

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan



N° 64 - Mai 2010



**Le Tigre
dans tous ses états**

SOMMAIRE

Le mot du président	1
Janet Philipps, Présidente de l'AYMTA	2
Articles	
- L'art du mouvement en relation - Florence Jacquot	5
- Cours de chinois, le Tigre - Paule-Annick Ben Kemoun	10
- Plusieurs façon de travailler le mouvement de la taille - Alix Helme-Guizon	12
- Quelques réflexions en traduisant le texte de Jean Isnard - Don Klein	17
- Kamishibai - Pourquoi le tigre a-t-il des rayures ? - groupe de l'association TCH'AN ...	18
- La pitié du tigre - Jean Bault	21
- Symbolisme du Tigre - Jean Bault	26
- Les huit techniques (suite) - Claudy Jeanmougin	28
Témoignages	
- L'Association Le Bambou - Thierry Lambert ..	23
Revue de Presse	
- Le bonheur est entre vos mains - Catherine Bachelet	16
- Le jeu dans la Chine contemporaine - Serge Dreyer	16
- La légende du tigre rouge - Claudy Jeanmougin	16
Administratif	
- Les projets de WEN WU	22
La rubrique du Collège	
- Procédure d'admission - Hervé Marest	8
Bons de commande	
- Livrets rouges et "20 ans d'Amicale"	40
Informations diverses	
- Stage en Californie	4
- Coupe du monde à Taïwan	15
- Rencontres Amicale 2010	35
Calendrier des stages	32
Site Web de l'Amicale	38
Bulletin d'adhésion à l'Amicale	39
Adresses utiles	41

L'après-Carcans

Il semblerait qu'il soit difficile de nous quitter. Cinq mois après les 20^e Rencontres de l'Amicale, il y a comme un ciel de traîne qui n'en finit plus de nous envelopper et de nous suivre. C'est clair : on voudrait encore y être... Ce bulletin nous y ramène de bien des manières, et nous conforte dans ce que nous savions déjà, que nous avons besoin d'avancer, progresser, échanger, encore et encore, et que la pratique du Taiji quan est définitivement notre « tasse de thé ». Nous le savions déjà, mais les Rencontres ont relancé la machine, redonné une vision d'avenir à notre style. La perte de notre Maître, en même temps que le rapprochement entre les trois continents du Yangjia Michuan Taiji quan, nous ont donné une vraie motivation pour devenir, post mortem, de vrais disciples. Le Tigre tombe à merveille, vous ne trouvez pas ? Il nous rappelle infiniment la puissance de Wang Yen-nien, la force de notre École, l'énergie de notre Amicale. En tant qu'ancienne élève de Claudy, je ne peux non plus éviter de mentionner cet autre Tigre qui nous a concocté ces inoubliables Rencontres, et qui nous « tanne » régulièrement pour que nous soyons à la hauteur de notre propre style. Ce n'est pas toujours facile, pour les uns et pour les autres, car entre la terre et le ciel, il y a les conjonctures, le quotidien, les préoccupations, qui deviennent de plus en plus pesants. Il faut donc plus que jamais inscrire notre pratique dans ce quotidien, afin de rester reliés, les uns aux autres tout comme à la terre et au ciel.

Il n'y a pas une page de ce bulletin qui ne nous rappelle ce trésor que nous possédons, en termes de connaissance, d'enseignement, de culture, d'internationalité, d'amitié, de tolérance et d'humour. Les enseignants et les pratiquants de la « nouvelle génération » sont de plus en plus présents dans notre bulletin, et ils ont de belles choses à dire, de nouveaux axes de recherche à proposer, des pistes judicieuses à nous faire explorer. Écoutons-les, à chacun de (re)devenir chaque jour un apprenant, afin de continuer à nous émerveiller de l'éternelle jeunesse du Taiji quan.

Que le printemps et l'été soient doux pour tous.

Françoise Angrand

Angers le 1^{er} avril 2010

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2010 - N° 64

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

Directeur de la publication : Claudy Jeanmougin - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Janet Phillips, Florence Jacquot, Paule-Annick Ben Kemoun, Alix Helm-Guizon, Don Klein, Jean Bault, Thierry Lambert, Catherine Bachelet, Serge Dreyer, Marie-Christine Moutault, Hervé Marest - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Corrections** : Françoise Angrand, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Claudy - **Couverture** : Sophie Cornuel - **Postage** Yves Février - **Photos couverture** : 1^{re} et 4^e de couverture, Christian Bernapel, Archives ATA

Le mot du président,

Au moment de ces lignes, la tempête fait rage à nouveau dans notre région de la Charente-Maritime qui affronte la dernière grande marée d'équinoxe. La nature nous rappelle qu'il faut lui obéir avant de la commander... C'est l'œuvre du « fils du ciel ».

En vingt ans, l'Amicale s'est étoffée de nombreux membres, de plus en plus exigeants, ce qui est heureux, mais la contrepartie, c'est une organisation de plus en plus complexe avec la multiplication des postes... C'est le travail du président !

Afin de permettre un suivi rigoureux des différentes tâches relevant du fonctionnement de l'Amicale, nous avons été obligés de créer plusieurs commissions, chacune d'elles étant animée par un membre du conseil d'administration qui a aussi la charge de faire un compte rendu en séances régulières. Ces commissions sont ouvertes à tous nos membres, qu'ils appartiennent ou non au conseil d'administration.

Aujourd'hui, je renouvelle l'appel à volontaires pour rejoindre la commission communication animée par Christian Bernapel. Cette commission a actuellement la charge de mettre en place un système d'accueil pour nos hôtes étrangers venant de Taïwan, des USA ou d'ailleurs. Si vous êtes intéressés par cette idée, manifestez-vous auprès de Christian.

Dans le dernier bulletin, je vous ai fait part du projet de séparer le coût de l'adhésion du coût de l'abonnement sur papier. Bien entendu, vous serez consultés en assemblée générale sur ce sujet mais d'ores et déjà, vous pouvez nous donner votre avis.

Je sais bien que vous êtes attachés à ce bulletin qui, d'une simple note de liaison, est devenu un véritable magazine avec des articles diversifiés. C'est pour cette raison aussi qu'il est grand temps de séparer ces coûts afin de revenir à la réalité financière du fonctionnement de l'Amicale. Cela est vu aussi comme un souci d'équité à l'égard de tous nos membres.

Nous travaillons également sur quelques textes de nos statuts qui posent quelques soucis d'organisation pour certains, et d'autres qui ne sont plus d'actualité. Bien entendu, vous recevrez bien avant la prochaine assemblée générale une note qui vous présentera les textes et les sujets sur lesquels vous aurez à voter. Cette note sera séparée du bulletin car la dernière fois que nous avons joint une telle note au bulletin, elle est passée inaperçue, et il nous a été reproché d'avoir fait voter un texte qui n'avait pas été préalablement présenté.

S'il est urgent de séparer le coût du bulletin de celui de l'adhésion, il est tout aussi urgent de séparer les notes purement administratives de l'envoi du bulletin.

Je vous souhaite à tous une belle pratique et plein de bonheur dans tous vos stages.

Claudy Jeanmougin

Écurat le 30 mars 2010

Janet Phillips

Présidente de L'American Yangjia Michuan Tai-chi Chuan Association



2009 : Fermeture apparente

Pendant de nombreuses années, AYMTA a partiellement assuré le voyage en Europe d'un représentant américain pour participer aux réunions annuelles de nos homologues européens. Votre conseil d'administration a considéré que c'était un investissement important pour l'avenir d'AYMTA pour diverses raisons. Des échanges d'une très grande richesse se produisent lors des réunions européennes ; il y a beaucoup plus de pratiquants européens qu'américains, et beaucoup d'entre eux ont étudié et enseigné le YMT pendant plus longtemps que la plupart des américains ; et les européens se sont organisés en groupes, petits et grands, depuis plus longtemps que les Américains. En novembre, j'ai eu la chance d'être la représentante d'AYMTA aux Rencontres Européennes du Collège des Enseignants et de l'Amicale à Carcans-Maubuisson, France. Il s'agissait en plus de célébrer le 20^e anniversaire de ces deux organisa-

tions qui avaient été pensées, organisées et fondées sur les conseils et avec le support de Maître Wang.

Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas ces groupes, la mission du Collège des Enseignants (<http://www.cceymt.eu/>) est de réunir les enseignants européens du YMT deux fois par an, de promouvoir et de préserver l'intégrité de l'enseignement de Maître Wang, de travailler à la cohérence de l'enseignement et à son amélioration, de promouvoir les stages et l'entraide, et de former de nouveaux enseignants. Ils publient également un annuaire mondial des enseignants du YMT. Cette année, environ 100 personnes participaient à la réunion du Collège.

L'Amicale est une organisation qui chapeaute toutes les associations européennes du YMT. Elle regroupe plus de 60 associations (voir associations sur : <http://taijiquan.free.fr>) et de nombreux groupes affiliés mais non officiels, regroupant plus de 3 000 pratiquants. Parmi ses activités, l'Amicale publie un bulletin trois fois par an, organise une réunion annuelle, fait connaître un grand nombre de stages de YMT, anime des groupes d'étude sur divers aspects du YMT, archive et publie du matériel vidéo de Maître Wang. (voir index sur : <http://taijiquan.free.fr>). Il y avait environ 300 personnes présentes aux Rencontres de l'Amicale de 2009.

Chaque journée commençait et se terminait par des mouvements d'échauffement ou la forme, à l'extérieur, sous les pins, dans l'air de l'océan. Si vous n'avez jamais eu l'occasion de faire les exercices du matin avec cent personnes ou plus, je vous encourage à faire l'expérience. Elle vous transformera !

La journée du Collège des Enseignants était fascinante car les Européens sont loin devant nous dans le domaine du partage constructif. Ce fut instructif et encourageant de participer à ce forum. La matinée était consacrée à Caresser la queue de l'oiseau et l'après midi à la Fermeture apparente. La première moitié de chaque atelier mettait l'accent sur la partie pédagogique du mouvement, par ex. la manière d'enseigner le mouvement. Les 300 participants étaient divisés en 10 groupes environ et deux enseignants dirigeaient chaque groupe. N'oubliez pas que beaucoup de participants dans ces groupes étaient aussi des enseignants. Après leur présentation, il y avait un temps de discussion pen-

dant lequel les gens disséquaient et critiquaient la méthode d'enseignement présentée. Lorsque je suggérai que l'ego d'un enseignant Américain moyen ne supporterait pas ce traitement, on me répondit que la méthode et les participants avaient aussi beaucoup évolué au fil de ces 20 années. Il n'y avait pas toujours eu la même ambiance d'amitié et de coopération que celle que j'avais observée. Même si notre pays a été fondé sur les principes du discours civil, je crois que nous nous sommes perdus en route et à présent nous en constatons les effets malencontreux dans de nombreux domaines de nos vies. Le partage de notre pratique du Taiji me semble être un terrain parfait pour réintroduire un tel discours.

La seconde partie de l'atelier mettait l'accent sur l'application du même mouvement. Les participants restaient dans leur groupe mais deux enseignants différents les rejoignaient. Il y avait beaucoup moins de discussions dans ces ateliers car la plupart des gens étaient concentrés sur la pratique des applications proposées. L'atmosphère était très libre et les gens pouvaient participer ou se retirer à leur guise. Pour ceux d'entre nous qui n'avaient pas de pratique régulière des applications avec des pratiquants avancés ce fut un atelier très réussi !

Les participants déterminèrent en masse le contenu des ateliers de l'Amicale. Après le petit déjeuner tout le monde se réunit pour proposer des sujets de travail : épée Kunlun, applications du 2^e duan, coups de pieds, etc. Une fois dix ou douze sujets proposés, des enseignants étaient trouvés et se partageaient les sujets. Là encore, il y eut de formidables opportunités d'enrichir sa pratique et de travailler avec différents enseignants. Comme cela s'est toujours vérifié lors de mes visites de taiji en Europe, beaucoup de personnes parlaient l'anglais et se proposaient pour traduire.

En plus des ateliers et des festivités (on était en France, après tout !), une partie du temps fut consacré à l'acceptation formelle et à la signature d'une convention entre l'Amicale, AYMTA et TYMTA (vous pouvez en lire le texte complet sur <http://www.aymta.org>). Claudy Jeanmougin, Président de l'Amicale, Wang Ron-shan, Président de TYMTA et moi-même signèrent la convention qui a pour but d'encourager les échanges, de développer les projets et de partager les publications. Heureusement pour nous, l'Amicale va bientôt publier

des articles en anglais et le Collège des Enseignants produira des DVD en version anglaise ou avec sous-titres anglais, ainsi nous serons plus nombreux à pouvoir avoir accès à leurs abondantes ressources. Ceci devient particulièrement important maintenant qu'AYMTA n'a plus son propre journal. En plus de Claudy, Christian Bernapel, George Lin et Don Klein ont joué un rôle important dans la mise en œuvre de cette convention ; nous avons tous la responsabilité d'en faire un accord vivant plutôt qu'une simple formalité. Christian a suggéré que notre premier effort vers des échanges organisés soit la désignation d'une personne dans chaque groupe qui servirait de contact pour les voyageurs étrangers. Ainsi, par exemple, si quelqu'un de Belgique ou de Taïwan souhaite venir aux Etats-Unis, il pourrait contacter notre représentant qui le mettrait alors en rapport avec un professeur dans la région qu'il projette de visiter. Si vous souhaitez être l'un de ces contacts aux Etats-Unis, merci de le faire savoir à l'un des membres de notre bureau. Nous vous préviendrons lorsque les contacts des différents pays seront identifiés et ainsi vous pourrez vous connecter avec tous les pratiquants du YMT dans le monde. J'en ai fait l'expérience, c'est une opportunité inégalée de développer et d'enrichir votre pratique.



2010 : Je vais essayer

Chaque repas et chaque verre de vin devint l'occasion de parler avec les autres enseignants de la pédagogie, de questions d'organisation, de la forme, de l'héritage de Maître Wang, etc. Tous ne sont pas d'accord entre eux. J'ai assisté à une discussion : une personne insistait auprès d'une autre à propos d'un mouvement. Je ne me souviens pas précisément du sujet. Ce qui m'a frappée c'était la réponse de l'interlocuteur sceptique, un enseignant ancien et expérimenté : « Je vais essayer ». Mon espoir est que nous puissions tous arriver à appliquer cette ouverture d'esprit et encourager notre développement à travers un tel discours civil plutôt qu'une rigidité dogmatique, poussée par l'ego. Une approche réceptive, ouverte me semble tout à fait en accord avec le style d'enseignement de Maître Wang qui répétait sans cesse que chacun devait expérimenter son enseignement pour lui-même. Un matin au petit déjeuner j'étais assise avec deux jeunes étudiants français. Ils me demandèrent « avez-vous rencontré Maître Wang ? ». Lorsque je leur parlai de mes 26 années de pratique avec Maître Wang et ses étudiants, leur étonnement me fit comprendre l'importance de la responsabilité qu'ont maintenant ceux qui ont eu la chance d'étudier directement avec Maître Wang. Nous sommes les dépositaires d'une forme vivante. Notre collaboration et notre entraide sont un instrument puissant d'enrichissement de notre compréhension du YMT et des enseignements de Maître Wang.

Vous aurez l'occasion de pratiquer cette ouverture lors du stage organisé par John Cole du 11 au 17 juillet 2010 près de Boonville, en Californie. Vous trouverez les détails sur <http://www.john-cole.com> ou par le lien vers son annonce sur notre site Web, <http://www.aymta.org/home/calendar/html>. J'espère que vous serez nombreux à profiter de cette occasion pour enrichir votre pratique, rencontrer quelques enseignants et pratiquants européens et contribuer au développement et à l'évolution du YMT aux Etats-Unis.

Je vous demande aussi de considérer cette année comme celle au cours de laquelle vous allez proposer de vous impliquer dans l'AYMTA. En plus de trouver un contact et un coordinateur international, nous avons besoin d'aide pour la maintenance du site Web et pour les mailings, pour cela nous

cherchons des personnes possédant une connaissance en informatique et qui puissent se libérer en fonction des besoins. Et, si quelqu'un accepte d'en devenir l'éditeur, nous pourrions reprendre les publications du Journal d'AYMTA. Comme toujours, nous invitons et accueillons toutes les suggestions sur la manière de faire d'AYMTA une organisation importante et utile pour ses membres. C'est un service qui peut être très gratifiant. Essayez-le !

JAN Phillips, Présidente de l'AYMTA, USA.

Les photos ont été prises à Carcans par Jean Marthoud.

CALIFORNIE

du 11 au 17 juillet 2010

(Stage dans la forêt des redwoods)

Toutes les infos pratiques (coordonnées gps de sortie de l'aéroport de San Francisco jusqu'à destination/aéroport Oakland/Locations véhicule/informations camping et location équipements, etc.) sont maintenant disponibles. Elles seront envoyées sous forme de fichiers électroniques ou sous forme papier à ceux qui se sont inscrits afin qu'ils s'organisent entre eux. Elles seront aussi envoyées pour informations à tous ceux qui désirent se renseigner. Contacter Henri Mouthon.

Henri Mouthon tél. : 04 50 64 19 41

E-mail : henri.mouthon@orange.fr

L'art du mouvement en relation

Florence Jacquot

Texte transmis par Gilles Ratineau du Club de Tai chi de Versailles. Paru dans « Les Carnets du Yoga », n° 274, février 2009. Reproduit avec l'aimable autorisation de l'Éditeur Jean-Pierre Lafez.

« Dans l'esprit et le sens, les deux pratiques, yoga et Tai chi chuan se rejoignent » ; c'est ce que nous dit Florence Jacquot, dans cet extrait de mémoire de fin de formation d'enseignante de yoga intitulé « souffle de vie ».

Le tai chi chuan est un art martial interne chinois qui consiste en des enchaînements lents et fluides de mouvements pratiqués debout, de préférence en extérieur. Il peut être considéré comme un art, au même titre que les arts floraux ou le tir à l'arc japonais, en ce que le sens ou le but ultime de l'exercice est la transformation de l'homme. Il reste, néanmoins, martial car dérivé des arts martiaux externes traditionnels comme le kung fu, et, l'intention dans les mouvements correspond toujours à des alternances d'attaques et de parades ; mais l'esprit ici est bien interne : la force n'est pas produite par l'énergie musculaire proprement dite (externe), mais plutôt par une mobilisation de l'énergie interne concentrée dans le hara (dantian), en relation avec la terre. D'autre part, l'intention martiale en tai chi chuan n'est, en principe, pas agressive mais défensive ; l'idée est d'utiliser la force de l'autre – toujours partenaire, jamais ennemi – pour le neutraliser. Absorber sa force pour la lui restituer. Le tai chi chuan est encore appelé boxe du tai chi. Il est basé sur le principe taoïste des deux énergies complémentaires yin et yang et de leur alternance continue, représenté par le diagramme du double poisson, noir et blanc imbriqués : « Tai-ji est le principe premier, universel, omniprésent, le grand jeu où s'opposent et s'unissent yin et yang, la terre et le ciel, le féminin et le masculin, le repos et l'activité. [...] Yin et yang expriment tous les phénomènes et toutes les existences. L'interaction de ces deux énergies à la fois antagonistes et complémentaires engendre tous les êtres. L'univers est traversé par des équilibres dynamiques ; rien n'est figé, fixé ; tout est mouvement, si imperceptible soit-il. »

Contrairement au yoga, le tai chi chuan ne m'a permis ni découverte fracassante, ni plaisir immédiat ; les débuts sont ingrats ! Essayer désespérément de suivre par mimétisme un enchaînement de mouvements, dans toutes les directions de l'espace, en tentant de coordonner les articulations de tous les membres est pour le moins inhabituel, et très laborieux : on a l'impression de cent mille choses à voir et à faire, en même temps. Toutes les articulations sont sollicitées dans des mouvements extrêmement précis en termes de direction et de position dans l'espace.

« Le cœur en accord avec l'intention,
L'intention en accord avec le souffle,
Le souffle en accord avec l'énergie.
La main en accord avec le pied,
Le coude en accord avec le genou,
L'épaule en accord avec la hanche. »

Contrairement au yoga qui propose une grande variété de postures, le travail du tai chi chuan consiste en une répétition incessante des mêmes enchaînements de mouvements ; on polit le geste, on l'affine, comme un artisan qui cent fois sur le métier remet son ouvrage. En particulier, le travail de coordination de toutes les parties du corps demande beaucoup de temps et d'application. Et, tant que cette étape d'apprentissage n'est pas bien avancée, tant que la technique n'est pas maîtrisée, l'esprit ne peut se libérer, et le travail de transformation interne proprement dit ne peut pas vraiment commencer.

Voici ce que dit Dürckheim à propos de la pratique du tir à l'arc japonais. Je pense que ceci pourrait tout aussi bien s'appliquer au tai chi chuan :

« Au début, il faut, bien entendu, apprendre la technique. Mais c'est seulement lorsqu'on la possède à fond que commence le vrai travail, l'incessant travail sur soi-même. Le tir à l'arc, comme tout autre art, n'est pour le Japonais qu'une occasion de s'éveiller à l'Être, c'est-à-dire à son être essentiel. Or, cela présuppose que l'on entreprenne de se purifier de son moi vain et ambitieux qui, précisément parce qu'il ne se préoccupe que de l'aspect extérieur des résultats, met en danger la perfection même de ceux-ci. Ce n'est qu'après avoir triomphé de ce Moi que l'on peut réussir dans l'accomplissement d'une tâche. La réussite n'est plus alors le fruit

d'un savoir faire dirigé par une volonté ambitieuse, mais celui d'une transformation de l'homme en son être. La réussite est alors la manifestation d'un état intérieur qui libère une force profonde, quasi sur-naturelle, laquelle, pourrait-on dire, produit la perfection sans notre contribution consciente. Il apparaît donc clairement que le sens de l'exercice est la transformation de l'homme. »

Dès le début, j'ai senti la complémentarité des deux disciplines dans lesquelles je m'engageais : yoga et tai chi chuan. Elles se sont nourries l'une l'autre. Le yoga m'apportait une attention à la sensation interne du mouvement, un centrage, une capacité de concentration que j'ai pu mettre à profit dans mon apprentissage du tai chi chuan, pour progresser de manière plus rapide et plus intégrée. Le travail pour moi passait par l'intérieur, y prenant racine, et donnait un ancrage au mimétisme extérieur. Le tai chi chuan, pratiqué debout et les yeux ouverts, m'a permis quant à lui de trouver l'enracinement et le contact avec la terre, afin justement de « garder les pieds sur terre ».

L'attitude, la position justes expriment nettement et harmonieusement que l'homme a ses fondements dans la terre tout en étant relié au ciel, qu'il est porté par l'une et attiré par l'autre.

Lorsque l'on pratique le yoga, le risque m'a toujours semblé être de s'isoler dans ses sensations et « se monter la tête », sans même s'en rendre compte.

Ce risque existe aussi avec le tai chi chuan, qui peut devenir comme une danse, belle mais totalement vide de sens, où la parfaite maîtrise de la technique, complexe, peut amener à renforcer l'ego au lieu de l'amoindrir, surtout dans la pratique de compétition. Néanmoins, il existe en tai chi chuan un travail à deux, dit de poussée des mains, qui permet de revenir immédiatement à une perception plus objective de la justesse de la pratique. Il s'agit alors non plus de pratiquer seul les mouvements « dans le vide », mais face à un partenaire qui, en mimant des attaques, en vous poussant, tente de vous déstabiliser. C'est imparable : dès que l'on ne se trouve plus totalement centré dans sa pratique, dès que le geste n'est plus parfaitement intégré, ou parfaitement juste, le partenaire le sent et met à pro-

fit ce « vide » énergétique pour vous déstabiliser. Cet exercice est passionnant à plus d'un titre. Il permet, très directement, de tester notre enracinement, d'affiner grandement la relation et la sensibilité à l'autre (on peut même finir par sentir l'intention de mouvement de l'autre avant même qu'il n'ait commencé à l'effectuer), et met en lumière les émotions qui entrent en jeu dans cette relation, ainsi que les réactions de l'ego face à la mise en évidence de nos lacunes. Ici, pas de faux-semblant, l'exercice ramène tout de suite à la réalité et permet de travailler sur l'acceptation de ce qu'est l'autre et de ce que nous sommes.

« Toute élévation spirituelle véritable implique préalablement une descente au “centre de la terre” ».

Le tai chi chuan, de plus, est une pratique de relation ; c'est pourquoi il est le plus souvent pratiqué en groupe et en plein air. L'homme doit prendre sa place entre la terre et le ciel, mais également trouver le juste équilibre entre l'intérieur et l'extérieur, lui et les autres ; sa juste place parmi les

« Toute élévation spirituelle véritable implique préalablement une descente au “centre de la terre” ».

hommes et dans l'univers. Il existe une relation étroite entre les membres du groupe : même concentré sur sa propre pratique, chacun

doit être très attentif à rester dans le même rythme que les autres, afin que l'alternance d'ouverture/fermeture, de vide plein soit en harmonie entre chaque individu et le groupe ; c'est cette harmonie qui « porte » la pratique du groupe. Le tai chi chuan relie également l'homme à l'univers tout entier : chaque mouvement de l'enchaînement porte un nom chinois poétique qui rappelle cette connexion entre l'homme et la nature. Le yoga, pratique « aveugle », même pratiqué en cours collectifs, reste pour moi une pratique individuelle, de relation à soi-même. La relation spirituelle à ce qui nous dépasse, lorsqu'elle est présente, reste malgré tout intériorisée, comme dans l'assise. Le tai chi chuan, bien que pratique « muette », ouvre la relation sur l'extérieur, par le regard et la sensation physique et corporelle de l'espace qui nous entoure. Le yoga permet de trouver l'intériorité, de se reconnecter à son énergie profonde, primordiale. Le tai chi chuan permet quant à lui de mettre cette énergie en mouvement, de la faire circuler, aussi bien à l'intérieur, qu'avec l'extérieur, l'environnement, et de la rendre

« vivante » ou utilisable pour le vivant.

« Si le corps vivant est dans un juste rapport avec le monde – avec autrui, les choses, la nature – cela veut dire qu'il est tout à la fois “ouvert et fermé”, nettement délimité et en contact avec le monde, à la fois séparé et relié à lui. C'est comme si le corps aspirait le monde et, en expirant, se donnait à lui. Si la “forme” traduit la juste relation de l'homme avec lui-même, celui-ci donne l'impression d'être à la fois posé et libre, stable et dynamique, à la fois tendu et détendu. »

Toutefois, il me semble que, dans l'esprit et le sens, les deux pratiques, yoga et tai chi chuan, se rejoignent. Il s'agit toujours de travailler pour se « reconnecter » à son être profond, à en prendre conscience dans l'exercice, afin d'y rester relié et de pouvoir l'utiliser dans la vie de tous les jours.

« La force donnée par l'enracinement dans le centre originel est un facteur déterminant de la confiance que l'homme a en lui-même et en la vie. En outre, cet enracinement représente toujours une puissance élémentaire qui se manifeste dans toutes les situations de la vie par une force de résistance, de création et d'union. La force qui le soutient ne provient pas du Moi ni de l'esprit, mais du lien avec les puissances cosmiques. Il dispose d'une source intarissable de renouvellement et de force, aussi bien dans sa vie physique que psycho-spirituelle ».

Je vis parfois la pratique du tai chi chuan comme une véritable prière, un acte sacré. Par cette connexion que je ressens avec la nature, et par l'harmonie interne et externe des mouvements, il m'arrive d'avoir l'impression de témoigner de la beauté et de la perfection de l'univers. Je sens alors que ma pratique est juste et belle. Dans ces moments, lorsque j'arrive à ne plus me crisper sur le « bien-faire », tout se passe comme si le mouvement se faisait à travers moi, sans que je n'ai plus à intervenir réellement. Un énorme sentiment de plénitude et de gratitude s'installe, et c'est comme s'il m'était alors donné de pouvoir le partager avec ceux qui m'entourent.

« Le corps est reconnu comme le “temple de l'Esprit” », Saint-Paul.



Maître Kong a dit :

« Si tu choisis l'incinération, sache que ce sera ta dernière cuite ... Tandis qu'enterré, tu auras toujours une chance d'avoir un petit ver dans le nez »

La rubrique du Collège

Procédure d'admission au Collège

Hervé Marest

(Lettre parue dans le livret d'accueil de la journée des enseignants)

Bonjour à tous,

Nous souhaitons la bienvenue à tous les enseignants présents et aux personnes qui les accompagnent. Nous sommes particulièrement touchés que certains aient fait l'effort de venir de très loin pour assister à notre 20^e anniversaire.

Nous sommes également très honorés de la présence de George Lin (président d'honneur) et Wang Rong-Shan (président) de la Taïwan YMT Association (TYMTA), ainsi que de la venue de Janet Phillips (présidente), Mary Loesch (secrétaire), et Don Klein (membre du bureau) de l'American YMT Association (AYMTA).

À l'heure où j'écris ces lignes, je ne sais pas si Denis Banhero de Côte-d'Ivoire pourra venir. La présence d'un représentant de l'Afrique serait un grand honneur et un grand bonheur.

Nous souhaitons que cette rencontre soit un moment de convivialité et d'amitié. Ce qui nous relie c'est notre passion pour le Taiji Quan et pour le YMT en particulier. Nous pourrions rester tranquillement dans notre coin, mais notre passion finirait par s'étioler, car il n'y a pas de vie sans échange. Des événements comme les 20 ans du Collège et de l'Amicale contribuent à cette conscience collective qui nous apporte force et soutien.

Cet enthousiasme que Me Wang Yen-Nien a transmis à ses élèves, il l'a insufflé également au CEEYMT dont il est le créateur. Les buts du collège sont principalement de :

- **Réunir les enseignants**

Nous nous réunissons au moins deux fois par an et nous encourageons les rencontres régionales que la proximité favorise. Chaque séminaire regroupe en moyenne 30 membres ce qui est plutôt bien compte tenu des difficultés liées au travail, aux déplacements ou aux moyens financiers.

- **Échanger et pratiquer ensemble**

Au fil des années les enseignants du Collège ont appris à échanger sereinement et avec respect. Ce n'est pas toujours facile mais chacun s'efforce d'écouter l'autre. On ne soupçonne pas les trésors que recèlent une telle démarche. Ceux qui en ont eu la patience le savent.

- **Progresser pédagogiquement et techniquement**

C'est un entraînement régulier qui permet de progresser. Les séminaires du Collège donnent des pistes pédagogiques et techniques qui vont avoir une résonance dans la pratique quotidienne tout au long de l'année. Le niveau d'ensemble des membres a nettement progressé ces derniers temps et nous nous efforçons de mettre en place les outils qui feront de la prochaine génération des champions ! (Revenez dans 20 ans vous aller voir...)

- **Promouvoir et maintenir l'intégrité du style**

Notre style est un outil qui nous relie et nous permet de progresser. Si nous voulons garder cet outil nous devons autant que possible respecter l'enseignement de Me Wang Yen-Nien. Ses DVD et ses livres sont là comme référence ainsi que les enseignants qui ont eu le bonheur d'apprendre avec lui. Mais il faut le faire avec intelligence. Il faut faire mieux qu'imiter, il faut comprendre. C'est ce que s'efforce de faire le Collège en utilisant occasionnellement des savoirs d'autres styles ou d'autres disciplines, sans pour autant négliger le corpus de notre style.

- **Promouvoir l'entraide et former de nouveaux enseignants**

Quant à l'entraide, plusieurs enseignants ont récemment décidé d'offrir une place gratuite à un postulant dans chacun de leurs stages. De plus les anciens ont toujours été disponibles pour répondre aux questions des nouveaux enseignants. Ils sont toujours heureux de se questionner quand il a lieu et ils encouragent la plupart du temps les jeunes à se lancer, souvent en leur donnant la responsabilité d'assistant dans leurs propres cours.

En 1992, lors de l'ouverture du Collège, qui ne comptait avant que les 9 membres fondateurs, 70 personnes sont devenues membres. Aujourd'hui, 17 ans plus tard ce chiffre est monté à 140 admissions au total, mais il y a eu 7 démissions, 3 décès (dont tout récemment Jean Pai à qui nous rendrons un hommage), et 25 membres ne donnent plus de nouvelles. Ceci porte à 95 le nombre de nos membres effectifs. Sur ces 95, 80 sont à jour de leurs cotisations. Ce dernier chiffre reste le même en moyenne depuis 10 ans. Ceci montre qu'il y a encore beaucoup à faire pour notre développement. Mais de nouvelles générations arrivent et nous mettons tout en œuvre pour les accueillir. Les bases sont là.

Ce rapide tour d'horizon veut démontrer une chose : comme nous l'avons écrit sur la page d'accueil de notre site Internet (<http://ceeymt.eu>), le CEEYMT est une structure unique dans le monde du Taiji Quan. C'est quelque chose de vraiment très précieux et nous avons le devoir de la préserver et la développer. Nous devons ceci à Me Wang Yen-Nien et à nous-mêmes.

Pour conclure, je prie les personnes qui ne parlent ni le français, ni l'anglais de bien vouloir nous excuser de ne pas avoir traduit ce document dans leur langue, mais nous manquions de temps.

Je remercie chaleureusement Stéphane Jeanneot (président de Double Dix), Claudy Jeanmougin (président de l'Amicale), ainsi que leur équipe, pour le soutien qu'ils ont apporté au Collège pour l'organisation de son 20^e anniversaire.

Enfin, je renouvelle, au nom de tous nos membres, l'affirmation de notre chaleureuse amitié aux enseignants du YMT du monde entier.

Longue vie au Yangjia Michuan Taiji Quan!

Procédure d'admission

Tout postulant à la qualité de membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan doit :

- Avoir participé à au moins deux rencontres du Collège en tant qu'invité.

- Enseigner le Yangjia Michuan Taiji Quan.

- Posséder le minimum de connaissances requis arrêté aux trois séquences.

- Etre proposé par trois membres du Collège d'associations différentes.

- Remettre au Secrétaire le formulaire d'admission rempli et signé ainsi que deux photos, deux mois avant l'AG. Ce formulaire d'admission est remis en deux exemplaires par le Secrétaire au postulant qui en gardera un pour lui et en renverra un au Secrétaire. Ce document doit contenir les points suivants :

- Les noms, prénoms et coordonnées du postulant.

- Le nombre d'années de pratique du postulant et avec quels professeurs.

- Les expériences dans l'enseignement du Yangjia Michuan Taiji Quan.

- Les noms des trois parrains du postulant ainsi que leur signature.

- Le texte de la Charte lu, approuvé et signé.

- Présenter à l'AG son parcours dans la pratique du Yangjia Michuan Taiji Quan.

- Recueillir plus de 50 % des voix des membres présents à l'AG.

Le Secrétaire doit :

- fournir au postulant deux formulaires d'admission, deux exemplaires de la charte, et un exemplaire du recueil de décisions des AG.

- à réception du formulaire d'admission, contacter les parrains pour confirmer leur accord.

- après le vote, informer solennellement les postulants de leur qualité de membre du Collège et offrir un pot d'accueil au nom du Collège.

Les parrains doivent :

- s'assurer que le postulant connaît les trois duans.

- se porter garant du postulant en signant les deux exemplaires du formulaire d'admission.

- se concerter avec les autres parrains pour qu'au moins l'un d'eux soit présent lors de l'AG cooptant le postulant.

COURS DE CHINOIS LE TIGRE

Par Paule-Annick Ben Kemoun
(Bénoù)



L'an dernier en préparant votre cours de chinois annuel qui remplace ou complète mes vœux de Nouvel An, j'ai jeté un œil à l'animal de l'année 2010, et je me suis dit que le tigre ça allait être facile...



Mosaïque tigre : Miki Tika (photo Bénoù)

Effectivement, peut-être parce que cet animal (dont le chat n'est qu'une imitation miniature), est en voie de disparition, peut-être parce qu'il fascine par sa beauté, par sa force et par sa férocité, les références à ce fauve solitaire ne manquent pas et partent dans tous les sens.

C'est dans mon enfance que je rencontre mes premiers tigres, probablement au cirque mais aussi dans un livre charmant (Sambo le petit Noir- Texte : Hélène Bannermann ; illustrations : Gustav Tenngren, Éditions Deux coqs d'or) qui raconte les démêlés d'un petit garçon avec une bande de tigres voleurs de vêtements (Renaud dans sa chanson *Laisse béton* reprend ce thème des fashion victims nuisibles).



Allez savoir pourquoi mon rêve de devenir dompteur de tigres n'a pas été encouragé par mon entourage.

Et plus tard, mon bac littéraire m'a définitivement fermé les portes de l'école vétérinaire qui m'aurait peut-être permis de soigner ce superbe animal.

Au fil de mes lectures, j'ai ensuite rencontré quelques tigres :

Dans les bandes dessinées :

- Joe le tigre végétarien, croqueur de pommes de la jungle en folie ;
- Georges, pensionnaire d'un zoo dans la débauche de Tardi et Pennac.

Tout le monde connaît Shere Khan le méchant tigre du livre de la jungle qui rêve de croquer Moogli, et Diego le tigre à dents de sabre de L'Age de glace.

Il y a quelques années, j'ai navigué avec un certain Pi Patel, jeune Indien qui dérive dans un canot de sauvetage après un naufrage, en compagnie du seul rescapé affamé : Richard Parker, tigre du Bengale de son état... Je vous invite à découvrir (ou re-découvrir) cette histoire philosophique, Histoire de Pi de Yann Martell.

Cette année j'ai rapidement abandonné l'idée d'origami de la bestiole, sachant que ce serait difficile. Les modèles de chats sont déjà réservés aux experts et nécessitent patience et humilité. Sur ce coup-là, je me savais battue d'avance. Donc sur les tables de notre Nouvel An chinois point d'origamis en vue.



C'est fort dommage puisque Maître Wang et Claudy sont Tigre et j'aurais aimé leur faire honneur.

Nous nous souviendrons juste des superbes tigres du logo de l'ATA qui se tournent autour indéfiniment.

Et puis des tigres il y en a beaucoup qu'on martyrise dans le taiji : celui qu'on reporte dans la montagne (j'ai essayé le mouvement avec mon chat avec un succès mitigé), celui qu'on enfourche et après, on gravit la montagne (là, le matou s'était fait la malle), celui qu'on terrasse (bulba), enfin celui qu'on abat à mains nues après avoir bandé l'arc en fin de 3e séquence (pourquoi tant de haine ?).

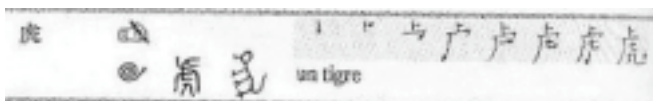


Vache tigre, Cow parade Prague 2004 (photo PABK)

J'ai souvenir, et quelques-uns avec moi, d'un enseignant qui avait comparé une de nos démos à un troupeau de vaches paissant joyeusement, au lieu de voir les tigres que nous imaginions montrer. Vexés nous l'étions à divers degrés. Cette vache-tigre est une forme de réponse possible des pratiquants qui avancent péniblement sur la ou les voies du taiji (3)

Venons-en à notre (petit) cours de chinois annuel : HU = tigre = 虎

Se prononce hou au 3^e ton (représenté par un accent circonflexe tourné vers le haut (hǔ)) : la voix part d'en haut descend légèrement pour remonter ce qui donne houou, un peu comme un écho.



Si vous prononcez hu « hou » en remontant seulement bêtement la voix (un peu comme dans une question) vous parlez d'un lac 湖 ou d'un papillon 蝴蝶 hú dié. De là découle l'intérêt d'apprendre les caractères en même temps que la prononciation. Ça c'est juste histoire de vous démoraliser.

Pour dire « couci couça » en chinois, on dit « cheval cheval, tigre tigre » (馬馬虎虎 qui se prononce mama huhu). J'ai cherché pourquoi (je vous fais grâce de la légende supposée être à l'origine de cette expression) et je suis tombée sur un article énumérant de très nombreuses et excellentes raisons pour ne pas se lancer dans l'apprentissage du chinois... Mais nous ne saurions nous laisser ainsi démoraliser car se lancer à tout âge dans l'étude d'une langue compliquée est une preuve d'optimisme et d'espoir de longévité. C'est ce genre d'optimisme qui m'a fait traverser la planète dans l'espoir d'admirer une éclipse totale de soleil à Shanghai... sous une averse et son cortège de nuages opaques.

Pour la langue chinoise, je ne m'inquiète pas, son enseignement est en constante progression, comme la population et l'économie du pays.

A la lisière de cette année du Tigre, je me pose juste quelques questions sur les choses qui disparaissent comme ça, doucement, sans qu'on en prenne vraiment conscience : les tigres, l'amour du travail bien fait et le travail lui-même, l'étude des arts et de l'histoire, et je vous laisse réfléchir à la suite de cette énumération...

Je vous souhaite une belle et heureuse année du Tigre, je souhaite que vous puissiez conserver et transmettre l'enseignement de ce qui vous est important, je vous souhaite en vrac sourires, rires, fous rires, livres, lyres et délires.

Bien cordialement

Baugé, 8 janvier 2010

Plusieurs façons de travailler les mouvements de la taille, selon l'avancement de chacun

Alix Helme-Guizon,

à partir de discussions avec Céline Davière et Lionel Descamps, association KunLun,
Angers.

(1^{re} partie)

Les textes classiques du taijiquan insistent sur la mobilité de la « taille » Yao, qui correspond pour nous à la zone du bassin. « Pour atteindre l'objectif de l'agilité et de la légèreté, vous devez commencer par accorder de l'attention à la régulation de votre taille (Yao) et de vos aines (Kua) » (Cité et traduit par Yang Jwing-Ming « La théorie du taijiquan » Budo éditions)

The image shows a large, bold Chinese character '腰' (Yao), which translates to 'waist'. Below the character, the text 'Yao -taille' is written in a smaller font.

Pourtant, nos habitudes sont généralement tout autres, quand on démarre l'apprentissage du taijiquan. Il faut donc d'abord (re)découvrir que cette partie du corps est mobile, et la bouger, peu importe comment ! Au bout de quelques années, quand cette mobilité est bien acquise, alors on peut approfondir et rechercher comment bouger finement le bassin, sans bouger les jambes.

Ce qui est résumé ici en quelques phrases est, en fait, une longue exploration et chaque étape prend plusieurs années. À chacun selon son rythme, ne tentez pas de brûler les étapes, c'est contre-productif. Ce travail de mouvement du bassin demande de la persévérance car le bassin est généralement une zone dont on est peu conscient(e) et qu'on mobilise difficilement. Il faut essayer encore et encore, chaque jour durant plusieurs années avant de réussir. Chaque essai renforce notre sensibilité et notre coordination. Donc chaque échec prépare la réussite, selon le proverbe Shaddock « Plus on rate, plus ça réussit. »

Mon intention est aussi de montrer pourquoi un enseignant donne nécessairement des instructions « fausses », car « ce qui est simple est faux ; ce qui ne l'est pas est inutilisable » dit Paul Valéry. L'enseignant doit donc s'adapter à ce qui est possible à ce moment-là, pour celui qui écoute. On peut donc donner deux consignes de travail différentes à deux élèves du même cours. Laissez votre (vos) enseignant(s) vous guider et vous indiquer quand changer d'objectif de travail.

1 - Bouger le bassin, peu importe comment !

Pour commencer, il faut découvrir qu'on peut bouger son bassin, et peu importe par quel moyen on y arrive. On réalise alors de grands mouvements, créés par de **fortes contractions des muscles superficiels**. Notre forme ressemble alors peu à celle de nos enseignants, mais c'est une étape indispensable. Il ne faut pas tenter de copier la forme du corps de l'enseignant à ce stade.

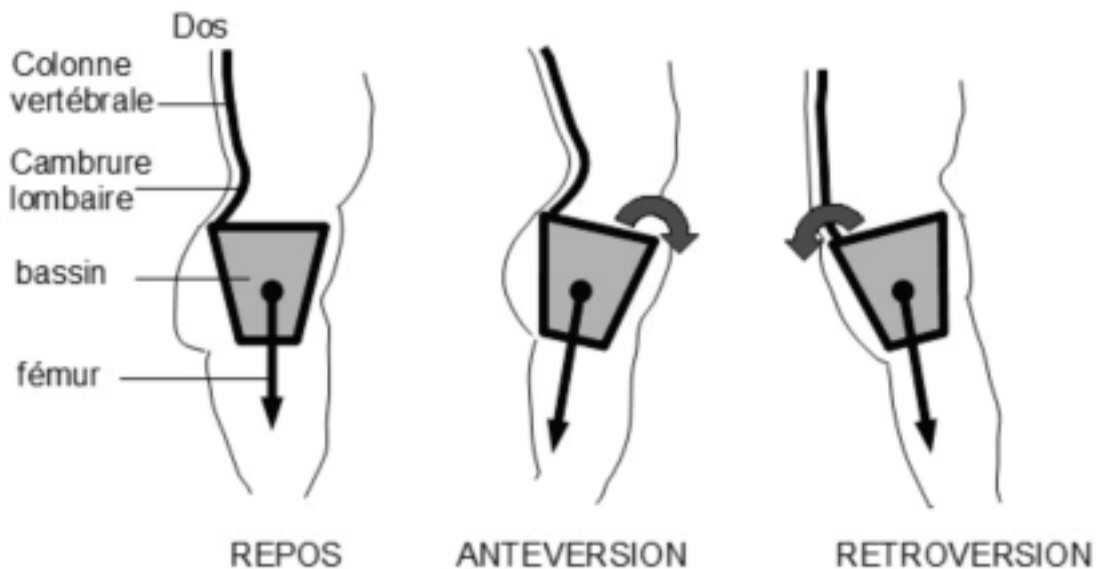
Commencer chaque mouvement par le déplacement du bassin crée une nouvelle représentation du corps, où la zone la plus importante n'est plus le torse et la tête, mais le bassin. Dans notre culture occidentale, le bassin n'est souvent qu'une zone pleine de viscères et d'organes sexuels, une zone plutôt « honteuse ». Peu à peu cela devient le centre de l'être, le Dan Tian, point de départ de tout mouvement. C'est un bouleversement dans la représentation de soi, et cela prend du temps. Construire un nouveau schéma corporel où le Dan tian inférieur devient votre centre est l'étape la plus importante, et on y revient sans cesse.

The image shows two large Chinese characters '丹田' (Dan Tian), which translates to 'Dan Tian' or 'lower dantian'. Below the characters, the text 'Dan Tian' is written in a smaller font.

Dan Tian

Il y a deux mouvements élémentaires du bassin, qu'il est plus simple de travailler l'un après l'autre. Le

premier, dans le plan vertical est le mouvement d'antéversion et rétroversion, le deuxième dans le plan horizontal est le mouvement de rotation autour de l'axe vertical de la colonne vertébrale. Pour chaque type de travail, un exercice typique est décrit, avec les critères de réussite et son application dans la forme¹. Beaucoup de ces exercices vous sont déjà familiers.

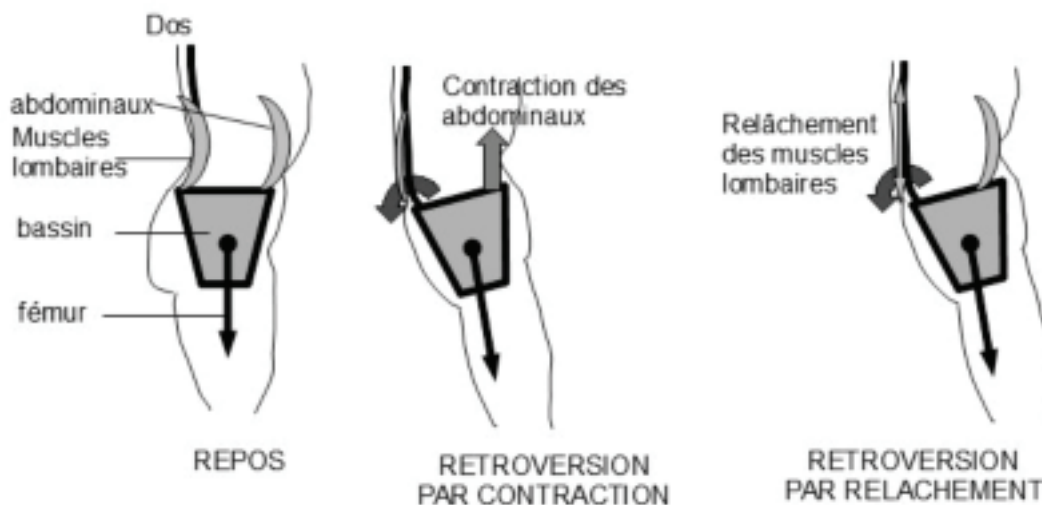


1.1 Mouvement dans le plan vertical, d'antéversion et de rétroversion²

1. But : la rétroversion du bassin crée la position d'enracinement, qui permet de bien lier le haut et le bas du corps. La rétroversion doit être légère, on dit que le coccyx (weilu) doit être vertical.

2. Consignes : pour créer une rétroversion, on diminue la cambrure lombaire, en déplaçant le bas du bassin vers l'avant et le haut du bassin vers l'arrière.

Dans un premier temps, on cherche seulement à effectuer ce mouvement à volonté. En le faisant, on observe qu'il faut beaucoup contracter les muscles abdominaux (les abdominaux grands droits) et les fessiers pour obtenir une rétroversion. On va rechercher alors, dans un deuxième temps, à obtenir le même mouvement non par contraction des abdominaux, mais par relâchement des muscles du dos.



1 - Par forme j'entends, forme à mains nues + forme avec armes + forme à deux
 2 - Inspiré du travail de Marie-Christine Moutault

3. Critères de réussite de la rétroversion :

. Au début, le critère de réussite à observer est la diminution de la cambrure lombaire (un Chinois dirait : « Ouvrir Ming Men, la porte de la vie », qui est au creux de cette cambrure). On peut en prendre conscience en se plaçant contre un mur, une main entre le mur et le creux du dos. Le mouvement de rétroversion doit presser sur la main qui est contre le mur. Au cours des exercices d'échauffement ou de tuishou à deux, on peut poser une main sur les lombaires et sentir s'il y a une diminution de la cambrure lombaire lors de l'enracinement.

. Critères de réussite de la rétroversion par relâchement : on place une main sur le ventre et une sur le dos, et on essaie de sentir quels muscles se contractent et lesquels se relâchent lors de la rétroversion. On développe ainsi la sensation des muscles, et peu à peu on peut apprendre à les contrôler. Ni les abdominaux ni les fesses ne se contractent.

. Critères de réussite de la rétroversion lors du travail à deux : par la rétroversion du bassin, toute poussée sur le haut du corps peut être absorbée et retransmise vers le bas du corps jusqu'aux pieds. On peut expérimenter cela par le travail à deux de tuishou, durant les exercices de base puis lors du tuishou libre.

4. Point à surveiller : à partir du moment où on réussit à faire un mouvement de rétroversion à volonté, il faut veiller à ne pas exagérer ce mouvement. Le mouvement obtenu par contraction des abdominaux est de très grande amplitude, mais ce n'est pas cela que l'on recherche. **Une rétroversion trop poussée bloque les autres articulations du bassin**, et il y a perte de mobilité. On souhaite plutôt obtenir un très petit mouvement par relâchement, qui donne l'impression que le coccyx est vertical sous l'effet de son propre poids (même si ce n'est qu'une image !). « Lorsque Weilu (coccyx) est bien droit, le corps est équilibré sans être penché. »

5. Lien avec la pratique : chaque **enracinement** (dans la forme, l'échauffement, les armes, et le tuishou) devrait être créé par cette rétroversion légère du bassin. C'est un mouvement que l'on retrouve presque sur chaque inspiration dans la forme. Dans

le tuishou, c'est un travail fondamental que celui d'apprendre à recevoir les poussées.

6. Temps d'apprentissage moyen : pour réussir la rétroversion du bassin par relâchement, il faut souvent au moins 2 ans de travail régulier. En effet, ce mouvement n'est possible que lorsque les muscles du dos sont suffisamment assouplis. C'est pour cela qu'on réalise des **étirements** répétés du dos, au début de l'échauffement. Ces étirements doivent être pratiqués longuement et avec soin, afin de rallonger la musculature postérieure. Ce sont des exercices qui préparent ou entretiennent la possibilité de rétroversion par relâchement.

1.2 Rotation autour de la colonne vertébrale²

Le deuxième type de mouvement élémentaire du bassin est une rotation autour de l'axe central vertical, qui passe (à peu près) par la colonne vertébrale. On pratique ce travail lors de l'échauffement et lors des exercices de base de tuishou, seul ou à deux. Lors de ces exercices, la rotation est combinée avec un mouvement vertical (de rétro et antéversion).

1. But : il s'agit d'apprendre à générer tous les mouvements de rotation à partir du bassin.

2. Consignes : commencer la rotation en tournant le bassin. Les épaules et les jambes ne font que suivre cette rotation du bassin.

3. Critère de réussite : il y a toujours un très léger retard du mouvement des bras et des pieds par rapport au mouvement du bassin, et il y a une **sensation d'unité** de tout le corps. « Quand une partie du corps bouge, tout le corps bouge » disent les Classiques du taijiquan.

4. Point à surveiller : quand le bassin tourne, le genou de la jambe d'appui va suivre le bassin et se tordre. Si le genou se tord, le pied d'appui se soulève sur son bord externe. On doit donc faire des rotations de très petite amplitude et **toujours se forcer à pousser son genou d'appui dans le sens opposé à celui de la rotation, en gardant toute la surface du pied d'appui en contact avec le sol**. Ce point est fondamental car on peut être amené(e) à arrêter la pratique à cause de douleurs aux genoux, ce qui serait dommage pour une « pratique de santé »!

5. Lien avec la pratique : le taijiquan repose entièrement sur des mouvements spiralés, qui sont des mouvements de rotation du bassin combinés à un

mouvement vertical. Un exemple typique est le mouvement d'Attraper la queue du moineau (Lan Ciao Wei).

6. Temps d'apprentissage moyen : il est assez rapide d'apprendre à tourner le bassin, mais il faut de nombreuses années pour que le genou ne suive plus le bassin dans cette rotation, et ne se torde plus vers l'intérieur. Il faut aussi bien connaître un enchaînement (duan) pour pouvoir porter son attention, non plus sur la mémorisation, mais sur le bassin lors de la pratique. C'est pour cette raison que le travail du bassin, dans la forme, ne peut vraiment s'effectuer qu'après au moins 1 ou 2 ans de pratique régulière.

Quand en a-t-on fini avec ce premier niveau de travail ? Quand il n'y a plus besoin d'y penser pour que cela se fasse. On parle de « **régulation sans régulation** ». Par exemple, si lorsque vous apprenez un nouveau geste, alors que toute votre attention est portée sur la mémorisation, vous effectuez spontanément ce nouveau geste à partir du bassin ; ou si, dans votre vie quotidienne, votre façon de pousser les portes, vous tenir debout, vous déplacer, part du bassin.

(Étude à suivre dans le prochain numéro.)

COUPE DU MONDE DE TAI-CHI CHUAN : TAIWAN

Forme – armes - tuishou

2 et 3 octobre 2010

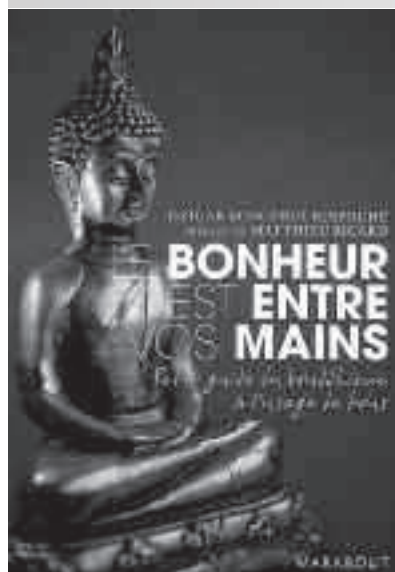
Lieu : Taichung - Taiwan

Informations : Noëlle Kasai (Directrice des relations extérieures à la Fédération Mondiale de Taichi Chuan à Taipei, en charge des inscriptions des étrangers pour la compétition) : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

(Noëlle, qui sera sur place, peut vous aider à organiser votre voyage, trouver des lieux de pratique, rencontrer les écoles de Yangjia Michuan etc...)



NOUS AVONS LU...



Le bonheur est entre vos mains

De Dzigar Kongtrül Rinpoché

Editions Nil, 2005

Voilà un petit livre qui ne vous tombera pas des mains... Il s'agit d'un enseignement bouddhiste, particulièrement bien adapté aux Occidentaux, précise Matthieu Ricard qui l'a préfacé.

Composé de trois parties qui toutes traitent de l'observation de l'esprit, cet ouvrage comporte de nombreux courts chapitres nous proposant de réfléchir aux doutes et à l'insécurité qui nous assaillent au quotidien. Les thèmes classiques concernant l'origine de la souffrance (le piège de l'amour propre, l'importance de soi, l'état de manque, etc.) sont abordés ici de façon très claire et avec humour. Ce livre nous parle vraiment de nos fonctionnements. Il nous invite à pratiquer la réflexion sur nous-mêmes, à observer les processus mentaux qui nous agitent à chaque instant de notre vie et à réfléchir à la façon dont on intègre les enseignements reçus dans la vie.

Que l'on se rassure, l'agitation

de l'esprit est normale... ne reste plus qu'à prendre plaisir à analyser son fonctionnement, ce que l'auteur nous invite à faire.

D'une lecture assez facile, cet ouvrage constitue une approche des enseignements bouddhistes très abordable. Il nous parle du calme de l'esprit, de la présence... ce que nous recherchons aussi à travers la pratique du tai-chi.

Catherine Bachelet, Annecy,
décembre 2009



Le jeu dans la Chine contemporaine : mah-jong, jeu de go et autres loisirs

Elisabeth Papineau

L'Harmattan, Paris, 2000, 298 p.
ISBN : 2-7384-9210-X.

Voilà un magnifique travail de recherche qui dans des termes simples met en évidence les conceptions du jeu en Chine. On y apprendra que le wei qi (go en japonais) tendrait à symboliser la culture dominante tandis que le mah-jong représenterait lui la « culture insolente » populaire.

On y trouvera matière à réflexion sur la pratique du tai ji quan et en particulier l'aspect jeu du tui shou.

Serge Dreyer, Taichung.



La légende du tigre rouge

Yanick Pugin

BDLYS Éditions, avril 2003

Yanick Pugin, professeur d'arts martiaux et éducateur spécialisé, a écrit ce livre pour répondre à quelques questions de ses jeunes élèves. Ce conte est une sorte de parcours initiatique, faisant référence à des classiques de la sagesse orientale, pour apporter quelques réponses aux questions que l'auteur s'est lui-même posées lors de ses apprentissages dans les arts martiaux.

Il se situe très bien dans la lignée de la série Kung-fu avec David Carradine. De ce fait, il fera bonne figure dans une bibliothèque fréquentée pas des adolescents, ou des nostalgiques de Kwai Chang Caine, personnage mythique de la série des années 70.

Claudy Jeanmougin, Écurat,
mars 2010

Quelques réflexions en traduisant le texte de Jean Isnard

« Le pratiquant, le mouvement et le silence »

dans Les 20 ans d'AMICALE

Don Klein - AYMTA (USA)

Et le pratiquant dans tout cela

Comme les langues chinoises, les philosophies et les autres arts, le taijiquan doit être considéré comme un déroulement, toujours en devenir, en transformation, pas objectif, constructif, à la recherche d'un but¹. Ainsi, même si l'attention initiale que l'on porte sur chaque mouvement et sur les positions peut rendre l'apprentissage de la forme plus aisé, à la longue cela peut induire en erreur, tendant à réduire le taijiquan à une série de postures de danse figées en clichés juxtaposés. Ce qui est important c'est ce qui advient, ce sont les transitions entre ce que l'on qualifie précisément de « mouvements ». Lorsque l'on quitte la phase d'émulation de l'apprentissage, il devient essentiel de se souvenir du conseil de Zhen Manqing (Cheng Man-ch'ing) : « Lorsque vous pratiquez la forme, imaginez que vous avez un adversaire en face de vous. Lorsque vous avez un adversaire en face de vous, imaginez que vous n'en avez pas. » Ainsi, dans la forme solo, l'esprit doit créer le *duifang*² qui arrive de la direction suivante, les yeux sont dirigés vers la menace, le corps suit, se positionnant pour contrer l'invisible *duifang*, l'énergie remonte du pied enraciné vers la main pleine. Et ainsi de suite, de transformation en transformation. Lorsqu'on aborde cela et que l'on interiorise les mouvements, on peut alterner la pratique « avec intention » et la pratique « de mémorisation du corps » dans laquelle le concept de « méditation en mouvement » trouve son sens.

Se tourner vers l'autre

La pratique de groupe y participe clairement. Ici l'on se délecte du synchronisme, du groupe qui se meut comme une entité ; ici on relâche la volonté et l'esprit individuel fusionne avec l'esprit du groupe : comme un groupe de baleines nageant dans une unité mystérieuse.

Apprendre à faire silence

Alors que la pratique silencieuse peut enrichir l'expérience – en synchronisant avec la respiration dans la pratique solo, avec les mouvements des gens qui vous entourent dans la pratique de groupe – il manque le grondement sourd des voix des baleines, en particulier l'intonation sonore de la voix de Wang Laoshi lorsqu'il scande la respiration et les mouvements. Lors de la pratique en groupe ou individuelle, je pense qu'il est nécessaire de travailler de temps en temps avec la voix de Laoshi, afin de nous relier aux racines du Yangjia Michuan Taijiquan. Beaucoup de jeunes étudiants n'ont jamais pratiqué avec lui et c'est par l'intermédiaire de sa voix qu'ils peuvent se relier à lui, de la même façon que ceux qui ont connu Laoshi raviveront ainsi leur souvenir de lui. En groupe c'est magique, lorsque les pratiquants ne font qu'un ; dans la pratique individuelle, le pratiquant sent sur lui l'attention de Wang Laoshi. Au rythme des Xi et des Hu, soyez conscients des noms des mouvements : *yù-bèishì*, *qǐshì*, *yòu cǎi shǒu*, *zǔo cǎi shǒu*... *bào hǔ gūi shān*.



Don Klein, Keith Rise et Janet Phillips lors des rencontres à Carcans. Photo Jean Marthoud

1. Voir les introductions dans Roger T. Ames and Davis L. Hall's *Dao De Jing : Making This Life Significant*, Ballantine Books, 2003 et D.C.Lau and Roger T. Ames *Yuan Dao : Tracing Dao to Its Source*, Ballantine Books, 1998.

2. Adversaire ; la partie adverse. Voir Scott Rodell *Taiji notebook for Martial Artists*, Seven Stars Books & Video, 1991, pp.39-41.

KAMISHIBAI

Spectacle présenté par l'association TCH'AN d'Angoulême à l'occasion de leur fête du Nouvel An chinois sous la direction de Marie-France Oztumer.

(Le texte sous les planches est celui qui a été dit lors du spectacle.)



POURQUOI LE TIGRE A-T-IL DES RAYURES ?

CONTE DU VIETNAM
DESSINS D'ALAIN PONCELET

(D'après un conte populaire transmis par Thérèse Tran The Tri de l'association TCH'AN)

C'était au temps où les animaux parlaient et où les humains les comprenaient.

Un gros, un très gros tigre observait, caché derrière une digue en terre, un paysan en train de labourer une rizière aidé en cela par son buffle. Le seigneur de la jungle n'en revenait pas, l'homme petit animal à deux pattes faisait avancer un énorme buffle, d'un bout à l'autre du champ, en le guidant à l'aide d'une minuscule baguette : incroyable.

Vers midi, le paysan détacha le buffle de la charrue. L'animal en profita pour aller brouter de l'herbe tendre tandis que l'homme, à l'ombre d'une haie de bambous, alluma un maigre feu pour faire réchauffer son repas.

Dans le plus grand silence, le tigre s'approcha du buffle, moment de panique intense chez l'animal à corne, mais le tigre le rassura :

- Non, non, non, non... Je ne vais pas te manger. Explique-moi seulement comment se fait-il que toi, une masse de muscles et de puissance, tu obéisses, avec une simple baguette de bois, à ce petit animal fragile, frêle et à deux pattes ?

Le buffle comprit que le tigre n'allait pas l'attaquer et il répondit :

- C'est très facile à comprendre, les hommes, même s'ils n'ont l'air de rien, possèdent une arme terrifiante du nom de "cerveau" et dont ils savent se servir. Même toi, le tigre, le plus fort des animaux, tu ferais mieux de fuir avant qu'il ne soit trop tard.



C'était au temps où les animaux parlaient et les hommes les comprenaient.



Un paysan chinois était dans sa rizière, en train de labourer, aidé de son buffle, qu'il dirigeait à l'aide d'une petite baguette. Le buffle suivait docilement.



Derrière une haie de bambous, un énorme tigre observait la scène, tout étonné : « Incroyable ! Comment ce petit animal à deux pattes, aidé seulement de cette minuscule baguette réussissait-il à faire avancer ce puissant animal qui est le buffle ? »

Le tigre décida par la force de s'emparer de l'homme et de son cerveau : l'homme il le mangerait, quant au cerveau il l'aiderait à devenir le maître du monde...

Ainsi le tigre bondit sur l'homme, le cloua au sol, et exigea qu'il lui remette aussitôt son arme fantastique. Ainsi, se disait-il, je serai vraiment la plus terrible créature du monde entier.

L'homme, se remettant de sa terreur première, expliqua au tigre qu'il ne se promenait pas au milieu des champs avec une arme aussi dévastatrice : elle était cachée dans sa maison et il fallait qu'il aille la chercher.

Le tigre trouva cela fort logique mais, pris d'un doute, il dit au paysan qu'il allait l'accompagner jusque chez lui.

L'homme répliqua que si les autres villageois le voyaient, ils auraient peur et sortiraient leurs propres armes pour lui faire du mal.

Le tigre ne trouva rien à répliquer et accepta d'attendre le paysan près de l'arbre.

L'homme commença à s'éloigner, mais rebroussa chemin après quelques pas.

- Écoute, dit-il au tigre, est-ce que je pourrais t'attacher à cet arbre, car j'ai bien peur que tu aies envie de manger mon buffle pendant mon absence.

Une fois de plus, le tigre dut admettre que l'homme n'avait pas tort.

Une fois le fauve ligoté, le paysan éclata de rire. Il montra au tigre où se trouvait vraiment ce fameux "cerveau" grâce auquel lui, le faible petit homme, avait réussi à capturer le seigneur de la jungle. Tout content de lui tandis que le tigre se répandait en feulements inutiles, le paysan reprit son repas interrompu.

Mais une braise sauta du feu et enflamma la paille de riz avec laquelle les liens du tigre avaient été tressés. L'animal fou de douleur réussit à briser les cordes qui, en brûlant, lui laissèrent de grandes rayures noires sur le pelage.

C'est ainsi que le tigre gagna ses rayures foncées.

Et l'homme, paraît-il, dispose toujours de son cerveau.

Quant au buffle qui avait trop ri en voyant cette scène se dérouler, il avait trébuché et s'était cassé les incisives supérieures sur une pierre, et depuis lors les buffles ont un trou à cet endroit.



Vers midi, le paysan détacha son buffle, s'éloigna un peu, et alluma un maigre feu pour réchauffer son repas. Moi, le tigre, je m'approchai doucement du buffle pour ne pas l'effrayer .

« Ne crains rien, lui dis-je, je ne vais pas te manger, je viens seulement te demander pourquoi tu obéis à un si petit animal, frêle et seulement armé d'une baguette ?

- C'est facile à comprendre : l'homme, malgré sa chétive apparence possède une arme terrifiante, du nom de « cerveau » et si j'étais à ta place - roi des animaux - je me dépêcherais de m'en aller avant qu'il ne soit trop tard et qu'il ne s'en serve ! »



Au lieu d'écouter son conseil, je me jetai sur le paysan en le menaçant et en exigeant cette arme si redoutable !

Mais il me dit : « Crois-tu que je me promène en ayant sur moi un tel trésor ? Il est bien caché dans ma maison ! Je vais aller le chercher. »

« Je vais t'accompagner ! » dis-je alors.



Bien à contre-cœur, je dus accepter et il me ficela soigneusement à un arbre.

Je pensai : « Peu importe , après tout, quand j'aurai l'arme, je serai le plus fort de l'univers ! »

Deuxième version tirée de l'ouvrage "30 contes du Vietnam" de Nguyen Xuan Hung, Castor Poche.

« Un jour, après les travaux de labour, un jeune gardien laissa son buffle paître tranquillement à la lisière de la forêt. Survint le tigre, qui, en ce temps-là, n'avait pas de rayures sur sa robe jaune.

Le féroce animal s'étonna de l'obéissance du puissant buffle que lui-même craignait. Il lui demanda :

– Buffle, pourquoi obéis-tu à ce frêle humain, toi dont la force égale la mienne ?

Le buffle répondit :

– Physiquement, le petit homme est faible, mais son intelligence est plus puissante que mes cornes et nos griffes !

Etonné, le tigre s'adressa alors au garçon :

– Dis-moi, petit homme, où est ton intelligence qui fait peur même au puissant buffle ?

Le petit gardien lui répondit :

– Je n'ai pas apporté mon intelligence avec moi. Je l'ai laissée à la maison.

– Alors, va la chercher, lui suggéra le tigre.

– Mais tu va profiter de mon absence pour dévorer mon buffle ! Si tu acceptes que je t'attaches, j'irai chercher mon intelligence pour te la montrer.

Le tigre hésita, mais, poussé par la curiosité, accepta la proposition. Le garçon demanda au tigre de s'aplatir contre un solide tronc d'arbre, prit une longue corde et l'attacha en faisant plusieurs tours.

Une fois qu'il eut fini, il prit un gros gourdin et se mit à battre le tigre, en s'exclamant :

– Voici mon intelligence !

Sous les coups, le tigre se débattit de douleur et de rage. Il se débattit si violemment que sa peau fut brûlée, à force de frotter contre les cordes. Voici pourquoi les tigres ont des rayures noires sur leur robe jaune.

Le buffle, qui assistait à la scène, fut pris d'un fou rire. Il riait en secouant si fortement sa lourde tête qu'il cogna sa mâchoire par terre à s'en casser les dents. C'est ainsi que les buffles n'ont plus de dent à la mâchoire supérieure. »



Me voyant bien ligoté, le paysan éclata de rire !
« Vois-tu, me dit-il, en me montrant son front, cette arme, c'est mon cerveau et mon intelligence ! »
Tout content de lui, il reprit son repas tandis que je me débattais en poussant de terribles feulements.
A ce moment, une braise sauta du feu et enflamma les brins de paille de riz avec laquelle les liens qui m'immobilisaient avaient été tressés.



Fou de douleur, je me débattis follement et réussis à me débarrasser des cordes et à m'enfuir.....



Là, j'aperçus sur tout mon corps les grandes rayures noires qu'avaient laissées les cordes en brûlant !
C'est depuis ce jour que les tigres ont des rayures !
L'homme, paraît-il, a toujours son cerveau.
Quant au buffle, il avait tellement ri en voyant la scène qu'il avait trébuché, s'était cassé les deux incisives supérieures sur une pierre ; aussi, depuis lors, nous les buffles avons un trou à cet endroit.

Note de la rédaction. L'association TCH'AN a fêté le nouvel an chinois le samedi 30 janvier 2010, jour d'ouverture du festival de la bande dessinée. Un artiste, Alain Poncelet, a aimablement répondu à la demande de Marie-France pour illustrer le conte qu'elle désirait présenter sous forme de Kamishibai. Les planches ont été exécutées très rapidement... et offertes par l'auteur. Notons que c'était la première fois que TCH'AN fêtait le nouvel et que la soirée a été superbement réussie.

Le kamishibai 芝居 c'est le petit théâtre de papier japonais.

Wikipédia donne cette définition : « le kamishibai, littéralement “pièce de théâtre sur papier”, est un genre narratif japonais dont l'origine remonte au XII^e siècle, époque à laquelle, dans les temples bouddhistes, les moines se servaient des emaki (rouleaux de dessins) pour transmettre des histoires à contenu moralisant à une audience généralement illettrée. »

C'est aujourd'hui une sorte de théâtre ambulante où des artistes racontent des histoires en faisant défiler les emaki devant les spectateurs dans un esprit un peu semblable à celui de Guignol mais avec des images à la place des marionnettes.

Il était courant dans le pays au début du XX^e siècle. Cette forme de spectacle, plus souvent adressé aux enfants, connaît un renouveau actuellement au Japon, de même que les spectacles de marionnettes en France.

Le kamishibai se présente sous la forme d'une petite scène en bois dans laquelle ont fait glisser des planches de dessins.



Kamishibai en position fermée sous forme de valise pour le transport



Kamishibai ouvert pour la représentation.

LA PITIÉ DU TIGRE

J.- L. Bault (Association TCH'AN Angoulême)

Une pauvre femme, faible et âgée, avait pour seul soutien un fils, très attentionné, qui pourvoyait à ses besoins. Il partit un jour dans la forêt chercher des plantes médicinales et éventuellement du gibier. C'est le tigre qu'il trouva. Il fut dévoré et sa mère, en voyant son cadavre que des chasseurs lui ramenaient, entra dans une crise de désespoir terrible, demandant à tous crins qu'on lui ramène le corps du tigre qui l'avait tué et mangé à moitié.

N'obtenant guère de réponse, elle présenta une requête au mandarin président du tribunal, qui se trouva fort embarrassé. Lassé, excédé par les hurlements de la vieille femme, il décida qu'il convenait effectivement de faire comparaître le tigre meurtrier pour le condamner selon les règles.

La pauvre mère réussit à convaincre des volontaires qui partirent armés de bois, de fer et de cordes, et surtout de courage. Ils ne furent pas longs à trouver le tigre, qui ne se cacha pas. Il se laissa capturer sans peine et accompagna paisiblement les chasseurs de tigre jusqu'au tribunal. Il se prosterna devant la cour, qui lui énonça les griefs qu'on avait à son égard et lui exposa le fait que, en plus de l'immense douleur que la femme avait d'avoir perdu son fils, elle avait perdu avec lui tout moyen d'existence. Par des hochements de tête, le tigre se reconnut coupable de meurtre, et responsable de la perte de ressources de la plaignante. Le tribunal, constatant la sincérité de son repentir et la nécessité de pourvoir aux besoins de la pauvre mère, le condamna à procurer à celle-ci des moyens d'existence. Le tigre, approuva par un hochement de tête, l'équité de la sentence. La vieille femme continua de réclamer sa mort, mais le juge maintint fermement sa décision. Le tigre fut déchargé de ses liens et partit sans même recevoir de bastonnades.

Et le lendemain, il déposait un beau cerf devant la porte de la plaignante, puis tous les jours d'autres présents, y compris paraît-il de l'argent. La vieille devint riche, et elle atteignit un âge avancé. Le tigre, ayant accompli strictement ses obligations, regagna la forêt, mais en revenant souvent sur la tombe de la vieille dame rendre hommage à son âme. Puis il disparut à son tour. Les gens du village, qui l'avaient vu si souvent remplir ses obligations en traversant les rues du village, reconnurent la noblesse de son caractère en lui vouant un culte particulier.



Les projets de Wen Wu !

Suite...

Rappels dans le désordre !

Pour les nouveaux adhérents et pour ceux, parmi les anciens, qui auraient quelque peu oublié...

1- Wen Wu est née en septembre 1996.

2- Wen Wu est une revue qui n'est éditée que lorsque suffisamment d'articles de fond la composent.

3- Wen Wu a déjà édité 4 numéros, la dernière édition date de 2003.

4- Wen Wu issue de l'Amicale, redemande son rattachement à l'Amicale et propose sa dissolution en tant qu'association indépendante.

Avenir ...

5- Wen Wu a plein de projets :

a - Un numéro consacré à l'épée : technique, pédagogique, travail à deux...

b - Un numéro consacré à la reprise de la traduction des Textes Classiques du Taiji Quan, travail long qui prendra plusieurs années. Une équipe s'y emploie mais, selon les textes abordés et la disponibilité des membres qui la composent, l'équipe peut évoluer. Que les personnes intéressées par un travail sur les textes contenus dans le petit livre rouge, les 31 juillet, 1er et 2 août 2010 me contactent assez vite.

c - Un numéro consacré au Tuishou, en partant des « formules – phrases clés » trouvées dans les textes classiques : reprise des diverses traductions trouvées, des compréhensions que nous en avons, des propositions pédagogiques pour permettre leur

compréhension par la pratique...

d - Un numéro consacré au bestiaire et noms de la Forme. Cette approche peut favoriser d'autres entrées dans la pratique et une compréhension plus large de celle-ci, le symbolique étant ô combien porteur pour l'être humain ! Je sais que certains ont déjà un peu œuvré en ce sens. Pourrions-nous nous retrouver pour organiser et continuer les travaux amorcés ?

e - Un numéro glossaire des termes utilisés dans le taiji quan, dont je maintiens l'idée parce que je la crois intéressante et viable, malgré ce qui en a été dit à la dernière AG !

f - Eventuellement, un numéro plus libre qui soit un recueil de travaux de recherche effectués par les uns et les autres. Suivant ce qui sera proposé au comité de lecture nous verrons quelle cohérence il est possible de donner à ce numéro, mais soyez-en sûrs, nous trouverons... pour l'édition d'un ou de deux numéros, si Wen Wu recueille beaucoup d'articles!

Comme je l'espère, vous le voyez, il s'agit de continuer à inscrire notre style dans une dynamique large, celle du taiji quan... Les dernières Rencontres de l'Amicale ont été prometteuses en ce sens, la décision de nous revoir pour partager, pour nous enrichir mutuellement à l'instar de ce que fait déjà le Collège Européen des Enseignants est un élément incontournable de l'avenir de notre style. Wen Wu peut, à sa façon, apporter sa pierre à l'édifice, en recueillant, en organisant des axes de recherche, et pas uniquement limités à notre style, à notre langue (ce qui ne concurrence en rien des travaux personnels plus aboutis ; au contraire Wen Wu peut servir de vitrine, suffisamment riche, pour être alléchante et permettre l'attente impatiente de ces travaux personnels plus pointus).

Que ceux qui sont tentés de travailler sur un ou plusieurs de ces projets me contactent. De mon côté, je vais « entrer en campagne » afin de contacter un certain nombre de personnes, mais les élans spontanés font du bien et permettent une moins grande dépense d'énergie à celle qui, pour l'instant, se retrouve avec le titre de présidente de Wen Wu mais qui veut bien continuer à œuvrer pour Wen Wu en tant que simple collaboratrice...

Merci à vous,

Je vous attends impatiemment...

Marie-Christine Moutault (chris.moutault@wanadoo.fr)

TÉMOIGNAGES

Bien des associations qui relèvent de notre style propagent un autre enseignement en complément de celui transmis par Maître Wang Yen-nien. Nous avons demandé à certaines d'entre elles de nous faire part des motivations de leur démarche.



L'association Le Bambou

Thierry Lambert

Comme cela est arrivé à un certain nombre d'entre vous, Claudy m'a contacté en vue d'un article pour cette revue. Il m'a proposé de préciser mon parcours et les raisons qui m'ont conduit à enseigner le taiji quan conjointement au dao yin qi gong ; je précise au passage que ces disciplines sont enseignées dans des cours distincts, ceci a son importance. Ce choix s'explique en partie par mon parcours et par les rencontres faites en chemin qui ont sans conteste eu une grande influence.

J'ai commencé à pratiquer le Yangjia michuan taiji quan dans le cours d'Édith Léonard à Caen. Ce fut l'occasion pour moi de participer ensuite à mes premiers stages ; ceux-ci, organisés par l'association de taiji quan de Caen, avaient accueilli successivement Annick Blard, Michel Douiller et Sabine Metzlé. Suite au départ d'Édith de la région normande, j'ai continué à suivre des cours avec Solange Groult et Michel Frérot. Celui-ci m'a conseillé d'approfondir le taiji quan en suivant un stage d'été, c'est ainsi que j'ai participé à un stage animé par Claudy Jeanmougin, qui sera suivi par

de nombreux autres. J'avais une forte motivation et un grand besoin de connaissances (c'est peut-être un défaut !). J'ai appris l'existence de l'École française de Taiji quan et après une année probatoire je m'y suis inscrit. C'est dans ce cadre que j'ai découvert des disciplines proches du taiji quan ; dao yin qi gong, xing yi quan et ba gua zhang étaient tous trois proposés en complément du cursus de l'école, axée sur l'enseignement des techniques internes chinoises. J'ai conservé de cette formation la pratique du dao yin qi gong (formation conduite à l'école par Jean-Luc Saby), et quelques éléments du xing yi quan, ces disciplines étant toutes deux issues de l'école San Yi quan de Georges Charles.

C'est donc pendant cette formation qu'en accord avec Claudy, j'ai ouvert un cours de Yangjia michuan taiji quan dans le cadre de l'association de taiji quan d'Hérouville nouvellement créée ; il fut bientôt suivi d'un deuxième cours de taiji. Le cours de dao yin qi gong fit son apparition à la quatrième année d'existence de l'association, cette ouverture provient initialement d'une demande des adhérents. Ayant suivi une formation à l'EFTJQ sans avoir pourtant envisagé de l'enseigner, en accord cette fois-ci avec Georges Charles, j'ai cru bon de répondre à cette demande sans penser qu'elle puisse rencontrer autant de succès. Le dao yin qi gong subit un effet de mode ces dernières années, ce succès provient de sa relative facilité par rapport au taiji quan.

On a tous en tête les recommandations de Maître Wang Yen-nien sur le fait de se concentrer essentiellement sur notre style ; il conseillait d'autre part d'observer aussi les autres styles et disciplines afin de parfaire nos connaissances. Maître Wang Yen-nien n'était pas le seul à insister sur ce fait, de nombreux maîtres énoncent ces mêmes conseils bien que d'autres puissent être d'un avis tout à fait contraire. Les exemples sont nombreux de pratiquants de longue date considérés comme des experts en plusieurs disciplines, que ce soit en Asie ou en Occident. Qui donc a raison ? La question reste et restera posée...

On pourrait penser que le fait de proposer des disciplines différentes dans le cadre d'une association favoriserait auprès des pratiquants la pratique conjointe de celles-ci, il n'en est rien. En règle générale, depuis que cette éventualité existe, peu de personnes s'inscrivent dans les deux disciplines (pour cette année, 2 personnes pour une grosse cinquantaine d'adhérents, certaines années de 3 à 5). On peut en conclure que les pratiquants choisissent ce qui leur convient et s'y tiennent sans que leur soit imposée une règle quelconque. Je m'efforce de ne pas influencer le choix des personnes lorsqu'elles se présentent pour des cours d'essai, même si quelquefois il arrive que des personnes attendent de moi que je leur indique ce qui serait le mieux pour elles ! J'essaie de répondre au mieux à l'inévitable question qui revient sans cesse : « Quelle est la différence entre le taiji quan et le qi gong ? », sorte de casse-tête chinois ! La solution reste la pratique et un temps d'essai dans chacun des deux cours suffit pour la grande majorité à se décider et à choisir ce qui leur convient.

La confrontation d'une école à notre propre style possède pour moi de réels atouts. J'ai pu remarquer que ceci apportait un éclairage différent sur notre style, cet effet de nouveauté enrichit sensations et compréhension. Au cours de mon apprentissage en dao yin, j'ai pu constater des points communs entre notre style de taiji quan et les formes de l'école San Yi quan. Il serait aisé de penser que ces « points de rencontre » ou ces « ponts » puissent provenir d'un fonds commun aux arts martiaux, mais certaines similitudes étaient bien trop grandes pour ne relever que de cela ; la plus notable étant l'utilisation de la bascule antéro-postérieure du bassin associée au travail haut/bas et à la répartition du poids du corps entre talon et plante du pied. Ces notions s'expriment aussi bien dans les exercices de base que dans les enchaînements du Yangjia michuan taiji quan, elles sont aussi très présentes dans les formes de dao yin qi gong et de xing yi quan de l'école San Yi quan. J'ai eu l'occasion d'observer de nombreuses écoles, c'est bien dans celles-ci que ces notions sont à ce point développées, ailleurs elles se font plus rares.

Sur l'origine de ces similitudes, voici quelques éléments somme toute assez maigres, mais relativement intéressants pour notre propos ; ils peuvent en partie expliquer ces ponts entre ces deux écoles : nous savons que Wang Shanzhi, maître de Wang

Zemin, lui-même maître de Georges Charles, a été un des élèves de Zhang Qinlin . Il nous est bien sûr impossible de mesurer la portée des échanges qui se sont opérés entre ces deux maîtres renommés ; Zhang Qinlin et Wang Shanzi appartenaient chacun à une école d'alchimie interne possédant donc des exercices relatifs au nei gong et au qi gong. D'autre part, François Hainry et Franck Reymond, tous deux professeurs d'arts internes, ont attiré mon attention sur le fait que la gestuelle globale du Yangjia michuan taiji quan, ce que nous appelons « la forme », ressemblait pour eux à du xing yi quan. Il se trouve que cet art martial a été pratiqué par Wang Yen-nien dans sa jeunesse. La singularité du Yangjia michuan est qu'il ne ressemble à aucune autre école de taiji quan , cette école ancienne renferme certainement encore quelques secrets sur ses origines et ses influences, celles-ci nous échappent par notre manque d'éléments probants.



Plus récemment les activités de l'association se sont étendues, suite à l'organisation d'une formation en ba gua zhang du style Jiang Rong Qiao ; formation encadrée par Shing-Pok CHIN. Cette formation a commencé en 2008 et continue sous forme de stages de week-end. Les stagiaires sont issus de plusieurs associations de la région, certains d'entre eux continuent même cette formation alors qu'ils ont quitté la région pour des motifs professionnels, c'est dire leur niveau de motivation. Cette

année est marquée par le début d'une série de stages axés sur les formes de dao yin issues du San Yi quan, ces séances sont menées par Franck Reymond, enseignant certifié San Yi quan. Le projet est de présenter à moyen terme les différentes formes de cette école ; la forme d'initiation (kai men shi), les yi yin fa (méthodes de prénutrition) et ensuite les formes de dao yin. Les séances se veulent didactiques et les stagiaires se voient remettre un fascicule décrivant les formes enseignées. Si ces stages ne portent pas l'appellation « formation », ils en ont sans conteste la portée et peuvent constituer dans leur totalité un curriculum complet sur les formes de dao yin du Ling Bao Ming de l'école San Yi quan. Les projets ne manquent pas, en voici un qui nous tient plus à cœur, celui d'organiser un stage de diététique chinoise : nous cherchons une salle adaptée à cet effet (cuisine + salle de pratique) ; si vous en connaissez une, merci de nous communiquer ces coordonnées.

Dans ces dernières lignes, je me fais ici la voix des enseignants du Bambou, Franck et moi-même possédons une conception relativement similaire de la pratique et de l'enseignement, peut-être forgée depuis 1993 où nous assistions aux mêmes cours dans l'association Le Singe et le Tigre à Caen. Depuis, beaucoup d'eau est passée sous les ponts et un parcours pour Franck des plus éclectiques : il se consacre dorénavant à l'enseignement du San Yi quan en restant ouvert à d'autres facettes de l'art martial. Si l'association s'est structurée tout d'abord autour de l'enseignement du Yangjia michuan, elle propose aujourd'hui un éventail de techniques relevant de plusieurs arts internes ; chacune de ces disciplines est présentée avec ses spécificités propres en évitant tout amalgame. Il ne s'agit aucunement d'une tentative de synthèse, nous tâchons de transmettre au plus près de leur source les différents enseignements que nous avons reçus. À cet effet, nous continuons notre étude avec nos professeurs et aussi avec nos collègues enseignants du Yangjia michuan et du San Yi quan. Tous nos remerciements une nouvelle fois à toutes celles et à tous ceux qui ont su nous encourager sur la voie. À tous ceux qui œuvrent généreusement dans l'association et sans qui ce serait beaucoup plus difficile, un grand merci !



L'association Le Bambou en quelques lignes

Elle comporte pour cette année une cinquantaine d'adhérents, voir le blog :

<http://www.lebambou.org>

Composition du C.A. :

Présidente Sophie Girard

Trésorier François Couchot

Secrétaire Isabelle Lemériel

Trésorier adjoint Thierry Hervé

Les enseignants du Bambou :

Thierry Lambert enseigne le yangjia michuan taiji quan et le dao yin qi gong, contact : taiyang@cegetel.net

Franck Reymond enseigne le San Yiquan, contact : zhengming@wanadoo.fr

Les professeurs invités :

Georges CHARLES

Shing-Pok CHIN

Claudy JEANMOUGIN

Note de la rédaction. Toutes les illustrations de cet article sont l'œuvre de Sophie Girard, présidente de l'association Le Bambou.

SYMBOLISME DU TIGRE

J.-L. BAULT

(Association TCH'AN d'Angoulême)

L'année chinoise comprend 360 jours, trois cent soixante jours honorables, et cinq autres jours peu recommandables, peu civilisés, échappant aux calculs et aux pensées profondes, bien que ce chiffre 5 soit toujours plein de significations. Ce qui est intéressant dans le nombre des jours constituant l'année, c'est qu'on y retrouve les quatre premiers nombres premiers à partir desquels on peut consti-

Chine, Hoang Dê, qui régna de 2697 à 2597 avant J.-C., mit au point un système conjuguant les deux séries : l'une de dix années portant des noms d'animaux symboliques, l'autre de dix éléments. En accolant successivement le nom d'un animal à celui d'un symbole (giap) on obtient une succession de noms doubles qui se retrouvent à l'identique tous les 60 ans, ce qui constitue un cycle, dont l'origine est située à la 61e année du règne de Hoang Dê.

Nous donnons dans le tableau central les listes des animaux et celle des éléments dont le déroulement permet de caractériser chaque année, et par conséquent de préciser ses caractères bénéfiques ou non.

Signes zoologiques	Symboles (éléments, giap)	Année
1 ti Rat	1 giap (eau salée)	1 giap-ti
2 suu Buffle	2 at (eau douce)	2 at-suu
3 dan Tigre	3 binh (feu du ciel)	3 binn-dan
4 meo Lièvre (chat)	4 dinh (feu latent)	4 dinn-meo
5 thin thin Dragon	5 mê (substance végétale vivante)	5 mê-thinthin
6 ri Serpent	6 ky (substance végétale morte)	6 ky-ri
7 nho Cheval	7 canh (minéral)	7 canh-nho
8 mui Chèvre	8 tân (métal travaillé)	8 tân-mui
9 than Singe	9 nhâm (terre inculte)	9 nhâm-than
10 dâu Poule	10 qui (terre labourée)	10 qui-dâu
11 tuat Chien	1 giap (eau salée)	11 giap-tuat
12 hoï Porc	2 at (eau douce)	12 at-hoï
1 ti Rat	3 binh (feu du ciel)	13 binh-ti
2 suu Buffle	4 dinh (feu latent)	14 dinh-suu
3 dan Tigre	5 mê (substance végétale vivante)	etc.

tuer de nombreuses catégories subsidiaires à partir de l'élément de base Ti, l'instant, pour atteindre successivement l'heure, le jour, et enfin le Van (360 jours), le Hôï (360x360 mois) et le Nguyen (360x360 années). Tout est ainsi mis en ordre, chaque élément du temps a un sens, une fonction. On peut lui donner un nom, une existence, et lui attribuer des caractères propres.

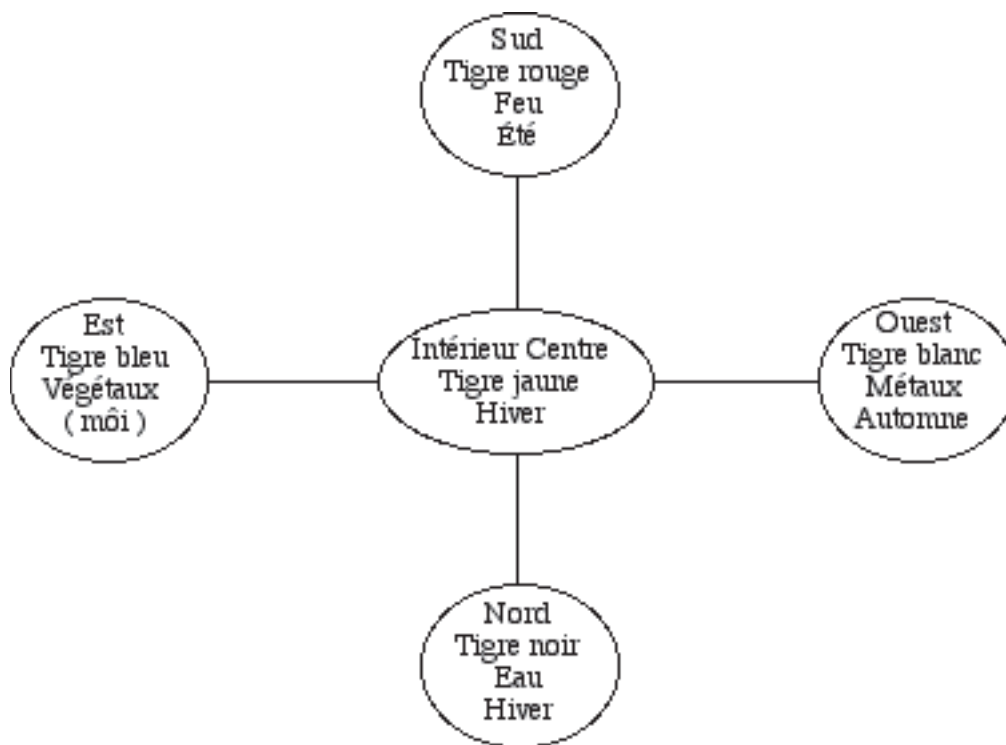
Les décisions les plus importantes concernent les douze heures et les douze années d'un cycle, auxquelles seront attribués les mêmes noms ; la troisième heure (de 3 à 5 heures du matin) est l'heure du Tigre, comme la troisième année du cycle géologique est l'année du Tigre. Tout serait donc simple, mais ce système ne tiendrait pas compte de l'influence des éléments naturels les plus importants, au nombre de dix. Alors l'empereur de

Au bout de 60 giap on retrouve : giap-ti, at-suu, etc.

Après l'année Ky suu (2009) vient donc l'année canh dan (2010).

L'étude des significations du signe du Tigre (dân) est très importante car elle amène à celle des Cinq Tigres (les ngũ hô), qui correspond à celle des cinq directions, de même qu'à celle des couleurs, des éléments ou des saisons. Le plus important est celui du centre, de l'intérieur (nôi) de l'Auguste Esprit du Sol Terrestre.

C'est le Tigre du centre qui détient le sabre et le sceau. Il est établi sur une haute montagne aux parois abruptes, alors que les autres marchent sur des nuées.



Le rôle éminent des différents Tigres est de lutter contre les esprits malfaisants, les ma qui, de les écarter de la population. On peut obtenir leur intervention en leur adressant des prières, plus ou moins longues. Voici un extrait de l'une d'elles :

« Cinq Tigres, oh ! Vous qui êtes les magnifiques seigneurs des cinq régions de l'espace, repoussez et tenez loin de nous les cruels maléfiques de toute sorte, contenez les mauvais esprits qui habitent les bois et les rivières, et faites-les partir. Et aussi les diables qui se cachent dans les rochers, les larves qui hantent les anciennes sépultures souterraines, et les démons de la peste et les influx maléfiques dont regorgent les minéraux, le bois, l'eau et le feu... »

Mais bien sûr on ne trouvera pas le Tigre seulement dans les combats contre les esprits démoniaques. Il figurera aussi, au moment de la guerre, entre les hommes, au sein des armées. Elles seront disposées selon les cinq directions traditionnelles, et elles arboreront des pavillons présentant :

- Pour l'aile droite, un tigre blanc, avec référence au métal ;
- Pour le centre, une étoile scintillante jaune et vert, relevant de la terre ;
- Pour l'aile gauche, un dragon vert, sous le signe du bois ;
- Pour l'avant-garde, un oiseau rouge, voué au feu ;

- Pour l'arrière-garde, un guerrier noir, sous le signe de l'eau.

Idéalement, l'avant-garde est située au sud et le Liji précise que « celui qui se conforme aux avantages du terrain ordonne ses troupes selon les cinq éléments » en respectant la règle disant : « Le siège du principe d'ordre est la terre, celui de la transcendance, le ciel ». Il faut remarquer aussi que le roi accorde sa plus grande confiance au général de l'aile gauche dont l'étendard présente un dragon vert. Le Tigre, revêtu de blanc, dont l'élément de référence est le métal, ne semble donc plus avoir, dans la lutte contre les hommes, autant d'importance que dans la guerre contre les mauvais esprits, invisibles, omniprésents, perpétuellement acharnés contre les malheureux individus.

Faisons donc confiance, pour 2010, au Tigre contre les ma qui.

Les Huit Techniques – Bafa

ou

Les Huit Portes – Bamen (Suite...)

Claudy Jeanmougin

GRDT, Octobre 2007

Avec ce troisième article, nous abordons les quatre portes associées aux directions diagonales. Dans l'enchaînement du Shi San Shi, mis au point par Maître Wang et ses premiers élèves, les formes gestuelles des quatre portes CAI, LIE, ZHOU et KAO sont réalisées selon cet ordre dans la troisième séquence, celle du Ciel. Elles s'exécutent en avançant, et au recul, ce sont les quatre premières portes qui s'effectuent dans l'ordre suivant : PENG, LÜ, AN et JI, ce qui fait que dans la pratique à deux du Bafa (les huit techniques) nous retrouvons ces portes associées deux à deux : PENG en réponse à CAI, LÜ en réponse à LIE, AN en réponse à ZHOU et JI en réponse à KAO.

Il ne faut pas se laisser abuser par la pratique du Bafa et croire que ces agencements deux à deux sont les seuls possibles. Qu'en est-il également du sens de la réponse ? PENG ne serait-il qu'une réponse à CAI ? Lui-même n'aurait-il pas un droit d'initiative qui demanderait une réponse particulière ? Le treizième exercice de base du Tuishou nous offre d'autres propositions : PENG-AN, LÜ-JI, AN-PENG, JI-LÜ. Il nous montre qu'il y a réciprocité et dans l'initiative et dans la réponse.

Il y a un autre agencement classique de ces quatre dernières portes proposé par le Diagramme des Huit Trigrammes du Ciel Antérieur de Fuxi où CAI se couple à LIE, et ZHOU à KAO. Ces couples sont des suites de gestes classiques dans l'enchaînement de notre style où ZHOU est toujours suivi de KAO, et où LIE est toujours précédé de CAI.

Si toutes les associations que nous venons d'indiquer peuvent s'effectuer facilement dans la forme gestuelle des portes, en est-il de même lorsqu'il

s'agit de l'expression énergétique de la porte ? Par exemple la suite PENG-LÜ est-elle possible avec l'expression énergétique des portes par le biais des transformations ? En d'autres termes, est-ce que l'énergie de PENG peut se transformer en une énergie de LÜ ? Nous ne le pensons pas dès l'instant où c'est un Fajin, c'est-à-dire une émission énergétique qui épuise sa source dans l'instant et qui nécessite une sorte de nouveau remplissage avant une nouvelle émission. N'oublions pas ce grand principe énergétique qui dit que l'énergie nourrit la forme, mais que l'émission d'énergie épuise la forme, d'où cette nécessité de reconstruire la forme à chaque instant pour entretenir un flux d'énergie. Le Taiji quan n'échappe pas à cette règle. Ainsi, l'énergie de PENG ne peut pas être transformée en une autre énergie lors de son émission. Elle est PENG, et elle reste PENG de sa conception jusqu'à son expression. Alors, se pose la question de la réalité de la transformation ? Elle est bien présente mais dans la forme gestuelle des portes et s'exerce essentiellement sur une énergie autre que celle qui sera exprimée. Si les maîtres chinois donnent des noms différents aux énergies que nous travaillons, c'est bien qu'elles ne sont pas toutes de même nature. Dans le jeu des transformations, nous sommes sur une énergie de base qui est le Qi, c'est cette énergie qui est porteuse de l'intention, le Yi, qui prend forme sous la directive du Jing. L'émission finale, Jin, n'est qu'un résultat de tous ces processus et quand cette énergie est exprimée, il n'y a plus moyen de l'arrêter.

Nous voyons bien que gestes et intention sont toujours intimement liés dans notre discipline. Les transformations qui s'opèrent au niveau des portes dans leur aspect gestuel sont un prélude à l'expression d'une énergie particulière qui sera décidée au dernier instant puisque, dans certains cas, il n'y aura plus la possibilité de la transformer. Lorsque nous parlons de la transformation d'une énergie, ce sera bien souvent avant que celle-ci ne soit exprimée comme pour le cas d'un PENG-JIN. Par contre, une énergie telle que CAI-JIN se prête très bien à une transformation, même dans son expression.

I – ENERGIE DE CAI (CAI-JIN)

Dans notre style, la forme gestuelle de CAI pose toujours un problème lorsqu'on la rencontre pour la première fois, que ce soit dans le long enchaînement après le RU FENG SI BI ou dans celui du SHI SAN SHI après SHOU HUI PIPA. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de demander à Laoshi si le geste de la main droite, celui qui fait effectivement le geste de cueillir, était bien un CAI. Et Laoshi de répondre qu'effectivement, c'était bien un CAI. Le geste de la main gauche dans ces deux mouvements est également un CAI, mais il ne pose pas de souci car c'est le même geste que nous retrouvons tout au début de la longue forme et qui porte justement le nom de CAI. Les gestes qui portent le nom de CAI proposent deux possibilités : cueillir au vol ou tracter vers le bas comme l'indique la traduction anglaise de CAI : « Pull down ». Que nous dit le chant ?

« Cai est semblable au levier d'une balance,
Qui peut équilibrer aussi bien des charges
lourdes que légères.

Que votre partenaire utilise une force de
mille livres,

Avec quatre onces vous en viendrez à bout.

Comment cela est-il possible ?

La réponse est à trouver dans les lois des le-
viers ;

Augmentez la distance à partir du point pivot,
Et vous trouverez l'équilibre des forces. »¹

La clé de l'énergie de CAI nous est donnée par deux images : la balance et le levier. Pour ce qui est du levier, plus le bras de levier est important et moins de force il y aura à déployer pour venir à bout d'un partenaire. Mais, pour pouvoir exercer un levier, il faut un point pivot (point d'appui du levier) et un point de levier, point où s'exerce la force du levier. Comme nous sommes dans une dynamique de mouvement, il s'agira de cueillir le geste du partenaire, d'aller dans son sens (utilisation de sa propre énergie) et d'y ajouter une once de force pour le dévier de sa cible et reprendre l'initiative. Il s'agit bien ici d'utiliser la force de l'autre en dépensant un minimum d'énergie. L'image de la balance est là pour montrer que si les plateaux sont chargés de masses lourdes égales, il suffit d'ajouter à peine un gramme d'un côté pour faire « pencher la balance ».

La discipline martiale qui illustre le mieux cette technique nous semble être l'Aïkido qui utilise les formes circulaires pour cueillir la force de l'autre et agir à la façon d'un moment de force. Nul besoin de développer une grande force, c'est celle de l'autre, du partenaire, qui fournira l'énergie nécessaire.

Comment pouvons-nous qualifier l'énergie développée par un CAI ? Nous dirons que CAI est une énergie d'accélération circulaire, ou linéaire, qui s'approprie la force de l'autre en installant des bras de levier à partir de points pivots.

Transformations de CAI-JIN

Nous pouvons dire que l'énergie de CAI est celle qui se transforme le mieux, comme si CAI était un point charnière à l'image d'un giratoire qui offre de multiples voies. CAI-JIN peut sans cesse se transformer en n'importe quelle autre porte sans aucun problème. Peut-être avec une prédilection pour l'énergie de LIE.

Forme de CAI

Lorsque nous avons traduit le premier livre de Maître Wang, nous avons interprété CAI par « trancher » car telle était l'application qui nous en était donnée, celle de séparer une prise éventuelle d'un poignet, dans l'exemple du CAI de la première séquence de la forme avant le « Simple Fouet ». Nous reconnaissons que nous nous sommes accrochés à la forme en négligeant l'aspect énergétique. La traduction anglaise Pull-down n'est pas mieux car elle ne montre encore qu'un aspect des applications martiales d'une forme gestuelle d'un CAI en ignorant l'impact énergétique. Il faut dire aussi que la forme gestuelle proposée pour illustrer le CAI est ambiguë et que nous avons bien du mal à exercer un bras de levier.

Pourtant, si nos maîtres ont choisi ce geste pour illustrer le CAI, c'est que pour eux il y a un sens à donner à la posture, un sens qui ne se voit pas de prime abord tout simplement parce qu'il est dans

1 - « Pull-down is like Libra's scale.
Heavy or light-balance can be found.
Your partner's force may be one thousand pounds ;
Yet your force of four onces can overcome.
How can this be ?
The answer is found in the law of the lever ;
Increase the distance from the fulcrum
And then balance will be found. »

In "The Dao Of Tai-Chi Chuan", Jou Tsong Hua.

la sensation de l'écoute. C'est bien une écoute aiguë qu'il faut développer pour trouver les points pivots qui permettront de réaliser le levier dans l'action de cueillir et peut-être que cette posture favorise le travail de cette écoute. Nous utilisons une autre posture pour découvrir les points pivots afin d'exercer les bras de levier dans un travail de contre-résistance et elle n'est pas si éloignée de celle indiquée par nos aînés.

Dans notre style il y a de très nombreuses variantes de la forme gestuelle de CAI, mais celle qui nous semble le mieux illustrer l'énergie de CAI est le premier CAI de la longue forme, dès la première rotation du corps à droite après l'esquive à gauche et qui porte le nom « Cai Shou ».

Conclusions

- CAI-JIN développe une énergie d'accélération pour saisir la force de l'autre.

- L'Aïkido nous semble l'art martial le plus démonstratif de la puissance d'un CAI.

- Attention à ne pas se laisser leurrer par la forme gestuelle du CAI et des diverses traductions du terme chinois.

- CAI-JIN est une énergie aisément transformable avec une attirance pour le LIE.

II – ENERGIE DE LIE (LIE-JI)

Étrangement, nous retrouvons le même problème qu'avec CAI. Tout d'abord la traduction française, qui est « tordre », et la proposition anglaise « split » qui donne l'idée de « déchirer », de « séparer », ne semblent pas refléter ce que le geste de référence évoque dans une approche approximative, et qui est un geste de bras de levier comme dans le BAN de la deuxième séquence, juste après « Frapper l'entrejambe ». Si l'on ajoute à cela les applications de référence à LIE, nous constatons que la tendance est bien celle de faire un levier. Puisque deux termes chinois sont appliqués à des gestes qui associent dans une même famille, BAN et LIE, il doit bien y avoir une différence entre les deux. Entre « tordre », « séparer » et « faire levier » qu'est-ce qui est le plus représentatif de l'énergie de LIE ?

Pour décrire LIE-JI, l'énergie de LIE, le chant évoque une force tournante qui peut être centrifuge ou centripète :

« Lie est semblable au volant
qui sans cesse tournoie.
Et qui vous éjectera au loin
si d'aventure vous vous en approchez trop.

Lie est comme le tourbillon
avec les vagues qui tournent.
Prenez garde, le courant spiralé
vous aspirera sans hésitation. »²

La première strophe de quatre vers fait référence à une force centrifuge : tout objet venant à l'encontre d'une roue qui tourne est immédiatement éjecté vers l'extérieur. La deuxième strophe décrit une force centripète semblable au tourbillon d'eau qui aspire irrémédiablement. Si nous traduisons cela en termes martiaux, la force centrifuge procèdera aux projections avec fixations des articulations dans le sens opposé aux enroulements tissulaires, et la force centripète sera celle qui est utilisée pour les projections et les immobilisations avec fixation des articulations dans le sens des enroulements tissulaires. Dans les deux cas, il y a un mouvement spiralé qui démarre au niveau distal des articulations. Nous retrouvons encore une fois l'art des projections et des immobilisations de l'Aïkido.

Le terme « tordre » nous convient bien dès l'instant où cela consiste à aller soit dans le sens de l'enroulement, soit dans le sens du déroulement tissulaire du partenaire. En abondant dans ce sens, BAN n'échappe pas à la classe des LIE-JIN : l'idée de tordre est bien présente puisque les dommages causés à l'articulation résultent d'une force allant à l'encontre de l'enroulement tissulaire. C'est donc bien une force centripète d'origine spiralée.

LIE-JIN est bien une énergie qui développe une force spiralée qui se propage à travers les tissus.

2 - « Lieh is like the flywheel,
Round and round it spins
But far it will send you,
If you venture too close.
Lieh is like the whirlpool,
With waves that roll.
Beware, the spiraling current
Will sink you without hesitation. »
In "The Dao Of Tai-Chi Chuan", Jou Tsong Hua.

Transformations de LIE-JIN

La forme spiralée est la clé de voûte de notre pratique puisque tous les mouvements du corps reposent sur cette dynamique articulaire due à la structure intime des articulations. Que de l'extérieur un mouvement semble pur, comme une simple flexion du coude, ne doit pas faire oublier qu'à cette flexion est associée une rotation. La flexion/rotation, ou l'extension/rotation, sont des mouvements qui ont une dynamique spiralée. C'est cette même dynamique qui joue un rôle de multiplicateur, ou d'accélérateur, de mouvement. De ce fait, LIE-JIN a une grande capacité de transformation avec, peut-être, une faveur pour PENG-JIN.

Le mouvement spiralé inhérent à toute articulation se retrouve bien évidemment au niveau du bassin, générateur de tous les mouvements. Est-il besoin de travailler la spirale ? Il faut tout simplement découvrir, par un travail d'écoute minutieuse, ce qui est là, sans jamais le provoquer. Vouloir faire à tout prix une spirale risque d'aller à l'encontre de ce mouvement inhérent qui ne demande qu'à naître sans jamais être forcé. Laissons tout simplement aller le corps à la découverte de ce qu'il recèle.

Forme de LIE

Dans le grand enchaînement de notre style, ne sont évidents que ces LIE où les bras sont tordus, mais il y en a de nombreux autres qui apparaîtront dès que l'imagination sera libérée de l'image classique pour représenter LIE.

Prenez un LAN QIAO WEI par exemple et faites-lui appliquer des torsions spiralées sur un bras et vous verrez que l'enroulement se termine très bien avec une projection qui n'est rien d'autre que l'expression d'un PENG-JIN.

Conclusions

- LIE-JIN développe une énergie spiralée qui se multiplie en passant une articulation.
- LIE-JIN naît dans la taille, et si la taille se meut dans le respect de la structure, les mouvements spiralés naissent d'eux-mêmes et se propagent chez le partenaire.
- LIE-JIN est un prolongement idéal de CAI-JIN largement utilisée par les Aïkidoka.
- Si le terme « Faire levier » ne convient pas vraiment à LIE, il n'en demeure pas moins que le levier est là dans la force de rotation. Ce qui compte, ce n'est pas le levier, mais l'effet du levier qui se propage dans un mouvement tournant.



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

Organisé par GRDT
Groupement pour la Recherche et le Développement du Taiji Quan
<http://blog.ifrance.com/grdt>
Claudy Jeanmougin
15 bis, route de Bellivet
17810 Ecurat – France

jeanmougin.claudy@orange.fr
Tél: 06 81 53 84 62
<http://jeuxpee.com>
<http://www.centre-xian-wuguan.net>

Calendrier des stages

AVRIL

6e Rencontres de St.Maurice, dimanche 18 avril 2010, à Vézenaz, Genève

Organisées par le Taiji Open Club
Ateliers et échanges de savoir - gratuit et sans inscription
Web : <http://www.taiji-toc.ch/>

Etude des principes de base du Tui shou, le samedi 24 avril 2010, à Strasbourg

Animé par Christian BERNAPEL
Organisé par l'INPACT
de 14h15 à 18h00 au "Bon Pasteur" – près Orangerie 6, Bd Jean Sébastien Bach - Strasbourg
Contact : Tél / fax : 03 88 41 10 00
Email : cbernapel@orange.fr

MAI

Nei-Gong - étirements + 3 Duans-13 postures + Tuishou + Armes, 1er-2 Mai 2010 à Quimperlé

Animé par : Claude Eyrolles
Organisée par : Kemperlé Taichi Chuan
contact : Soazig Cordroch : 02 98 96 91 89
Claude Eyrolles: 06 85 41 44 12
Email : soazig.cordroch@wanadoo.fr

Pratique de l'épée avec un partenaire, 8 et 9 mai 2010, au Mans

Animé par Frédéric Plewniak
Organisé par Aramis
contact ARAMIS 02-43-76-88-08
Email : aramis.72@free.fr

Les 6 premiers exercices de Tui shou, en solo et à 2, Le dimanche 9 mai 2010, à Rosny sous Bois

Animé par Michel Douiller
Organisé par Taiji Yang Rosny
De 9h à 12h30
Renseignements et inscription : Micheline Delarbre 06 89 97 64 57
Email : taiji-rosny@hotmail.fr

Taiji Quan Le 9 mai 2010 à Angers

Animé par Marie-Christine MOUTAULT
Thème : Apprentissage et approfondissement de la Forme (matin) et des Armes (après-midi)
Organisé par Kunlun
tél : 02 41 54 79 63
Email : taijiquan.kunlun@wanadoo.fr

Epée ancienne, samedi 22, dimanche 23 et lundi 24 mai 2010, «au Bord du Lac» à Talloires

Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA,
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Tuishou, le samedi 29 mai 2010, au Mans

Animé par Michel Leclaircie
Organisé par ARAMIS
de 15h à 18h, salle J.Ferry, 72000 Le Mans
Contact : 02 43 76 88 08
Email : aramis.@free.fr

Stage de Printemps, du 29 au 30 mai 2010 à Fréconrupt - Vosges

Animés par Charles Li et Christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
Thème : Précision et légèreté au service de la forme et de ses applications en combat. Alignement, relâchement et tonicité ; intelligence du geste dans ses applications.
Lieu : Fréconrupt - Vosges
Contact : Christian Bernapel – 0608943346
Email : cbernapel@orange.fr

La construction posturale : entre pesanteur et légèreté, les 29 et 30 mai à Metz

Animé par Jean-Luc Pérot
Organisé par l'association Xiao Ding
Contact : Michel Metzger : 06 88 77 66 99
Email : michelmetz1@free.fr

JUIN

2ème duan, les 5 et 6 juin 2010, à Crozon

Animé par Hervé Marest
Organisé par Ty an Tao
02 98 40 65 14
Email : taichi.plougastel@gmail.com

Nei-Gong-étirements, 3 Duans, 13 postures, Tuishou, Armes, les 5-6 Juin 2010 à Quimper

Animé par : Claude Eyrolles
Organisée par : Breiz Izel Tachi Chuan
Contact : Charles Viala 02 98 82 62 89
Claude Eyrolles: 06 85 41 44 12
Email : charles.viala@cg29.fr

Les ba fa ..., le dimanche 6 juin 2010, à Rosny-sous-Bois travail à deux sur la 3ème partie de l'enchaînement des "13 postures"

Animé par Michel Douiller
Organisé par Taiji Yang Rosny
Renseignements : Micheline Delarbre 06 89 97 64 57
Email : taiji-rosny@hotmail.fr

Nei-Gong-étirements, 3 Duans, Armes, les 12 et 13 Juin 2010 à Cepoy -

Thème : Apprentissage et perfectionnement (respirer dans le mouvement en utilisant le Nei-Gong et applications martiales)
A l' Auberge de Jeunesse de Cepoy près de Montargis (110 kms au sud de Paris)
Animateur : Claude Eyrolles
Organisé par : Le Cercle Francilien de Taichi Chuan
Contact : Claude Eyrolles 06 85 41 44 12.

Stage Tui shou le 12 juin à Strasbourg

Animé par Christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
Thème : Les Ateliers du Tui shou – de l'écoute des pas au fajin
Lieu : Strasbourg – Gymnase du Bon Pasteur
Contact : Christian Bernapel – 0608943346
Email : cbernapel@orange.fr

Tuishou, le samedi 19 juin 2010, au Mans

Animé par les enseignants d'ARAMIS
Organisé par ARAMIS
de 15h à 18h, salle J.Ferry, 72000 Le Mans
contact : 02 43 76 88 08
Email : aramis.@free.fr

Stage Tuishou, les 19 et 20 juin 2010, à Toulouse

Animé par Noelle KASAI assistée de Hacene Ait Aider
Organisé par l'Association IMPULSION
Notion de spirale, de vague, travail sur le relâcher, fluidité des mouvements, respiration
Renseignements : Hacene AIT AIDER : hacene.aa@sfr.fr
Noelle Kasai : okido.bretagne@yahoo.fr

Taichi d'été du 26 juin 2010 au soir, jusqu'au 1er juillet 2010 à midi à Port Manech

Travail de l'enchaînement (13 postures, 2ème et 3ème duan) et Tuishou.
Animé par Sabine Metzlé
Organisé par l'Association de Tai Chi Chuan de Paris
Email : As.Taichi.Paris@laposte.net

Stage Forme et Tui shou, du 28 juin au 2 juillet 2010, à Strasbourg

Animé par Christian Bernapel
Organisé par l'INPACT
Thème : pratique au jour naissant et déclinant en tradition
Forme et Tui shou
matin de 6h45 à 8h15- soir de 18h à 20h
Lieu : Parcs de Strasbourg
Contact : Christian Bernapel – 0608943346
Email : cbernapel@orange.fr

JUILLET

Stage d'été Nei-Gong-étirements, la forme, éventail, du 1er au 8 juillet 2010 à Chamonix

Taichi Chuan et Randonnée dans le Massif du Mont Blanc + Massif du Grand Paradis, Val d' Aoste (Italie).
Animateurs:
Taichi Chuan : Claude Eyrolles
Randonnée : Jean Eisenberg (04 50 4727 09)
Association organisatrice : le Cercle Francilien de Taichi Chuan.
Contact : Claude Eyrolles 06 85 41 44 12.

Stage Travail sur la forme, du 4 au 8 juillet à Thorigné d'Anjou

organisé par Marie-Christine MOUTAULT
Au Centre XIAN à Thorigné d'Anjou tél 02.41.60.24.01
Travail par ateliers de niveau de la FORME et au choix bâton sourcil et éventail.
Un après midi descente de la Mayenne en canoë fera parti du séjour...
Web : <http://www.centre-xian.fr>

Les trois duans ... , du 5 au 10 juillet 2010, au Jardin du Luxembourg à Paris et l'exercice de base du Tuishou n°15 ou Ba Fa

Animé par Michel Douiller
Organisé par Taiji Yang Riv'Gauche
Renseignements : Michel Douiller 06 72 68 01 25
Email : taijirivgauche@yahoo.fr

Stage d'été Nei-Gong-étirements, les Armes, Tuishou, du 9 au 14 juillet 2010

Apprentissage et perfectionnement (applications martiales) à l'Auberge de Jeunesse de Cadouin(Dordogne)
Animateur : Claude Eyrolles
Organisé par le Cercle Francilien de Taichi Chuan
Contact : Claude Eyrolles 06 85 41 44 12
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

Événement Yangjia Michuan Taiji Quan , du 11 au 17 juillet 2010, en Californie

Réunion Euro-Américaine
Animé par Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Serge Dreyer, Jim Carlson, Robert Politzer, John Cole
Pour tous renseignements consulter la page web :
Web : <http://taijiquan.free.fr/Evenements/index.html>

Les 15 exercices de base du tuishou, du 11 au 15 juillet 2010, à Thorigné d'Anjou

Tuishou en déplacement, la technique des grands bras
Animé par Hervé MAREST
06 50 61 81 95
Au Centre Xian "la Haute Jeannière"
Email : herve.marest@free.fr

Séminaire du Collège des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, du 16 au 22 Juillet 2010

Stage réservé aux enseignants ou assistants du Yangjia Michuan Taiji Quan.
Organisé au Centre Xian
Lieu dit "la Haute Jeannière" 49220 Thorigné d'Anjou
Tél / Fax : 02.41.60.24.01
Pour tous renseignements contacter le 02.41.53.02.77
Email : contact@centre-xian.fr

Stage d'été Yangjia Michuan Taiji - Cheng Hsin, du 18 au 23 juillet 2010, à Draguignan

Animé par Marc Appelmans
Lieu : Club Léo Lagrange,
Bd des Fleurs, 83300 Draguignan
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr

23e Rencontres Jasnieres internationales: taiji, les 23-24-25 juillet 2010, à Marçon (Sarthe)

(forme, tuishou-armes) bagua,hsingI, qigong
contact ARAMIS 02-43-76-88-08
Email : fabienneponcin@yahoo.fr

Stage Yangjia Michuan, forme, éventail, épée, du 25 au 30 juillet 2010, dans le Périgord

Animé par Françoise Angrand.
Forme de Pékin en 24 mouvements animé par Jocelyne Boisseau (Hambourg)
Renseignements : Françoise Angrand 02 41 78 84 65 – 06 87 19 76 64

Tuishou du 26 juillet au 31 juillet 2010 à Rennes

Travail sur le lâcher prise - notion de spirale, de vague - exercices de base - tuishou libre et en déplacement
Animé par Serge Dreyer assisté de Noëlle Kasai
Organisé par association OKIDO
Contact Noëlle Kasai 06 29 42 03 75
Email : okido.bretagne@yahoo.fr

"JEANNIERE après JASNIERES", du 27 au 29 juillet 2010 à Thorigné d'Anjou

organisé par Marie-Christine MOUTAULT et Bob LOWEY
accueil le 26/07, départ le 30/07 après la soirée musicale avec BOB
Au Centre XIAN à Thorigné d'Anjou tél 02.41.60.24.01
Avec Bob LOWEY, Marie-Christine MOUTAULT et Chris THOMAS.

En matinée deux ateliers au choix seront proposés parmi : le Daoyin Qigong et auto massages, Calligraphie Chinoise, Wushu et South Wudang Shan Taiji. En après-midi découverte du Haut Anjou, en canoë, en vélo ainsi que des «couleurs locales».

Web : <http://www.centre-xian.fr>

AOÛT

Stage d'été à Port Maubert du 31 juillet au 6 août - Forme
- Applications Techniques et Matiales - Tuishou - Techniques connexes (enseignement à la carte)

Animé par Claudy Jeanmougin et ses assistant(e)s
Organisé par le GRDT
Contact : Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62

Stage Yangjia Michuan, forme, éventail, épée, du 1er au 5 août 2010, dans le Périgord

Animé par Françoise Angrand
Forme de Pékin en 24 mouvements animé par Jocelyne Boisseau
Renseignements : Françoise Angrand 02 41 78 84 65 – 06 87 19 76 64

Stage d'été applications martiales 2ème, 3ème Duan et Tuishou, du 2 au 8 Août

à Salles Curan en Aveyron
Animé par Serge Dreyer
Co-organisé par Monique Perron et La Source et le Rocher (Teresa Blanc)
Contact : Monique Perron – 06 85 21 60 11
Email : monique.perron@orange.fr

Stage de fin d'été, du 21 au 26 août 2010, à l'Île d'Aix

Animés par Charles Li, Christian Bernapel et Pierre Ploix
Organisé par l'INPACT et le Cercle de la Longue Boxe
Thème : Précision et légèreté au service de la forme et de ses applications en combat. Alignement, relâchement et tonicité ; intelligence du geste dans ses applications.
Lieu : Île d'Aix, près de la Rochelle - Charentes Maritimes
Contact : Christian Bernapel : 0608943346
Pierre Ploix :
Email : cbernapel@orange.fr

"Entrées plurielles dans la pensée Chinoise", du 22 au 25 août 2010 à Thorigné d'Anjou

organisé par Nadine STRUBE et Marie-Christine MOUTAULT

Au Centre XIAN à Thorigné d'Anjou tél 02.41.60.24.01
Ce stage propose l'apprentissage et la pratique de notre Forme en taiji quan ; la découverte et l'initiation à la Calligraphie à partir de l'expérience corporelle ; Etude de caractères chinois sur lesquels repose la pratique taoïste du taiji.

Jeux d'épée, travail à deux des armes (épée – sabre – bâton), du 27 au 29 Août 2010 à Thorigné d'Anjou
mais aussi calligraphie et tir à l'arc.

Pour tous renseignements contacter le 06.81.53.84.62
Organisé par le GRDT au Centre Xian
Lieu dit "la Haute Jeannière" 49220 Thorigné d'Anjou
Contact : Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62

SEPTEMBRE

Épée ancienne, les 25 et 26 septembre 2010, à Quimperlé
Animé par Hervé Marest

Organisé par Kemperle Tai Chi Chuan
Kergariou le Pouldu
29360 CLOHARS-CARNOËT
Email : soazig.cordroch@wanadoo.fr

Stage les 25 et 26 septembre 2010 à MANE - Alpes de haute Provence.

Thème: 2 eme duan / Eventail.
Animé par François SCHOESSLER;
Organisé par Potentiel Plus.
Contact: Annie RIVIERE - Tél. 06 60 20 19 85

OCTOBRE

Premier duan, les 16 et 17 octobre 2010, à Ploemeur

(forme et applications) - Relations entre la respiration et le geste
Animé par Hervé Marest
Organisé par la section Taiji Quan de l'Amicale Laïque de Ploemeur
02 97 82 93 08
Email : herve.marest@free.fr

NOVEMBRE

Rencontres de l'Amicale, du 11 au 14 novembre 2010, à Loctudy

C'est à Loctudy, en Pays Bigouden dans le Finistère, que nous vous attendons pour cette 20ème rencontre de l'Amicale. Nos deux associations (Breizh Izel Tai Chi Chuan et Kemperle Tai Chi Chuan) se sont regroupées sous le nom de DOURDY 2010 pour organiser cet événement.
Web : <http://taijiquan.free.fr/Rencontres/Rencontres.html>



WEGEMER MAD !... Bienvenue en BRETAGNE pour la 20^{ème} rencontre de l'Amicale du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN du 11 au 14 novembre 2010

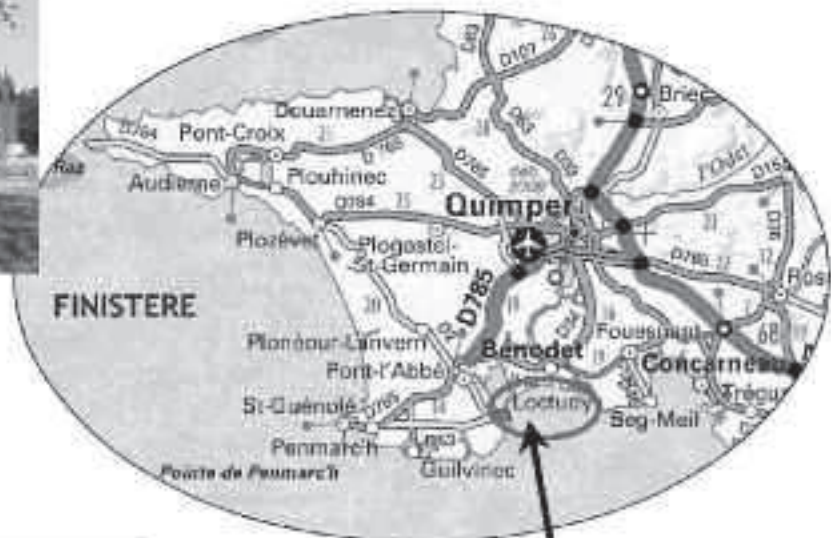


C'est à Loctudy, en Pays Bigouden dans le Finistère, que nous vous attendons pour cette 20^{ème} rencontre de l'Amicale. Nos deux associations (Breizh Izel Tai Chi Chuan et Kemperle Tai Chi Chuan) se sont regroupées sous le nom de DOURDY 2010 pour organiser cet événement.

Le site que nous avons choisi « Le Domaine du Dourdy » se trouve à deux pas de la mer. C'est dans ce cadre agréable, balayé par un air iodé, que nous vous accueillerons avec plaisir.

Les participants qui désirent mieux connaître ce pays du bout du monde (Penn ar bed) et prolonger leur séjour s'adresseront directement au centre :

Domaine du Dourdy
29750 LOCTUDY
☎ 02 98 82 75 75
domaine.dourdy@wanadoo.fr
www.ledourdy-escapia.fr



ASSOCIATION DOURDY 2010 Vos contacts

Pour les inscriptions
Dany et Jean OREVE : (+33) 02 98 39 14 26
Pour tout autre renseignement
Evelyne GUILLOU : 06 63 21 61 25
(pas après 21h si possible, merci)

Courriel : dourdy2010@live.fr

ACCES

Par la route : depuis Quimper, prendre la voie express D 785 jusqu'à Pont l'Abbé, à Pont l'Abbé prendre direction Loctudy. Après environ 2,5 km, à hauteur du Manoir de Kérazan, prendre sur la gauche direction « Le Dourdy ».
Après 400 m prendre de nouveau à gauche direction Le Dourdy.
En train : gare SNCF de Quimper
www.voyages-sncf.com
En avion : aéroport de Quimper-Pluguffan
aéroport-cornouaille@quimper.ccl.fr



20^{ème} RENCONTRE de L'AMICALE – DOURDY 2010

(Clôture des inscriptions : 30 septembre 2010)

➤ Accueil

Nous vous accueillerons le jeudi 11 novembre, à partir de 14h00, et serons présents tout au long du séjour pour vous accompagner et vous orienter jusqu'au dimanche 14 novembre.

➤ Liaisons QUIMPER - LE DOURDY

- TAXI possible à partir de Quimper, téléphone : 02 98 55 44 44 - 02 98 90 21 21

- Service de CARS de Quimper à Loctudy, pour les horaires consulter le site www.viaoo29.fr, (à Quimper, la gare routière est attenante à la gare SNCF et à Loctudy le nom de l'arrêt est : Suler)

- Des navettes ou covoiturage pourront être envisagés pour votre acheminement vers Le Dourdy, nous ne serons en mesure d'organiser ce service que si vous nous indiquez, dès votre inscription, vos heures d'arrivée et de départ.

➤ Tarifs

Une nuitée englobe : le dîner de la veille + la nuit + le petit déjeuner + le déjeuner + les en-cas.
Les draps et serviettes de toilette sont fournis.

Un échelonnement du règlement est possible sur demande.

En chambre	TARIF PAR PERSONNE		
	triple ↔	double ↔	single □
FORMULE 3 nuitées	160 €	205 €	260 €
FORMULE 2 nuitées (week end)	130 €	170 €	

□ formule single uniquement pour 3 nuitées (peu de chambres disponibles)

↔ chambres spacieuses et confortables (les chambres à 3 sont en duplex : 1 lit en bas et 2 en haut)

Pour les non-adhérents : adhésion à l'amicale	23 €
---	------

➤ REGLEMENT

Résident en France :

- chèque bancaire ou postal à l'ordre de Dourdy 2010
- virement sur le compte de Dourdy 2010

Résident hors France (sauf banque Française)

- chèque bancaire ou postal à l'ordre de Dourdy 2010 (ce chèque sera restitué à l'arrivée contre un règlement en espèces pour éviter des frais bancaires inutiles)
- mandat postal international à l'ordre de Dourdy 2010
- virement sur le compte de Dourdy 2010

(pour les virements n'oubliez pas de mentionner votre nom ou celui de la personne pour qui vous payez)

➤ REFERENCES BANCAIRES

Domiciliation	RIB - Identifiant national de compte			
Crédit Agricole Quimperlé	banque	guichet	compte n°	clé RIB
	12906	00042	00245150940	08
IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1290 6000 4200 2451 5094 008				
SWIFT (Bank Identification Code) : AGRI FR PP829				

BULLETIN D'INSCRIPTION

20^{ème} RENCONTRE de L'AMICALE - DOURDY 2010

Un seul bulletin par personne à retourner avec le règlement pour le 30 septembre 2010 à
Association Dourdy 2010
 c/o Dany et Jean OREVE - 7, rue Bellevue - 29300 QUIMPERLE France

NOM			
Prénom			
Adresse			
Ville		Code Postal	
Pays			
Téléphone	N° fixe	N° Portable	
Courriel			
Membre de l'association :			

FORMULE 3 nuitées : du jeudi 11 au dimanche 14 novembre <input type="checkbox"/> triple <input type="checkbox"/> double <input type="checkbox"/> single	
FORMULE 2 nuitées : du vendredi 12 (après midi) au dimanche 14 novembre <input type="checkbox"/> triple <input type="checkbox"/> double	
Adhésion à l'amicale	
MONTANT TOTAL de votre séjour	

NOTE : Indiquer le mode de paiement : Chèque bancaire Virement Mandat postal international

RAPPEL : Pour que votre inscription soit validée, vous devez régler le montant total de votre séjour

<input type="checkbox"/> Souhaite une chambre double en couple avec :
<input type="checkbox"/> Souhaite partager une chambre double avec :
<input type="checkbox"/> Souhaite partager une chambre triple avec :
<input type="checkbox"/> Je ne déjeunerai pas le dernier jour (le 14/11/10) <input type="checkbox"/> je souhaite un panier repas pour ce déjeuner
<input type="checkbox"/> Je souhaite des repas végétariens
<input type="checkbox"/> Je viendrai en voiture
<input type="checkbox"/> Autre information :

ORGANISATION TRAJET

ARRIVEE	DATE	HEURE
Gare SNCF de Quimper		
Gare routière de Loctudy		
Aéroport Quimper-Pluguffan		
DEPART	DATE	HEURE
Gare SNCF de Quimper		
Aéroport Quimper-Pluguffan		

Droit à l'image : Du fait des nombreuses poursuites qui existent en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit.

Photos et films : Si vous faites des photos ou des films pendant les rencontres de l'Amicale, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

Fait à
 Le
 Signature

Une confirmation de votre inscription vous sera transmise dès que possible, à bientôt, kenavo.

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan



LIANGZI / Le Taiji / Yangjia Michuan / Taiji Quan / Taiji / Taiji Quan
Les associations / Les associations / Taiji / Le Taiji / Taiji / Taiji Quan

Cette association se propose de poursuivre les buts suivants :

- rendre les personnes qui pratiquent le Taiji plus conscientes par leurs pratiques
- faciliter et améliorer des relations cordiales entre les membres, maintenir leur solidarité, promouvoir et encourager les échanges
- promouvoir et diffuser les bénéfices de tout les avantages de l'association dans les démarches réalisées après consultation de l'ensemble des membres, sans jamais intervenir dans le fonctionnement interne des associations et groupements affiliés
- développer le Taiji pour tous ses degrés et ses techniques tout en mettant en valeur les aspects pour favoriser les échanges portant à la fois sur les savoirs, les techniques et la recherche.

<http://taijiquan.free.fr>

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

Accès au bulletin sur le site

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

Pour voir vos informations figurer dans le site

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

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

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

Conseils pratiques

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

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

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

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

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

Sollicitations...

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

COTISATIONS 2010 – (1er septembre 2009 au 31 août 2010)

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

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

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

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

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 46 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 € pour établir le montant de votre règlement.

• Abonnement au bulletin

1. vous appartenez à un groupe adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement, le coût annuel est de 18,50 €.
2. vous n'êtes pas membre de l'Amicale, le coût de l'abonnement annuel est de 23 €, et vous devenez adhérent individuel.

✂

NOUVELLE ADHESION

RENOUVELLEMENT

Je soussigné(e)

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

- Désire adhérer à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan à titre individuel.
 Désire faire adhérer notre association

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

- Je règle 23 €, pour une adhésion individuelle,
 Je règle 46 €, car le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15,
 Je règle 3,50 € X _____ (nombre d'adhérents, si supérieur à 15) soit _____ €.
 Membre de l'associationadhérente,
je désire m'abonner au bulletin, Je règle 18,50 €.
 par chèque par virement bancaire (Les frais sont à la charge du donneur d'ordre)
 autre option de règlement

Fait, le

Signature

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

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

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

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50€

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

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le :Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière

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

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

(3€ pour un exemplaire puis rajouter 1€
par exemplaire supplémentaire)

Total =€

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

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

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

fait le :à :Signature :

ADRESSES UTILES

POMI
63 ru.
9440
Fran.

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIA- TION

email: ymglin@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tainan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo – S.P. Brasil
Tel: (0-11)32078565 Fax:(0-11)32096539
email: tch@brastone.com

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Janett Philips, President
3555 Parkview Lane
Rocklin, CA 95677
Tel: 916-625-9290
president@aymta.org ou psychoepa@sbcglobal.net

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

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

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ
2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801
7200 Hermanus, Republic of South Africa

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia
Contact: Albert Efimov, albert@efimoff.net
Tél : (7) 095 938 5124, Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779, Fax : 886-2-2837-2258
Email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo, Japan
Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

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

MEXICO

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

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN
La Maison des Cimes
Loc. Fromorsora
18037 CASTEL VITTORIO (IM) - ITALIA
Tél : (39) 0184 241211

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

楊家秘傳太極拳聯會

