

Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan



Bulletin N° 47 — Nov 2004

Sommaire

Le mot de la présidente	p.1
Message de Wang Laoshi aux adeptes du <i>Jin Shan Pai</i> et pratiquants du <i>Yang Jia Michuan Tai Ji Quan</i> .	p.2
A propos du Bulletin de l'Amicale	p.6
Le collège européen des enseignants du Yangji Michuan taiji quan	p.8
Réflexions sur la posture appui jambe arrière	p.11
Saintes, jeux d'épée	p 14
Quelques mots de Wang Laoshi aux nouveaux étudiants (et aux autres)	p.18
Les vingt-quatre Jieqi et leur importance dans le Neigong	p 20
Calendrier des stages	p 22
Commandes directes à Maître Wang Yen-nien à Taipei	p 27
Cotisations 2005	p.30
Le site web de l'Amicale	p 32

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

Coordonnées de l'Amicale

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

Le mot de la présidente

Chers amis de l'Amicale

14 ans, c'est l'âge des boutons sur le nez...

14 ans, c'est l'aube des grandes amours...

14 ans c'est un bel âge pour un amour...

14 ans, c'est deux fois l'âge de raison...

14 ans c'est pas mal pour une idée...

14 ans c'est court pour faire ses preuves...

14 ans et déjà plein de souvenirs...

14 ans et vive la Vie...

14 ans que ça dure...

Que dure la vie de l'Amicale...

Et la 14ème Rencontre, c'est pour maintenant...

Merci à vous d'avoir été nombreux durant ces 14 ans à

lui insuffler vie et

lui donner de si beaux moments.

Mes vœux à elle, jeune fille de 14 ans, et qu'elle grandisse sereinement

et joyeusement pour les 14 ans à venir !!!

Avec mon amitié

ZOUZOU

Message de Wang Laoshi aux adeptes du *Jin Shan Pai* et pratiquants du *Yang Jia Michuan Tai Ji Quan*.

Chers adeptes et pratiquants, bonjour à tous

Voilà longtemps que vous n'avez pas eu de nouvelles de moi et que nous ne nous sommes pas vus, vraiment longtemps ! Aussi je vous écris pour vous saluer tous et vous donner des nouvelles. Ma vitalité est toujours bonne et ma vie est calme. Votre vieux maître n'est pas seulement en bonne santé mais sa vitalité s'accroît sans montrer le moindre affaiblissement. Ceci est dû à ma pratique constante des techniques taoïstes de la Montagne d'Or et du neigong du Yang Jia Michuan Tai Ji Quan. La voie taoïste de la méthode Jin Shan et du Yang Jia Michuan sont parmi les disciplines les plus profondes et les plus justes aussi doit-on sans cesse les pratiquer sans changer de cap et sans s'arrêter à mi-chemin ; c'est la condition pour obtenir des résultats valables.

Récemment j'ai entendu dire que certains enseignants se recommandant du Yang Jia Michuan Tai Ji Quan et du Jin Shan Pai enseignaient des pratiques relevant d'autres écoles. Peut-être avaient-ils compris que le Yang Jia Michuan Tai Ji Quan et le Jin Shan Pai étaient des techniques efficaces pour eux-mêmes mais trop compliquées à enseigner ; alors ils préféreraient transmettre d'autres formes plus faciles à maîtriser. A mon avis ils font fausse route et risquent de se retrouver dans une impasse.

A ce propos on racontait jadis en Chine une histoire que je veux vous rapporter. La voici : « Depuis la vallée un homme regardant la Montagne de l'Est la trouvait plus haute que celle de l'Ouest. Il choisit donc de l'escalader ; au tiers du chemin il s'arrête pour reprendre son souffle, regarde vers l'ouest et se dit que la Montagne de l'Ouest paraît en fait plus imposante. Il redescend,

court escalader la Montagne de l'Ouest, gaspillant ainsi beaucoup de temps et d'énergie. L'ascension de la Montagne de l'Ouest est pénible et à mi-chemin l'homme fait une halte et regarde vers l'est. En fait, quelle est vraiment la plus haute se demande-t-il ? Il lui semble alors que c'est celle de l'Est qui était réellement la plus élevée. Mais sa vie a passé très vite et il a épuisé son énergie vitale courant d'est en ouest. Jamais il n'atteindra le sommet d'une montagne que ce soit celle de l'Est ou celle de l'Ouest. »



Ceci nous montre que lorsqu'on a choisi d'étudier une forme d'art martial il faut s'y consacrer sans regarder à droite et à gauche si d'autres ne sont pas meilleurs ; on perd alors son temps et on n'arrive à rien.

J'espère que vous vous concentrez sur la pratique que vous avez choisie sans vous laisser distraire, sans perdre votre énergie au risque de n'arriver à rien. Ne soyez pas comme des girouettes qui tournent au grès des vents à la mode. En 70 ans je n'ai pas dévié de ma ligne et c'est ainsi que je peux vivre aujourd'hui, à plus de 90 ans, en bonne forme physique et mentale.

Certains pensent qu'ils ont les capacités et le droit de modifier la forme et les principes de notre art. Cette attitude risque de leur causer du tort dans leur recherche d'une certaine réalisation et aussi, ce qui est plus grave, de leurrer les futures générations de pratiquants sincères.

Le Yang Jia Michuan Tai Ji Quan et la technique du Jin Shan Pai ont atteint leur niveau le plus accompli grâce à la pratique assidue et fidèle des générations précédentes. Aujourd'hui certains, qui n'ont pas atteint ce stade d'expertise, pensent pouvoir modifier la forme, le maniement de l'épée...etc. Leur motivation n'est pas juste et leur voie est sans issue, ils sont dans l'erreur et courent à un échec certain.

J'espère que tous, vous suivrez respectueusement les enseignements qui vous viennent des anciens, que vous les préserverez sans les dénaturer. C'est en suivant cette voie éthique du respect de la transmission que vous atteindrez une longue durée de vie, que vous vous maintiendrez en bonne santé et que vous accomplirez une destinée heureuse.

Je souhaite que vous ayez la sagesse de ne pas vouloir modifier ce qui a prouvé son efficacité, ce que vous avez appris et qui vous a été transmis par voie directe. Ne vous laissez pas fasciner par des miroirs aux alouettes, ne tombez pas dans les pièges des beaux discours.

Auparavant votre vieux maître n'avait jamais parlé ainsi, mais

maintenant, observant les tendances de notre monde actuel, je ne peux m'empêcher de vouloir vous préciser ce qui me paraît être la vraie voie. J'espère qu'après avoir lu ces quelques lignes vous réfléchirez sur la valeur de la voie de la tradition.

J'aurais aimé sortir de Taiwan pour vous dire tout ça de vive voix. Mais mon entourage, considérant mon grand âge, ne souhaitait pas me voir entreprendre un nouveau long et fatigant voyage. Aussi ces deux dernières années je suis resté à Taiwan.

Aujourd'hui je m'entraîne avec constance et je m'exerce à la pratique de notre art afin de transmuter l'ancien en nouveau, «le vieillard en enfant» Car je souhaite pouvoir me déplacer à nouveau et vous voir tous. Pour ce faire je travaille quotidiennement avec diligence et déjà j'en observe les résultats. Je fais cela non seulement pour mon seul bénéfice, mais aussi afin que cela vous serve d'exemple et constitue pour vous une matière à réflexion. Ainsi je pense que dans peu de temps je pourrai me déplacer, venir vous voir, vous exprimer mes convictions et vous dispenser mes conseils directement.

Après avoir lu ces quelques réflexions je souhaite que vous me répondiez en exprimant vos idées et suggestions afin de faire progresser la pratique de notre voie dans l'esprit que j'ai tenté de vous préciser.

Je vous souhaite une bonne santé, la réalisation de tous vos souhaits et une énergie vitale sans cesse régénérée.

Wang Yen-nien

* Traduction et adaptation : Axelle Truong et Michel Douiller

A propos du Bulletin de l'Amicale

Chers amis

Comme vous l'avez appris lors de la 14^{ème} Assemblée générale, les deux rédacteurs du bulletin, Michel Douiller et Jean Luc Pomnier se retirent après 5 ans de travail exigeant et qu'ils ont menés à bien durant tout ce temps.

Qu'ils en soient remerciés encore une fois.

Il se peut qu'une nouvelle équipe aie vu le jour au moment où vous lirez ce message, et peut être pas!

Quoi qu'il en soit, je trouve que la situation présente mérite que l'on se questionne sur cet outil dont je me permet de vous rappeler le but initial.

A l'origine, le bulletin était destiné à informer les associations éparpillées en Europe des dates de stages des unes et des autres, et de nous permettre de faire paraître, et donc de lire, des textes sur divers thèmes en rapport avec le Taiji.

Bien que la 2^{ème} raison soit toujours d'actualité, la première est souvent caduque depuis la venue d'internet, et plus particulièrement du site de l'Amicale.

En effet, nous avons observé bien des fois que l'information des dates de stages paraissaient dans le bulletin après les stages, ou que les intéressés avaient le bulletin entre les mains trop tard !

Ces dates paraissant la plupart du temps sur le site, cela a permis de pallier un peu à ce problème.

Je vous propose donc de réfléchir à une façon différente de procéder qui nous rassemblerait et qui nous offrirait les avantages du bulletin, textes et nouvelles, sans en avoir les inconvénients, difficultés à trouver des auteurs, relecture, mises en page, publication, imprimeur etc...

J'avoue n'avoir aucune idée si ce n'est que le support que j'imagine

est léger de réalisation, mobile, et accessible à chacun !

J'ai entendu des remarques en faveur du bulletin tel qu'il est actuellement :

- Je garde précieusement toute la collection
- J'attends avec impatience chaque numéro
- Je relis de temps en temps d'anciens textes

J'ai entendu des remarques moins positives :

- Il ne circule pas dans mon association
- Le stage qui m'intéressait était déjà passé quand j'ai lu l'information
- Parfois il y a peu de textes intéressants

Moi, je sais que comme il est envoyé chez moi, je le reçois !

Et que j'ai toujours eu du plaisir à le lire et à agrandir ma collection!

Alors bulletin ou autre chose ?

C'est la question que je vous pose, et si autre chose, quoi, comment, sous quelle forme ?

A vous d'y réfléchir et de nous faire des propositions !

La communication, le rapprochement entre les associations, les informations sont de la responsabilité de chacun !

Merci d'y penser et de nous tenir au courant.

Amitiés

ZOUZOU

LE COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJI MICHUAN TAIJI QUAN

JE ME SUIS RENDU compte que beaucoup de pratiquants et parfois des enseignants eux-mêmes, au sein de notre style de Taiji Quan (le Yangjia Michuan), ne connaissaient pas le Collège des Enseignants ou s'en faisaient une fausse idée. C'est pourquoi je rédige cet article : pour faire connaître le Collège, le démystifier et transformer les a priori.

Le Collège est né en 1989 sous l'impulsion de Maître Wang Yen-Nien. Ce furent des débuts plein d'enthousiasme avec tout ce que cela entraîne comme joies et comme tensions, parce que se réunir et pratiquer avec d'autres enseignants implique forcément une remise en cause de sa propre technique et sa propre pédagogie, mais ce quel que soit leur niveau, qui ont fait l'effort de prendre sur eux et se confronter aux autres, en sont aujourd'hui très heureux et en ont retiré de beaux fruits.

Mais quels sont les buts du Collège et quelles sont les choses mystérieuses que l'on y fait ?

Le Collège possède une Charte, rédigée en 1989, qui fait office de texte constitutif. Je ne vais pas aujourd'hui vous en asséner le contenu ni parler du fonctionnement administratif, mais sachez que les objectifs du Collège reposent sur trois grands axes :

1 - Réunir tous les enseignants en Europe et progresser ensemble :

Il s'agit ici de communiquer entre-nous, développer des liens d'amitié, se réunir pour échanger nos connaissances et parfois quelques bouteilles. Pourquoi ? Pour que chacun d'entre nous progresse et que les liens qui se créent renforcent l'unité du Yangjia Michuan.

Deux à trois fois par an nous organisons des réunions avec des at-

liers abordant les diverses facettes de notre pratique. Et même si quelquefois cela tourne à l'avunculotetrapeloctomie (l'art de ma tante de couper les cheveux en quatre), la diversité de nos regards est une source énorme d'enrichissement et celui qui croit détenir « LA VERITE » doit souvent moduler ses opinions.

2 - Protéger l'intégrité du style :

Il ne s'agit pas là d'un intégrisme dans le mauvais sens du terme. Il s'agit simplement que tous les pratiquants du Yangjia Michuan puissent pratiquer ensemble comme cela se fait à l'Amicale lorsque 100 ou 200 personnes font les 3 duans ensemble. Si chacun fait sa cuisine et la transmet à ses élèves, il n'y a plus de Yangjia Michuan.

Il faut un socle commun.

Cela n'empêche ni de remettre en cause ce qui nous est transmis, ni d'apporter des modifications dans sa pratique personnelle, ni d'en faire part aux autres.

Il faut juste maintenir un socle commun.

3 - Propager et promouvoir le style - Faciliter l'émergence de nouveaux enseignants :

CE STYLE DE TAIJI QUAN C'EST UN BON DIEU DE TRUC FORMIDABLE !

Il faut que ça se sache.

Le rôle du Collège parallèlement ou en collaboration avec l'Amicale est de développer le style. Cela passe par des articles, des ouvrages, des démonstrations, la participation à des événements divers, comme ceux organisés par la Fédération, l'Amicale ou d'autres associations, mais aussi par la formation de nouveaux enseignants (cela commence souvent par se faire assister dans ses cours

par les plus avancés) et le soutien dans leurs premiers pas de formateurs. Ici je m'adresse aux autres enseignants pour qu'il n'aient pas peur de la concurrence de leur élève « futur collègue » ; si tout se fait dans un esprit positif, la synergie, dans un contexte local, est presque toujours gagnante.

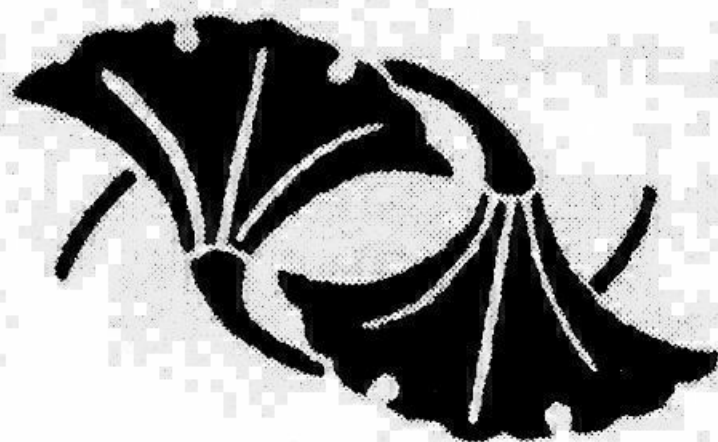
Quand on a beaucoup reçu, à un moment donné il faut partager. C'est le message que l'on pourrait faire passer à ceux qui hésitent encore à enseigner, d'autant plus que l'enseignement est source d'une progression extraordinaire.

Partager, c'est le devoir de tous les enseignants, mais c'est aussi un plaisir. Il faut tout donner, sans rien garder en réserve.

Vous l'avez compris, les nouveaux enseignants sont les bienvenus au Collège, ils y trouveront tout le soutien qu'ils souhaitent (pour tous renseignements ou demande d'inscription s'adresser à un enseignant proche ou à la Secrétaire et coordinatrice du Collège : Nicole Henriod, chemin du Village 32, 1012 Lausanne, Suisse).

J'espère que ces quelques informations et mises au points vous auront éclairci sur le Collège et surtout sur son esprit, et pour conclure je dirai que la technique est une chose, mais au-delà, nous devons cultiver l'amitié, sans que ce soit artificiel. C'est mon vœu, devant la vie, et devant la mort.

Hervé Marest



Réflexions sur la posture appui jambe arrière

DANS NOTRE STYLE de tai ji quan (TJQ), la tenue d'une posture axée sur la jambe arrière (j.ar) est fréquemment sollicitée à titre d'image de marque du style, une spécificité dont la fécondité pratique et conceptuelle me semble sous-exploitée. Je m'attacherai donc dans cet article à ouvrir des pistes de réflexion sans toutefois prétendre à l'exhaustivité. Je le ferai en me réclamant d'une possible évolution de notre style, contrepoids d'une tradition dont je ne renie pas certains apports mais que je trouve par ailleurs sclérosante. Si les "gardiens du rituel" en tirent le droit de définir pour les autres ce qui doit/ne doit pas se faire, je préfère insister sur ce qui peut se faire. L'investigation du potentiel d'une posture, d'une pratique en général, me semble plus féconde en termes d'efficacité (créative et donc productive) que sa réification. A ce titre, j'embrasse les propos de François Jullien (*Penser d'un dehors*, p.270) pour qui la pensée chinoise conçoit le réel comme un processus, loin des images fixistes qui font les choux gras en Europe de la doxa sur une Chine dont l'altérité est perçue telle, qu'elle reste confinée dans un exotisme de bon aloi. Formulé autrement, j'aime beaucoup cette réflexion de Rémy de Gourmont "Quand on appuie toujours sur les mêmes sortes de pensées, les mêmes sortes d'actes, on y enfonce, on s'y enlise. Il faut marcher plus légèrement à la surface des choses".

Or pour en revenir à la posture j.ar, c'est bien de marcher qu'il s'agit et légèrement afin d'éviter la double lourdeur. Avant d'explorer la marche, plus précisément le déplacement, il faut d'abord vérifier si cette posture est bien l'image de marque de notre style. En observant les séquences (duans), on constate que ce paradigme est loin d'être absolu puisque des mouvements comme le tuishou et le lou xi ao bu du premier duan, par exemple, se terminent sur la jambe avant (j.avt). Il n'en reste pas moins vrai que la tendance générale met effectivement l'accent sur la jambe arrière.

Quand l'observation se déplace vers le pousser des mains (tuishou), force est de constater un revirement marqué de la tendance. En effet, au hasard des photos et vidéos de stages, sur certaines photos du premier livre de M.Wang (voir sa démonstration de fajing avec un

partenaire), on constate la prééminence de la j.avt. Quant au livre sur les yongfa, il regorge d'applications s'effectuant sur la j.avt. On aurait donc un écart sensible entre la dimension formelle de notre pratique (duans et exercices de base du tuishou) et sa dimension non formelle (tuishou libre et combat). Ce premier point constaté, il semble utile de décrire cette posture j.ar. Elle se caractérise, selon l'enseignement de M. Wang yen nien (tel que je l'ai reçu et compris), par une répartition de poids plus important sur la j.ar. En terme de fonctionnement, elle se définirait par la capacité à éviter un balayage/fauchage sur la j.avt, capacité marquée pratiquement par le talon de la j.avt décollé du sol. Je ferai plusieurs remarques sur ce cette description:

1. La distance entre j.ar et j.avt n'est pas spécifiée si bien qu'on peut observer sur de nombreuses photos des grands écarts qui, malgré le talon soulevé de la j.avt, ne résisteraient pas à un balayage bien exécuté. Je suggère à cet égard un entraînement spécialisé qui permettrait d'affiner les critères de la posture.
2. Tel qu'on peut l'observer dans les duans et les exercices de base du tuishou, le talon de la j.avt est excessivement soulevé provoquant ainsi des tensions (contractions) dans le mollet - palper vous les mollets !- qui se répercutent dans tout le corps et affectent négativement la mobilité du pratiquant.
3. Cette posture de principe ne prend pas en compte la possibilité d'un balayage sur la j.ar et n'a donc pas engendré de réflexion sur la capacité de déplacement pour contrer cette éventualité.

Au delà de ces remarques, je m'intéresserai désormais au potentiel créatif de la posture j.ar dans le non formel, plus précisément le tuishou libre. On notera de suite que la pratique du tai ji quan étant soutenue et fécondée par le concept du yin et yang, toute posture génère donc son vis à vis. C'est donc par rapport à la posture j.avt que va prendre toute sa valeur la posture j.ar. Dans mes observations et mon expérience du tuishou, la j.avt est une posture puissante et enracinante en terme de résistance à une poussée et en tant

que poussée elle-même. D'ailleurs, selon les situations, le fauchage de la j.avt n'est pas si aisé qu'il y paraît en théorie; j'ai assez participé en tant que compétiteur et entraîneur à des tournois avec travail de jambes autorisé pour l'affirmer (les sceptiques pourront participer au tournoi annuel en Grande-Bretagne pour s'en convaincre ou encore regarder les vidéos du tournoi de Chen jia gou en Chine). La posturation sur la j.avt fonctionne la plupart du temps sur une translation du corps j.ar-j.avt et vice versa. La posture j.ar favorise elle le jaillissement et la mobilité grâce à la disponibilité de la j.avt.

Tout ceci relève évidemment d'une généralisation forcée car d'autres paramètres, notamment des tensions de toutes sortes, viennent perturber cette bipartition pratique discursivement. En d'autres termes, un pratiquant se tenant sur la j.ar peut, par exemple, s'enfermer dans un enracinement en réponse à une poussée au lieu de reculer s'il n'a pas cultivé une disposition intérieure à l'imprévu. C'est justement dans ce registre que j'aimerais susciter une réflexion. En cultivant et donc en appliquant dans le tui shou libre une posture j.ar avec un écart court, on pourrait observer des pratiquants à l'aise dans le déplacement, tournant, virevoltant, disparaissant devant le partenaire/adversaire, prenant des risques au lieu de quoi notre tuis-hou ressemble à s'y méprendre aux autres styles quand il ne se dégrade pas en version à prétention thérapeutique. L'exploration de cette approche serait également bénéfique pour la pratique des duans en y glissant la notion de ressort, cet "interstice" entre les postures qui en fait de véritables mouvements vivants.

C'est donc un appel à la créativité qui a motivé cet article. Notre posture j.ar n'exprimera son "jus" que si on la presse, c'est à dire si on l'expérimente dans sa variabilité (plus ou moins grand écart, positionnement plus ou moins haut, etc.) et dans sa complémentarité (expérimenter les différents appuis sur la j.avt). On pourra alors voir notre style s'épanouir et éclairer les autres de sa démarche singulière sans se scléroser dans les rituels d'écoles (aussi secrètes puissent elles être) car comme le prétend malicieusement Jacques Prévert "Ce n'est pas à l'école des Beaux-Arts qu'on peut apprendre à voir l'incendie d'une forêt".

Serge Dreyer, Taichung, Septembre 2004

SAINTES, JEUX D'EPEE

UNE QUARANTAINE de pratiquants de tous poils et de toutes obédiences ont été séduits par la superbe plaquette d'invitation à ces jeux d'épée, organisés par l'association GRDT de Claudy Jeanmougin du 26 au 29 août.

L'auberge de jeunesse de Saintes située en centre ville près d'une ancienne et très belle abbaye (ou une abbatiale, c'est quoi la différence ?) n'est plus aussi spartiate que les AJ de mes souvenirs, le self propose féculents et crèmes dessert mais néglige les fruits et légumes ...bon pour l'enracinement...

Les stagiaires ont été divisés en quatre groupes pour six enseignants. Par un calcul complexe et secret, chaque groupe a passé quatre heures de suite avec chaque enseignant de 8h à 12h ou de 14h à 18h.

Les enseignants :

Jean-Jacques Sago

Frédéric Plewniac

Hervé Marest

Kenneth Van Sickle

Scott Rodell

Bernard Bordas

Nous pratiquions dans un gymnase sur un terrain de handball, maculé de publicités diverses (ceux qui n'aiment pas le hand ont de quoi lire...), ou dans les dojos adjacents ou même dehors au soleil.

Les enseignants, tous excellents, se sont montrés à la hauteur, je suis sortie de chaque atelier en mesurant le long chemin qui me reste à parcourir pour commencer à maîtriser cette arme fascinante. Je tiens à remercier tous les intervenants et aussi mes camarades de pratique : arrivée à ce stage avec une épicondylite droite (=saloperie de douleur articulaire qui bloque le coude) en me disant que j'aurais peut être mieux fait d'opter pour un stage d'ikebana, j'ai quitté ce stage, pas forcément meilleure dans le maniement de l'arme mais presque guérie, miracle du Taijiquan !...

Luc Defago qui devait nous enseigner l'épée médiévale a été sour-

noisement attaqué par une guêpe ce qui lui a valu un séjour à l'hôpital.

C'est Bernard Bordas qui a accepté de le remplacer comme ça au débotté. Ce gars est un fondu d'armes anciennes, celtes, gauloises, mais aussi japonaises ; il étudie dans les moindres détails, le port de ces armes, leur maniement, la combinaison de différentes armes lors des combats, tout ça à partir des textes (par exemple la guerre des Gaules- Jules César) ou avec l'aide d'archéologues ; il s'est présenté à nous en tenue traditionnelle de combattant gaulois, nous a initiés au maniement du bouclier. Protégés par des casques celtes ou des casques de kendo, abrités derrière des boucliers d'osier, armés d'épées en bambou, nous nous sommes battus en revivant l'ambiance des batailles de polochons de notre enfance...Mais qu'on ne s'arrête pas à cette image de folklore, et à la bonne humeur qui régnait dans cet atelier, Bernard Bordas est un véritable combattant, expert en arts martiaux japonais traditionnels, ouvert à d'autres types de combat, son parcours est impressionnant



Les autres ateliers étaient plus classiques :

Avec Jean-Jacques Sagot, nous avons exploré l'écoute, le travail à deux, techniques que JJ Sagot enseigne en EPS dans son lycée de Dordogne. Hervé Marest et Frédéric Plewniac, sont issus du même enseignement du Yang Jia Michuan Tai Ji Quan.

Nous avons travaillé avec eux des exercices solo ou à deux, abordé les cercles et les « huit » le vide et le plein et les transformations.

L'atelier de Ken Van Silke a introduit les gestes et principes de l'épée (Zeng Manqing) en mettant en valeur leur option martiale et thérapeutique, les corrélations avec le tui shou sont devenues plus évidentes.

Scott Rodell spécialiste des armes anciennes chinoises, a été initié au Jin Shan Pai par Maître Wang Yen Nien. Il a insisté sur la tenue de l'épée, et sur la visée martiale de chaque geste, introduit la notion de dui fang (« celui qui me fait face » : de l'ami le plus sûr à l'ennemi mortel) rappelé que l'enjeu d'un combat à l'épée est vital.

Il a aussi ouvert une discussion assez animée. La veille de son cours, la soirée avait été consacrée aux démonstrations de forme, d'éventail, et diverses formes d'épée ; lors des cours suivants Scott a donné son avis sur ces démonstrations : « l'animal qu'on est sensé « incarner » dans le Taijiquan n'est il pas le tigre ? Je n'ai pas vu de tigres lors de vos démonstrations, je n'ai vu que des moutons ou des bovins dans un champ de marguerites... » Scott a eu la chance de baigner dès l'âge de neuf ans dans les arts martiaux ; plus jeune que bien d'entre nous, il rencontre moins de difficultés physiques ou mécaniques (huit ans de taiji m'ont été nécessaires pour savoir faire tourner l'arme !).

Ces propos directs ont été certes durs à encaisser pour ceux qui ont une longue pratique derrière eux. Je crois néanmoins que Scott a le mérite de soulever certaines questions dérangeantes mais importantes : la « pratique en amateur » (en taiji comme en musique seul le travail régulier permet d'accéder à un certain niveau), et « pour vous c'est quoi le taiji ? » Il a exprimé ce que d'autres



enseignants pensaient tout bas, à trop travailler « l'esthétisme », lors des démos en particulier, nous oublions la finalité martiale, obnubilés par l'ensemble (le troupeau ?) nous oublions le prédateur caché derrière certains de nos gestes. Or, à l'épée, ce hiatus est plus visible et dangereux : un coup d'épée suffit à tuer, le TJQ n'a pas à être joli ni gracieux, il est un art martial, Scott semble avoir voulu nous le rappeler.

Jean Jacques Sagot qui a insisté dans son cours sur l'écoute lors du travail à deux, a réfléchi sur l'écoute entre différents styles et a annoncé son souhait de mettre sur pied une « amicale de tai-chi-chuan » un peu sur le modèle de notre amicale du Yang Jia Michuan, un peu informelle et surtout plus ouverte que certains organismes officiels moins fédérateurs. Dans la cour de l'abbaye, nous avons posé pour la photo de groupe sans Claudy car ce dimanche, il gérait (impeccablement) deux événements de front comme seul il sait le faire. Pour ma part, je ne vois qu'un seul moyen de remercier Claudy et le GRDT de ces premiers jeux d'épée, de cet accueil, de cette organisation sans faille, c'est de vous inciter à réserver ce dernier WE d'août prochain pour ces rencontres, et à venir en masse avec bagages, armes et tigres...

Paule-Annick Ben Kemoun

11 septembre 2004

Quelques mots de Wang Laoshi aux nouveaux étudiants (et aux autres)

Bonjour à tous,

Voilà longtemps que nous ne nous sommes pas vus. J'espère que votre pratique vous aide à vous sentir de mieux en mieux.

Autrefois, lorsqu'on apprenait la forme on ne commençait pas le *tuishou* tant qu'on n'avait pas appris les trois *duans*. Mais maintenant nous nous sommes aperçus que les exercices de base du *tuishou* pouvaient aider dans la pratique de la forme, notamment par leur action sur le bassin et les jambes. Ce travail peut vraiment faciliter les débuts de l'apprentissage de l'enchaînement des *duans*.

Les bienfaits de ces exercices de base du *tuishou* sont importants car la quantité d'énergie dégagée pendant leur pratique est très grande ; après à peine quelques minutes on ressent de la chaleur et même on peut se mettre à transpirer alors qu'autrement il faut environ une demi-heure pour que le corps commence à s'échauffer. Pendant ces exercices veillez à utiliser le *neigong*, c'est grâce au *neigong* que vous pourrez observer l'expression de cette énergie et pour ce travail n'utilisez pas la force physique mais plutôt le *yi* et le *qi*.

Le but de notre pratique n'est pas de développer une belle musculature extérieure – vous savez très bien que les sportifs qui se limitent à ça atteignent le summum de leur forme à 35 ans et qu'ensuite ils régressent, développant des pathologies diverses. L'important pour nous c'est de travailler sur le *qi* interne et de le faire circuler : c'est ce qu'on appelle le *neigong*. De l'extérieur on ne voit rien mais ce *qi* interne qui va les irriguer apporte de grands bienfaits à tous les organes. C'est ainsi que l'on peut établir les bases d'une bonne santé car sans cette irrigation les organes peuvent avoir des dysfonctionnements entraînant des maladies.

Ces exercices vont nous permettre de nous entraîner à travailler à la fois avec le *yi* et le *qi* en unifiant progressivement leurs actions respectives.

Le travail du *yi* c'est de développer l'écoute des manifestations de l'énergie alors que le travail du *qi* se manifeste dans les expressions de cette même énergie. On pourrait dire autrement que le travail sur le *yi* éveille et exerce l'agilité et la sensibilité de l'esprit alors que le travail sur le *qi* permet de découvrir et de développer la conscience d'un mouvement rotatif et alternatif qui peut se visualiser sous la forme de spirale.

Les exercices de base du *tuishou* ont aussi un autre intérêt que d'exercer le *yi* et le *qi*, ils permettent d'améliorer notre enracinement sans lequel le *tuishou* ne ressemblerait qu'au combat de deux buffles utilisant une force brutale.

Si les premiers exercices de base du *tuishou* paraissent simples, les suivants deviennent de plus en plus compliqué, mais sachez que tous sont inséparables de l'enchaînement des treize postures.

Et si les pratiquants déjà aguerris veulent bien guider et aider les plus débutants, ensemble ils pourront progresser, s'aidant mutuellement à développer leur *neigong*. Sans perdre de vue l'objectif de notre pratique qui est d'aider à retrouver et préserver la santé fondamentale et la souplesse de la jeunesse et non de durcir le corps en vue d'une compétition. Et rappelez-vous que chaque mouvement peut blesser votre partenaire ; par exemple dans *gao da ma* si on utilise vraiment la force interne pour frapper, la blessure infligée ne sera pas seulement superficielle mais pourra être profonde. Il ne faut donc pas utiliser ces techniques à la légère.

Si nous voulons que notre pratique du taijiquan soit efficace et performante nous devons nous inspirer des enseignements du *tuishou* ; ainsi pour monter et descendre on doit suivre notre partenaire, de même dans le taiji le haut et le bas doivent être liés, s'ils ne le sont pas les transformations ne se feront pas convenablement ; par exemple si les jambes, qui sont les racines, doivent bouger elles suivront les rotations du corps.

Rappelez vous bien ces principes quand vous vous entraînez.

Wang Yen-nien

* Traduction et adaptation : Axelle Truong et Michel Douiller

Les vingt-quatre Jieqi et leur importance dans le Neigong

*Mis à jour pour 2005 par Wu Tian-fu
Traduit du chinois par Julia Fisher-Fairchild
Traduit de l'anglais par Isabel da Costa*

PENDANT la pratique de l'alchimie interne (Neigong), qui aide à vivre longtemps sans maladies, les taoïstes cherchent à développer une drogue interne appelée l'élixir de longue vie (Neidan). Alors que les méthodes d'alchimie interne utilisées par les taoïstes de l'école d'alchimie interne de la Montagne d'Or demeurent une tradition orale transmise en privé de maître à élève, la pratique du Neigong implique : l'amalgame du jing, du qi et du shen dans le corps physique ; l'absorption de l'énergie du soleil, de la lune et des étoiles du ciel ; et l'absorption de l'énergie de l'eau, du feu et du vent de la terre, de manière à cristalliser la pilule d'immortalité (Neidan) qui advient naturellement.

Pour élaborer le Neidan on doit être fermement résolu et avoir de la volonté ; avoir une méthodologie à suivre ; avoir du temps pour pratiquer ; pratiquer sincèrement ; et persévérer.

L'année chinoise se divise en vingt-quatre périodes de deux semaines de quinze jours chacune. Ces vingt-quatre périodes, connues comme les « articulations et respirations de l'année », correspondent aux jours au cours desquels le soleil entre dans le premier et le quinzième degré de chaque signe du zodiaque. Les premiers sont appelés zhongqi, ou « termes de principe » et les seconds jieqi, ou « termes divisionnaires ». Ces jours-là les étoiles émettent et absorbent de l'énergie qui peut être utilisée pour nourrir le qi yin et yang, ce qui en fait des jours importants pour les taoïstes dans leur pratique du Neigong et de la cristallisation du Neidan.

Les « articulations et respirations de l'année » servent de sous-divisions précises des saisons. Les fermiers les utilisent pour les semis et les récoltes. Elles coïncident aussi avec des changements atmosphériques et climatiques et beaucoup de gens souffrent de maux de tête et de montées de tension à chaque jieqi.

Afin de tirer profit des périodes zhongqi et jieqi, commencez par vous asseoir calmement 20 minutes avant chaque moment désigné, utilisez les méthodes jingzuo (méditation assise taoïste), tuna (art de respirer taoïste) et liandan (tempérer et raffiner l'élixir de longue vie) et continuez pendant 20 minutes après le moment désigné avant de terminer votre session de méditation.

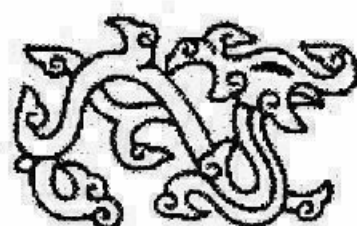
Puisque cet article est limité, j'inclus les dates et moments des jieqi et zhongqi donnés par *l'Almanach des fermiers* pour l'an 2005 pour que vous puissiez vous y référer, et je vous suggère de prendre un cours de neigong avec Maître Wang pour avoir plus de détails sur ce sujet fascinant.

Liste des dates et heures des zhongqi et jieqi pour l'an 2005

23. **Xiao** (3) **Han** (2), petit froid, 5 janvier 2005 à 14h03
24. **Da** (4) **Han** (2), grand froid, 20 janvier 2005 à 07h22
 1. **Li** (4) **Chun** (1), début du printemps, 4 février 2005 à 01h43
 2. **Yu** (3) **Shou** (3), eau pluvieuse, 18 février 2005 à 21h32
 3. **Jing** (1) **Zhe** (2), éveil des insectes, 5 mars 2005 à 19h45
 4. **Chun** (1) **Fen** (1), équinoxe de printemps, 20 mars 2005 à 20h33
 5. **Ching** (1) **Ming** (2), pure clarté, 5 avril 2005 à 00h34
 6. **Gu** (3) **Yu** (3) pluie des céréales, 20 avril 2005 à 07h37
 7. **Li** (4) **Xia** (4), début de l'été, 5 mai 2005 à 17h53
 8. **Xiao** (3) **Man** (3), mûrissement des graines, 21 mai 2005 à 06h47
 9. **Mang** (2) **Zhong** (3), céréales en terre, 5 juin 2005 à 22h02
 10. **Xia** (4) **Zhi** (4), arrivée de l'été, solstice, 21 juin 2005 à 14h46
 11. **Xiao** (3) **Shui** (3), petite chaleur, 7 juillet 2005 à 08h17
 12. **Da** (4) **Shui** (3), grande chaleur, 23 juillet 2005 à 01h43
 13. **Li** (4) **Qiu** (1), début de l'automne, 7 août 2005 à 18h03
 14. **Chu** (4) **Shu** (3), limite de la chaleur, 23 août 2005 à 20h45
 15. **Bai** (2) **Lu** (4), rosée blanche, 7 septembre 2005 à 20h57
 16. **Qiu** (1) **Fen** (1), équinoxe d'automne, 23 sept 2005 à 06h23
 17. **Han** (2) **Lu** (4), rosée froide, 8 octobre 2005 à 12h33
 18. **Shuang** (1) **Jiang** (4), gelée en profondeur, 23 oct 2005 à 15h42
 19. **Li** (4) **Dong** (1), début de l'hiver, 7 novembre 2005 à 15h42
 20. **Xiao** (3) **Xue** (3), petite neige, 22 novembre 2005 à 13h15
 21. **Da** (4) **Xue** (3), grande neige, 7 décembre 2005 à 08h33
 22. **Dong** (1) **Zhi** (4), solstice d'hiver, 22 décembre 2005 à 02h35

N.B. : Les moments indiqués sont à l'heure de Taiwan. Pour la France il faut retirer 6 heures en été et 7 heures en hiver (pour obtenir l'heure du fuseau horaire du méridien de Greenwich ?)

La transcription phonétique des noms des zhongqi et des jieqi utilisée est le « pinyin » et les chiffres entre parenthèses indiquent les tons de la prononciation du caractère.



Calendrier des stages

Stages en Décembre

Stages "Apprentissage des armes", le 5 décembre 04, à Versailles
Stage d'épée ancienne style Kunlun, tous niveaux, avec Sabine Metzlé, le dimanche 5 décembre, de 9 h 30 à 12 h

Stage d'épée nouvelle style Wudang, anciens uniquement, avec Sabine Metzlé, le dimanche 5 décembre, de 14 h 30 à 16 h

Le stage aura lieu au GYMNASE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

Tarifs : La journée complète : 35 Euros, la demi-journée : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

Stage d'éventail pour tous, le samedi 11 décembre 2004 de 14:00 à 17:00 heures, organisé par l'ATCHA

Animé par Henri Mouthon

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stages en Janvier

Stages "Apprentissage des armes", le 23 janvier 04, à Versailles
Stage d'éventail, avec Sabine Metzlé, le dimanche 23 janvier, de 9 h 30 à 12 h

Stage d'épée ancienne style Kunlun, tous niveaux, avec Sabine Metzlé, le dimanche 23 janvier, de 14 h 30 à 17 h

Le stage aura lieu au GYMNASE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

Tarifs : La journée complète : 35 Euros, la demi-journée : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

Stage "Ostéopathie et TaiJi", samedi 29 et dimanche 30 janvier 2005, organisé par ARCHIPEL
Animé par Claudy JEANMOUGIN
Renseignements et inscriptions : ARCHIPEL 1A place des Orphelins 67000 STRASBOURG
Tél 03 88 67 83 20
Email : taiji.archipel@free.fr

Stages en Février

Stage "Les textes classiques", le samedi 5 et dimanche 6 février 2005, organisé par l'ATCHA
Animé par Sabine Metzlé
Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stages "Apprentissage des armes", le 20 février 05, à Versailles
Stage d'éventail, avec Sabine Metzlé, le dimanche 20 février, de 9 h 30 à 12 h
Stage d'épée nouvelle style Wudang, anciens uniquement, avec Sabine Metzlé, le dimanche 20 février, de 14 h 30 à 17 h
Le stage aura lieu au GYMNASSE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.
Tarifs : La journée complète : 35 Euros, la demi-journée : 20 Euros
Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

Stages en Mars

Stage d'Armes (épée, éventail, sabre), le samedi 12 mars 2005 de 14:00 à 17:00 heures
Organisé par l'ATCHA
Animé par Henri Mouthon
Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stage d'approfondissement des duans, le dimanche 13 mars 2005 de 9:00 à 12:00, organisé par l'ATCHA

Animé par Henri Mouthon

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy
74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stages en Avril

Stage "Tango et TaiJi", samedi 2 et dimanche 3 avril 2005, organisé par ARCHIPEL

Animé par Jo LACROSSE

Renseignements et inscriptions : ARCHIPEL 1A place des Orphelins 67000 STRASBOURG

Tél 03 88 67 83 20

Email : taiji.archipel@free.fr

Stages "Apprentissage des armes", le 3 avril 05, à Versailles

Stage d'éventail, avec Sabine Metzlé, le dimanche 3 avril, de 9 h 30 à 12 h

Stage d'épée ancienne style Kunlun, tous niveaux, avec Sabine Metzlé, le dimanche 3 avril, de 14 h 30 à 17 h

Le stage aura lieu au GYMNASSE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

Tarifs : La journée complète : 35 Euros, la demi-journée : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

Stage d'Armes (épée, éventail, sabre), le samedi 9 avril 2005 de 14:00 à 17:00 heures

Organisé par l'ATCHA

Animé par Henri Mouthon

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy
74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stage d'approfondissement des duans, le dimanche 10 avril 2005 de 9:00 à 12:00, organisé par l'ATCHA

Animé par Henri Mouthon

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy

74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stages en Mai

Stage "Epée Ancienne" le samedi 14, dimanche 15 et lundi 16 mai 2005, organisé par L'ATCHA

Animé par Henri Mouthon

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy

74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

Stages "Apprentissage des armes", le 22 mai 05, à Versailles

Stage d'épée ancienne et nouvelle, avec Sabine Metzlé, le dimanche 22 mai, de 9 h 30 à 12 h

Le stage aura lieu au GYMNASE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

Tarifs : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54



Stages en Juin

Stages "Apprentissage des armes", le 19 juin 05, à Versailles

Stage d'éventail, avec Sabine Metzlé, le dimanche 19 juin, de 9 h 30 à 12 h

Stage d'épée ancienne style Kunlun, tous niveaux, avec Sabine Metzlé, le dimanche 19 juin, de 14 h 30 à 17 h

Le stage aura lieu au GYMNASSE « SEVIGNE », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

Tarifs : La journée complète : 35 Euros, la demi-journée : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

Stage d'été, le mercredi 29 juin au dimanche 3 juillet 2005

Organisé par L'ATCHA et le Club de Tai Chi Chuan de Versailles

Animé par Henri Mouthon et Sabine Metzlé.

Renseignements et inscriptions : ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66



Commandes directes

à Maître Wang Yen-nien à Taipei

Merci de bien vouloir suivre les étapes suivantes :

1 – Transmettre votre commande

par télécopie : 00 886 2 2836 0463

ou par email : ymtitaipei@yahoo.com

2 – Transmettre par virement bancaire la somme due au numéro de compte suivant :

Titulaire du compte / Account name : WANG YEN-NIEN

Numéro du compte / Account number : 020004604333 - IBAN/SWIFT

CODE : BKTWTWTP

Nom de la banque / Bank name : Bank of Taiwan – Chungshan Branch

Bank – Taipei – Taiwan, R.O.C. 111

Instructions à donner à votre banque :

«tous les coûts seront à la charge du donneur d'ordre».

Merci de rajouter le n° de téléphone de Maître Wang : (886 - 2) 2881 2981, ainsi la banque pourra le prévenir quand l'argent sera viré sur son compte.

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

Merci de noter que le minimum de Livres par commande est de cinq (5) par adresse distincte.

Les Livres sont envoyés en recommandé postal par bateau. Le délai de réception, à partir de la date d'envoi est de huit semaines environ.

Les vidéos, VCD, cassettes audio et éventails sont envoyés en recommandé postal aérien. Le délai de réception à partir de la date d'envoi est de trois semaines environ.

Catalogue

LIVRES

Livre Vol.1 – Exercices de base et les trois duans –
anglais/français 65 euro – chinois/japonais 65 euro

Livre Vol.2 – Les applications martiales –
anglais/français 80 euro - chinois/japonais 80 euro

Réédition du "petit livre rouge" remis à jour, en chinois avec la prononciation en "bopomofo". Tous les noms des postures des 3 duans, de

l'éventail et des deux formes d'épée + une reprise des "classiques du taiji".
Format de poche.

3 euros l'exemplaire; à commander par 10 exemplaires minimum.

VIDEO/DVD

Assurez vous que votre lecteur de DVD peut lire des DVD-Rs avant de commander

a- Wang Yen-nien, filmé au Japon et à Taiwan dans les années 1980, comprenant : WYN pratiquant les exercices de base, les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan, l'épée Kunlun, les exercices de base du Tuishou et la pratique des Fajin en Tuishou. Un classique mais la qualité du film est faible. Le nom des mouvements et les commentaires sont en japonais.

Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euro

b- Wang Yen-nien, filmé à Tainan dans les années 1970, comprenant : WYN pratiquant les trois duans, l'épée Wudang, l'épée Kunlun et les 13 Postures. Filmé avec une caméra 16mm, sans son, la qualité du film est bonne.

Vidéo (Pal/Secam) : 42 euro - DVD : 25 euro

c- Yangjia Michuan Taijiquan: un enregistrement du stage des Enseignants qui a eu lieu à Taiwan en automne 1996. Ensemble de deux cassettes comprenant les trois duans du Yangjia Michuan Taijiquan pratiqués par un groupe d'enseignants avec commentaires et corrections par WYN qui explique certains mouvements et montre certaines applications (en chinois). (La cassette audio est extraite de cette vidéo)

L'ensemble des deux cassettes :

Vidéo (Pal/Secam), 84 euro - DVD 50 euro.

L'ensemble des quatre cassettes vidéo a+b+c (Pal/Secam) : 150 euro

CASSETTE AUDIO ou DVD

Une cassette de 80 minutes avec les respirations et les noms des mouvements des trois duans donnés en chinois par Wang Yen-nien. La cassette/CD audio de référence, enregistrée en 1996, une aide précieuse pour la pratique et l'enseignement.

Disponible en cassette ou CD audio, préciser sur votre commande.

Prix : Cassette audio ou CD : 12 eur, expédition par airmail incluse

CD audio COLLECTOR

Collection de 3 CD audio par Wang Yen-nien dirigeant les exercices de base et la forme à Yuan Shan-Grand Hôtel dans les années 70

CD 1 : 1^{er} et 4^{ème} jour, exercices de base (26min.), 1^{er} et 2^{ème} duan du YJM TJQ (32min.)

CD 2 : 2^{ème} et 5^{ème} jour, exercices de base (26min.), 3^{ème} duan (32min.)

CD 3 : 3^{èm} et 6^{ème} jour, exercices de base (30min.), épée nouvelle Wudang (9min.), épée ancienne Kunlun (8min.), éventail forme Yen-nien (7min.)

Prix : 21 eur.pour le set de 3 CD ,expédition par airmail incluse

CD audio- Les ARMES du YJM TJQ

Wang Yen-nien donne les respirations et les noms des mouvements pour l'éventail Yen-nien (12min.), l'épée nouvelle Wudang (17min.), l'épée ancienne Kunlun (15min.). Une aide précieuse pour les enseignants et les pratiquants confirmés et débutants. La version de référence pour la pratique des armes, enregistrée en 1999. CD audio uniquement.

Prix : 15 eur,expédition par airmail incluse

EVENTAIL

En bambou, très léger avec inscriptions en chinois Yen Nien . Possibilité d'avoir des éventails main gauche. Préciser sur commande

15 euro/pièce – Commande minimum 10 pièces.

NUMERO SPECIAL AYMTA

100 pages célébrant les cinquante ans d'enseignement de Maître Wang, historique, biographie, témoignages et de nombreuses photos.

Le numéro : 15 euro

Cotisations 2005

Adhésions individuelles à l'Amicale

1 Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile, alors le tarif est de 23,00 €.

2 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

1 Vous êtes responsable d'un groupement (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale ; deux éventualités se présentent à vous :

-1- Votre groupe est inférieur 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 €.

Abonnement au bulletin

1 Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 18,50 €.

2 Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 23 €

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

Vous avez versé en 2004

La somme de : Le :

Cotisations 2005

(Exercice du 1^{er} novembre 04 au 31 octobre 2005)

Je soussigné(e)

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél. : Fax :

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

désire faire adhérer notre Association.

Nom de l'Association :

.....

Adresse :

.....

Tél : Fax :

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

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

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

Fait le à Signature :

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvelez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

Amicale du YangJia Michuan TaiJi Quan

C/o Jacques LOMBARD

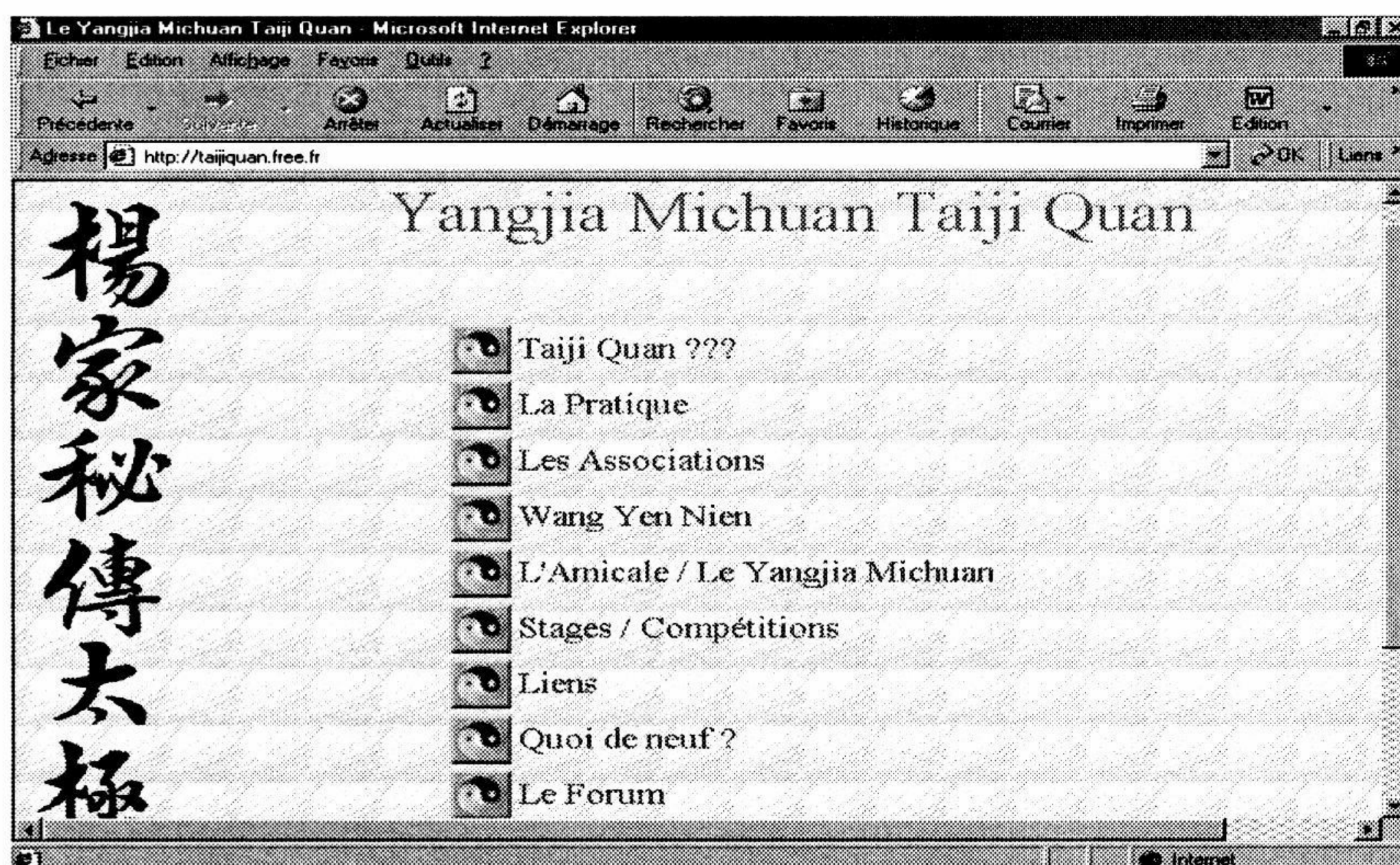
93 avenue de Strasbourg

67400 ILLKIRCH

Tél 03 88 67 83 20

Le site Web de l'Amicale.

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



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

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

adresse mail : taijiquan@free.fr

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

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

I.F.A.M.

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

**FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET
CHI GONG**

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

c/o Nicole Henriod
32 chemin du Village
1012 Lausanne
tél: (41) 21.728.44.58
Email : nicole.h@worldcom.ch

**AMERICAN YANGJIA MICHUAN
TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

AYMTA JOURNAL

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

FEDERATION SUISSE DE TAIJIQUAN

C/o Luc Defago,
551 route de Vovray
49220 Grez Neuville France
Tél : (41) 22.800.22.54/50
Email : luc.defago@bluewin.ch

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

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

**INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN
FEDERATION**

Rm 608, 20 Chulun St. - Taipei - Taiwan
ROC
tel : 886 2 2775 8732/3
fax : 886 2 2778 3890
Email : tccass@ms35.hinet.net
Contact : George Lin

**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, 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
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 TAIJI QUAN FEIZHOU
XIEHUI**

Denis Banhero
03 BP881 Abidjan 03
Côte d'Ivoire

ASSOCIATION WUXING

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

Amicale du YJM.TJQ

Présidente : Zouzou Vallotton
zouzouvallotton@bluemail.ch
(41) 24 463 45 04

