

楊家秘傳

AMICALE

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 87 - Janvier 2018

- **Yen-Nien Cup 2017**
- **Rencontres**
- **Pratique !**

Sommaire

N° 87 - Janvier 2018

Éditorial	2
<i>André Musso</i>	
Le mot du président	3
<i>François Schosseler</i>	
L'année du Chien	4
<i>Paule-Annick Ben Kemoun (Bénou)</i>	
Le Taiji quan – un Compagnon de Vie ! (Intervention à la Yen-Nien Cup 2017)	5
<i>Christian Bernapel</i>	
Yangjia Michuan Taiji Quan	13
<i>Zouzou Vallotton</i>	
Abstraction, concrétisation et transition	17
<i>Martin Vinaver</i>	
Les 4 réponses sublimes de Wang Yan Nian	18
<i>Jean-Luc Perot</i>	
COMPTE-RENDUS DE LECTURE	
Sommaire revue STAPS n° 2017/3-4 (N° 117-118)	20
<i>Chine : L'Opéra classique / Promenade au jardin des poiriers</i> <i>La vie entre soi / Les moines taoïstes aujourd'hui en Chine</i>	
<i>Serge Dreyer</i>	
TÉMOIGNAGES	
Premières Rencontres à l'Amicale 2017 sur l'île de Ré 2017	21
<i>Catherine Bonin</i>	
Heureux qui comme Ulysse a fait un long Voyage – Heureux qui comme nous s'en allèrent à Taiwan	22
<i>Michel Schaffhauser</i>	
Taiwan, décembre 2017	23
<i>Sophie Fricker</i>	
Reportage sur le séminaire de la « Yen-Nien Cup 2017 »	25
<i>Christian Bernapel</i>	
Agenda des agendas	28
Site web et bulletin	29
Renouvellement adhésions	30
Adresses utiles	31

ÉDITO

Pour débiter l'année du chien (merci Benou), nous avons failli concocter un énorme spécial Yen-nien Cup. Mais comme nous avons déjà consacré de longues pages à la visite d'une vingtaine d'entre nous à Taipei dans le dernier numéro, nous allons un peu varier les plaisirs en attendant de revenir sur cet événement.

Une fois encore il y aura ici de quoi enrichir notre pratique, en se frottant à l'expérience de nos amis qui ont eu la patience de la mettre en mots et le courage de nous en faire profiter.

Du côté des Anciens :

Zouzou nous offre le texte qu'elle avait écrit en accompagnement de son DVD, trop court témoin d'années de transmission. Martin nous chante les vertus du relâchement, tandis que Christian repense toutes ses années de pratique à l'intention de ses hôtes chinois.

Jean-Luc revient sur les Quatre réponses sublimes et pour ce n'hésite pas à nous montrer ses jambes (Sublimes forcément sublimes, aurait dit Duras).

Du côté des Modernes (la relève ?) : des témoignages.

Catherine dont c'était les premières Rencontres, à l'Île de Ré. Pour Michel et Sophie Taiwan aussi c'était une première fois. Littérature de voyage et d'émois. De quoi motiver émules de Nicolas Bouvier et samouraïs en devenir !

Et pour finir un Ancien qui s'y (re-)colle : Christian nous fait un compte-rendu sur la Yen-Nien Cup.

Rendons ici grâce à la traductrice du premier texte de Christian, Ho Ai-Cheng et à la fée de l'organisation sur place, madame Ko Hsiuchuan. Et un grand merci à Sonia, dont l'énergie a fortement contribué à rehausser la mienne.

Une bonne nouvelle pour la fin : les index sont en ligne !

Bonne année, bon taiji !

André



Le Mot du Président

Une fois de plus nous avons été gâtés lors de nos Rencontres annuelles. Beaucoup de pratiquants, beaucoup d'enseignants, un hébergement de qualité, des repas irréprochables servis par une équipe très professionnelle, et pour couronner le tout un temps (presque) sec qui nous a permis de pratiquer dehors sans trop nous inquiéter des salles un peu petites pour accueillir plus de 280 pratiquants de tous niveaux. Bref un très bon cru sur une très belle île, un grand merci aux équipes du GRDT et de Bamen d'avoir permis cela. Merci également à notre invité, Alain Caudine, pour le soin attentif avec lequel il nous a enseigné les premiers principes du style Chen.

L'Assemblée Générale était longue et cela n'a pas manqué de provoquer des réactions le lendemain. Rappelons que cette réunion des membres est fondatrice des Rencontres, qui se sont greffées sur elle, et que les Rencontres ne pourraient exister sans la structure associative Amicale. Je remercie la très grande majorité des membres présents qui sont restés jusqu'au dernier vote, malgré la fatigue d'une journée très bien remplie, conscients de l'importance de l'exercice : à 23 h 30 nous n'avions perdu que 3 votants sur les 59 présents trois heures plus tôt. Ceci dit, le questionnement sur le besoin et les moyens de raccourcir l'AG ne date pas d'aujourd'hui et il est légitime car la fatigue et la démotivation vont souvent de pair. Ce n'est pas ici le lieu pour s'étendre sur ce sujet et je vous renvoie à mon mot dans le Billet Administratif.

En parlant de motivation, je remercie les personnes physiques, représentant leur association ou les membres individuels au Conseil d'Administration, d'avoir toutes renouvelé leur participation à cette instance, qui a le plaisir et l'honneur d'accueillir un nouveau membre, la Maison pour Tous de Gruchet, représentée par Jean-Claude Trap. Le Bureau reste inchangé, notre Secrétaire ayant accepté de prolonger d'un an son activité en constatant l'absence de candidature pour la remplacer. Au nom de toute l'Amicale, je l'en remercie vivement. Je remercie tous les membres des commissions qui

oeuvrent dans l'ombre pour que les rouages de l'Amicale continuent de tourner sans grincer. Enfin, je remercie notre Rédacteur en Chef, sans qui ce Bulletin ne serait pas, trois fois par an. Je vous rappelle qu'André cherche à passer la main, ses prochains mois s'annoncent fort occupés et l'urgence d'une succession s'accroît.

Je répète le message du Billet Administratif car il est important : impliquez-vous, rejoignez-nous pour faire bouger l'Amicale ! Les Rencontres ont lieu chaque année parce que l'association Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan fonctionne. Réciproquement, cette association fonctionne parce que les Rencontres la dynamisent chaque année. Cette synergie n'est pas lancée une fois pour toutes et dépend de l'implication de chacune pour perdurer. Pourtant, au moment où j'écris ces mots, nous n'avons pas de candidature pour organiser les Rencontres en 2019...

Pour terminer sur une note plus légère, j'aimerais vous raconter une historiette que m'a rappelée Jean-Luc Pommier pendant ces Rencontres. Cela se passe dans la jungle et un incendie éclate. Très inquiets, les animaux se rassemblent et regardent passivement la progression des flammes, à l'exception d'un colibri qui fait des allers-retours incessants entre la rivière, où il puise une gorgée d'eau, et le feu, sur lequel il recrache cette gorgée. Les autres animaux finissent par lui demander la raison de son manège et il répond : « Je fais ma part selon mes moyens ».

Si vous vous sentez colibri et que vous ne voyez pas comment vous impliquer dans la problématique décrite ci-dessus, dites simplement à votre responsable d'association : « Si on décide de faire les Rencontres chez nous, je veux bien donner un coup de main ». Cela peut faire la différence.

Je vous souhaite une très belle année 2018, pleine de projets, en cours ou aboutis.

François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2018 - N°87

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédacteur en chef : André Musso, assisté de Jean-Luc Péribois et Evelyne Oudard

<http://taijiquan.free.fr>

Rédaction (pour ce numéro) : Christian Bernapel, Paule-Annick Ben Kemoun, Catherine Bonin, Serge Dreyer, Sophie Fricker, André Musso, Jean-Luc Perot, Michel Schaffhauser, François Schosseler, Zouzou Vallotton, Martin Vinaver.

Correction (pour ce numéro) : André Musso, Evelyne Oudard, Jean-Luc Péribois, Sonia Sladek.

Comité de lecture : Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Sonia Sladek, Jean-Luc Perot, François Schosseler.

Traduction : Cynthia Hay, Erica Martin, Ho Ai-Cheng, Leland Tracy, Simonette Verbrugge.

Crédits photo : Christian Bernapel (1-2-12-24-26-32), Bossmike Win (27), Martine Hélène Lahaut (18-19), André Musso (21), Michel Schaffhauser (22), Zouzou Vallotton (13), Martin Vinaver (17).

Mise en page : Clément Arvin-Bérod - www.lacommunautedesgraphistes.com **Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février.

Le Taiji quan, un Compagnon de Vie !

Christian Bernapel
Traduit vers le chinois par Ho Ai-Cheng
(Intervention à la Yen-Nien Cup 2017)

« Notre corps est le lieu de notre accomplissement intérieur »

Annick de Souzaenelle

I. Orient / Occident

Deux Cultures - Une passion partagée : le Taiji quan

Très chers Amis,

Grâce au Taiji quan nous partageons une même passion : cultiver une bonne santé et découvrir les mystères de l'art martial pour bénéficier d'une vie équilibrée dans notre corps et dans notre esprit.

Nous avons eu la chance d'avoir un Maître exceptionnel qui a su nous transmettre cette culture de Vie et qui nous a rapproché autour d'elle. Maître Wang avait cette capacité de comprendre nos différences culturelles et d'adapter ses enseignements au public concerné. Grâce à lui nous sommes réunis ici, aujourd'hui, avec joie et bonheur à Lugang pour partager nos expériences et nos cœurs. Grâce à lui, nous sommes devenus des amis de bonne fortune autour du Yangjia Michuan Taiji quan !

Je me permets de lui rendre cet hommage et mon immense gratitude devant vous.

Avant de passer au cœur de mon exposé je souhaitais faire un détour sur ce qui nous rapproche et nous distingue dans nos cultures respectives d'orient et d'occident, mais aussi ce qui crée notre attachement réciproque.

II. Qu'est ce qui nous distingue ? Qu'est ce qui nous rapproche ?

Nous sommes parfois interloqués quand nous nous observons dans les comportements usuels de la vie de tous les jours. Par exemple :

- Nous disons « oui » et « non ». Vous dites « oui » (shi) et « pas oui » (bu shi).
- Quand nous nous rencontrons, nous nous serrons la main, parfois nous nous embrassons quand un lien particulier nous unit. Vous vous saluez à distance avec des mots, un regard.
- Quand nous recevons un cadeau, nous l'ouvrons pour le découvrir. Vous ne l'ouvrez pas et le découvrez dans l'intimité.
- Nous ouvrons nos livres, lisons et écrivons de gauche à

太極拳－人生的 的伴侶！

“身體是內我完成展現的所在。”
亞妮克·德·蘇珊娜勒

“身 體是內我完成的所在。”

亞妮克·德·蘇珊娜勒

一、東方 / 西方

兩樣文化－一種相同的熱情：太極拳

親愛的朋友，

因著太極拳，我們分享著同樣的熱情：不僅養生保健更發掘武術奧秘，以提昇我們的身體和心靈，促進平衡的生活。

我們何等有幸能個遇到一位極特別的老師，他懂得傳授這套生命的文化，並讓我們親近這文化。王老師具備這樣的能力，能了解我們在文化上的不同，並且因材施教。因為王老師，我們得以在這裡聚會，今天，我們可以在鹿港帶著喜悅與幸福分享經驗和熱情。因為他，我們成為楊氏秘傳太極拳中有福氣的朋友！

我藉此向王老師致上最高的敬意，並向您們致上極大的感謝。

在進入報告的主題之前，我想先來談談我們之間，東方和西方文化相似和不同之處，以及促使我們建立共同嗜好的因素。

二、我們哪裡不同？何處相似？

當我們觀察日常的肢體語言時，我們常會驚訝地發現，例如：

我們說 « oui » 和 « non » 而你們說 « 是 » (oui) 和 « 不是 » (pas oui)。

見面的時候，我們握手致意，有時會因為與彼此有較深刻的關係而親吻。然而，你們保持距離，與對方用言語或眼神打招呼。

收到禮物時，我們當著送禮的人打開禮物。而你們不會打開，到私底下才會拆開。

翻開書頁，我們從左到右地閱讀和書寫。然而，在

- droite. Dans votre tradition vous faites l'inverse
- Notre nord est en haut et le sud en bas. Les vôtres sont à l'opposé.
 - Nous dessinons une croix en traçant en premier la verticale puis l'horizontale. Vous tracez toujours l'horizontale en premier.
 - A la fin du repas nous aimons rester à table pour parler. Vous quittez la table dès qu'il est terminé.
 - Vous suivez l'enseignement d'un Maître sans poser de question, mais en observant. Nous posons beaucoup de questions et observons parfois après.
 - Quand nous ne comprenons pas nous disons couramment : « c'est du chinois ». Je ne sais pas ce que vous dites dans la même situation !

Et tant d'autres exemples étranges pour l'un et l'autre, dans nos comportements quotidiens !

Pourtant, nous sommes si proches dans notre rapport à la sensibilité de la vie, et nous avons un fond commun entre nos cultures françaises et chinoises :

- D'abord, nous aimons la bonne cuisine et le bon vin !
- Aussi, nous aimons rire et plaisanter.
- Nous aimons tous les Arts, sommes sensibles à la beauté quelle que soit son origine.
- Nous aimons le bonheur de vivre. Nos philosophes et sages anciens ou contemporains l'ont montré avec talent.

Parfois nous imitons réciproquement nos cultures et cela donne des résultats étonnants et drôles. Comme la passion du thé ou du vin si proches et si lointaines dans le contenant ou bien, les habits que nous portons.

Et comme nos différences s'estompent quand nous pratiquons le Taiji quan !

Nous avons toujours autant de joie et de plaisir à nous rencontrer pour partager le taiji quan, la bonne table, le rire et le bonheur d'échanger nos cultures.

Tout cela réjouit nos corps et nos cœurs !

III. Philosophes - textes classiques et modernes au service de la pratique

Nous, les occidentaux, avons une difficulté majeure d'approcher le corps par l'« intérieur » car nous avons été éduqués pour l'aborder de l'« extérieur ».

Il nous est nécessaire de comprendre cela pour accéder à la perception unifiée du corps et de l'esprit et à la saveur du Taiji quan.

Vous, les orientaux n'avez pas cet obstacle à franchir.

Un sinologue suisse remarquable qui s'appelle Jean François Billeter nous a permis d'accéder enfin à la compréhension de la pensée de Zhouang Zi (ZZ) qui a été traduite jusqu'à présent en langues occidentales par de nombreux auteurs de façon souvent obscure.

La pensée de ZZ éclaire tout particulièrement le lien entre la profondeur du geste et de la respiration sur les états de l'être et de l'esprit. Sa pensée, particulièrement pragmatique et

vos traditions, sont exactement inversées.

Notre nord est en haut, le sud en bas. Les vôtres sont à l'opposé.

Nous dessinons d'abord la verticale, puis l'horizontale. Vous commencez toujours par l'horizontale.

Après le repas, nous aimons rester à table pour parler. Vous quittez la table dès que le repas est terminé.

Vous suivez l'enseignement du Maître sans poser de questions, mais vous observez. Nous posons beaucoup de questions et observons parfois après.

Quand nous ne comprenons pas, nous disons couramment : « c'est du chinois ». Je ne sais pas ce que vous dites dans la même situation !

Malgré tout, nous sommes si proches dans notre rapport à la sensibilité de la vie, et nous avons un fond commun entre nos cultures française et chinoise :

En premier lieu, nous aimons la bonne cuisine et le bon vin !

- Ensuite, nous aimons rire et plaisanter.
- Nous aimons tous les arts, nous sommes sensibles à la beauté quelle que soit son origine.
- Nous aimons le bonheur de vivre. Nos philosophes et sages anciens ou contemporains l'ont montré avec talent.

Parfois nous nous imitons réciproquement et cela donne des résultats étonnants et drôles. Comme la passion du thé ou du vin si proches et si lointaines dans le contenant ou bien, les habits que nous portons.

Et comme nos différences s'estompent quand nous pratiquons le Taiji quan !

Nous avons toujours autant de joie et de plaisir à nous rencontrer pour partager le taiji quan, la bonne table, le rire et le bonheur d'échanger nos cultures.

Tout cela réjouit nos corps et nos cœurs !

三、哲學 – 應用於修練太極拳的古文和當代文本

對我們西方人而言，由“內”而外的運用身體是個很普遍的困難。因為我們被教導從“外”開發我們的身體。我們必須先了解這點，才能進而領會身心合一的概念和太極拳的精髓。

然而，你們東方人沒有這個困難需要克服。

因著一位傑出的瑞士漢學家尚-法蘭西·彼耶特，我們終於能夠了解莊子的思想。在這之前，莊子常被許多作者以曖晦不明的詮釋，翻成多種西方語言。

莊子的思想非常深刻地闡釋了呼吸和動作之間的關係以及其與人的狀態和精神的連結。他的思想非常實用並且具有人道主義，可作為我們修習和日常生活絕妙的幫助。

humaniste, est une aide fabuleuse dans la pratique de nos arts et leur application dans la vie quotidienne.

Zhouang Zi : « *Le ciel et l'humain* »

ZZ nous propose de comprendre comment toucher à notre nature profonde en distinguant la part de l'humain de celle du ciel dans notre pratique.

Il nous propose une approche étonnante, contraire à la logique habituelle :

**« Mettre le ciel en nous
et l'humain à l'extérieur ».**

Deux dialogues entre le Comte du fleuve et le Seigneur de la mer du nord nous permettent de comprendre ce qu'est l'humain et le divin. Le troisième nous permet d'établir un lien avec notre pratique du Taiji quan et nous met en garde.

Le Seigneur de la mer du nord dit :

« *Le ciel est dedans, l'humain est dehors.*

Ton pouvoir d'agir réside dans ce qu'il y a de céleste en toi.

Sache en quoi consiste l'agir du ciel et l'agir humain.

Place-toi dans le pouvoir d'agir en te fondant dans le ciel.

Alors, que tu t'engages ou te dégages, que tu sortes ou que tu rentres en toi, tes actes seront justes et tes propos parfaits. »

Qu'est-ce que l'humain ? : l'intention, le conscient sont ici considérés comme la cause de nos erreurs ! En d'autres termes, notre esprit est la cause de nos erreurs !

Et qu'est ce que le ciel ? : c'est le nécessaire, le spontané !

Le spontané présiderait donc à l'intention ?

Que veux-tu dire par le ciel, par l'humain ? demanda le Comte du fleuve.

« *Les chevaux et les buffles ont quatre pattes, voilà ce que j'appelle le ciel Mettre un licou au cheval, percer le museau du buffle, voilà ce que j'appelle l'humain. »*

C'est pour cela que je dis, poursuit le Seigneur de la mer du nord :

« *Veille à ce que l'humain ne détruise pas le céleste en toi
Veille à ce que l'intentionnel ne détruise pas le nécessaire »*

Le second dialogue proposé par ZZ nous permet d'éclairer cette question :

L'humain « *kou* » : ce qui précède l'acte et l'intention d'accomplir une action

Le céleste « *ming* » : ce qui est donné par le ciel

Pour faire le lien avec notre pratique du Taiji quan, un troisième texte est nécessaire.

Trop long pour que je le détaille ici, vous le retrouverez dans les écrits de ZZ.

莊子：“天與人”

莊子建議我們去了解如何觸及我們最初的自然天性，如何在我們的實踐中將自然本性從人性中區別出來。

他建議我們一種特出的方式，和我們習慣的邏輯相反：

“天在內，人在外”¹

¹莊子，「莊子外篇·秋水」；Zhuangzi, "Qiushui"

河伯和北海若的兩段對話讓我們了解什麼是人與天。第三段對話則叫我們意識到這和太極拳的關係。

河伯曰：

“天在內，人在外，德在乎天。
知天人之行，本乎天，位乎得。
踴躍而屈伸，反要而語極。”

何謂人？：

在此指我們出錯的原因在於意念意識！
換句話說，我們的精神是癥結所在！

何謂天？：乃是指自然天性！

自然天性就因此先於意念嗎？

莊子的第二段對話讓我們更清楚地理解：

河伯曰：何謂天？何謂人？

北海若曰：牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。

故曰：無以人滅天，無以故滅命，無以得殉名。

人：指刻意人為的。

天“名”：指自然天性。

Il concerne « le nageur qui évolue sereinement dans les cascades tumultueuses » parce qu'il a « oublié ce qu'était l'eau ».

Cela signifie que c'est un nageur si habile qu'il ne peut être menacé par les eaux les plus tumultueuses.

Ainsi, il est nécessaire de connaître la technique et les principes dans leur profondeur pour les « oublier ». Dans notre pratique, comprendre la forme dans les principes du Taiji et leurs applications permet d'ajuster le geste. Quand celui-ci est acquis, la forme s'estompe et le spontané peut apparaître. À la condition de ne pas rendre la technique dogmatique, de la « civiliser », l'asservir ; comme le licou du cheval ou l'anneau qui perce le nez du buffle.

Ce voyage nous interpelle sur le texte des classiques : « Le Yi précède le Qi ». Autrement dit : « l'intention précède l'énergie » ; ou bien : « où va l'intention va l'énergie » qui est bien sur vrai !

Mais, trop d'intention peut nuire et inhiber la capacité de transformation « hua », de changement, et donc l'accès à la profondeur de nous-même.

L'intention peut ainsi bloquer l'éclosion de notre spontanéité.

J'ai souvenir de cette phrase de Me Wang qui en découle. Elle s'applique à l'art martial, et aussi bien dans nos relations interpersonnelles :

« L'art du Tuishou : c'est partir après pour arriver avant ! »
Ce qui nécessite préalablement l'application des principes majeurs : « écouter – suivre – transformer – exprimer ».

En résumé : il convient de veiller à ce que l'activité intentionnelle et consciente n'empêche pas d'accéder à des formes d'activité plus profondes.

Il est aussi nécessaire d'établir un juste rapport entre les deux !

IV. Le Taiji quan : un compagnon de vie ?

Dire que le Taiji quan est le compagnon de toute une vie est assez banal, surtout lorsque nous sommes passionnés ! Pratiquer, c'est rechercher la simplicité et la grâce du geste pour accéder au plus profond de soi. L'attention au geste juste dans la douceur et l'harmonie, soutenu par le rythme de la respiration sont les chemins de cet accomplissement. Pourtant, la profondeur se révèle par les échanges à deux, dans la douceur et l'application des principes fondateurs du Taiji quan. Une fois intégrés ils se révèlent dans la forme. Ainsi, en déroulant les gestes de la forme apparaît le partenaire.

Nous sommes le visible, il est l'invisible. Notre pratique révèle alors le lien entre nous-même « l'interne » et notre environnement « l'externe ».

為了與太極拳建立連結，在此第三段引文是必要的。因為原文太長，我不在此全部引用，你們可在莊子《外篇達生》中找到。

那是關於一位泳者，他因為忘記水之為水，“從水道而不為私焉”，而能“與齊俱入，與汨偕出”。

-《齊》及《汨》：皆指漩渦。

莊子《外篇達生》

這意謂他是一位完美的游泳健將，即便面臨最危險的險灘急流也不會威脅到他。

也就是說，深刻地了解技巧和原則，進而能夠“忘記”它們是必要的。在我們的修習中，將太極拳的原則和技擊套招帶入架勢的習練，有助於動作姿勢的正確。然而，一旦我們習得這點，我們就要忘記架式，進而能視情況而靈活地運用反應，不要讓技巧教條化，或像是套住馬的轡頭和穿過牛鼻的鐵環，被外在的人為技巧奴役。

這個旅程讓我們聯想到以下的古文：

“意先於氣”。也就是說：“意先於氣”，“意到氣到”。

這是真的！

然而，太多的意念能妨礙改變和轉化以及我們內在的成長。這會迫害我們的自然天性。

我記得王老師說過的一句話，這句話不僅可應用在武術中，也可體現在人際關係中。

“推手的藝術是：後發早到！”

因此必須在太極拳應用中準備好三個主要原則：

“（聆）聽 – （相）隨 – （轉）化”

總之：我們必須適切地觀照意念和意識的活動，不使之妨礙我們自然直覺性的反應。

同時，必須在意念與直覺兩者間建立剛剛好的關係。

四、太極拳：人生的伴侶？

說太極拳是一生的伴侶實在很普通的形容，尤其我們都是太極愛好者！練太極，乃為尋求動作的純粹與優雅，以通往內我深處。在優美和諧中，以意念結合準確的動作，加上規律的呼吸節奏，都是實踐完成太極之法門。

然而，太極拳的奧妙之處，則要在兩個拳友間的過招交流中才能顯露，也就是在太極拳優雅的基本技擊原則中展現。一旦這原則被實踐，我們就可在架式中發現其精妙之處。也就是，當我們單獨在練打拳架的時候，對手因此儼然出現。

我們是可見的，而對手則是不可見的。於是，太極拳的修練點出了我們 – “內” 和我們的環境 – “外” 的關係。

Vous le savez, nous traversons dans une vie de bons moments et des épreuves !

Je n'aborderai pas les bons moments car nous en avons goûté la saveur avec bonheur.

Dans les épreuves que j'ai pu rencontrer, qu'ai-je pu identifier d'essentiel ?

D'abord la compréhension d'une phrase de Me Wang, lorsque j'ai été confronté moi-même à des situations handicapantes physiquement ou difficiles dans des échanges relationnels professionnels ou privés :

«Tu peux tomber, à condition de pouvoir te relever...»

V. Qualités et dangers du Yangjia Michuan Taiji quan

Les qualités de notre école sont multiples et remarquables. Mais par certains de ses aspects, mal compris, la pratique peut nuire à notre structure corporelle et à notre santé. Deux dangers majeurs sont présents :

- Le premier concerne un trop grand relâchement qui apparaît même dans le redressement qui ne se fait plus correctement.
- Le second consiste à placer trop de poids sur la jambe arrière pour alléger la jambe avant et ainsi provoquer un déhanchement nuisible aux articulations coxo-fémorale, des genoux, des chevilles et de l'ensemble de la colonne vertébrale.

L'un et l'autre peuvent avoir des conséquences très importantes sur notre façon naturelle de nous tenir par la perte de l'alignement de l'axe de gravité : action sur les articulations qui transmettent le poids : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale ; action sur la région dorsale qui peu à peu se voûte et la colonne cervicale qui perd sa courbure naturelle.

Mais, je voulais partager avec vous trois qualités remarquables :

- L'action de la gravité terrestre sur le redressement et le relâchement.
- La compréhension de la spirale bien sûr mais aussi de la roue verticale, de la lemniscate et du cercle horizontal. Réduire la biomécanique de la forme à la spirale est une simplification réductrice.
- Nos exercices de base peuvent être réalisés autant sur la jambe avant que sur la jambe arrière et en alternance. C'est ce que nous retrouvons dans la forme et bien sûr dans le tuishou par l'importance du « principe des croisés » : la pleine expression d'une main, d'un bras, d'un côté du corps s'effectue grâce à l'appui sur la jambe opposée.

VI. Redressement et relâchement dans la gravité terrestre :

Le corps est soumis à une force très importante dont nous n'avons plus conscience puisqu'elle est présente tout le temps : c'est la gravité terrestre.

Vous savez, nous traversons dans une vie de bons moments et des épreuves !
Je n'aborderai pas les bons moments car nous en avons goûté la saveur avec bonheur.
Dans les épreuves que j'ai pu rencontrer, qu'ai-je pu identifier d'essentiel ?
D'abord la compréhension d'une phrase de Me Wang, lorsque j'ai été confronté moi-même à des situations handicapantes physiquement ou difficiles dans des échanges relationnels professionnels ou privés :
«Tu peux tomber, à condition de pouvoir te relever...»

首先這裡是對於王老師的一句話的領會，因為曾經歷身體上的病痛或是遇到職場關係或私人領域的瓶頸的情況，我得以體悟：

“你可以跌倒，前提是你能再站起來...”

五、楊氏秘傳太極拳的優點和危險

我們所修練的楊氏秘傳太極拳的優點很多，且很顯著。但有些方面，因為誤解，修習它反而會妨害我們身體的架構和健康。兩個主要的危險處在於：

- 第一：過於強調“鬆”，以至於在直立(站立)的時候做得也不再正確。
- 第二：在於為了使前腿虛空，施放太多的重量於後腿，因此造成髖關節和膝蓋及腳踝疼痛的扭動。

這兩點導致的嚴重後果是，我們自然站立的方式不再與地心引力線相互平行：移動重心的關節動作：如腳踝，膝蓋，胯，脊椎；後背的動作，導致身體漸漸駝背，頸椎失去原來的彎度。

然而，我希望可在此分享三個重要的面向：

在直立（站立）與放鬆動作間地心引力的作用。

對於螺旋運動的理解，同時對立輪，雙扭線(8字形)和橫切圓的認識。若是將架式的練習限制於螺旋運動則顯得過於簡化。

基本練習必須前腳和後腳同等並交替地鍛鍊。這是我們可以在拳架和推手中找到的重要的“交叉原理”：因為施力腿的用力，相對的那隻手、臂和另一側身體才得以飽滿地展現姿態。

六、在地心引力中直立(站立)和放鬆：

身體順應一道非常重要的力量，一道我們不再察覺的力量，因為它無所不在：它是地心引力。

Quand nous avons une douleur soudaine aux jambes ou sommes terrassés par un coup, le sol se dérobe soudain sous nos pieds car nos forces de redressement n'agissent plus. Nous perdons notre condition humaine et parfois notre conscience. Ce qui souligne la pertinence de la phrase de Maître Wang : « *tu peux tomber à condition de pouvoir te relever* ».

Trouver sa condition humaine est donc avoir la capacité de se redresser, mais aussi de se relâcher dans ce redressement.

Le geste du Taiji quan est au cœur de cette dialectique ! Le redressement, préalable au relâchement permet l'expression du mouvement et de l'esprit, caractéristiques de la condition humaine.

C'est le passage du Yin au Yang et du Yang au Yin !

Le poids du corps comprime les articulations porteuses et active les chaînes musculaires des membres inférieurs et de l'axe vertébral. Les articulations et les chaînes musculaires des membres supérieurs sont suspendues à l'épaule et relâchées. L'alternance entre redressement et relâchement active la circulation des fluides (sang, liquide lymphatique) et de l'énergie entre le haut et le bas, et réciproquement.

Le transfert du poids d'une jambe sur l'autre fait apparaître la compression des membres inférieurs, des chaînes musculaires et des articulations porteuses d'un côté et leur relâchement de l'autre. Ce qui induit une circulation des fluides entre la droite et la gauche. Les muscles agissant comme une éponge qui se gorge d'eau quand on la relâche et exprime l'eau quand on la presse. Dans la pratique, il est nécessaire de prendre conscience du côté suspendu pour en permettre le relâchement.

Comme une éponge que l'on nettoie dans l'eau, cette alternance provoque un nettoyage cellulaire profond alterné, entre le bas et le haut et entre la droite et la gauche, favorable à une bonne santé.

Le redressement s'effectue quand nous nous déployons pour lutter contre la gravité. Cet instinct profond a construit la structure verticale de notre architecture corporelle et notre nature humaine « entre terre et ciel ».

Quand nous nous redressons, nous fournissons un effort important pour vaincre notre propre poids, conséquence de la gravité terrestre (action : yang). Quand nous nous relâchons, il est nécessaire d'« accepter » la gravité terrestre qui nous attire naturellement vers le sol (non action : Yin). L'effort est quasi inexistant sauf au moment où il devient nécessaire de se redresser.

Cette alternance se succède à chaque étape du mouvement, sauf lorsque nous transférons notre poids d'une jambe sur l'autre. *Quand nous sommes en haut, nous descendons ; quand nous sommes en bas, nous remontons, sauf dans les transferts du poids d'une jambe à l'autre !*

L'« énergie », se transmet de bas en haut, par la taille, dans la colonne vertébrale et s'exprime, par la ceinture scapulaire, dans nos bras et nos mains suivant la nature du

當我們突然地腳痛或摔跤：我們失去站立的力量，無法踩穩地板。我們的身體喪失正常能力，有時甚至失去意識。這就如同王老師所強調的，那句貼切的話：“你可以跌倒，但前提是你能再站起來…”

因此尋求人類身體的正常狀態，在於尋找站立(直立)的能力，並且在站立(直立)中保持放鬆。

太極拳的動作乃是這個議題的中心！直立是能夠放鬆的先決條件，它能體現肢體和表達精神，為區別人類與眾不同之處。

這其實是從陰轉陽和由陽轉陰的路徑！

身體的重量壓迫支持體重的關節並收縮下肢和脊椎的肌肉鏈。上肢的關節和肩膀肌肉鏈因此放鬆。在此，直立和放鬆動作的交替促使上半身和下半身的氣血淋巴腺循環。

當重心從一腳轉移到另一隻腳，對支持腿這邊和其肌肉鏈及關節的壓縮，然而，另一肢腿放鬆。這促進了左右兩邊的氣血循環。肌肉的反應好像海綿，當我們放海綿在水裡，它就充滿著水，當我們壓縮海綿，水就排出。在練習中，必須特別意識到舒張的那一邊，好讓肌肉可以真的放鬆。

這個交替促進身體上下左右細胞深層的淨化，就像是海綿，在水裡被清洗乾淨，這有益於健康。

直立動作是為了抵抗地心引力而伸展的動作。這個與生俱來的本能建立了我們身體垂直的架構，以及人在「天與地」之間的事實。

當我們站立時，因為地心引力(動作：陽)的關係，我們花力氣克服我們自己的體重。當我們放鬆時，則必須“接受”把我們自然向下拉的地心引力(非動作：陰)。除非我們必須要讓自己重新站立，否則我們幾乎不需刻意花什麼力氣。

這個輪轉交替在每個動作間接續，除了我們將重心從一隻腿轉換到另一隻腿之外。正如：當我們到達高點就會開始往下；我們到低點就會往上，除非雙腳轉換重心的時候！

因為不同的動作，“氣”流轉的方向不同。“氣”從下往上的運行，來自於腰和脊椎的運動，這裡“氣”的展現，可表現在肩胛，臂膀和手。相反地，

geste. À l'inverse, elle se transmet de haut en bas quand nous sommes poussés.

- soit par un mouvement spiralé sur l'axe vertical. Ce sont les 1^{er}, 2^{ème} et 5^{ème} exercices de base,
- soit par une roue verticale axée sur les hanches tournant vers l'avant ou vers l'arrière. Ce sont les 3^{ème} et 4^{ème} exercices de base.

Ainsi, chaque séquence de la forme peut se décomposer suivant les 5 exercices de base car *quand nous sommes en haut, nous descendons ; quand nous sommes en bas, nous remontons, sauf dans les transferts d'une jambe sur l'autre !*

VII. La respiration

La respiration est au cœur de la pratique ! Il y a l'*inspiration* et l'*expiration*, qui sont portées par la conscience. Il y a aussi « *entre l'inspiration et l'expiration* » et « *entre l'expiration et l'inspiration* » étapes, généralement inconscientes. Ces « portes de l'invisible » sont des accès au monde de l'inconscient. La respiration peut rester naturelle dans l'activité quotidienne comme dans la pratique du tuishou et devenir le socle de la pratique de la forme ou des exercices de base en accompagnant le déroulé du geste. En français le terme « inspiration » qualifie autant l'acte respiratoire que la recherche de l'intuition créatrice.

Pour bailler, acte de délasserment par excellence, l'inspiration profonde est nécessaire pour que s'exprime l'action délassante du bâillement. Éprouver en soi la profondeur et la durée de l'inspiration est particulièrement utile, pour permettre une expiration complète.

Dans la pratique de la forme, l'inspiration accompagne la préparation du geste et l'expiration en suit l'expression. Les phases « entre » permettent le lien entre la préparation et l'expression du geste. C'est pourquoi, il faut veiller à ne pas introduire de rétention « entre » l'un et l'autre.

VIII. La pratique avec quelques exercices

Ces exercices sont le fruit d'une longue maturation. Agissant sur le redressement du corps vers le haut, ils permettent l'extension des chaînes musculo-squelettiques antérieures, et les étirements vers le haut dans l'inspiration et la légèreté de l'élan du redressement. Ils créent un équilibre haut/bas avec les exercices de base du Yangjia Michuan, particulièrement axés sur les flexions avant et latérales, excellents par ailleurs pour l'extension des chaînes musculo-squelettiques postérieures. Je les enseigne généralement en préalable ou en complément des exercices traditionnels de notre école et les utilise régulièrement pour ma propre hygiène corporelle et spirituelle.

Nous avons esquissé la respiration dans ses 4 étapes, il nous reste à déployer les exercices du corps avec les bonnes dispositions de l'esprit et du cœur. Je vous propose de vivre ensemble ces exercices simples qui viennent compléter ceux que nous pratiquons habituellement.

當我們被以下動作推動的時候，氣則會從上往下運行。

- 這來自於中央脊椎軸的螺旋運動。屬於第一，第二和第五個基本動作。
- 或因為以胯為基礎的垂直圓，向前或向後轉。則屬於第三或第四個基本動作。

因此，每段拳架都可依照這五個基本動作分解。因為當我們到達高點時就會開始往下；到低點時就會往上，除非雙腳轉換重心的時候！

七、呼吸

呼吸乃是練習的重心！其包含帶著意識的呼氣和吸氣。也有沒有意識的如：“呼氣和吸氣之間”或“吸氣和呼氣之間”。然而，這“看不見的門”是邁向潛意識的通道。呼吸可以是保持自然的，像是在日常生活的推手練習中，或有意識地使之成為練習拳架時的基礎部分，或伴隨基本動作伸展姿勢。在法文“*inspiration*”這個字，可被解釋為呼吸的動作或創意直覺(靈感)的尋求。

打呵欠是消除疲勞最好的方式，必須藉深呼吸全然地舒展呵欠。要做到全然的吐氣，吸氣的深度和時間長度是特別有用的。

拳架的練習中，吸氣往往伴隨預備動作，呼氣則伴隨著動作的展現。呼氣和吸氣“之間”則連結了動作的預備及展現。因此，必須觀照呼吸氣“之間”，不要使其產生任何的停滯。

八、幾個實務練習

接下來的幾個練習是我長年研究的結果。當身體向上直立時，將促使前方骨骼肌肉鏈拉長，在吸氣的時候向上伸長，並在直立動作中會伴隨輕微的上彈。若配合楊家秘傳太極拳的基本動作，特別是向前和左右前彎，接下來的練習將使身體上下半部更趨平衡，尤其將鍛鍊到前方骨骼肌肉鏈，使它伸展。

我們已經概述了呼吸的四個步驟，現在只缺我們帶著好心情和元氣來實踐肢體練習了。在此，我帶你們體驗這幾個簡單的練習，好讓我們平常做的練習更加完善。

Dans le mouvement, notre attention est principalement dirigée sur la phase active du geste. Ouvrons aussi notre attention sur la phase passive.

Dans le recueillement et la conscience respiratoire, ressentir l'action de la respiration sur le corps par l'intérieur.

Plisser et déplier jusqu'au bout des doigts et des yeux dans le redressement et le relâchement

Osciller comme une algue dans la mer, à droite et gauche, devant et derrière.

- **1^{er} exercice : « prendre conscience du souffle »**

La respiration naît et agit sur le corps par l'intérieur. À l'inspire le corps se redresse et se déploie ; à l'expire il se relâche dans le poids et se plie.

- **2^{ème} exercice : « entre terre et ciel, déplier et plisser le corps »**

Se redresser s'ouvrir s'étirer vers le ciel et revenir, en 8 étapes.

Les ondulations gagnent tout le corps avec la respiration.

- **3^{ème} exercice : « Osciller à droite et à gauche »**

Compresser un côté, étirer l'autre

- **4^{ème} exercice : « accueillir le ciel et nourrir la terre ».**

Le ciel s'écoule de haut en bas à travers nous vers la terre

- **5^{ème} exercice : « puiser l'eau et disperser les nuages »**

La terre donne la capacité de disperser les nuages de bas en haut

- **6^{ème} exercice : « repousser la terre et porter le ciel »**

Opposition des complémentaires

- **7^{ème} exercice : « Parcourir le diagramme des deux poissons avec le bassin »**

En cercles et en lemniscates dans les deux sens

- **8^{ème} exercice : « embrasser le tigre et le rendre à la montagne »**

En conclusion

Grâce au Taiji quan nous traversons la vie du jeune âge à l'âge de raison ! Son immense sagesse puisée dans la nuit des temps de votre culture millénaire répond aux attentes et aux besoins de chaque âge de la Vie et de chaque contexte de vie. Dans le respect du bien-être, de la bonne santé et du bonheur de vivre.

Il est un compagnon inégalable pour cultiver notre bonne santé physique et morale et notre épanouissement spirituel.

Je vous remercie pour votre attention.

我們做動作了時候，通常我們的注意力都是被主動的動作所帶領。但是，現在也讓我們關注那些被動的動作。

首先，靜心，有意識地呼吸，從內去覺察身體呼吸的動作。

在直立和放鬆的動作之中，把手眼睛張到最大然後放鬆。

像海藻般在深海中飄蕩，從右到左，向前向後。

練習一：“有意識的呼吸”

開始開始，呼吸從身體內部開始反應。吸氣的時候，身體直立展開；

呼氣的時候，身體放鬆收回。

練習二：“天與地之間，伸展和收縮”。

身體直立，向天空張開延伸然後收回，分八個段落。

練習三：“左右擺盪” 一側壓縮，一側放鬆。

練習四：“合抱天空，滋養大地”

讓天流灌我們直搗大地。

練習五：“汲水散雲”

練習六：“立地頂天”

練習七：“跨逐二魚”

正反兩方向畫圓及畫雙鈕線

練習八：“抱虎歸山”

結論

因著太極拳，我們經歷了年少到不惑之年！太極拳無窮的智慧淘養著你們源遠流長的千年文化，呼應了人生各階段的需求及期待。對於幸福的盼望，和對健康，喜樂活著的期待。

太極拳是一位無與倫比的伴侶，不僅可以養生，涵養性情，還可促使我們的靈性綻放。

謝謝你們的聆聽。



Yangjia Michuan Taiji Quan

Zouzou Vallotton

楊家秘傳太極拳

Yangjia Michuan Taiji Quan

SHI SAN SHI

BA FA

1^{er} Duan

Applications du 1^{er} Duan

2^{ème} Duan

3^{ème} Duan



LES 13 POSTURES, SHI SAN SHI 十三勢

Approivoiser le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN 楊家秘傳太極拳

Les particularités de notre forme.

La plupart du temps, appuyés sur la jambe arrière pleine, la jambe avant vide avec le talon libre.

Parfois l'inverse, appuyés sur la jambe avant pleine, la jambe arrière vide avec le talon libre.

Le talon qui suit les mouvements de rotation de la taille et de la bascule légère du bassin, ainsi que de la jambe d'appui qui se redresse ou qui fléchit.

Une courte distance entre le pied arrière et le pied avant.

Une chorégraphie comme une ritournelle.

Changement de direction : ¼ de tour à droite, ½ tour à gauche, ¼ de tour à droite, ½ tour à gauche et ainsi de suite... avec un passage au centre entre deux directions.

Les huit mouvements des mains et les cinq directions : les treize postures.

Trois petits enchaînements, chacun dans quatre directions et un retour au centre : les treize postures.

Deux fois quatre orientés, une fois quatre diagonales, et un retour au centre : les treize postures.

Les mouvements de base de notre enchaînement, comme l'alphabet.

Le troisième enchaînement où le corps se déplace vers l'avant, puis vers l'arrière.

Avancer :

Cueillir **CAI** 採 - tordre **LIE** 捩 - coup de coude **ZHOU** 肘 - coup d'épaule **KAO** 靠

Reculer :

Parer **PENG** 棚 - tirer **LU** 扞 - pousser, repousser **AN** 按 - presser **JI** 擠

À pratiquer sans modération.

15^{ÈME} EXERCICE DE BASE DU TUI SHOU

Les huit techniques, BA FA 八法

Exercice à deux.

Représentation, éclaircissement des quatre mouvements d'avancée et les quatre mouvements de recul dans les diagonales des 13 postures.

L'un s'avance, l'autre recule.

L'un recule, l'autre avance.

Codes, chorégraphie.

Si je fais ceci, l'autre fait cela, si je fais ce mouvement, l'autre répond cet autre.

Si l'autre fait cela, je fais ceci, si l'autre fait ce mouvement, je réponds cet autre.

Entraide, complicité.

Découverte et compréhension mutuelle au gré des pas.

Expérimentation des mouvements, des déplacements vers l'avant et l'arrière, du maintien de son axe vertical.

Confirmation de ses forces et faiblesses personnelles, comme un miroir.

L'autre comme miroir de soi.

Soi comme le miroir de l'autre.

LA LONGUE FORME

LE 1^{ER} DUAN, DI YI DUAN 第一段

La Terre **TU** 土 - le grand **YIN** 陰

La Terre nourricière, cultivée.

Naissance, germination, espace, sol.

Arpenter la Terre, dans toutes les directions.

Le chemin nous emmène vers des lieux connus et nous offre des découvertes déconcertantes.

De nouveaux mouvements et des mouvements connus.

Mettre des jalons, semer des graines.

Des ouvertures de pieds à 90°.

Une entrée en matière, une structure, simple, organisée en sillons profonds.

S'aventurer dans la longue forme à pas mesurés.

Créer des racines qui deviendront de vigoureuses plantes.
Le 1^{er} Duan comme un premier pas.

LES APPLICATIONS DU 1^{ER} DUAN

Communément appelées « applications martiales » et sachant que sorties du contexte de la Forme, il est nécessaire de les adapter à la réalité de l'expression martiale, elles sont à nouveau comme un miroir à deux de la pratique du 1^{er} Duan.

Elles donnent une signification aux mouvements, une image des gestes que l'on pratique dans l'enchaînement.

Un code établi pour un exercice.

Entrer dans le monde de l'expression martiale contenue dans la Forme.

Chaque mouvement en plusieurs phases.

Les enchaînements créés comme infinitude.

Les applications comme une possibilité de finitude.

Si une application fonctionne, l'enchaînement est rompu.

Si elle ne fonctionne pas, l'enchaînement continue.

LE 2^{ÈME} DUAN, DI ER DUAN 第二段

L'Homme **REN** 人

L'Homme entre Terre et Ciel.

Il a intégré le sol qui porte ses pas.

Le corps du bas vers le haut.

L'Homme relie la Terre et le Ciel.

Le mouvement se fait plus mature, plus intentionnel.

Le bas, le haut, le Yin, le Yang.

L'Homme transforme, il évolue.

Le bas comme des racines, le centre comme le tronc, le haut naissant comme des branches qui s'élèveront peu à peu.

Comme le fil à plomb, le lourd descend, le léger s'élève.

Milieu, interdépendance du Yin et du Yang.

L'Homme suit son chemin en puisant dans la terre la force de monter vers le ciel.

Les déplacements se font plus aventureux, les bras décrivent des mouvements plus complexes.

L'Homme se tourne dans toutes les directions.

Il descend plus bas, il monte plus haut.

Il découvre et expérimente de nouvelles énergies en mouvements.

LE 3^{ÈME} DUAN, DI SAN DUAN 第三段

Le ciel **TIAN** 天 - le grand **YANG** 陽

Le Ciel comme un espoir comblé.

Le grand YANG comme une réalisation.

Un retour à la source.

Le corps de l'Homme est né de la Terre qui l'a nourri.

L'âme peut s'élever.

Le geste se fait plus aérien, plus ample.

L'esprit guide le corps.

L'âme alimente le corps qui s'appuie sur la Terre.

L'enchaînement se fait destructeur des codes appris.

L'envers et l'endroit, comme un ouvrage défait pour mieux le reconstruire.

Doutes, hésitations et remise en question.

La droite devient la gauche.

Semée d'embûches, la voie que l'on croyait toute tracée n'était qu'illusion.

Il faut tout recommencer.

Humilité et persévérance.

Confiance et curiosité du renouveau.

Vérification du travail de la Terre et de l'Homme.

Un sentiment de fin, comme une crainte d'être arrivé.

La longue Forme prise dans le cercle du TAIJI.

La fin n'est que le début ...

Les textes qui suivent sont le fruit de mon expérimentation et de mes sensations.

Les images utilisées sont celles qui nourrissent ma pratique actuelle.

WU JI, état d'unité avant la manifestation et l'organisation du **YIN** et du **YANG**

KAISHI, préparation à la pratique du Taiji

Le cœur et l'esprit s'apaisent.

La respiration s'installe, elle est calme, sans rien vouloir ni chercher, elle est source de vie.

Les pieds réunis se détendent et s'appuient au sol.

Les jambes se redressent, laissant les articulations des chevilles, genoux et hanches, libres, déverrouillées.

Le bassin se place au dessus des pieds.

L'abdomen, les fessiers, le périnée se détendent, tout le bassin se détend.

Le dos s'ouvre, se redresse, s'allonge du bas vers le haut, s'élargit à partir du centre, de la colonne vers les flancs.

Le dos s'adosse, s'ouvre à la montagne, du coccyx à l'arrière du crâne.

Les épaules descendent, les aisselles et les plis des coudes se libèrent, s'ouvrent.

Les bras, comme de grandes ailes naissant dans les omoplates, se terminent dans les mains ouvertes, depuis le centre de la paume jusqu'à un bout des doigts.

Ils se placent de chaque côté du corps.

La poitrine se relâche comme dans un soupir bienfaisant.

La nuque s'étire et supporte la tête légèrement placée sur le cou.

BAHUI, la réunion des Yang (sommet du crâne) et **HUIYIN**, la réunion des yin (centre du périnée) s'alignent au dessus des pieds.

Le regard englobant et détendu se pose sur un horizon proche.

Entre terre et ciel, le corps s'érige dans une parfaite détente.

LA PRÉSENCE

Être là.

Si facile à dire, si difficile à vivre !

N'être que là, pas ailleurs en divers endroits au même moment.

Être présent au Taiji, dans le Taiji.
Entre concentration et repos.
Calme et centration.
Présent sans tension.
Être dedans sans négliger le dehors.
Présent à l'intérieur et à l'extérieur.
Ne pas se couper du monde en adoptant une présence à soi fermée.
Présent à tous les mouvements, à toutes les sensations, à toutes les respirations, à tout ce qui est connu et à tout ce qui se révèle.

LA DÉTENTE, LE RELÂCHEMENT FAN SONG 放鬆

LE REDRESSEMENT

Ils sont inséparables.
Comme une pluie tiède venue du ciel relâche les tensions, l'appui au sol redresse le corps.
Tout redressement est accompagné d'une détente.
Toute expression d'un mouvement, parer, pousser etc..., est accompagnée d'une détente.
Si une seule partie du corps, une seule articulation est tendue, alors la tension se propage dans le reste du corps. Souvent la sensation de détente, de relâchement s'accompagne d'un affaissement : c'est que le redressement est absent.
Le relâchement n'est pas la mollesse, le laisser aller.
La détente est habitée par la présence, la tonicité.
Elle est histoire de sensation, et parfois c'est un leurre.
Trouver la détente, le relâchement est affaire de tous les instants.
La détente et le relâchement sont du corps et de l'esprit.
Un esprit tendu tend le corps.
Un corps tendu amène la tension dans l'esprit, car le corps, outil du mouvement, est interdépendant de l'esprit.

L'INTENTION YI 意向

C'est elle qui conduit l'énergie.
Elle précède le déplacement et le geste.
Elle est puissance et permet de déplacer des montagnes.
Elle donne au corps la juste énergie pour effectuer le juste geste.
Elle ne se voit pas du dehors mais se ressent du dedans.
Elle est vigilance, acuité, elle va se placer avant que le corps suive.
Elle n'est ni volonté ni force.
Quand je veux fermer une fenêtre à cause d'un courant d'air, j'ai d'abord l'intention de ce geste avant de me déplacer pour l'exécuter.
Mon regard précède mes pas, puis mes mains se mettent en action pour fermer la fenêtre.
Quand je change de direction, j'ai d'abord l'intention de tourner.
Mon regard, précède ma taille, qui précède mes pieds, lesquels précèdent mes mains.

Je conserve mon axe vertical.
Sans intention, je me traîne, je suis maladroit, je suis lourd et tout devient difficile.
Si mon intention est bonne, tout devient léger et efficace.
Ne dit-on pas « c'est l'intention qui compte » ?

LA SENSATION

Elle va et vient.
Elle est la richesse de la pratique.
Elle est puissante et souvent éphémère.
Quand on a ressenti, on sait où chercher, que chercher.
Parfois le chemin pour la retrouver guide vers d'autres sensations, un pur bonheur.
Elle révèle le juste mouvement, la juste posture.
Comme le petit enfant qui veut soulever un objet lourd et qui fait les mêmes grimaces, les mêmes gestes de traction des bras observés chez les adultes, qui imite le mouvement mais qui ne connaît pas la sensation produite par la force des muscles, l'appui des pieds contre le sol, et qui ne produit aucun résultat sur l'objet.
Il lui manque l'expérimentation de la sensation.
Une fois la sensation vécue, il saura reproduire le geste efficace pour soulever l'objet.
Il l'aura intégré.

LA FLUIDITÉ

Comme le courant de la rivière qui se joue des obstacles.
Comme le début qui se confond dans la fin et la fin qui débute.
Comme le cercle qui n'a ni début ni fin.
Elle ne comporte aucune rupture.
Le mouvement est leste, léger, vivant, présent.
Du dehors aucune différence entre le yin et le yang, le vide et le plein, entre le bas et le haut, le dedans et le dehors.
La fluidité n'est pas mollesse ou laisser faire.
Elle est générée par la présence, l'intention, et même si vu du dehors il semble y avoir un moment d'arrêt, le mouvement à l'intérieur ne se rompt pas, la sensation de mouvement perdure, la fluidité est conservée.

LA TRANSFORMATION HUA 化

Elle est omniprésente.
Du yin au yang et vice versa.
Du vide au plein et vice versa.
Du bas vers le haut et vice versa.
De l'intérieur vers l'extérieur et vice versa.
De la densification vers l'expansion et vice versa.
D'une direction vers une autre.
D'un mouvement à un autre.
Elle est l'essence du Taiji.
Le Taiji, art de la transformation.
Recherche et expérimentation comme un cadeau suprême, comme la vie elle-même.
Tout est transformation.

La sensation de transformation évite la sensation de perte de l'ancien et de peur du nouveau.

Dans la pratique elle transforme la fin d'un mouvement dans le suivant, elle évite la rupture et donc de devoir recommencer à chaque mouvement tout le processus.

Comme la vague qui s'écrase sur la plage devenant écume, tandis que l'on sent simultanément le rouleau suivant qui s'est déjà formé.

LA TAILLE YAO 腰

Elle est la liaison entre bas et haut.

Elle donne la direction pour mouvoir le bas et le haut du corps.

Elle tourne, se plie et se déplie.

Elle concerne tout le bassin, il bascule légèrement vers l'arrière ou se redresse.

Les KUA s'ouvrent et se ferment, initiant les rotations, les plis et replis de la taille.

Elle est le moyeu de la roue, le centre du corps.

Autour d'elle, en bas, en haut, se déploie le corps.

Elle donne la puissance au geste qui devient mou ou rigide s'il n'est pas né de la taille.

Y est niché le DANTIEN inférieur, associé au mouvement, à l'énergie.

Si l'intention conduit l'énergie, la taille initie les mouvements. Elle génère les mouvements du bas et du haut.

LES PIEDS, LE VIDE ET LE PLEIN

Il ne suffit pas de porter le poids du corps sur un pied pour changer d'appui, vider un pied et remplir l'autre.

Les changements d'appuis s'exécutent en une succession de phases, qui une fois intégrées constituent une phase unique : le changement d'appui.

Le changement d'appui devient alors une sensation unique et libératrice.

On se trouve en sécurité et la possibilité d'exécuter les mouvements des mains avec légèreté et grâce devient possible.

Changer d'appui ne signifie pas tomber dans son pied.

Il s'agit d'y porter l'intention et l'attention.

Changer d'appui avec présence et ainsi éviter de subir la chute dans le pied, une chute dans le vide.

Le pied entier, détendu, se pose au sol.

Il sent le terrain.

Le corps s'avance ou recule tout entier sur l'axe du pied encore vide qui se remplit peu à peu du poids du corps.

Puis le pied s'appuie contre le sol et la force de la terre se propage du bas vers le haut, jusqu'à l'expression du mouvement des mains.

Le pied vide se rapproche avec facilité du pied plein.

Le pied vide se pose pleinement sur sa partie avant.

La jambe pleine est comme le mât central de la tente.

La jambe vide est comme l'attache périphérique qui maintient la toile au sol.

Le changement d'appui génère le mouvement des mains.

S'il est exécuté convenablement, la sensation du mouvement des mains est alors celle du geste en transformation.

LES MAINS, YIN/YANG, 陰陽

Elles tournoient, poussent, tirent, tordent...

Une Yin, l'autre Yang.

Une qui descend Yin, l'autre qui monte Yang.

Une tournée à l'intérieur Yin, l'autre tournée à l'extérieur Yang.

Une tournée vers la terre Yin, l'autre tournée vers le ciel Yang.

Une qui se ferme Yin, l'autre qui s'ouvre Yang.

Toujours connectées l'une à l'autre.

Elles sont l'expression du mouvement du corps entier.

Elles n'expriment aucune volonté de faire, mais sont disponibles pour exécuter ce que le corps a mis en place du bas vers le haut.

Elles sont le prolongement des poignets, qui sont le prolongement des coudes, qui sont le prolongement des épaules, qui sont le prolongement des omoplates, qui naissent du dos.

Le dos s'adosse à la montagne, à l'espace arrière.

Les mains comme le bout de grandes ailes naissant des omoplates, souvenirs des ailes des anges.

LA RESPIRATION

Elle sous-tend, porte le mouvement qui se cale sur elle.

Elle soutient l'enchaînement des mouvements.

Elle est légère, douce et généreuse.

Dans le Yangjia Michuan Taiji Quan la respiration est parfois scandée lors d'une pratique collective.

Plus comme une direction qui tel le chef d'orchestre rassemble les instruments pour en faire une symphonie.

Pour soi-même, elle est unique à chacun, à chaque pratique.

Parfois comme le sac et le ressac, parfois plus légère comme un souffle qui fait se mouvoir les mains comme des nuages.

Elle se développe petit à petit et point n'est besoin de vouloir.

La respiration révèle l'état et peut modifier l'état.

Elle est double et complémentaire, comme l'inspire et l'expire.

Zouzou Vallotton

Rte de Chiètres 6

CH-1880 Bex

0041 24 463 45 04

zouzou.vallotton@gmail.com

Abstraction, concrétisation et transition

Martin Vinaver

L'abstraction fait merveille dans le TaiChiChuan. Déroutant pour un esprit occidental trop attaché au concret, la dynamique Yin/Yang rétablit l'équilibre abstrait/concret.

Pas d'opposition en fait, car à un autre niveau de connaissance, l'abstraction ouvre au concret.

Ainsi, de cette photo du mouvement Cai Shou, caractéristique du style Yang Michuan.

Comme partout, dans le macrocosme ou le microcosme un grand mouvement est fait d'une suite de pièces qui s'emboîtent harmonieusement.

Ici aussi le mouvement articule une série "de pièces" qui avec la pratique feront un ensemble fluide ouvrant sur le mouvement suivant.

Facile à dire, au début on croit que "ça marche" mais ce n'est qu'après beaucoup d'entraînement qu'effectivement, un jour cela marche, les choses deviennent consistantes.

Comment savoir si la transition d'un mouvement à l'autre est juste?

Après des années de pratique, un jour j'ai senti que mes transitions étaient bien grossières.

Je me suis mis à y regarder de plus près et j'ai compris que la clef c'est la profondeur de la détente.

En fait, quand on n'arrive pas à se détendre suffisamment, c'est comme lorsque le beurre ne fond pas assez pour qu'on puisse l'étendre sur la baguette alors qu'il faudrait qu'il pénètre les pores du pain.

C'est avec les treize postures en particulier que j'ai fait

cette découverte, capitale pour moi, que mes transitions étaient grossières.

Plus je me détendais, plus je découvrais de subtilités dans les transitions entre les mouvements.

En gros, je dirais que les mouvements eux-mêmes sont yang quand les transitions elles, sont yin.

Et donc, ne saisissant pas le yin, je n'exécutais que la moitié des treize postures dont le nom complet est : « Huit portes et treize postures » (Ba men shi san shi).

Je pense pouvoir dire maintenant que j'arrive à ouvrir UNE des 8 portes, la Porte de la détente.

Ce qui laisse donc encore 7 merveilles à découvrir!

Je ne peut qu'imaginer avec émotion les 7 fabuleuses portes qui m'attendent à l'entrée de chacune des autres sept portes/directions.

Quand j'ai découvert le yin, je me suis mis à l'explorer d'avantage en approfondissant ma détente et en synchronisant ma respiration, jusqu'au point où je pouvais commencer à ajuster yang et yin, mouvement et transitions retrouvant ainsi le bon équilibre.

Une écaille de poisson ou de serpent couvre l'écaille suivante et ainsi de suite. Quand le serpent ou le poisson bouge, les écailles bougent chaque une à leur tour, opérant une parfaite transition pour propager le mouvement et avancer comme en volant.

L'animal de la photo flotte sur l'eau de la détente dans un parfait enchaînement fluide et solide à la fois.

Quoi de plus concret que ça ?



Les 4 réponses sublimes de Wang Yen-nien

Jean-Luc Perot

(Suite au commentaire de Claudy Jeanmougin à propos d'un article de Julia Fairchild)

Depuis la parution de cet article, j'avais envie d'y faire écho. Le commentaire de Claudy m'en donne l'impulsion. Je n'ai guère le goût des explications explicatives et "explicationneuses".

Voici une proposition que je voudrais simple. Vive la confrontation des sensibilités : Tui Shou !

1. Cercles - cycles - sphère

Comme le constate Claudy, notre fonctionnement articulaire implique des mouvements vrillés.

Amplifier les rotations physiologiques avec des amplitudes variées entre les différents segments, fait des torsions. Celles-ci prendront des allures hélicoïdales dans des spirales ascendantes/descendantes pour le corps ou des vrilles en rotations internes/externes pour les membres supérieurs.

Le choix de monter/descendre sur un appui ou sur l'autre est en rapport avec la situation, imaginaire dans la forme ou réelle dans la rencontre Tui shou et San shou.

A ma connaissance, la dynamique TaiJiQuan inspirée, dit-on de la pensée Taiji, Yin/Yang et Qi met en valeur la mobilité, le mouvement et le changement incessant sur le modèle du cycle, du cercle et plus explicitement de la sphère en 3D.

D'où : circularité, rondeur, continuité et fluidité.

Je ne connais, à ce jour, aucun enseignement TaiJiQuan qui ne fasse référence à ces principes.



2. Sur un pied ou sur l'autre - Savoir sur quel pied danser.

De même, la distinction des appuis avec une répartition préférentielle du poids du corps est une constante.

OUI, notre style clarifie très explicitement l'appui préférentiel sur UNE JAMBE.

Le fait qu'elle soit considérée comme jambe avant ou jambe arrière dépend du placement de l'autre jambe qui, délestée du poids du corps est LIBRE, ne portant que son propre poids.

L'usage dominant valorise :

- la rotation en fermeture (le pli de l'aîne se resserre) dans une descente en compression sur le pied avant pointé droit devant.
- La rotation en fermeture dans une montée sur la jambe d'appui, pied ouvert à "45°".

Ces propositions justifiées dans une perspective pédagogique liée au croisement bras et jambe d'appui me semblent abusives quand elles sont exclusives.

En effet, la lecture attentive pas-à-pas, pieds et poids, met en évidence d'autres moments dans le développement des formes.

DONC à nous de jouer - LIBERTE SUR UN PIED

Vu sous l'angle de la simplicité et de la richesse des possibilités, la proposition est claire.

Il s'agit de considérer l'angle entre l'orientation du nombril et la direction du pied d'appui.

La posture d'ouverture, debout sur 2 pieds sera ma référence et, pour prendre un repère je considère cet angle comme neutre, pieds pointés devant, nombril pointant devant.

Passant sur un seul pied, cet angle pourra :

- aller vers la fermeture et se resserrer,
 - aller vers l'ouverture et s'ouvrir,
- et en même temps, la jambe d'appui pourra :
- aller vers la montée et se dérouler,
 - aller vers la descente et s'enrouler.

Donc,

- monter avec ouverture ou fermeture,
- descendre avec ouverture ou fermeture.

En outre,

- le pied libre se placera devant, derrière ou à côté.
- l'ensemble se produisant en passant d'un pied sur l'autre, de l'arrière vers avant ou le côté et l'inverse.

On activera à plaisir ces variations en jouant des exercices éducatifs 1 et 2 du Tui shou.

Partant du classique pied d'appui ouvert à 45°, on pourra :

- faire de même prenant appui sur le pied avant.
- faire ces deux formules en inversant montées/descentes et ouverture/fermeture.
- tester l'ensemble avec des placements différents du pied libre.

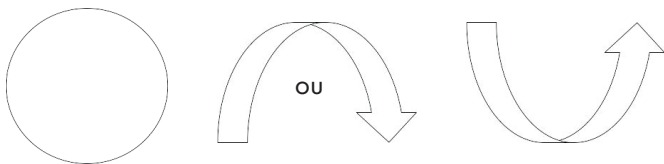
Par exemple,

- la grue blanche du 1^e duan,
- les diagonales des 13 postures.

3. Ça tourne rond et voyage comme une onde.

Comme l'énonce Claudy, tous ces moments se comprennent dans le cycle du passage d'un appui sur l'autre, dans une circulation qui nous fera tantôt passer par la crête, tantôt par le creux dans un sens ou dans l'autre suivant la portion de cercle choisie.

Mélangeant creux et crêtes, profils et contre-profils, on en arrive à agir en accord avec l'enseignement reçu, mais à justifier nos actions et interprétations par une compréhension éclairée de ce que l'on fait en rapport avec notre sensibilité et des applications précises.



4. Toutes ces variations n'ont pas la même valeur

... Elles suivent la notion d'efficacité - peu d'effort/beaucoup d'effet - en fonction de la situation.

La lecture en Yin/Yang n'est pas normative, elle exprime un point de vue pour décrire un mouvement. Les valeurs contrastées Yin/Yang sont toujours en rapport à ce point de vue (le poids, la charge, la liberté, la hauteur...).

Le danger est que cette lecture donne l'impression d'expliquer alors qu'elle ne fait que décrire en organisant la pensée.

C'est bien la mise en situation qui vous donnera la liberté du mouvement adéquat et la reconnaissance de postures "avantageuses ou désavantageuses".

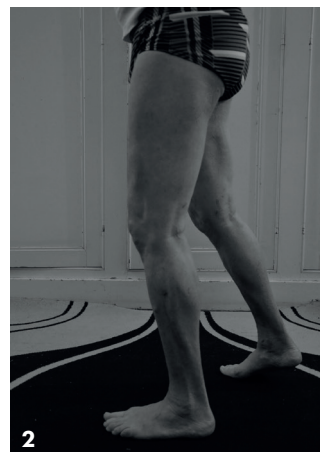
L'âge et le lieu, la disponibilité mentale et physique, l'envie... tous ces éléments ont à s'intégrer dans une pratique harmonieuse.

Merci à Julia et à Claudy d'ouvrir au partage de sensibilité et de réflexions sur notre pratique TaijiQuan.

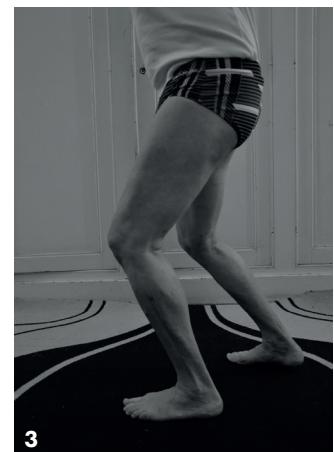
Jean-Luc Perot,
janvier 2018



1. Position neutre



2. Appui haut en déroulement



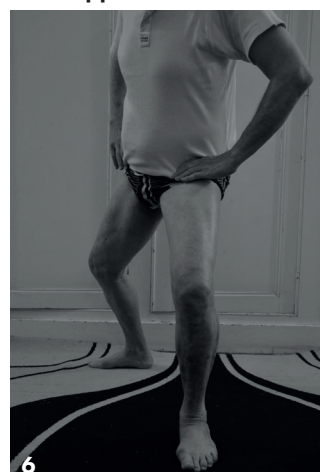
3. Appui bas en enroulement



4. Appui haut en ouverture



5. Appui haut en fermeture



6. Appui bas en ouverture



7. Appui bas en fermeture

Revue STAPS no.117, numéro spécial 2017/3, bilingue

N.D.L.R. : Dans le N° 86 du Bulletin, page 36, nous vous faisons l'annonce d'un article de Serge Dreyer à paraître à l'automne 2017 dans le prochain numéro de la revue STAPS. Tout arrive ! Voici le complément d'information communiqué par Serge.

L'organisation de la revue présente ses excuses pour le retard de publication car ils ont été débordés par le volume et la qualité des propositions reçues. Ce numéro passionnant devrait sortir à la fin décembre ou dans le courant janvier 2018 au plus tard. Il intéressera tous ceux qui sont motivés par les questions de niveaux de conscience dans notre pratique du TJQ ou du Neigong. En attendant la parution, voici le sommaire :

Les Pratiques de la conscience

Nancy Midol, Marceau Chenault :
Introduction à « Pratiques de Consciences »

Petruca Da Nobrega, Mary Schirrer, Alexandre Legendre, Bernard Andrieu:
Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience

Laurel McEwen, Nancy Midol :
Hybridations ontologiques de pratiques de conscience sous l'effet de la mondialisation

Fabian Winiger :
« Quand l'esprit ne peut sentir le corps » : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong

Serge Dreyer :
Dimensions spirituelles du taiji quan à travers la pratique du pousser des mains

Albin Hamard, Marceau Chenault :
Méditation et présence attentive : étude comparée de pratiques de consciences en Asie et en France

« STAPS », revue pluridisciplinaire internationale des sciences du sport et de l'éducation physique, est francophone. Un de ses atouts est la parution bilingue des numéros spéciaux, en français et en anglais.

Pour se la procurer : il est possible de commander en ligne sur le site www.cairn.info/revue-staps-2017-3.htm#summary (20 € le numéro)

NOUS AVONS LU...

Chine : L'Opéra classique / Promenade au jardin des poiriers

Jacques Pimpaneau, Éditions Les Belles Lettres, 2014, 192 p. (26 €)

J'ai déjà commenté plusieurs ouvrages de cet auteur qui à mon avis est le meilleur spécialiste de la culture populaire chinoise. En tout cas il est l'un des meilleurs experts au monde reconnu pour ses connaissances des arts chinois de la scène, en particulier les diverses formes d'opéra et de marionnettes qu'il a pratiquées d'ailleurs en amateur. Ce livre sur les opéras chinois est un joyau. Il paraîtra abscons parfois pour certains passages techniques mais la somme et la qualité des informations sur le domaine sont simplement époustouflantes. C'est une occasion unique de comprendre de l'intérieur ces formes artistiques.

Serge Dreyer

La vie entre soi / Les moines taoïstes aujourd'hui en Chine, Adeline Herrou,

Éditions Société d'ethnologie, 2005, 520 p. (27 €)

C'est effectivement un gros pavé, comme il se doit souvent pour un travail de recherche en ethnologie. L'auteure décrit en détail la vie des moines et des temples taoïstes que ce soit les aspects les plus triviaux ou les plus spirituels. C'est un ouvrage que je recommande chaleureusement pour tous ceux qui s'intéressent au taoïsme. C'est très bien structuré, bien écrit et les références sont de qualité. L'auteure a très bien évité l'écueil de la description des techniques taoïstes alambiquées qui donnent l'impression au méditant au bout d'une inspiration/expiration d'avoir un magasin Tati dans le corps. On sent bien à travers ce livre pourquoi les caractéristiques de la spiritualité taoïste ont fasciné, particulièrement en France, des générations de chercheurs mais aussi le grand public. Je trouve qu'elle a également finement analysé les rapports subtils entre ce monde de moines errants et l'État chinois dont l'idéologie de la pensée unique n'est pas a priori un grand encouragement pour les vocations.

Serge Dreyer

Premières Rencontres à l'Amicale 2017 sur l'île de Ré

Catherine Bonin

Nous étions huit des Compagnons du Taiji Quan d'Angers à partir ce jeudi après midi à l'abordage de cette île vendéenne.

Partir en terre inconnue à la rencontre de deux cent cinquante à trois cents participants : un certain défi que les « deux nouvelles » ont relevé avec beaucoup de plaisir.

Le temps fut clément et la pratique en extérieur ça ressource, même pas froid, et quelles sensations surtout dans les pieds sur des terrains différents.

Répartis sur un vaste domaine, les ateliers se pratiquent dans le silence seulement entrecoupé par les « shi oh » de la respiration, ou les « clac » des éventails, le sifflement du vent et parfois le chant des oiseaux.

Les petites pauses entre les ateliers sont les bienvenues avec boisson chaude réconfortante.

L'organisation est efficace : enfin presque ! Pour une novice, repérer un animateur demeure un vaste investissement...

Alors il ou elle a, de face : un vêtement ou des cheveux de telle couleur, une barbe, j'enregistre un maximum de détails pendant la criée et puis hop tout le monde s'affaire : où est donc passé cet animateur ? De dos plus de barbe, le vêtement a changé de couleur oh là là !!!

Pas de panique cherche bien : pas le bâton, pas l'éventail, ces gestes là je ne connais pas... Pour être efficace restons zen, quitte à partager un atelier non prévu !

Tenségrité, bâton, la Flûte des huit immortels, tui shou, Qi Gong, forme Chen, spirale : il y a l'embarras du choix pour quatre ateliers journaliers.

Instants de convivialité le long des grandes tablées au moment des repas.

Atelier de calligraphie où tracer une lettre d'un seul trait dans une même respiration et avec une concentration aiguë sur le mouvement à accomplir : un lien certain avec le Tai Chi pour une splendide découverte.

Échanges fructueux entre pratiquants de tous niveaux et le final, cette gracieuse assemblée de deux cents personnes ondulant au rythme lent des gestes déroulant la forme sous un beau ciel bleu automnal de ce dimanche matin avant le dernier éparpillement pour le retour vers nos régions d'origine.

N'hésitez pas, découvrez ces sensations et vivez cette expérience !

Bien Tai Chi ment vôtre,

Catherine



Heureux qui comme Ulysse a fait un long Voyage Heureux qui comme nous s'en allèrent à Taiwan

Michel Schaffhauser

L'idée germa en juillet 2017 au sein des participants de l'université populaire de Strasbourg.

Et si nous participions à la Yen Nien cup ?

Oui, qui, quand, comment, budget ?

Ce qui semblait une montagne à organiser fut en fait si simple à l'ère de l'internet.

Et sans trop savoir comment, nous nous retrouvâmes le 27 novembre, à 6, à l'aéroport de Francfort, destination Taiwan.

Dès le lendemain de notre arrivée, à 6 h30, rendez-vous sur le lieu de pratique, fort intimidés de rencontrer des participants beaucoup plus expérimentés.

Et là, premier choc Culturel.

La gentillesse était au rendez-vous, la simplicité de mise, l'accueil fantastique.

Après une 1h 30 de pratique petit déjeuner convivial entre tous les membres. Nous avons déjà l'impression de faire partie de la famille. Et cette impression s'est renouvelée les jours suivants.

Après les exercices, place au tourisme à Taipei. Pèlerinage obligatoire, là où maître Wang dispensait ses premiers enseignements.

Ensuite départ pour Lukang organisé par nos hôtes y compris visite de la ville.

Le 2 décembre journée de conférences, de pratique, de remises de diplômes, de gentillesse et grand moment

d'émotion quand nous exécutâmes le premier Duan devant l'ensemble des participants.

En ce 2 décembre ce fut notre Austerlitz, mais sans la moindre once de belligérance !

Le lendemain visite de Sun Moon Lake. Transportés en autocar et accompagnés de nos hôtes taiwanais, ce fut la découverte d'une culture si différente et si agréable. Pendant la journée on mange, on boit, on chante, on visite, on se photographie, on remange, on reboit, on revisite et on se rephotographie, le tout dans une ambiance bon enfant.

Le jour suivant, pour certains, visite de Tainan, ancienne ville maritime représentant le Taiwan traditionnel. Accueil par nos hôtes locaux qui nous ont servi de cicérone tout au long de la journée. On mange, on boit, on visite, on se photographie, on se rephotographie...

Une journée au paradis ?

Mais déjà l'heure du retour vers Taipei et la France.

Merci mille fois à George Lin et à son épouse Su et à tous ceux qui ont eu la gentillesse de nous accompagner tout au long de ce séjour avec une mention spéciale à Jessy pour son accueil à Tainan.

Un merveilleux séjour à recommander pour un budget très raisonnable.



Taiwan, décembre 2017

Sophie Fricker

Taiwan : Extrême Orient—longtemps pour moi inaccessible et chatoyante, une terre de romans et de brumes, de montagnes ; le tracé délicat des estampes, le silence idéal, l'infinie délicatesse des sons et des gestes, des traits.

Au printemps 2017, dans l'éblouissement de l'été à venir, tout est devenu possible, c'était peut-être là le bon moment. Une idée d'abord, une réalité petit à petit, jusqu'à tenir dans ma main étonnée un billet pour Taipei, l'aboutissement de mille rus en un ruisseau, au début du mois de juillet. Cette perspective irréaliste et extraordinaire a éclairé les grandes vacances, les paysages de granite scandinaves, puis bretons, la torpeur ardéchoise et bourguignonne. Elle a éclairé les jours sombres de ciel bas, les jours monotones de labeur, mes « travaux forcés ».

Ma présence aux cours de taiji est devenue une forme de préparation, une longue anticipation de la pratique taiwanaise. Un printemps, un été, un automne de grâce.

Et puis, le 30 novembre 2017, le départ, joyeux et léger, par les campagnes givrées brossées par le son métallique du train trop rapide, qui file. Regarder encore des plans, des cartes de lieux qui n'existent encore qu'en pensées, que je découvrirai dans quelques heures.

Roissy, c'est déjà quitter terre, se retrouver dans un terminal, au bord d'un fleuve, d'un gouffre, la fin du sol. Amusée comme un enfant de monter dans l'avion, étonnée par cette possibilité incongrue de voler à 10 kilomètres de la terre, de décoller enfin après les longues manœuvres des dégivreuses, spectacle surnaturel dans la nuit glacée. Survoler des pays que l'on voudrait tant découvrir, la Pologne, la Russie, la Mongolie dans un demi-sommeil ; oui, ne pas même entr'apercevoir la Mongolie, tous volets fermés, y rêver seulement.

Laisser entrer le jour dans la cabine, enfin, alors que le temps est aboli, que mon corps ne reconnaît ni jour, ni nuit, et découvrir la Chine continentale sous un soleil éclatant, des montagnes, le dessin parfait des rivières, puis la mer au loin ; la descente sur Hong-Kong, un microcosme affairé enserré entre les montagnes au profil net, la vanité de l'Homme ainsi résumée. La fatigue se fait sentir, mais le bonheur est à son comble, sur la pointe de ses pieds, malgré tout. A son comble, pensais-je, sans savoir tout ce qui allait venir.

Voilà Taipei, un aéroport comme mille autres, mais une sensation d'ailleurs par le biais des odeurs, de la langue, des idéogrammes indéchiffrables. Une longue attente pour les formalités douanières, les bagages, et, immédiatement, deux spécificités locales : l'organisation sans faille de chaque déplacement, qui rend la foule fluide, et la grande gentillesse de chacun, prêt à conseiller les voyageurs égarés. Des sourires, lorsque les mots manquent, la grande humanité, sans rien attendre en retour. Une belle leçon pour les occidentaux, souvent engoncés dans leur méfiance et leur suffisance.

Le gigantisme de Taipei, vu du MRT (métro) qui relie l'aéroport au centre de la ville. Dans la nuit tombée, ce sont des bretelles d'autoroutes qui se croisent, se superposent, les lumières, à l'infini, tout un nouveau monde qui se déploie, une véritable fourmilière. Dans les interstices, des vestiges de nature assez surprenants, des arbres qui tentent tant bien que mal de se faire une place ...

Un taxi jaune, au bout de la fatigue, le bonheur qui continue de se répandre en moi, doucement. Traverser une partie de cette ville inconnue de nuit, pour arriver à l'hôtel, d'un luxe irréel et feutré, le confort que l'on croit essentiel et que l'on veut bien payer, le confort dont tant sont dénués, je l'apprécie ce soir-là, tout en pensant à la chance qui est la mienne. Rencontre avec George Lin, en coup de vent, dans le lobby de l'hôtel—un homme charmant et imposant, aux yeux espiègles d'enfant.

Dormir à Formose, je sombre dans le sommeil en ce premier soir avec cette pensée diaprée, séparée de mon pays par plus de 10 000 kilomètres. Il y a quelques dizaines d'années, il fallait des mois pour parcourir cette distance. Ah, venir en paquebot, avoir le temps de la lenteur...

Lukang. C'est le premier contact avec les pratiquants locaux, leur organisation souvent quasi-militaire, le protocole, les fleurs artificielles, les diplômes, les cadeaux, la tournée des tables à tour de rôle, verre levé. La découverte d'un centre-ville charmant, avec des lanternes rouges au-dessus des rues, les trottoirs couverts à cause des pluies d'été diluviennes. La succession improbable du moderne, des franchises américaines et des échoppes tout droit sorties du « Lotus Bleu ». Et les temples, les impressionnants temples, petits et grands, jusqu'au fond du hangar d'un réparateur de voitures... Notre expression

« les marchands du temple » est bien mise à mal : que dire des supermarchés qui les joutent sans complexe ? Le pragmatisme taïwanais... et la cohabitation de Taoïsme, du Bouddhisme, du Confucianisme, sous le même toit ! Les dieux, les offrandes incroyables, le baroque, les couleurs, jaune, rouge, doré, l'encens qui brûle, la ferveur de ceux qui viennent prier. Devant les temples, les fourneaux pour brûler les faux billets offerts sur les autels !

Une journée absolument magique d'excursion à Sun Moon Lake : le trajet dans un bus décoré de rideaux à pompons et de fleurs artificielles, comme tous les autres bus. Les cadeaux, les petites attentions de nos hôtes, les bonbons au goût étrange, le thé, les champignons croustillants séchés et salés pendant le voyage. Les paysages de montagnes abruptes, la nature luxuriante, les arbres qui ne perdent jamais leurs feuilles, palmiers, bambous, résineux et feuillus mêlés. Traverser ces paysages en chantant « Il était un petit navire... » pour nos amis taïwanais !

L'été en hiver toute cette inoubliable journée, un soleil intense sur l'eau, sur les temples que nous avons visités. Au loin, les montagnes embrumées. Taiwan entre dans mon cœur. A l'heure du déjeuner, nous picorons dans une rue commerçante, nous découvrons avec délices la cuisine de rue. Près de l'embarcadère, nous parlons tous la même langue pour quelques instants, le temps d'un Premier Duan en commun. Encore un moment unique. Nos hôtes nous ont fait la surprise d'une petite croisière sur le lac ; là aussi, nous apprenons à vivre sans savoir ce que la minute à venir nous réserve, ce qui est vrai du restant de notre séjour, comme des poupées russes que l'on découvre au fur et à mesure.

De retour à Taipei, c'est le rituel de la pratique du matin avec George Lin et son groupe, dès 6h30. On traverse les rues désertes, croisant çà et là les marchands de journaux qui trient leurs liasses, les premiers commerçants qui ouvrent leurs boutiques, quelques scooters seulement. Rien à voir avec le bourdonnement assourdissant qui nous accompagne à notre retour à l'hôtel, un peu plus tard. Côte à côte au bord de l'eau, des danseurs, des sportifs, chacun sur son terrain délimité, souriants et matinaux. Sous les arbres à lianes, les élèves de George s'affairent avant que le groupe se forme. Balayage quotidien du terrain, puis exercices scandés par la voix du maître. Chacun vient comme il est. Les jours de pluie, un pratiquant faisait tous les exercices et les Duans en bottes en caoutchouc ! George nous corrige, nous explique sa version des exercices. Puis on nous offre le thé, des gâteaux, des cacahuètes. Les plus avancés enchaînent sur l'épée ou l'éventail. Puis chacun va vaquer à ses occupations. Je pratique maintenant avec cela dans le cœur. Je nous trouve bien paresseux et revendicateurs en comparaison. Qui en France se lèverait ainsi aux aurores chaque matin ? Le respect dû au maître m'a impressionnée, ainsi que l'esprit industriel de ses élèves, même les plus âgés. Une adorable petite dame,

haute comme trois pommes, est allée au bout du Troisième Duan sans faiblir, avant de repartir avec sa canne.

Le reste des journées a été consacré (après des petits déjeuners d'anthologie à l'hôtel), pour nous, aux visites, plus mémorables les unes que les autres : Beitou et ses sources chaudes soufrées dans la montagne, Maokong, (au bout du plus exceptionnel téléphérique qu'il m'ait été donné de prendre, 25 minutes au-dessus des cimes des arbres, des temples) et les plantations de thé, le Musée du Palais naturellement, et tout ce que l'on découvre à chaque coin de rue. Plusieurs fois, nous nous sommes fait masser par des mains expertes, les pieds, puis le corps entier (jusqu'à s'endormir !), avant d'essayer les ventouses sous l'œil incrédule des masseurs. Nous avons mangé des plats délicieux, aussi bien dans la rue, sur des tables en plastique, que dans les salons savamment aménagés de lieux idylliques, d'un autre temps. Nous nous sommes perdus, souvent, déconcertés par le quadrillage des rues, sans points de repère. Mais se perdre, c'est un peu trouver autre chose, comme voyager, c'est se re-trouver ailleurs.

Bien trop vite, nous nous sommes retrouvés dans un taxi filant au petit matin vers l'aéroport, regardant une fois encore, les fantastiques lumières de la ville. Regardant une fois encore, mais certainement pas la dernière fois.

Sophie Fricker

membre de l'INPACT à Strasbourg



Reportage sur le séminaire de la "Yen-Nien Cup 2017"

Christian Bernapel

La « Yen-Nien Cup » a été créée par les élèves Taiwanais de Maître Wang pour commémorer la mémoire de Maître Wang après son décès en 2008. La présidence de l'Association de Taiwan tourne tous les deux ans et Monsieur Wang Rong-Shan, élu récemment, nous a invité à participer au « workshop » de la Yen-Nien Cup 2017.

Certains se souviendront que M. Wang Rong-Shan est venu nous rendre visite à deux reprises en France avec George Lin et un groupe de pratiquants seniors de Taiwan à l'occasion d'une réunion du Collège en 2006, puis pour le 20^{ème} anniversaire de l'Amicale en 2009. Par ailleurs, un premier groupe de pratiquants français et belges avait déjà rejoint la Yen-Nien Cup de 2011.

Cette fois-ci, nous étions onze participants venus de France à rejoindre le séminaire du 2 décembre 2017 à Taïwan, organisé par Monsieur Wang Ron-Shan, Président de l'Association du Yangjia Michuan Taiji quan de Taiwan (Taiwan Yangjia Michuan Taiji Quan Association).

Deux groupes se sont rejoints dans un vol commun entre Péking (Beijing) et Taipei (Taibei). L'un, émanant de l'Amicale, conduit par Claudy avec Madeleine et Eugène, l'autre composé de : Michel, Annick, Raymonde, Sophie, Alphonse, Muriel et son conjoint Francis, mes élèves strasbourgeois.

Claudys et moi avons été mandatés pour représenter respectivement et officiellement le Collège et l'Amicale.

Pour ce qui me concerne, au-delà de notre représentativité institutionnelle, il m'a paru important de partager ce voyage avec mes élèves qui ont pu se libérer. Tant pour leur faire découvrir les liens avec les racines de notre famille du Yangjia Michuan, que pour leur donner l'occasion de découvrir une culture, une façon de pratiquer et un art de vie que l'on ne peut soupçonner lorsque l'on n'a pas été « là-bas ». Cette immersion culturelle ouvre à une compréhension plus profonde de l'esprit qui sous-tend la pratique. Tout en permettant de prendre du recul, elle fait partie des fondamentaux indispensables à l'apprentissage du Taiji quan. La richesse des rencontres et des échanges, leur lot de joies et de découvertes heureuses contribue à la transmission de nos racines vers les générations qui nous suivront.

J'encourage chacune et chacun à effectuer un jour ce « chemin du retour », pour goûter à la « source » culturelle

et humaine de notre art et entrer en lien avec sa tradition.

Comme à chaque fois la magie a opéré ! Nous avons retrouvé nos anciens camarades et amis comme si nous nous étions quittés la veille et les « nouvelles têtes » nous connaissaient déjà car leurs aînés leur ont parlé de nous pour nous introduire. L'esprit de la famille a joué sans réserve, dès les premiers contacts.

Nous avons bénéficié, dès le lendemain de notre arrivée, d'une mise en bouche matinale à 6h30 (!) grâce à la pratique traditionnelle, du groupe de George Lin, qui se déroule 6 jours sur 7, le long du fleuve Dan-Sui, sous l'aile bienveillante des mangroves séculaires. Bien sûr, thés et petits gâteaux secs ou à la vapeur ont réconforté, après la pratique, le choc du premier réveil aux aurores !

Puis nous avons rejoints Lugang situé à 200 km au sud de Taipei avec deux minibus mis gracieusement à notre service par l'organisation. Le repas d'accueil, la visite du vieux Lugang, de son village des artisans et d'un calligraphe local renommé, en compagnie de nos hôtes et avec un guide étaient encore offerts par nos hôtes.

Le lendemain, après l'accueil officiel, la présentation et le speech des personnalités locales présentes, la parole nous a été donnée pour présenter l'Amicale et le Collège. Nous avons, Claudy et moi, rappelé l'histoire de l'Amicale et du Collège, relaté nos échanges précédents et remercié nos hôtes pour leur invitation. Nous avons aussi invité tout le monde à participer aux 30 ans de l'Amicale en France en 2019. (Préparez vous !)

Quatre interventions se sont succédé tout au long de la journée, suivies avec attention par l'assistance composée d'une centaine de personnes.

- La première, dirigée par M. Wang Rong-Shan portant sur le thème du Neigong, était illustrée de démonstrations par des personnes assises sur la scène de dos et de face. Une pratique d'exercices passionnants a été proposée à l'assistance pour éprouver en profondeur l'action des mouvements dans la lenteur et en respiration.
- La seconde comportait un exposé détaillé et didactique de M. George Lin sur la théorie des 8 trigrammes appliquée aux 8 potentiels.
- La troisième portait sur la déclinaison d'une thématique sur le « Taiji quan, un compagnon de Vie » en théorie et

en pratique que j'ai retranscrit dans les colonnes de ce numéro.

- La quatrième était un atelier de pratique proposé par Claudy sur des séquences phares comme « jouer du pipa », suivi avec enthousiasme et engouement par le public présent.

La journée a été clôturée par un deuxième duan déroulé par les élèves de George Lin, une remise en scène des exercices de neigong et un premier duan exécuté de « mains de maître » par notre groupe.

Ont suivi les remises de diplômes et titres de participations aux enseignants et élèves seniors et à tous les participants. Le tout égaillé de multiples photos, congratulations, sourires et éclats.

L'incontournable banquet de clôture du soir s'est déroulé avec les tournées de table, rires, forces « gambei » et chansons, et échanges de cadeaux petits et grands en présence de la fille adoptive de Maître Wang, invitée d'honneur.

Le lendemain nous a permis de découvrir, en compagnie des élèves de M. Wang Ron Shan, le lac de « Sun Moon Lake », ses temples et ses bateaux bucoliques, sous un soleil éclatant sans brume. Le voyage était là aussi offert

et le partage de cette journée radieuse a permis de passer avec nos amis taiwanais des moments exceptionnels et chaleureux inoubliables. Nous y avons entre-autre découvert que l'air de « frère Jacques » nous était commun et celui du « petit navire » a beaucoup amusé nos amis, en particulier les ohé ohé !

Nous nous sommes séparés et c'était déjà le voyage du retour qui prenait son cours ...

Comme à chaque fois, ces temps de visite partagés sont précieux pour nous apprécier réciproquement au-delà de la difficulté de la langue. Ils permettent de consolider nos liens et d'en tisser de nouveaux entre les générations qui nous suivent. Ils présagent des échanges futurs et ouvrent au désir de se revoir.

Je remercie chaleureusement tous les membres du « groupe des français » qui ont contribué avec une grande intelligence de cœur à la réussite de ce bel échange interculturel. Un immense merci à tous nos amis Taiwanais qui nous ont accueillis avec tant de chaleur, de gentillesse et de patience.

Et, à bientôt pour les 30 ans de l'Amicale !

Christian Bernapel



George Lin et Wang Ron-Shan sont venus à Thorigné en 2006
De gauche à droite : Shi Sen Tian, Wei, Zen Gui, Lee Liang Ping, Jean-Michel Faigneau, Lin Chin Tai, Wang Rong Shan, Lin Shun Chi.

On peut se reporter aux anciens numéros de la revue :

Séminaire d'automne des enseignants européens du Yangjia Michuan Taiji Quan, la Haute Jeannière, 12 – 15 octobre 2006, Lucienne Caillat, N° 54 janvier 2007 p. 35-36

Le point de vue de George Lin : **Vision stratégique de l'Alliance entre l'Amicale, TYMTA et AYMTA**, George Lin, N° 62 septembre 2009 p. 37-39

On peut relire aussi :

Chronique de Taipei, de l'intérêt des démos de groupe, Michel Douiller, N° 43 p. 7-11

Témoignage de Taiwan, Marianne Schweizer, N° 46 p. 6

Nouvelles de Taipei, Yeh Yun Wu et George Lin, N° 46 p. 9

Lettre de taipei – Festival 2006, Julia Fairchild, N° 49 p. 3



Les organisateurs et groupe des étrangers français et américains



Les organisateurs et groupe de M. Wang Ron Shan



Les organisateurs et groupe de George Lin



Les organisateurs et participants



Christian Hsiu Chuan Ko et Claudy.

Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site :

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,
Le Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

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 : André Musso, notre Rédacteur en chef - andremu@wandadoo.fr 3, chemin des Muletiers 49730 Turquant.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à André Musso. 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.

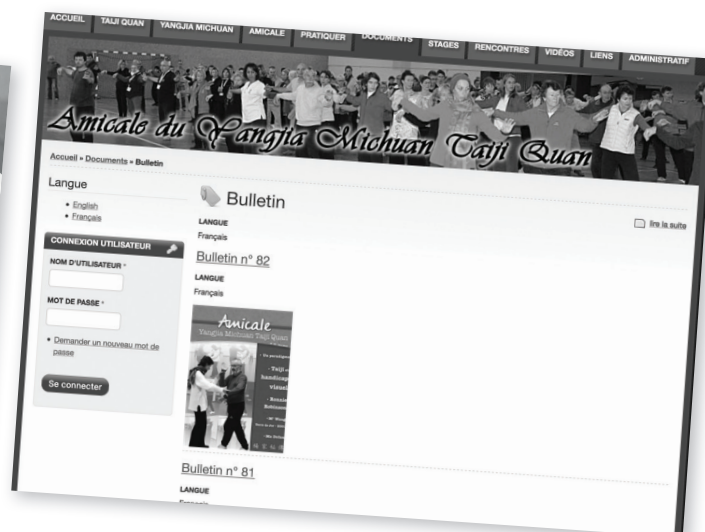
Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

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

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.

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

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, 10 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 tout 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.



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com

1^{er} Septembre 2017 au 31 Août 2018

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Renouvellement d'Adhésion Collective

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....
 Votre adresse ①

.....
 désire renouveler l'adhésion de 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 30,00 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
 Je règle 2,00 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

Renouvellement d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et souhaitez vous ré-adhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

.....
 désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	

Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

Pour votre association

- Je règle 27,00 € 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 30,00 € 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 27,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

- Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre) Par chèque 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.ymtjq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Fait à :

Le :

Signature :

IBAN – International Bank Account Number							BIC – Bank Identifier Code	Account Owner
FR76	1551	9390	9300	0219	3780	189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN

Adresses utiles

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Claudy Jeanmougin
3, rue de la Croix-Blanche - 17610 CHÉRAC - France
email : jeanmougin.claudy@orange.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

e-mail : jasonhan98@gmail.com
Tel. : 886-2-932-081-564
President : Jason Han
TYMTA c/o Jason Han : Fl., 14, no. 3, Lane 36,
Wang ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.
e-mail : jasonhan98@gmail.com

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

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

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Chris Nelson, President
Mail to : downtowntaichistudio@gmail.com
Web site : aymta.org/wordpress/

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 - Tel./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 München, 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
Tel. : (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
Tel. : 886-2-2837-1779 - Fax : 886-2-2837-2258
email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

19 Kensington Mansions, Trebovir Road,
London SW5 9TF - England - UK
Tel. : (44) 020 7373 2207
email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm
Adresse mail : amrita48@nifty.com
tonkou@bab.co.jp

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhero, 19 BP19 Abidjan 19 - Cote d'Ivoire
email : denisbanhero@yahoo.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tel. : 01.40.26.95.50
email : faemc.fr

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
Tel. : (39) 0184 241211
email : ymtitaipei@yahoo.com

BURKINA FASO

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

楊家秘傳

