

**Ecole Française de Taiji  
Quan**

BP 3002  
49017 ANGERS 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  
(FST)**

Luc Defago, président  
40E route de Malagnou  
1208 GENÈVE  
Tél.: 022 789 54 37

**THE YANGJIA MICHUAN  
TAIJIQUAN ASSOCIATION INT'L  
(TAIWAN)**

87-1 Chungching North Road,  
Sec.1  
10F, Taipei, TAIWAN, REP. OF CHINA  
Tél.: (02) 555-7890 ou 556-5797  
Fax: (02) 881-2981  
Contact: Wang Yen-nien

**THE YANGJIA MICHUAN  
TAIJIQUAN TEACHERS'  
ASSOCIATION INT'L (TAIWAN)**

87-1 Chungching North Road,  
Sec.1  
11F, Taipei, TAIWAN, REP. OF CHINA  
Tél.: (02) 555-7890 ou 556-5797  
Fax: (02) 881-2981  
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



楊家秘拳  
太極拳會

*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan*



bulletin no 23  
novembre 1996

## Le mot du président

Bonjour à vous, grands bronzés des stages intensifs de taiji quan ou amateurs de farniente !

Après un été torride, je vous rappelle à la raison et vous annonce que les festivités sont finies !

Eh oui, c'est l'heure du sérieux, de la reprise, du rythme régulier et hebdomadaire des cours de taiji...

Dans le morne quotidien retrouvé, deux rendez-vous importants émailleront néanmoins le dernier trimestre de l'année.

Que les membres du Collège des enseignants n'oublient pas, tout d'abord, de se rendre au stage organisé les 5 et 6 octobre à Paris. Je souhaite que les participants y soient nombreux et motivés !

Mais le grand événement de l'année, pour tous les adeptes du Yangjia michuan taiji quan, se profile déjà à l'horizon. Après les garrigues gardoises de Méjannes-le-Clap, la campagne mancelle accueillera les 6e Rencontres de l'Amicale lors du traditionnel week-end du 11 novembre. Pour ceux qui n'y seraient jamais venus, sachez que les Rencontres de l'Amicale constituent une occasion unique de travailler son taiji, tout en s'amusant et en faisant de multiples connaissances, le tout dans une ambiance toujours chaleureuse et bon enfant.

A ne pas manquer, d'autant que l'association "réceptrice", Aramis, nous concocte un séjour aux petits oignons.

Alors, à très bientôt, sous le ciel du Mans et, en attendant, "taiji quanez" ferme !

**Françoise PONGY**

## Petite note du Président à l'attention des utilisateurs du bulletin

Entre autres fonctions, le bulletin sert à diffuser les informations entre associations adhérentes de l'Amicale, et notamment à vous avertir, pratiquants de Taiji, des divers stages offerts à votre appétit.

Fort bien ! Mais encore faudrait-il que l'information ne parvienne pas la veille pour le lendemain ou mieux encore pour l'avant-veille. Exemple : j'ai reçu le 4 octobre deux informations de stages à insérer dans le bulletin : un stage débutant le 29 septembre et l'autre le 5 octobre. Voilà donc une information qui ne sert à rien ni à personne !

Moralité : soyez prévoyant en ce qui concerne la transmission des informations que vous voulez faire passer dans le bulletin. Pour qu'elles aient une utilité, il faut que les lecteurs intéressés aient le temps de s'organiser s'ils veulent participer aux activités proposées. Sachant que les bulletins ont une parution trimestrielle, il serait judicieux d'envoyer les infos au moins deux mois avant la date du stage.

Merci d'en tenir compte !

*Françoise PONGY*

## Le point sur INTERNET

Voici la liste des membres de l'Amicale qui sont communicables sur internet, avec leur e-mail:

>Thierry Cagnin cagnin@aeo.mts.dec.com  
>Lucienne Caillat caillat@uni2a.unige.ch  
>Stephane Danis dcsops@cernvm.ge.ch  
>Luc Defago defago@iprolink.ch  
>Serge Dreyer ser@s867.thu.edu.tw  
>Gilles Falquet falquet@cui.unige.ch  
>Georgette Friedly friedly@uni2a.unige.ch  
>Jean-Luc Pommier fougent@msh.paris.fr  
>Fabienne Poncin-Epaillard epaillard@aviion.univ-lemans.fr  
>Francois Schosseler schossel@fresnel.u-strasbg.fr  
>Noemi Zurron noemi.zurron@edu.mcnet.ch  
>Tomas Ries E-mail : ries@heisun2.unige.ch  
>Pascal Fessler : fessler@cmu.unige.ch

Si vous connaissez d'autres personnes de l'Amicale branchées sur le net, faites-le moi savoir afin que je puisse mettre la liste à jour. Egalement, je vous demande de vérifier les adresses e-mail ci-dessus et le cas échéant de me communiquer toute correction à apporter.

## Serveurs Tai Chi Chuan

Je ne vous fais pas une liste de serveurs car elle ne serait pas exhaustive. De plus internet est un jungle que je vous laisse le soin de découvrir avec les netscape navigator et les outils de recherche tels que Yahoo, Lycos et d'autres. Il suffit de demander la recherche "Tai Chi Chuan" en l'orthographiant ainsi pour avoir les e-mail de nombreux serveurs aux USA et en Allemagne principalement. Alors bonne navigation !

Luc Defago

## LIVRE DE MAITRE WANG - TOME 2

Le travail de traduction est arrivé à son terme. Sachez que nous avons reçu de nouveaux textes à inclure dans le volume alors que tout le travail de traduction était fini.

Que reste-t-il à faire? Le plus long, le plus fastidieux, c'est-à-dire la correction, les index, la mise en page finale. Tout cela demande du temps mais nous espérons bien que le livre paraîtra sinon à la fin de l'année, au moins au tout début de 1997.

Nous demandons aux souscripteurs et aux sponsors un peu de patience. Rappelons qu'il est toujours possible de souscrire à ce tome 2 au tarif de 350F. Les souscriptions sont à adresser au Trésorier de l'Amicale.

Pourquoi est-ce si long? Parce que nous réalisons la version franco-anglaise en même temps que la version sino-japonaise. Les deux éditions évoluent en même temps. Au tout début, nous avions les textes manuscrits, maintenant nous recevons les textes mis en page dans la version sino-japonaise et cela nous demande un travail de vérification de tous les textes.

Il est vrai que tout aurait été plus simple si nous avions eu le tome 2 chinois à traduire, mais il vous aurait fallu attendre un an de plus...

Si vous voulez souscrire, ou si vous avez des inquiétudes, adressez un courrier à votre trésorier à l'adresse ci-dessous.

### AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Trésorier: Claudy Jeanmougin  
B.P 3002 - 49017 ANGERS CEDEX 01 - FRANCE -  
Tél. 4143 67 40 Fax. 41 37 05 92

## REVUE WEN WU

Le numéro 1 est paru, le pari est tenu! Le numéro 2 paraîtra dans la période janvier-février de 1997. Nous remercions chaleureusement tous les souscripteurs actuels et ceux à venir.

Nous encourageons les associations à diffuser largement cette publication auprès de leurs adhérents ou de leurs amis pratiquant d'autres styles. WEN WU ne doit pas rester dans les murs de l'Amicale. Le numéro 2 propose une ouverture sur les pays d'Europe, il serait curieux que les abonnements étrangers soient plus importants que les abonnements de France.

Je rappelle que la souscription aux numéros 1 et 2 au tarif de 300F est toujours ouverte.

Aux rencontres de l'Amicale nous proposerons deux modalités de vente :

- la souscription aux numéros 1 et 2 au tarif de 300F ;
- la vente du numéro 1 au tarif de 180F l'unité ;
- pour une commande associative de 10 numéros 1 le tarif appliqué sera de 1600F. (Ces tarifs ne seront valables que lors des prochaines rencontres de l'Amicale.)

En dehors des rencontres de l'Amicale les tarifs seront les suivants:

- Souscription aux numéros 1 et 2: 300,00F
- Achat par numéro (1 ou 2), l'unité: 200,00F
- Achat associatif de 10 unités: 1 700,00F

Nous commençons à recevoir des articles pour le numéro 3. Vous êtes toutes et tous invités à écrire dans WEN WU. Il ne faut pas craindre la censure du comité de sélection. Cela se passe bien et les membres de ce conseil sont toujours bienveillants et d'une grande aide aux auteurs débutants.

Pour plus d'informations sur WEN WU, rendez-vous aux prochaines rencontres de l'Amicale ou écrivez-nous à l'adresse ci-dessous

**WEN WU**  
*La Plume et le Poing*

Directeur de la Revue: Claudy Jeanmougin  
B.P 3002 - 49017 ANGERS CEDEX 01 - FRANCE -  
Tél. 4143 67 40 Fax. 41 37 05 92

## COMPTA AMICALE 95-96

COMPTABILITÉ GÉNÉRALE				BALANCE DES COMPTES
No	Nom	Débit	Crédit	Solde
100	BILAN	-.-	-.-	
110	REPORT A NOUVEAU	10'000.--	36'522.99	26'522.99
151	PROVISIONS	15'000.--	-.-	15'000.--
200	IMMOBILISATIONS	90.--	-.-	90.--
451	A PAYER	-.-	15'000.--	15'000.--
452	A RECEVOIR	3'155.--	1'055.--	2'100.--
501	BANQUE SUISSE FF	16'837.63	10'707.80	6'129.83
502	CAISSE SUISSE FF	2'506.90	1'673.45	833.45
504	CCP FRANCE FF	101'848.30	101'005.43	842.87
5041	BANQUE CA/PRE.	2'000.--	616.40	1'383.60
505	CAISSE FRANCE FF	1'564.61	888.--	676.61
507	LIVRET FRANCE FF	46'678.50	18'000.--	28'678.50
508	VIREMENT INTERNE	25'400.--	25'400.--	
509	CHEQUE A ENCAISSER	105'059.--	105'059.--	
601	FRAIS FINANCIERS	476.70	-.-	476.70
602	FRAIS DIVERS GEST.	3'295.91	-.-	3'295.91
603	DEPLA. ADMINISTRA.	768.40	-.-	768.40
604	FRAIS POSTE	3'526.40	-.-	3'526.40
605	ASSURANCE	714.--	-.-	714.--
606	BULLETINS	9'321.90	-.-	9'321.90
607	REVUE AMICALE	4'085.40	2'100.--	1'985.40
608	PERTE EXCEPTION.	-.-	-.-	
609	TELEPHONE	1'207.61	-.-	1'207.61
610	RECEPTION	484.--	-.-	484.--
611	PUBLICITE	117.40	-.-	117.40
612	T2-Traduc WANG	200.81	-.-	200.81
620	ALES-RENC. 95	47'063.--	48'563.--	1'500.--
621	AVANCE RENCONTRES	24'566.60	-.-	24'566.60
630	FESTIVAL 95	649.--	-.-	649.--
640	tome 2 WANG Y-N	-.-	-.-	
6401	Frais/SOUS T2-WYN	15.--	-.-	15.--
703	ADH. IND. 94-95	-.-	150.--	150.--
704	ADH. GROUPE 94-95	-.-	400.--	400.--
706	BULLETINS + Abonn.	-.-	360.--	360.--
708	RECETTE EXCEPTION	-.-	-.-	
713	ADH. IND. 95-96	-.-	3'610.--	3'610.--
714	ADH. GROUPE 95-96	-.-	16'730.--	16'730.--
721	REMB. RENCONTRES	-.-	5'000.--	5'000.--
730	FESTIVAL 95	-.-	-.-	
740	SOUSCRIPTIONS WYN	-.-	33'791.--	33'791.--
<b>Totaux :</b>		<b>426'632.07</b>	<b>426'632.07</b>	<b>103'063.99</b>

Mercredi 2 Octobre 1996

## RENCONTRES DE L'AMICALE 1996

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Date** : Samedi 10 novembre, fin d'après-midi

**Lieu** : Centre de Sablé, Sarthe (France)

#### Ordre du jour :

- Bilan moral et rapport d'activités
- Bilan financier
- Budget prévisionnel 1997
- Cotisation 96/97
- Fonctionnement du bulletin
- Revue Wen Wu : état des lieux
- Renouvellement du conseil d'administration
- Forum européen de Taiji Quan  
(se déroule en Hongrie à l'été 1997 ; organisation en France en 1999 ?)
- Livre de Maître Wang sur les applications
- Projet de monter un serveur Internet pour l'Amicale
- Création en cours d'une Fédération européenne de Taiji Quan
- Prochaines Rencontres de l'Amicale
- Questions diverses

## 6ème RENCONTRE DE L'AMICALE 9 - 10 - 11 novembre 1996 à SABLE/SARTHE (72)

Cette année nous vous donnons rendez-vous pour la Rencontre annuelle au bord de la Sarthe, au pied du château de Sablé, à quelques encablures de la célèbre abbaye de Solesmes (avis aux amateurs de chant grégorien), à mi-chemin du Mans et d'Angers.

L'association A.R.A.M.I.S. vous accueillera avec grand plaisir dans les locaux modernes du CREPS de Sablé, entourés d'un parc de verdure où nous aurons tout le loisir de pratiquer.

**Adresse** : C.R.E.P.S., rue du MOULIN, SABLE SUR SARTHE, 72300.

**Dates** : du vendredi 8 novembre à partir de 18 h au lundi 11 novembre à 16h.



43 62 44 44 (CREPS)

#### Comment s'y rendre :

*en train* : la gare la plus proche est celle de Sablé, desservie par le TGV ; le CREPS est à 10 mn à pied de la gare (fléchage).

*par la route* : prendre l'autoroute A11 en venant **du Mans** ou **d'Angers** (sortie 10), puis la D306 vers Sablé (fléchage "CREPS" et "château"). **De Tours**, prendre la direction de Château-la-Vallière, puis La Flèche, puis la D 306, direction Sablé. **De Laval**, prendre la D21 pour Sablé.

## Programme :

Pour ne pas déroger à la tradition, les ateliers seront organisés le matin au petit déjeuner pour la journée, en fonction de la demande des participants. N'oubliez pas d'apporter vos éventail, bâton, sabre, perche et autre épée le cas échéant.

Une séance d'échauffement est prévue pour les plus assidus et les plus matinaux, 1 h. avant le petit déjeuner.

Se tiendront (dans la bonne humeur habituelle) : l'assemblée générale de l'Amicale, le samedi soir, l'assemblée du Collège des enseignants, une réunion du C.A. de la revue WEN WU... entre autres réjouissances associatives....

Oyez ! oyez ! une soirée offerte par l'association A.R.A.M.I.S. aura lieu le dimanche soir

## Tarifs

pension complète 3 jours : 750 frs  
pension complète 2 jours : 550 frs  
pension complète 1 jour : 300 frs  
prix de journée (sans nuit): 150 frs,

Une pause (café - thé) est prévue à 10 h le matin et en milieu d'après-midi.

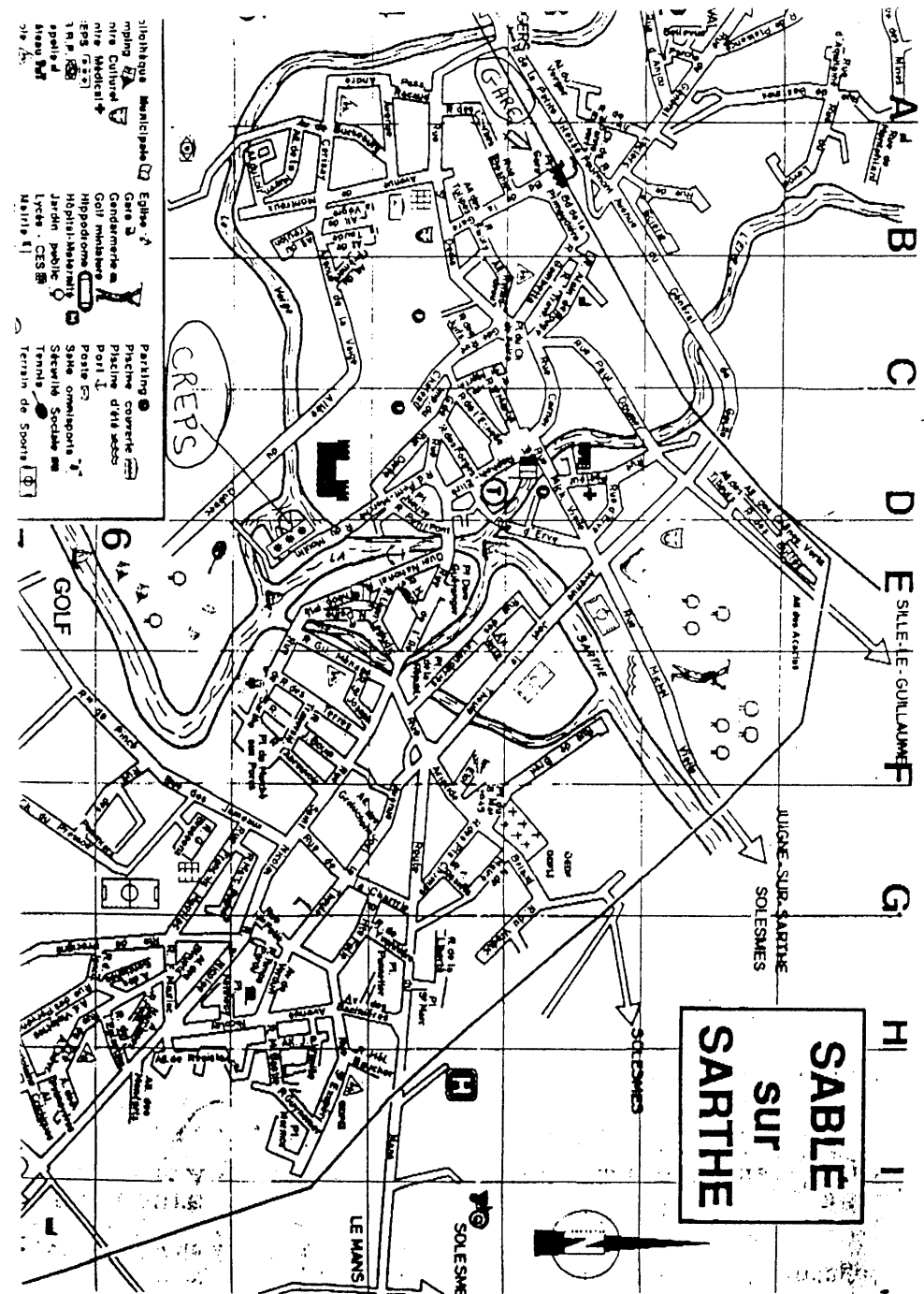
Les draps et serviettes de toilette sont fournis.

## Conditions d'admission

Pour participer à la Rencontre, il faut être membre de l'Amicale, ou appartenir à une association membre, et être à jour de sa cotisation.

## Vente et information associative

Nous mettrons à la disposition de ceux qui le désirent un point de vente du matériel associatif et d'information sur les activités.



# BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner avant le 25 octobre 1996 à :

**Association A.R.A.M.I.S.**

115 boulevard de Vendée, 72700 Allonnes

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

MEMBRE DE L'ASSOCIATION :

Je m'inscris à la Rencontre de l'Amicale qui se déroulera à Sablé, du 8 au 11 novembre 1996.

nombre de personnes

Les 3 jours en pension complète :	750,00	x	=	frs
2 jours en pension complète :	550,00	x	=	frs
1 jour en pension complète :	300,00	x	=	frs
Journée seule : nbr de jours	x 150,00	x	=	frs
Total :			=	frs

N'étant ni membre de l'Amicale, ni membre d'une association adhérente, je règle la cotisation 96-97 = 150,00 frs

Total : = frs

Veuillez trouver ci-joint un chèque de frs à l'ordre de l'association A.R.A.M.I.S. (1)

Jour et heure (approximative) d'arrivée

par train :

par route :

Jour et heure de départ :

N.B. : le CREPS peut héberger 100 personnes.

(1) La Rencontre est gérée par l'Amicale, mais, en accord avec le trésorier et pour faciliter les comptes, les chèques seront d'abord encaissés par l'association A.R.A.M.I.S.

## Note de rectification

**Le prix de la journée d'activités sans nuitée est de FF 150.- sans repas.**



Rencontre internationale de tui-shou à Jasnières (A.J. 1996)

Le voyage de La Chaux-de-Fonds à Marçon (France) nous semble beaucoup plus long que ce que nous avions prévu. Heureusement nous avions décidé de rouler la nuit et de ce fait, nos enfants Alexa (11 ans) et Lyle (9 ans) ne se réveillent que peu avant l'arrivée dans la vallée du Loir. Cette vallée nous semble très accueillante après les heures passées à traverser des plaines sèches et jaunes. Ooouf, il y a des arbres et beaucoup de verdure couvrant de jolies collines ici. Les petits villages qui suivent tous les contours du Loir (c'est le petit frère de la Loire !) nous intriguent avec leur château et leur ambiance d'époque.

Nous ne connaissons pas cette région, ni mon mari, ni moi; c'est la rencontre internationale de tai-chi-chuan de Jasnières qui nous amène à cette découverte. Au camping de Varennes à Marçon, la réceptionniste nous offre un beau sourire quand elle entend que nous sommes venus pour le tai-chi-chuan. Elle trouve ça super et nous dit avec plein d'enthousiasme qu'ils attendent 170 personnes au camping pour cette neuvième rencontre ici. Elle nous invite à choisir nous-mêmes notre emplacement dans la grande partie du camping qui borde directement le lac et qui est réservée pour cette rencontre. Plusieurs tentes sont déjà installées et nous avons tout de suite un contact chaleureux avec nos voisins : à notre gauche des Belges, à droite des Américains, Espagnols et Allemands. Nos enfants plongent dans le lac et sont évidemment ravis de notre destination. Mon mari et moi sommes soulagés, l'inconnu de cette expédition fait place au plaisir d'être super bien tombés.

Bien que nous sommes arrivés cinq jours avant le rendez-vous officiel, il y a déjà tout un village de tai-chi établi et les échanges verbaux sont très riches. Il y en a des styles de tai-chi et des idées différentes sur notre pratique ! Les contacts sont faciles - tout le monde est venu ici pour partager et apprendre. Le soir, les campeurs se rassemblent spontanément pour faire connaissance avec les nouveaux arrivés et fêter les retrouvailles avec d'autres. On parle, on rit, on discute, mais le vrai contact passe par la poussée des mains.

Et voilà - ça commence sans tarder ! Moi-même j'oublie ma fatigue du voyage et m'aventure en tui-shou. Il ne me faut qu'une seule soirée pour me rendre compte combien je manque d'entraînement avec des joueurs d'autres écoles. Ici je suis immédiatement confrontée à d'autres approches, d'autres attitudes et encore d'autres personnalités de celles dont j'ai l'habitude. Très vite je me sens intimidée et dépassée. Je me sens abordée avec un tel impact que j'en perds ma confiance. Plein d'émotions et de questions m'envahissent et en même temps, je réalise la chance que j'ai d'être tombée sur un rendez-vous avec un tel défi. Voilà la force du tai-chi et de son nombre infini de techniques; sa liberté dans un mouvement structuré et son impact sur le soi profond sont mis en évidence sans pitié. N'est-ce pas justement pour cela que le tai-chi-chuan me fascine tant ?! Faire face au joueur inconnu avec toutes ses spécialités est le moment de vérité. Comme professeur de tai-chi-chuan et pratiquant depuis vingt-cinq ans cet art martial (!) et voie spirituelle, je me dois des réponses honnêtes aux questions qui surgissent ici à Jasnières.

Qu'est-ce que je cherche dans ma pratique ?

Qu'est-ce que je peux passer aux autres ?

Est-ce que je sais me protéger contre les folies d'un partenaire ?

Où commence vraiment sa folie et où finit mon appréhension ?

Est-ce que je suis d'accord d'entrer vraiment en contact sans réserve ?

Est-ce que je crois en moi et ma pratique ?

Est-ce que j'arrive vraiment à prendre plaisir au jeu malgré tout cela ?

Est-ce que je peux juste être là, dans le moment présent, et simplement laisser faire ?

Les jours suivants me font profiter du lieu confortable pour le plaisir de toute ma famille et de l'excitation qui accompagne les arrivées en masse de joueurs de tous les coins de l'Europe. Je participe également à l'un des stages de trois jours organisés avant la rencontre proprement dite et animé par trois professeurs (Jean-Luc Perot, Epi Van de Pol et Lauren Smith) qui collaborent sur le thème "relaxation, structure, Yin-Yang". C'est très sympa et les trois personnes m'ont bien inspirée. Bien sûr, tous les soirs de cette semaine, le tui-shou a beaucoup de succès entre les repas et les verres de l'amitié échangés.

Enfin arrive le vendredi et l'ouverture officielle de la rencontre. Seize professeurs des quatre coins du monde nous offrent des stages tous les matins. Sur le programme figurent des thèmes tels que da-lu, bagua-chuan, immobilité et mouvement, qi-gong, san-shou, relaxation, etc. etc...

Comment choisir quand absolument tout est si intéressant ? Je demande autour de moi, mais ce n'est pas d'une grande aide car tout le monde s'efforce de ne pas avoir les yeux plus grands que le ventre. Alors je vais chez Laura Stone (USA) pour retravailler des techniques de mon maître William CC Chen. Puis je continue avec Bob Lowey (Ecosse) pour "Vingt pas de san-shou". Et ensuite, vu que je viens de lire le livre de Jan Dieperslot "The warriors of stillness", je suis enchantée de le rencontrer ici où il partage ses connaissances avec nous lors de ces stages.

Le camping de Varennes est assez grand pour mettre à disposition un magnifique espace sauvage et nous pouvons travailler sur place. Ainsi pendant les pauses, j'ai la possibilité de rejoindre ma famille et de partager de bons moments avec eux pendant les repas.

Les après-midi entre 15h00 et 18h00 sont réservés au tui-shou sérieux. Ceux qui veulent présenter leur forme peuvent s'annoncer à l'organisation. Ainsi nous nous faisons gêner avec toutes sortes de démonstrations de différents styles internes pendant la demi-heure qui précède la poussée. Les organisateurs donnent le départ du tui-shou et invitent tout le monde à trouver un partenaire. Toutes les dix minutes une sonnerie retentit pour nous permettre de changer de partenaire ou de prendre une pause si nécessaire. Je suis très contente d'avoir eu un temps d'échauffement avant la rencontre et un temps pour digérer mes premières impressions. Je suis dans le bain maintenant, et je vais à la rencontre de pousseurs de tous styles et de toutes tailles. Et à chaque fois j'apprends, et à tout moment je savoure cette expérience.

À la fin de ces quelques jours, je compte des partenaires de onze pays différents. Je ne suis pas triste que cela soit fini. J'ai fait mon plein; je suis très contente et j'en ai assez appris pour avoir de quoi digérer pendant toute une année. Et l'an prochain nous reviendrons, c'est sûr !

Cornelia GRUBER

TAI CHI CHUAN

Chapelle 3

2300 La Chaux de Fonds

SUISSE



## VOYAGE EN CHINE

organisé par l'ATA-Angers

Ils sont partis, ils sont revenus... Elles, uniquement elles, puisque les hommes ont eu peur de les accompagner. Six femmes ont osé mettre un terme au projet de l'ATA qui était de se rendre en Chine et d'y voyager d'une manière autonome.

Notre Sabine nationale était du voyage en qualité d'interprète. Sa présence a été une aide précieuse, surtout pour entreprendre des dégustations de mets nouveaux aux papilles régionales accoutumées au Cabernet d'Anjou et aux rillettes du Mans...

Mais nos filles en vadrouille ont voulu montrer que seules elles étaient capables de voler de leurs propres ailes. Elles ont donc laissé Sabine à ses propres pérégrinations pour savourer les grands espaces en toute liberté. Et elles sont revenues, entières... avec des souvenirs plein la tête et l'envie d'y retourner et, pourquoi pas, seules.

De cette expérience, il faut retenir qu'il est possible de voyager librement en Chine sans réservation. Et que deux femmes en voyage ne seront nullement ennuyées par qui que ce soit, bien au contraire.

Nous laissons la parole à Cécile qui a voulu nous faire partager son voyage, leur voyage.

### "Nous avons fait un beau voyage...."

Cela faisait déjà plus d'un an que nous étions quelques-unes (Benou, Cécile, Elsa, Helga) à rêver à la Chine, ce pays mythique, à ses rizières, à ses calligraphies, à toutes ses traditions millénaires et nos rêves allaient être confrontés à la réalité. Nous partions pour Pékin.

A l'arrivée, la chaleur tropicale nous accueille ainsi que le sourire de Sabine qui avait accepté de nous servir de guide et d'interprète. Voyage passionnant, fatigant, qui nous a fait sillonner la Chine par tous les moyens de transport possibles: train, avion, car, taxi, pousse-pousse, bateau, vélo et bien sûr... marche à pied.

D'abord, **Pékin**, son animation, ses dédales de ruelles, sa Cité Interdite, son Palais d'Été à la si grande douceur de vivre et aussi ses restaurants et leur cuisine. Luc Defago et Corinne, présents à Pékin, se sont joints à nous pour tester les restaurants et découvrir la Grande Muraille de Chine.

Ensuite, c'est le départ pour **Longmen** et sa chaleur écrasante qui nous fait renoncer à la visite complète des grottes aux mille Bouddhas. Puis, **Xian** et ses "mouches", surnom des chinois arnaqueurs en tout genre qui attendent les occidentaux à la sortie de la gare pour les emmener partout où "ils" veulent. C'est à dire que les touristes se retrouvent à l'hôtel où les mouches" ont leur commission.

Xian et sa mosquée, si fréquentée par les français que même les marchandes de bazar savent prononcer quelques mots de notre langue. Enfin, Xian et son armée enterrée, magnifique, superbe et si particulière. Nous sommes tombées amoureuses d'une armée entière, nous y serions restées des heures. Ces quelques jours ont déjà révélé les caractéristiques de chacune, au point de pouvoir composer une petite comptine:

## VOYAGE EN CHINE

organisé par l'ATA-Angers

Ils sont partis, ils sont revenus... Elles, uniquement elles, puisque les hommes ont eu peur de les accompagner. Six femmes ont osé mettre un terme au projet de l'ATA qui était de se rendre en Chine et d'y voyager d'une manière autonome.

Notre Sabine nationale était du voyage en qualité d'interprète. Sa présence a été une aide précieuse, surtout pour entreprendre des dégustations de mets nouveaux aux papilles régionales accoutumées au Cabernet d'Anjou et aux rillettes du Mans...

Mais nos filles en vadrouille ont voulu montrer que seules elles étaient capables de voler de leurs propres ailes. Elles ont donc laissé Sabine à ses propres pérégrinations pour savourer les grands espaces en toute liberté. Et elles sont revenues, entières... avec des souvenirs plein la tête et l'envie d'y retourner et, pourquoi pas, seules.

De cette expérience, il faut retenir qu'il est possible de voyager librement en Chine sans réservation. Et que deux femmes en voyage ne seront nullement ennuyées par qui que ce soit, bien au contraire.

Nous laissons la parole à Cécile qui a voulu nous faire partager son voyage, leur voyage.

### "Nous avons fait un beau voyage...."

Cela faisait déjà plus d'un an que nous étions quelques-unes (Benou, Cécile, Elsa, Helga) à rêver à la Chine, ce pays mythique, à ses rizières, à ses calligraphies, à toutes ses traditions millénaires et nos rêves allaient être confrontés à la réalité. Nous partions pour Pékin.

A l'arrivée, la chaleur tropicale nous accueille ainsi que le sourire de Sabine qui avait accepté de nous servir de guide et d'interprète. Voyage passionnant, fatigant, qui nous a fait sillonner la Chine par tous les moyens de transport possibles: train, avion, car, taxi, pousse-pousse, bateau, vélo et bien sûr... marche à pied.

D'abord, **Pékin**, son animation, ses dédales de ruelles, sa Cité Interdite, son Palais d'Été à la si grande douceur de vivre et aussi ses restaurants et leur cuisine. Luc Defago et Corinne, présents à Pékin, se sont joints à nous pour tester les restaurants et découvrir la Grande Muraille de Chine.

Ensuite, c'est le départ pour **Longmen** et sa chaleur écrasante qui nous fait renoncer à la visite complète des grottes aux mille Bouddhas. Puis, **Xian** et ses "mouches", surnom des chinois arnaqueurs en tout genre qui attendent les occidentaux à la sortie de la gare pour les emmener partout où "ils" veulent. C'est à dire que les touristes se retrouvent à l'hôtel où les mouches ont leur commission.

Xian et sa mosquée, si fréquentée par les français que même les marchandes de bazar savent prononcer quelques mots de notre langue. Enfin, Xian et son armée enterrée, magnifique, superbe et si particulière. Nous sommes tombées amoureuses d'une armée entière, nous y serions restées des heures. Ces quelques jours ont déjà révélé les caractéristiques de chacune, au point de pouvoir composer une petite comptine:

-**Sabine** qui parle(merci encore, Sabine, pour ta patience, pour tes longs palabres avec les chinois afin de nous faire visiter la Chine dans les meilleures conditions,et aussi pour avoir supporté nos questions diverses(traductions, renseignements) sans jamais montrer d'énervement.

-**Helga** qui marchande

-**Dominique** qui achète("fièvre acheteuse")

-**Benou** qui râle après les arnaqueurs qui se montrent et les lettrés qui se cachent

-**Elsa** qui se change

-**Cécile** qui râle aussi dès qu'elle trouve dans son assiette des choses sans goût du style tofou, soupe de riz, soupe de millet.La mauvaise cuisine existe aussi en Chine, nous l'avons rencontré.

Après Xian, **Xining**, trajet par avion.Découverte de la Chine profonde, tel pourrait être le titre de ce séjour dans cette région si belle.Parallèlement, découverte des hôtels à l'hygiène douteuse: moquettes des chambres nettoyées avec le balai antique, draps à la couleur si particulière que l'estimation du nombre de chinois ayant déjà dormi dedans compte au moins quatre chiffres, sans parler des baignoires et des toilettes chinoises en général.Passons...Cela ne gâche pas le plaisir du voyage.

Nous découvrons ensuite la lamaserie de **Ta Er Si**("Quand un lama rit dans la lamaserie, toute la lamaserie rit, a dit la Marie"-dixit Benou).Les habitants de la région sont habillés de vêtements aux couleurs vives et variées qui se mêlent aux robes pourpres des lamas et ceux-ci ont des visages lumineux et souriants.Bref, pour nous, Ta Er si, c'est un enchantement.Mais le voyage de Ta Er Si pour **Xiaje** met notre sang-froid à rude épreuve.Nous étions à peine habitués à la conduite en ville( coups de klaxons constants, non-respect des feux et des piétons,

demi-tours sur quatre voies), qu'il a fallu affronter la conduite en montagne sur des pistes boueuses.

Inoubliables, la descente des montagnes en roue libre, la traversée d'un lac sur une barge, avec sortie obligatoire du car pour se retrouver en compagnie d'un essaim d'abeilles version "Les Oiseaux" d'Hitchcock; intense la traversée d'un village dont la route extrêmement boueuse transforme le car en bateau , ballotté en plein océan au milieu d'une tempête, hésitant à verser

soit dans le ravin , soit dans les maisons.Ne pouvant pas rester longtemps à Xiaje, nous partons de suite faire le chemin de pèlerinage avec les pèlerins bouddhistes.Là aussi, c'est une débauche de couleurs et l'occasion pour Benou de faire tourner les moulins à prière jusqu'à satiété et au-delà(il y en avait un kilomètre et demi...).Le retour à Xining se déroule dans des conditions plus agréables grâce à deux français qui acceptent de nous transporter dans leur car et prennent une autre route.Les paysages, aux couleurs ocre, sont grandioses.

Après Xining, **Chengdu**: ville étape, ville de repos: shoppings, dégustations de thé dans les maisons de thé.Seule ombre au tableau, la cuisine trop épicée à notre goût dans cette région.A Chengdu, le groupe se sépare: Benou et Dominique partent en France, Sabine pour Lishiang et Cécile, Elsa et Helga pour Yangshuo près de Guilin.

Finis les origamis de Benou abondamment distribués aux chinois, finis ses jeux de mots:

-"Tiens, voilà du Bouddha"

-"Ca sanscrit comme ça se prononce"

Même Sabine s'y était mise.Charmée par un village troglodyte, elle s'écrie:

-"C'est troglo pour être vrai"

-**Sabine** qui parle(merci encore, Sabine, pour ta patience, pour tes longs palabres avec les chinois afin de nous faire visiter la Chine dans les meilleures conditions,et aussi pour avoir supporté nos questions diverses(traductions, renseignements) sans jamais montrer d'énervement.

-**Helga** qui marchande

-**Dominique** qui achète("fièvre acheteuse")

-**Benou** qui râle après les arnaqueurs qui se montrent et les lettrés qui se cachent

-**Elsa** qui se change

-**Cécile** qui râle aussi dès qu'elle trouve dans son assiette des choses sans goût du style tofou, soupe de riz, soupe de millet.La mauvaise cuisine existe aussi en Chine, nous l'avons rencontré.

Après Xian, **Xining**, trajet par avion.Découverte de la Chine profonde, tel pourrait être le titre de ce séjour dans cette région si belle.Parallèlement, découverte des hôtels à l'hygiène douteuse: moquettes des chambres nettoyées avec le balai antique, draps à la couleur si particulière que l'estimation du nombre de chinois ayant déjà dormi dedans compte au moins quatre chiffres, sans parler des baignoires et des toilettes chinoises en général.Passons...Cela ne gâche pas le plaisir du voyage.

Nous découvrons ensuite la lamaserie de **Ta Er Si**("Quand un lama rit dans la lamaserie, toute la lamaserie rit, a dit la Marie"-dixit Benou).Les habitants de la région sont habillés de vêtements aux couleurs vives et variées qui se mêlent aux robes pourpres des lamas et ceux-ci ont des visages lumineux et souriants.Bref, pour nous, Ta Er si, c'est un enchantement.Mais le voyage de Ta Er Si pour **Xiaje** met notre sang-froid à rude épreuve.Nous étions à peine habitués à la conduite en ville( coups de klaxons constants, non-respect des feux et des piétons,

demi-tours sur quatre voies), qu'il a fallu affronter la conduite en montagne sur des pistes boueuses.

Inoubliables, la descente des montagnes en roue libre, la traversée d'un lac sur une barge, avec sortie obligatoire du car pour se retrouver en compagnie d'un essaim d'abeilles version "Les Oiseaux" d'Hitchcock; intense la traversée d'un village dont la route extrêmement boueuse transforme le car en bateau , ballotté en plein océan au milieu d'une tempête, hésitant à verser

soit dans le ravin , soit dans les maisons.Ne pouvant pas rester longtemps à Xiaje, nous partons de suite faire le chemin de pèlerinage avec les pèlerins bouddhistes.Là aussi, c'est une débauche de couleurs et l'occasion pour Benou de faire tourner les moulins à prière jusqu'à satiété et au-delà(il y en avait un kilomètre et demi...).Le retour à Xining se déroule dans des conditions plus agréables grâce à deux français qui acceptent de nous transporter dans leur car et prennent une autre route.Les paysages, aux couleurs ocres, sont grandioses.

Après Xining, **Chengdu**: ville étape, ville de repos: shoppings, dégustations de thé dans les maisons de thé.Seule ombre au tableau, la cuisine trop épicée à notre goût dans cette région.A Chengdu, le groupe se sépare: Benou et Dominique partent en France, Sabine pour Lishiang et Cécile, Elsa et Helga pour Yangshuo près de Guilin.

Finis les origamis de Benou abondamment distribués aux chinois, finis ses jeux de mots:

- "Tiens, voilà du Bouddha"

- "Ca sanscrit comme ça se prononce"

Même Sabine s'y était mise.Charmée par un village troglodyte, elle s'écrie:

- "C'est troglo pour être vrai"

Finies les séances de tai-shi au petit matin dans les parcs chinois, au milieu des cages à oiseaux suspendus aux branches, des groupes de danseurs, des groupes de chanteurs, etc....L'animation des parcs est un vrai spectacle qui procure plaisir et délasserment. La pratique du tai shi par des occidentales surprenait toujours les chinois. Mais, selon Sabine, chacun d'eux reste fermement accroché à sa méthode qui est forcément la meilleure.

A **Yangshuo**, c'est la découverte de paysages idylliques: sa rivière Li, ses pains de sucre, ses rizières. C'est une petite ville qui s'est adaptée à la présence des occidentaux et qui permet de se "reposer de la Chine". On y trouve de la cuisine occidentale, du vrai café et on peut même prendre des leçons de tai shi payantes. Nous avons pu, cependant, sans payer, faire du tai shi avec un chinois simplement dans le but de nous montrer notre forme .

C'est aussi le lieu d'une nouvelle séparation. A son tour, Helga repart en France. Elsa et moi, nous continuons notre route vers Guilin et le **pays des Dong**. C'est une région très pauvre, habitée par des paysans surnommés sculpteurs de montagnes, car ils construisent leurs rizières sur les flancs des montagnes. Ouvert depuis peu au tourisme, les gens ont encore peu vu d'étrangers. Avec nos yeux bleus, nous faisons peur à de nombreux enfants Dong qui n'osent pas s'approcher de personnes aussi bizarres que nous. Nous découvrons les constructions en bois des Dong: leurs maisons, leurs Tours du Tambour, leurs Ponts du Vent et de la Pluie si astucieusement conçus qu'ils sont une véritable oasis de fraîcheur. Nous dégustons l'huile de thé au goût amer que Sabine recherchait tant au cours d'un repas avec nos deux guides Dong. Nous discutons longuement avec eux et assez librement de la Chine, de la France, du tourisme , des Dong tout en devant de nombreuses fois porté des toasts divers(en Dong, Wom") avec des verres remplis à ras bord de bière chinoise. Et puis, c'est le retour en France en passant par **Hong-Kong**, avec le choc de l'arrivée dans

cette ville, si riche par rapport à la Chine, si grouillante de gens aux nationalités diverses.

A la fin de ce voyage, les chinois conservent pour nous leur mystère. Comment voient-ils ces riches vacanciers occidentaux, eux qui n'arrêtent jamais de travailler? Seul, un chauffeur de taxi, après nous avoir prises pour de riches "yankees" s'est ravisé en voyant le groupe entassé sous les sacs, style boîte à sardines, et a dit :

"-Pour accepter de telles conditions de voyage, vous ne devez pas être si riches que ça!"

Nous regrettons de n'avoir pas pu rencontrer leurs lettrés, leurs intellectuels. Bref, il nous reste plein de choses à découvrir: il nous faudra retourner en Chine.

Remerciements à **Claudy et à l'ATA** pour cette idée de voyage et pour l'aide apportée. Remerciements à **Sabine** pour sa générosité, sa patience, sa gentillesse. Elle a même partagé son café italien avec nous, ....c'est dire!

Cécile et Benou

## LA MAIN MON MIROIR

### A toi qui vit le Geste

Avoir le Geste,,Lent	Créatif	Sur	Ambigu
Équilibré	Appaisant	Rageur	Soignant
Mou	Copain	Rapide	Inquiet
Dur	Martial	Harmonieux	Rigolo
Mauvais	Criant	Fleuri	Anarchique
Saccadé	Vengeur	Fier	Tendre
Indulgent	Doux	Attentif	...

À travers le mouvement du bras, la main reçoit la vie du corps/esprit (c.à.d. Moi ) de la profondeur de notre être profond.

Suis-je avec Moi! au travers de la finalité du mouvement.

Est-ce mon corps seul, mon esprit seul, qui vit dans ma main ?

Le voyage voulu, par le déroulement de la forme, me met-il en accord avec mon Moi ?

La main mon miroir.

La vie du corps voyage jusqu'à la pulpe des doigts.

Prenez-vous assez de temps pour cajoler, aimer votre main ?

La main est comme les yeux miroir de l'âme.

L'oeil exercé décèle dans le mouvement Qui est l'habitant de cette main. Elle ne cache rien pour l'observateur attentif ..

Que fait le geste ?

La main commence ou fini un mouvement dans le commencement ou la finalité du mouvement du corps. Elle remplit mon espace de sa présence. Elle agrandit mon espace.

Elle me permet de respirer, de vivre.

Le geste doit vivre, il a un message à transmettre.

L'autre le voit, le sent, le juge, l'enregistre,...

Que cherche ce geste ?

Le savoir faire du corps.

La précision, dans sa finalité quelle qu'elle soit. Mon corps s'approprie dans le geste de la main. Ma main Le réveille. Ma main Lui parle. Ma main L'écoute. Ma main M'aide. Elle M'unit avec l'immatériel.

Ma main M'équilibre avec l'univers et également avec mon corps/esprit ( Moi ).

Mais, suis-je à l'écoute ?

Ma main est subtile. Son langage m'est-il familier ?

La main radar; émetteur, récepteur.

La main qui parle. La main qui vous parle.

Le voyage peut se poursuivre à l'infini à vous de continuer à chacun de suivre son chemin. Que ce voyage soit créatif .

Bon Voyage.

Marc Appelmans



Fait le 15-7-1996

L'Abre du voyageur/Le Ravelanas.

46, Vosberg

B-1970 Wezembeek-Oppem

Belgique

## De la solidarité

Quand vous pratiquez seul la forme de Taiji Quan, vous vous concentrez sur votre souffle et vous trouvez votre rythme respiratoire qui conditionne la lenteur d'exécution des gestes. Ce rythme dépendra de votre condition du moment. Calme ou agité, concentré ou dispersé, en pleine forme ou fatigué, malade. Ce rythme peut varier durant l'exécution de la forme: accélérer ou ralentir. Parfois l'environnement immédiat influence ce rythme: musique aux rythmes techno alentour ou musique douce de violon chinois *Er Hu*. Si des gens vous regardent dans un parc: soit vous restez concentrés, soit vous commencez à accélérer. Le mieux c'est bien sûr de trouver un rythme assez lent et de ne pas en dévier, peu importe l'environnement. Qu'il pleuve ou qu'il vente, qu'il y ait un super beau mec ou une vamp, qu'on vous complimente ou honnise, votre Qi remplit l'univers. Vos mouvements sont comme les grands fleuves.

Alors, comment faire lorsque nous pratiquons en groupe?

Souvent c'est chacun pour soi et Taiji pour tous. Examinons cela à la loupe. Il est conseillé de placer les personnes qui connaissent la forme aux 4 coins. Cependant, vous remarquerez souvent qu'un retardataire pour ne pas se faire remarquer ira se placer dans un coin derrière, oubliant que lorsque le mouvement de la forme change de direction, il va se retrouver devant. Vous constatez alors que l'élève soit se tord le cou pour regarder derrière, soit qu'il se déplace à chaque changement de direction. Donc, de grâce, que les pratiquants qui ne connaissent pas en entier la forme tâchent de se placer au milieu du groupe. Les personnes placées aux angles donnent le rythme lorsqu'il n'y a pas d'enseignant qui scande les respirations avec de plus ou moins sonores "Hu" et "Xiii". Il incombe donc aux piliers de régler leur souffle et leur mouvement à celui d'un rythme moyen et non d'accélérer ou ralentir soit par impulsion personaliste soit par gêne de se retrouver devant, point de mire des autres. Pour tous, il faut éviter de faire les mouvements plus vite et de s'arrêter pour attendre les autres. Vos mouvements devraient être comme le geste de dévider un cocon de soie. Trop vite, le fil se casse; irrégulier, il fait des noeuds. Il convient de rester calme et de s'harmoniser à l'ensemble. Ainsi il se crée une dynamique traversée d'un seul souffle. Chaque individu est transcendé par le groupe, porté par son énergie. L'individu en acceptant de ne pas se mettre en avant ou en retrait dépasse son petit moi étroit et accède au réservoir du Qi universel et bénéficie de cet état privilégié d'être relié aux autres. L'espace et le temps s'abolissent. Ce sont des moments magiques, au bon sens du terme. Cependant, il faut également que la lenteur soit adéquate. Sinon les bénéfices de la pratique seront incomplets. Quelle est la lenteur

adéquate dans la pratique de la forme ? La respiration inconsciente est en général de 2 secondes. Or, la plupart des pratiquants ont de la peine à faire un mouvement en 5 secondes, minimum qu'il faudrait atteindre. L'idéal se situant à 7 secondes. Ce qui nous donne une respiration (inspir et expir) entre 10 et 15 secondes, soit 4 respirations par minute. Pourquoi cette lenteur? C'est ce ralentissement par rapport aux rythmes de notre vie quotidienne qui conditionne notre relaxation. On passe dans un autre univers. Il y a un changement d'échelle de grandeur de perception et de niveau. Ce que nous découvrons là est un nouveau monde de sensations, perceptions. En même temps, l'étrangeté de la situation induit souvent une difficulté à rester dans le mouvement, à ne pas rêver ou être polarisé par ces sensations. Il s'agit de rester concentré et détendu tout à la fois, sans verser dans la léthargie. Du point de vue physiologique, on entre en ondes cérébrales alpha. Il s'agit, comme en méditation, d'y rester et de ne point descendre en ondes bêta ou de se crispier, de s'agiter. Souvent, le néophyte perd la notion du temps et de l'espace et tout d'un coup il ne sait plus du tout où il en était, à quelle section de la suite de mouvements. L'étrangeté et les pièges à la concentration ne devraient cependant pas être une excuse à la paresse. Faites l'effort de... ne pas faire d'effort, vous serez récompensé. Ne dit-on pas qu'après une séance de Taiji Quan on en sort avec plus d'énergie qu'au départ? Alors à vous le super bonus. Obtenir plus avec moins, cela demande de maîtriser la justesse. Car à cette lenteur, difficile de dissimuler les erreurs et manque de contrôle des gestes. Arrêter le mouvement juste là où il faut et lui faire décrire sa courbe à partir du bassin avec la posture enracinée correcte. Or, que font la plupart des débutants ? Ils accélèrent le mouvement pour masquer le déséquilibre latent ou patent, escamoter une partie du geste ou carrément s'arrêter pour voir ce que fait le voisin. Que lui conseiller? Ne pas s'arrêter en cas d'erreur lorsqu'il s'en rend compte, continuer en notant dans sa tête le passage incertain pour plus tard revoir ce passage avec le professeur ou un avancé. Ne pas accélérer, ni escamoter mais essayer de pallier aux manques dans ces mouvements en ralentissant afin de pouvoir à loisir observer les autres et améliorer sa compréhension intellectuelle, motrice et du schéma corporel par rapport à ces mouvements. Cela lui permettra d'analyser plus tard et progresser dans la maîtrise du Taiji Quan. Comme on le sait cette maîtrise est progressive et sans fin.

Luc DEFAGO

De l'Ecole de l'Arbre du Voyageur

## FORME et TUI SHOU

De la progression de la Forme et du Tui Shou dans l'enseignement de l'Ecole du Yangjia Michuan Taiji Chuan.

Chers Amis,

Voilà ce qui m'amène à écrire: Il y a déjà quelque temps, j'eus un échange chaleureux comme d'habitude, et constructif, comme à chaque fois que nous nous rencontrons les élèves et moi. Donc nous conversions de sujets tels que la Forme (F) et le Tui Shou (T.S). En discutant, je constatai que le lien entre les deux parties n'était pas clair. Pourquoi l'un et l'autre n'arrivaient pas à sunir dans la pensée de tout un chacun. Quel détail échappe ? ou plutôt comment faire rejoindre les deux, la F et le T.S pour qu'ils ne fassent plus qu'un. Ici, je développerai une analyse qui ne sera pas fouillée, afin de permettre à tous de progresser dans sa propre logique. Il me semble avoir déjà entendu; " il y a la F et aussi le T.S " déjà dans la parole il y a séparation mais en réalité, ils ne font que s'harmoniser.

Qu'avons-nous dans la Forme; le Shi San She, le 1 duan, le 2 duan, le 3 duan.

Qu'avons-nous dans le Tui Shou. Les exercices de base du T.S seul et à deux, le Ding Bu à pas fixe, le Ho Bu donc en déplacement et sans coups de poing, balayage, projection, clé de bras etc....et puis le San Shou ou tout est mis ensemble.

La Forme:

- 1) Le débutant commence par le Shi San She ( S.S.S ) la mise en forme du corps, la connaissance de l'espace, le plein et le vide etc...et la répétition des mouvements dans les 8 directions. Le temps d'exécution est court.
- 2) L'élève progresse et il passe au 1 Duan, ici les connaissances sortent de la cave. L'étude de la mise en corps est un peu plus approfondie tout en ayant un peu le même canevas, qui reste relativement simple mais est un peu plus long.
- 3) Il entre ensuite dans le 2 Duan. D'entrée de jeux la difficulté croît, les changements plus nombreux et certains gestes (ou techniques) sont plus élaborés: un exemple "simple" les nuages 1. Ici la durée d'évolution est encore plus long.
- 4) Avec le 3 Duan ça se corse. Que de changements, c'est le cas de le dire, toutes les directions sont mises en oeuvre à chaque instant. Et le gestuel (ou technique) est davantage développé et parfois même carrément sophistiqué: un exemple "simple" les nuages 2 et 3. Et le temps d'évolution représente 3 fois la durée du S.S.S.

Le Tui Shou.

- 1) Le débutant apprend les exercices de bases codifiés seul puis à deux. Une première étape qui n'est pas une mince affaire se retrouver sur une jambe à exécuter les esquives et les poussées.
- 2) L'élève progresse et le voilà mis dans les rails du Ding Pu T.S. Maintenant l'élève un peu moins débutant met en application ce qu'il a appris et de manière moins formelle et plus dynamique.
- 3) Ensuite vient le Huo Pu T.S, nous voilà dans une nouvelle étape après l'enracinement sur place vient l'enracinement en déplacement et, sans oublier les acquis des étapes précédentes, progresser dans le travail dynamique à deux.

4)Viens maintenant, le "Faîte Ultime" le San Shou ou chaque étape précédente est davantage affinée en ajoutant en plus les balayages, les projections,( ces techniques sont développés stylistiquement dans le 3Duan), entrent aussi en jeu les clés de bras,les coups de poings de pieds ect...

Maintenant voyons les 2 tableaux celui de la Forme et celui du T.S ensembles.  
Chaque étape de notre Forme est associée (ou est liée ) avec les étapes du Tui Shou.

Ainsi : Le S.S.S avec les exercices de base du T.S  
Le 1 Duan avec le Ting Pu T.S  
Le 2 Duan avec le Huo Pu T.S  
Le 3 Duan avec le San Shou ou le San Pu T.S

Il est évident que cette progression est liée à beaucoup de facteurs et que la mise en application dépend de l'expérience du professeur. Il est clair aussi que chacun fait son choix d'évolution. Mais un facteur de "vie et fraîcheur" de la forme passe par l'ensemble de toutes les techniques du T.S et aussi par d'autres techniques connexes.  
Voilà, je vous laisse à votre réflexion. Et je remercie mes élèves.

Que Mille Sources Vous Enrichissent.

Marc

Marc Appelmans  
46,Vosberg  
B.1970.Wezembeck-Oppem  
Belgique

Fait le 8 Mai 1996.

## CONSTITUTION D'UNE FEDERATION EUROPEENNE DE TAI JI QUAN.

Compte-rendu par Serge Dreyer.

Le 16/9/1996 eut lieu a Hilversum (Pays-Bas),une réunion chez Epie Van Der Pol afin de discuter le bien-fondé de la création d'une fédération européenne,ainsi que les modalités de son fonctionnement(apparemment une suite de la réunion de Strasbourg).Etaient présents:Dan Docherty (Tai Chi Union of Great Britain),Annya Méo/Hubert Deriaz/Robert Mastini (FTCCT de France),Epie Van Der Pol/Helen Stoelmaker (Stichting TJQ des Pays-Bas),Lauren Smith (Tai Chi Network d'Allemagne),Serge Dreyer (ARAMIS,Le Mans).

Cet article n'a d'autre but que d'exprimer un point de vue sur la question.Avant de me rendre aux Pays-Bas,j'avais pris conseil auprès de François Schosseler (Strasbourg) et Claudy Jeanmougin (Angers);ils ne sont cependant pas impliqués dans la prise de position exprimée à travers ce compte-rendu.

Nous étions donc réunis autour d'un projet de fédération européenne dont l'initiative revenait à la FTCCT,soutenue avec grand intérêt par Dan Docherty.Je fis valoir l'intérêt d'une alternative:la création d'un réseau souple qui permettrait aux différentes associations européennes et aux individus qui les composent de mieux se connaître.Considérant la situation actuelle,il me semble en effet plus important de créer des évènements TJQ fédérateurs (au sens de rassemblement) plutôt que de fonder une structure lourde et rigide qu'est nécessairement une fédération.Nous savons tous que naîtra un jour une fédération européenne qui,comme toute fédération,aura son intérêt et ses inconvénients.Sa création imminente me semble tout simplement prématurée;mais je fus le seul à tenir ce discours...Toute l'assemblée présente décida d'aller de l'avant,ne tenant pas compte d'une autre suggestion émise sur les recommandations de François et de Claudy,à savoir la défense de l'individu à travers la pluralité de la représentation au niveau national.Chaque pays serait représenté par une fédération ou une association nationale,à commencer probablement par celles présentes à cette réunion (ARAMIS excepté).On notera qu'aucun des groupes présents n'est encore officiellement reconnu comme représentatif



au niveau national par leurs gouvernements respectifs(seul Stichting serait en passe de l'être).

Je n'irai pas plus loin dans mes commentaires afin de ne pas engendrer de polémiques superflues et vaines. Il me semble plus positif de respecter le point de vue de mes partenaires car seul l'avenir nous dira qui avait raison.

Les premiers effets de cette réunion seront probablement une charte dont nous devrions prendre connaissance dans les mois à venir. Par ailleurs, un congrès fondateur devrait se tenir au voisinage du Forum Européen qui aura lieu en Hongrie en juillet 1997, organisé par Dan Docherty.

Quant à la position de notre style dans ce débat, nul doute que les avis seront variés et riches.



#### A NOTER SUR VOS TABLETTES.

Les Rencontres Jasnieres 1997 dureront 4 jours, du 24/7 au 27/7. Nous célébrerons les 10 ans d'existence autour du thème "Les Arts et le Tai ji quan".

Des artistes, professionnels ou amateurs passionnés, pratiquant le TJQ, viendront à travers ateliers et spectacles, nous expliquer et démontrer la/les relation(s) qu'ils ont trouvée(s) entre leur pratique artistique et le TJQ.

Ont déjà manifesté leur intérêt: des potiers, des danseurs, un mime/acteur de théâtre, un violoniste, une chanteuse lyrique, un acrobate, des musiciens de Blues et de Rock... On attend d'autres candidatures. Si parmi nos lecteurs, certains(nes) se sentent l'envie de nous faire partager leur expérience, ils (elles) seront les bienvenus: contacter Marie-Line Pinceau, 2 rue de Grenoble, 72000 Le Mans; impérativement avant la fin novembre. Le programme définitif devrait être prêt pour la fin décembre. Une participation déjà certaine: la tenue d'un stand de dégustation des vins de la Loire et une initiation à la rétro-olfaction avec Philippe et Serge Dreyer...



DUTCH OPEN

PUSH HANDS AND FORM COMPETITION

TAIJIQUAN

Saturday November, 16th 1996

De Vechtsebanen

Mississippidreef 151-161

3565 CE UTRECHT

030-2627878

The Dutch Taiji Foundation STN is organizing the Dutch open taijiquan competition for form and push-hands on the 16th of November 1996.

This year there is the possibility to compete in the following sections:

- Form
- Push-hands
- Weapon form

The costs amount to Hfl. 35,- for one entered participation. In the case of multiple participations the costs are f 45,-, with a maximum of 3 enterings. The costs for the public and for your own enthusiastic fans amount Hfl. 12,50.

We would like to receive your registration form on November 1st, 1996 at the latest.

After receiving your registration form we will send you the full rules for the competition on request (dutch version).

The rules of the 1995 Dutch open competition are still applicable.

Besides the competition on November 16th, we organize on *Friday November 15th* on 'De Vechtsebanen' a meeting for all registered competitors. It is also possible to register at this evening.

On this evening we will weigh the competitors and classify the groups. If you have to be weighted on Saturday November 16th you will be added to an existing group and have the risk to compete against team-mates. It is also a perfect opportunity to get acquainted with the rules and to explore the place and circle.

Besides this there will be different competition demonstrations with extensive practical examples of the rules and video-tapes of former competitions will be played.

Also we give the opportunity to practice. The times are from 18.00 hrs to 22.00 hrs. The admission is free.

As foreign competitor, we will enable you to pay the amount for participation in cash on the day itself or the evening before.

If you desire further information on and reservations of accommodations in Utrecht you can contact the Tourist Information Utrecht on telephone number: 06-34034085.

The complex of the Vechtsebanen can be reached by public transport from central station Utrecht by bus line 7.

We hope to see you on November 16th in de Vechtsebanen in Utrecht either as competitor or as a spectator.

We kindly but urgently request you to be on time at the location to avoid delay in the competition.

Kind regards:

Stichting Taijiquan Nederland  
P.O. Box 13 264  
3507 LG UTRECHT  
Netherlands

Un mot du rédacteur :

Vous constaterez qu'il n'y a pas de calendrier des stages dans ce numéro. La raison en est que je n'ai pas noté le changement d'adresse de notre secrétaire et que mon courrier ne lui est pas parvenu. François a déménagé il y a un an et demi. Il est vrai à ma décharge que François ne m'avait pas envoyé de notification de changement d'adresse. Il avait mentionné ce changement dans le bulletin 20 et 21 à la fin du calendrier d'activités. Donc nous faisons tous deux notre mea culpa et vous prions d'excuser cette erreur.

LUC DEFAGO

#### ATTENTION - Calendrier d'activités

Les associations sont priées d'envoyer leurs programmes de stages directement à notre secrétaire:

François Schosseler  
17, rue Vauban  
F-67000 Strasbourg