tonus musculaire), et en même temps que quelque chose coule vers le bas dans le dos jusqu'aux pieds (avec un relâchement et un enracinement). Le tonus musculaire ne doit être ni raide (pas de relâchement arrière) ni mou (pas de redressement avant). La tête se remet alors à sa juste place (mouvement de l'occiput) et semble s'alléger comme si elle était suspendue.

Je ne peux garantir que cet exercice soit suffisant pour induire à lui seul une modification

durable du tonus musculaire, puisque je le travaille aussi en méditation depuis des années. Essayez et dites-moi ce qu'il en est pour vous. Merci!

Conclusion

- un très petit mouvement de rentrer le talon crée une spirale dans le pied qui se propage dans tout le corps et change la posture et l'enracinement. Cela peut très vite être utilisé en tuishou et dans la forme, mais il ne faut pas exagérer le mouvement pour ne pas abîmer le genou.
- on peut renforcer sa structure (=posture), tout en introduisant de la mobilité (hanches) et du relâchement (muscles du dos et bassin).
- Nous avons pour beaucoup d'entre nous un tonus postural « inversé » : trop faible devant (posture voûtée, peu d'abdominaux) et trop forte sur l'arrière et les trapèzes. Cela correspond souvent selon moi à une attitude de faible confiance dans la vie. Changer de posture est travail difficile, lent, mais très « rentable » sur le plan de la santé, le plan martial, et la joie de vivre. Travailler sur les spirales des jambes est une bonne entrée parce qu'elle renforce la connexion terre-Dan Tien inférieur (=hara) et donne ainsi une plus grande sensation de confiance en soi. C'est une étape nécessaire avant de travailler sur le haut du corps (en tout cas c'est ce que je constate chez les méditants).

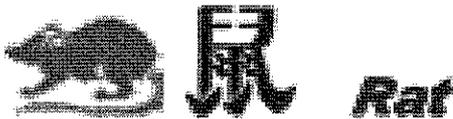
Pour aller plus loin : pour plus d'unité dans le corps, on peut introduire une autre très petite modification du pied. Cela nous montrera comment la sensation peut se propager entre mains et pieds (zone des sources bouillonnantes R1)... dans un prochain bulletin peut-être...

Alix Helme-Guizon (ahelme-guizon@wanadoo.fr)

Article issu des remarques de Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Moutault et Lionel Descamps à propos d'un article paru dans le bulletin de l'association Kunlun. Un grand merci à ceux qui ont bien voulu tester les exercices!

LE COURS DE CHINOIS DE L'ANNÉE 2008

Par Paule-Annick Ben Kemoun



Ce cours de chinois annuel, est bien sûr facultatif, il n'y aura pas d'interrogation écrite. Son but est de vous faire découvrir quelques idéogrammes et de nous souhaiter mutuellement de nombreux « cours de chinois annuels ».

Le 7 février 2008, démarre l'année du Rat ou de la Souris. Elle se terminera le 25 janvier 2009.

L'Occidental n'est pas très tendre avec le rat le quel le lui rend bien. Accusé à juste titre de propager des maladies dont la peste bien sûr mais pas seulement (véritables « ascenseurs à microbes ») réhabilité par son intelligence, sa vie sociale.

Contrairement à l'ours dont la présence témoigne du caractère sauvage et inhabité d'une région, le rat est signe de présence humaine. Il est notre double négatif. Depuis le 11 septembre 2001, c'est par le mot « rat » que la presse américaine désigne les terroristes.

Mickey mouse, Tom ou Jerry (lequel est le chat le quel est la souris, hein ?) sont célèbres. D'autres souris ou rats ont marqué nos lectures Jean de la Fontaine a écrit 5 fables mettant en scène des rats (surtout dans leur lutte contre le chat) mais me viennent surtout à l'idée des références plus tristes « des fleurs pour Algernon » et Maus d'Art Spiegelman ...

Le Rat serait plutôt bien vu en Chine vénéré pour son intelligence et son esprit vif. Les rats sont considérés comme symbole de richesse et de bonne chance. Je n'ai pas trouvé de recettes de cuisine à base de rat, mais lors d'un voyage en Chine, d'un bon sandwich à la viande dégusté dans un boui boui

accueillant, se sont échappées deux dents de rongeur...

Puisque l'homme et le rat sont si étroitement liés, commençons donc par l'idéogramme de l'homme.

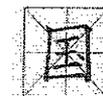


Facile à tracer pas simple à prononcer : Rén où ce « r » se prononce entre le J et le R en prononçant le nom de la ville de Gennes comme si on avait des marrons chauds dans la bouche.. (et en plus en montant la voix à la fin du mot comme pour une question) Vous pourrez profiter de ce mot pour expliquer que vous êtes français **fa guó rén** où :

Fa est la France (=le pays de la loi-ça ne s'invente pas)



guó le pays (remarquez le joli carré qui représente la frontière, l'enceinte avec à l'intérieur la clé du roi



Pendant qu'on s'occupe des humains, ajoutons 2 clefs utiles pour ne pas se tromper quand on va aux toilettes.

Homme



Femme



Çà va, vous suivez ?

Pour ne pas effrayer notre bestiole, nous attendrons patiemment l'année du chat (=Mao) pour tracer l'idéogramme de l'animal le plus lié à la souris après l'homme.(dans la vision classique des

choses, la femme tisse des liens conflictuels avec la souris).

Je profite de cette partie du cours pour saluer Zigmund mon chat qui a élu domicile sur le clavier de l'ordinateur ce qui ne facilite pas l'écriture ...



(chat très lié à une souris)

Voici donc l'idéogramme du rat ou de la souris :



Le tracer n'est pas difficile mais un peu long à expliquer. Il représente une souris, pourvue d'une longue queue, museau et dents pointés vers le haut, comme le montre le caractère plus ancien ci-dessous :



Ça se prononce Shǔ au troisième ton : vous partez d'en haut vous descendez puis remontez le ton de la voix un peu en chantant genre « chouou » parce que si vous prononcez bêtement « chou »(shū) (au ton plat = sans bouger la voix) ça veut dire livre (bouquin) entre autres . (à l'intérieur d'un même ton, puis avec les 4 tons de la langue chinoise, on se trouve face à plein de significations différentes et donc plein de calembours possibles...que nous aurons plaisir à repérer après un certain nombre de cours de chinois annuels !)

Aucun rat, aucune souris ne pointe son museau dans notre forme de tai chi...pas de souris qui « peigne la girafe », ni de rat qui « regarde la lune ». Je vous propose à la sortie des derniers dan pian de la

troisième séquence de nommer ce geste où on contourne le pied avec la main : « balayage des souris ». Et en fin de troisième séquence, après avoir bandé l'arc, on descend très bas pour frapper du poing vers le sol avant de se relever doucement pour un autre coup de poing. Cette frappe vers le sol pourrait être : « assommer Mickey Mouse », ce qui est certes moins glorieux que d'abattre le tigre, mais tellement plus réaliste !

Je me désole d'être incapable d'effectuer correctement ce geste à la fois très beau et violent, mais je me réjouis d'avance de la mine consternée de nos enseignants devant la poursuite de mes recherches pour trouver des noms irrespectueux aux gestes de la longue forme.

Au terme de ce sixième cours de chinois, je vous souhaite pour cette année du rat santé, prospérité et bonheurs, pratique harmonieuse et fructueuse du taiji quan, je vous souhaite de progresser et d'avoir le plaisir d'aider autrui à progresser. Le vœu de richesse est souvent prioritaire pour les Chinois (car si l'argent ne fait pas le bonheur il y contribue sérieusement). Une des sources Internet consultées pour ce cours signalait que l'année du Rat serait propice à la spéculation, une bonne année pour les placements boursiers... A l'heure où j'écris ce texte, une dizaine de jours avant le nouvel an chinois, les différentes bourses de la planète s'offrent le grand plongeon. Alors moi je vous souhaite de vous enrichir au contact d'autrui (bien sûr, sans lui piquer ses sous !) d'apprendre, de découvrir, et de pouvoir transmettre à vos proches ce qui vous est important.

Bien cordialement

Paule-Annick Ben Kemoun

Bibliographie :

- Hervé Marest -Glossaire du grand enchaînement
- dictionnaire chinois français Weng Zhongfu
- Catherine Meuwese Tang hulu ; friandises pour goûter la saveur des mots en chinois niveau 1 (ellipses)
- Robert Sullivan : Rats -une autre histoire de New York (Payot 2006)
- Daniel Keyes : Des fleurs pour Algernon (j'ai lu)
- Maus : Art spiegelman
- Wang HongYuan : aux sources de l'écriture chinoise

L'ART MARTIAL TAIJI QUAN SE DÉCLINE PAR 8 ET 5

Par Jean-Luc Perot

En écho à la réflexion entamée par Claudy et à la réaction de Serge dans le dernier bulletin, je m'avance et propose une interprétation « iconoclaste ».

Briseur d'image, parce que je suis un peu las de chercher du sens dans l'étude des caractères, la lecture des commentaires puis des commentaires des commentaires sur l'histoire ou plutôt les histoires du taijiQuan.

Je me suis décidé à transcrire les « chansons du taichiquan » selon ma sensibilité. De toutes façons, mon incompetence en langue chinoise ne me permet pas de clarifier et, par ailleurs, chacun, chinois ou occidental, ne fait qu'exprimer à sa manière ce qu'il a compris de l'aventure.

Pour le moment, Je me tiens à une lecture énergétique de la base 13.

Une lecture énergétique se focalise moins sur une forme à un moment donné - une posture du corps et des jambes, une position des bras et de mains - que sur la dynamique relationnelle sous l'emblème Yin / Yang / Qi. Une situation où se distinguent deux polarités en interaction et un entre-deux, un intervalle, une différence qui permet le jeu, les variations et changements.

Donc, je ne peux dissocier placements et déplacements de l'ensemble, ils sont partie intégrante du geste et de la gestion de l'énergie.

Les énergies sont changeantes, par essence, on ne peut se fonder que sur l'adaptabilité au changement.

Rapporter Peng, Lu,... aux 8 trigrammes c'est justement insister sur la mutation. Ces 8 dynamismes (et 5 places) sont, à mon sens, des

modèles d'expression de l'énergie dans la confrontation au partenaire/adversaire. Ce qui ne signifie pas qu'elles n'aient de sens que dans la confrontation tui shou/san shou mais que leur expression dans une forme ne devrait pas, sous peine d'appauvrissement, se limiter à une codification gestuelle avec arrêt sur image. Il s'agit plutôt d'un film où les fondus/enchaînés sont importants pour ne pas perdre le fil.

Voici La chanson des cinq places en version
La Main Franche :

L'avance

C'est le moment, vas-y, n'hésite pas!
Si rien ne s'oppose, continue.
Ne pas sentir et saisir le moment
C'est vraiment rater l'occasion.
Saisir l'opportunité est l'essence de la maîtrise.

Le retrait

C'est l'accord des pas et des postures
Qui fait la technique efficace.
Quitter raideur et lourdeur et faire confiance à la détente et à la fluidité où l'adversaire ne trouve pas d'appui.
Refuser de reculer n'est ni avisé, ni courageux,
se retirer pour mieux contrer c'est vraiment avancer.

La gauche

Gauche, droite, ça dépend des cas.
Esquive à gauche et frappe à droite.
Mains, pieds, coudes et genoux s'accordent tous à la taille,
l'autre cherche à comprendre mais reste désespéré.

La droite

Feinte à gauche et place une droite. C'est parfait !
à gauche ou à droite, attend l'opportunité; évite le face à face et surveille les flancs, attentif à l'ouverture.
La gauche, la droite, le vide et le plein,
L'accord doit être sans faute.

Et au centre, la confiance.

Bien centré, on est stable et tranquille comme la montagne.
Bien dans son assiette et dans sa tête
Le cœur paisible à l'intime, on ne laisse rien paraître.

Recevoir et émettre l'énergie, c'est l'affaire d'un instant.

Cette organisation cruciale de l'espace s'articulent en champs : d'abord l'espace intérieur puis, l'espace à fleur de peau, à portée de main, à portée du regard, à portée de pas, à portée de voix. Autant d'espaces à concevoir, à sentir puis à habiter et faire vivre.

Un champ n'est pas vide, c'est le lieu du possible. Traversé de courants d'énergie, il ne prend vie que dans l'interaction.

A propos de 8 méthodes :

Peng l'expansion rayonnante

C'est l'eau, le flot qui porte le bateau !
Place l'assise au Dantian
et la vigilance au sommet alors,
le corps tout entier aura du ressort.
Même si l'adversaire te charge avec 500 kilos
Si tu gères bien ouvertures et fermetures,
tu resteras léger, porté sans peine sur un flot
d'énergie.

Lu fondre pour mieux tirer et attirer

Attirer l'adversaire, c'est l'inviter à s'engager plus
avant.
Ta verticalité, connecte-la à cette force qui s'avance
vers toi pour l'attirer plus loin encore.
Bientôt, toute force dépensée, il sera à court
d'énergie mais toi, tranquille
bien ancré par le fond, tu l'attends, sans crainte
d'être débordé.

Ji pointez, feu!

Deux forces concurrentes servent une unique
intention
Deux courants distincts confluent en une même
coulée.
Ainsi encore une balle frappée droit au mur
Ou un sou lancé sur une peau de tambour.
La réaction jaillit en un trait aigu.

An Une coulée persévérante de boue ou de lave

AN se propage comme une coulée
dont la douceur recèle une grande force.
Un flux puissant ne peut être contenu

il submerge les bosses, s'engouffre dans les creux,
s'élève, roule et retombe, il infiltre la moindre
fissure.

Gai pour cueillir, d'abord déstabiliser, déraciner

La force adverse, grande ou petite
il faut la laisser s'exprimer pour la connaître.
Par la magie des leviers, on peut bouger des tonnes
avec quelques kilos

Lie tordre et diviser, vriller et spiraler

Heurtant une hélice en plein vol,
un objet sera projeté au loin.
Des tourbillons se forment dans l'eau courante
Et les ondes s'enroulent en spirales
engloutissant la moindre feuille qui se pose.

Zhou jouer des coudes

En combinant le centre, les côtés et les angles,
le yin/yang pour le dessus et le dessous, le vide et le
plein
nos changements incessants débordent l'adversaire
et notre frappe sera d'autant plus efficace.
Grâce aux six dynamiques précédentes
les applications sont infinies.

Kao jouer de l'épaule

Conjuge épaule et dos, que
derrière l'épaule, il y ait toujours le dos.
Quand l'occasion se présente
le coup s'écrase comme le pilon dans le mortier.
Mais, reste bien ancré en toi sans quoi
ce sera sûrement un coup manqué.

Suivant la génération de Fuxi où le TaiJi engendre Yin /yang, yin/yang les 4 images puis les 8 trigrammes, je vois :

-En Peng /Lu – le rythme fondamental yin/yang attraction terrestre/ expansion céleste.

-Puis en position cruciale sur les références cardinales

-Sur le cardo, axe recteur, l'attraction séduisante Lu qui absorbe et l'expansion rayonnante Peng qui repousse

-Sur le decumanus horizontal, An/Ji L'eau de An qui infiltre et déborde et le Feu de Ji qui pénètre comme un trait aigu.

- Puis sur les références diagonales
- Les effets qui permettent le changement en suscitant le biais, l'oblique : Cai/Lie
- Cai qui déstabilise, destructure ou déracine par l'effet des leviers
- Lie qui tord, engouffre centripète ou expulse centrifuge par l'effet spirale
- Zhou et Kao qui réduisent la distance, se rapprochent de l'axe central et viennent au corps à corps
- Le coude qui se prête à toutes les combinaisons d'attaque et de contrôle vu sa mobilité tous azimut
L'épaule et sa puissance redoutable dans l'engagement du corps.

Ces dynamiques énergétiques concernent toutes les parties du corps – les mains résonnent avec les pieds, les jambes avec les bras, les coudes avec les genoux, les cuisses avec les bras et les hanches avec les épaules. Toutes sont connectées à l'axe vertébral et au centre moteur du bassin et du tronc.

Ils se combinent tous aux placements/déplacements qui soutiennent et amplifient leur qualité dans la propulsion ou la chute, l'esquive ou le placement.

Voilà qui me permet de proposer une interprétation intermédiaire entre Claudy et Serge. Comme Claudy, je suis d'accord pour dire que les mains sont porteuses de l'énergie émise. Ainsi l'expansion Peng peut s'exprimer dans la garde mais aussi par l'épaule ou la simple attitude, Lu s'exprime au contact de n'importe quelle partie du corps capable d'absorber l'énergie adverse ; An s'infiltré davantage par les mains mais la capacité à se glisser dans la garde adverse implique tout le corps et le pied peut très bien se glisser dans la posture adverse pour pousser sur les appuis, Ji se distribue sous forme de coup pénétrant à partir des formes contondantes, c'est percutant ! Mais il s'exprime aussi à travers l'aplat du poignet ou de l'avant-bras de l'autre main.

Comme Serge, je me méfie des images d'Orient et d'Occident et je prends soin de ne pas les figer ; je pense qu'en terme de vocabulaire chinois, il faut s'adresser à des gens capables d'en étudier sérieusement le sens et ne pas se contenter de la connaissance « perroquet » qui finit par prendre des airs officiels du simple fait qu'elle est répétée.

Pour conclure, ne pas réduire l'expression énergétique à la forme usuellement proposée – Peng avec l'avant-bras, Ji en superposant les mains,...me paraît être la seule possibilité pour lire une forme, avec toutes ses variations gestuelles et inversement, dans notre pratique des duans, cela nous invite à des clarifications essentielles qui ne touchent plus au détail gestuel mais à la qualité de l'énergie développée à ce moment précis de la séquence. Cet exercice met en évidence la combinaison/transformation incessante des dynamismes énergétiques dans une même phase.

Au plaisir de vous lire.

Jean-Luc Perot

mars 08



ÉTUDE DES IDÉOGRAMMES DU TAIJI QUAN

太極拳

Par Marie-Christine Moutault

Je vous propose un petit parcours à travers les 3 caractères qui composent les termes : Tai Ji Quan. Celui-ci vous permettra d'entrer un tout petit peu dans la culture chinoise et vous donnera ainsi peut-être l'envie d'aller plus loin ?

Tout d'abord, il faut savoir que la langue chinoise comporte 214 clés ou radicaux. Ces clés sont comme les origines latines ou grecs de nos mots ; elles sont les racines sur lesquelles se développent les autres milliers d'idéogrammes que recèle la langue chinoise.

Donc ! Lorsque l'on commence à étudier le chinois il faut apprendre ces clés, pour d'abord savoir les reconnaître dans chaque caractère, puis aider à la compréhension du sens et enfin faciliter la recherche dans le dictionnaire, ça peut être utile !

- TAI 太 cet idéogramme est composé de la clé de l'homme : REN 人 et plus particulièrement de celle qui signifie grand : DA 大 auquel on a ajouté un point.

* L'homme 人 REN, l'idéogramme représente un homme debout, en position érigée, de face, jambes écartées. Ce caractère installe déjà l'homme dans une certaine stabilité voire prestance.

* Grand 大 DA, ce caractère reprend la position déjà imposante de l'homme pour y adjoindre par son trait horizontal les bras étendus et exprime ainsi la puissance donc la grandeur.

* le point 丶 ZHU vient comme appuyer cette grandeur

Ce qui donne TAI 太 grand au sens de « suprême ».

- 丩 極 cet idéogramme est complexe ! il est composé du caractère de l'arbre : MU 木 puis dans le second ensemble de caractères : à gauche de la bouche : KOU 口, à droite encore : YOU 又 mais pour signifier "encore" les chinois ont pris comme image une main droite prête à prendre ; quant à la partie centrale elle ne se retrouve dans aucune clé, elle est composée de deux traits horizontaux l'un au dessus, l'autre au dessous, ces traits peuvent être interprétés comme représentant respectivement le ciel et la terre et entre, en recherchant dans les caractères anciens qui ont donné les idéogrammes actuels, la forme est alors assez proche de celle qui représentait un homme au travail.

Ainsi nous avons : un arbre qui puise ses racines dans la terre et s'élève vers le ciel ; un homme en activité lui-même situé entre ciel et terre, avec à gauche la bouche qui permet de manger et à droite la main qui peut prendre mais aussi donner. Ainsi, à l'égal de l'arbre qui puise, dans le sol sa nourriture et donne des fruits, l'homme ingère la nourriture et selon ! la garde, la partage, la distribue.

On peut penser que le choix du sens de la main a plutôt été vers la main qui transmet car :

L'idéogramme 丩 極 est traduit dans le dictionnaire RICCI (392, p. 71) par poutre faîtière : faite ; le point le plus élevé : sommet ; le plus haut degré : la plus haute perfection ; extrêmement ; les extrémités, les points les plus reculés de l'univers.

Il est difficile d'envisager les extrémités les plus reculées de l'univers si après s'être nourri l'on garde pour soi ? D'où l'idée de plutôt retenir la main qui transmet.

Au regard des différentes clés qui composent le caractère 丩 極 je serais plus tentée par la définition qui porte vers les extrémités, les points les plus reculés de l'univers, du fait de la référence claire et appuyée, par la présence de l'arbre et de l'homme, du ciel et de la terre mais aussi de la dimension horizontale par l'acte du « faire » de l'homme, de manger mais aussi de transmettre.

Alors maintenant il nous faut unir ces deux interprétations puisqu'il s'agit du caractère TAIJI 太極 Il ressort assez nettement, me semble-t-il ! Une notion de grandeur poussée à la perfection, et elle n'est pas là pour mettre en valeur l'homme mais plutôt inscrire celui-ci au même titre que le reste de l'univers dans une dimension universelle. Comme un ordre universel, une organisation parfaite parce qu'elle s'inscrit dans un Grand Tout. Un grand tout mais organisé, à l'inverse du WUJI qui représente plutôt le TOUT des possibles, sans savoir ce que sont ces possibles ! Puisque cela dépasse ce que nous, simples humains pouvons imaginer...

Il nous reste l'idéogramme QUAN 拳 à étudier, la partie inférieure est très facile puisqu'il s'agit de la clé de la main : SHOU 手 mais la partie supérieure n'est référencée dans aucune clé ! Sinon que l'on retrouve une partie du caractère quand on va dans l'idéogramme JUAN 卷 qui est traduit par «rouler». Cette idée serait parfaitement satisfaisante, ainsi QUAN 拳 qui est traduit par «poing» serait composée du caractère «main» et «rouler» ce qu'est bien un poing ! Mais je dois avouer ne pas être pleinement satisfaite car si je regarde la partie du caractère JUAN 卷 qui est retenue, ça n'est pas celle qui me semble la plus parlante en matière de rouler. En effet la partie inférieure aurait pour ma part été plus appropriée, le dessin me semble plus parlant ! Mais voilà c'est la partie supérieure du caractère JUAN que l'on retrouve dans l'idéogramme QUAN ... Ce qui veut dire qu'une part de mystère subsiste, enfin pour moi !

Ainsi l'idéogramme QUAN 拳 exprime : le poing.

Ce poing peut représenter l'accumulation d'énergie, soit encore toute la puissance latente du Yin ... Tout reste possible, l'expression ultérieure qui peut devenir un coup de poing mais aussi une main qui s'ouvre et qui donne. Dans le Tuishou, « la poussée des mains » n'est-ce pas de cela dont il est question ?

Quelles interprétations pouvons-nous faire de cet ensemble ?

TAIJI QUAN 太極拳

Une main fermée contenant un savoir parfait, parce qu'inscrit et indissociable du Grand Tout ? Est-ce à dire que l'homme a là, en sa possession, de quoi entrer dans une dimension universelle ?

- L'art martial suprême, parce que s'inscrivant et se déroulant en parfaite harmonie et respect du Grand Tout ?

-L'Art du Taiji ? Car il ne faut pas oublier que le taiji représente également le symbole taoïste ☯ (S.V.P : à tourner d'un quart de tour sur la gauche, les caractères spéciaux de mon ordinateur ne sont pas forcément justes, désolée !), qui exprime l'organisation et la dynamique indissociable et complémentaire du Yin et du Yang.

Tout ceci peut encore être décliné de mille autres manières avec les nuances que les uns et les autres peuvent apporter, en regard de leur compréhension et sensibilité.

Entrer dans la pensée chinoise, c'est pénétrer dans un univers où il nous faut laisser beaucoup de nos certitudes, c'est tellement plus rassurant les certitudes...

Si cela vous a plu, à vous de continuer ce jeu ! De laisser libre cours à vos interprétations avant d'aller confronter votre perception avec celles déjà avancées par d'autres qui ont joué.

Article extrait du Bulletin n° 13
de l'association KUN LUN

太極拳

LES 20 ANS DE L'AMICALE

Par Claudy Jeanmougin

Pour fêter les 20 ans de l'Amicale, un projet est déjà en route : la publication de "l'histoire" de l'Amicale tout au long de ces 20 ans et des années qui ont été le germe à sa création. Je possède un matériel déjà conséquent, mais il n'est pas trop tard aux oubliés et aux retardataires de se manifester en apportant un témoignage en rapport avec l'Amicale.



**« S'il te plait,
chaque fois que je ferai
de la calligraphie,
peux-tu jouer du piano ? »**

Sun Yat-sen

Votre texte et vos photos sont à adresser à :

Claudy Jeanmougin
15 bis route de Bellivet
17810 ÉCURAT
jeanmougin.claudy@orange.fr

avant le 30 juin de cette année.

Il vous reste donc encore un bon mois.

Pour l'organisation de ces 20 ans qui seront fêtés lors des 19^{ème} Rencontres Amicales, une association a été créée et porte le nom de "DOUBLE DIX" (petit clin d'œil à l'histoire chinoise qui fête la naissance de la république en vénérant Sun Yat-sen le 10 octobre, aussi bien à Taiwan qu'en Chine Continentale). Cette association est le fait du regroupement des association T'CHAN d'Angoulême et du GRDT de Saintes/Ecurat. Son président est Stéphane Jeannenot que vous pouvez joindre par mail : jeannenot.stephane@wanadoo.fr.

Pour ces festivités, toutes les idées sont bonnes à entendre et nous sommes déjà à l'écoute. Il faut que ce soit une vraie fête à l'image de ce que représente l'Amicale : une assemblée d'amis qui désirent partager leur pratique dans la détente et la bonne humeur. Alors, n'hésitez pas à nous contacter.

Claudy Jeanmougin

L'ÉCHO SILENCIEUX !

Par Marie-Christine Moutault

Le dernier bulletin de l'Amicale vous annonçait les frémissements d'un renouveau pour la revue WEN WU (je vous renvoie à la lecture de cet article).

L'hiver fut-il trop rude ? Se fait-il trop long ? Un constat : le printemps tarde... Il semble en être de même pour les réponses à l'appel lancé, en dehors de deux personnes qui s'étaient déjà manifestées, je n'ai eu aucun autre contact...

Je ne crois pas pour autant que l'idée du glossaire n'intéresse pas, mais beaucoup se disent, « je ne suis pas sinologue donc ce travail, cette recherche sur un caractère (ou plusieurs pour les plus courageux !) ayant trait aux arts martiaux internes ça n'est pas pour moi. »

Et moi je vous réponds que nenni.

C'est au contraire une fabuleuse aventure que d'oser se lancer dans la recherche en y posant un tout petit pied, et ce premier pas posé vous emmènera vers une aventure qui pourra peut être vous faire voyager bien plus loin que les balbutiements escomptés.

L'aventure peut aussi se partager, nous pouvons, au sein d'une même association être plusieurs à travailler sur le même caractère, croiser les regards, les axes de recherche et ainsi faire émerger une étude élargie. De toute façon ne vous inquiétez pas il y a un comité de lecture qui sera là près à vous aider dans la précision, le recadrage éventuel de votre production individuelle ou collective.

Je me permets de vous joindre – ci-dessous – l'exercice auquel je me suis astreinte, un peu dans cet esprit, pour le bulletin interne à notre association (Kun Lun). Ça n'est en rien un exemple, ça n'est qu'une empreinte de pas...

Qui se sent prêt à faire d'autres ?

Aller OSEZ, osez créer cette dynamique en lien avec votre pratique, osez lancer l'idée dans votre association, osez me contacter pour que nous voyions ensemble ce qui est possible... J'attends vos contacts dès la lecture de ce bulletin qui arrivera avant les vacances afin de définir avec vous le ou les caractères choisis.

Merci par avance pour WEN WU et tous vos futurs lecteurs.

Marie-Christine

P.S : je me permets de vous rappeler mon mail : chris.moutault@wanadoo.fr

STILE YAN NIAN - VENTAGLIO DEL TAIJI LISTA DEI MOVIMENTI

Pietro Papagni a traduit la liste des mouvements de l'éventail du français vers l'italien. Une bonne chose, en prévision de Rome, pour commencer à ce mettre dans le bain de la langue de Dante.

I movimenti del ventaglio saranno leggeri e morbidi come il volo del fenicottero. I polsi, le spalle, il bacino e le cosce, dovranno essere leggeri, morbidi e rilassati. Siano essi movimenti di avanzamento, di indietro, di deviazione o di deviazione, o che siano dei salti, tutti saranno leggeri e morbidi benché stabili e decisi.

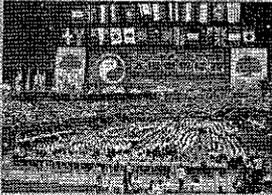
Les mouvements de l'éventail seront aussi légers et souples que le vol du phénix. Les poignets, les épaules, la taille et les cuisses, tous seront légers souples et relâchés. Que les mouvements soient d'avances, de recul ou d'esquive, ou que ce soient des sauts, tous seront légers, souples aussi bien que stables et fermes.

n.	Italiano	Francese	Pin Yin
1	Preparazione	Préparation	Yùbèi shì
2	Apertura	Ouverture	Qìshì
3	La gru bianca dispiega (ostenta) le ali	La grue blanche déploie ses ailes	Baihe liàngchì
4	Il dragone verde sorge dalle acque	Le dragon vert surgit des eaux	Qinglong chushui
5	Girare a sinistra, sventagliare a destra	Tourner à gauche, éventer à droite	Zuohua yòushan
6	Fare un passo, spingere con il ventaglio	Faire un pas, pousser avec l'éventail	Shàngù tuishàn
7	Girarsi, passare il ventaglio sulla spalla e spazzare lateralmente	Se tourner passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement	Zhuanshen bèishàn héngsào
8	Esplorare il mare	Explorer la mer	Tānhaishì
9	Il dragone nero agita la coda	Le dragon noir agite la queue	Wulong baiwei
10	Dissimulare il ventaglio nel ventre di pesce	Dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson	Yufù cāngshàn
11	Il rinoceronte osserva la luna	Le rhinocéros observe la lune	Xiniu wàngyuè
12	Il dragone verde esplora con i suoi artigli	Le dragon vert explore avec ses griffes	Qinglong tǎnzhuā
13	Puntare verso il cielo, colpire verso il suolo	Pointer vers le ciel, frapper vers le sol	Zhītiān jìdì
14	Il leone scuote la testa	Le lion secoue la tête	Shìzì yaotou
15	Girarsi, passare il ventaglio sulla spalla e spazzare lateralmente	Se tourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement	Zhuanshen bèishàn héngsào
16	Spingere la barca nella corrente	Pousser le bateau dans le courant	Shùnsuǐ tuīzhou
17	La stella filante insegue la luna	L'étoile filante poursuit la lune	Liuxing ganyuè
18	La fenice dondola (scuote) la testa	Le phénix dodeline de la tête	Fènghuāng sān diǎntou
19	Il ventaglio ondeggia a destra e a sinistra	L'éventail flotte à droite et à gauche	Zuoyòu fēishàn
20	I fiori cadono a sinistra e a destra	Les fleurs tombent à gauche e à droite	Zuoyòu luòhuā
21	Spazzare lateralmente, colpire la sommità (l'apice)	Balayer latéralement, frapper le sommet	Héngsào jīdìng
22	Il serpente bianco dardeggia la lingua	Le serpent blanc darde sa langue	Baishé tūxīn
23	Fendere (spaccare) con forza il monte Hua	Fendre avec force le mont Hua	Lìpǐ HuàShān
24	Il dio della letteratura	Le dieu de la littérature	Kuixīng shì
25	Girarsi, il dragone nero si arrotola intorno al pilastro	Se tourner, le dragon noir s'enroule autour du pilier	Zhuanshen wulong jiāozhù
26	Il gatto astuto afferra il topo	Le chat ruse attrape la souris	Língmāo bǔshǔ
27	Attrarre nel vuoto	Attirer dans le vide	Yīnjìn luòkōng
28	Descrivere tre cerchi con il ventaglio	Décrire trois cercle avec l'éventail	Sānhuānshān
29	Tranciare tre volte dall'alto in basso	Trancher trois fois de haut en bas	Shàngxià sāncì
30	Girare la testa e osservare la luna	Tourner la tête et observer la lune	Huitou wàngyuè
31	Il gigantesco uccello dispiega (ostenta) le ali	Le grand rock déploie ses ailes	Dàpéng zhānchì
32	Agitare il ventaglio verso la sinistra e la destra	Agiter l'éventail vers la gauche et vers la droite	Zuoyòu yāoshàn
33	Girarsi, passare il ventaglio sulla spalla e spazzare lateralmente	Se tourner passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement	Zhuanshen bèishàn héngsào
34	Il gibbon offre i suoi frutti	Le gibbon offre se fruits	Baiyuan xiāngguò
35	La rondine rientra nel suo nido	L'hirondelle rentre dans son nid	Yānzǐ rùchāo
36	Il vento scuote (strapazza) i fiori del prugno (pruno-susino)	Le vent balaie les fleurs de pruniers	Fēngsào méihuā
37	Fare un passo, puntare il sud	Faire un pas, pointer le sud	Shàngbù zhī nán
38	Tenere il ventaglio, chiusura del Taiji.	Tenir l'éventail, fermeture du Taiji	Bāoshàn hé àiji



世界太極拳聯盟
 World Tai Chi Chuan Federation
 Rm608, NO. 26, ChaLun St, Taipei, Taiwan
 Tel: 886-2-2778-3887 Fax: 886-2-2778-3890
 E-mail: taiichi@msa.hinet.net
 http://www.cttachi.org

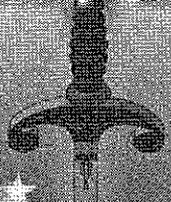
**World Cup Tai Chi Chuan
 Championship in 2008**
2008年世界盃太極拳錦標賽
 October 18th~19th 2008
 2008年10月18日~19日




ORGANISÉ PAR LE CENTRE XIAN-WUGUAN
 15 BIS ROUTE DE BELLIVET
 17810 ECURAT - FRANCE
 TEL: 06 81 53 84 62
 E-MAIL: JEUXPEEE@OVER-BLOG.COM



JEUX D'ÉPÉE



2008

ANJOU
 22, 23, 24 Août
FRANCE

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 - Groupement 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 06 81 53 84 62
<http://www.centre-xian-wuguan.net/>
<http://jeuxpee.over-blog.com/>

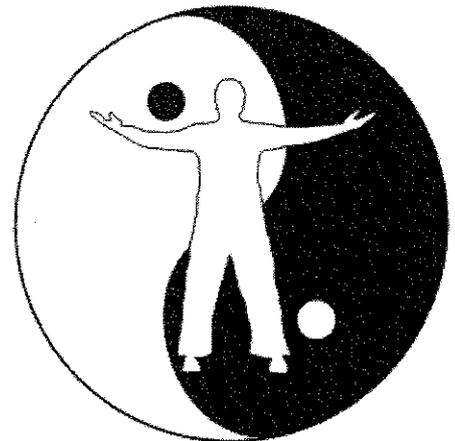
**RENCONTRES
 INTERNATIONALES
 JASNIÈRES**

forme, armes, tui shou, qi gong,
 20 animateurs (USA, France, Belgique, NL, Suisse, Ecosse...)
 les 25 - 26 - 27 juillet 2008, Vallée du Loir,
 contact : www.aramis72.fr aramis.72@free.fr
 02 43 76 88 08 06 19 82 28 10



Yen-nien Daoguan, Madison is pleased to sponsor the:

**North American Yangjia Michuan
 Taijiquan Gathering 2008**



July 5 - July 9

Held at Green Lake Conference Center at Green Lake, WI

This Gathering is a Benefit for Yen-nien Daoguan, Madison
 More info: www.yndm.org or colemant@chorus.net

Calendrier des stages

STAGES EN JUIN

- Neigong, 2^{ème} et 3^{ème} duan, éventail, épée ancienne, les 7 et 8, à Cepoy Montargis
animé par Claude Eyrolles

contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien - 91160
LONGJUMEAU - t 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- Perche, Eventail, le samedi 7, à Annecy-Le-Vieux
animé par Henri Mouthon et ses assistants.
Organisé par ATCHA, Renseignements et inscription
ATCHA, 3C allée Charles-Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux /
t 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage 06
07 95 11 97 / Site www.annecy-taichi.com

- Epée Kunlun, le 15, à Versailles
animé par Sabine Metzlé, Contact :
Sabine Metzlé t 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr
Hélène Grimal t 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- 1er et 2ème duan, prise de conscience de la respiration,
de la circulation du qi et jeu du vide/plein, yin/yang,
applications martiales, du 1er duan du 18 au 22, en
Ardèche du Nord
Enseignant: Michel Douiller
Renseignements: Michel Douiller t 06 72 68 01 25
Email : michel.douiller@freesurf.fr

- Tuishou, le 22, à Versailles
animé par Sabine Metzlé, Contact :
Sabine Metzlé t 01 41 12 94 82, sabine.metzle@freesurf.fr
Hélène Grimal t 06 20 45 65 54 taichiversailles@yahoo.fr

- Neigong, éventail, épée ancienne, le 22, à Viroflay
animé par Claude Eyrolles
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien - 91160
LONGJUMEAU - t 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

-stage d'été du 25 au 30, à la Bernerie en Retz
Avec Sabine Metzlé
Organisé par l'Association de Tai Chi Chuan de Paris
55, Rue Lacordaire - 75015 PARIS
Email : As.Taichi.Paris@laposte.net
Web : http://www.taichichuan-paris.com/

STAGES EN JUILLET

- Bases du Yangjia Michuan dans les trois duans et
tuishou, du 30 juin au 4 juillet, en Alsace
animé par Christian Bernapel, organisé par l'IMPACT
contact Christian Bernapel, cbernapel@wanadoo.fr
t 03.88.41.10.00, www.impact-taiji.com

- Tai Chi Chuan et randonnée dans le Massif du Mont-
Blanc, du 3 au 10, à Chamonix
animé par Claude Eyrolles
contact Claude Eyrolles, 7 rue Pipien - 91160
LONGJUMEAU - t 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

✓ - Neigong et textes classiques, les 5 et 6, à Thorigné
d'Anjou
animé par Sabine Metzlé

organisé par le centre Xian Wuguan
Contact Marie-Christine t 02.41.60.24.01 ou par mail :
centre.xian.wu@wanadoo.fr

- Approfondissement de la forme selon les textes
classiques et pratique des armes centrée sur la perche
du 7 au 11, au bord du lac à Talloires
animé par Henri Mouthon, organisé par ATCHA
Renseignements et inscription :
ATCHA, 3C allée Charles-Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux
/ t 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66 et pendant le stage 06
07 95 11 97 / Site www.annecy-taichi.com

- Stage 1er et 2ème duan, les exercices de tui shou du 7
au 12 juillet au Jardin du Luxembourg
Enseignant: Michel Douiller
Renseignements: Michel Douiller t 06 72 68 01 25
Email : michel.douiller@freesurf.fr

- Découverte du Daoyin Qigong et du shiatsu, du 9 au 12,
à Thorigné d'Anjou
animé par Marie-Christine Moutault et Jérôme Voisin
organisé par le centre Xian Wuguan
Contact Marie-Christine au 02.41.60.24.01
centre.xian.wu@wanadoo.fr, ou Jérôme au 06.74.58.19.24

- Sesshin Zazen, du 19 au 27
avec Claude Magen et Jacques Brosse
organisée par Dôshin
Contact t Sylvie 01.43.41.67.74

- Neigong, éventail, épée ancienne, 3 duan, tuishou, du
20 au 25, à Cadouin
animé par Claude Eyrolles
contact : Claude Eyrolles, 7 rue Pipien - 91160
LONGJUMEAU - t 06 85 41 44 12 ou 01 69 34 67 64

- Sons et mantras, méditation, Qigong, du 20 au 26, à
Valderoure
animé par Marc Appelmans et Corinne Martinez
1065 route de Mons, 83440 Seillans
tél : 0494701764 e-mail : marcyao@hotmail.com

-Taiji Quan Cheng Hsin, Bagua Zhang, du 27 juillet au
2 août, à Valderoure
animé par Marc Appelmans
1065 route de Mons, 83440 Seillans
tél : 0494701764 e-mail : marcyao@hotmail.com

STAGES EN AOUT

- Forme et techniques connexes, du 2 au 8, à Port
Maubert
animé par Claudy Jeanmougin
organisé par GRDT
Renseignements : GRDT t 06 81 53 84 62
jeanmougin.claudy@orange.fr
http://blog.ifrance.com/grdt
http://www.campingportmaubert.com/fra.html

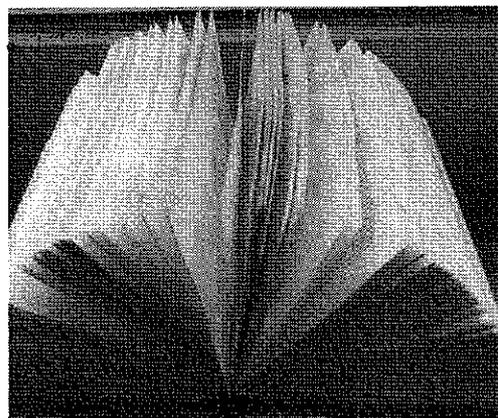
- Fondamentaux, forme, armes, tuishou, du 3 au 9,
à Thorigné d'Anjou
animé par Marie-Christine Moutault et Yves Martin
organisé par l'association de taiji quan Kun Lun
Contact Marie-Christine t 02.41.54.79.63 ou par mail :
taijiquan-anjou-kunlun@wanadoo.fr

- Stage franco-allemand, forme courte de Pékin et Yangjia Michuan Taiji Quan, du 10 au 15 août, dans le Périgord

animé par Jocelyne Boisseau et Françoise Angrand
Renseignements : 02.41.78.84.65
angrandfrancoise@orange.fr

- Exercices de base du tuishou du Yangjia Michuan Taiji Quan et pratique du tuishou libre, du 30 août au 3 septembre, au jardin du Luxembourg, Paris

Enseignants : Sabine Metzlé et Michel Douiller
Renseignements et inscriptions :
sabine.metzle@freesurf.fr 01 41 12 94 82
michel.douiller@freesurf.fr 06 72 68 01 25



Documents de Me Wang

Me Wang a édité des documents écrits et filmés que vous pourrez commander à l'adresse suivante <http://www.ymti.org/fr/> Vous trouverez sur ce site la liste à jour des documents et la démarche à suivre afin de passer commande.

Le tout dernier livre de Maître Wang traite de l'éventail et est sorti peu de temps avant son décès.



Photo de Laoshi fournie par Li Jin Chuan

Autres documents

Claudy Jeanmougin :

- Yangjia Michuan Taiji Quan (tomes 1, 2 et 3, début d'une encyclopédie de dix tomes)
- Les principes essentiels du Taiji Quan
- Ji Peng Dong Zuo (Exercices de base)

Christian Bernapel :

- Taiji Quan (pratique et enseignement des huit portes et des treize postures)

Scott Rodell :

- Chinese swordsmanship (the Yang family Taiji Jian tradition)

Jean-Luc Saby :

- Traité des Quatre Principes de Nutrition Taoïste - Si Zhu Yi (les clés essentielles du Qi Gong)
- Dao Yin Fa Qi Gong (3 tomes sur des Techniques issues du LING BAO MING XIAO DAN PAI QIGONG)

Hervé Marest :

- Style Kunlun de l'épée du Taiji (illustré et commenté)
- The Kunlun Taiji Sword (illustrated and commented)
- Glossaire du Grand Enchaînement (définition de chaque caractère de la liste des mouvements du grand enchaînement et recherche sur l'origine des noms)
- Le Petit Manuel du Débutant (avec Shi San shi illustré et commenté)

COTISATIONS 2008 – (1^{er} Novembre 2007 au 31 octobre 2008)

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 domicile (si vous êtes membre d'une 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 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			1 ^{ère} adresse
Adresse			
Téléphone	Fax	Email	

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

Désire faire adhérer notre association

Nom			2 ^{ème} adresse
Adresse			
Téléphone	Fax	Email	
Site Internet			
Le bulletin doit-il être adressé à l'adresse 1 <input type="checkbox"/> ou à l'adresse 2 <input type="checkbox"/> ?			

Je joins un chèque de 23 €, pour une adhésion individuelle,

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

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

Membre d'une association adhérente, je désire m'abonner au bulletin, je joins un chèque de 18,50 €.

Fait, le

Signature

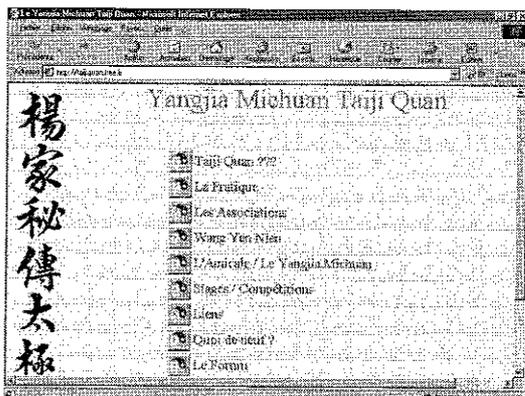
Les règlements doivent être effectués à l'ordre de « Amicale du YangJia Michuan TJQ », et adressés à
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI CHUAN / Jacques LOMBARD

93 avenue de Strasbourg - 67400 ILLKIRCH - France

☎ 03 88 67 83 20 - E mail jaclomb@laposte.net

楊家秘傳太極拳聯會

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr>

Le site de l'Amicale, mis à jour par Jean-Luc Pommier, vit grâce aux différentes associations qui communiquent des informations. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, l'Amérique et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.

Pour voir vos informations figurer dans le site, adresser :

Un Email avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Saine, 94400 Vitry, pommier-jl@freesurf.fr

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

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

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

- A Hervé, si votre article est déjà saisi, pour le calendrier des stages et autres manifestations herve.marest@free.fr - 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand.

Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, il ne faut pas donner trop de détails, soyez clairs et précis en notant dans l'ordre :

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

Puis adressez l'information à Hervé Marest et Jean-Luc Pommier.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de le rédiger sous Word et de l'adresser en pièce jointe à Hervé Marest. N'appliquer aucune mise en forme particulière, sauf si vous le souhaitez. Dans ce cas, voyez d'abord avec Hervé ce qui est possible.

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

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN 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

Charles Adamec, president, 2718 Webster Street,
Berkeley CA 94705, USA
Tél: (510)644-3724 Email: cgadamec@yahoo.com

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
2K0, Canada, Tél/Fax: (902) 347 2250

INTERNATIONAL TAICHICHUAN FEDERATION

Rm 608, 20 Chulun St. - Taipei - Taiwan - ROC
tel: 886 2 2775 8732/3, fax: 886 2 2778 3890
Email: tccass@ms35.hinet.net
Contact: George Lin

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801,
7200 Hermanus, Republic of South Africa
Tel: (27) 2831-61842, Fax: (27) 2831-61307
email: dnagtega@csir.co.za
Contact: Maureen Poole, president

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, a.efimov@rosnet.ru
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: ymtaitaipei@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, Sugnamiku, Tokyo, Japan
Tél: (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banboro, 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

ESTONIE

Taru: Urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77
Renata Soukand, email: renata@ut.ee
Tallinn: Andres Toom
email: andreas.toom@mail.ee

FINLAND

Tomas Ries, Siptullsgatan16A4
Fin-00170 Helsinki, Finland
Tel: 358-50-548-10-52, email: tomas.ries@mil.fi

MEXICO

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

Adresse :

**Amicale du Yangjia Michuan
Taiji Quan
C/o Jacques Lombard
93 avenue de Strasbourg
67400 Illkirch - France
00.33.(0)3.88.67.83.20
jaclomb@wanadoo.fr**

Internet :

<http://taijiquan.free.fr>



La Présidente : Zouzou Vallotton

zouzou@bvallotton.ch

00.41.(0)24.463.45.04

Le Secrétaire : Jean-Michel Fraigneau

fraigneau.jm@free.fr

00.33.(0)1.39.46.53.48