

# Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan

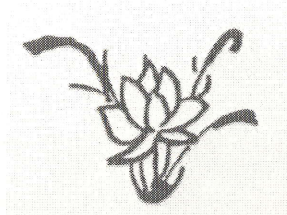


## Sommaire

Le mot du président <i>Jean-Luc Perot</i>	p3
Yin Yang conférence du <i>Père Claude Larre</i>	p4
Le Tuishou principes et concepts <i>Wang Yen Nien</i>	p21
Tuishou et brutalité <i>Serge Drayer</i>	p29
Calendrier et stages	p31
L'autre coté du miroir <i>Isabelle Gauthier</i>	p33
Services	p34
Les X ème rencontres de l'Amicale	p37
Adhésions	p39
Nouvelles du oueb... <i>Laurent Couty</i>	p41
Adresses utiles	p43

### L'EQUIPE REDACTIONNELLE

Mona Le Louët Kubec s'occupe de la tâche difficile et indispensable de la correction des épreuves. Michel Douiller et Jean-Luc Pommier assurent la mise en page. Michel Luthinier s'occupe de la frappe des textes manuscrits. Laurent Couty a repris complètement le site Web.



### Le mot du président

## Bienvenue à l'été, aux vacances petites ou grandes

ICI, là ou ailleurs c'est le temps de la vacance. La vacance, le vide, la vacuité ça nous connaît ou du moins ça nous concerne.

On n'en finirait pas de relever les acceptions positives du vide dans l'expérience taoïste et la tradition qui nous inspire.

Il en est une qui me semble bien résonner entre pratique et rencontres estivales, c'est la disponibilité. Disponibilité à la découverte, à la nouveauté, à la question et à l'échange sur toute la gamme des expériences liées au compagnonnage dans le TaiJi.

Entrée des artistes martiaux !

Méditation, éveil des sens, pratiques gestuelles, peinture, sculpture,

Rythme, chant, danse ou simplement grand air et grands espaces.

Silence ou convivialité, autant d'occasions d'aiguiser la vitalité de celui qui s'invite et s'invente dans l'aventure du TJQ.

Je vous souhaite donc des vacances non distrayantes mais au contraire « recentrantes », non reposantes mais régénérantes, non super méga géniales mais simplement extraordinaires.

Faites bonne récolte de sensations, de réflexions et de contradictions à partager pour notre dixième anniversaire aux *Rencontres de l'Amicale* en Alsace. Cela s'annonce bien.

*Jean-Luc Perot*

## Conférence du Père LARRE

*Le texte suivant est le compte rendu d'une conférence donnée par le père Larre lors de l'Assemblée générale de l'association de Tai Chi Chuan de Paris. Cette conférence nous paraît être intéressante car elle donne le point de vue d'un sinologue de réputation mondiale sur le Tai Chi et sur la pensée chinoise. Elle se structure autour de l'interprétation d'une bannière, dite de Mawandui, datant du deuxième siècle avant Jésus-Christ et découverte en 1972 à Chang Cha, capitale du Yunnan. Cette image traditionnelle illustre la bipolarité yin-yang fondatrice du système cosmogonique taoïste.<sup>1</sup>*

**M**ON IDEE, c'est qu'il n'est pas besoin de faire de conférence, il suffit de parler là où les interrogations se multiplient et d'empêcher que ces interrogations se multiplient davantage sous prétexte de vouloir répondre à des questions ou de vouloir organiser des choses sans tenir compte des difficultés.

Nous-mêmes avons notre formation, notre mentalité... Quand on nous dit quelque chose dans une autre mentalité nous comprenons et quand nous voulons aller plus loin, ce sont nos automatismes de pensée qui reprennent le dessus. Alors nous ne sommes plus à l'aise, ni dans notre pensée, parce qu'elle a été troublée par le monde oriental, ni dans le monde oriental.

C'est pourquoi il faut que nous réformions notre manière de penser, comme vous avez déjà commencé à réformer votre manière de respirer et de vous mouvoir.

---

<sup>1</sup> NDLR

Le premier obstacle à dépasser dans le Tai Chi, c'est de croire que c'est une forme de gymnastique. Ce n'est sûrement pas ça. Le deuxième obstacle à dépasser, c'est de croire que le corps n'est pas le départ de tout. Rien qu'en présentant ces deux positions, qui sont très simples, je fais déjà un test dans l'esprit de mes auditeurs. Parce qu'ils disent : "Écoutez, vous êtes en train de parler de manière tout à fait contradictoire. Ce n'est pas une gymnastique et cependant vous prétendez que le corps est au départ... alors qu'est-ce que vous voulez dire ? Est-ce pour nous épater, est-ce pour nous troubler, ou est-ce pour nous déstabiliser ?" Non ! Sûrement pas ! C'est simplement pour vous faire entendre que nous n'avons pas pris suffisamment au sérieux dans le monde occidental – et c'est paradoxal dans un monde d'origine chrétienne – l'Incarnation. C'est-à-dire que lorsque quelqu'un nous fait une théorie de quelque chose cela nous intéresse, cela émeut notre esprit, cela semble mettre de l'ordre et de la lumière dans les questions que nous nous posons. C'est une belle problématique qui semble avoir des solutions. Et tout ça en fait ne va pas très bien. Il faut penser que le monde chinois est un monde parfaitement intégré. C'est-à-dire que dans le monde chinois chacun d'entre nous à tout moment est au croisement de ce qu'on appelle "le ciel", origine, initiative de toute vie, et "la terre", qui en fournit les modèles et qui en fournit avec docilité toutes les incarnations successives. Et là où les choses se font, là où nous vivons, ça ne peut pas se voir. Et ça ne peut pas se dire. D'où cette insistance sur le silence, cette insistance sur la rythmique, cette insistance sur une très grande aisance – il n'y a qu'à voir la position de départ du Tai Chi. Et cette manière de terminer tout dans un grand apaisement... Tout ceci montre à l'évidence qu'il faut renforcer en nous le sentiment de s'incarner quelque part, d'accompagner en soi-même à tous les niveaux, celui de l'espérance, celui de la volonté, celui du désir d'embrasser

tout... ce monde dans lequel nous sommes; il faut lui donner dans nos esprits sa dimension céleste et infinie, il n'y a pas de limite : "Le ciel au-dessus de toi n'a pas de limite". Et au moment où l'on dit cela, les pieds sont parfaitement là au repos, ils sont l'un à côté de l'autre, ils ont, en les mettant ensemble, la forme carrée qui est le symbole même de la terre. Ils reposent sur la terre et ils respirent par la plante. C'est bien trouvé d'ailleurs, "par la plante", parce que les plantes respirent aussi un peu comme cela, d'abord dans l'enracinement. Avant de commencer quoi que ce soit, il faut être enraciné quelque part. Tout ça ce n'est pas le privilège du Tai Chi de l'expliquer et de le faire pratiquer. Il n'y a pas dans la civilisation chinoise de possibilité de rien comprendre et d'avancer sans saluer la contradiction interne, sans incarner toutes les pensées que l'on a - qui sont déjà des incarnations à un niveau d'archétypes mentaux - et de rejoindre par ce monde une pensée qui n'est pas une théorisation mais une activité, les autres activités qui sont plus sensibles. ça s'appelle comment ? ça s'appelle l'intégration.

### **Le Tai Chi Chuan expression de la vie**

Le plus idiot d'entre nous, le plus illettré, quand il pratique le Tai Chi Chuan, est dans une relation qui n'est pas définissable, mais qui est satisfaisante. Quand les choses ne sont pas définissables, on croit qu'on est perdu, eh bien on n'est pas perdu. Et quand ce n'est pas satisfaisant, c'est que ce n'est pas une réponse à une problématique, mais cette problématique elle-même était nécessaire. Et je voudrais ajouter ici que d'être un religieux, un jésuite, et d'être un prêtre qu'on croit soumis à des dogmes, de sorte que voilà quelqu'un qui se propagerait dans la société armé de pied en cap de toute la dogmatique héritée... parce que aussi il y a des traditions... Eh bien non ! Vous savez, quand vous jouez au rugby, ou quand vous jouez au football ou même à n'importe quoi, il y a nécessairement un

terrain délimité, il y a nécessairement des choses que l'on ne peut pas faire, c'est parce que les choses sont tenues dans des limites que le jeu est possible. Toute expérience spirituelle doit être tenue dans des limites. Non pas des limites telles que ce serait un drame si on les outrepassait. Non, ce serait une faute. Et une faute ça se sanctionne. C'est un penalty, un coup de sifflet, n'importe quoi. Et puis personne ne vous en veut, même si on vous sort du terrain. Personne ne vous en veut, sinon les gens de votre camp, parce que vous les mettez en difficulté, mais en soi, c'est ça la vie : le Tai Chi Chuan en est une expression. La vie a des règles internes et n'a pratiquement pas de règles externes. C'est vous qui en vous-même avez cette appréciation de ce que vous faites. Et ceci ne donne aucune laxité, aucune licence. Le fait que vous soyez obligé d'être vous-même quand vous faites la pratique du Tai Chi Chuan est bénéfique, c'est comme ça que vous avancez.

Par exemple les médecins ne peuvent pas faire n'importe quoi et cependant ils peuvent choisir ce qu'ils font. C'est beau ça quand même ! Dans notre société, si vous avez une carte magnétique et que vous l'introduisez dans une serrure, si ce n'est pas la bonne carte, ça n'ouvre pas. Tandis que, dans les choses de la vie, si vous vous êtes trompé, au moment où vous faites ce que vous faites, il y a une certaine manière de le corriger en le faisant. Alors qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que nos modes de pensée ne sont pas très aptes à nous faire vivre bien. Mais au contraire, nos manières de pratiquer le Tai Chi Chuan, ou l'acupuncture, ou la science des herbes... n'importe quelle discipline, la conduite des souffles, la méditation, toutes ces choses-là... ça vous donne des habitudes, des tendances, des représentations assez peu définies mais bien centrées à partir desquelles ce que vous faites à chaque instant a plutôt tendance à réussir qu'à échouer.

**C'est votre esprit qui rend votre corps souple**

Je prends l'exemple de l'acupuncture. Un médecin reçoit un malade, le soigne, obtient un résultat; ce malade n'est pas content - on ne sait pas pourquoi d'ailleurs - et il s'en va voir un autre qui le soigne autrement et obtient des résultats. Il n'y a donc pas une seule manière de faire. Il n'y a pas une liste unique de points pour telle ou telle maladie. Il y a des indications préférentielles, qu'il vaut mieux aller chercher de ce côté-ci ou de ce côté-là et compenser ce qu'on fait, de telle manière que le résultat soit équilibré. Eh bien ça, ce sont des enchaînements. Enchaînement, c'est bien le terme dont vous servez en Tai Chi.Chuan. Dans un corps que vous avez rendu souple, à cause de quoi ? A cause de votre esprit. Ce n'est pas votre corps qui est souple. Quand votre corps est souple, c'est votre esprit qui rend votre corps souple. Et votre corps, donnant une incarnation à cette idée de souplesse, renforce en vous le goût, le désir et la possibilité d'être en toute circonstance souple. Chaque fois que nous avons dans une pensée occidentale, dans un système occidental, des choses qui ont l'air de se croiser, de se contredire, on a l'impression dans le monde chinois qu'elles se pénètrent, et par leur union intime apportent à chacun un certain fruit. La sexualité est faite comme ça. Il faut que deux êtres qui étaient tout de même assez extérieurs et qui seront toujours extérieurs l'un à l'autre, en certains moments de la vie physique ou de la vie la plus élevée, qui n'est pas tellement caractérisée par le physique, se trouvent dans un état où personne ne sait très bien qui fait quoi. Et que les échanges de polarité puissent se faire.

Voilà, je vous ai donné quelques images qui sont pour moi des expériences. Par exemple moi, je ne fais pas de Tai Chi. Pourquoi ? Parce que je fais de la traduction chinoise. Et quelqu'un qui fait de la traduction chinoise fait la partie des assouplissements de l'esprit qui sont une des parties du Tai

Chi. Si j'avais 40 ans par exemple, alors là je pourrais le faire. J'enrichirais à chaque instant une certaine aptitude à pénétrer la pensée sur la vie - qui est déjà une "co-pénétration" - de la Chine, et ceci je le renforcerais par une pratique corporelle. Et cette pratique corporelle baignant dans le mystère de la "co-pénétration" de toute chose serait alimentée d'une manière très spirituelle.

**La bannière de MAWAN-DUI**

En 1972, des ouvriers dans la capitale du Yunnan à Chang Cha étaient en train de faire des excavations pour étendre une aile d'un hôpital provincial. Ils savaient qu'il y avait une tombe du X<sup>e</sup> siècle ou quelque chose comme ça. Ils ont creusé et ils ont trouvé 3 tombes du II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ dont l'une contenait une bannière dite de Mawan-Dui qui va servir de support à la suite de mon exposé. Or, le II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ est une période très formatrice de l'histoire de la Chine. Après le 1<sup>er</sup> Empereur Huang Di, la Chine se détend; c'est un peu comme après la mort de Mao Zi Dong, il y a quand même une certaine détente, même s'il n'y a pas de la détente pour tout le monde, tout le temps. Il y a basculement du légalisme, qui était un légalisme de fait, vers un mouvement plus syncrétique, dans lequel le Confucianisme et le Taoïsme, qu'on n'avait pas détruits (pas plus qu'ils n'ont été détruits du temps de Mao Zi Dong), reprenaient, dans la société, dans les esprits, leur place et échangeaient un peu leurs polarités. A cette période-là donc, il y eut des livres importants, par exemple le *Huainan Zi*. Le célèbre *Lao Zeu*, maître livre du Taoïsme, est un peu plus ancien. Cet ouvrage-là est très répandu. Dans un ouvrage comme le *Huainan Zi* toutes les pages sont inspirées... Il n'y a qu'à rechercher et on s'aperçoit qu'il y a une trame en dessous de la plupart des livres qui forment la mentalité des Chinois du 1<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, qui repose à égalité sur le

Confucianisme et sur le Taoïsme. Que pouvaient signifier dans l'esprit des gens de l'époque ces textes classiques ? S'il n'y avait pas les comportements qui nous instruisent sur le sens des mots : d'où l'intérêt de la sociologie qui rend une âme et une visibilité aux discours philosophiques les plus éthérés.

Il y a plus que cela encore. Il y a l'image<sup>2</sup>. Cette bannière est une image authentique. Elle n'est pas tellement abîmée, le dessus seulement a quelques accrocs. Les couleurs ont été un peu ravivées parce qu'il n'y aurait pas eu d'impression possible si on n'avait pas retouché un peu les clichés. Mais quand même ! On comprend très bien par exemple qu'à droite c'est le soleil, qui est le principe yang, et qu'il a un cœur noir parce que tout ce qui est de l'ordre de l'expression doit avoir en lui-même naturellement son contraire comme racine, comme profondeur...

#### Adossé au Yin embrassant le Yang

A gauche c'est la lune. Du côté droit cet oiseau du soleil levant, et du côté gauche, ce crapaud des fonds humides des marais sont deux symboles très clairs du Yang et du Yin, également ce rouge du côté du Yang et ce bleu qui ramène cette femme qui est là du côté de cette émanation lunaire. On voit bien qu'ici il y a un paradis qui est ce qu'il y a au-delà de la mort mais qui existe déjà. Nous sommes vivants pour l'instant. Nous sommes contemporains d'un monde qui lui est vivant avant notre existence, pendant notre existence et après notre existence. Et c'est à ça que nous sommes destinés. Il n'y a pas de mystère là-dessus. Si ! Il y a un mystère, bien sûr ! Mais le fait, lui, n'est pas mystérieux. Eh bien si nous arrivons à comprendre que... par exemple : il y a un arbre qui n'a pas de racine, qui a des branches - vous les voyez bien à droite -, qui a des fruits, cet arbre se trouve être en même temps le

<sup>2</sup> Cf. la reproduction page 20

corps d'une puissance, le dragon étant le symbole de la puissance de l'univers antithétiquement Yin et Yang. Nous nous apercevons que cette même puissance Yang est une sorte de fruit suprême, comme si le soleil était le fruit suprême de cet arbre qui n'a pas de racine, enserré en trois points. Le nombre 3. Le rapport rouge-noir. Tout ceci comme une sorte de fruit suprême escorté de ces autres-là, tout ceci vous voyez, c'est une expansion qui va finir par cracher (parce que le dragon c'est la puissance de ce mystère-là), cracher ici la queue de ce serpent. Un serpent et deux dragons. Il faut arriver, dans l'image, à saisir assez exactement les différences pour que les rôles qui sont joués par les éléments de l'image soient mis à leur place. Dans un très beau mouvement. Ça passe dessus, ça passe dessous, à nouveau dessous, puis dessus... Ça vient faire le col de cette divinité; tout ceci est une production qui est, comme je l'ai dit, compensée du Yang, compensée par le Yin. Le personnage médian a la robe de quelqu'un qui est en méditation. Il ne pourrait pas être en méditation Yang. Il faut que le Yang le soutienne. C'est pour ça que, finalement, à la fin, ce serpent entre pour faire l'assise de cette figure de méditation. Alors là vous y êtes. Dans le Tai Chi, quand vous êtes adossé à un arbre, quand vous êtes bien planté sur vos jambes, dans la méditation quand vous êtes immobile pour être tranquille, vous êtes immobile pour être insufflé. Toutes ces positions sont assises, pas seulement pour ne pas se fatiguer, mais afin de recevoir des souffles qui sont la partie Yin. Dans *Lao Tseu*, chapitre 42, on dit "adossé au Yin embrassant le Yang". Tout ce que vous faites... dans tous les arts. Même moi, quand je fais de la traduction, je suis adossé à une certaine culture mais j'ouvre mon imaginaire pour que le choix des mots français que je peux connaître, enrichi de mots latins, anglais, grecs... là où je peux trouver mon miel, je le fais. Il faut que tout ceci vienne se composer. Une sécurité, parce que je suis adossé, et en même temps un

ample mouvement d'enthousiasme pour serrer sur vous ce qui peut venir de l'univers pour votre vie.

### **S'asseoir pour ne pas perdre son âme**

Sous cette figure en méditation, c'est là que je voulais en venir en faisant l'inventaire des animaux, se trouvent deux chimères qui ont l'air d'être des chevaux<sup>3</sup>, mais qui sont très Yang ici. La tête est ce qu'il y a de plus Yang. C'est plein de vitalité d'expansion, comme les jambes et les pattes. Le reste c'est la robe. Vous avez ici une autre composition du Yang qui permet à ces animaux d'être vivants parce que s'ils étaient ou trop Yin ou trop Yang, ils ne seraient pas dans l'équilibre harmonieux de la vie. Celui-ci à droite, du côté Yang, repose de ses deux antérieurs sur la patte de ce dragon. Et à gauche, c'est le ventre du cheval qui repose sur la patte du dragon, les deux antérieurs reposant ici sur le corps. Il y a une dissymétrie.

Si vous examiniez cette bannière funéraire dans le détail, vous vous apercevriez qu'il y a toujours une dissymétrie dans les éléments qui sont compensés. C'est ça le génie chinois. Ce n'est jamais pareil, c'est toujours pareil. Ce n'est jamais différent... et c'est toujours différent, à quelque chose près. Parce que c'est comme cela dans la vie. L'intérieur c'est la même chose que l'extérieur. Seulement l'intérieur c'est ce que vous voyez, l'extérieur c'est ce qui soutient ce que vous voyez. Quand vous sortez du simplisme des représentations occidentales, ou de la définition d'un vocabulaire occidental qui plonge dans une métaphysique d'Aristote qui est arrivée jusqu'à maintenant, vous n'êtes pas dans le mystère de la vie, vous êtes dans l'explication, plus ou moins fidèle, plus ou moins séparatiste, de la vie. Nous en avons pour longtemps à penser comme cela. Nous en avons pour plusieurs siècles de

<sup>3</sup> Les chevaux sont yin.

maturation de pensée entre d'une part, les gens qui ont besoin d'un TGV, en Corée ou à Taiwan, ou à Pékin ou ailleurs, et d'autre part des gens qui ont besoin de s'asseoir tranquillement et d'oublier tout ce qu'ils ont fait afin de ne pas perdre leur âme dans l'investissement déréglé de la vie qui nous a mangé tout notre temps, toutes nos relations, et qui finalement nous ont abêti par les moyens de communication qui nous empêchent de communiquer. On arrive, n'est-ce pas, par la multiplication des facilités, à la destruction même de l'objet que l'on recherche.

Si j'étais venu vous faire un discours, une conférence, après vous auriez applaudi. Vous auriez dit : "Voilà un type formidable..." Ce n'est pas ce qu'on cherche. Ce n'est pas ça qu'on fait. On entre dans les choses tel qu'on croit les avoir perçues, et ce que je dis moi, vous devez le trouver grosso modo, chacun à votre manière dans vos expériences. Si je parlais à des gens qui n'ont aucune expérience de la conduite des souffles, du rapport avec l'univers, je ne pourrais pas être compris. Je suis persuadé, en vous voyant écouter, que vous comprenez tout ce qui est dit. Pourquoi ? Mais parce que ça en fait partie à un certain niveau, par une sorte d'homologie, par une construction qui se répète, chacun dans sa conscience et dans sa vie. Ça participe de la même chose.

### **Sept grues, symboles de longévité**

Maintenant, venons-en aux masques. Voilà donc dans un vide, médian - c'est bien médian, et c'est bien vide - deux cavaliers d'une certaine noblesse, puisqu'ils ont des genouillères rouges, ce qui est attesté dans les écrits chinois comme marque de l'aristocratie; mais qui ont aussi beaucoup de puissance parce que, si vous êtes jamais monté à cheval, ça travaille beaucoup là. Ils portent des masques. Ils ressemblent un petit peu à des compromis de loup et de renard. C'est-à-dire qu'ils sont insaisissables. Ce sont des esprits. Ce n'est pas plus facile de

représenter des anges dans le système babylonien, dont l'Occident a hérité à travers le Judaïsme et le Christianisme, que de parler des esprits. C'est au même niveau de difficulté. Il faut des symboles qui leur permettent de faire ce qu'ils ont à faire. Dans le monde angélique de la civilisation occidentale, la plupart des anges ne sont pas à cheval - bien qu'il y en ait : les cavaliers de l'Apocalypse - mais ils ont plutôt des ailes. Ici ils sont sur leur monture. Ils se tournent et regardent. Ils ont cette attache, les marins vous diront que c'est un bout, qui les lie à cette structure qui est une cloche, avec quelques enjolivures, un mât qui est peut-être un Tai Chi, c'est-à-dire qui est peut-être l'indication d'un pôle, se terminant par une petite vasque qui a deux pointes, Yang et Yin. Là-dessus, il y a de grandes tiges que vous pouvez voir si vous faites attention, qui sont peut-être des céréales. C'est l'Île des Bienheureux, avec la végétation et ces céréales au soleil du mois d'août, quand tout chauffe dans la nature, dégageant déjà leur vertu parce quand vous sentez le blé mûr, vous sentez que c'est la vie même dont vous avez besoin qui se manifeste au niveau olfactif. Et alors ces grues... Il y en a sept, qui est un nombre remarquable, évidemment symbole de la longévité. Il y a là, grâce à la giration des esprits qui sont sur leur monture, dans ce médian entre le Yin et le Yang bien composés sous la cloche qui sonne allègrement une musique céleste, et sous les emblèmes - qui ne sont pas seulement des emblèmes, qui sont aussi des puissances du Yin et du Yang dans l'harmonie d'une vie d'un individu qui a toute sa puissance et qui se tient dans le silence et dans l'immobilité... Il y a là un mystère de l'équilibre vrai. Cela s'appelle : "La Vie Céleste".

De cette bannière on pourrait évidemment parler longtemps et l'Institut Ricci s'honore d'en avoir fait une interprétation complète. Nous nous en servons dans les cours d'acupuncture, de médecine chinoise, de philosophie chinoise, de logique... Parce qu'elle est pleine des symboles les plus clairs, les mieux

intégrés, les plus coordonnés qui nous permettent, finalement, d'entrer visuellement dans un mystère de vie que nous vivons dans l'obscurité. Chacun d'entre nous a une vie. Nous avons, comme on dit dans le monde chinois, une destinée et une nature. La sexualité nous range déjà dans deux catégories, tout en nous maintenant dans l'humanité. La race nous maintient un peu séparés et réunis. Parce que si nous n'avions pas la diversité des races, nous aurions l'ennui de la race jaune, ou la race des blancs ou la race des noirs qui sont trop typées pour pouvoir représenter l'homme complet. Nous avons les civilisations dont aucune n'est complète. Non pas que chacune ne contienne peut-être pas tous les ingrédients, mais elle ne peut pas faire prospérer de la même manière tous ces ingrédients.

#### **Regardez un poisson, vous comprendrez la mer**

Je voudrais revenir sur une interprétation de ces cavaliers qui portent des masques. Parce qu'on sait que les sorciers prenaient des peaux de bêtes et mettaient au-dessus de la tête les bêtes avec la gueule ouverte et laissaient pendre sur leurs épaules le reste de la pelisse. Pourquoi ? Parce que les animaux sont des symboles de la puissance. L'homme est puissant, mais il est un peu troublant car il a toutes les puissances. Tandis que tel animal étant dans tel milieu est une manifestation de l'esprit du lieu. Une manifestation de ce qu'on peut tirer de ce milieu. Quand vous regardez un poisson, vous comprenez la mer. Quand vous regardez un oiseau, vous comprenez l'air et quand vous regardez un quadrupède vous comprenez les animaux terrestres. Et quand vous regardez l'homme, vous le trouvez et dans l'air et dans la mer et à quatre pattes, et debout et sur un pied... Parce qu'il est, lui, capable de rassembler d'une manière éminente, c'est-à-dire sans être enfermé dans chaque particularité, tout ce qui fait la réalité du "ciel-terre". Il est vraiment roi, seigneur du



"ciel-terre". Mais comment fait-il pour vivre ? Eh bien reprenons notre texte...

"Tout mouvement vital, du plus grossier au plus subtil..." De l'individu qui bouffe tout ce qu'on lui offre pour Noël au plus subtil, c'est-à-dire par exemple au moine qui chante son office dans un très grand dénuement sans s'encrasser dans une vie trop physique. Voilà deux êtres qui représentent le consommateur, que nous connaissons bien, et l'ascète, que nous connaissons moins bien, qui d'ailleurs est plus facile à trouver dans les pays pauvres et traditionnels que dans les pays un peu trafiqués comme l'Occident en général... Ce sont les représentants des deux aspects de la vie : la vie plus physique, la vie plus subtile. "Tout mouvement vital dépend de la rotation toujours progressante des esprits." Voyez-vous, nous n'échappons pas au Yin-Yang. Nous n'échappons pas à la dualité et nous le connaissons par le symbole du Yin-Yang tel qu'il est représenté, mais nous le connaissons aussi par le système énichtémère, c'est-à-dire que la nuit succède au jour et le jour à la nuit. Toute notre vie, nous le savons très bien, est entièrement rythmée; il y a ce blanc et ce noir, ils sont à la fois successifs et par notre mémoire ils sont, pour ainsi dire, réconciliés. Maintenant vous dites, on va pouvoir aller dîner tout à l'heure, c'est déjà un petit avantage, puis on pourra aller se coucher pour se reposer car demain il faudra se lever. Mais demain en vous levant vous serez contents parce que cette somme, ce besoin d'activité qu'il y a en nous - après un petit moment désagréable parce qu'il faut quand même sortir d'un système pour entrer dans un autre - va avoir cette espèce de dominante d'activité. Eh bien ça, c'est symbolisé par ces deux cavaliers. Quand vous regardez certaines peintures, comme celles de Ruan Gan par exemple, une peinture peut-être du IV<sup>e</sup> siècle quelque chose comme ça. Vous avez le cheval blanc et le cheval noir, côte à côte...

### Le mouvement d'inversion c'est cela le Tao

L'idée de chevaux accouplés, un noir un blanc, ou bien quatre chevaux pour un quadrigé, ou bien six chevaux du char impérial. Dans le cadre de l'Empereur, il y a des règles qui empêchent d'avoir l'alternance blanc-noir, mais ça ne gêne pas le mythologue, ça ne gêne pas les écrivains chinois. Ils se représentent très bien que le mouvement vital est mené par deux chevaux ou par plusieurs couples de chevaux. Il y a le fouet qui est l'éclair, et il y a le tonnerre qui est le roulement des roues, tout ceci c'est le mouvement même de la vie qui ne s'arrête même pas à la mort. Évidemment, participent à cette excursion céleste, cette randonnée céleste, ceux qui ont eu assez de maîtrise dans leur vie pour ne pas être entièrement circonvenus par la matérialité de l'existence, qui ont gardé assez de maîtrise pour que leur âmes puissent ne pas errer, mais puissent être emportées pour rejoindre leurs ancêtres. Alors vous voyez qu'avec ça nous avons bien le mouvement de chevaux, le mouvement de l'attelage, l'unité de l'attelage en mouvement avec ces deux bêtes. Une qui symbolise par le noir le caractère Yang et l'autre par le blanc le Yin ou l'inverse parce qu'à un certain niveau, vous pouvez sortir du système des représentations. Ce n'est pas contradictoire. Le monde chinois change et se renverse même dans ces images pour de bonnes et justes raisons. Cela est dans le chapitre 40 du *Lao Tseu* qui dit : "Le mouvement d'inversion, c'est cela le Tao". Quand vous ne comprenez rien à ce qu'on vous dit, c'est parce que vous ramenez les arguments à des oppositions contradictoires qui à un certain niveau sont exclusives dans le système occidental et sont simplement alternantes ou complémentaires dans un système de représentation chinois. Alors maintenant : la santé et la maladie, le progrès de la vie. Le progrès de la vie c'est que l'équilibre, quelles que soient les circonstances, doit être gardé entre ce qui nous mène vers l'extériorisation, qui est la puissance Yang, et ce qui nous

maintient en vie parce que nous sommes encore sur notre racine, qui est notre enracinement Yin. Cet enracinement Yin se manifeste d'une manière Yang. Et ce Yang nourrit le Yin qui lui sert d'appui. Il ne faut pas trop vous formaliser car les métaphores, les comparaisons, nous ne savons pas dans quel registre nous allons les interpréter. Parce que je parle français, les métaphores dont je me sers, faut-il les entendre suivant une logique française ou faut-il faire semblant de penser que ceci est du chinois ? Difficile question ! Que voulait dire ce texte du *Su Wen* au chapitre 15 : "Tout mouvement vital, du plus physique au plus subtil dépend de la rotation toujours progressante des esprits" ? Les esprits qui sont en nous tiennent leur conseil pendant le sommeil. C'est dit au chapitre 2 du *Lao Zi*. Ils se rassemblent, se reçoivent comme des amis et prennent une tasse de thé ensemble. Pendant le jour, les activités peuvent faire baisser un peu la qualité de la rencontre des esprits car nous ne pourrions rien faire dans le jour si nous ne retombions pas dans les déterminations terrestres. Vous êtes ici, vous n'êtes pas là. Vous êtes à tel moment, vous n'êtes pas à tel autre moment. Ca c'est caractéristique de l'activité diurne, l'onirique en revanche est celle qui mélange tout. C'est pour ça qu'au réveil, vous ne pouvez rien comprendre de ce que vous avez rêvé. Parce que, au réveil, vous tombez dans un système d'organisation où il y a une petite boîte dans laquelle on met une petite chose et dans la nuit c'est la chose qui est dans la boîte, c'est la boîte qui est dans la chose... Tout ça n'a pas de sens. Et pourquoi ? Parce que les yeux sont ouverts le matin. Durant le sommeil vous êtes dans vos couvertures, vous êtes dans un cocon qui vous empêche d'être avec l'extérieur. Vous êtes ainsi protégé de l'extérieur, livré à ces mouvements de glissement plus ou moins huileux, plus ou moins liquides, plus ou moins pesants, plus ou moins légers, vous vous envoliez et vous descendez dans des tunnels...

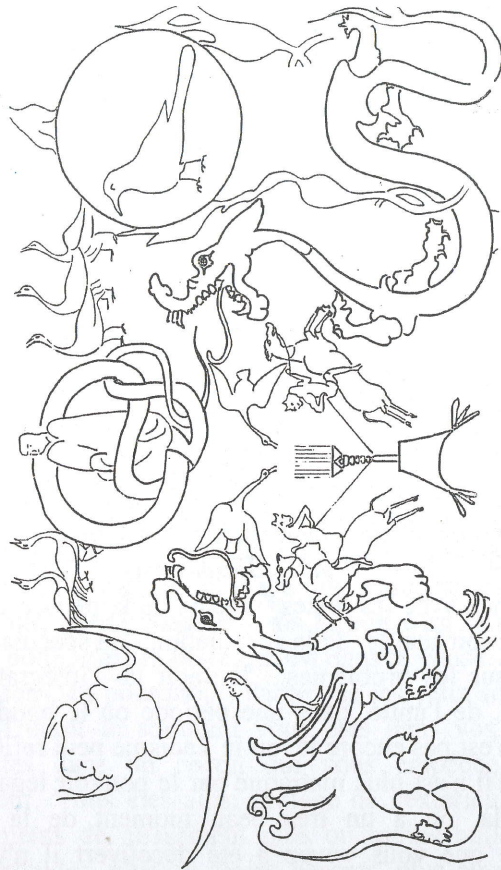
### Le hall de la rectification des songes

Ce sont vos rêves qui sont la reproduction d'un très grand nombre de mouvements des fonctions biologiques. Et quand je dis biologiques... elles sont entièrement liées à l'imaginaire qui est entièrement lié à la construction de la vie, qui est entièrement liée aux spéculations les plus idéales. Les rêves de Sainte Thérèse d'Avila, moi je ne les connais pas ! Si cette personne, comme je le pense, est arrivée à un très haut degré de spiritualité, elle avait sûrement certaines formes de rêves ! Ne croyez pas que ce soit quelque chose de tellement étonnant. Dans le monastère d'Orlou Ji, au Japon, à Jmaj, il y a bien, encore maintenant, un pavillon qui s'appelle le hall de la Rectification des Songes. C'est-à-dire qu'il y a des maîtres qui sont là et les moines disent : "moi, cette nuit, il m'est arrivé..." Eh bien, si vous avez eu ce rêve c'est parce que votre conscience est extrêmement attachée à ça et ça... Il vaudrait mieux surveiller ça. Enfin, surveiller ! Pas trop ! Si vous surveillez vous allez renforcer la chose mais il faudrait quand même grandir suffisamment dans la liberté intérieure pour que vous ne soyez pas gêné par ces obstacles.

Voilà ! Qu'est-ce que j'ai fait là ? J'ai fait sans ordre ni méthode, à l'aide d'une image facile à saisir, bien datée à environ 150 ans avant Jésus-Christ, en parfaite correspondance avec les textes majeurs de la pensée chinoise du côté de la spiritualité, de la spéculation – la spéculation sur la vie, pas sur les problèmes... Il s'agit de l'intégration, de l'authenticité, de l'unité, dans une période où le bouddhisme arrive mais n'est pas encore là, où le Taoïsme peut reflorir un peu parce qu'il n'est plus matraqué par le pouvoir legaliste. A ce moment-là, on a un très beau moment de la pensée chinoise. Ce que vous voyez a été découvert il n'y a pas longtemps grâce à la sinologie. Les Chinois eux-mêmes ont été privés pendant vingt-et-un siècles d'une représentation

aussi parfaite et aussi éloquente. Il y a encore du travail en sinologie !

*P. Claude Larre*



## Concepts et techniques concernant le Tuishou

**L**E TUISHOU représente le degré le plus élevé de la pratique des arts martiaux. Quand votre habileté à pratiquer a mûri au point que « le foyer du fourneau composant l'élixir de longue vie commence à donner une pure incandescence », et que « vous dépassiez les contingences matérielles pour atteindre l'éveil », alors vous pouvez sans effort libérer l'énergie avec la certitude que votre partenaire ne sera pas blessé. Cet état montre une compréhension et une maîtrise du plus haut niveau du code de conduite morale dans l'application des arts martiaux.

### Six concepts importants concernant le Tuishou

1. Se décontracter (Song) : il faut se relaxer jusqu'à ce que toute tension musculaire soit éliminée. La pensée, elle, reste vive. Si l'esprit est vif, mais le corps tendu, on ne peut dépasser les limites imposées par l'utilisation de la force externe et physique.

2. Rester doux et souple (Rou) : tout le corps - muscles et articulations - doit être détendu et souple. Grâce à ce relâchement, le Qi peut circuler sans obstacle à travers les systèmes musculaires, tendineux et sanguins dans tout le corps. Le corps sans aucune tension est alors capable de réagir à la moindre sollicitation.

3. Découvrir la rondeur (Yuan) : les mouvements dans toutes les articulations, de la tête aux pieds, doivent être circulaires. Lorsque le corps est capable d'exprimer ce principe, alors son mouvement est fluide et le courant ininterrompu.

4. Développer la force vitale (Qi) : le Taiji Quan et le Tuishou, assortis à l'art Taoïste du "daoyin", utilisent la pensée pour guider le Qi dans les organes internes et le dantien. La force interne s'y développe naturellement et l'énergie transformée peut s'exprimer. Le Taiji Quan est gouverné par le qi, fondement de notre force interne qui, tranquille ou en mouvement, circule sans interruption dans tout le corps.

5. Demeurer enraciné (Chen) : lorsque le Qi est absorbé, il faut le diriger plus bas que le dantien, jusqu'à la plante des pieds au point nommé yung quan ou source jaillissante. L'enracinement sera effectif après que le Qi ait atteint yung quan. Alors cette stabilité, fermement enracinée, libère le haut du corps... Avec le bas du corps enraciné et le haut du corps détendu, l'énergie absorbée peut s'exprimer avec force et élasticité.

6. Développer un caractère habile et adaptable (Qing Ling) : dans les Classiques de Taiji on peut lire : « Posez vous aussi légèrement qu'une plume, ne laissez pas même le poids d'une mouche vous alourdir ». Apprenez à bouger avec agilité, grâce et légèreté. Ceux qui utilisent la force physique stagnant; les autres graduellement développent agilité et réflexes. Leurs mouvements deviennent libres et sans obstacles.

### Sept techniques de mains et de déplacements

1. *Savoir faire de subtiles distinctions* (Dong Jin) : en Tuishou, le texte classique disant : « Connais-toi, connais ton ennemi et tu gagneras cent pour cent des batailles que tu engageras », signifie que tu comprends ton partenaire mieux que lui ne te comprend. C'est l'idée qui est derrière « capable de distinctions subtiles ». A ce niveau de maîtrise, et par la pratique, l'amélioration est sans limite. La compréhension de

chaque partenaire vous permet d'atteindre son centre à chaque rencontre.

2. *Savoir adhérer à la force entrante* (Jie Jin) : savoir adhérer et guider l'énergie entrante dans le vide permet de rendre la force du partenaire inefficace, de l'empêcher de s'accrocher à soi et de facilement le déstabiliser.

3. *Savoir enterrer la force entrante* (Hua Jin) : La capacité de se saisir de la force destructrice et de la rendre inefficace, donnant au partenaire le sentiment de n'être pas capable d'utiliser sa force ni d'en avoir l'opportunité.

4. *Savoir extérioriser la force interne* (Fa Jin) : La capacité de repousser le partenaire sans effort et sans perte d'énergie ; cette capacité est une expression de notre énergie interne.

5. *Savoir s'enraciner et renvoyer simultanément la force entrante* (Ding Jin) : Ding Jin utilise simultanément les quatre techniques précédentes : Dong Jin, Jie Jin, Hua Jin, et Fa Jin. Utilisant simultanément ces quatre techniques de travail de l'énergie; il faut s'entraîner jusqu'à ce que « le foyer du fourneau composant l'élixir de longue vie commence à donner une pure incandescence » et que « vous dépassiez les contingences matérielles pour atteindre l'éveil ». Si la compétence n'est pas complètement maîtrisée, Ding Jin se transformera rapidement en résistance que le partenaire aura alors l'opportunité d'utiliser pour y opposer sa force.

6. *Huit techniques de mains* (Ba Fa) : savoir utiliser les huit techniques de mains: Parer - Peng, Tirer - Lu, Pousser - An, Presser - Ji, Cueillir - Cai, Tordre - Lie, Coup de coude - Zhou, Coup d'épaule - Kao.

7. *Cinq techniques de déplacements* (Wu Bu) : savoir utiliser les cinq techniques de pieds: avancer, reculer, tourner à gauche, tourner à droite et s'enraciner.

### Cinq techniques de base pour libérer l'énergie absorbée

1. La poussée « grands bras » (Chang Jin) : l'énergie mise en jeu est puissante. Les bras sont en extension à la fin du mouvement. Si la poussée n'est pas efficace il est facile de perdre l'équilibre et le partenaire peut prendre avantage de la position des bras tendus.

2. La poussée « petits bras » (Duan Jin) : lors de l'expression de l'énergie interne, les mains restent près du corps, les bras sont pliés. L'énergie interne libérée est puissante et laisse le partenaire dans l'incapacité d'échapper à la poussée ou d'absorber l'énergie pour s'enraciner. La poussée devient facile sans que notre propre équilibre soit compromis.

3. La poussée « centimètre » (Cun Jin) : les mains s'avancent très vite vers le partenaire. L'énergie interne exprimée est puissante et il est facile de blesser son partenaire. Cette technique doit être utilisée avec discernement.

4. La poussée « chancelante » (Cuo Jin) : c'est la capacité de faire vaciller, tituber le partenaire jusqu'au déséquilibre; et c'est à ce moment qu'il faut libérer l'énergie interne. Cette technique illustre ce que veut dire la phrase tirée des Classiques du Taiji : « tirer et pousser avec quatre onces pour renverser 1000 livres ».

5. La poussée « secousse » (Dou Jin) : c'est la technique utilisée pour se dégager de la saisie du partenaire. Pour la réussir, il est nécessaire d'être très à l'écoute et de réagir rapidement.

*Wang Yen Nien*

## Important Tuishou Concepts

**T**UISHOU represents the highest level of martial art. When one's skill has matured and "The stove fire for concocting the elixir of life begins to give a pure glow," and "one transcends wordliness and attains holiness," then one becomes able to effortlessly release energy without injuring others. This demonstrates an understanding of the highest level of a martial artists' code of conduct: Wu De, and is the most difficult to master.

### Six Important Tuishou Concepts

**1. Relax (Song) :** Relax to the point where the entire body is without muscular tension. The mind remains alert. If only the mind is alert and the body not relaxed, one cannot go beyond the limits imposed by the use of muscular force.

**2. Stay Soft and Limber (Rou) :** The entire body, including the muscles and the joints, should be neither stiff nor hard. With the muscles and joints soft and supple, qi flows unobstructed to the tendons, muscles and blood vessels throughout the body. The body, without tension, emanates resilience.

**3. Discover Roundness (Yuan) :** Movements in all the joints, from head to toe, should be round and circular. This aids body movement to become continuous and without stops and starts.

**4. Develop Life Force (Qi) :** Taijiquan and tuishou, together with the Daoist Art of Daoyin, employ the mind to guide qi to the internal organs and to the dantian. As qi fills the entire body, one's inner strength develops naturally and may eventually be channeled outwardly. Taijiquan is governed by

## Technique

qi, the foundation of our inner strength. In both stillness and movement, qi circulates non-stop through the entire body.

**5. Stay Connected to the Ground (Chen) :** When working with qi, it is not enough to draw qi downward to the dantian : it must sink farther downward to the soles of the feet. to the point called yungquan (the fountain of youth). Only after qi reaches yungquan will a root be established. This in turn enables you to stand firmly, which in turn frees the upper body. With the lower body grounded and the upper body relaxed, you rebound incoming energy with elastic resilient force.

**6. Develop a Quick Resourceful and Adaptable Character (Qing Ling) :** *The taiji Classics say; "Land not with even the weight of a feather; let not the weight of a fly alight."* Learn to move with quick easy grace. Those who use brute force stagnate; those who do not use brute force gradually develop agility and quick reflexes. Movement becomes free and unhindered.

### Seven basic skills, hand techniques and stepping methods

**1. Ability to Make Subtle Distinctions (Dong Jin) :** In *tuishou*, the line from the taiji Classics, "Know yourself and your enemy and you will win 100 out of 100 battles you fight," means you understand your partner better than your partner understands you This is the idea behind "Able to Make Subtle Distinctions."

Once mastered. the more you practice the better you get. You will thoroughly understand your partner, one after another. You will eventually be able to find your partner's center every time.

**2. Ability to Bond Incoming Force (Jie Jin) :** Knowing how to bond and guide incoming energy into a void enables you to : simultaneously render a person's incoming force

## Technique

ineffective, prevent the person from hanging on to you and easily destabilize them.

**3. Ability to Ground Incoming Force (Hua Jin) :** The ability to take incoming destructive force and render it useless, giving the partner a feeling of not only being unable to avail himself of his force but also of having no opportunity to use it.

**4. Ability to Channel Inner Energy Outward (Fa Jin) :** The ability to effortlessly send the partner flying without wasted energy, a reflection of one's inner strength.

**5. Ability to Ground and Rebound Simultaneously Incoming Force (Ding Jin) :** Ding Jin employs simultaneously all four of the following energy techniques: Dong Jir Jie Jin, Hua Jin. and *Fa Jin* . Using simultaneously the above four ways of working with energy, train yourself until "the stove fire for concocting the elixir of life begins to give a pure glow," and "one transcends worldliness and attains holiness." If your skills are not fully matured, Ding Jin easily degrades into resistance. This will give your partner an opportunity to use brute strength against your own resistance.

**6. Eight Hand Techniques (Ba Fa) :** The ability to use the Eight Hand Techniques Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao.

**7. Five Stepping Methods (Wu Bu) :** The ability to use the Five Stepping Techniques: Stepping Forward, Stepping Backward, Turning Left, Turning Right, and Staying Connected to the Ground.

### Five Basic Ways to Release Absorbed Energy

**1 . Long-Arm Push (Chang Jin) :** The energy involved is powerful but the arm ends up extended. If you do not push well, you could easily lose your balance. In addition, it is easy

## Technique

for the partner to take advantage of your extended-arm position.

**2. Short-Arm Push (Duan Jin):** When releasing internal energy, the arms do not extend far from the body, yet the internal energy released is powerful and leaves the partner unable to elude your push and also unable to ground the incoming force. This makes it easy to push the partner away without compromising your own position.

**3. Inch Push (Cun Jin):** The hands move outward very quickly, the inner strength release is powerful, but the partner is easily injured. This method of releasing internal force should not be used without careful consideration.

**4. Tottering (Cuo Jin):** The ability to get the partner oscillating and tottering which eventually causes the partner to lose her balance. When the partner loses balance, release inner force. This is an example of what the line in the taiji Classics, "Push and pull with four ounces to topple a thousand pounds," means.

**5. Shake-Off (Dou Jin):** A technique used to shake off a partner's pull, grasp: hold or clutch. To be successful, one must be able to "hear" well and respond quickly.

*Wang Yen Nien*



## Point de vue

# Tui shou et brutalité

**N**É PAS OUBLIER que l'on rentre dans un espace de confrontation (potentiel et/ou réel) dès que l'on se met en face d'un partenaire/adversaire en tui shou (TS). Même si on le fait avec les meilleures intentions du monde de part et d'autre, il faut prendre conscience que beaucoup d'informations circulent à travers le langage corporel. Ces informations ne sont pas toujours en phase avec le discours oral tenu par les protagonistes. De plus, chacun décode ces informations selon des critères variables, ce qui provoque souvent des interprétations divergentes. Exemple : un partenaire peut très bien avoir une posture fermée au niveau des bras sans autre intention que de se protéger, du moins inconsciemment ; cette attitude peut provoquer un sentiment désagréable chez son vis-à-vis qui préfère un TS ouvert correspondant mieux à sa personnalité. Si ce dernier cherche à tout prix à "ouvrir" la garde de l'autre pour partager ce qu'il croit être un plaisir, le risque est grand de réactions "dures" ou du moins de tensions.

Contrairement aux discours que l'on entend/lit régulièrement de-ci, de-là, ce n'est pas toujours l'autre qui est fautif de brutalité ou de dureté. Si un TS se passe mal, je crois salutaire de réfléchir sur sa propre attitude avant de blâmer le partenaire/adversaire. A force de désigner du doigt cet autre, on crée un processus sournois d'exclusion qui fait que tout individu qui ne pratique pas comme soi devient le "méchant"; pire encore, le TS se voit réduit à un affrontement entre vilains et gentils, entre ceux qui croient comprendre l'essence (de la philosophie) du tai ji quan et les bourrins qui n'auraient qu'un gros muscle à la place du cerveau... Là encore, il faut faire attention au processus de communication : combien de fois ai-je vu des pratiquants, visiblement bien intentionnés, s'installer confortablement dans la sécurité d'un grand pas et durcir

## Point de vue

involontairement leur TS dès que le partenaire cherche à provoquer un déséquilibre; à mon sens, ce n'est pas une question de brutalité ou de dureté à laquelle on a affaire dans le cas présent mais un manque de réflexion sur le rapport entre les postures prises et leur impact sur le mental.

Si des personnes plus expérimentées, voire des enseignants, pratiquent/enseignent un TS dur/désagréable, on ne va évidemment pas se lancer dans une psychothérapie mais il me semble toujours souhaitable d'exprimer oralement (en privé dans un premier temps au moins) son souhait d'une pratique plus agréable. Il suffit parfois d'un bon dialogue pour régler certains problèmes.

En ce qui me concerne, après 25 ans de pratique/enseignement du TS, de multiples expériences en tous genres, je considère le TS comme une voie spirituelle de découverte de soi, une vie donnée à la forme et un approfondissement des acquis de cette dernière. Ce discours n'ignore cependant pas toutes les difficultés rencontrées et les erreurs commises qui ne sont pas toutes disparues de ma pratique mais, comme dit le proverbe, "si tu fermes la porte aux erreurs, la vérité ne rentrera jamais".

Je suggère à toutes les personnes pratiquant notre style et qui seraient déçues du TS pratiqué/enseigné dans leur environnement, d'organiser un événement du style des Rencontres Jasnières. Le thème en serait le TS en douceur et nécessiterait donc la mise au point d'un certain nombre de critères. Je suis convaincu qu'un tel événement rencontrerait un succès au-delà de notre style.

Après avoir observé une session de TS lors de la venue de M.Wang à Chalonnnes, je suggère également une réflexion sur l'intérêt d'une pratique du TS liée à notre forme.

*Serge Dreyer*

## Votre calendrier

### STAGES

#### Stages en Août

**Stage de Tui shou et initiation au ba gua zhang du 24**

**au 30 Août** Organisé par Serge Dreyer

Camping de la Sogne, 19550 Soursac.

Tél pour réservations: 05.55.27.52.61

Info : [ser@mail.thu.edu.tw](mailto:ser@mail.thu.edu.tw) ou fax 886 4 3501512

#### Stages en Septembre

**1ère semaine de septembre en Espagne**

Intervention et stage au festival Lalita : Serge Dreyer

Thème: Certains concepts philosophiques chinois en action dans la pratique du tui shou

Info : [ser@mail.thu.edu.tw](mailto:ser@mail.thu.edu.tw)

#### Stages en Novembre

**Rencontres de l'Amicale**

10-11-12 Novembre 2000 à Obernai (à 25 km de Strasbourg). Organisé par INPACT

**Association Kun Lun** 26 Novembre organisé par Marie Christine Moutault : Duans le matin, armes l'après-midi. (02.41.54.79.63).

**Stages en 2001**

**Stages de 3 semaines à Taiwan (Taichung) en juillet**

2001 organisé par Serge Dreyer

Tai ji quan (séquences, tui shou, perche), Ba gua zhang: initiation avec Lai tian zhao et Serge Dreyer

+ activités culturelles + randonnées

Info : [ser@mail.thu.edu.tw](mailto:ser@mail.thu.edu.tw)

### COMPÉTITIONS

#### Compétitions en Septembre

**Compétition / Démonstration à Genève  
le 16 septembre**



Dès 9 h démonstrations, stages et compétition de Taiji Quan, forme et Tuishou.

Organisé par la FSTC/STCV et la ville de Genève pour le cinquantenaire du service des sports.

Lieu : Centre sportif de la Queue d'Arve. Gratuit.

#### **Compétitions en Octobre**

**Compétition à Copenhague, Danemark**

Info : [defago@iprolink.ch](mailto:defago@iprolink.ch)

**Compétition à Genève le 28 et 29 octobre**

Salon des arts martiaux et sports de combats.

Ateliers libres de Tuishou de compétition organisés par la FSTC/STCV

Info : [defago@iprolink.ch](mailto:defago@iprolink.ch)

#### **Compétitions en Novembre**

**Stage de préparation à la Compétition à Genève du 3 au 5 novembre**

Stage intensif de préparation à la compétition d'Utrecht.

Travail de Tui Shou complété par une préparation aux armes et forme, exercices de base, nei gong.

Info : [defago@iprolink.ch](mailto:defago@iprolink.ch)

**Compétition en Hollande du 17 au 19 novembre**

à Utrecht, Hollande, compétition championnat européen de Taiji Quan, forme, tuishou et groupe.

Organisé par la TCFE (Taji quan and Qi Gong Federation for Europe).

Info : <http://www.tcfef.org>

E-mail : [competition@tcfef.org](mailto:competition@tcfef.org)

Votre calendrier des stages est à adresser à notre Secrétaire

François SCHOSSELER  
17 rue Vauban - 67000 STRASBOURG.

## **Les rencontres de l'Amicale, de l'autre côté du miroir !...**

Jusque-là j'avais vécu les *Rencontres* de l'Amicale du côté des accueillis, des attendus, et je ramenaient avec moi plein de rencontres multiples. Mais cette fois, j'étais du côté des accueillants, de ceux qui vous attendaient avec impatience, et aujourd'hui, j'ai le sentiment non pas d'avoir fait de multiples rencontres mais une grande rencontre, d'être présente, non pas seulement à chacun, mais plus encore à l'ensemble. Cet ensemble plein de force, d'énergie extraordinaire s'exprimant merveilleusement lors de la soirée du samedi 13 novembre. « Magnifique échange » : donner, recevoir et redonner, accueillir et transformer...

Certains sont venus nous dire que l'organisation leur avait paru « fluide ». Cette fluidité n'a pu exister que par la confiance accordée à chacun de notre groupe et permettait une disponibilité à vous tous... et aux aléas... à l'image de notre trésorière, qui n'avait pas perdu le sourire le dimanche soir, alors même qu'il manquait encore un chèque !... C'était le mien ...

Un grand coup de chapeau aux personnels de l'auberge qui nous ont confié qu'ils ressortaient du week-end bien fatigués mais très heureux. Ils avaient déjà vu une fête aussi généreuse mais jamais avec des gens aussi ...vieux !!..

Vous nous avez remerciés à volonté, mais soyez assurés que ce que nous avons reçu, avant les mots, en plus des mots, nous avait déjà, chacun, rempli d'un bonheur très, très, profond, très, très, rassurant, nous rendant aujourd'hui plus forts dedans, plus doux dehors...

A vous tous encore Merci !... et quel bonheur de déguster dans le « silence » de notre association, rillettes, vin blanc et chocolats...

*Isabelle Gauthier*

## SERVICES

L'Amicale met à la disposition de ses adhérents uniquement divers services en relation directe avec la pratique de la discipline. Les adhérents doivent comprendre que le service de distribution de matériel peut prendre du temps.

Aucune commande ne sera prise en compte si elle n'est pas accompagnée du règlement à l'ordre de l'Amicale. Les règlements sont remis à l'encaissement dès que l'Amicale est sûre de pouvoir satisfaire la demande. De ce fait, entre le moment de la remise à l'encaissement et celui de la réception de la commande, il peut y avoir un délai relativement important, tout dépend de la commande. Les délais importants concernent surtout la distribution des livres de Maître Wang.

D'une façon générale, toutes les réclamations sont à adresser à la Trésorière de l'Amicale qui gère l'ensemble des comptes. En aucun cas vous ne devez déranger les membres responsables des expéditions.

Les membres de l'Amicale qui ont fait une commande et qui changent d'adresse avant d'avoir reçu leur colis sont priés de signaler leur nouvelle adresse à la Trésorière.

Tous les tarifs indiqués sont franco de port.

### Le dépliant publicitaire

Le dépliant publicitaire de l'Amicale est désormais terminé et disponible auprès de la Trésorière. Il figure donc sur le bon de commande que vous trouverez dans chaque bulletin.

Etant donné le nombre de feuillets à plier, il ne nous est pas possible de vous envoyer les pochettes toutes prêtes à chacune de vos commandes si celles-ci excèdent 20 exemplaires. Nous vous enverrons donc les feuilles et les pochettes pour les ranger telles quelles, à vous de trouver des volontaires dans vos associations pour se charger du pliage.

Nous enverrons à chaque association un exemplaire du dépliant, afin que vous ayez un modèle de présentation.

### LIVRES DE Maître Wang Yen-nien

	FF
Tome 1- Le mouvement par l'image .....	420
Tome 2- Applications martiales .....	500

### ARMES

Eventails .....	150
-----------------	-----

### K7 VIDEO ET AUDIO - CD

K7 audio : les noms des gestes par Maître Wang Yen-nien .....	70
CD1 : Strasbourg 1987 .....	XX
K7 vidéo : Wang Yien-nien au Japon.....	280

### DOCUMENTATION

Bulletin de l'Amicale .....	L'unité : 50
Abonnement annuel.....	120

Dépliant de l'Amicale .....	Par dix 100
-----------------------------	-------------

Petit Livre Rouge *A paraître*  
(Noms des gestes des formes du style  
et textes classiques en format de poche 9,5 x 13 cm)

Feuillet Organisation stages .....*gratuit*  
(Conseils pratiques pour organiser  
une manifestation)

### PUBLICITÉ

Stages et autres manifestations à faire  
paraître dans le bulletin de l'Amicale.....*gratuit*

**BULLETIN DE COMMANDE**

à adresser à :

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
 BP 31425  
 49014 ANGERS CEDEX 01

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Nom de l'association : .....  
 Adresse : .....  
 .....  
 Tél : .....Fax : .....

Articles	Prix unitaire	Nombre	Prix total
Total Général			

Veuillez trouver ci-joint un chèque de .....FF  
 couvrant le montant total de la commande.

Pour les résidents hors de France ne disposant pas d'un  
 chéquier en FF : mandat postal de ..... FF adressé  
 le ..... à la boîte postale de l'Amicale.

Fait à .....le .....  
 signature

**L'AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
 et l'INPACT**

vous invitent aux X° Rencontres de l'Amicale  
 les 10, 11 et 12 novembre 2000 à Obernai (Alsace)

**Lieu des Rencontres : Obernai**, à 30 km de Strasbourg, au  
 point de rencontre du vignoble alsacien, des Vosges et de la  
 plaine d'Alsace au VVF vacances (Eurovillage) :

Canterell "les géraniums" - Route d'Ottrott BP 43  
 67 212 Obernai cedex - Tél 03 88 49 45 45

**Hébergement** : en chambre double ( pas de chambre single),  
 sanitaires complets dans chaque chambre, linge de toilette  
 fourni, lits faits à l'arrivée, ménage de départ assuré par le  
 VVF. Pension complète, **repas pris en commun au VVF**

**Les rencontres se dérouleront  
 du vendredi 10 novembre 10 h  
 au dimanche 12 novembre déjeuner inclus**

**Quatre formules sont proposées :**

- FF
- Formule 1** : du jeudi soir (\*) au dimanche midi ..... 940
- Formule 2** : du vendredi matin au dimanche midi ..... 780
- Formule 3** : du samedi matin au dimanche midi ..... 560
- Formule 4** : séjour complet sans hébergement ..... 600

(\*) Le jeudi soir un repas est servi jusqu' à 22h

Nombre de places limité à **200 personnes**

Date limite d'inscription **le 15 octobre 2000**

Renvoi du formulaire d'inscription et du règlement à :

**INPACT - 18 rue Eugène Carrière - 67000 – Strasbourg**

Pour tout renseignement contacter l'Inpact

Répondeur/fax : 03 88 41 10 00

Au mois d'août : Marie-Christine Bourguignat,

03 88 67 46 11 (Tél/fax/répondeur)

[gauvrit@umb.u-strasbg.fr](mailto:gauvrit@umb.u-strasbg.fr)

[christian.bernapel@France.telecom.fr](mailto:christian.bernapel@France.telecom.fr)

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
X<sup>e</sup> Rencontres de l'Amicale  
Du 10 au 12 novembre 2000 à Obernai

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

A renvoyer impérativement avant le 15 octobre 2000  
à INPACT - 18 rue Eugène Carrière - 67000 Strasbourg

Nom ..... Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Téléphone ..... Association .....  
E-mail .....

FF  
Je choisis la formule 1 :.....940 .....  
formule 2 :.....780 .....  
formule 3 :.....560 .....  
formule 4 :.....600 .....

(Pour le choix des formules voir la plaquette de présentation)  
*Chèque à libeller à l'ordre de l'INPACT*

Je souhaite être hébergé en chambre à 2 lits simples .....  
chambre à lit double .....

Je souhaite partager la chambre avec .....

Je souhaite des repas végétariens .....

Date et heure d'arrivée.....

Date et heure de départ.....

Je souhaite que l'on vienne me chercher à la gare d'Obernai  
le ..... à .....h

## Cotisations 2000

### Adhésions individuelles à l'Amicale

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile<sup>1</sup>, alors le tarif est de 150 FF.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

### Adhésions collectives à l'Amicale<sup>2</sup>

- Vous êtes responsable d'un groupement (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale ; deux éventualités se présentent à vous :
  - Votre groupe est inférieur à 15 personnes : vous réglez la somme de 300 FF ;
  - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 20 FF.

### Abonnement au bulletin

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 120 FF.
- Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 150 FF

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

Vous avez versé en :

2000

la somme de : ..... Le : .....

<sup>1</sup>. Si vous êtes membre d'une association adhérente, voir abonnement.

<sup>2</sup>. L'Abonnement au bulletin est automatique.

## Cotisations 2000

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 99 au 31 octobre 2000)<sup>3</sup>

Je soussigné(e)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : ..... Fax : .....

**désire adhérer à l'Amicale** du Yangjia Michuan Taiji  
Quan à titre individuel et joins un chèque de 150 FF

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

.....

Adresse : .....

.....

Tél : ..... Fax : .....

Je joins un chèque de 300 FF car le nombre d'adhérents  
est inférieur ou égal à 15, *ou*

Je joins un chèque de 20 FF x..... (nombre d'adhérents si  
supérieur à 15), soit de : .....FF

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

Fait le ..... à ..... Signature : .....

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvez votre adhésion

**Le bulletin d'adhésion est à adresser à**

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN

Trésorière : Françoise ANGRAND

BP 31425 - 49014 ANGERS CEDEX 01

Tél/fax : 02.41.78.84.65

3. A retourner à la Trésorière.

## Des nouvelles du Oueb...

Taichichuanneurs surfeurs, cela fait bientôt six mois que le nouveau site de l'Amicale tourne (taijiqan.free.fr), vous avez été déjà plus de 600 à venir le consulter. C'est la page des "stages/compétitions" qui est la plus visitée (57%), suivi de celle des "associations" (39%).

Cela fait plaisir ! Le site avait été remanié pour répondre aux besoins, faciliter la diffusion de l'information entre les associations et toucher un plus grand public, rôle qu'il semble remplir...

Déjà plusieurs associations sont entrées dans le jeu :

- Le Taiji Open Club à ouvert un site décrivant d'une manière claire ses activités, ses horaires...

- Une grande majorité des associations suisses ont transmis une adresse e-mail,

- Aramis à transmis son dossier complet pour les rencontres Jasnières, dossier qui transformé par nos soins au format PDF, à été téléchargé plus de 120 fois (en anglais et en français confondu). Soulignons que pour nos amis n'habitant pas la France cela présente un intérêt certain (fournir l'équivalent de 10 FF en timbres n'est pas forcément évident).

Quoi de neuf pour l'avenir ? Vers la rentrée c'est la mise en place d'un forum de discussion qui est prévu ; il sera là pour vous permettre d'échanger, de passer vos annonces (recherches de stages, co-voiturage...). Un lexique devrait aussi voir le jour d'ici peu...

Pour que le site puisse s'étoffer il faut, d'une part que vous nous transmettiez vos dossiers de stages soit au format RTF, ou Doc, soit sur support papier (de bonne qualité pour que nous puissions le scanner) à Jean-luc ou au site (taijiqan@free.fr), d'autre part que vous nous renvoyez le

coupon qui suit, comportant les différentes informations relatives à vos cours afin que nous puissions les insérer sur le site.

✂ -----  
Association : .....  
Adresse : .....  
.....  
E-mail : .....  
Lieu du cours : .....  
.....  
Horaires / Niveau : .....  
.....  
Renseignements complémentaires : .....  
.....  
.....  
.....

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires ou vos suggestions, merci pour les encouragements qui nous sont parvenus.

A bientôt sur le site.

*Laurent Couty.*

**POUR ENVOYER VOS TEXTES, ILLUSTRATIONS, PHOTOS  
ET REMARQUES UNE SEULE ADRESSE :**

Jean-Luc Pommier  
63, rue de Seine 94400 Vitry  
Tél : 01.46.80.39.28  
Email : [pommier@cee.enpc.fr](mailto:pommier@cee.enpc.fr)

## Adresses utiles

### I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby  
Tél : 0033 553 87 91 95

### FEDERATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris  
tél : 01.40.26.95.50

### COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**  
c/o Valérie Opper  
39 rue de la Servette  
1202 Genève  
tél : (022) 733 08 36

### AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, président  
535 Whitecliff Dr.  
Vallejo, CA 94589, USA  
Tél/Fax : (707) 552-4738  
Email : [johncole@scronline.com](mailto:johncole@scronline.com)

### AYMIA JOURNAL

172 West 109th Street, \*IR  
New York, NY10025 USA  
Tél : (212) 222-7456  
Fax : (212) 663-4229  
Email : [tomc@dti.net](mailto:tomc@dti.net)

### ASYMTA (ASSOCIATION SUISSE DU YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN)

Luc Defago, président  
87 Bd. Carl-Vogt  
1205 Genève  
Tél : (022) 800 22 50

### WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

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

### ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio  
Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia  
Tél : (065) 833 27 91  
Tél/Fax : 834 85 63

### THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

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

### YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, TAIWAN

et  
**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L,  
TAIWAN**  
32-2F Fuguo Road  
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC  
Tél : 886-2-2837-1779  
Fax : 886-2-2837-2258  
Contact : Wang Yen-nien

### THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

18 Kidbrooke Place  
P.O. Box 801, 7200 Hermanus  
Rép. d'Afrique du Sud  
Tél : (0283) 61842  
Contact : Maureen Poole

### THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO

19 Astwood Mews,  
London SW7 4DE, England  
Tél : (44) 171 373 2331  
Fax : (44) 171 243 8929

### TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

### TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

### YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhero  
03 BP881 Abidjan 03  
Côte d'Ivoire