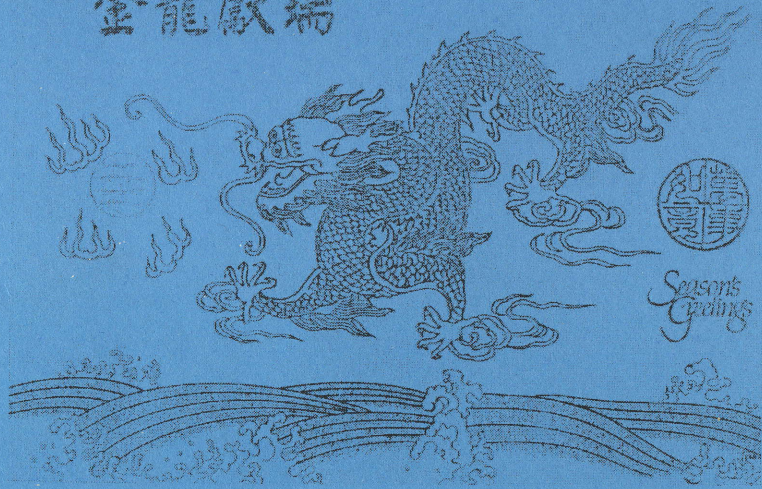


# Bulletin du YangjiaMichuan Taiji Quan

金龍獻瑞



楊家秘拳太極拳會



Amicale du Yangjia  
Michuan Taiji quan

Bulletin N° 35 - Novembre 2000

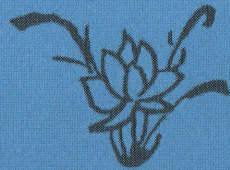


## Sommaire

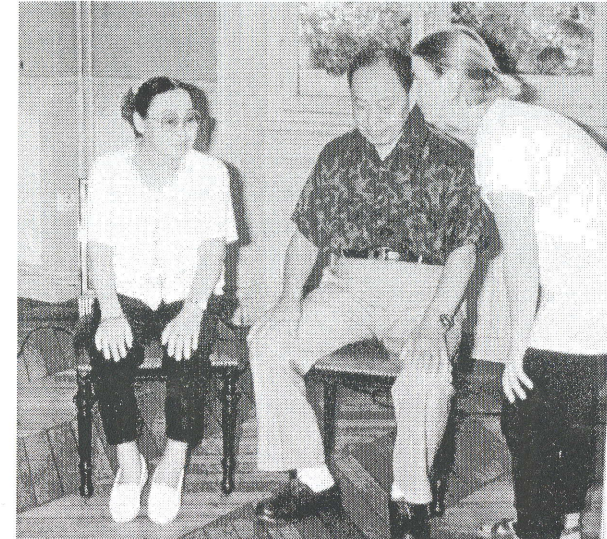
La mort de Madame Wang	p3
Le mot du président <i>Jean-Luc Perot</i>	p4
Mécanisme respiratoire dans le Taichi Chuan <i>Docteur Jean Schatz</i>	p5
Sur l'appellation Tai Ji Quan <i>Jean-Luc Perot</i>	p16
Calendrier et stages	p21
Livres disponibles à l'Institut Ricci	p26
Jieqi et Neigong	p27
Lettre de Thomas W. Campbell	p28
Infusion au gingembre	p29
Services	p30
Cotisations 2000	p33
Adresses utiles	p35

### L'EQUIPE REDACTIONNELLE

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



## La mort de Mme Wang



Madame Wang et Lao Shi accompagnés de Sabine lors de leur réception à la mairie du 16<sup>ème</sup> arrondissement de Paris en 1996.

Mercredi 13 septembre 2000, Madame WANG est décédée suite à des complications cardiaques et rénales. Elle était hospitalisée depuis plus d'un mois. Ses obsèques ont eu lieu le vendredi 6 octobre. Elle était âgée de 76 ans et leur union fêtait son 50<sup>ème</sup> anniversaire cette année.

Maître WANG passe cette épreuve entouré de toute sa famille- (leur fils, leur fille, sept petits enfants et trois arrières petits enfants) et de ses proches qui l'accompagnent chaleureusement. Il est très affairé et toujours aussi efficace. Il semble donc bien maîtriser cette douloureuse épreuve et a déjà repris l'enseignement au Daoguan.



## Le mot du président

La rentrée des classes – Se préparer, s'informer, accueillir.

**S**E PREPARER à retrouver les élèves, les anciens et les nouveaux, préparer les locaux, les leçons, l'horaire et le calendrier.

S'informer et informer de l'existence de cours, du type de travail, de la progression et du programme.

Accueillir de nouveaux projets, de nouveaux progrès, de nouveaux regards.

Souvent les vacances, par des stages ou au contraire du repos ou encore une activité différente, apportent à la reprise une saveur inédite à l'exercice pourtant toujours le même et toujours renouvelé.

Voilà ce que je vous souhaite pour la rentrée, de l'enthousiasme et du plaisir même si l'on s'attend à ce que le principe opposant, le " diable ", ne vienne malicieusement essouffler notre plaisir et nous titiller par le manque pour aiguïser notre désir dans la quête du même mais toujours renouvelé.

Faire du neuf c'est faire un œuf, un TaiJi naît de la rencontre féconde du Yin/Yang. Cultiver son féminin, se faire matrice pour accueillir un œuf, une idée fécondée par un Yang de passage.

Voici un autre souhait pour les *Rencontres de l'Amicale* à Obernai.

Soyons ouverts, disponibles, fertiles; que l'esprit sain de l'amour et de l'humour anime nos ébats et nos débats.

Jean-Luc Perot

## Mécanisme respiratoire dans le Taichi Chuan

par le Docteur Jean Schatz

*Au moment où la pratique du Taichi Chuan, dite « boxe chinoise », semble s'imposer en Occident, l'auteur croit nécessaire de préciser certaines données qui lui ont été enseignées par les maîtres qu'il a consultés lors de son voyage en Extrême-Orient, afin d'éviter des dérivations dans l'instauration de cette gymnastique.*

*Plus que la gestique des mouvements, ce qui doit être compris dans le Taichi Chuan, ce sont les principes qu'avait déjà décrits Maspero il y a plus de vingt ans sous le nom de « respiration embryonnaire ».*

*Elle vise, par le détour de la respiration abdominale, la maîtrise de la respiration viscérale et même tissulaire.*

*Elle implique, dans un entraînement lent et progressif, le franchissement de ce que nous appelons la barrière de l'inconscient, correspondant à des notions actuelles, comme celles que l'on a mises en évidence dans les mécanismes du sommeil.*

*Elle est, de plus, bien évidemment, en accord avec les données traditionnelles du taoïsme, telles que nous les appliquons en Acupuncture.*

**L**E PROPOS de cette communication est, d'obligation, limité. Elle ne peut pas enseigner une technique qui demande dans sa pratique des années d'expérience, et peut-être aussi une formation nettement différente de celle que nous avons en Occident.



## Technique

Cette opposition de l'Orient et de l'Occident, devenue lieu commun depuis Guénon, ne paraît pas cependant irréductible, et notre intention, en traitant de la mécanique respiratoire dans le Taichi Chuan, est d'en montrer le rapprochement possible au niveau même de la science médicale.

Le Taichi Chuan en effet est, en apparence, une sorte de danse stylisée, rythmée, voire ritualisée, dont les éléments sont rigoureusement décrits et minutieusement reproduits par les membres d'une même école.

Mais une connaissance précise des phénomènes intimes de la respiration alimente la stéréotypie des gestes exigés des adeptes du Taichi Chuan.

Cette science respiratoire a déjà été consignée, avec plus ou moins de compréhension, dans les écrits de Maspero sous le nom de « respiration embryonnaire »<sup>1</sup>, terme qui entend rappeler que la respiration n'est pas un phénomène purement thoracique, mais qu'elle s'étend au fonctionnement de tous les tissus et concerne en particulier les viscères, qui sont ainsi alimentés comme cela se produit chez le fœtus et l'embryon, par un apport d'oxygène relativement limité mais physiologiquement adapté.

Ce qui est à noter d'emblée, dans l'exercice du Taichi Chuan, c'est cette opposition entre un mécanisme caché, profond, inconscient – celui de la respiration tissulaire – et une gestique nettement visualisée, formalisée dans une sorte de danse hiératique.

En apparence, la visée du Taichi Chuan est l'instauration d'une danse dont le but est triple :

- Lorsqu'elle est accomplie au ralenti, c'est l'adaptation aux forces cosmiques de l'environnement ;

<sup>1</sup> Granet cite l'expression « Respirer à la manière d'un embryon, en circuit fermé ».

## Technique

- Lorsqu'elle est exécutée en accéléré, c'est l'apprentissage d'un procédé de self-défense, d'où le nom de Boxe chinoise donné à cette pratique ;
- Au niveau de la bonne relation avec soi-même, c'est une technique appelée à assurer la parfaite rénovation des tissus par une oxygénation appropriée.

Que l'exécution spectaculaire d'une danse d'apparence exotique conduise à une technique respiratoire essentielle pour le maintien de la santé des tissus, la définition étymologique des idéogrammes du Taichi Chuan nous le prouve nettement.

L'idéogramme de « Taichi », souvent traduit globalement par « grand faite », contient l'idée d'une activité fondamentale, mais d'un type particulier : il s'agit d'une activité en rapport, d'une part avec la montée de la sève<sup>2</sup>, et d'autre part, liée aux aliments, à la nutrition, - « à la bouche » - et au devenir de cette nutrition par son action sur le sang.

Ces notions rendent compte de l'idéogramme de « Taïchi » que nous pourrions traduire par « suprême activité nourricière » ou « activité nourricière primordiale ».

L'idéogramme de « Chuan » contient les notions d'une main vue de face. Cette main forme un poing en renfermant sur elle-même les cinq doigts, tenant en réserve dans leur pointe extrême tous les déroulements et les enroulements à venir, et qui sont les produits de cette énergie nourricière principale dont nous venons de parler.

Ainsi, dans les idéogrammes du Taichi Chuan se trouvent figurés à la fois les mouvements extériorisés de la danse et leur origine interne.

<sup>2</sup> Certains maîtres enseignent la pratique de la gymnastique respiratoire uniquement le matin, et de préférence au printemps (d'après Granet).



## Technique

Par l'idéogramme « Chuan », on évoque l'image du poing fermé, qui rappelle la possibilité d'un combat, d'une boxe et par l'idéogramme de « Taichi » leur source cachée dans la respiration. Cette respiration, nous le savons, consiste, pour les Chinois, en l'oxygénation optima des tissus.

La notion de la respiration tissulaire, qui prend le pas sur la respiration thoracique, se trouve d'ailleurs dans toutes les techniques respiratoires orientales. Mais dans la technique chinoise les procédés pour y parvenir sont étudiés sous un angle à la fois pratique, précis, concret, et c'est ainsi que nous savons, nous acupuncteurs, que certaine oxygénation est apportée aux tissus dans un temps particulier de la respiration, qui est celui de l'expiration.

Cette importance de l'expiration est reconnue par la physiologie occidentale actuelle, qui accorde que, contrairement aux données classiques, elle n'apparaît plus comme un phénomène purement passif.

William Snow Miller, Hudson & Jarre ont montré qu'il existe un péristaltisme expiratoire de l'arbre bronchique avec contraction des muscles bronchiques, l'ensemble réglemant, par la tension de l'alvéole, la teneur en oxygène de l'air alvéolaire, air fonctionnel par excellence.

Par ailleurs, nous savons que l'expiration favorise, en aidant la systole, la projection du sang artériel dans l'organisme, alors qu'au contraire, l'inspiration aide la diastole en accélérant le débit des veines et en diminuant celui des artères(Wenckebach<sup>3</sup>).

---

<sup>3</sup> La première respiration du nouveau-né montre l'importance de l'expiration. A l'inspiration, le sang inaugurant de nouveaux circuits vasculaires est inspiré vers le poumon. Mais c'est à l'expiration que le nouveau-né joue son devenir, en réussissant, au moment du

## Technique

C'est sur la fonction prévalente de l'expiration qu'insistent les Chinois lorsqu'ils la qualifient de temps Yang de la respiration, l'opposant à l'inspiration qui est considérée comme un temps Yin.

Ces métaphores du Yang et du Yin, ce n'est pas ici le lieu de les exposer, bien qu'à vrai dire elles soient sujettes, dans leurs interprétations, à beaucoup de flottement, dû, en partie, à la méconnaissance de la psyché des Chinois, qui procèdent dans leur logique, comme dit Granet, par emblèmes, c'est-à-dire par symboles qui font métaphores.

Les emblèmes, en effet, sont représentés par des idéogrammes qui forment images, mais ces images ne sont pas quelconques, elles sont induites par la construction de l'idéogramme au cours des siècles, sa psychogénèse, en quelque sorte.

Elles portent donc fortement la marque des expériences réelles qui leur ont donné naissance et permettent de réduire au maximum l'aliénation de l'homme avec son milieu et avec lui-même. Elles sont situées, comme le dit Granet, dans un espace vécu et concret.

Pour l'occidental (ou l'oriental coupé de ces racines) qui n'a pas le privilège de vivre dans un milieu culturel imprégné de la richesse de ce passé, ce n'est que par une investigation étymologique scrupuleuse que les emblèmes traditionnels peuvent lui délivrer leur message et lui permettre de comprendre cette logique emblématique, si nettement différente de notre logique conceptuelle.

Pour l'intelligence de cet exposé, nous allons être amenés à explorer certaines métaphores, en particulier celle communément employée pour rendre compte du Yang et du Yin.

---

premier cri, à vaincre l'atélectasie pulmonaire, par le déplissement des alvéoles.



## Technique

Une image classique du Yang est celle de la lumière qui s'oppose à celle du Yin représentée par l'ombre.

La lumière c'est l'image de l'énergie émise par une source telle que le soleil, c'est quelque chose de dynamique, mais de non matérialisé, de virtuel; pour employer une notion actuelle on peut l'évoquer par un quantum d'énergie avant sa formalisation dans une particule.

La métaphore de l'ombre pour rendre compte du Yin, parle par elle-même ; le Yin est une apparence, une trace, car le monde des phénomènes, pour l'Orient, est apparence, mais cette apparence n'est pas imaginaire, elle est actuelle.

Le Yin est une forme, comme la particule est la forme de l'Énergie.

En appliquant cette métaphore à la respiration, l'expiration, qui est Yang, doit donc délivrer de l'énergie par oxygénation dans les tissus.

Une autre image métaphorique, en général mal comprise, doit être évoquée ici : celle qui ramène ce qu'on appelle « l'action du Yang » à la contraction d'une nébuleuse, la coagulation de la matière, et pour utiliser la métaphore que j'ai employée dans l'exposé de la doctrine de l'énergie et du sang, à la vaso-constriction d'un petit vaisseau.

Ces états, produits par l'action du Yang, sont considérés comme Yin.

Le Yin apparaît donc bien, selon la terminologie de Guénon, qui reste toujours opératoire, comme la manifestation du Yang, considéré métaphoriquement comme une Énergie. C'est dans ce sens que l'on figure la dynamique du Yang comme aboutissant à un état de concentration.

Mais cet état du Yin n'est qu'une apparence, avons-nous dit, dans le monde des phénomènes il se retransforme en une énergie.

## Technique

La dissolution de la matière, la dilatation d'un vaisseau, sont des métaphores de ce retour du Yin au Yang ; le Yin retourne au non-manifesté; l'énergie se concrétise dans une forme et la forme se réinvestit dans une énergie. La concentration et la dilatation sous les emblèmes du Yin et du Yang matérialisent ainsi les pulsions du monde des phénomènes.

Les deux temps de la respiration thoracique vont donc naturellement se ranger sous ces deux rubriques.

Si l'on s'en tient à la cinétique de la respiration thoracique, l'inspiration qui résulte de la contraction musculaire est Yang, et l'expiration est Yin par voie de conséquence.

En fait, la tradition chinoise, aussi bien dans ses applications à l'acupuncture que dans les exercices physiques, présente l'expiration comme Yang et l'inspiration comme Yin.

Cette appréciation correspond d'abord à l'examen des mouvements du thorax. L'inspiration aboutit à une dilatation, elle est donc Yin; l'expiration résultant d'une contraction est donc Yang.

Mais cette conception est surtout opératoire, parce qu'on peut la considérer comme l'image de ce qui se passe dans la respiration viscérale.

A ce niveau, une vasodilatation générale favorisant le retour du sang veineux vers le cœur se produit à l'inspiration, de même que l'expiration, par le jeu de la vaso-constriction, en amenant l'oxygène par la chasse artérielle sur les lieux d'utilisation, permettra la projection du sang dans l'organisme.

Il apparaît donc une contradiction dans la description des deux temps de la respiration, suivant que l'on considère le mécanisme en fonction de la vie de relation ou de la vie végétative.

Nous avons déjà fait état dans notre conférence sur la relaxation (*Revue Internationale d'Acupuncture* n°7) de cette



opposition et, pour employer un terme plus précis, de cette antonymie, qui préside à l'interrelation des systèmes inconscients de la vie neurovégétative servis par la musculature lisse, œuvrant tout particulièrement au niveau des organes viscéraux ("organes et viscères" des Chinois), et de ceux conscients de la vie de relation, soumis au contrôle de la volonté, et qui utilisent la musculature striée.

L'antagonisme de ces deux systèmes peut bien entendu se ranger sous les deux rubriques du Yang et du Yin, en représentant l'image du Yang par l'activité et celle du Yin par la non-activité, le repos.

Nous pouvons donc dire que lorsque la vie de relation est en activité, la vie végétative est au repos, en rendant compte ainsi que lorsque à l'inspiration nous contractons les muscles striés en gonflant la poitrine, nous obtenons une dilatation de la musculature lisse des systèmes circulatoires des viscères profonds.

L'hypothèse de travail de l'interaction de la vie de relation et de la vie végétative est confirmée de nos jours par des recherches sur le sommeil (travaux de Bourguignon et de Journet) qui ont montré que dans les phases paradoxales du sommeil où le système neuro-végétatif et viscéral profond était à son maximum d'activité, la musculature striée était dans une presque complète hypotonie.

Ainsi, pour nous résumer, dans le Taichi Chuan l'expiration représente le temps de relâchement de la musculature striée pendant lequel la vaso-constriction au niveau des organes profonds pourra s'opérer.

Ce relâchement des muscles striés, qui dans le début des exercices pourra seul être soumis au contrôle de notre volonté, se manifesterait aussi bien au niveau du thorax qui se laisse aplatir, qu'au niveau de l'abdomen qui se laisse dilater,

permettant ainsi le libre passage du sang, du thorax vers l'extrémité céphalique, l'abdomen et les membres.

C'est un laisser-aller général de toute la musculature striée qui permettra par le truchement d'un mécanisme non conscient, la vaso-constriction de la musculature lisse.

A l'inverse, à l'inspiration, il y a contraction générale de tous les muscles striés, qui, sous leur action, dilatent le thorax et contractent l'abdomen, appelant ainsi, par un effet de brassage, le sang veineux de la périphérie vers le centre, favorisant, et toujours par l'intermédiaire du mécanisme inconscient, la vaso-dilatation générale des viscères.

Un point particulier de la technique est à remarquer. C'est la cinétique en sens inverse, du thorax et de l'abdomen, qui semble opposer le Taichi Chuan aux pratiques de certaines écoles de Yoga.

Notons que :

- le fait, à l'inspiration, d'aplatir le ventre quand on gonfle le thorax, – et à l'inverse à l'expiration – se fait spontanément dans la respiration.
- le schéma corporel utilisé de façon consciente à la mobilisation inversée du thorax et de l'abdomen, favorise l'antonymie des polarités entre la musculature striée de la paroi abdominale et la musculature lisse des viscères profonds qui y sont contenus.

Les maîtres de Taichi Chuan insistent sur le travail accompli au niveau du ventre, qui devient ainsi la pièce maîtresse de la respiration embryonnaire<sup>4</sup>.

Cette prééminence du travail de l'abdomen par rapport au thorax s'explique en partie parce qu'au niveau du Tan Tienn

<sup>4</sup> Ils disent d'ailleurs, de façon imagée, qu'ils ont de l'air, c'est-à-dire de l'énergie, dans le ventre.



## Technique

(champ du cinabre inférieur) se trouve concentrée l'énergie ancestrale : elle sera la source de l'énergie sexuelle qui est mobilisée dans la respiration embryonnaire, mais que, pour des raisons didactiques, nous avons exclue du cadre de cet exposé. D'ailleurs, la respiration abdominale bien réglée, l'utilisation de l'énergie sexuelle appartenant aux énergies viscérales s'accomplit d'elle-même.

Tous les mécanismes de la respiration embryonnaire sont régis par le principe du Wou Wei (agir non agissant), il en résulte que ce que nous venons de dire sur la cinétique apparente des mouvements respiratoires ne peut être considéré que comme un schéma d'introduction, un mode d'emploi simpliste de la respiration embryonnaire dans la pratique du Taichi Chuan.

Cette respiration embryonnaire n'est pas le propre de cette forme de gymnastique. On peut l'exécuter isolément ou associée à d'autres exercices respiratoires, tels :

- Le Tao yin chen ti
- Le Chi Kong
- Et le Kong Fou

Sa visée est beaucoup plus ambitieuse, elle se confond avec celle du Taoïsme, dans ses formes les plus élaborées, qui prétend fortifier l'homme intérieur par la mystique de l'autonomie (Granet).

Il s'agit d'éliminer tout vouloir au sens de la volonté de puissance, tout en disciplinant son corps de façon à le conformer à l'ordre universel. Cet ordre qui répond à l'ordonnance selon le Yin/Yang est le Tao.

## Technique

Ainsi se trouve évitée toute aliénation intersubjective<sup>5</sup>.

Mais de plus, par le respect, la bonne relation entre notre corps physique et notre psyché, métaphore du Yin/Yang universel, se trouve établi un état de santé qui supprime ce que j'appellerai une situation intra-subjective.

La respiration embryonnaire permet une expérience exacte de notre vécu organique qui empêche toute aliénation à nous-mêmes et par là, tout assujettissement aux autres.

C'est là son but essentiel : la conformité au concret d'une expérience de tous les instants.

C'est à partir de cette visée, modeste en apparence, mais qui demande, pour être réellement vécue, de nombreuses années, que peut être envisagé tout appel à la sagesse et à la sainteté, avec, comme but suprême, au sens de devenir cosmique, l'immortalité de l'âme.



<sup>5</sup> C'est l'acception que nous donnons habituellement à ce terme en Occident, où l'aliénation est toujours due à une pression du groupe sur l'individu.



## Sur l'appellation Tai Ji Quan

**Quan** évoque la compénétration, le combat, l'affrontement, la mêlée, il est usuellement traduit par boxe, poing ou méthode de combat.

A l'appellation art martial que j'adopte volontiers, je préfère le mot lutte qui évoque un acte de résistance et s'inscrit dans la logique du vivant – lutte pour la vie – et dans la logique de la société des hommes – lutte pour la liberté, pour l'autonomie, pour l'identité.

**Tai** – très, suprême, grand, le plus grand, éminent, extrême; terme de respect pour les aînés ou les dignitaires.

A mon sens, cette prééminence sort de la logique comparative et prend un sens absolu; c'est Le Grand par excellence.

**Tai Ji** – le faite, l'origine, le fondement – L'UN au-delà de la multiplicité, de la manifestation.

Boxe du Grand Faîte ! Poing du principe premier !

Cela n'est ni très parlant ni très évocateur.

**Recherche de sens** – j'éprouve le besoin de faire jouer les vibrations de l'UN et d'en écouter les résonances, de la métaphysique à la physique pour sentir en quoi cela nous concerne finalement.

UN : un seul, unique

UN : unir, unité, union

UN : unifier, unification.

**L'unicité, le caractère unique** se distingue de la diversité; chacun se distingue de la multitude par cette qualité d'être le seul exemplaire de soi-même en mariant de manière élective

un support génétique unique avec une expérience particulière de la vie. Curieuse alchimie que l'identité qui exprime en même temps la similitude – idem – et l'originalité – ipse – dans un devenir incessant entre la contrainte de l'acquis et du modèle et la conquête de soi pour accéder à l'autonomie (autos – seul, de soi-même) dans une consciente interdépendance avec le monde.

### **Unir, faire l'union pour réaliser l'unité de la vie**

Passer du statut d'individu à celui de personne. Aller profondément vers soi-même pour vibrer juste, sonner juste dans le concert du vivant. Nous sommes tous des respirants, aspirant et soufflant un air par tous partagé, il nous faut entrer consciemment dans la conspiration du monde.

La manifestation est organisée, elle a un caractère organique c'est-à-dire que tous les éléments de l'ensemble sont unis par des relations diverses qui qualifient sa structure.

De même chacun est organisé intimement par une formule génétique, intérieurement par des "cartes" nerveuses, sanguines, musculo-squeletiques,... et des cartes psycho-affectives, cognitives... qui lui permettent de se lire et de lire les événements de l'existence.

L'unité est en soi un modèle qui prévient l'éparpillement et invite à la cohérence. Faire l'unité en soi, investir les différents aspects de soi-même, les mettre en lumière, choisir ce que l'on garde et élimine des différentes nourritures dont on a été rempli, voilà bien le travail alchimique de maturation auquel l'UN nous invite.

**Unifier n'est pas égaliser**, faire de la diversité une soupe insipide, où tout se vaut et revient au même, et encore moins normaliser, conformer à la norme établie en gommant toutes les différences possibles.



Il s'agit bien plutôt d'harmonie c'est-à-dire de faire jouer toutes les différences pour qu'elles s'articulent les unes aux autres, trouver l'accord, la consonance et la concordance.

L'un rejoint le Tout, la vie est communication par nature, mais entrer dans la relation consciente, en communion, chacun prenant part à l'aventure de l'Univers, demande un travail d'unification.

Alors, pratiquer le TaiJi Quan autant qu'il nous pratique serait se mettre en marche, consciemment, vers plus d'harmonie en soi, avec les autres et avec le monde.

Nous resterait à trouver comment faire passer ce message caché derrière " l'appellation contrôlée " TaiJi Quan.

### Et plus encore sur la forme

L'appellation – forme – résume-t-elle bien notre pratique ? Différentes appellations se proposent lorsque l'on cherche à qualifier l'exercice de la forme dans la pratique du TaiJi Quan. En voici quelques-unes.

**Routine** : L'usage anglo-saxon pour les compétitions a retenu ce terme qui contient l'idée de procédure, de séquence; en français le sens premier évoquait un savoir-faire acquis par une pratique prolongée, ce qui semble bien convenir, mais malheureusement l'usage a fait évoluer le sens vers l'exécution machinale, la répétition à l'identique, le conservatisme.

**Chorégraphie** : Khoreia, la danse et khoros, le chœur, le groupe et le lieu où l'on danse ; graphie, l'écriture, la trace puis la description.

Comme l'écriture anime la page blanche, la danse s'inscrit dans l'espace/temps; on y voit des pas, des figures et des rythmes qui nous font signe. La danse dans le monde antique avait une valeur consacrée pour dire l'ineffable, pour entrer en relation avec le mystère.

Voilà qui sonne bien avec la répétition en groupe et nous fait aborder la musicalité de la pratique.

**Ballet** : petit bal, danse exécutée par plusieurs danseurs.

ballare = danser avec une connotation plus vive, il y a de l'élan dans l'air.

Au figuré cela désigne une activité intense, comme orchestrée avec des changements d'orientation, des échanges de rôles. On peut imaginer un banc de poissons ou un vol d'oiseaux migrants.

**Danse** : suite réglée de pas suivant un rythme musical; faire des séries de mouvements rythmés. On serait plus proche des danses tribales, danses de guerres ou danses des saisons avec la contredanse, country dance, danse populaire.

**Solo** : seul, en soliste – la note musicale sonne bien avec la qualité de l'interprétation; on n'est plus porté par le groupe on a la maturité pour jouer seul. Voilà une belle invitation à se produire dans les parcs et les jardins.

**Rituel** : rita évoque l'ordre. Se mettre en ordre et mettre de l'ordre.

En conscience, le sujet se plante au centre ; il devient axe et pivot pour organiser l'espace et le temps en secteurs orientés d'où pourront naître des moments et des lieux propices à l'action de l'homme dans le cosmos, de l'homme dans la société et de l'homme face à lui-même et au sens de la vie.

**Matrice** : évoque la mère qui met au monde – genitrix – et qui nourrit pour faire mûrir – nutrix. On y retrouve l'idée de source et de cause qui donnera la forme, le moule. L'exercice de la forme nous donne forme et nous met en forme.



Voilà qui ne répond guère à notre besoin de précision mais qui comme pour le mot Qi nous oblige à explorer différentes facettes du TaiJi Quan.

Jean-Luc Perot 26 septembre 2000



## Stages et compétitions

### Stages en novembre

**Stage Forme et Epée à Versailles le 5 novembre**

Animé par Sabine Metzlé. Forme (9h30 à 12h) /

Epée ancienne (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange 2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**Rencontres de l'Amicale**

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

**Stage de l'association Kun Lun le 26 novembre**

Organisé par Marie-Christine Moutault,

Duans le matin, armes l'après-midi.

Tél : 02-41-54-79-63

**École de la Main Franche** – tél : 081-74-24-94

**25 novembre** sur le thème du feu - lumière, chaleur et étincelles

**26 novembre** sur le thème de l'eau le rapport contenant/contenu, flottaison et fluidité - être disponible

**29 novembre** sur le thème de la terre, la posture: détente, prise de terre et édification - travail sur la liberté dans la contrainte.

**USMV** - Animé par Claude Eyrolles tél : 01-69-34-67-64

**19 novembre** : forme et éventail.

### Stages en décembre

**Stage à Genève le 9 et 10 Décembre**

Stage de l'Escalade "Taiji quan et relaxation" avec Sabine Metzlé. Organisé par le TOC.

Web : <http://taiji-toc.citeweb.net/escalade.html>

**Stage Souffle, Mouvement et Arts Chinois**

**Traditionnels.** Jeu avec les 13 postures, tui shou et massage 9-10 décembre

par C. Lephy - 02 99 42 30 53



## Votre calendrier

### Stage Eventail et Epée à Versailles

le 17 décembre

Animé par Sabine Metzlé. Eventail (9h30 à 12h) /  
Epée nouvelle (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange

2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**École de la Main Franche** tél : 081-74-24-94

**17 décembre** sur le thème de l'air, on gonflera les  
voiles et les pneumatiques, on parlera du vide et de  
la vibration.

**USMV**

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**17 décembre** : forme et éventail.

### Stages en janvier

**13-14 janvier** : travail avec partenaire par J.L. Pérot

ARCHIPEL – tél : 03 88 69 05 11

**Stage Forme et Epée à Versailles le 14 janvier**

Animé par Sabine Metzlé. Forme (9h30 à 12h) / Epée  
ancienne (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange 2 rue du Colonel de Bange

78000 Versailles

Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**École de la Main Franche.** tél : 081-74-24-94

**27 janvier** - invité Kenji Tokitsu

éveil et renforcement du corps énergétique - pas à pas vers  
le san shou - la distance, ne pas être là où le coup arrive.

**USMV**

Animé par Claude Eyrolles tél : 01-69-34-67-64

**21 janvier** : forme et éventail.

**Breiz Izel Tai Chi Chuan**

Animé par Claude Eyrolles tél : 01-69-34-67-64

**27 et 28 janvier** : Quimper - tél 02-98-09-11-78

ou 02-98-96-00-63

Forme et éventail

## Votre calendrier

### Stages en février

**Stage Eventail et Epée à Versailles le 4 février**

Animé par Sabine Metzlé. Eventail (9h30 à 12h) /  
Epée nouvelle (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange

2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**Stage organisé par Kun Lun le 24 et 25 février**

Stage thématique : Exploration gestuelle,  
énergétique et martiale du LAN QIAO WEI (saisir  
la queue du moineau) et du ZUO DAN BIAN  
(simple fouet) encadré par Claudy Jeanmougin.

Tél : 02-41-54-79-63

**24-25 février** : 1er et 2ème duan, applications, tui  
shou et massage par C. Lephay 02 99 42 30 53

### Stages en mars

**Stage Forme et Epée à Versailles le 11 mars**

Animé par Sabine Metzlé. Forme (9h30 à 12h) /  
Epée ancienne (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange

2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles

Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**24-25 mars** : TJQ et chaînes musculaires

par M. Appelmans ARCHIPEL

tél : 03 88 69 05 11

**Stage organisé par Kun Lun le 25 mars**

Duans le matin - travail par atelier de niveau

Armes l'après-midi - épée nouvelle, sabre, éventail

au choix, travail par atelier. Stage encadré par

M. Christine Moutault - Tél : 02-41-54-79-63

**USMV**

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**18 mars** : forme et éventail.

**Breiz Izel Tai Chi Chuan**

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**10 et 11 mars** : Quimper - tél 02-98-09-11-78

ou 02-98-96-00-63 - Forme et éventail



## Votre calendrier

### Stages en avril

**Stage Eventail et Epée à Versailles le 1er avril**  
Animé par Sabine Metzlé. Eventail (9h30 à 12h) /  
Epée nouvelle (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange  
2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles  
Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**28-29 avril** : éventail, tui shou, 13 postures avec  
partenaire et massage par C. Lephay  
tél : 02 99 42 30 53

#### USMV

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**29 avril** : forme et éventail.

### Stages en mai

**Stage Forme et Epée à Versailles le 6 mai**  
Animé par Sabine Metzlé. Forme (9h30 à 12h) /  
Epée ancienne (14h à 16h30).

Gymnase de l'école de Bange  
2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles  
Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

**Stage organisé par Kun Lun le 20 mai**  
Duans le matin - travail par atelier de niveaux  
Armes l'après-midi - épée nouvelle, sabre, éventail  
au choix, travail par atelier. Stage encadré par  
M. Christine Moutault - Tél : 02-41-54-79-63

#### USMV

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**20 mai** : forme et éventail.

#### Breiz Izel Tai Chi Chuan

Animé par Sabine Metzlé et Claude Eyrolles  
tél : 02-98-09-11-78 ou 02-98-96-00-63

**24 au 27 mai**

### Stages en juin

**Stage Eventail et Epée à Versailles le 17 juin**  
Animé par Sabine Metzlé. Eventail (9h30 à 12h) /  
Epée nouvelle (14h à 16h30).

## Votre calendrier

Gymnase de l'école de Bange  
2 rue du Colonel de Bange - 78000 Versailles  
Tél : 01-41-14-94-82 ou 01-39-02-23-62

#### USMV

Animé par Claude Eyrolles - tél : 01-69-34-67-64

**24 juin** : forme et éventail.

### COMPETITIONS

#### Compétitions en novembre

**Compétition en Hollande du 17 au 19 novembre**  
à Utrecht, Hollande, compétition championnat  
européen de Taiji Quan, forme, tuishou et groupe.  
Organisé par la TCFE (Taji quan and Qi Gong  
Federation for Europe).

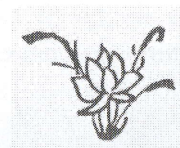
Email : [competition@tcfe.org](mailto:competition@tcfe.org)

Web : <http://www.tcfe.org>

#### Entraînement au Tui Shou

pour pratiquants avancés  
les vendredis de 19h à 21 h  
gymnase des Arcades 13 rue Rieusesec  
78220 Viroflay tél : 01-69-34-67-64

Serge Dreyer nous demande de signaler que le voyage à Taiwan qu'il  
comptait organiser l'été prochain est annulé pour raisons  
professionnelles.



Votre calendrier des stages est à adresser à  
notre Secrétaire :

François SCHOSSELER  
17 rue Vauban - 67000 STRASBOURG.



## Livres disponibles à l'Institut Ricci.

Suite à l'article sur la bannière de Mawandui, et pour satisfaire votre curiosité, voici une bibliographie des ouvrages publiés par le père Larre et l'Institut Ricci :

- Dictionnaire Ricci de caractères Singuliers**,  
Instituts Ricci-DDB, 1999 1800 F
- Dictionnaire chinois- français de l'institut Ricci**, 1976 350 F  
Edition de poche du dictionnaire de 1976 200 F
- Lao-tseu Tao Te King**, traduction révisée et présentation,  
C. Larre, DDB 56 F
- Les chinois, esprit et comportement**, C. Larre,  
BREPOLS-AUZOU 350 F
- Les grands traités du Huainanzi**, ch. 1-7-11-13-18, C. Larre,  
I. Robinet, E.Rochat, LE CERF.. 190 F
- Les mouvements du cœur, psychologie des chinois**,  
Lingshu, ch 8, C. Larre, E.Rochat, DDB. 135 F
- La voie du ciel**, Suwen, ch. 1&2, C. Larre, DDB. 104F
- Suwen**, les 11 premiers ch., texte chinois, traduction et  
commentaires, E.Rochat, C. Larre, MAISONNEUVE. 470 F
- Les énergies du corps**, J. Schatz, C. Larre. E.Rochat,  
SOWEN. 150 F
- Aperçus de médecine chinoise traditionnelle**, J. Schatz,  
C. Larre, E.Rochat, (réédition 1994), DDB. 142 F
- Le vol inutile**, Zhuangzi, ch. 1, C. Larre, E.Rochat, DDB. 103 F
- De vide en vide**, Zhuangzi, ch. 1, E.Rochat, C. Larre, DDB. 96 F
- La bannière**, une dame chinoise allant en paradis, C. Larre,  
E.Rochat, DDB. 126 F

Institut Ricci - 68, rue de la Tour - 75116 Paris  
Tél : 01.45.03.00.04

## Méditation

### Jieqi et Neigong

Fin 2000 et début 2001

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

#### Liste des dates et moments des zhongqi et jieqi pour l'an 2000 2001

20. **Xiao (3) Xue (3)**, petite neige, 22 novembre 2000 à 8h20
21. **Da (4) Xue (3)**, grande neige, 7 décembre 2000 à 3h38
22. **Dong (1) Zhi (4)**, solstice d'hiver, 21 décembre 2000 à 21h38
23. **Xiao (3) Han (2)**, petit froid, 5 janvier 2001 à 14h51
24. **Da (4) Han (2)**, grand froid, 20 janvier 2001 à 8h18

**N.B. :** Les moments indiqués sont à l'heure de Taiwan. Pour la France il faut retirer 6 heures en été et 7 heures en hiver (pour obtenir l'heure du fuseau horaire du méridien de Greenwich). La transcription phonétique des noms des zhongqi et des jieqi utilisée est le « pinyin » et les chiffres entre parenthèses indiquent les tons de la prononciation du caractère.





## Lettre de Thomas W. Campbell

Editeur du AYMTA Journal

Chers amis,

Veillez trouver ci-dessous une nouvelle traduction de mon appel d'articles, photos, etc. destinés à paraître dans le numéro de la rentrée de notre revue AYMTA entièrement consacré à Maître Wang. J'aimerais également ajouter que vous pourrez soumettre vos articles en français puisque 2 excellents traducteurs nous ont offert leurs services pour ce numéro. Veuillez agréer de nouveau mes remerciements anticipés.

Nous vous invitons à soumettre un article relatant votre expérience avec Maître Wang Yen-nien au journal AYMTA pour son numéro de la rentrée 2000. Cette année est le cinquantenaire de l'enseignement de Maître Wang et AYMTA va publier à cette occasion un numéro particulièrement volumineux. Nous espérons y inclure les renseignements les plus complets et les plus détaillés jamais recueillis sur Maître Wang.

Je remercie Julia Fisher-Fairchild et Sam Tomarchio qui ont offert leur entière participation à la rédaction de ce numéro ainsi que Maître Wang pour les longues années qu'il a consacré à son enseignement.

Veillez me contacter pour toute question que vous aimeriez me poser. J'espère avoir bientôt des nouvelles de toutes et de tous ceux qui voudront bien soumettre leurs souvenirs, leur pensées, leurs photos ou leur art. J'espère recevoir les articles fin septembre, ce qui veut dire que nous reculons de 15 jours la date de publication de notre numéro, antérieurement prévue pour le 15 septembre, afin de vous donner le temps d'y ajouter votre contribution.

Dans l'attente de vos nouvelles, je vous souhaite bon courage et vous prie de croire avec mes remerciements, à mes sentiments les plus amicaux.

Thomas Campbell

[Tomc@dti.net](mailto:Tomc@dti.net)

(212)222-7456

172 West 109<sup>th</sup> Street, #1R

New York, NY 10025

## Recette

### Infusion au gingembre et au ginseng

*Méditation : Le Saint n'a point de sentiments immuables. il adopte les sentiments du peuple.*

*Celui qui est vertueux, il le traite comme un homme vertueux ; celui qui n'est pas vertueux, il le traite aussi comme un homme vertueux. C'est là le comble de la vertu.*

**B**EAUCOUP DE GENS ne peuvent boire de thé ordinaire, à cause de la théine qu'il contient, ou pour d'autres raisons. On peut servir à ses invités un grand choix d'infusions en puisant parmi les produits du marché chinois. Le gingembre, frais ou en poudre, en fait d'excellentes pour les froides journées d'hiver et redonne des forces après une dure journée de labeur.

Mettez ½ cuillère à café de gingembre en poudre ou finement haché au fond d'une tasse à thé. Remplissez la tasse d'eau bouillante et ajoutez une cuillère à café de miel. Vous pouvez varier la quantité de gingembre selon que vous préférez une infusion forte ou douce.

Le ginseng est une autre de ces infusions que l'on prend pour retrouver énergie et vitalité quand on est fatigué. Il se présente sous la forme de petits sachets de poudre, que l'on fait dissoudre dans une tasse d'eau bouillante. Les médecins chinois recommandent d'en consommer fréquemment en cas de fatigue ou de convalescence. Ajouter-y un peu de poudre de gingembre et de miel et vous aurez ainsi une boisson délectable.

*Recette extraite de « A la table d'un cuisinier Taoïste », de Michael Saso, aux Editions Philippe Picquier*



## SERVICES

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

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

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

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

Tous les tarifs indiqués sont franco de port.

### Le dépliant publicitaire

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

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

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

### LIVRES DE Maître Wang Yen-nien

	FF
Tome 1- Le mouvement par l'image .....	500
Tome 2- Applications martiales .....	600

### ARMES

Eventails .....	180
-----------------	-----

### K7 VIDEO ET AUDIO - CD

K7 audio : les noms des gestes par Maître Wang Yen-nien .....	90
CD1 : Strasbourg 1987 .....	XX
K7 vidéo : Wang Yien-nien au Japon.....	300

### DOCUMENTATION

Bulletin de l'Amicale .....	L'unité : 50
Abonnement annuel.....	120
Dépliant de l'Amicale .....	Par dix 100
Petit Livre Rouge .....	<i>A paraître</i>
<i>(Noms des gestes des formes du style et textes classiques en format de poche 9,5 x 13 cm)</i>	
Feuillet Organisation stages .....	gratuit
<i>(Conseils pratiques pour organiser une manifestation)</i>	

### PUBLICITÉ

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



## BULLETIN DE COMMANDE

à adresser à :

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

Nom : .....

Prénom : .....

Nom de l'association : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....Fax : .....

Articles	Prix unitaire	Nombre	Prix total
Total Général			

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

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

Fait à .....le .....  
signature

## Cotisations 2001

### Adhésions individuelles à l'Amicale

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

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

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

### Abonnement au bulletin

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

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

Vous avez versé en :

2000

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

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

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



## Cotisations 2001

(Exercice du 1<sup>er</sup> novembre 00 au 31 octobre 2001)<sup>3</sup>

Je soussigné(e)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : ..... Fax : .....

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

**désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association : .....

.....

Adresse : .....

.....

Tél : ..... Fax : .....

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

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

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

Fait le ..... à ..... Signature :

Vous êtes nouvel adhérent

Vous renouvelez votre adhésion

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

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN Trésorière : Françoise ANGRAND BP 31425 - 49014 ANGERS CEDEX 01 Tél/fax : 02.41.78.84.65
--

3. A retourner à la Trésorière.

## Adresses utiles

### I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby

Tél : 0033 553 87 91 95

### FEDERATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

### COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU

### YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Valérie Opper

39 rue de la Servette

1202 Genève

tél : (022) 733 08 36

### AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president

535 Whitecliff Dr.

Vallejo, CA 94589, USA

Tél/Fax : (707) 552-4738

Email : johncole@scronline.com

### AYMIA JOURNAL

172 West 109th Street, \*IR

New York, NY10025 USA

Tél : (212) 222-7456

Fax : (212) 663-4229

Email : tomc@dti.net

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

Luc Defago, président

87 Bd. Carl-Vogt

1205 Genève

Tél : (022) 800 22 50

### WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

### FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ

2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

### ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio

Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia

Tél : (065) 833 27 91

Tél/Fax : 834 85 63

### THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

86 Vavilova St., Apt. 40

Moscow 117261, Russia

Tél : (7) 095 938 5124

Fax : (7) 095 938 5000

### YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN INT'L, TAIWAN

et

### YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

32-2F Fuguo Road

Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC

Tél : 886-2-2837-1779

Fax : 886-2-2837-2258

Contact : Wang Yen-nien

### THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

18 Kidbrooke Place

P.O. Box 801, 7200 Hermanus

Rép. d'Afrique du Sud

Tél : (0283) 61842

Contact : Maureen Poole

### THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO

19 Astwood Mews,

London SW7 4DE, England

Tél : (44) 171 373 2331

Fax : (44) 171 243 8929

### TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5

Suginamiku, Tokyo, Japan

Tél : (81) 3 3339 6875

### TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku

Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan

Tél : (81) 78 861 8973

### YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

### FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhor

03 BP881 Abidjan 03

Côte d'Ivoire