



Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan



Bulletin N° 41 — Novembre 2002

Sommaire

Le mot du président	p.3
Questions à Maître Wang Yen Nien	p.4
Lettre du Secrétaire de l'Amicale aux Associations	p.6
Lorsqu'on s'intéresse à l'enseignement	p.7
Premiers Pas	p.11
Questions sur le Taichi Chuanet sa pratique.	p.15
Deuxième Festival Madison USA	p.22
Le festival de Madison en photos	p.28
Calendrier	p.34
Site Web	p.39
Commande en direct à Maître Wang à Taipei.	p.40
Cotisations	p.41
Adresses utiles	p.43

Le site de l'amicale : <http://taijiquan.free.fr>

Nouvelles coordonnées de l'Amicale

Amicale du YangJia Michuan TaiJi Quan
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

Le mot du président

Le temps court et le temps tourne

LA CONSIDÉRATION du temps qui passe, fuit et disparaît, s'adoucit de celle du temps qui vient, tourne et revient, comme elle s'accorde au temps qu'il fait, selon la saison et l'âge.

« On n'est pas, on devient » L'aphorisme n'est pas taoïste mais s'accorde bien à la culture de l'impermanence.

Être n'est pas ici substantif et objet mais infinitif et sujet ; in-fini, n'arrête pas le processus, n'en finit pas de devenir « Je », à tous les temps et tous les modes.

Prendre le temps, aller à son aise mais sans perdre de temps.

La culture de soi par la pratique taijiquan avec sa note méditative, son écoute intériorisée et sa disponibilité à ce qui advient, joue avec le temps et le changement.

L'exercice ritualisé ouvre un temps à part, suspendu, qui échappe à l'écoulement ordinaire. On organise son espace et son temps, de l'intérieur, par la prise de repères symboliques, zénith/nadir, centre et orientation. Ici et maintenant : Les instants et les moments de la présence s'égrènent au fil des souffles.

Le rendez-vous quotidien avec soi-même rend sensible au passage du temps. Si, au début, le lieu et l'heure sont choisis, avec le temps cette retraite devient spontanée ; l'intériorisation ne coupe pas mais ouvre sur l'intimité et la sympathie. On vit dans un rapport organique au monde.

La rencontre des compagnons dans la voie et les pratiques de tuishou rendent disponibles à l'autre dans le respect de soi. Le temps se prend et se donne, le toucher aborde la différence à fleur de peau, il s'en nourrit avec tact et se livre avec doigté. Le travail devient cohérent, intérieur et extérieur se répondent, se concertent et parfois s'accordent.

Les mots lus et les paroles entendues, résonnent autrement et se frayent un chemin dans les corps. Le corps et la chair, le souffle et le son, l'idée et l'action vont à l'unisson.

Avec le temps, le bonheur est inévitable.

Jean-Luc Perot

Questions à Maître Wang Yen Nien

Ces questions ont été posées à Laoshi par Nathalie Siffert, Philippe Danel et Michel Douiller. Ce genre de questions réponses peut faire l'objet d'une rubrique régulière, pendant le séjour de Michel à Taipei.

Q1: Pour les exercices de base, quand on se penche en avant, à gauche et à droite, doit-on rester en bas un moment ou remonter immédiatement?

R : Il faut rester en bas l'équivalent d'une respiration (inspire et expire) minimum. Cela permet de prendre conscience du relâchement nécessaire de la tête et du buste par l'effet de leur propre poids. C'est bien sûr difficile pour les débutants, il leur faut éviter de rester trop longtemps penchés au début.

Q2 : Pour le deuxième exercice de base - se pencher à gauche puis à droite - où doit être le poids? Égal dans les deux jambes, majoritairement à gauche ou à droite?

R : Quand on tourne à gauche le poids doit être majoritairement dans la jambe droite. Ainsi on évite la double lourdeur et si on est poussé de l'arrière ou tiré de l'avant on n'est pas déséquilibré. En fait quand on tourne à gauche, la jambe gauche est plutôt vide, la jambe droite plutôt pleine et inversement.

Q3 : Toujours dans ce deuxième exercice de base, doit-on forcer la rotation des épaules pour aller plus loin?

R : Dans ce mouvement ce qui est important, c'est la rotation du bassin. Les épaules sont alignées sur le bassin et le buste doit descendre à l'aplomb du bassin. Mais le "yi" doit aller au delà de nos limites actuelles et ainsi progressivement nous gagnerons dans l'amplitude de la rotation du bassin.

Q4 : Doit-on utiliser le "yi" pour se concentrer dans le "dantien" pendant les exercices de base?

R : Oui, c'est important pour les débutants car le "yi" est plus facilement mobilisable et il bouge plus vite que le "qi", la pensée va

plus vite que le souffle - le "yi" est rapide, le : "houxi" est lent. Une fois la respiration bien installée dans le "dantien", le yi retourne dans sa maison qui est la passe mystérieuse "xuan guan". Le qi a alors pris l'habitude de suivre naturellement son chemin et le yi n'a plus besoin d'intervenir.



Photo Phil Joy

Lettre du Secrétaire de l'Amicale aux Associations

Chers Amis,

Le bulletin que vous recevez chaque trimestre, reflète la vie de l'Amicale et donc des Associations et des membres qui la composent. **Ce bulletin est l'affaire de tous.**

En conséquence n'hésitez pas à prendre la plume, ou à solliciter celles de vos membres, pour nous envoyer des témoignages, des réflexions, des questionnements, des suggestions, des reportages (textes, photos, reproductions ...). **Nous avons besoin de votre aide.**

Le bulletin n'en sera que plus fourni, plus vivant et reflètera d'autant mieux la richesse de notre **Amicale.**

Envoyez le tout, sous quelque format que ce soit, manuscrit ou informatique, à :

Jean-Luc Pommier
63 rue de Seine 94400 Vitry
tel: 01.46.80.39.28,
Email : pommier@cee.enpc.fr

Jean-Michel Fraigneau,
5 rue Henri Rabourdin
78140 Vélizy
tel: 06.17.03.02.52,
Email : jmf.vzy@wanadoo.fr

Cordialement à vous.
Le secrétaire de l'Amicale.

Jean-Michel Fraigneau

Lorsqu'on s'intéresse à l'enseignement

Ce texte nous a été aimablement prêté par Thierry Cagnin. Il correspond au mémoire qu'il a présenté à l'examen d'aptitude au professorat de la Fédération Française de Taiji Quan.

QUAND ON S'INTÉRESSE à l'enseignement, la transmission de son savoir-faire, il est toujours important de s'interroger sur son propre parcours. Pour quelle raison avons-nous fait tels choix, qu'avons-nous retiré de nos expériences, quels sont nos points forts et nos points faibles ? C'est à travers ce questionnement que j'en suis venu à cibler ce mémoire sur mon positionnement actuel, en essayant d'en rechercher les raisons profondes.

J'ai commencé l'étude de Taiji Quan il y a huit ans, ne sachant pas à quoi cela ressemblait et j'ai très vite accroché. Le style Yang Jia Michuan est riche et complexe, on peut y passer toute une vie sans en épuiser les possibilités. Avant d'en arriver là j'avais pratiqué l'Aïkido pendant sept ans. Bien que je me sois arrêté plusieurs années, l'Aïkido m'a beaucoup aidé. Créer le mouvement à partir du centre, esquiver, utiliser la force de son partenaire pour l'amener là où il ne veut pas aller, sont des notions communes aux deux arts martiaux. Évidemment la forme en Taiji Quan est un exercice solitaire. À mon sens, on peut toutefois l'envisager dans le même état d'esprit que le Tuishou et « ressentir » les adversaires invisibles. C'est dans par ce côté que l'Aïkido m'est venu en aide. Personnellement j'ai toujours considéré la forme comme une préparation au Tuishou : pour que mon Taiji soit développé et puissant, il faut que j'arrive à absorber la force de mon partenaire sans lui offrir de résistance. Je dois également être capable de l'amener à créer chez lui des points durs, qu'il me faudra exploiter immédiatement sans me crispier. Ma forme sera alors puissante et dégagera de l'énergie.

Depuis mes débuts dans l'école du Yang Jia Michuan, j'ai eu deux professeurs, en Province puis à Paris. Tous deux sont des élèves directs de M^e Wang Yen-Nien et ont passés plusieurs années à

Taiwan. Ils m'ont guidés par leurs conseils dans mes propres recherches, toutefois je n'ai pas réussi à en tirer suffisamment de bénéfice pour corriger certains défauts que je mentionnerai par la suite. Il me semblait avoir atteint un plateau, un cap que je n'arrivais pas à franchir. Je crois être arrivé à un stade où j'ai compris l'enracinement, le travail à partir du centre, la poussée depuis la jambe arrière (typique du Yang Jia Michuan Taiji Quan), le relâchement, la respiration... Et pourtant je ressens avec peine la circulation d'énergie dans la pratique de la forme. J'ai l'impression d'être léger et aérien plutôt que puissant et enraciné. Il en va de même en Tuishou...

J'ai en déduit que j'ai plusieurs défauts que je n'arrive pas à corriger. Mon dos n'est pas droit, je me tiens souvent dans la position dite de « la tête de tortue », à savoir les la tête et les épaules tombant vers l'avant, et le dos voûté. De plus, ma hanche droite n'a ni la même souplesse ni la même ouverture que la gauche. Ces défauts je les ai depuis l'adolescence : cyphose et lordose assez prononcées qui ont été traitées à plusieurs reprises, sans beaucoup d'amélioration.

En septembre de l'année dernière, j'ai alors pris la décision de bouleverser ma pratique et de changer de style. En parallèle j'ai entrepris une rééducation, qui sera sans doute longue mais qui commence à porter ses fruits. La kinésithérapie m'a (enfin !) permis de redresser ma posture naturelle.

Le changement d'école m'apporte le complément indispensable à mon évolution : de nouveaux exercices de base, un style Yang plus classique où l'on transfère le poids de l'arrière vers l'avant lors de la poussée, la tête restant à la même hauteur. Dans le Yang Jia Michuan les poussées se font en général en montant sur la jambe arrière ; le transfert du poids sur la jambe avant est assez rare, sauf dans l'éventail. L'un des cours hebdomadaires auquel j'assiste est entièrement consacré aux exercices d'échauffement et d'assouplissement. Il y a un choix délibéré de ne pas enseigner l'enchaînement ; à la place, le cours est consacré à la répétition des exercices de base et des marches : Han, Peng, Ji, brosser le genou... Cette méthode me permet d'en revenir aux bases du Taiji Quan.

Depuis relativement peu de temps, j'arrive à me tenir plus droit dans la pratique du Taiji Quan et j'essaie de garder la connexion terre ciel. Je pense ne plus exagérer la rétroversion du bassin — le stage sur la lecture du mouvement, lors de la formation pour le CM/AMCI, m'a beaucoup éclairé à ce sujet.

J'ai également redécouvert des sensations sur la puissance de la structure corporelle, que j'avais éprouvées lors de stages, avec Georges Charles, lors des rencontres de l'Amicale du Yang Jia Michuan, ou des rencontres Jasnières... La particularité des stages est de se concentrer sur un thème ; dans mon cas il me faudrait continuer à répéter les exercices découverts afin de les assimiler. En règle générale cela est difficile à mettre en œuvre dans un cours régulier, ne serait-ce que parce que peu de personnes participent aux mêmes stages. De plus chaque enseignant imprime sa touche personnelle et celle-ci est difficilement reproductible.

Ma nouvelle pratique m'a permis de mettre en avant de nouveaux axes d'amélioration : le corps en Taiji Quan doit être uni. Vider à gauche pour remplir à droite ne veut pas dire être complètement mou, inexistant à gauche. La figure du Tao l'illustre parfaitement avec le jeune Yin dans le vieux Yang (et vice versa), encore fallait-il que j'en intègre l'application en Taiji. J'ai compris de l'enseignement du Yang Jia Michuan que, lors de la poussée depuis la jambe arrière droite, la force passe et s'exprime dans la main gauche, et que la jambe avant est vide. Ceci est vrai mais n'est pas suffisant exposé tel quel ; il manque des clés de compréhension. Selon moi, un bon enracinement sur la jambe arrière ne peut exister sans un bon ancrage de la jambe avant, tout en évitant la double lourdeur. La main droite ne peut être vraiment pleine si la main gauche est complètement vide. La poitrine ne peut se vider pour absorber si le dos ne se remplit pas. Il me faut donc unir le corps dans toutes ses dimensions : la gauche avec la droite, le haut avec le bas, l'avant avec l'arrière. Ces différents concepts je les ai vus et revus au cours des années, aussi bien dans ma pratique continue qu'au cours de stages. Depuis peu j'arrive à les mettre en œuvre.

Un enseignant s'enrichit à travers sa propre quête et le questionnement qu'il rencontre sur son chemin. Lors de mes

premières années de Taiji Quan, le professeur proposait souvent aux élèves les plus avancés de guider un petit groupe. Je pouvais ainsi les faire pratiquer sur une séquence de l'enchaînement, et montrer les mouvements suivants. Cette expérience d'assistant m'a permis de découvrir que la phase de transmission d'un savoir est un facteur important dans la maîtrise même de ce savoir. Les questions posées par les élèves, aussi bien verbalement que par leurs postures, sont des guides et des outils de réflexion sur ma propre pratique. S'entraîner avec un petit nombre de personnes permet également de donner à chacun une plus grande attention. Je l'ai moi-même expérimenté en tant qu'élève dans des groupes de plus de 25, et d'une petite dizaine aujourd'hui.

Je souhaite commencer à enseigner ce qu'il m'a été transmis, et pousser plus avant ma quête dans le Taiji Quan. C'est aussi une façon de témoigner ma reconnaissance à mes différents professeurs.

Thierry Cagnin



Premiers Pas

CE PETIT BILLET est un encouragement à la pratique du Taiji Quan. Il est adressé aux débutants, par l'un des leurs, notamment à ceux qui s'interrogent sur l'envie qu'ils ont ou non de poursuivre leur initiation.

Après une journée harassante, il m'arrive de renâcler à m'entraîner. Mais, j'y vais. Et puis j'y suis et j'y suis instantanément bien.

Imperceptiblement, je me laisse aller. L'esprit et le corps s'adaptent au rythme de la respiration qui s'apaise, du souffle qui se répand. Les préoccupations ne sont pas forcément évacuées mais elles prennent une autre dimension, plus lointaine.

La pratique collective est celle qui permet entre autres choses d'apprendre et d'échanger. Toutefois, la pratique individuelle est aussi à goûter. Outre la concentration qu'elle nécessite car les autres ne sont plus autour de soi pour nous guider, elle autorise chacun à s'exercer à son rythme, lentement de préférence...

Elle procure en outre quelques heureux moments...

Exemple de décor : Dans la verdure, tôt le matin (la pratique aux vigiles n'est toutefois pas indispensable). Un soupçon de soleil. Du silence si possible. Un zeste de fraîcheur, agrément supplémentaire.

Alors que les yeux de chacun sont encore gourds de sommeil, que le café passe, que le thé infuse, j'aime à me rendre vers cet espace, sur ce mail bordé d'arbres et couvert d'une herbe à prairie qui lui donne un petit côté champêtre. Un coucou se réveille. Un écureuil est à sa toilette. Les mouches commencent à bourdonner. Quelques furieux font gambader Médor, lequel vient parfois rôder autour de moi. Qu'importe.

Un peu de rosée se dépose sur mes chevilles alors que je me dirige vers mon lieu de prédilection, choisi après plusieurs tentatives infructueuses ailleurs.

Je me place sur un rectangle en terre battue, au bout de cette longue

bande herbeuse, entre quatre arbres, face au soleil levant qui se profile entre les feuilles des frênes.

Le cœur, que les médecins chinois traditionnels appellent "la maison de l'esprit", bat encore la chamade. J'entreprend alors de réguler ma respiration après la rude montée caillouteuse qui mène à cet endroit où la pratique du Taiji Quan se mérite !

Le souffle circule, passe par le dantian (on suppose...). Un long moment est nécessaire, immobile, afin de sentir ses sens disponibles et, doucement, se détacher de son environnement.

Quelques mouvements préparatoires. Rébarbatifs au début mais rapidement indispensables pour s'enraciner, apprendre à tourner sa taille, installer son bassin commodément et placer son genou dans l'axe du pied !

Au fur et à mesure, et de plus en plus, le souffle s'harmonise avec le mouvement.

Puis, les treize postures, encore un peu raides et hésitantes...

Le premier duan, pas remarquable, mais je suis sur le chemin (Il faut quelquefois s'en persuader, sinon on n'ose pas s'enhardir. Tant pis si ce n'est pas parfait. L'apprentissage se fera, presque sans que l'on s'en aperçoive.)

Le deuxième duan s'annonce. Fugace inquiétude de rompre l'harmonie interne qui s'était installée, en effectuant un enchaînement inapproprié. Et puis, miracle (pas toujours...) : les gestes deviennent plus mesurés et fluides, concentration et respiration aidant. Peu à peu, le Qi circule.

Au terme (déjà !) de cette pratique, je reviens sur terre. L'environnement naturel et calme facilite la transition.

Dans l'intervalle, quelques joggers matinaux ont ralenti la foulée pour me regarder l'œil en coin évoluer, parfois gauchement.

Impossible de les éviter ! Au début, cela m'a troublée, intimidée jusqu'à me faire hésiter à renouveler l'expérience. Désormais, ils sont transparents.

Finalement, par une pratique régulière, chacun parvient à ce qu'il désire grâce au Taiji Quan, plus ou moins vite selon son parcours personnel.

Pour moi, ce n'est encore qu'un début d'apaisement, progrès néanmoins significatif lorsque je repense à "avant".

De même, concrètement, le Taiji Quan est devenu le moyen de prendre un meilleur mais encore modeste recul par rapport au quotidien, de développer mon acuité sur les êtres, les petites choses, les petits riens qui m'entourent et que je ne percevais pas ou mal auparavant.

Plus rapidement, j'ai découvert une méthode pour réapprendre et apprivoiser mon corps, malmené par le stress professionnel. Cela se fait encore parfois au prix de la douleur, mais celle-ci n'est que passagère...

D'autres trouvent un ressort spirituel également dans le Taiji Quan. Pourquoi pas ?

"La spiritualité n'est pas seulement une activité mentale, c'est aussi une expression de l'énergie. La source de cette énergie est physique. Elle a ses racines dans la chimie fondamentale du corps. Le travail de développement personnel raffine cette énergie en vue de l'accomplissement spirituel." ("Le Tao au jour le jour", Deng Ming Dao).

Voilà, c'est peu de choses mais essayez. Si vous êtes appliqué, il est inévitable que vous fassiez quelque chose de vous-même et, ainsi que me l'a suggéré Lao Shi en cet été 2001, "Patience".

Maryvonne HENRY



Questions sur le Taichi Chuan et sa pratique.

Le texte suivant est un dialogue entre Fabien Cretton et François Schosseler. Il est en fait constitué de textes, datant de mai 2001, extraits du forum sur le site web de l'Amicale. J'espère qu'il suscitera d'autres réponses et d'autres questions. N'hésitez pas à donner vos commentaires soit sur le Forum soit en nous les faisant parvenir directement. Nous les publierons évidemment (Jean-Luc et Jean-Michel).

Fabien,

J'ai étudié quelques temps le Yangjia Michuan mais je suis en train de changer de style. Le style n'ayant pas grande importance à mes yeux, car tous devraient permettre de mettre en pratique les mêmes points importants cités dans les classiques du TaiJiQuan.

François,

Totalement d'accord, seule la qualité de la pratique compte.

Fabien,

Ces points importants semblent avoir disparu des nouvelles formes de compétition apparues en Chine, formes qui ne contiennent plus que semble-t-il l'aspect externe du TaiJiQuan (donc le mouvement), allant même plus loin qu'à l'origine pour donner quelque chose de 'beau à regarder'. Ce qui est déjà en contradiction avec cette phrase "Si les gens qui regardent pratiquer du TaiJiQuan applaudissent et crient bravo, c'est qu'il ne s'agit pas du vrai TaiJiQuan". Et l'enseignement de ce genre de forme va aussi dans la même direction, c'est à dire que l'on enseigne beaucoup de formes, beaucoup de mouvements, ce qui permet certes d'intéresser les élèves de nombreuses années, mais les points importants ne sont pas enseignés ou simplement pas connus.

François,

C'est vrai que la pratique de haute qualité n'est pas forcément très démonstrative. En revanche il m'est arrivé quelquefois d'en être le témoin et j'avais envie d'applaudir! Pour moi, cela se traduit par une résonance avec la personne qui pratique (a priori un critère très subjectif!), je suis "accordé" avec son rythme et tout en restant assis je participe et je me sens comme dans les meilleurs moments de ma propre pratique.

Fabien,

Qu'en est-il donc du YangJia MiChuan ? S'agit-il du vrai Taiji Quan qui est le plus haut niveau dans l'art du combat et fondamental aussi pour l'entretien de la santé ?

François,

Dans tous les styles, il y a des pratiquants de tous les niveaux. C'est également vrai pour leurs enseignants ! La propagande interne à chaque style n'a pas beaucoup de valeur. Le point important à mon sens est que chacun trouve les meilleures opportunités de progresser. La diversité des écoles et des pédagogies est une richesse qui devrait permettre à chacun de trouver chaussure à son pied.

Fabien,

Voici quelques questions qui me traversent l'esprit. Il ne s'agit pas de critiques auxquelles il faut me répondre par "t'es nul, t'as rien compris...", mais de recherche d'éclaircissement. Je suis à la recherche de ces éclaircissements car je n'ai pas eu le plaisir d'étudier avec WangLaoShi et je ne connais donc son enseignement qu'à travers ses élèves avancés ou quelques stages qu'il a donné, mais sans plus pouvoir malheureusement démontrer lui-même ses dires.

Il faut comprendre aussi qu'il s'agit de questions pour la pratique d'un débutant et pas d'un élève avancé, la pratique étant bien différente.

Les exercices de base contiennent de l'assouplissement et des

enracinements, mais à ma connaissance aucune technique de prise de conscience ou d'ouverture de toutes les articulations et d'étirement de tous les muscles du corps. On ne travaille donc que le relâchement.

François,

Pas d'accord, tout mouvement inclut potentiellement la totalité de l'art, c'est à chacun d'essayer d'inclure la globalité et la plénitude dans le plus petit mouvement.

Fabien,

Qu'en est-il de la loi du Yin et du Yang, et comment prendre conscience de tous ces points clés de notre mouvement ?

François,

Travailler, travailler et encore plus...

Fabien,

Le vrai Tui Shou ne pouvant certainement pas ignorer ces principes ?

François,

Totalement d'accord.

Fabien,

Il se travaille les pieds plutôt fermes, dans ce cas comment relâcher tous les tendons ?

François,

Si je relâche tous mes tendons, je m'effondre par terre! J'aime bien la maxime répétée par Georges Charles : "le minimum d'effort pour le maximum d'effet."

Fabien,

j'ai entendu dire que la particularité du YangJia MiChuan est de garder le poids sur la jambe arrière. Maintenant que j'ai découvert plusieurs styles, et bien il semble qu'il s'agit en fait simplement de la règle XuShi - du 'vide et du plein' - qui est donc commune à tous les

styles ? Comment travailler l'enracinement et la subtilité du 'vide et du plein' dans ces postures où on a le talon du pied avant levé ?

François,

C'est un sujet de débat au sein du Collège des Enseignants. Je crois qu'on ne lit pas assez les textes préliminaires du premier tome de WYN. A la fin d'un de ces textes, il est dit (de mémoire) qu'au fur et à mesure que notre pratique s'affine, il devient impossible pour un observateur extérieur de distinguer notre pied vide et notre pied plein. Le YJMTJQ a effectivement développé beaucoup de techniques où l'enracinement dans la jambe arrière joue un très grand rôle. A mon sens, pour exhiber cette marque de fabrique et pour le faire comprendre au débutant, on a tendance à soulever artificiellement le talon et à garder ce tic trop longtemps. Mais le YJMTJQ ne peut être un TJQ de la jambe arrière, pour avancer il faut bien mettre un pied devant l'autre et changer ses appuis !

Fabien,

comment mettre en pratique la règle 'yi dong wu you bu dong' - si une partie du corps bouge, alors toutes les parties bougent...donc toutes les articulations ? Il y a-t-il dans le YangJia MiChuan cette notion ou alors est-elle considérée comme non importante ?

François,

Travailler, travailler etc. Si on pouvait donner une recette pour obtenir ce résultat, cela se saurait sûrement. Bien sûr que cette notion existe dans le YJMTJQ. L'énoncé est simple, l'enseignement et la pratique beaucoup moins.

Fabien,

la concentration sur la respiration doit-elle être effectuée depuis le départ chez un débutant ?

François,

Je ne sais pas si le terme de concentration est bien adapté. J'aurais tendance à penser que même chez un moins débutant, se concentrer sur la respiration n'est pas bon. Je préfère chercher à mettre la respiration dans le champ de mon attention ou de ma perception de

la globalité de la situation. La question serait alors dans quel ordre amener les différents éléments dans le champ de la perception ? Un ordre assez naturel serait du plus grossier au plus subtil mais cette gradation existe aussi au sein de chaque élément. Je peux avoir une perception assez précoce de la différence entre inspir et expir mais la gradation au sein de chacune de ces phases et la transition entre chacune d'elle relève certainement de la perception subtile. On peut faire la même remarque pour le changement d'appui, le passage d'un mouvement au suivant, l'évolution de l'intention ou de l'attention, ...

Fabien,

l'enseignement est basé sur un apprentissage de beaucoup de formes : mains nues (13 postures et 3 duan du grand-enchaînement), éventail, 2 épées, bâton. d'après ce que je peux constater (mais je peux me tromper) la quantité passe avant la qualité. On corrige les gestes (main un peu plus haute ou un peu plus basse, un poil plus à gauche ou à droite), mais l'accent n'est pas mis sur les points importants (relâchement, suspendu par BaiHui, travail de toutes les parties du corps sans exceptions), pourquoi ? Alors que WangLaoShi lui-même avait dit à la fin d'un stage et après avoir répondu à de nombreuses questions qui lui avaient été posées "ces questions sont intéressantes, mais pas essentielles. les questions essentielles concernent les classiques du TaiJiQuan que chaque pratiquant se doit de lire et de comprendre".

François,

Je crois que tout est dit dans la dernière phrase. L'enseignant donne le point de départ et la direction de recherche. Après l'effort de compréhension est celui de chaque pratiquant.

Fabien,

Comment être suspendu par BaiHui et relâcher le bassin, tout en gardant un dos courbe ? c'est le seul style de TaiJiQuan que j'ai vu pratiquer sans avoir un dos naturellement droit.

François,

En fait la traduction de ces expressions semble incomplète. Le texte

original (d'après les traductions anglaises que j'ai pu voir) dit "comme si (as if) on était suspendu ...". Nous tenons debout sur nos pieds et non pas suspendu à un fil. Le texte qui décrit le cheminement de l'action depuis les pieds jusqu'au bout des doigts me semble plus utile comme guide pour trouver le travail corporel juste. Le dos courbe est là encore probablement une exagération de la traduction. L'expression classique est "han xiong ba bei" (pin yin approximatif) qu'il faut ensuite apprécier avec un bon dictionnaire. Sur cette base vient ensuite la morphologie de chacun.

Fabien,

J'ai vu très peu d'application du YangJiMiChuan. Je parle donc du TuiShou. Les pratiquants semblent plus intéressés dans la pratique des différentes formes plutôt que dans la compréhension des principes de bases qui ne peuvent être semble-t-il compris qu'en étant mis en application (comment séparer l'exercice - forme- de la pratique - poussée des mains). Ceci n'est vraiment pas une critique, chacun pouvant trouver dans le TaiJiQuan ce qu'il est venu chercher. Pourtant WangLaoShi semblait avoir vraiment compris ce qu'il nomme lui même 'le plus haut niveau d'art martial'. J'ai aussi entendu dire qu'il ne s'est mis à enseigner les applications que très tardivement. Quel était donc le but de maître Wang ? Était-il prêt à laisser perdre cet aspect ?

François,

Je ne suis pas qualifié pour répondre à sa place.

Fabien,

J'ai entendu Maître Wang répéter des centaines de fois 'fangsong' - 'il faut se relâcher', par contre je n'ai jamais vu dans ce style une personne enseigner comment se relâcher ? Je veux dire par la pratique, pas par la parole.

François,

L'effort personnel restera toujours nécessaire pour aller au-delà de l'énoncé du concept. Ceci dit, j'ai pu constater que d'autres écoles utilisent souvent de meilleurs outils pédagogiques que notre style

dans ce domaine (c'est flagrant aux Rencontres Jasnières). A mon sens le tui shou est le meilleur outil pour s'attaquer au problème mais il est très délicat à utiliser.

Fabien,

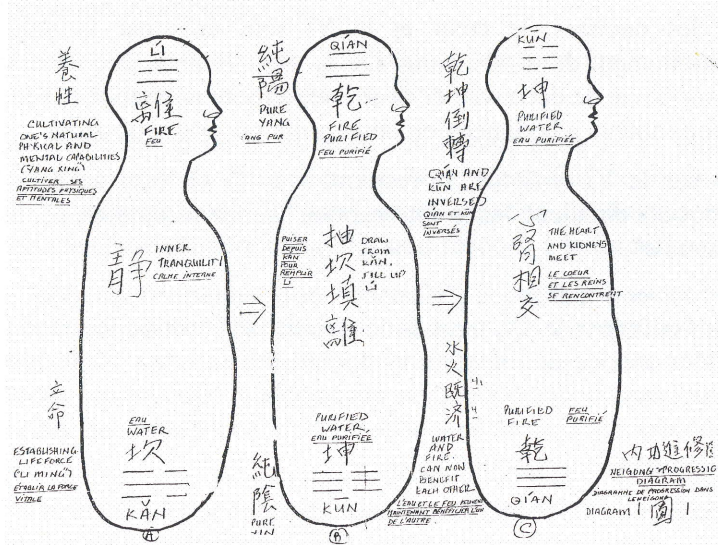
Ces questions peuvent sembler stupides, mais elles sont néanmoins posées par une personne qui a suivi des cours de ce style durant plusieurs années, et qui a suivi l'enseignement de plusieurs enseignants dans ce style. Voilà, j'espère donc simplement pouvoir établir un dialogue et me permettre de comprendre certaines choses. Il ne s'agit pas d'ouvrir un 'combat' mais une 'compréhension par le dialogue'...ce qui semble d'ailleurs correspondre aux principes de base du TaiJiQuan ?

François,

Une question n'est jamais stupide, elle exprime un besoin au moment où elle est posée. Une réponse peut l'être si elle ne rencontre pas la question. J'ai essayé de faire de mon mieux pour ne pas commettre cette faute. Si c'est raté prière de ne pas m'en tenir rigueur.



Schéma transmis par Lao Shi stage de Dordogne, 2002
 "Diagramme de progression dans le neigong".



Pour conclure, la pratique des duans mobilisant l'intervention du Yi est un travail où "le vide devient plein", à savoir imaginer travailler la forme avec un partenaire et donner aux mouvements leurs significations martiales. Le tuishou renforce le travail du Yi qui fait "d'un plein en un vide" puisqu'il demande de travailler avec un partenaire tout en en faisant abstraction.

Le "Kung Fu" traduit en français par "art martial" est dans la pensée chinoise, une "méthode de survie". Il n'est en rien une technique d'attaque ou de combat.

En ce sens, le taiji quan est "un art de survie daoïste" où le travail du Yi et du Qi prédomine. Tout travail directement mené à l'endroit du corps se doit d'intervenir en dernier lieu. C'est pour cette raison que l'idée de compétition reste fondamentalement incompatible avec notre pratique, car seul le corps y est engagé.

"Et percevoir l'autre avec le Yi n'est en rien voir un corps de son regard..."

Nathalie SIFFERT
 (Relecture P. DANIEL).

Festival de Madison 2002

Regards – Highlights

Après avoir organisé le premier Festival du Yangjia Michuan en 1995 à Strasbourg, j'ai eu le plaisir et le privilège, sept années plus tard, de participer au second Festival qui s'est déroulé à Madison Wisconsin, organisé par Kathryn et Don Coleman. Je les remercie de tout cœur pour avoir réalisé et réussi cette immense tâche.

Voici mes regards contrastés.

j'ai apprécié ...

- Le lieu et la ville de Madison. La gentillesse et l'efficacité de l'accueil et de l'organisation, le confort du séjour.
- L'immense bonheur de pouvoir côtoyer encore pendant quelques jours Maître Wang.
- Retrouver les vieux amis d'Amérique et d'ailleurs.
- Rencontrer et découvrir de nouveaux visages et de nouveaux cœurs.
- Partager avec tous les temps de plaisir, de travail et de découvertes réciproques.
- La découverte des enseignants américains présents, de leurs pédagogies et de leur rapport à la pratique.
- Le travail du matin : exercices du matin, ateliers.
- Le grand privilège de bénéficier de l'enseignement du neigong avec Maître Wang.
- Le soutien remarquable, patient et indéfectible à la traduction et à l'assistance de Maître Wang par Julia et Anne.
- La confrontation des idées, des regards et la richesse des échanges.
- La modestie des partages.
- La bonne humeur et la bonhomie générale.
- Les images de percussions et la joie enfantine de Maître Wang à participer aux percussions.
- Les danses indiennes qui ont ravivé tant d'images

alternés. Cette systématisation sera reprise à l'exercice 13 et s'inscrira comme travail d'écoute pour suivre le partenaire.

Les soirées étaient bien remplies. Les locaux nous ont fait une démonstration des 13 postures et de l'éventail, des new-yorkais ont montré les 13 postures. Il y eut une démonstration publique du 1^{er} Duan avec tout le groupe et les 8 actions de base de l'épée par les taiwanais. Et aussi un pique nique au bord du lac avec le bonheur des percussions menées par Don Coleman et l'entrain de maître Wang qui se régalaient visiblement de frapper le tambour, une exhibition de danses indiennes et finalement un banquet dans un hôtel chic au bord du lac avec deux petites pièces de violoncelle par deux adolescentes dont la fille de Don et Kathy et une superbe danse coréenne par Peggy Luby.

Les projets pour le Yang Jia Michuan

Nous étions sur notre faim, pas habitués à une gestion ne laissant pas de place à la découverte, à l'initiative, à l'expression d'un désir différent de celui imposé par la programmation. Après 3 jours d'observation et de courts échanges entre nous, nous nous sommes réunis un soir pour faire le point et penser une réponse efficiente à cette situation. Le mieux nous a semblé être de provoquer une réunion des enseignants autour de l'organisation d'un prochain festival et d'évoquer la différence qu'il y a entre des ateliers dirigés et un festival ouvert sur la découverte et la reconnaissance des autres. Nous avons donc fait circuler l'idée et demandé à Don Coleman de le faire savoir.

Le jeudi soir, après le tui shou nous avons donc tenu une petite réunion avec une quinzaine de professeurs.

La parole est au président. Je dis notre plaisir et notre fierté d'être là et remercie pour le travail déployé pour la tenue de cet événement. A la lecture du répertoire des enseignants, il est aujourd'hui évident que le YMTJQ est une aventure mondiale qui sous l'égide de maître Wang nous rend tous, enseignants et candidats, compagnons, égaux et solidaires.

En 1989, maître Wang a initié la création du Collège que nous pensons être un modèle applicable au niveau mondial.

Explication du fonctionnement du Collège et de l'Amicale par Isabel, le parrainage, les ateliers, les rencontres, le calendrier...

Christian et Sabine s'attachent à préciser le sens "festival" versus atelier dirigé ou stage et le choix qu'il y aura à faire pour l'organisation du prochain Festival.

Sabine souligne que l'enseignement de maître Wang s'inscrit toujours dans la tradition martiale. Le vocabulaire qu'il utilise est toujours le même. Ce qui a changé c'est la traduction anglaise, ainsi certains termes techniques, comme pousser (tui, an), esquiver, dévier et transformer (hua) sont traduits systématiquement en anglais par "donner l'énergie" et "recevoir l'énergie".

J'insiste enfin sur le fait que, sous l'autorité de maître Wang, il n'y a ni chef, ni chef de file mais bien un Collège de professeurs. Ces enseignants agissent individuellement à leur niveau, en concertation au niveau du Yangjia Michuan.

Enfin, nous avons à constituer une vidéothèque, réserve de documents pédagogiques et témoignage de l'enseignement magistral évoluant à travers le temps.

Les professeurs trouvent un manque de variété dans les animations d'ateliers et les possibilités d'échanges. Il en ressort un besoin impérieux de s'unir pour que vive le troisième festival.

On l'envisage dans trois ans et, un groupe est chargé d'assurer la vitalité du projet – Kathryn Coleman, Christian Bernapel, Robert Polizer et Kenneth Leonard. On demandera à Laoshi quel sera le représentant pour Taiwan. Les personnes choisies ont une expérience dans l'organisation d'un festival. Elles vont constituer un dossier reprenant les points forts de leurs expériences et vont assurer la communication entre continents. Il faudra en informer les anciens taiwanais qui se sont séparés du daoguan mais continuent leur pratique.

On compte sur le journal de l'AYMTA et le Bulletin de l'Amicale où pourront se croiser articles et informations.

Le soir du banquet de clôture différentes personnes ont pris la parole pour remercier et célébrer l'événement. Le président de l'Amicale a remercié les organisateurs et l'assemblée pour leur participation. Il a ensuite remercié maître Wang, pour l'ouverture de son enseignement mais surtout pour lui dire que nous avons bien entendu son invitation à la connaissance, à l'égalité et à la responsabilité et que nous étions prêts à assumer la transmission pour que vive l'esprit et le cœur du YangJia Michuan.

Christian a, avec humour, belle humeur et beaucoup d'émotion, planté deux bougies dans un coin du gâteau et, après le souffle du maître, nous entonnâmes une polyphonie sauvage sur le « bon anniversaire ».

En clôture du banquet, après en avoir parlé avec Laoshi, Kenneth annonce officiellement la constitution du « comité Festival » où Julia représentera sans doute, le Daoguan taiwanais.

Maître Wang a pris trois ou quatre fois la parole pendant le stage. Il incite à marier intérieur et extérieur, NeiGong et TuiShou qui se complètent si bien. Il invite à une pratique confiante et persévérante. Confiante parce que malgré toute la méfiance des autres styles à l'égard du Michuan, chacun, aujourd'hui, le reconnaît comme transmission authentique, surtout depuis que son senior de pratique, Cheng Man Ching l'a officiellement authentifié. Persévérante parce que c'est dans la pratique assidue que se trouve la clef du changement, non dans les discours. Le NeiGong est nécessaire pour l'ouverture de tous les niveaux d'énergie et les courants qui les véhiculent. Le TuiShou est utile pour comprendre l'essence du TJQ qui se fonde sur la non agitation et l'écoute de l'autre.

Maître Wang, parlant simplement de lui, de ses jambes et de son âge, s'est dit prêt à vivre encore longtemps et a formulé, pour tous des souhaits de santé, longévité et bonheur.

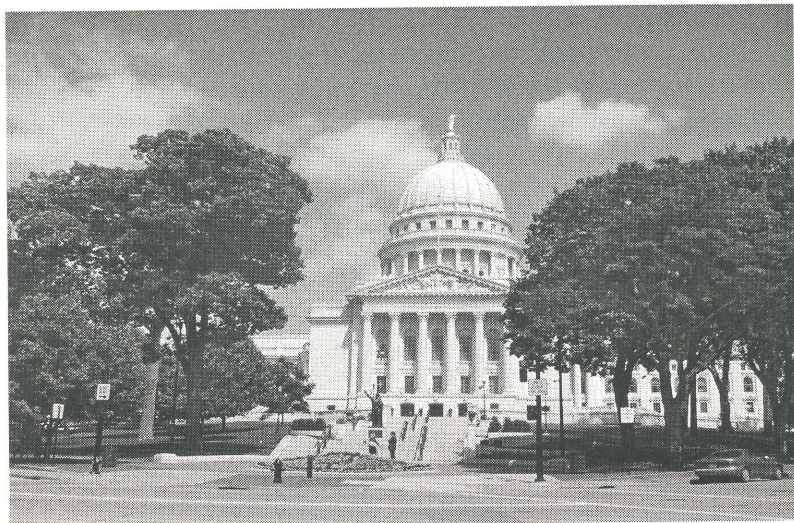
En conclusion, la représentation de l'Amicale était importante au niveau de la reconnaissance réciproque et de l'affirmation de l'égalité de représentation de tous les enseignants au sein du collège, véritable ciment et ferment de l'avenir du YangJia Michuan au niveau mondial.

Le président – Jean-Luc Perot 15 juillet 2002.



Le Festival de Madison en photos

par Isabel da Costa



Le Capitole (de Madison pas de Washington...)



Le discours de bienvenue de Maître Wang



Le groupe de Madison qui accueillait le Festival



Don et Kathryn Coleman les organisateurs (et musiciens amateurs...)



Maître Wang découvre le tam tam, quelle ambiance !



Le groupe de New York après leur démonstration



Le groupe de Taiwan démontrant l'épée



Le groupe de Taiwan après la démonstration publique du 1er duan



Les participants venus du Mexique et de Hawaiï (avec sabine)



Le européens (qui on adopté Irène)



Les assistants du Festival



La photo de groupe après la démonstration publique

Le calendrier

Stages en Novembre 2002

Atelier sous le signe de l'air et de l'eau, le 17 novembre 02, à Namur

Sous le signe de l'air et de l'eau - contenance et fluidité - s'immerger/ émerger

Organisé par l'école de la Main Franche. Intervenant Jean Luc Perot.

Le dimanche de 13h à 18h30

16, av reine Astrid à Namur

Stage d'éventail, 23 et 24 novembre 2002, à Genève

Stage d'éventail, avec Sabine Metztlé.

Organisé par le Taiji Open Club.

Renseignements : 4122 789 50 57

Web : <http://www.taiji-toc.ch>

Stage de thui shou, le 30/11 et 1/12, à Genève

Stage de thui shou avec Lauren Smith, le 30 novembre et le 1er décembre, à GENEVE.

Contacteur Faical Kabbani au : 0041 22 733 91 93

Email : fkabbani@freesurf.ch

Stage d'éventail, le 30 novembre 02, en Bretagne

Le samedi après-midi, à LAILLE (35)

Enseignant : Christophe LEPHAY

Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53

Email : Chrismact@club-internet.fr

Stages en Décembre 2002

Stage 3e duan, le 7 décembre 02, en Bretagne

Thème : 3e duan, les 2 premières parties.

Le samedi après-midi, à LAILLE (35)

Enseignant : Christophe LEPHAY

Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53

Email : Chrismact@club-internet.fr

Stages d'armes et duans, le 7 et 8 décembre 02, à Annecy

Organisé par l'ATCHA, animé par H. MOUTHON, à Annecy

Armes le samedi 7 après-midi

Duans le dimanche 8 au matin

Renseignements : 04-50-64-19-41 ou 04-50-77-25-66.

Atelier sous le signe du feu mobilité et stratégie, le 15 décembre 02, à Namur

Sous le signe du feu mobilité et stratégie - comprendre et transformer

Organisé par l'école de la Main Franche. Intervenant Jean Luc Perot.

Le dimanche de 13h à 18h30

16, av reine Astrid à Namur

Stage 3ème Duan, le 15 décembre 02, à Angers

Organisé par Kun Lun

Matinée, offerte, de correction du Premier Tiers, Troisième Duan

Avec Marie-Christine MOUTAULT

au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS

Email : taijiquan.kunlun@free.fr

Stages en Janvier 2003

Stages d'armes et duans, le 18 et 19 janvier 03, à Annecy

Organisé par l'ATCHA, animé par H. MOUTHON, à Annecy

Armes, le samedi 18 après-midi

Duans, le dimanche 19 au matin

Renseignements : 04-50-64-19-41 ou 04-50-77-25-66.

Stage QiGong, le 19 janvier 03, à Angers

Journée sur 'le Qigong qui nourrit l'intérieur' de Mme LIU

Organisé par Kun Lun

Avec Simonette VERBRUGGE

Au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS

Email : taijiquan.kunlun@free.fr

Stages en Février

Stage le jeu des 5 animaux, le 15 et 15 Février, à Namur

Organisé par « Jouvence », « Main Franche » et « Tian-Di », avec Thierry Alibert.

Le 15 et 16 février de 10h à 18h.

A Namur, Centre Sportif Universitaire, 16 Av. Reine Astrid

50 euro pour le WE - 30 euro pour 1 jour - 23 euro pour 1 matinée

Renseignements et inscription : 081/47.04.31

+ d'infos

Stage d'épée, le 15 février 03, en Bretagne

Thème : Epée ancienne (4 premiers duans)

Le samedi après-midi, à LAILLE (35) - Enseignant : Christophe LEPHAY

Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53

Email : Chrismact@club-internet.fr

Stages d'armes et duans, le 15 et 16 février 03, à Annecy

Organisé par l'ATCHA, animé par H. MOUTHON, à Annecy
Armes, le samedi 15 après-midi
Duans, le dimanche 16 au matin
Renseignements : 04-50-64-19-41 ou 04-50-77-25-66.

Stage forme et arme, le 23 février 03, à Angers

Organisé par Kun Lun
Travail par ateliers de niveaux.
Forme le matin, une arme (au choix) l'après-midi.
Avec Marie-Christine MOUTAULT
au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS
Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stages en Mars 2003

Stage Tuishou, les 22 & 23 mars 03, à Angers

Week-end de TUISHOU organisé par Kun Lun
L'accent sera mis un travail qui visera le développement de l'écoute de soi et du partenaire, l'efficacité par le relâchement et la souplesse.
Avec François SCHOSSELER
Au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS
Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stage d'épée, le 29 mars 03, en Bretagne

Thème : Epée ancienne (4 premiers duans)
Le samedi après-midi, à LAILLE (35)
Enseignant : Christophe LEPHAY
Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels
Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53
Email : Chrismact@club-internet.fr

Stages en Avril 2003

Stage Bâton, le 12 avril 03, en Bretagne

Le samedi après-midi, à LAILLE (35)
Enseignant : Christophe LEPHAY
Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels
Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53
Email : Chrismact@club-internet.fr

Stage 'Génération des Portes', les 12 & 13 avril 03, à Angers

Organisé par Kun Lun.
Ce week-end portera sur un travail de découverte quant à ce que permet et provoque la " Génération des Portes " (Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou,

Kao) dans les gestes de la Forme.

Avec Claudy JEANMOUGIN

Au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS

Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stages en Mai

Stage 1er duan, le 11 mai 2003, à Angers

Matinée, offerte, de correction du Premier Duan

Avec Marie-Christine MOUTAULT

Au Gymnase du Dagueneu - Bd des deux croix - 49000 ANGERS

Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stages en Juin

Stages d'épée, du 7 au 9 juin 03, à Annecy

Organisé par l'ATCHA, animé par H. MOUTHON, à Annecy

Epée ancienne le samedi 7, dimanche 8 et lundi 9 (Pentecôte)

Renseignements : 04-50-64-19-41 ou 04-50-77-25-66.

Stage Neigong , les 7-8 & 9 juin 03

Temps fort de pratique et d'apprentissage. Durant les trois jours seront abordés : le Neigong le matin au réveil ; par ateliers de niveaux : les Duans de la FORME et une ARME (au choix) ; le Tuishou en soirée.

Avec Marie-Christine MOUTAULT, lieu à préciser

Email : taijiqian.kunlun@free.fr

Stage Bâton, le 14 juin 03, en Bretagne

Le samedi après-midi, à LAILLE (35)

Enseignant : Christophe LEPHAY

Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53

Email : Chrismact@club-internet.fr

Stage d'été, du 30 juin au 4 juillet 03, à Annecy

Organisé par l'ATCHA, animé par H. MOUTHON, à Annecy

Travail sur les Duans - Nei Gong - Epée ancienne - Eventail

Renseignements : 04-50-64-19-41 ou 04-50-77-25-66.

Stages en Juillet 2003

Mini stage, du 7 au 13 juillet 03, sur Angers

Organisé par Kun Lun

Mini stage sur Angers, adapté aux horaires de travail !... Eveil le matin avant le commencement de la journée, avec les exercices de base et la pratique en alternance du Shi San Shi et du Premier Duan ; Apprentissage de la FORME et d'une ARME en soirée avec, en fin, apprentissage de

techniques simples de massages.
Email : taijiquan.kunlun@free.fr

Stage d'été, du 14 au 18 juillet 03, en Périgord
Concilier Taiji Quan et Vacances dans le Périgord
Lieu : Marnac (24)

Enseignant : Christophe LEPHAY
Organisé par Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels
Tél : 06-99-44-69-54 ou 02-99-42-30-53
Email : Chrismact@club-internet.fr

Stages en Août 2003

Stage d'été, du 4 au 9 août 03, en Hongrie
Stage en HONGRIE, sur la magnifique Ile Marguerite en plein centre de Budapest, entre deux bras du Danube, et sans aucune voiture. Seront travaillés, par ateliers de niveaux, l'apprentissage des DUANS de la FORME et une ARME (au choix) ; le TUISHOU certaines soirées. Pour que les Français puissent allier la Pratique (avec nos amis Hongrois), le Tourisme, et profiter de cette superbe ville (monuments, bains), nous proposons deux types d'accueil, l'un en hôtel, l'autre en Auberge de Jeunesse, du samedi 2 août jusqu'au 10 août. Ceux qui voudraient anticiper ou prolonger, nous prévenir sur la feuille d'inscription ou prévoir par vos propres moyens. Email : taijiquan.kunlun@free.fr

AVIS DE RECHERCHE

Le 16 septembre dernier, suite à mon article " LA PRATIQUE INDIVIDUELLE", un lecteur de ce bulletin m'a envoyé un texte en pièce jointe par courrier électronique. J'ai effacé par erreur les coordonnées de cet expéditeur, et je ne peux pas lui répondre !

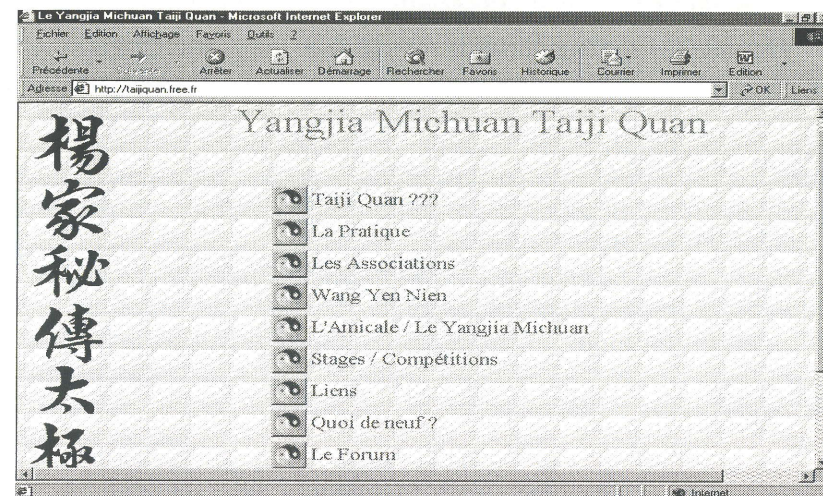
De plus, le dit-texte annexé à sa lettre est inaccessible (soit codé à la lecture sous Word), soit carrément pas possible de l'ouvrir...

J'aimerais qu'il se manifeste dès la lecture de ce message.

Françoise Angrand

Le site Web de l'Amicale

<http://taijiquan.free.fr>



Le site Web de l'Amicale progresse notablement depuis que Laurent Couty l'a complètement remanié. Ce site vit grâce aux différentes associations qui lui communiquent des informations. On y trouve toutes sortes de renseignements utiles dont les adresses des Associations qui font partie de l'Amicale, les dates de leurs stages et des liens avec le site américain, les sites suisses, le site russe et d'autres sites intéressants.

Pour envoyer des informations que vous souhaitez voir figurer dans le site web envoyer :

- un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC » à Laurent Couty :

adresse mail : taijiquan@free.fr

- si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier qui le transmettra à Laurent Couty :

Jean-Luc Pommier, 63, rue de Seine, 94400 Vitry

Email : pommier@mail.enpc.fr

Commande en direct à Maître Wang à Taipei

Merci de suivre les étapes ci-dessous.

1 - Transmettre votre commande par télécopie : (00 886) 2 2831-1164
ou par E.mail : ymtaipei@yahoo.com

2 - Transmettre par virement bancaire la somme due au numéro de compte ci-dessous cité.

Nb 1 : Nous ne pouvons effectuer aucun envoi postal avant la réception des sommes dues.

Nb 2 : Merci de noter que le minimum de livres par commande est de cinq par adresse distincte.

Nb 3 : Les livres sont envoyés en recommandé postal par bateau. Le délai de réception à partir de la date de postage est de huit semaines

Nb 4 : Les vidéos, VCD, cassettes audio et éventails sont envoyés en recommandé postal aérien. Le délai de réception à partir de la date de postage est de trois semaines environ.

Merci d'envoyer la somme due à / Please send money to:

Titulaire du compte / Account Name : Wang Yen-nien
Numéro du compte / Account Number : 020004604333
Nom de la banque / Bank Name : Bank of Taiwan, Chungshan Branch Bank
Taipei, Taiwan, ROC 111

Merci d'ajouter le numéro de téléphone de Maître Wang :

886-2-2881-2981, ainsi la banque pourra lui téléphoner quand l'argent arrivera.

Also, please include Master Wang's home phone number : 886-2-2881-2981 so that the bank can phone him when the money arrives.

Tarif à l'unité

Livre Vol 1 Anglais / Français 65 € - Chinois / Japonais 65 €
Livre Vol 2 Anglais / Français 80 € - Chinois / Japonais 80€
Vidéo Cassettes WYN (Pal/Secam) 42€ - VCD WYN 42€
Audio Cassette 12 €
Eventail (Bambou) 15€

Cotisations 2003

Adhésions individuelles à l'Amicale

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile¹, alors le tarif est de 23,00 €.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

Adhésions collectives à l'Amicale²

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

Abonnement au bulletin

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

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

Vous avez versé en 2002

la somme de : Le :

. 1 Si vous êtes membre d'une association adhérente, voir abonnement.

. 2 L'Abonnement au bulletin est automatique.

Cotisations 2003

(Exercice du 1^{er} novembre 02 au 31 octobre 2003)³

Je soussigné(e)

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Fax :

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

désire faire adhérer notre Association.

Nom de l'Association :

Adresse :

Tél : Fax :

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

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

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

Fait le à Signature :

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvelez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

Amicale du YangJia
Michuan TaiJi Quan
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH

3 A retourner au Trésorier.

Adresses utiles

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby

Tél : 0033 553 87 91 95

FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Valérie Oppel

15 rue Chouet

1202 Genève

tél : (022) 733 08 36

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president

535 Whitecliff Dr.

Vallejo, CA 94589, USA

Tél/Fax : (707) 552-4738

Email : johncole@scronline.com

AYMIA JOURNAL

172 West 109th Street, *IR

New York, NY10025 USA

Tél : (212) 222-7456

Fax : (212) 663-4229

Email : tomc@dti.net

ASYMTA (ASSOCIATION SUISSE DU YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN)

Luc Defago, président

87 Bd. Carl-Vogt

1205 Genève

Tél : (022) 800 22 50

WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN FÉDÉRATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ

2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio

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

Tél : (065) 833 27 91

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

86 Vavilova St., Apt. 40

Moscow 117261, Russia

Tél : (7) 095 938 5124

Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, TAIWAN

et

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road

Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC

Tél : 886-2-2837-1779

Fax : 886-2-2837-2258

Contact : Wang Yen-nien

THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

18 Kidbrooke Place

P.O. Box 801, 7200 Hermanus

Rép. d'Afrique du Sud

Tél : (0283) 61842

Contact : Maureen Poole

THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO

19 Astwood Mews,

London SW7 4DE, England

Tél : (44) 171 373 2331

Fax : (44) 171 243 8929

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5

Suginamiku, Tokyo, Japan

Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku

Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan

Tél : (81) 78 861 8973

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhero

03 BP881 Abidjan 03

Côte d'Ivoire