

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Mai 2014 - N° 76

**Laoshi
et le bâton**

**(re)Visiter
le Peng**

**À propos de
Song**

**Exercices
3, 4, 5
du Tuishou**

Laoshi, suite...

楊家秘傳





馬

ÉDITO

De l'art de trouver les bons mots...

Régulièrement, nous publions dans notre Bulletin des articles envoyés par nos amis anglophones. Et nous, lecteurs francophones, nous avalons ces lectures traduites comme si de rien était. À l'inverse, nos amis anglophones reçoivent quelques semaines plus tard ce même Bulletin en version traduite de nos articles français.

Qu'il s'agisse de la rigueur de la technique de l'un ou de la poésie philosophique de l'autre, de l'autre côté du miroir œuvre notre équipe de traductrices et traducteurs, qui, au milieu des multiples occupations de leur quotidien, trouvent le temps de se pencher sur tous ces textes, bien souvent ardu à transformer en contenus digestes pour nos yeux «étrangers».

La traduction n'est pas un «truc» automatique comme peut nous le servir Gogole en cliquant sur «Enter». C'est une compétence, mais également un talent, qui suppose aussi de bien connaître notre discipline pour en expérimenter chaque mot et chaque ressenti linguistique. Et soyez convaincus que parfois, trouver le bon mot est un exercice d'équilibriste entre sens et faux sens, et de jongleurs entre traduction impossible et interprétation par défaut (cette dernière phrase va être super difficile à traduire par exemple...)

Remercions-les tous pour ce «super boulot», vrai travail de pros dans un contexte - il faut le rappeler - 100% bénévole. Une manière de les remercier et de les faire apparaître plus souvent du bon côté du miroir, sera désormais de mettre leur nom à côté de celui des auteurs, et non en toutes petites lettres dans l'ours du Bulletin. Un grand merci à Valérie Opiel, qui, après de «bons et loyaux services», quitte cette année ses fonctions de traductrice, «en beauté» dirons-nous, après avoir sérieusement bataillé sur sa dernière traduction¹.

Du coup (là vous me sentez venir, non?), il y a une place vacante dans le groupe de traduction... De nouvelles vocations seraient-elles prêtes à éclore dans nos rangs, aussi bien en France qu'en Angleterre, États-Unis, Italie, Taiwan...? N'hésitez pas à vous manifester si vous sentez que votre tour est venu d'apporter votre pierre à l'édifice.

So long!

Françoise Cordaro

S O M M A I R E

Le mot du président	1
Maître Wang et le bâton Peter Clifford	2
Visiter et revisiter les Portes Marie-Christine Moutault	4
Questions/ Réponses : – Claudy Jeanmougin	8
À propos de Song Maître Li Lian	11
Les feuillets du Collège : Apprendre la forme : Difficultés de mémorisation et disparités dans l'apprentissage Gianvittorio Ardito	13
Zhang Qinlin au tournoi de wushu, Nanjing 1929 Serge Dreyer	17
Exercices de base du Tuishou Mark A. Linett	18
23^{èmes} Rencontres de l'Amicale, organisés à Sablé-sur-Sarthe par Aramis	21
Calendrier des stages	24
Le site Web et le bulletin de l'Amicale	26
Bulletin d'adhésion à l'Amicale	28
Adresses utiles	29

Ci-dessus : CHLOÉ MAUDET (ATA), *Mǎ*, gouache sur papier.

En couverture : HUA YAN (1682-1756) : *Filer dans le vent*.

1. ...Où le pousseur poussé n'était pas forcément celui qu'on pensait qu'il poussait l'autre...!

Le mot du Président

L'équinoxe de printemps est passé, nous quittons la période mars-avril, temps où jour et nuit sont de durées équilibrées, où le Yin et le Yang sont à parité pour donner la grande floraison.

Nous sommes maintenant dans la période avril-mai, temps où la force d'expansion du Yang s'exprime pour que tout s'affirme. Force de la nature, force des corps et des esprits.

Le Bulletin est une véritable richesse de l'Amicale, il est le témoignage de notre dynamisme « Amical ». Il est aussi une part très importante de notre vitrine vers l'extérieur. Il contient nombre d'articles et témoignages intéressants et également en son milieu, sous la forme de quatre pages détachables, « Le Feuillet du Collège », recueil d'articles de fond choisis dans les Cahiers du Collège des enseignants.

Prenez bien soin de le faire circuler au sein de votre association. Informez-en surtout les nouveaux. Une dizaine de jours après l'envoi postal aux abonnés, il est mis en ligne sur le site web ; si nécessaire, faites-le savoir.

Je vous confirme que les Rencontres 2014 de l'Amicale auront lieu à Sablé-sur-Sarthe comme annoncé lors des Rencontres de l'Amicale en novembre par Fabienne Poncin-Épaillard, Anne-Marie Mellot et Catherine Drouet, les représentantes de l'association Aramis du Mans. Vous trouverez dans ce bulletin la plaquette annonce de ces Rencontres 2014 ainsi que le bulletin d'inscription. Celui-ci sera, simultanément à la parution de ce bulletin, mis en ligne sur le site web de l'Amicale, chapitre « Les Rencontres ». Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1^{er} juin jusqu'au 30 septembre.

Les stages et les événements importants fleurissent en ce printemps. Ils nous invitent à aller chercher à l'extérieur la nourriture nécessaire à l'enrichissement de nos acquis. Vous trouverez sur le site web de l'Amicale le détail des informations relatives aux stages et événements de mai, juin, juillet, eux-mêmes suivis des nombreux stages d'été.

Bien cordialement à toutes et tous,

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2014 - N° 76

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

<http://taijiquan.free.fr>

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro - **Rédaction (pour ce numéro) :** Jean-Luc Perot, Claudy Jeanmougin, Mark Linett, Peter Clifford, M.-C. Moutault, Serge Dreyer - **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaut, Jean-Luc Perot, Simonette Verbrugge, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Mark Linett, Gretchen MacLane - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Maud Trolliet, Stéphanie Polatsik, Martine Larigauderie, Ronan Pellen, Valérie Oppel, Sabine Decosterd, Leland Tracy, Simonette Verbrugge, Gretchen MacLane, Maud Trolliet - **Mise en page :** Michel Ségal - **Couverture :** Michel Ségal - **Postage :** Yves Février.

Maître Wang et le bâton

Par **Peter Clifford (Xu Bin)**

Traduction : Sabine Decosterd

Celui qui connaît les hommes est prudent.

Celui qui se connaît lui-même est éclairé.

Celui qui dompte les hommes est puissant.

Celui qui se dompte lui-même est fort.

Celui qui sait se suffire est assez riche.

*Celui qui agit avec énergie
est doué d'une ferme volonté.*

*Celui qui ne s'écarte point de sa nature
subsiste longtemps.*

*Celui qui meurt et ne périt pas
jouit d'une éternelle longévité*

(Tao Te King, § 33,
traduit par Stanislas Julien)

*Sollicité par
Jason Han, président
de l'Association
taïwanaise du Yangjia
Michuan Taijiquan,
Xu Bin (Peter Clifford)
nous livre ici sa
contribution à l'édition
du Centenaire
célébrant le centième
anniversaire de
la naissance de
Maître Wang.*

WANG YEN-NIEN a vu le jour il y a exactement cent ans et l'anniversaire de ce centenaire est l'occasion de le célébrer, de manifester notre gratitude et de partager nos réflexions. Souhaitons-lui de rencontrer les Trois Purs (三清 Sānqīng) et de partager l'élixir secret des dieux dans le Temple des Cieux. Un taoïste mène son existence selon les Trois Trésors – la bonté, la simplicité et la modestie, et c'est ainsi que Maître Wang a vécu. Voici donc une petite histoire au sujet de Maître Wang : une anecdote plus qu'un éloge funèbre.

Lorsque nous étudions avec Maître Wang dans les années 1970, l'arme de prédilection était l'épée. Il en existait deux formes, Wudang et Kunlun, dont les noms ont ensuite été intervertis. À Round Mountain, l'épée était pratiquée deux fois par semaine lors des rencontres du matin au Grand Hôtel. Plus tard, lorsque Maître Wang créa la forme de l'éventail, sa pratique fut ajoutée à ses sessions d'armes, réduisant d'autant le temps dévolu à l'épée et au grand dam de ses aficionados.

Avant la création de la forme de l'éventail, il n'existait pas non plus de forme de bâton. Seule existait une forme « importée » qui devint rapidement très populaire et qui se pratiquait tôt le matin, bien qu'elle n'ait jamais été enseignée par Maître Wang car elle ne faisait pas partie du programme de notre école. Parce que nous travaillions sous l'autorité de Maître Wang et puisqu'il ne nous enseignait pas de forme de bâton, les mouvements étaient travaillés à son insu, subrepticement et en privé par politesse et par respect pour lui. Ainsi, chaque matin avant l'arrivée de Maître Wang, tous les bâtons étaient remisés pour être ensuite ressortis dès son départ. Certains bâtons étaient cachés dans les buissons, les fourrés, d'autres derrière les panneaux d'autel ou sous la pente du toit du petit temple où nous pratiquions, ou toute sortes d'autres endroits quasiment invisibles. À moins d'une inattention de notre part, personne ne pouvait les apercevoir. Mais dès que Maître Wang quittait Round Mountain et retournait à Shih Lin pour le petit déjeuner, nous les ressortions de leur cachette et leur pratique se poursuivait.

Nous avons mis au point un simple système de surveillance et dès que Maître Wang était hors de vue et sur son chemin de retour chez lui, au signal donné les bâtons réapparaissaient comme par magie et nous pratiquions. Nous apprenions ou enseignions de nouveaux mouvements et les bâtons tournoyaient, vrillaient et frappaient bruyamment le sol avec toute la vigueur et l'enthousiasme que nous y mettions. *A posteriori* et au vu de l'intensité de cette pratique journalière, il est difficile d'imaginer que Maître Wang ignorait ce qui se passait après son départ !

Une telle popularité de la pratique du bâton nous amena inévitablement à relâcher notre surveillance et un matin en pleine pratique, Maître Wang, que tout le monde avait vu partir, réapparut au bord de l'aire de pratique comme surgi de nulle part et comme par enchantement. Notre système de surveillance avait failli et voilà Maître Wang visiblement très intéressé de voir ce qui se passait. Tous immédiatement stoppèrent leur pratique et s'immobilisèrent dans le plus grand silence, le bâton à la main. L'embarras et la gêne étaient palpables. Maître Wang, sans un mot, se dirigea lentement au centre de l'aire de pratique. Cet instant nous sembla durer une éternité : le temps s'était arrêté. Tous, nous étions à la fois silencieux et en état d'alerte, se demandant bien ce qui allait se passer. Qu'allait dire ou faire Maître Wang ? Allait-il réprimander l'un d'entre nous ? Comment allait-il gérer cette situation ? Heureusement, avec Maître Wang, nous avions toujours l'impression qu'à la fin, tout pouvait s'arranger, mais dans cette situation bien particulière, comment serait-ce même possible ?

Maître Wang, une fois au centre de l'aire de pratique, se saisit d'un bâton et regarda chacun d'entre nous. À nouveau le temps s'arrêta, nous étions en pleine expectative. Puis, toujours sans un mot, Maître Wang accomplit une série de mouvements au bâton, les plus beaux et enchanteurs que l'on puisse imaginer, des mouvements que nous n'avions jamais vus auparavant, exécutés avec la plus grande dextérité. C'était tout simplement envoûtant. Son mouvement final consistait à tenir le bâton d'une main et à lui faire faire un balayage bas sur 360° avec un saut agile au passage. Il termina simplement, rendit le bâton à son propriétaire et quitta l'aire de pratique sans le moindre mot. Tandis qu'il s'en allait, nous étions plusieurs à lui réclamer à cor et à cri : « Laoshi, Laoshi, s'il vous plaît, enseignez-nous cette forme de bâton ! » Toutes nos demandes tombèrent dans l'oreille d'un sourd et bien que réitérées plusieurs fois dans les jours suivants, Maître Wang n'enseigna jamais le bâton et

pour autant que je le sache, ne fut plus jamais vu avec un bâton à la main. Rétrospectivement, je vois cette démonstration au bâton de Maître Wang comme un pur joyau extrait de la pratique dans sa jeunesse d'autres arts martiaux.

Maître Wang géra cette situation délicate et potentiellement difficile avec sa touche légère et avec bonté, simplicité et modestie.

D'une certaine manière, les pratiquants du bâton se sentirent libérés à la suite de cette histoire, comme si cette pratique était désormais acceptable. Ainsi les bâtons n'avaient plus besoin d'être cachés à l'arrivée de Maître Wang et l'« anxiété du bâton » disparut. Dans un grand soupir de soulagement commun, la pratique du bâton continua au grand jour et démarrait souvent avant même le départ de Maître Wang. Puis, lorsque la forme de l'éventail démarra, celle-ci prit le dessus et l'intérêt pour le bâton diminua fortement.

En 1989, j'accueillis Maître Wang en Angleterre aussi bien à Londres que dans ma maison de famille à Ferring dans le West Sussex. Aucun atelier n'était prévu et nous nous sommes beaucoup promenés. Partout où Maître Wang se rendait, il donnait toujours l'impression d'être chez lui, que ce soit à Soho, à Chinatown, au palais de Buckingham, à Oxford Street ou sur la côte au bord de la mer. Cette photo de Maître Wang fut prise durant notre visite à Stonehenge dans le Wiltshire. Stonehenge est un monument préhistorique construit il y a plus de 5000 ans. Il était fréquenté par les druides à l'époque où Lao Tseu rédigeait le *Tao Te King* en Chine. Maître Wang y semblait parfaitement chez lui.

« Celui qui meurt et ne périt pas jouit d'une éternelle longévité. » (Tao Te King, ch. 33)

Peter Clifford (Xu Bin), le 9 octobre 2013
www.thetaichicentre.com



Visiter et revisiter les PORTES...

Et tout d'abord honneur au *PENG*,
cette porte qui nous permet « d'être chez soi » !

Marie-Christine Moutault

MA recherche de sens au niveau de la pratique du Taiji Quan m'a amenée à creuser ce qui fait vivre en nous chaque porte (*PENG, LU, AN, JI, CAI, LIE, ZHOU, KAO* qui animent les duans), et réciproquement ce que chaque porte fait vivre en nous.

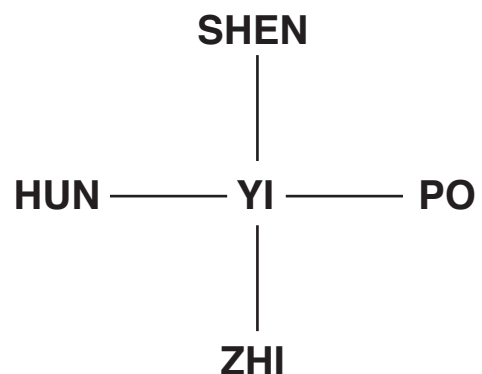
Le corps est un outil, un très bel outil, indispensable à notre expérience à Être. Il permet le passage, il est la barque qui emmène d'une rive à l'autre... Il est un véhicule qui provoque l'expérience d'un aller-retour incessant entre nous et le monde, à la seule condition de se laisser toucher par cette expérience. Se laisser toucher, c'est être à l'Écoute au sens plein du caractère *TING* 聽 (ce caractère comprend : l'oreille, l'empereur chargé du lien Ciel-Terre, 10 yeux, l'unité, et le tout soutenu par le cœur). Karlfried Graf Dürckheim, dans son livre *Hara*, écrit : « Pour que toute pratique porte ses fruits, le pratiquant doit toujours être axé sur le but toujours lointain de l'union définitive avec l'Être... » ou encore : « L'exercice ne donne pas naissance à l'expérience de l'Être, il prépare seulement à recevoir cette expérience... » Ces mots ont eu une résonance particulière et m'ont renvoyée à mon expérience avec le Taiji Quan.

Pratiquer le taiji quan, c'est se mettre à l'Écoute, être dans l'Écoute, sans elle, aucune avancée possible, car n'en doutons pas, l'expérience peut rester « brute » et ne produire que bien peu de ces échos qui seront générateurs de transformation(s) *HUA* 化. Cela suppose donc de se laisser toucher par l'expérience : pour cela de lâcher des fonctionnements mentaux et physiques installés comme des vérités et sclérosants, pour qu'un vécu nouveau de

l'expérience puisse advenir. Se laisser vivre l'instant de l'expérience, sans a priori ; vivre l'expérience dans sa plénitude, oblige à ouvrir toutes grandes les portes de l'Écoute intime. C'est ce qui m'intéresse et qui sous-tend ma recherche dans le Taiji Quan depuis quelques années.

Avant d'entrer directement dans le propos, j'aimerais présenter le décor !...

Vivre un geste, c'est faire l'expérience du HUN 魂 (Hun est l'entité psychologique liée au Foie et à la Vésicule biliaire, HUN est le génie ou le démon GUI, 鬼 c'est selon!) lié à l'élément Bois et qui l'anime, lié à la croissance, lié à la montée du Yang. L'énergie Hun est celle qui nous pousse à vivre en relation, qui nous inscrit socialement dans le monde. Mais Hun ne peut exister sans son pendant Yin qui est le PO 魄, lié à l'élément Métal. Le Po est en lien avec tout ce qui nous permet de refaire de l'énergie, de la forme (au sens structure) : c'est le sommeil, l'alimentation... Cet axe horizontal, HUN et PO, passe par l'élément Terre où se trouve le YI 意 : la pensée, le pouvoir d'être, l'idéation.



L'axe vertical est composé du ZHI à sa base, du YI au centre et du SHEN 神 en haut. Le ZHI, lié à l'Eau, lié à l'énergie JING 精 (comprenant l'énergie ancestrale, l'énergie originelle et l'énergie acquise – alimentation-respiration –), lié aux Reins, lié à notre vouloir, notre capacité décisionnelle (base indispensable au déploiement du HUN)... Le ZHI soutient la Terre, lieu du YI, qui recueille l'expérience de l'être dans son quotidien (celui du plan horizontal HUN et PO). Dans cette « friction » continuelle entre l'horizontal et le vertical, la Terre, placée au carrefour des deux plans, est appelée à transformer (HUA) pour permettre et laisser advenir l'être à sa nature intime XING 性 : celle où l'individu devient témoin de sa vie à partir de son ressenti du monde, basé sur l'Écoute Globale, dans une attitude WEI WU WEI (l'agir non agissant). L'être a alors la capacité d'accomplir son mandat du Ciel (MING 命) et ainsi laisser le SHEN 神 s'épanouir en lui, cette conscience pure, l'intelligence du cœur... Mais la Terre peut aussi bloquer le mouvement, la dynamique, crisper l'être, le figer et l'enfermer plutôt que l'ouvrir ; le principal responsable de ce blocage en est l'ego qui empêche l'Écoute.

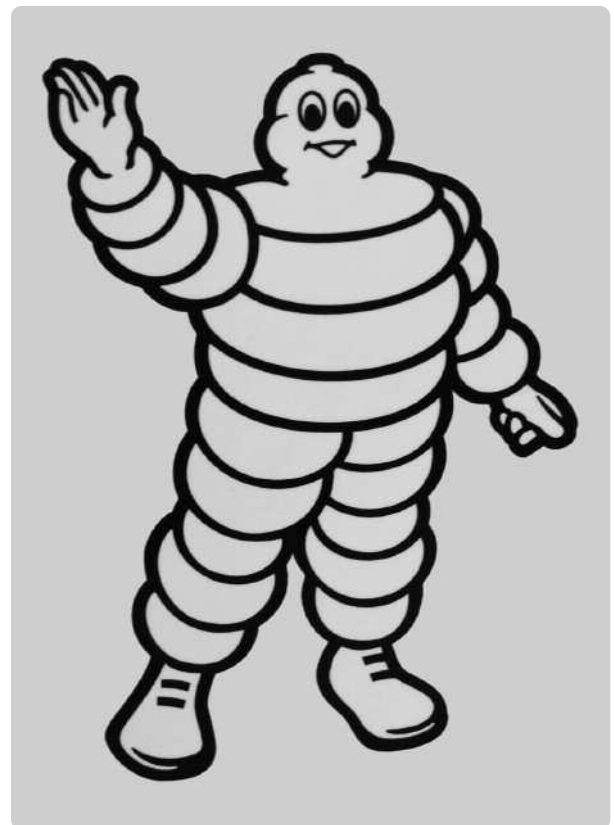
C'est au sein du Yi qu'existe notre choix, que peut s'exercer notre faible part de liberté !... C'est en quelque sorte par l'Écoute des résonances en nous-mêmes que s'exprimera la vie. Elle peut se dérouler sur le mode essentiellement horizontal, celui de la contingence, celui du Ciel postérieur ou laisser aussi la Vie en chaque être rencontrer l'axe vertical celui de ce lien au Ciel antérieur, cette toile sous-jacente, retrouver ce lien à l'Unité...

Pratiquer le Taiji Quan est pour moi, aujourd'hui, un art qui peut m'apprendre à trouver comment, en m'appuyant sur l'axe horizontal, je peux avancer pas à pas sur l'axe vertical. C'est en ce sens que je réinterroge ma pratique et mon enseignement.

Revenons-en maintenant au PENG ou, comme j'aime à le nommer au sein de mes cours selon les jours et le besoin pédagogique « Le bonhomme Michelin » ou encore « être chez soi »...

Le bonhomme Michelin ! Oui, celui qui se trouve au cœur de Clermont-Ferrand, parce qu'il est pour moi l'exemple bien imagé du Peng. Cet homme, grand, dressé sur ses deux appuis, tout en

rondeur, d'une grande souplesse, qui fait preuve d'une grande stabilité. Si l'on vient s'y appuyer, il s'infléchit d'un « chouïa » dans son accueil mais reste parfaitement stable (aspect Yin du Peng), si l'on vient le rencontrer plus énergiquement ! Il nous offre d'abord accueil, mais quasiment dans le même temps, nous renvoie à nous-mêmes, hors de sa sphère (aspect Yang du Peng)... Alors si l'on devient le bonhomme PENG, le bonhomme Michelin, il peut tout nous arriver ou presque et nous demeurerons « chez nous », maître de nous-mêmes, de notre espace, de notre intégrité.



C'est pour cela qu'il me semble important de commencer par développer la conscience de cette porte, cet appui indispensable à tout autre expression, cette toile de fond qui contient tous les potentiels expressifs à venir. Développer cette connaissance première, conscience et structure intérieure, qui permet une présence dans l'ici et maintenant. C'est rien et c'est tout, juste une présence « pleine », inscrite dans ce lien Terre-Ciel mais qui devient, quand on la pose en soi, Terre-Homme-Ciel. Là, l'être prend sa place et peut ensuite développer ce qui l'habite, dans toutes ses dimensions.

La porte PENG prend naissance dans une inspiration, elle place le Centre, en ce sens que l'inspiration, se faisant au niveau du Dantian inférieur (XIA 下 DAN 丹 TIAN 田), pose la colonne vertébrale, au niveau lombaire, dans une rétroversion « naturelle ». Ce mouvement permet une ouverture de l'espace qui dans l'écoute provoque un « lâcher », un relâchement des muscles lombaires et pose ainsi, par lui-même, le bassin en rétroversion ; il permet dans le jeu unitaire de la structure de l'individu de poser le dessous et le dessus. Le dessous vient s'inscrire dans le lien à la Terre (DI 地), par le phénomène d'enracinement ; le dessus s'érige vers le Ciel (TIAN 天) dans la continuité de la courbe initiée par le « relâcher » lombaire, par cet alignement dans la détente, la tête trouve au sommet sa place, suspendue...

Ce mouvement initial d'inspiration permet le déploiement interne d'une souplesse liée à un volume compressible. Que la porte PENG soit soutenue par une inspiration permet deux choses, d'un point de vue mécanique : d'une part, cette inspiration sur un mouvement de fermeture apparente permet à la structure plus de souplesse, d'élasticité, de rebondi ! D'autre part, cette inspiration qui conduit le Souffle (QI) au Dan Tian inférieur permet la connexion au Principe Vital (JING) présent au niveau des Reins. Or la porte PENG contient le cercle à l'intérieur du carré, soit le Ciel (TIAN, mouvement d'expansion) au sein la Terre (DI, mouvement de compression, qui contient), elle met en lien et favorise TOUS les possibles en ancrant le Ciel au sein de la Terre, dans le vouloir-vivre des Reins, c'est-à-dire au niveau Xia Dan Tian.

Le trigramme correspondant à la porte PENG est QIAN 乾, composé de trois traits Yang, l'image correspondante est le Ciel TIAN, ses qualités sont la créativité, la force, l'initiative. Il s'agit d'un mouvement ascendant Yang. Il est placé au Sud, au Yang culminant, dont le devenir n'est autre que la mutation, la transformation, comme si cette porte était un appel permanent à retourner à notre source pour faire naître inlassablement un nouvel élan créatif, ouvert sur tous les possibles, jusqu'à...

jusqu'à ce que cette montée au Yang culminant n'appelle plus la mutation mais la réalisation...

Dans le *Yi Jing*, le *Livre des changements*, l'élan créatif de ce trigramme est décrit comme comportant les quatre qualités du Ciel-Terre : origine, essor, récolte, enfouissement. Il s'agit là du cycle de base, du cycle du Taiji, de la génération et de la transformation du Yin-Yang. Partant de l'Unité, de l'indissociable, ce cycle du Yin-Yang a permis la création du trois et le trois a donné naissance aux dix mille êtres². Nous avons bien là, toutes les potentialités, tous les possibles.

Dans le chant chinois décrivant le Peng il est dit :

« Peng est semblable à l'eau qui porte le bateau.

*En premier faire descendre le Qi au Dantian,
Puis tenir la tête comme si elle était suspendue.*

*Le corps est plein d'une énergie rebondissante ;
Ouvrir et fermer en un seul instant.*

*Même si la force est de mille livres,
Il est facile de faire flotter sans difficulté³. »*

Le terme de l'eau est d'abord employé ici pour développer une image intérieure ; celle-ci remplit parfaitement son rôle puisqu'il est aisé d'imaginer de la simple barque jusqu'au plus gros tanker portés comme une noix par la masse que forme l'océan.

De plus, l'eau appelle cette mise en lien avec les Reins, la profondeur, la force vitale, le Dan Tian inférieur ou XIA DAN TIAN ; d'ailleurs, c'est ce que dit le chant aussitôt après l'évocation de cette image : le Qi doit descendre au Dan tian. Puis, dans le texte, des profondeurs nous passons au sommet, la tête, qui représente le Ciel, elle se tient « suspendue », elle n'intervient pas et pourtant elle est là, sa présence est comme un prolongement « juste » du placement sous-jacent qui permet le lien Ciel-Terre sans lequel toute transformation harmonieuse au Centre reste impossible.

Ensuite, toujours dans le texte, nous passons au Centre, qui est plein de vide puisque c'est la souplesse qui donne cette disponibilité centrale, qui va permettre qu'ouvrir et fermer s'effectuent en un même instant. L'un générant l'autre, le provoquant, dans un même mouvement, comme mon bonhomme Michelin. Dans le Peng, rien de dur et pourtant je ne peux pénétrer...

Pour les deux dernières lignes, j'avoue avoir plus de mal à adhérer (mais je ne demande pas mieux à qui veut m'expliquer !), car pour moi le rapport de poids des partenaires reste un facteur qui à « Écoute et dextérité égales » va l'emporter... Je pense qu'il faut bien sûr, dans un travail à deux, envisager les différentes formes de poussées et les interpréter par l'Écoute : poussée horizontale, vers le haut, vers le bas... L'écoute et l'adéquation de la réponse permettront en effet de faire flotter le partenaire ou qu'il se renvoie lui-même en se heurtant à cette structure unitaire posée dans cet axe Terre-Ciel... Mais j'ose maintenir qu'à dextérité égale, le poids fait la différence et que celui qui a une structure plus faible devra transformer plus rapidement son Peng en une autre porte (le plus souvent LU) tout en gardant la structure intérieure de base qu'a inscrite en lui le Peng... C'est ce positionnement de base qui correspond pour moi à l'aspect Yin du Peng, cette qualité de présence à soi ; cet « être chez soi » quoiqu'il arrive, me semble devoir exister en permanence car sans cette base, les autres portes risquent de ne pas trouver une expression juste et je pense que cela est d'autant plus important que les personnes sont de structure « frêle ».

PENG dans sa graphie possède le radical de la main *Shou* 扌 suivi de *Peng* 朋 traduit parfois par « Phénix », aujourd'hui par « amitié ». Cette notion est pour moi bien vivante dans la notion de Peng, cette porte appelle une mise en contact, une relation mais elle permet à chacun de garder son intégrité, même si le fait de la relation va sans doute générer des transformations vers d'autres portes, ce qui est souhaitable, sinon la situation reste bloquée sur un quant-à-soi assez peu intéressant !

Pratiquer la Forme a pour objectif que l'énergie s'écoule et circule le plus librement possible, sans entrave, librement, c'est l'eau qui s'écoule mais aussi se transforme. Car il ne s'agit pas d'oublier

les qualités des Portes, il s'agit de les vivre au plus près, au plus juste de leur énergie. Alors si nous revenons au PENG, cette porte propose pour moi cette présence totale centrée, dans l'ici et maintenant, elle-même inscrite dans le lien Ciel-Terre, sans lequel cette présence « pleine » ne pourrait exister. Il s'agit en effet d'une présence ZI RAN 自然, pleine et totale qui permet de laisser surgir la spontanéité « ajustée ». Si l'on oublie un des trois éléments de la trilogie : Ciel-Homme-Terre, l'édifice PENG ne tient plus, il se dissocie, se désarticule et s'effondre.

C'est pourquoi dans ma recherche et ma « compréhension actuelle » de l'énergie Peng, elle est pour moi indispensable et sous-jacente à toutes les autres expressions exprimées dans les autres portes, elle est une toile de fond qui peut permettre l'avènement des autres portes, elle ne les crée pas mais elle les permet.

Marie-Christine Moutault
Thorigné-d'Anjou
Le 3/03/2014

1. Voir le Tome 1 du Yangjia Michuan de Claudy Jeanmougin.

2. Laozi, *Dao de Jing*, chap. 42.

3. Traduction de Claudy Jeanmougin, Tome 1 du Yangjia Michuan.



Claudy Jeanmougin

1. En quelles circonstances as-tu rencontré Laoshi pour la première fois ?

Claudy. C'est une bien longue histoire qui commence en France, se continue en Inde pour se conclure à Taïwan. Je vais faire au plus court !

Dans les années 1978-1981, j'ai fait la connaissance d'une amie de Roselyne, Marijo Cartoux, chirurgien-dentiste aujourd'hui décédée, qui enseignait les techniques crâniennes d'ostéopathie. Peu avant notre départ pour l'Inde, Marijo nous montra des photos et des films d'un Maître de Taiji quan qu'elle avait retrouvé à Taïwan avec son professeur à l'époque qui, je l'appris plus tard, n'était autre qu'Annick Blard. Trop intéressé par ce qu'elle pratiquait en ostéopathie, je n'ai accordé que peu d'attention à ce personnage dont elle vantait les mérites de simplicité.

À notre départ en Inde en 1981, j'avoue que cet événement passa dans les oubliettes pour resurgir en Inde en deux circonstances.

La première fut la rencontre avec Jean-Claude de Forceville qui vivait à Taipei avec sa femme Chong Ae qui étudiait les lettres anciennes en chinois. Cette rencontre fut le fait de notre ami Jean Deloche, alors chercheur de l'École française d'Extrême-Orient à Pondicherry, qui connaissait mon intérêt pour la langue chinoise puisque j'étais inscrit à l'INALCO¹. Je fis part à Jean-Claude de ma prochaine destination après l'Inde qui serait la Chine continentale. Il me pria de faire au préalable un tour à Taïwan et d'y rester un peu pour apprécier les lieux. Il me promit que dès qu'il aurait ma date d'arrivée à Taipei, il s'occuperait de me trouver une chambre chez l'habitant afin que les frais soient réduits. Durant la première soirée de notre rencontre, et sachant l'intérêt que Roselyne et moi avions pour le yoga, il nous parla du « yoga chinois » qui était pratiqué dans les parcs de Taipei et nous promit de nous emmener voir un Maître assez réputé, sans en dire plus, ni même le moindre

nom. Les adresses s'échangèrent et nous nous quitâmes sur ces perspectives.

La deuxième circonstance fut la visite de Marijo qui revenait de Taïwan et fit un détour par l'Inde pour aller retrouver avec Roselyne, Sai Baba, un grand sage du centre de l'Inde. Lors de sa visite, elle nous montra des photos de son séjour à Taipei et je me souviens bien que l'une d'elles la montrait au côté d'un Maître chinois.

Après notre séjour en Inde et durant notre séjour en Thaïlande, la décision fut prise de faire un détour à Taïwan avant d'aller en Chine et nous envoyâmes un courrier à Jean-Claude pour le prévenir de notre projet. À notre arrivée à l'aéroport, pas de Jean-Claude ! Au bout d'une heure d'attente, nous prîmes la décision de nous rendre en ville où nous trouvâmes un hôtel pour la nuit. Le lendemain matin, je téléphonai à Jean-Claude pour prendre des nouvelles. Tout simplement il s'était trompé de jour et nous attendait pour le lendemain. Mais tout était prêt et il nous amena chez nos hôtes chinois où nous resterons plus d'un mois. Nous prîmes rendez-vous à l'aube du lendemain pour aller au parc, là où se trouvait ce fameux Maître dont il m'avait parlé en Inde.

Le lendemain matin à 5 h 30, Jean-Claude et Chong Ae vinrent nous chercher pour nous conduire à Yuanshan, tout près du Grand Hôtel et nous assistâmes à notre premier cours de Taiji quan, mais... sans Maître Wang, ce fameux maître dont ils m'avaient parlé ! En effet, Laoshi était aux USA pour animer un stage et ne serait de retour que dans une quinzaine de jours. Pendant ces quinze jours, nous pratiquâmes avec Xie Jiefang qui était un super pratiquant, doté d'une extrême gentillesse.

1. Institut National des Langues et Civilisations Orientales.

J'avoue que la première matinée de pratique ne m'a pas convaincu. Fier de mes connaissances des pratiques corporelles, je trouvais que les exercices de base n'étaient pas vraiment adaptés. Le lendemain matin, quand je me remis au travail, je pris conscience que cette discipline avait quelque chose de vraiment intéressant et je n'ai manqué aucune séance jusqu'au retour de Laoshi. Ce matin-là, Laoshi n'était pas encore arrivé et nous pratiquions des étirements en l'attendant, comme toutes les autres personnes. À son arrivée, il salua l'assemblée et commença à diriger les exercices de base. C'est après ces exercices que Jean-Claude me présenta à Laoshi. Les échanges furent courts et il nous indiqua à Roselyne et moi-même de continuer avec Xie pour l'apprentissage de la forme, alors que lui s'occupait des autres plus avancés dont les plus anciens.

Voilà comment j'ai rencontré Laoshi pour la première fois. Je ne me souviens pas de réactions particulières. Je rencontrais un homme qui me semblait sympathique et qui transmettait un art qui commençait sérieusement à m'intéresser, à tel point que j'exprimai à Roselyne mon désir de poursuivre l'enseignement. Alors nous décidâmes de prolonger notre séjour afin d'aller plus en profondeur dans la discipline.

Comme vous le voyez, ce n'est pas Maître Wang qui m'a le plus impressionné, mais la discipline Taiji quan qui m'avait frôlé à trois reprises : la toute première fois en 1974 avec un collègue professeur d'EPS qui voulait travailler ce drôle de truc à partir d'un livre, ce qui ne m'intéressait pas, puis les deux autres fois avec Marijo et Jean-Claude. Enfin, pour que vous compreniez la magie des rencontres, sachez que le Maître de Marie-Jo n'était autre que Maître Wang, comme vous l'aviez compris...



De gauche à droite : ?, Fumeur d'Opium, Belles Oreilles, Claudy, le grand barbu au 2^e rang.

2. Es-tu allé à Taïwan pour le taiji ou pour autre chose ?

Claudy. Je suis allé à Taïwan pour rencontrer des amis qui m'avaient invité. Il était prévu que je rencontre un Maître mais sans savoir qui réellement. J'étais à mille lieues de penser que je prolongerai aussi longtemps.

3. Combien de temps as-tu étudié avec Laoshi ?

Claudy. Je n'ai étudié avec Laoshi que deux années pleines et ce n'était pas assez, je m'en rends bien compte aujourd'hui. Mais ces deux années ont été très riches du fait de la traduction du livre de Laoshi. Pendant presque une année, avec Sabine et Julia – Maryse nous a rejoints quelques fois –, j'ai eu la chance de suivre les commentaires de Laoshi à raison de deux heures par semaine. Ces instants étaient intenses et j'ai appris à mieux connaître cet homme qui consacrait la totalité de sa vie à la transmission de cet art qu'il jugeait inestimable.

4. Peux-tu donner le nom d'autres Occidentaux que tu as rencontrés lors de tes séjours ?

Claudy. Sans qu'il y en ait eu de nombreux à chaque fois, j'avoue en avoir rencontré un nombre relativement important dont la plupart figurent dans le premier tome de Laoshi. Il y eut une équipe de base avec : Henri Mouthon, Sabine Metzlé, Maryse Fourgeaud, Julia Fairchild, Marcel Fournier, Johanna Nichols. Puis je fis la rencontre de Peter Clifford, Serge Dreyer, Annick Blard, Jean Paillez, Nathalie Bernard, Lindha Lerhaupts, Pascal Fol, Michel Favris, Leonard Kenneth, Mark Linett, et de bien d'autres encore.

Puis à Yushi, je fis les mêmes nouvelles rencontres qu'Hervé en ce qui concerne les Américains.

5. Quel est le meilleur moment dont tu te souviens dans les contacts avec Laoshi ?

Claudy. Quand on parle de meilleurs moments, c'est supposer qu'il y en a de moins bons et alors pourquoi ne pas les évoquer ? Mes instants passés au contact de Laoshi sont des moments de vie faits de hauts et de bas. Chacun de ces moments ont été riches d'enseignement et ce que je peux en dire c'est que Laoshi a toujours tout fait pour que tout se passe au mieux. Il n'a jamais été avare au niveau de ses réponses à nos questionnements. Il a toujours montré une grande présence pour chacun d'entre nous.

Je dirai que l'instant le plus fort est celui de la dernière visite que je lui ai rendue lors de son dernier stage en Bretagne car je savais que ce serait la dernière fois que je lui parlerai.

6. Où et quand as-tu commencé à enseigner le taijiquan ?

Claudy. Cela va peut-être surprendre, mais j'ai commencé à enseigner à Taipei dès 1985. Enseignant de profession, je savais que le meilleur moyen d'apprendre c'est d'enseigner. Une formation à l'enseignement n'est-elle pas faite de 20 % d'apprentissage, de 50 % d'enseignement et de 30 % de questionnements avec remise en question ?

Oui, j'ai donc enseigné très tôt puisque je n'avais qu'un an de pratique, mais je connaissais l'intégralité du cursus du style à l'exception de l'épée nouvelle que je ne connais toujours pas...

De toute façon Laoshi n'a jamais découragé qui que ce soit à enseigner, bien au contraire. Lors de notre dernière entrevue, mis au fait de ma situation alors que j'avais légué mes cours d'Angers à Françoise Cordaro, mais ignorant que j'avais déjà ouvert un nouveau cours à Saintes, il m'a demandé de ne jamais arrêter d'enseigner.

Je ne sais pas quand j'arrêterai d'enseigner ! Je pense que je continuerai aussi longtemps que j'aurai envie d'apprendre.

7. As-tu pratiqué avec un autre maître ?

Claudy. Le problème dans cette question est la notion de Maître. Pour moi Laoshi est un Maître dans le sens de celui qui transmet un enseignement et qui

*Li Jin Cai,
dit Belles Oreilles,
un des instruc-
teurs.*



mérite notre respect. J'ai côtoyé d'autres enseignants réputés mais je n'ai reçu de véritable enseignement que de Laoshi et je continue d'en recevoir quotidiennement, un réel, avec l'ensemble de mes élèves. Alors, dans ce cas, je peux dire que j'ai pratiqué avec de nombreux Maîtres. Et j'en profite pour remercier tous mes élèves et tous les pratiquants, enseignants ou non, que j'ai fréquentés ou continue de voir, et qui me permettent de progresser sur la voie de ma destinée.

8. Dans l'enseignement de Laoshi, dis-nous ce qui te paraît le plus important ?

Claudy. C'est sa présence à tous sans qu'il y ait la moindre différence, que l'on soit un ancien ou un nouveau venu dans la discipline, chinois ou non. Je me souviens l'avoir dit déjà, ce qui m'a toujours frappé chez Laoshi c'est son humanité. Et puis, l'évocation de Laoshi ne me ramène pas au souvenir de l'homme mais bien à la discipline qu'il a transmise avec toute cette humanité. Pour paraphraser Jean-Paul Sartre pourrai-je avancer que le Taiji quan est un humanisme ?

Pouvet, le 3 avril 2014 ☺



À propos du *Song*

par Maître Li Lian

Traduit du chinois par Mao Liang

Traduit de l'anglais par Martine Larigauderie

Bulletin de l'Amicale n° 74,
sept. 2013, p. 7, Christian Bernapel :

« **La notion de *Song*** » si chère à Maître Wang. « **Pour cela, il est nécessaire d'entrer dans l'état de *Song jing*: souple, relâché, à l'écoute** », disait-il. Voici un article qui propose une définition.

SONG (en gros, dans un état de non-tension) est l'âme du tai chi, mais cela est assez fréquemment mal compris. De nombreux pratiquants pensent à tort que pour être dans un état de *Song*, il ne faut pas utiliser de force, être totalement relâché, c'est-à-dire ne mettre en tension ni muscle, ni articulation. Tout ceci est diamétralement opposé à la compréhension correcte de *Song*, voilà pourquoi de nombreux pratiquants stoppent leur progression, souvent après de nombreuses années de pratique. D'où la nécessité d'une compréhension vraie et juste du *Song*.

D'après mon professeur, Maître Wu Tunan (1884-1989), auteur d'un important document sur le *Song*, il ne s'agit pas d'une condition normale de notre corps. Cet état physique exige un entraînement systématique, pas à pas, de notre corps depuis les os, les ligaments, les muscles, la peau et finalement le *Qi*. Mais d'abord, qu'est-ce que le *Song*? Le *Song* est atteint quand notre corps ressent une légère « extension-expansion » de nos articulations, muscles, ligaments et peau comme si des espaces étaient créés et agrandis. Ensuite, *Song* renvoie à l'état où notre corps se sent en tout temps moins soumis au poids et plus alerte dans ses mouvements. Et enfin au niveau du *Qi*, le *Song* est atteint quand il s'accompagne du sentiment que notre corps est vidé de toute substance, nos perceptions étant ainsi réorientées vers l'extérieur et donc vers tout ce qui l'entoure. À partir de cette définition donnée par Maître Wu Tunan, on voit clairement que le *Song* n'est pas la relaxation naturelle ou la non-mise en tension de nos muscles et articulations ne conduisant qu'à un état de laisser-aller du corps. Mes propres expériences de pratique du tai chi Wu Tunan m'ont appris que le *Song* se présente comme un sentiment d'extension-expansion léger et fluide dans notre corps et qu'il demande un entraînement continu commençant avec le *Zhan Zhuang*¹

(une partie du tai chi Gong) où nous sentons consciemment comment notre corps peut se dilater et se déployer dans six directions différentes : vers le haut, le bas, l'avant, l'arrière, la gauche, la droite. Quand on continue de pratiquer le *Zhan Zhuang*, ce sentiment devrait être mis en valeur d'abord à travers nos os et ligaments et finalement à travers nos muscles et notre peau. C'est la première étape qui conduit aux autres et aux états plus élevés du *Song* dans le tai chi.

Pour conclure brièvement, l'article de Maître Wu Tunan sur le *Song* est un morceau classique de l'étude théorique du tai chi. Il a mis au clair l'idée déformée de l'état de *Song*, nous disant que le *Song* n'est pas un état naturel du corps mais un état qui exige un entraînement systématique du corps, *Yi* et *Qi*. Maître Wu Tunan nous a transmis le système d'entraînement qu'il avait hérité de ses maîtres – *Song Gong* – qui emploie des gestes et des mouvements visant toutes les parties du corps, de la tête au cou jusqu'à toutes les articulations mineures ou majeures. Maître Wu Tunan a aussi révélé les trois étapes pour atteindre l'état de *Song*, d'abord pour les os et les ligaments puis pour les muscles, la peau et finalement au niveau du *Qi* et du *Yi*². Son enseignement en théorie et en pratique est en accord avec les enseignements traditionnels de tous les maîtres de tai chi avant lui, depuis plus de mille ans d'histoire, de développement et de cristallisation de ce trésor de la civilisation chinoise.

<http://imos-journal.net>

1. *Zhan zhuang* : posture de méditation debout. Le *Yi* quan s'intéresse au *yi* (intention, pensée créatrice). « **Chercher à saisir la force au sein de l'intention** ».

2. Le *Yi* est la base de la création artistique, donc de la concentration et de la méditation. Un petit texte de Wang Yangming (1472-1529) fait apparaître le *Yi* comme source de la connaissance innée. « Ce qui commande au corps, c'est l'esprit. **Ce qui émane de l'esprit c'est l'intention**. Ce qui constitue originellement l'intention, c'est l'appétitude à connaître. Là où se dirige l'intention, ce sont les choses [...]. Il n'est pas de principe en dehors de l'esprit, il n'est pas de chose en dehors de l'esprit. » C'est le *Yi* qui représente l'âme végétative (dispositions mentales qui commandent le comportement de l'individu en rapport avec le bon fonctionnement des viscères), associée dans la doctrine des cinq éléments, à l'élément terre, à la rate... On dit que le Taiji Quan est la gymnastique du *Yi*, le *Yi* étant la « pensée » qui commande nos actes et nos mouvements.

Suite aux Rencontres de l'Amicale Paris 2013

Jean-Luc PEROT



IL EST DOUX d'avoir un maître, un modèle, un mentor.

Mais Il est encore meilleur d'avoir eu un maître, de se rendre compte de l'influence décisive qu'il a eue sur l'orientation de ma vie.

Constat émouvant de la transmission qui nous rend toutes et tous héritiers d'un(e) autre. Un autre qui était là avant moi et m'a passé la main.

Moment inaugural de passation de pouvoir – je reçois un signe et je m'autorise à vivre la puissance qui dormait en moi. Je peux enfin commencer.

La gratitude libère et soutient le mouvement qui nous garde toujours au commencement.

La commémoration conforte le groupe, souligne l'appartenance.

Mais la nostalgie est le poison caché dans la boisson d'alliance.

Le Dao restaure la vie et l'échange dans sa rugueuse et vivifiante immanence.

Une culture réactionnaire veut nous faire présent de la répétition d'un passé inchangé en arguant qu'il a de l'avenir ! La main ne veut pas lâcher prise.

La pratique du TaiJiQuan est bousculante, on n'en sort pas indemne.

C'est une éducation au sens propre, une pratique qui vous emmène en dehors (*ex-ducere*) de la voie toute tracée et davantage encore une séduction qui vous tire ailleurs d'où vous croyiez être.

Il n'existe pas de formule exclusive de la pratique TaiJi, il se prête à tout à qui veut l'essayer avec authenticité mais il n'appartient à personne.

Ces réflexions un peu brutales mais sans venin ne font pas fi du rôle du professeur, enseignant ou maître qui, à travers une pratique rigoureuse et ouverte donne des occasions et des outils de formation et transformation.

« Quand l'élève est prêt, le maître est là », dit-on volontiers ou « l'élève a charge d'élever le maître. »

Maître et élève : c'est au cœur de la rencontre que se passe le relais.

*Jean Luc,
un autre singe en hiver.*

APPRENDRE LA FORME: DIFFICULTÉS DE MÉMORISATION ET DISPARITÉS DANS L'APPRENTISSAGE

Par Gianvittorio Ardito

*J'ai souvent entendu dire par des élèves
auxquels je conseillais une pratique
personnelle en dehors des cours :
« Je n'ai pas pratiqué car je ne me
souviens pas des mouvements ! »*

DANS un groupe de personnes apprenant le Taiji Quan, il arrive que la vitesse d'apprentissage soit différente d'une personne à l'autre. Si en septembre, on commence tous ensemble à un niveau égal, au bout de trois ou quatre mois, le professeur se retrouve à gérer un groupe avec des personnes qui patagent et d'autres qui ont envie d'avancer plus vite dans l'apprentissage de la forme ! L'enseignant, comme les élèves, pensent qu'à la base de ce problème existent des difficultés de mémorisation de la part d'une partie des participants. Ceux qui sont plus « lents » à avancer culpabilisent parfois et tendent à s'exclure d'une participation active, comme si le cours

concernait seulement les autres et pas eux-mêmes. Les uns comme les autres ont tendance à donner beaucoup d'importance à l'enchaînement des mouvements de la séquence et risquent alors d'assimiler l'apprentissage du Taiji Quan à la seule mémorisation. En réalité, nous savons que la séquence n'est qu'un contenant, une « forme », comme nous l'appelons familièrement, tandis que le contenu plus précieux est constitué de principes (le yin-yang, le plein et le vide, les cinq déplacements, les huit techniques), d'attitudes (la conduite du souffle, la posture, le calme de l'esprit, la conscience des applications...).

On peut se demander quels sont les facteurs principaux qui s'interposent dans la mémorisation des mouvements. J'ai repéré les suivants :

- Les facteurs liés à l'âge : les jeunes apprennent en général plus vite que les personnes âgées et, de mon point de vue, davantage de personnes âgées que de jeunes viennent au Taiji Quan.
- Les facteurs individuels dus aux dispositions personnelles, à la capacité d'attention, à la motivation.
- Une expérience précédente dans d'autres arts martiaux ou dans des disciplines liées au mouvement ou... au contraire quarante ans de vie sédentaire... jouent aussi un rôle qui fait la différence.
- La fréquence des cours (entre un, deux ou trois cours par semaine, les résultats seront différents).
- L'assiduité au cours.
- La conviction que chacun a d'être plus au moins capable d'apprendre. L'estime de soi joue un rôle à ne pas sous-évaluer ! Parfois des gens se sentent incapables et inférieurs aux autres, tandis que d'autres (plus rarement) se surestiment et ne se rendent pas compte de leurs erreurs ou de leur niveau réel !
- La pratique individuelle et la répétition de la séquence en dehors des cours : un facteur déterminant, mais subjectif, qui ne peut pas être

complètement contrôlé par le professeur, même s'il peut encourager les élèves à poursuivre la pratique chez eux.

On pourrait facilement ajouter d'autres facteurs à cette liste !

Le professeur se retrouve souvent face à un groupe dans lequel les vitesses d'apprentissage sont différentes : alors que certains élèves se débrouillent seuls dans l'exécution de la forme et posent déjà des questions sur les détails ou sur les applications, d'autres sont complètement égarés à partir du deuxième mouvement dès qu'ils n'ont plus le modèle du professeur ou des autres camarades. Tous, élèves comme enseignants, nous avons vécu une de ces situations et chacun, selon sa position, aura eu une réaction différente : qui d'inadéquation, qui d'intolérance, qui d'égarement pour des décisions difficiles à prendre !

Vers qui un professeur va-t-il porter son attention, lorsqu'il se trouve devant un groupe avec des besoins divergents ? Il peut s'occuper de ceux qui vont plus vite et donner ainsi du « rythme » au cours, mais alors ceux qui ont des difficultés risquent d'être démotivés et frustrés ! Alors souvent l'enseignant s'occupe des plus faibles, dédie un temps majeur de suivi et de répétition à ceux qui sont à la traîne, tout en sachant que le cours ralentit, qu'une partie du groupe attend avec impatience... que certains peuvent se sentir abandonnés !



Alors, « comment résoudre ce problème ? »

1) Selon moi, quelle que soit la situation dans laquelle on se trouve, élève rapide, élève lent, élève plus avancé mêlé à un groupe de niveau inférieur, professeur débutant ou expérimenté, la première chose à faire est de prendre une respiration profonde et de prendre pleinement conscience de ce que l'on ressent. Un élève ayant envie d'aller plus vite éprouvera peut-être du ressentiment envers les autres ou envers le professeur, l'enseignant se sentira peut-être embarrassé ou coupable vis-à-vis de ceux qu'il a laissés de côté...

2) Ensuite, il convient de comprendre d'où vient ce sentiment, de se regarder, de regarder son ego (on réclame peut-être plus d'attention ou on développe un sentiment de culpabilité) et de faire... un grand sourire à son ego !

On s'aperçoit alors, qu'au fond, ce n'est pas si mal de répéter une forme qu'on croit connaître ou de s'occuper d'une partie du groupe. Le dévouement, la chaleur qu'on dégage alors peuvent aussi entraîner les autres ! Notre attitude change si nous prenons un contact profond avec nous-mêmes. Cela peut nous faire prendre conscience que nous sommes dans un groupe et que les autres peuvent avoir des besoins différents des nôtres !

Voilà, un sourire aussi aux autres, à leurs différences, un à nous, à notre spécificité !

Maintenant nous sommes prêts pour la communication : ce n'est pas mal d'exprimer ses besoins et de manifester une demande, le cœur apaisé.

L'enseignant quant à lui, peut aussi prendre acte de la situation et trouver des solutions, communiquer avec tout le monde.

De quels instruments pédagogiques disposons-nous, à part l'art chinois de la répétition ?

En dehors de la forme, qui dans notre style est très riche, mais demande beaucoup d'engagement pour l'apprentissage, il y a les principes, les contenus universels du Taiji, les clefs de compréhension de notre discipline. Les Classiques du Taiji nous présentent ces principes sous forme poétique, les professeurs les soulignent souvent et il appartient aux pratiquants de les mettre en œuvre à chaque instant, pendant l'exécution de la forme et dans la vie quotidienne ! Les principes constituent un point d'union, un centre d'attention qui va au-delà des niveaux et des difficultés techniques particulières !

Les principes « universels » permettent de rassembler débutants et avancés, personnes avec difficultés de mémorisation et jeunes enthousiastes. En tant que repères bien clairs, ces principes permettent de maintenir l'homogénéité du groupe en s'adressant à tous.



À titre d'exemple, ces dernières années, j'ai changé de méthode dans l'enseignement des 13 Postures aux débutants. Au lieu de commencer à enseigner tout de suite l'enchaînement, j'introduis maintenant les huit techniques de mains (Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao), travail que je faisais dans le passé une fois la forme apprise, en approfondissement.

Chaque technique est analysée et pratiquée séparément, en expliquant qu'on peut trouver bien d'autres possibilités de manifestations que celles présentées dans la forme ! En combinant les techniques de mains avec les pas, on peut introduire les principes de vide et plein dans l'appui des pieds, de yin et yang dans le mouvement, arrivant ainsi à créer une amorce d'enchaînement. Ainsi, pas à pas, on s'approche de la « forme » des 13 Postures. Ce genre de travail, accompagné par des petites démonstrations d'applications peut s'adresser aussi à des niveaux plus avancés. Avec les plus avancés, on lit les « Classiques » et on va directement à la source !

Il est difficile de faire un bilan « scientifique » de cette approche, mais mon impression est que les gens apprennent plus vite et surtout l'exécution technique s'améliore grâce à des points de repère, aux noms, à une analyse préalable de chaque mouvement étudié séparément et non mélangé à l'ensemble de la forme.

Ceux qui ont des difficultés de mémorisation les auront toujours, mais ils auront aussi davantage de possibilités de s'accrocher à des repères fixes ou de pratiquer, en tous cas, des mini enchaînements qui contiennent déjà les clefs du Taiji Quan.

Un point important pour l'apprentissage est le travail personnel, la pratique indépendante, tout en acceptant ses erreurs et ses doutes. Ils sont une richesse : ils donnent l'impulsion pour la recherche.

Le professeur est sans doute important pour les élèves, mais il faut savoir travailler seul et en petits groupes de réflexion sans la présence constante de l'enseignant, pour pouvoir élaborer et assimiler ce qu'on vient de voir.

Prendre des notes ou faire des dessins constitue une bonne aide ! Il faut prendre un temps pour l'élaboration ! Cela facilitera le travail individuel de ceux qui sont en train d'apprendre, lorsqu'ils pratiqueront chez eux.

Ainsi, l'excuse que j'ai entendue maintes fois, « Je n'ai pas pu pratiquer car je ne me souviens pas des mouvements » ne sera plus recevable !



Zhang Qinlin au tournoi de wushu, Nanjing 1929

Pour la petite histoire...

Serge Dreyer

Dans son livre *Transmission secrète par la famille Yang. Le mouvement par l'image*, édition 1988 traduite en français par Sabine Metzlé et Claudy Jeanmougin, Wang Yen-nien évoque le parcours de Zhang Qin-lin (p. H 3-4) son professeur de tai ji quan. Il mentionne entre autres que ce dernier « remporta la première place dans le tournoi du Shanxi (province du nord de la Chine où est également né M^e Wang) ainsi que la première place lors de la rencontre nationale dans le combat à main nue ». J'ai longtemps entrepris des recherches pour retrouver les preuves de cette affirmation. La fille de Zhang Qin-lin, que j'avais retrouvée en Chine grâce à Lin Yunlong, un co-disciple de Wang Yen-nien, savait juste que son père avait participé à ce tournoi et aucun des élèves directs de Zhang Qinlin n'avait pu m'en dire plus. De manière inattendue, la réponse à mes interrogations est venue sous la forme d'un article d'un chercheur taiwanais, Wang Jia-xiang, publié dans la revue d'arts martiaux *Taiwan Wu Lin*, n° 13 du 15/3/2003 au 15/6/2003, p. 108-131.

Dans les cinq feuilles reproduites dans ce bulletin, on voit tout d'abord sur le scan 1 la porte temporaire en bambou érigée pour l'occasion. Sur la page 2 non reproduite, il est indiqué que la cérémonie d'ouverture eut lieu le 16/11/1929 mais que l'évènement a duré douze jours, marqué par plusieurs conférences, démonstrations et un tournoi à main nue. Sur le scan 2, j'ai entouré le nom de Zhang Qin-lin qui est mentionné comme participant à des démonstrations. Dans le scan 3, Zhang Qin-lin est mentionné comme faisant partie de la délégation du Shanxi pour une conférence le deuxième jour. Première surprise, dans la rubrique démonstration d'armes, il est annoncé comme faisant une démonstration de « fusil dragon » (long qiang). Deuxième surprise, il n'est pas mentionné parmi les vainqueurs du tournoi à main nue puisque le premier est un dénommé Wang Zi-qing du Hebei, pratiquant le Shaolin quan et la lutte chinoise. Le deuxième s'appelle Chu Guo-lu, également du Hebei, et pratique le Xing Yi quan. Quant au troisième, Zhang Dian-qing, natif aussi du Hebei, il pratique le Fan Zi quan, la lutte chinoise et le Xing Yi quan. J'ai également noté parmi les inspecteurs du tournoi le nom de Tian Zhao-lin, un condisciple de Zhang Qin-lin en 1914 lorsqu'ils apprenaient avec Yang Chen-fu.



Titre de l'article p.1 :
1929, Annales de la
grande assemblée
des arts martiaux nationaux,
province du Zhejiang.



Liste des inspecteurs (?):
d'autres noms célèbres comme
Tian Zhao Lin, Wan Lai Sheng
(celui qui selon l'histoire rapportée
par Wang Yen-nien aurait été
défait par Zhang Qin Lin).
Zhang Qin Lin est bien enregistré
dans la liste des participants
aux démonstrations.

Fait curieux,
Zhang Qin Lin aurait
fait une démonstration
de « fusil dragon »
(long qiang), arme
qui m'est inconnue.



Liste des juges :
quelques noms célèbres
comme Sun Lu Dang,
Tu Xin Wu,
Wu Jian Quan.



Vainqueurs : le premier s'appelle
Wang Zi Qing et est spécialiste du
Shaolin Quan et de la lutte chinoise,
le second se nomme Chu Guo Lu et
est spécialisé dans le Xing Yi Quan
tout comme Zhang Dian Qing qui en
plus pratique le Fan Zi Quan (?)



Exercices de base du Tuishou

Mark A. Linett

Traduction : Valérie Oppel et Martine Larigauderie

Maître Wang : « Lorsque vous faites les exercices de base du Tuishou, pratiquez consciencieusement. Nous pratiquons ces exercices pour nous aider à voir nos points de résistance dans le corps. Le corps se meut comme s'il n'y avait pas d'os, pas d'angles. Le Tuishou est en fait une pratique de l'esprit. »

DANS ce deuxième commentaire sur les exercices de base du Tuishou du Yangjia Michuan, je vais à nouveau mettre l'accent sur les points les plus délicats des exercices 3 à 5. Comme je l'ai mentionné dans un commentaire précédent, ces écrits seront probablement plus utiles aux pratiquants de Tuishou avancés, mais j'espère que les courageux débutants trouveront aussi quelque chose ici à se mettre sous la dent.

Mon intention est à nouveau de montrer que les exercices de base sont un moyen essentiel pour introduire et pratiquer le Tuishou, et qu'une compréhension approfondie des détails les plus infimes contenus dans les mouvements peut nous aider à améliorer notre conscience de la pratique. Comme je continue de pratiquer le Tuishou, parfois je m'aperçois que certains détails importants de la pratique manquent, et se perdent lentement. Ce n'est qu'avec une pratique répétée et consciencieuse, ainsi qu'un esprit de recherche appliquée à la pratique, que peut se révéler la subtilité des principes sous-jacents et des mouvements.

Comme l'a dit Maître Wang, les exercices doivent être pratiqués consciencieusement de façon à ce qu'ils deviennent complètement familiers.

Ces commentaires sont dédiés à Maître Wang et son enseignement.

Exercice 3 :

Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière

Dans le troisième exercice de base, nous pratiquons l'absorption d'une poussée sur la poitrine, en relâchant cette dernière, et en « rentrant » le bas du dos. Pour maintenir notre racine, le bas du dos et la poitrine doivent être détendus, pour que la connexion avec le pied arrière puisse se faire. Relâcher la poitrine depuis l'intérieur est ici la clef. Si celui qui reçoit la poussée maintient sa poitrine raide et tendue, alors cela constitue une proposition facile pour celui qui donne la poussée. Lentement, pratiquez l'enracinement dans la jambe arrière en réponse à une poussée directe à la poitrine. Si la poussée est longue et profonde, alors il est nécessaire de tourner la taille. Si nous nous penchons trop en arrière, cela crée une position difficile pour renvoyer une poussée. Il est mieux de revenir à une position neutre avant de tenter une poussée en retour.

Dans le taiji, trop peu de choses, et trop de choses, sont considérées comme des erreurs.

Il y a en fait trois possibilités pour la position des mains lorsque nous sommes poussés sur la poitrine, et que nous nous penchons en arrière avec les bras qui montent : les paumes peuvent soit être tournées vers le bas, ou vers le haut, ou se faire face.

Avec les paumes tournées vers le haut, il est possible, au moment où l'on se penche en arrière, de saisir les coudes de la personne qui pousse et de tourner la taille afin de dévier la poussée sur le côté. Ce mouvement est en fait un mouvement de **Tsai** (tirer vers le bas), ou un mouvement qui amène vers le côté du corps.

Avec les paumes tournées vers le bas, absorbez en vous penchant en arrière, puis faites le tour des coudes de votre partenaire et renvoyez une poussée sur sa poitrine ou sur ses bras (entre le coude et l'épaule).

Si les paumes se font face, il est possible de saisir l'extérieur des coudes de votre partenaire et l'emmener sur le côté.

Si vous êtes celui qui donne la poussée, regardez attentivement comment votre partenaire absorbe cette poussée. Est-ce qu'il absorbe, ou il résiste ? Vous pouvez déterminer s'il résiste en détectant un point de son corps qui ne cède pas. Ce point, dur, est l'endroit où vous pouvez pousser.

Mais comment faire dans la délicate situation où votre partenaire cède en se penchant en arrière tout en restant enraciné ? C'est le parfait moment de rouler/turner le bras, de façon à...

Un autre point important est d'être conscient de la direction de la poussée, et de voir quelle est la main que votre partenaire utilise pour pousser. S'il pousse depuis sa jambe arrière, ce sera plus difficile de le faire tourner lorsqu'il pousse, mais s'il vient sur la jambe avant pour pousser, c'est bien plus facile de tourner la taille et de l'emmener sur le côté.

Souvent les pratiquants essaient de tirer le partenaire, plutôt que de le laisser venir à eux, puis tourner la taille sans utiliser aucune force (ou Li). Il s'agit simplement de dévier et diriger l'énergie qui arrive vers soi, plutôt que d'essayer de la faire

tourner dans une autre direction; si nous voulons faire cela, cela implique l'utilisation de Li ou d'une force dure. C'est quelque chose que nous voulons éviter au maximum.

Une autre façon de répondre à une poussée de deux mains sur la poitrine, c'est de se connecter avec les coudes de son partenaire, les soulever de façon à ce qu'il perde de la puissance, puis passer sous les coudes pour atteindre sa poitrine.

La clef ici est de ne pas dévier trop rapidement lorsque la poussée arrive vers vous, mais de la laisser pénétrer profondément... C'est le moment où vous pouvez n'utiliser que quatre onces pour le déplacer.

Exercice 4 :

Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'avant

Dans ce mouvement le poids reste sur la jambe arrière tandis que vous vous penchez depuis la taille. Relâcher le bas du dos est la clef ici, car si vous basculer en arrière, vous perdrez votre enracinement. Recevez la poussée au niveau du Dantian, et enracinez cette poussée profondément vers la plante du pied. Levez le talon du pied avant, en gardant le point de la « source jaillissante » (*Yong Chuan*) en contact avec le sol.

Étendez les deux bras en avant quand la poussée arrive au Dantian, pour contrebalancer le mouvement.

L'astuce est de détendre le Dantian, car si vous résistez, ou si vous vous raidissez, vous donnez à votre partenaire une excellente opportunité de pousser. En outre, restez en contact avec les mains de votre partenaire. Essayez de ne pas l'enlever, mais de rester en contact et écouter (*Ting Jin*) la direction et la force de la poussée.

De plus prenez conscience que votre partenaire pousse d'une seule main, si bien que l'autre est disponible pour vous pousser sur le côté du corps, mais vous avez deux mains !

Lorsque vous vous penchez depuis la taille, tendez vos deux bras en avant : cela vous rend capable de vous attacher à n'importe quelle poussée venant de la main libre de votre partenaire.

Restez souple et attentif dans cette position penchée, puisque vous êtes dans une position désavantageuse.

Étant conscient qu'une poussée arrive vers le Dantian, au lieu de se pencher en avant, une alternative consiste à monter un bras sous la main de la personne qui pousse, dans une position de Peng, et de tourner le corps/la taille pendant que l'on descend. De cette manière, vous êtes dans une meilleure position pour transformer une position défensive (céder) en une poussée, puisque vous emmenez votre partenaire dans le vide, où il va être déraciné. C'est le moment parfait pour pousser. Il est aussi important de regarder vers l'avant avec un regard détendu (*soft gaze*)¹, qui inclut l'observation de ce que fait votre partenaire avec son autre main. Soyez conscient que cette poussée au Dantian cache souvent une prochaine poussée.

Une autre chose dont il faut être conscient quand vous êtes poussé au Dantien, c'est qu'il est possible de dévier la poussée en prenant d'abord contact avec le coude de la main qui pousse, et dévier la poussée sur le côté. Bien sûr, il est alors nécessaire de tourner et d'utiliser la taille pendant que vous déviez la poussée.

Exercice 5 :

Esquiver en s'accroupissant sur la jambe gauche, puis sur la droite

Le partenaire qui cède fait un mouvement spiralé vers le bas en direction de la jambe arrière, et garde le bassin en rétroversion et le haut du corps droit. La clef, ici, est de maintenir votre équilibre alors que vous descendez. Soyez aussi attentif à utiliser le corps comme une main, et restez en contact avec la main qui pousse.

Si le pousseur maintient sa poussée, ou en change la direction, ne vous séparez pas mais restez en contact avec la main qui pousse, ainsi vous connaîtrez la direction et la force de la poussée. En

fléchissant et en tournant le corps, vous le menez dans le vide, où il perdra son pouvoir et son enracinement. Mais ne restez pas dans cette position fléchie, car vous êtes dans une position désavantageuse, mais revenez à une position neutre. À nouveau, en étant le partenaire qui descend en spirale pour absorber, vous êtes dans une position désavantageuse. Si vous comprenez la direction et la puissance de la poussée, vous pouvez faire un mouvement d'absorption petit mais efficace, juste en faisant un petit mouvement circulaire avec l'épaule. Si le mouvement est petit et rapide, le partenaire va se retrouver dans le vide, sans racines ni stabilité. Le partenaire qui pousse vient dans la jambe avant pour faire sa poussée, en tournant la taille en même temps. La poussée se fait sur le côté du corps, sur un plan horizontal, mais alors que le partenaire fait un mouvement de spirale vers le bas pour absorber la poussée, il faut garder la main souple, pour pouvoir suivre le partenaire vers le bas. La poussée ici est subtile, puisque qu'elle va vers le bas, puis vers l'extérieur. Si vous ne faites que pousser vers le bas, vous poussez votre partenaire dans sa racine. Si vous poussez vers le bas mais que vous déviez ensuite vers l'extérieur, vous utilisez sa tendance naturelle à vouloir se redresser après avoir été poussé vers le bas. Utiliser son mouvement ascendant pour aider votre poussée.

Il y a en fait trois directions pour cette poussée, à travers (sur un plan horizontal), vers le bas, puis vers l'extérieur. Assouplissez votre main, et suivez le mouvement de votre partenaire alors qu'il descend vers sa jambe arrière dans un mouvement de rotation. Lorsque vous descendez, vous êtes dans une situation désavantageuse. Si vous vous trouvez dans cette position, restez en contact avec la poussée, ne résistez pas, cédez, et revenez à une position neutre, d'où vous avez une meilleure chance de pousser. **Attendez le bon moment pour pousser.**

Maître Wang nous rappelait d'utiliser le point où nous étions poussés comme une main, qui accueille la poussée, qui écoute la direction et la force de la poussée.

1. NDLR : *soft gaze* en anglais, littéralement « regard fixe et doux ». L'idée est celle d'un regard qui ne regarde rien en particulier, qui reste volontairement flou pour pouvoir tout « englober ».



23^{èmes} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Sablé-sur-Sarthe par Aramis
du 8 au 11 novembre 2014

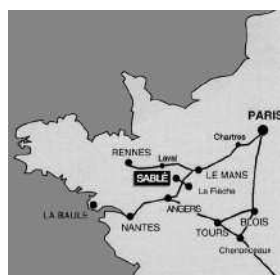


Durant de nombreux siècles, Sablé reste avant tout une forteresse militaire particulièrement bien située, aux confins du Maine et de l'Anjou. C'est à l'abri de cette forteresse que va se développer le bourg dont la population devait s'élever, au XV^e siècle, à près de 1 200 habitants. A l'origine de l'urbanisation de Sablé au X^e siècle, l'ancien château fort a été remplacé par un nouveau logis, construit au XVIII^e siècle par Jean-Baptiste Colbert de Torcy, neveu du Grand Colbert et lui-même ministre. Subsistent encore quelques témoignages médiévaux : les écuries du château mais aussi des remparts et quelques tours dans la ville, place Dom Guéranger ou parking du Château. Le château abrite la Bibliothèque nationale. Le faubourg Saint-Nicolas recèle quelques témoignages de belles demeures des XVI^e et XVII^e siècles, la chapelle de l'ancien couvent des Cordelières de Sainte-Elisabeth, maison natale de Dom Guéranger, fondateur de l'ordre rénové des bénédictins. L'atout majeur du patrimoine religieux réside dans un chef-d'œuvre de l'art médiéval, la verrière de la grande Crucifixion à l'intérieur de l'église Notre-Dame, de style néogothique.

Le Centre de Formation Sportive Régional (CFSR-CREPS) de Sablé-sur-Sarthe, situé dans le centre-ville, au bord de la Sarthe et au pied du château, vous accueillera du 8 novembre au 11 novembre. Certains d'entre vous connaissent déjà mais sauront retrouver la quiétude de la pratique du petit matin au bord de l'eau, et si vous souhaitez approfondir votre recueillement, l'abbaye de Solesmes vous attend !

Accès :

Le CREPS est accessible à pied depuis la gare (arrêt TGV ; Paris à 1h15 de Sablé-sur-Sarthe en TGV). En voiture, vous arriverez par autoroute à 10 km de Sablé-sur-Sarthe.



CFSR
SABLE SUR SARTHE

**Plan
d'accès**

Centre de Formation Sportive Régional de Sablé sur Sarthe

Rue du Moulin
72300 Sablé sur Sarthe

Tél : 02 43 62 44 44
Fax : 02 43 62 44 45

C.F.S.R.-C.R.E.P.S. de Sablé sur Sarthe

Sablé sur Sarthe est accessible :
0 par route :

- **Autoroute A 81 "L'Océane"** : Paris - Le Mans - Angers - Nantes (Sortie Sablé - La Flèche)
- **Autoroute A 11** : Paris - Le Mans - Rennes

RN 23 : Axe Chartres - Nantes	D 21 : Sablé - Laval
RN 157 : Axe Le Mans - Rennes	D 28 : Sablé - Château-Gontier
RN 162 : Axe Laval - Angers	D 309 : Sablé - Le Mans

Une visite de l'abbaye, guidée par l'un des moines et suivie des vêpres, vous est proposée pour 5 € le lundi. Inscrivez-vous !



Accueil : Samedi 8 novembre à partir de 16 heures :

Une équipe sera présente tout au long de votre séjour pour vous accompagner jusqu'au mardi 11 novembre 15 h. Si vous arrivez très tard, merci de nous prévenir de l'heure approximative de votre arrivée.

Renseignements et contacts avant et pendant les Rencontres :

Téléphone d'Aramis : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10 • <http://aramis72.taichi.free.fr> • aramis72.taichi@free.fr

Liaisons avec le CREPS :

Arrivée par le train : le centre est à 10 min à pied de la gare SNCF, un fléchage indiquera le chemin. Si vous nous donnez votre heure d'arrivée, il se peut qu'une voiture d'Aramis vous amène au centre.

Arrivée par avion : les aéroports les plus proches sont Paris-Orly et Nantes. Etant donné leur éloignement, nous vous conseillons le cheval-vapeur, plutôt que Pégase, bien que plus modeste...

Taxi à destination de la gare SNCF : si la marche autre que celle du taiji vous effraye : www.taxi-sabolien.fr.

Quelques points importants sur l'hébergement :

FORMULE UNIQUE 3 nuitées du samedi 8 novembre au mardi 11 novembre :

- l'attribution en chambre double, quadruple ou lycée se fera selon les disponibilités du CFRS en fonction des dates d'inscription.
- les nuitées ne sont pas sécables.
- les serviettes de toilette ne sont pas fournies quel que soit le type d'hébergement (CFRS ou lycée).
- les draps ne sont pas fournis pour le dortoir du lycée, il vous faut emmener votre sac de couchage. Certains dortoirs pourront être aménagés en boxes de 3 à 6 lits selon la disponibilité et les derniers inscrits seront en chambrée de 36... Les dortoirs seront accessibles de 18 h à 9 h.
- le tarif extérieur correspond aux trois repas, les participants doivent réserver eux-mêmes leur hôtel ou leur gîte, une pré-réservation au nom de l'Amicale a été effectuée (cf. : liste).

Liste d'hôtels et de gîtes recommandés :

liste	pré-réservation	téléphone, email	prix/nuit (à partir de)	distance CFRS
hôtel				
Aster	jusqu'à début septembre	02.43.92.28.96 hotel.aster@orange.fr	48€	4,5 km
Campanile	jusqu'à début septembre	02.43.92.44.92 sablesursarthe.vion@campanile.fr	69€	4,5 km
Inn	jusqu'à fin septembre	02.43.95.30.53 hid.sable@gmail.com	61€	1,1 km
Le Bretagne	jusqu'à début septembre	02.43.95.02.15 hotel.bar.lebretagne@wanadoo.fr	44€	0,9 km
gîte				
Logis de l'Abreuvoir	jusqu'à fin juillet	02.43.95.52.20 marie-madeleine.bozec@orange.fr	40€	1,1 km
La Farfolière	non	02.43.95.00.31 www.lafarfoliere.com	variable	2,5 km

RÈGLEMENT (obligatoire avec l'inscription) :

Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (cotisation à payer auprès du trésorier de l'Amicale). Paiement possible en deux ou trois fois avec dernier encaissement au plus tard la veille des rencontres : envoyer tous les chèques en inscrivant sur le dos de chaque chèque le mois d'encaissement souhaité.

Résidents en France : chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Aramis.

Résidents hors France : règlement par virement bancaire sur le compte d'Aramis : banque Crédit Mutuel (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A).

**Le bulletin d'inscription avec le paiement est à renvoyer avant le 30 septembre à :
Fabienne Poncin, 39, rue Paul Eluard 72000 Le Mans**

L'inscription et le paiement sécurisé sont aussi possibles par le site web d'Aramis (<http://aramis72.taichi.free.fr>).

Désistement :

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision retenue, après consultation de l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.

Aucune retenue ne sera effectuée dans deux cas seulement :

- si le désistement intervient avant la date limite d'inscription
- si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire)

– **Désistement pour cas de force majeure justifié**, un montant forfaitaire sera retenu.

◆ 15 € entre J-29 et J-10 ◆ 30 € entre J-9 et J-5 ◆ 50 € entre J-4 et J

– **Désistement non justifié par un cas de force majeure**, une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée.

◆ 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20 ◆ 50 % entre J-19 et J-10 ◆ 100 % entre J-9 et J

Dix jours est le délai minimum incompressible pour prévenir les personnes sur liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.

Bulletin d'inscription Rencontres de l'Amicale du 8 au 11 novembre 2014

NOM :			
Prénom :			
Adresse :			
Ville :		Code postal :	
Pays :			
Téléphone n° fixe :		n° portable :	
Courriel :			
Membre de l'association :			

en chambre double CFSR	235 €	<input type="checkbox"/>
en chambre quadruple CFSR	175 €	<input type="checkbox"/>
en dortoir lycée	165 €	<input type="checkbox"/>
en extérieur	144 €	<input type="checkbox"/>
visite de l'abbaye de Solesmes	5 €	<input type="checkbox"/>
MONTANT TOTAL de votre séjour :		€

- arrivera le novembre par le train (précisez l'horaire)
- je souhaite partager la chambre avec :
- profitera du bus pour la visite de l'abbaye de Solesmes (compris dans le prix dérisoire de la visite) : oui, non
- pour les végétariens, un plat de légumes en remplacement de la viande leur sera réservé, merci de l'indiquer : oui, je désire ce plat.

Une confirmation de votre inscription sera adressée par email. Elle contiendra les informations, les plans concernant le lieu d'hébergement et les transports. L'encaissement de votre règlement sera effectué à ce moment-là.

A bientôt !

Droit à l'image : du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit.

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

Désistement : les conditions mentionnées page précédente sont lues et acceptées.

Fait à :, le :

Signature :

CALENDRIER DES STAGES

FÉVRIER 2014

Stage de Taichi chuan, à Viols-en-Laval (près de Montpellier)

Dates : 2-4/05/2014
Email : fatiha.meh@orange.fr
Animé par : Gianvittorio Ardito
Organisé par : La Source et le Rocher

MARS

Stage «La balle de taiji, une approche ludique du travail à deux», à Genève

Dates : 03/05/2014
Email : info@taiji-toc.ch
Animé par : Alix Helme-Guizon (Angers)
Organisé par : Taiji Open Club

MAI

Stage «Les applications du 1^{er} duan», dans les Vosges

Dates : 10-11/05/2014
Email : lafleur2jade@yahoo.fr
Animé par : Yves Martin
Organisé par : LA FLEUR DE JADE

Rencontres de Saint-Maurice, à Genève

Dates : 11/05/2014
Email : info@taiji-toc.ch
Détail : Ateliers et partage de savoirs ' gratuit et sans inscription
Animé par : Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan
Organisé par : Taiji Open Club Genève

Stage Taiji Quan, à Montigny-les-Metz

Dates : 17-18/05/2014
Email : michel.metzger1@orange.fr
Détail : Contact: michel.metzger 0688776699
Animé par : Hervé Marest
Organisé par : Artaichi-Metz

Stage de Tuishou au Mans

Dates : 17/05/2014
Email : aramis72.taichi@free.fr
Animé par : Michel Leclaircie
Organisé par : ARAMIS

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail; à Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : 18/05/2014
Email : wudang49@orange.fr
Detail : Apprentissage et approfondissement
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

JUIN

Stage «ZI RAN MEN QIGONG», à Thorigné-d'Anjou

Dates : 7-8/06/2014
Email : wudang49@orange.fr
Animé par : Maître LIU DE MING
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage en Ardèche du Nord, à Marelles

Dates : 22-27/06/2014
Email : taijirivgauche@yahoo.fr
Animé par : Michel Douiller
Organisé par : Taiji Yang Riv'Gauche

Stage portant sur la forme de Taiji avec éventail, dans les Vosges, à La Claquette

Dates : 28-29/06/2014
Email : lafleur2jade@yahoo.fr
Animé par : Yves Martin
Organisé par : La Fleur de Jade

JUIN-JUILLET

Stage d'été de Taijiquan en Bretagne

Dates : 29/06 au 04/07/2014
Email : as.taichi.paris@gmail.com
Animé par : Sabine Metzlé
Organisé par : Association de Tai Chi Chuan de Paris

JUILLET

Stage : séquences + tuishou+ qigong + marche du baguazhang, Taiwan

Dates : 2-17/07/2014
Email : serge.dreyer@gmail.com
Détail : *Ce stage est à ce jour complet.*
Animé par : Serge Dreyer

Stage de taiji quan et découverte culturelle, à Taiwan

Dates : **2-17/07/2014**
Email : serge.dreyer@gmail.com
Animé par : Serge Dreyer

Stage au Jardin du Luxembourg

Dates : **7-12/07/2014**
Email : taijirivgauche@yahoo.fr
Animé par : Michel Douiller
Organisé par : Taiji Yang Riv'Gauche

Stage Applications et Approche énergétique des 1^{er} et 3^e Duans, au Jardin des plantes de Saumur

Dates : **12-16/07/2014**
Email : herve.marest@free.fr
Animé par : Hervé Marest
Organisé par : La Grue Blanche

Stage d'été à Draguignan

Dates : **14-18/07/2014**
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr
Détail : Taiji Quan - Application Martiale, Mécanique du Corps, les Marches
Animé par : Marc Appelmans
Organisé par : École de l'Arbre du Voyageur

JUILLET-AOÛT

Stage d'été à Draguignan

Dates : **28/07 au 01/08/2014**
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr
Thèmes : Qi Gong et Méditation Taoïste.
Animé par : Marc Appelmans
Organisé par : École de l'Arbre du Voyageur

AOÛT

Stage de Taiji Quan, dans le Haut Anjou

Dates : **1^{er}-3/08/2014**
Détails : Forme, épée Kun Lun et Wudang, éventail et pratique de la perche
Email : Wudang49@orange.fr
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage d'été avec ateliers à la demande à Port-Maubert

Dates : **2-08/08/2014**
Email : jeanmougin.claudy@orange.fr
Animé par : Claudy et ses assistant(e)s
Organisé par : GRDT

Séjour pratique de Taiji et découverte de la Cappadoce en Turquie

Dates : **2-10/08/2014**
Email : lafleur2jade@yahoo.fr
Contact : 06 84 69 48 68
Animé par : Yves Martin
Organisé par : La Fleur de Jade

Stage d'été, Yangjia Michuan et Forme de Pékin (24 mouvements), dans le Périgord

Dates : **3-08/08/2014**
Email : cordaro49@hotmail.fr
Détail : Yangjia Michuan et Forme de Pékin
Animé par : Françoise Cordaro et Jocelyne Boisseau
Organisé par : A.T.A.

STAGE Qi Gong et Méditation Taoïste, à Lorgues

Dates : **4-8/08/2014**
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr
Animé par : Marc Appelmans
Organisé par : École de l'Arbre du Voyageur

Stage TaiJiQuan - Les fondamentaux au centre LALITA, à Acebo en Extremadura

Dates : **4-10/08/2014**
Animé par : Cornelia Gruber et Jean-Luc Perot

Stage de Dao Yin Qigong et Calligraphie chinoise dans le Haut Anjou

Dates : **8-10/08/2014**
Email : Wudang49@orange.fr
Animé par : Marie-Christine Moutault
Organisé par : Les Nuages du Wudang

Stage Esthétique du Yangjia michuan taiji quan, dans le Jura

Dates : **15-21/08/2014**
Email : serge.dreyer@gmail.com
Animé par : Serge Dreyer

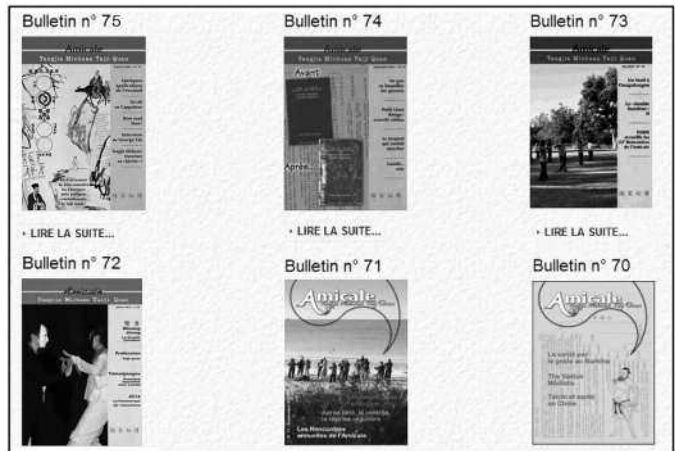
Stage d'été annuel à l'île d'Aix

Dates : **17-22/08/2014**
Email : pierreploix@yahoo.fr
Pierre Ploix 06.83.78.86.57
Animé par : Charles LI; Pierre PLOIX
Organisé par : Le Cercle de la longue boxe

Stage TaiChi TANGO et bâton long, à Essoyes

Dates : **18-24/08/2014**
Email : jean.luc.perot@taichichuan.be
Animé par : Jo et Jean-Luc
Organisé par : L'école de La Main Franche

Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan



LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

LE SITE WEB est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle.

Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

<http://taijiquan.free.fr>

Le référencement de vos associations :

Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site Web si elle en possède un :

Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents.

Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts ou de les mettre en lien.

Pour les associations déjà référencées :

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez

voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site-web. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est de la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

Le Bulletin sur le site Web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, dix jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés.

Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

Les autres chapitres du site Web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les Stages, les Évènements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques :

Allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son Flux-Rss.

Enfin, il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaires américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

Pour voir vos informations
concernant les stages
figurer sur le site-web :

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

Jean-Luc Pommier

pommier_jl11@yahoo.fr

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage
- Date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage : nom, téléphone, email, etc.
- Référence du site de l'association
- Éventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tous ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus, cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.

LE BULLETIN est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédactrice en chef :

Françoise Cordaro

cordaro49@hotmail.fr

9, rue de la Rame - 49100 Angers - France

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Françoise Cordaro. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos **séparément**. Nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation.

Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir **au minimum** une « résolution » de **150 dpi** (*150 dot per inch*) et une taille **la plus large possible** : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm). Exemple (sans rentrer dans les détails techniques) : une image de 4 cm de long, si elle est à 72 dpi, ne pourra **absolument pas** être agrandie. La même image, à 150 dpi, ne pourra être agrandie que très légèrement (5 cm tout au plus). C'est seulement si cette image était à 300 dpi qu'elle pourrait être agrandie à 9 cm sans perdre trop de sa netteté.

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

Françoise Cordaro, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

Sollicitations...

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



ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} Septembre 2013 au 31 Août 2014

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale <http://taijiquan.free.fr>
L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

Demande d'Adhésion Collective

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale, deux cas de figures :

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

désire faire adhérer notre Association à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

- Je règle 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
 Je règle 1,50 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 22,50 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail :
		Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 22,50 € pour mon adhésion individuelle.

Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)

Pour votre association

- Je règle 22,00 € x ____ (nombre d'abonnements), soit ____ €
à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

- Par chèque Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre) Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan TJQ»,
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)
☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@neuf.fr Site Web <http://taijiquan.free.fr>

Fait à :

Le :

Signature :

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

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Frédéric Plewniak
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France
[33] 3 88 38 41 27 - Email : secretaire.ceeymt@free .fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

email: tymta.org@gmail.com
<http://tymta.blogspot.fr/>
Président : Jason Han
TYMTA c/o Jason Han Fl.14, No.3, Lane 36, Wang Ning St.,
Wen Shan Dist., TAIPEI / TAIWAN

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

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

ESTONIE

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

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

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

ALLEMAGNE

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

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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

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

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

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03 - Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

27, rue Claude Decaen - 75001 Paris
Tél: 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

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

MEXICO

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

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora
18037 Castel Vittorio (IM) - Italia
Tél: (39) 0184 241211

BURKINA FASO

ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan
et Arts Energétiques / Burkina Faso)
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail : y_ouattara@yahoo.fr

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*