

ECOLE FRANÇAISE DE TAIJI QUAN

BP 3002, 49017 ANIGERS cedex
Tél.: 41 43 67 40

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES

TAI CHI CHUAN TRADITIONNELS

78 rue de Rennes, 75006 PARIS,
Tél.: 45-43-03-96

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Jean-Claude Trap,
56, rue du Dr Mangeney, F-68100 MULHOUSE,
Tél.: (1) 89 65 51 12

**American West Yangjia Michuan
Taijiquan Association (AWYMTA)**

Sam Tomarchio, président
535 Liberty St. #203
El Cerrito, CA 94530, USA
Tél.: 510 527 2058

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

Luc Defago, président
87 bd Carl Vogt, 1205 GENÈVE
TÉL.: (41) 22 800 22 50
FAX.: (41) 22 800 22 54

**ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA
MICHUAN TAIJIQUAN**

Av. Nivéole 25, 1020 Bruxelles, BELGIQUE
Tél.: (32) 2-262-1051

CYPRESS

Madeliestraat 14, 5643 HS Endoven, Pays Bas,
Tél./Fax.: (31) 40 11 71 01

**WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
FÉDÉRATION(CANADA)**

RR# 1 Moser's River, Nova Scotia, B0J 2K0,
CANADA, Tél./Fax.: (902) 347 2250

THE RUSSIAN GREAT RIVER TAOIST CENTER

86 Vavilova St., Apt. 40
Moscow 117261, RUSSIA
Tél.: (7) 095 938 5124
FAX.: (7) 095 938 5000

**THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111, Taiwan, ROC
Tél.: (02) 837-1779
Fax: (02) 837-2258
Contact: Wang Yen-nien

**THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
TEACHERS' ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111, Taiwan, ROC
Tél.: (02) 837-1779
Fax: (02) 837-2258
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

楊家秘傳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*



bulletin n° 25
juin 1997

Le mot du Président

Nous voilà déjà au carrefour des grandes vacances, c'est le moment de feuilleter le bulletin à la recherche des stages d'été, des voyages en Extrême-Orient et autres Forum, congrès ou débat sur le Taiji Quan.

Les stages d'été, ce n'est pas ce qui manque et je pense que vous n'aurez que l'embaras du choix entre professeurs avisés, lieux de pratique magiques et tourisme franco-suisso-belge...

Au centre des débats trôneront bien entendu les Rencontres Jasnières, fin juillet, dont il n'est même plus besoin de préciser la localisation (non, ce n'est pas à Jasnières...). Tui shou à gogo et variantes artistiques au menu. De quoi se régaler. Pour tout renseignement, contacter l'Association ARAMIS (Le Mans - Tél. 02-43-76-88-08) qui organise le tout avec le brio que l'on sait.

Un peu plus au large se tiendra le 2ème Forum Européen, chez nos amis hongrois, à Mosonmagyaróvár (si, si !). Pratique, conférences, ateliers, et présence d'une belle brochette de figures incontournables du Taiji européen.

Encore beaucoup plus loin, certains petits veinards profiteront du stage organisé à Taïwan avec Lao shi. Sabine m'a bien recommandé de ne plus faire de publicité car le stage est archi-complet, à moins de faire du surbooking dans l'avion...!!!

Enfin, à l'horizon très lointain du mois de novembre (mais le 11 novembre, en fait, c'est déjà demain...), l'Association de Caen nous prépare avec amour les 7èmes Rencontres de l'Amicale, au bord de la mer, près du très chic site d'Houlgate. Tous les renseignements vous sont d'ores et déjà donnés et l'information repassera dans le bulletin d'octobre pour avertir les retardataires, étourdis ou amnésiques...

Quel beau programme en vérité pour les mois à venir !

Françoise PONGY

A propos de la tirelire...

Précision de la Présidente

Chers adhérents,

Dans le bulletin de février, Luc vous a avertis que le vote effectué à la dernière Assemblée Générale, concernant le projet de tirelire de Zouzou et Valérie, présentait un vice de forme.

Luc m'avait préalablement fait part de cette anomalie et je lui avais envoyé une note à faire paraître dans le bulletin afin de vous informer de la suspension immédiate de ce projet, adopté en violation des statuts de l'Amicale (lesquels ont d'ailleurs été re-publiés dans ce bulletin de février).

Mais le bulletin était déjà certainement "bouclé" et cette information n'est donc pas parue en février comme je le souhaitais. C'est pourquoi je vous donne dans ce bulletin-ci la décision d'annulation du vote que j'avais prise voici déjà trois mois.

J'ai bien entendu averti Valérie et Zouzou de la suspension du projet et je propose, pour remettre les choses en ordre, de voter de nouveau sur la tirelire lors de la prochaine A.G. qui se tiendra à Caen.

Note du 18 février 1997

La tirelire doit repasser au vote

Lors de la dernière assemblée générale, nos amies suisses Valérie et Zouzou ont soumis aux voix leur projet de "Tirelire". Ce projet généreux consiste en une aide financière qui serait apportée aux personnes empêchées de venir aux Rencontres de l'Amicale par manque de moyens. Par cette tirelire, l'Amicale financerait donc chaque année les frais de logement et de nourriture de deux ou trois personnes membres ayant des difficultés financières pour se rendre aux Rencontres. La somme nécessaire serait réunie en augmentant le prix de l'hébergement des autres participants aux Rencontres.

Le vote de l'Assemblée générale a entériné cette proposition, mais un vice de forme affecte la validité de ce vote. En effet, le bureau de l'Amicale

n'a pas été averti 15 jours avant et le sujet n'a pas été mentionné dans l'ordre du jour de l'AG, comme le règlement le prévoit.

En raison de ce vice de forme, le vote est nul et non avenu.

L'examen de la tirelire est donc reporté à la prochaine Assemblée Générale de l'Amicale, qui se tiendra à Caen. Le point sera inscrit à l'ordre du jour et chacun pourra y réfléchir sereinement d'ici-là.

Françoise PONGY



Situation du Tai Ji Quan en Allemagne

par Detlef Klossow

traduit de l'allemand par Valérie Isnard (Association Xi Kang, Paris)

Préface

Detlef est professeur d'éducation physique en Allemagne. Ancien champion d'Allemagne de natation, il s'est reconverti dans la pratique et l'enseignement du Tai Ji Quan du style Zheng Man Qing. Eminent francophile et francophone, sa formation en fait un excellent observateur du monde du TJQ en Europe. J'ai dû le pousser ferme pour le faire sortir de sa coquille mais sa gentillesse naturelle ayant pris le dessus, il a accepté de rédiger cet article à la suite d'un exposé oral que j'avais trouvé fort intéressant lors d'un stage dans le Sancerrois. En effet, il me semble important de connaître l'état d'esprit de nos voisins en ce qui concerne notre discipline car nous vivons désormais dans la même communauté d'états ; par ailleurs, une situation étrangère se révèle toujours source d'enrichissements, à différents niveaux, pour ceux et celles qui considèrent la vérité comme universellement partagée.

C'est cette conviction que j'ai souhaité éprouver avec les membres de l'Amicale en leur proposant cet article.

Remerciements donc à Detlef et à sa traductrice, Valérie.

Serge Dreyer

Cet article m'a été inspiré par une discussion qui a suivi une journée de stage de Tai Ji Quan donné par Serge Dreyer l'été dernier à Henrichemont. Son objet en était le développement et l'organisation du Tai Ji Quan en France et en Allemagne. En effet, à l'issue du compte-rendu des Rencontres Européennes en Italie, il est apparu que l'Allemagne et l'Autriche avaient occupé une place prépondérante au sein de ces Rencontres, tant par le nombre des participants originaires de ces deux pays que par celui des conférences données par eux. D'où le risque d'un Taijiquan à l'identité plus "germanique" qu'européenne. Il m'a semblé important de décrire la popularité du Taijiquan et du Qigong en Allemagne, pays où j'enseigne ces deux disciplines depuis huit ans.

Il y a seulement quinze ans de cela, Taijiquan et Qigong étaient presque inconnus en Allemagne. Les premiers (rares) enthousiastes se recrutaient principalement parmi deux mouvances ayant alors le vent en poupe à cette époque en Allemagne :

- le mouvement **écologique**

- le mouvement de recherche spirituelle **New Age**

Il était alors difficile de se procurer des livres sur le Taiji ; quant à ceux sur le Qigong, ce n'était même pas la peine de poser la question !

Cependant, alors que la médecine occidentale classique multipliait les attaques contre l'acupuncture, de nombreux articles sur ces choses venues d'Asie fleurissaient dans les revues féminines ou les journaux étiquetés "libéral de gauche" : photos de "pratiquants" en costume chinois, textes vantant les bénéfices attribués à ces techniques orientales, à savoir longévité, énergie spirituelle, beauté intérieure, fitness sans effort physique trop conséquent ... On assistait en même temps à l'émergence d'une réaction contre la médecine classique, jugée souvent arrogante et trop inhumaine : la chimie guérit, mais avec quels effets secondaires ?

Au milieu des années 80 apparut le journal **DAO** (le DAO du Daodejing de LAO ZI) qui se spécialisait sur tous les arts orientaux : yoga, anmo, massage thai ... Les nombreuses publicités annonçant le stage de tel ou tel maître, la publication de livres ou de revues (dont on ne manquait pas de trouver un bon de commande judicieusement inséré dans **DAO**) ont contribué à ce qui ressemble pour ma part à un grand succès, tant culturel qu'économique. Enfin, les bienfaits de l'acupuncture finalement prouvés scientifiquement et les échanges de médecins entre la Chine et l'Allemagne ont permis d'étudier plus sérieusement acupuncture et Qigong. A cette époque, de grands hebdomadaires, comme Spiegel ou Stern offraient leurs colonnes à de tels sujets, tandis que de plus en plus de livres, souvent traduits de l'américain, apparaissaient sur le marché. Même la télévision présentait parfois quelques documentaires sur le sujet.

Deux institutions ont joué un grand rôle dans la popularisation de ces pratiques en Allemagne :

- **Volkshochschule** : formations pour adultes qui offrent toujours des cours intéressants et plutôt novateurs (cuisine, philosophie, langues étrangères, histoire locale, techniques de relaxation ...). Cette organisation est présente partout en Allemagne et aide à répandre ces arts non seulement dans les grandes villes, mais aussi dans les petits centres régionaux souvent ruraux.

- **Krankenkassen** : caisses d'assurances santé. Toute personne est obligée de souscrire à l'une de ces mutuelles. Dans un contexte de concurrence acharnée, l'une des ruses pour attirer les clients a été de proposer des cours gratuits de disciplines supposées bénéfiques à la santé : Feldenkrais, la méthode Alexander, le Taijiquan et le Qigong ... Ces mutuelles organisent également des stages pendant les week-ends. C'est une façon, somme toute intelligente, de réduire les coûts de l'assurance maladie par la prévention. Bien sûr, toutes ces disciplines offertes sont proposées à grand renfort de publicité et bénéficient de la caution d'une partie du corps médical. Les professeurs sont bien payés : de 100 à 140 francs pour 45 minutes de cours dont la promotion et la location de salles sont déjà assurées par la mutuelle. Grâce à elles, ces disciplines au vocabulaire exotique sont devenues de plus en plus populaires et ont même réussi à trouver des adeptes parmi les classes les plus conservatrices du pays. La mutuelle AOK a produit une série TV sur le Qigong et offre aussi la cassette tirée du feuilleton, alors que BEK, une autre mutuelle, fait la même chose avec le Baduanjin.

Depuis cette année, une tendance lourde semble se dégager : les assurances (soutenues par un petit groupe de médecins leaders d'organisations de Qigong) se mettent à préférer le Qigong au Taijiquan. En effet, celui-là semble plus facile à apprendre que les mouvements du Taijiquan, et les effets de relaxation sont ressentis de façon plus directe. Ainsi, en 1996, AOK ne subventionnera plus les cours de Taijiquan, mais concentrera ses efforts sur le Qigong. Cette discipline a d'ailleurs profité de la promotion des mutuelles pour mieux s'organiser : les facultés de médecine de Bonn, Munich, Braunschweig (pour ne citer qu'elles) proposent des cycles de formation pour devenir professeur de Qigong. Recherches, congrès et publications sont à l'honneur. Parallèlement, les groupes de Taijiquan restent informels et ne s'engagent pas du tout dans la moindre tentative de professionnalisation. Le groupe **Netzwerk** (réseau) a commencé à inviter tous les styles de Taijiquan pour des rencontres qu'il souhaiterait annuelles. Peut-être est-ce le début d'une organisation ?

Il existe cependant une exception notable dans le monde informel du Taiji en Allemagne : l'organisation **ITCCA** (International Tai Chi Chuan Association) qui se réclame du style Yang authentique passe avec ses étudiants des contrats leur interdisant de s'entraîner avec d'autres professeurs (n'appartenant pas à cette organisation). Les informations qui nous sont parvenues viennent de membres dissidents de ITCCA.

Enfin quelques remarques générales sur le Taiji en Allemagne, sans doute vraies ailleurs :

- il est plus facile d'ouvrir un cours dans les grandes villes que dans les petits villages.

- les femmes sont en général plus nombreuses que les hommes à pratiquer.
- les groupes de Taiji et de Qigong sont plus concentrés dans le Nord et dans le Sud de l'Allemagne.
- les cours de Qigong et de Taijiquan sont beaucoup plus onéreux que ceux de disciplines proches telles que Judo, Karaté, Aikido ...
- la plupart des "pratiquants" appartiennent à la tranche d'âge 30-50 ans.

Cet article est un résumé de ma propre expérience et de mon opinion personnelle. Il est également le résultat de discussions avec d'autres professeurs allemands de TJQ. Il ne peut être compris en tant qu'explication prouvée scientifiquement.

Peut-être n'étais-je pas assez conscient de l'impact économique que pouvaient avoir sur quelques personnes (de plus en plus nombreuses) l'enseignement du TJQ/Qigong ou la vente de produits tels les accessoires de méditation (coussins, musique, livres, films, etc). C'est donc un marché et il semble avantageux de donner une conférence durant un congrès international, d'écrire un article ou un livre et finalement d'être membre d'une organisation qui semble garantir aux clients un enseignement qualifié.

Detlef Klossow
Tai Chi Verein Oberberg
Kampstra e 5
51674 Wiehl, Allemagne.

Bénéfices de la pratique du Taiji quan.

L'intérêt de pratiquer un art martial tel que le *Taiji Quan* est de donner la possibilité de se recharger et de se régénérer par un travail sur le souffle en coordination avec l'exécution lente et continue de gestes ronds et souples.

D'autre part, le *Taiji Quan* permet à chacun de mieux se connaître et ainsi d'être en meilleure adéquation avec son milieu. Celle-ci découle en effet d'une plus grande disponibilité avec pour corollaire, une créativité accrue et un éventail plus large de possibilités, ressources de la part de chacun quelle que soit son activité professionnelle. Savoir choisir l'attitude juste dépend d'un bon centrage. Ce fameux juste milieu de la philosophie taoïste. La caractéristique principale du *Taiji Quan* est de procurer un meilleur équilibre à travers un travail sur l'enracinement de l'être humain dans la terre pour s'élever vers le Ciel. Chaque mouvement du *Taiji Quan* demande une attention de tous les instants sur la relaxation de tout le corps afin d'abaisser son centre de gravité et d'optimiser le centrage du corps dans l'axe vertical, lien entre ciel et terre. Pas de mouvement d'élévation sans appui correct et centré au sol par l'intermédiaire des pieds. La force est dans les jambes et la direction dans la taille ainsi le mouvement s'épanouit dans les mains. Si la force manque dans les jambes, alors les mains et les bras cherchent à compenser et se crispent. Les tensions naissent. Le *Taiji Quan* propose une remise en question perpétuelle de la capacité propre de l'individu à se recentrer et à étudier ses mouvements afin d'enlever graduellement la gangue d'obstacles à la libre circulation de l'énergie dans son corps et son harmonisation avec l'environnement. En cela, il s'agit de corriger les mouvements en les affinant jusqu'à ce qu'ils deviennent purs et naturels comme le diamant. Le diamant est dur et pourtant il diffracte, miroite et laisse passer tous les rayons étincellants du soleil. Dans le *Taiji Quan*, il y a également le travail à deux personnes, le *Tui Shou*. Le but de l'exercice étant de trouver le centre de gravité de l'autre et de jouer avec pour le déstabiliser. Dans cette mouvance, on apprend à garder son centre dans un dialogue gestuel de poussées, de tirer, de presser et d'autres gestes de techniques martiales. Dès qu'il y a la moindre once de tension, on perd l'équilibre. L'autre est le miroir qui me renvoie l'image de mes tensions et si le débutant a tendance à vouloir imposer sa manière de faire, celui qui est initié suit le courant et ne s'oppose pas. Quand bien même, l'autre attaque avec une force de mille livres, une once suffira à le neutraliser. Dans la souplesse, il y a la fermeté, à l'image de l'eau qui transforme les roches les plus dures en plages paisibles de sable fin. Le *Qi*, l'énergie de l'univers est inépuisable pour celui qui "laisse agir" en supprimant ce qui est de trop. Dans chaque geste, on

apprend une économie pour placer sa posture érigée, couler le geste, maîtriser celui-ci : l'esprit dirige et lorsqu'il y a mouvement, tout l'être y participe. Redevenir UN, en unité, harmonie du geste et de la pensée. Ainsi on atteint l'aisance parfaite : le souffle devient profond comme l'océan et les mouvements se suivent ininterrompus comme le courant des grands fleuves

Pour tous renseignements, pour trouver un enseignant de *Taiji Quan* ou de *Qi Gong* en Suisse, vous pouvez contacter :

Fédération Suisse de Taiji Quan

Luc Defago

Président

87, Bd Carl-Vogt

1205 Genève

Tél. 0041 22. 800 22 50

Fax 0041 22. 800 22 54

e-mail Defago@iprolink.ch

En Espagne, à Llança, des stages sont organisés régulièrement chaque année du 30 juin au 5 juillet. Contacter M. Laurent Rochat, Lot. le Genevois, 74160 Archamps, France.
Tél-Fax 0033 4 50 43 77 72.



Rencontres Jasnières de Taiji quan

24,25,26,27 juillet 1997

Vous pratiquez le Taiji quan,

Venez partager avec nous cette passion lors de la 10^{ième} édition des Rencontres Jasnières à Marçon dans la Sarthe (40 km au sud du Mans).

Vous aurez la possibilité de pratiquer les formes du Taiji quan, le Tui Shou, le bâton, les armes dans divers styles internes et de vous initier à d'autres disciplines telles que le Bagua Zhang, le Qi Gong avec des animateurs de différentes nationalités, dans un esprit d'enrichissement mutuel : Marc Appelmans, Godefrey Dornelly, John Higginson, Nicolas Ivanovitch, Claudy Jeanmougin, Eva Koskuba, Bob Lowey, Wilhelm Mertens, Jean-Luc Perot, Peter Ralston, Lauren et Ken Smith, Chris Thomas, Epi van de Pol, Jan Willem van Overdam, Rob Volke, Jos Zijlstra.

Le samedi 26 juillet 97 sera consacré au 10^{ième} anniversaire des Rencontres Jasnières avec des animations ART et TAIJI.

Frais de participation modiques : 400 francs pour les quatre jours.

Pour recevoir le dossier d'inscription et le programme de ces quatre jours, écrire à l'adresse suivante, en joignant 10 francs en timbres :

Marie-Lyne PINCEAU
141, avenue Georges Durand
72100 Le Mans - France

Les Rencontres Jasnières sont organisées par **ARAMIS** (Association de Recherche en Arts Martiaux Internes En Sarthe).

Nous serions très heureux d'y faire votre connaissance.

LE TAIJI « YI »

par Patrick Kelly

Patrick Kelly est un élève de maître Huang Sheng Shuan, lui-même un disciple de Chen Man-Ching. Il enseigne à Auckland (Nouvelle-Zélande) et a donné de nombreux ateliers de tui-shou en Europe. Ce texte, publié dans un bulletin de son école en 1992, a été traduit de l'anglais par L. Caillat.

L'un des principaux adages du taiji est : utilisez le « Yi », l'intention/la volonté, et non la force externe.

On dit aussi :

le « Yi » met en mouvement le « Qi » (souffle vital/énergie), le corps suit ou mieux encore :

le « Xin » (littéralement cœur, chez les chinois siège de la pensée et de l'esprit, selon moi conscience subtile) commande le « Yi », le « Yi » met en mouvement le « Qi », etc.

Ce processus est au centre de mon étude et de ma pratique du taiji depuis mes débuts, il y a plus de vingt ans.

Le Qi dans le taiji peut avoir un sens plus large, mais il se réfère en général à l'énergie du corps éthérique ou du corps énergétique. Il se compose de divers chemins à travers le corps, formant un réseau énergétique. Un autre aspect, plus diffus, existe aussi et forme un nuage d'énergie dans et autour du corps. Tout ceci est bien connu. Mais le Qi est un joueur passif et dans le taiji c'est l'activation du Yi qui joue le rôle principal, en tout cas jusqu'à un stade plus avancé (après plus de vingt ans).

Selon mon expérience, la coordination Yi-Qi se compose de 3 phases, qui sont distinctes mais se recoupent.

La phase 1

La personne apprend à détendre le corps et l'esprit au moins en partie, relâchant ainsi les contractions de l'énergie et permettant une circulation fluide et naturelle à l'intérieur du corps. Cela n'apporte que des bénéfices, permettant à plus long terme de guérir de petits maux et d'éviter de nouvelles maladies ou blessures. C'est utile tout particulièrement aux personnes qui pratiquent la méditation ou d'autres méthodes psychologiques ou spirituelles dans lesquelles le stress provoqué par la confrontation nécessaire de leurs conflits internes peut gravement déformer leur champ énergétique.

La phase 2

Elle commence lorsque la personne se met réellement à pratiquer le Tai Ji, c'est-à-dire après 4 à 10 ans de pratique. Si elle n'a pas suivi un entraînement authentique elle peut ne jamais atteindre ce point et simplement répéter la phase 1 pendant 20 ou 30 ans.

Alors que dans la phase 1 le Yi était passif et que la conscience du corps se construisait, il faut maintenant utiliser le Yi pour stimuler la circulation et la concentration du Qi à l'intérieur et à la surface du corps et aussi pour mettre en mouvement le corps lui-même. En fait, selon Maître Huang, il y a une étape intermédiaire: c'est lorsque le mouvement des parties périphériques du corps devient subordonné au mouvement des hanches et du tronc, soit l'étape du « corps qui bouge d'une seule pièce » dans laquelle la force coordonnée commence à apparaître à travers le corps comme une force rigide plutôt qu'une force en forme de vague.

Les conditions pour pratiquer la phase 2 sont plus difficiles à transmettre et peuvent aboutir aux erreurs suivantes : séparation du Yi et du Qi due à un excès d'observation plutôt que d'activation, tension due au Yi issu de la surface de l'esprit plutôt que de la profondeur, Yi trop passif dû à l'accent mis sur la sensation émotionnelle du mouvement plutôt qu'à la sensation propre.

Pour éviter de rester bloqué dans une méthode inefficace, je suggère de varier la pratique en utilisant tantôt un grand effort de Yi (avec le risque de tension que cela implique), tantôt en revenant à la phase 1 dans laquelle le relâchement de l'esprit est plus important. En variant et mélangeant les deux pratiques, l'expérience vous permettra de trouver la méthode correcte correspondant à votre étape au moment voulu.

En fait chaque partie du taiji consiste à résoudre le dilemme existant entre : contrôle et relâchement, concentration et vide de l'esprit, douceur et force coordonnée, diriger et suivre, etc, ou plus généralement le Ying et le Yang. Dans tous les cas la solution n'est pas dans plus ou moins de Ying ou plus ou moins de Yang mais dans la production du Ying-Yang, une nouvelle création entre deux contraires existant indépendamment.

Yin

Yang

La phase 3

La coordination du Yi-Qi ne débute réellement qu'après 20 ans ou plus de bonne pratique, quoiqu'il soit possible d'en avoir de brefs aperçus dès le premier jour.

Quand le Yi directeur devient si naturel qu'il se combine avec la conscience relâchée de la phase 1 sans interférer, alors ces deux aspects peuvent pénétrer dans le plus profond de l'esprit et en ressortir d'une manière automatique, avec conscience mais sans idée de contrôle. Alors chaque mouvement devient une réponse intelligente à la situation perçue. Le Yi semble avoir disparu et la cognition produit spontanément l'action appropriée.

C'est l'idéal taoïste. L'action spontanée qui émerge des profondeurs de l'être, en réponse aux stimuli toujours changeants de notre environnement, est le résultat de décades d'entraînement ; il ne faut pas le confondre avec son ombre, la réponse émotionnelle rapide qui domine parfois ceux qui ont une faible volonté ou qui suppriment délibérément la fonction de la pensée.

La personne qui contrôle trop son intellect, incapable de relâchement car elle craint que ses émotions et instincts n'interfèrent avec la clarté de sa pensée, ne peut pas espérer parvenir au niveau 3. Pas plus que celle qui dépend totalement de ses sensations et craint de penser clairement, de peur d'interférer avec ses intuitions.

Nous percevons le monde extérieur grâce à nos cinq sens et leurs correspondants internes. Le sens le plus proche du Qi y est le sens du toucher dans sa forme raffinée. C'est en entraînant ce sens dans le taiji que le mécanisme de réponse automatique de réponse aux événements peut recevoir les données nécessaires. Les cinq sens ne sont en réalité que des aspects de ce sens du toucher ; la lumière et les ondes sons, les particules d'odeur et de goût, tous sont connectés aux terminaisons nerveuses qui envoient des impulsions électromagnétiques au cerveau.

L'entraînement de la conscience des sens est un aspect commun de la plupart des méthodes de développement interne, mais son contraire, l'entraînement du Yi, n'est pas toujours présent.

La phase 3 se produit lorsque la conscience subtile entraînée des sens et la conscience subtile entraînée du Yi disparaissent l'un dans l'autre et la connexion directe Xin-Qi/ corps opère.

A ce moment, et j'admets que c'est au-delà de ma pratique à l'exception de rares moments, on devient subtilement conscient du stimulus et de la réponse intelligente appropriée apparaissant au même moment, et ne contenant aucun sens de « faire » l'action.

太極拳



Association
de TAIJI QUAN vous invite aux
de Caen

**7èmes Rencontres de l'Amicale
de Yangjia Michuan Taiji Quan**

7-8-9-10-11 novembre 1997

à

HOULGATE (calvados-normandie)

Nous vous en avons parlé, eh bien cela se confirme les rencontres de l'Amicale pour cette 7ème édition vous donnent rendez-vous à Houlgate en normandie pour un long wek-end, tout le temps de vous retrouver, une année ça passe si vite, de pratiquer, même sur le plage si le temps le permet (éliminer les idées toutes faites selon lesquelles il pleuvrait tout le temps en normandie, c'était autrefois) de vous aérer, de vous détendre....

"C'est où le calvados ?"

c'est à l'ouest, à 200 km de Paris au bord de la Manche... pour vous aider avec votre géographie voici une petite carte,
L'Association de Taiji quan de CAEN vous recevra au CREPS, au milieu d'un parc boisé de 12 ha et à 1,5 km de la mer. un hébergement confortable, de nombreuses salles pour la pratique, un sauna seront à votre disposition.

"Et le programme ?"

Alors là, vous connaissez, la tradition étant respectée.
Les ateliers seront organisés au moment du petit-déjeuner ~~et après le déjeuner~~, ils sont animés par des bénévoles comme tout l'ensemble des journées.

L'Assemblée Générale aura lieu le samedi soir.

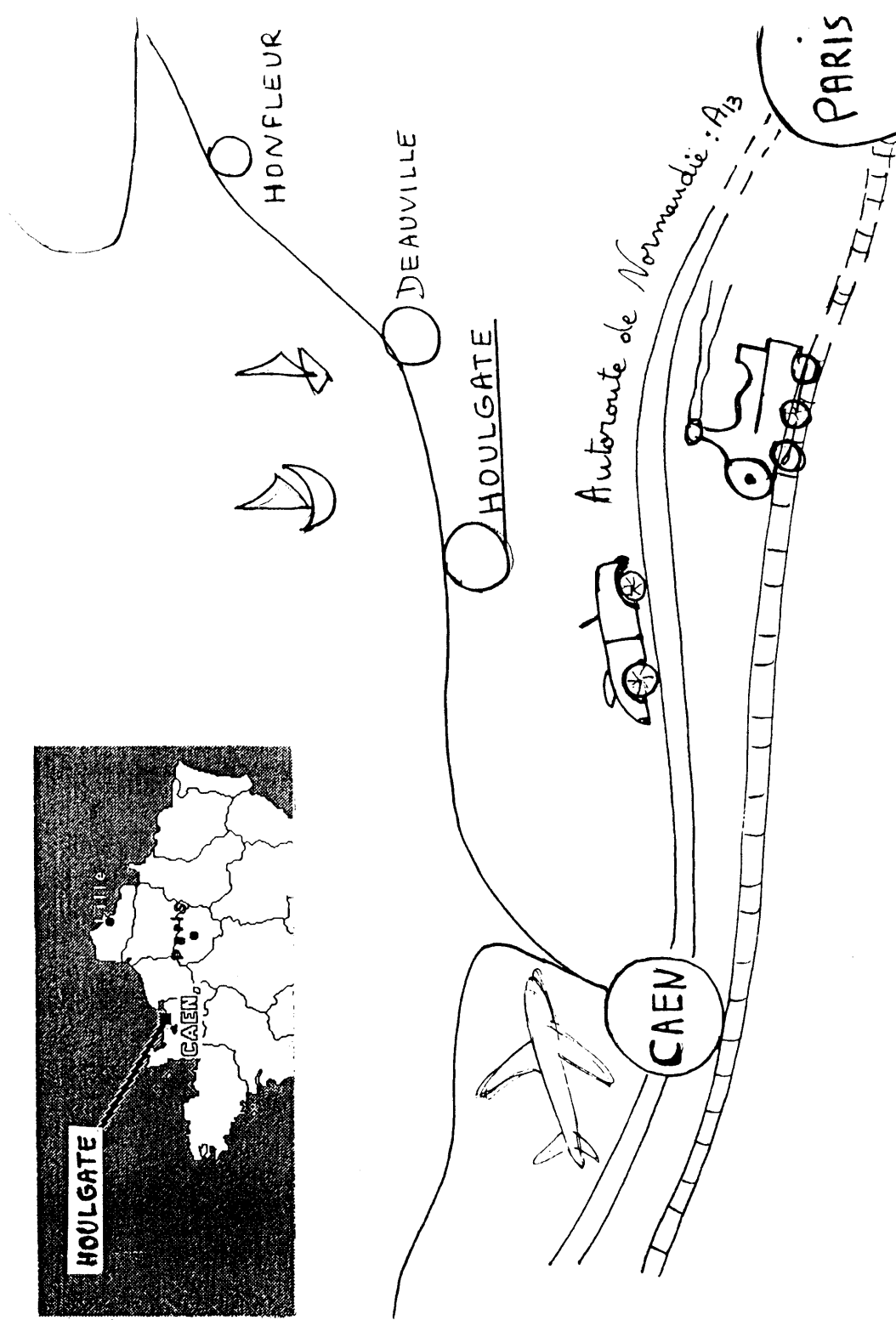
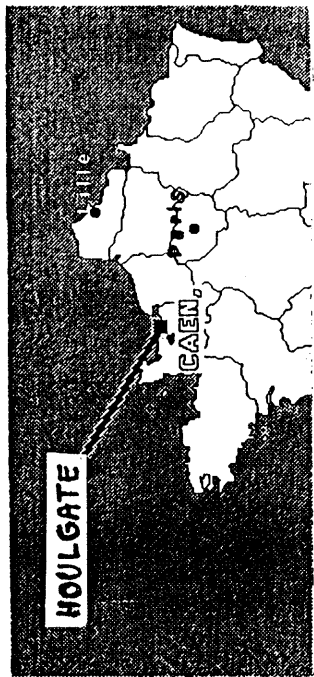
Les membres du Collège se réuniront le dimanche avant le diner.

La soirée du dimanche sera consacrée à l'atelier Art et Taiji.

Le lundi soir, la fête.



"TUI SHOU" DES
HAUTS-PLATEAUX PÉRUVIENS



Dates :

Du vendredi 7 novembre à partir de 16h
jusqu'au mardi 11 novembre 16h.

Lieu CREPS d'HOULGATE

Accueil

Vendredi 7 novembre à partir de 16h.

Comment s'y rendre ?

En train

La gare la plus proche est CAEN, (si vous venez de Paris il y a de nombreux trains qui mettent un peu moins de 2h).

Renseignez-vous sur les tarifs joker, les trains verts, les carissimo, les cartes vermeil....

Un service de "Bus Verts" assurent le trajet CAEN-HOULGATE (25 km) Les horaires et les prix vous seront adressés avec les bulletins d'adhésion.

En voiture

Par l'autoroute de normandie A13, le CREPS est fléché et vous recevrez un plan détaillé.

En avion

Caen a un aéroport Caen-Carpiquet, faites un charter !

En bateau....

Vous voulez un renseignement complémentaire ? adressez-vous à :

Solange GROULT tel : 02 31 96 05 96

Michel FREROT tel : 02 31 23 33 66

Philippe GODERIDGE tel : 02 31 25 02 72

Charles DAMM tel : 02 31 44 30 28

Conditions d'admission

Il faut être membre de l'Amicale ou appartenir à une association membre, et être à jour de sa cotisation (150 F).

NOM :

Prénom :

arrivera à CAEN le :

par le train à quelle heure ? :

arrivera à Houlgate le :

en voiture vers ? :

partira de CAEN le :

par le train à quelle heure ? :

partira d'HOULGATE le :

en voiture vers ? :

prendra le repas du vendredi soir * : oui non

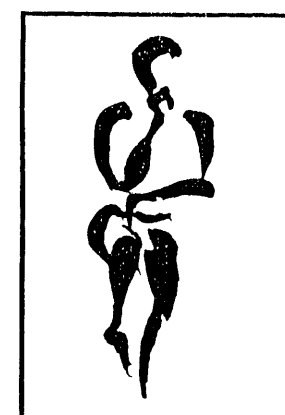
Hébergement : les draps sont fournis

Ronfleur ? Ronfleuse ? * : oui non

Végétarien ?- Végétarienne ? * : oui non

n'hésitez pas à vous faire connaître.

* : rayer la mention inutile



Encres de Nathalie MAILLARD (Caen)

Votre calendrier...

Voici les informations de stages parvenues fin avril 97.
A coté du nom de l'organisateur figure le numéro de téléphone utile pour obtenir de plus amples renseignements.

ARAMIS

02 43 76 88 08

24-27 juillet Rencontres Jasnières (contact 02 43 80 86 64)
(Marçon, Sarthe) TJQ, ba gua zhang, xing yi quan
Intervenants multiples

ART

022/700 71 81

25 mai (L) (9h00-12h00)
8 juin (B) par L. Defago

8-11 mai Nei gong et forme
(Champéry) par L. Defago

31 mai-1er juin Stage tous niveaux
(Puidoux) par L. Defago

Association de Tai Chi Chuan de Paris

01 45 66 55 99 ou 01 49 85 13 52 ou 01 46 80 39 28

25 mai Applications martiales
22 juin 10h00-12h30
(Paris 15^{ème}) par S. Metzlé

18 mai Nei gong et tui shou (9h00-12h00 et 13h45-16h30)
8 juin Epée, perche et éventail "
(Versailles) par S. Metzlé

ATA

02 41 43 68 88 ou 02 41 39 74 37

17-19 mai Formes, applications, tui shou, éventail
(Séverac) par C. Jeanmougin

21-22 juin Rencontres de printemps
(étang de Malagué) par C. Jeanmougin

29-31 août Stage de clôture
(Chambon) par les enseignants d'Angers et d'Angoulême

ATCHA

04 50 45 50 31

17-19 mai Epée
(Annecy) par H. Mouthon

Collège européen des enseignants du YJMTJQ 03 89 65 51 12

4-5 octobre Atelier du Collège
(Chatenay-Malabry) (programme et intervenants à préciser)

Serge Dreyer

02 43 89 43 74

28 juillet-3 août 3 duan, tui shou, 3 bâtons (bang, gun, gan), da lu
(Beaumont/Dême) par S. Dreyer (stage proposé sous réserve).
Confirmation à demander mi-juillet au numéro ci-dessus.

Ecole de la Main Franche

(0) 81 74 24 94 (8-9 hrs)

17-19 mai 3^{ème} duan
(lieu à préciser) par M. Appelmans et J.L. Pérot

Kun Lun

02 41 47 02 01

15-20 juillet 3 duan, épée et sabre (au choix)
(Angers) par M.C. Moutault

Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels 02 99 42 30 53

8-11 mai 1^{er} et 2^{ème} duan, Shi San Shi, tui shou, éventail
(Ile de Berder) par C. Lephy

7-8 juin 1^{er} et 2^{ème} duan, Shi San Shi, tui shou, éventail
(Laille) par C. Lephy

Tai Chi Centre de Montpellier

04 67 86 27 80

3 mai 2^{ème} duan, 3^{ème} duan (2^{ème} partie), tui shou
(Montpellier) épée ancienne (2 premiers duans)
par A. Billard

Important !!!

La date limite pour l'envoi de vos programmes suivants est fixée au **30 septembre**.
Attention au changement d'adresse : F. Schosseler, 17 rue Vauban, 67000 Strasbourg.

Toutes vos suggestions et critiques concernant l'organisation et la présentation de cette rubrique sont les bienvenues...