

ADRESSES UTILES

-Ecole Française de Taiji Quan
BP 3002
49017 Angers cedex
Tél.41-43-67-40

-Fédération Française des Tai Chi
Chuan Traditionnels
30 rue de Richelieu
BP 55301
75028 Paris cedex 01
Tél.42-86-91-88

-Collège Européen des enseignants du
Yangjia Michuan Taiji Quan
C/O Christian Bernapel
18 rue Eugène Carrière
67000 Strasbourg



調理脾胃平舉手

楊家秘傳大極拳聯會

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

BULLETIN N°9

JUIN 92



Editorial

Comme vous allez le voir ce numéro est bien fourni en articles intéressants, développant, entre autres, divers aspects du Tuishou, trop peu connu. Peut-être traînent encore des préjugés à son égard ou simplement l'impression de la difficulté d'atteindre une bonne maîtrise de cet art décourage-t-elle certains ? En tout cas souhaitons que ces articles contribueront à dissiper les malentendus et à intéresser plus de personnes à pratiquer le Tuishou.

Un message de Maître Wang incite chacun à contribuer à bâtir l'édifice du Taiji Quan au sein du Collège européen des professeurs, avec l'annonce de son élargissement prochain à l'échelle mondiale.

Pour ma part, je tiens à remercier Claudy, mon prédécesseur qui m'a beaucoup aidé dans mes tâches. D'autant plus que j'ai traversé une période difficile due à des difficultés personnelles. Je m'excuse donc auprès de mes administrés si je n'ai pas toujours répondu rapidement à vos demandes. Je sors de ce mauvais pas et je souhaite faire de mon mieux pour le développement de ce qui nous tient tous à cœur : la pratique du Taiji Quan.

Les événements marquants de cet été seront bien sûr la venue de Maître Wang en Europe avec le stage du Collège des professeurs du 4 au 9 juillet à Mulhouse et toute une série d'autres stages en France (Mulhouse, Angers) et en Suisse (Genève).

Je vous souhaite donc à tous une pratique assidue durant l'été avec des progrès conséquents à la rentrée.

A celle-ci nous attendent deux événements : la fête annuelle de la Fédération française des Taiji Quan traditionnels et notre assemblée générale de l'Amicale avec les 2 jours de rencontres (7 et 8 nov.) qui seront à nouveau, espérons-le, un succès comme l'an dernier. Cela ne dépend que de chacun d'y mettre du sien, d'en parler aux autres pratiquants et de venir nombreux pratiquer ensemble et fêter les 3 ans d'existence de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan. Où cela sera-t-il ? Nous attendons les offres de chacun.

Bon été !

Le président, Luc Defago.



SCOOP DE TAIWAN

Ce week-end du 19-20 avril 1992, la ville de Taoyuan célébrait la fête des sports. A cette occasion, l'association de Taiji quan de Taoyuan organisait une compétition nationale de Tuishou. Les écoles de l'île étaient représentées par 11 concurrents masculins, répartis en 9 catégories de poids, et 33 concurrentes réparties en 5 catégories.

Les organisateurs stipulaient que la poussée des mains était uniquement en déplacement. Tous les combats s'effectuaient en deux manches gagnantes sur trois, chaque manche d'une durée de trois minutes. Les deux cercles de combat, installés dans un gymnase à Taoyuan (30 km de Taipei) offraient un spectacle permanent à un public averti.

Notons que les étrangers présents se sont bien comportés, puisque sur sept participants quatre atteignirent les marches du podium. Félicitations pour :

Nom	pays	poids	professeur	rang
DANEL Philippe	France	75-80 kg	Jean Pai / Wang Y-Y	1er
WATTS Bruce	USA	80-85 kg	Serge Dreyer	1er
HAEGY Pierre	France	90 + kg	C. Bernapel / Wang Y	2e
DITTER Alexei	USA	70-75 kg	Serge Dreyer	3e

Les résultats par équipe ont permis à la ville de Taipei de remporter la quatrième coupe.

La compétition s'est déroulée dans un bon esprit tant du côté des participants que du côté des arbitres. On attend la prochaine !

Taipei, le 20 avril 1992
Caroline Althaus

Amicale du Yangjia Michuan Tai Chi Chuan
楊家秘傳大極拳聯會

Message de Maître WANG

Chers professeurs, chers pratiquants,

Afin de préserver l'authenticité de la forme secrète de l'école Yang de Taiji Quan, d'empêcher que cet art traditionnel se perde et de sauvegarder la renommée de Yang Lu Chan, surnommé Yang l'invincible, enfin pour que la méthode de cultiver le corps et l'esprit que représente le Taiji Quan se transmette pour toujours de génération en génération et se développe à travers le monde entier, a été fondé en Europe le *Collège des professeurs de l'école traditionnelle Yang de Taiji Quan*.

Cela fait déjà 4 ans que le collège existe. Afin de faciliter les contacts entre professeurs ou étudiants des carnets d'adresses ont été imprimés et distribués à tous les membres.

Tous les pratiquants membres du collège des professeurs de l'école traditionnelle Yang de Taiji Quan sont qualifiés pour recevoir un diplôme qui leur donne le droit de représenter le Maître de l'école, *Wang Yennien*, dans chaque pays d'Europe et de transmettre à leur tour la forme secrète de Taiji Quan de l'école Yang. Aucun autre diplôme n'est délivré. Ceux qui ont déjà reçu un diplôme de leur professeur dans le passé sont toujours qualifiés pour enseigner le Taiji Quan en France, mais il est indispensable d'être membre du collège des professeurs de l'école traditionnelle Yang de Taiji Quan pour pouvoir enseigner le Taiji Quan en Europe.

Le collège européen des professeurs de l'école traditionnelle Yang de Taiji Quan a atteint durant ces 4 dernières années d'excellents résultats. En raison du nombre croissant des professeurs non européens membres du collège européen, j'ai l'intention, à l'occasion de mon prochain séjour en Europe, d'annoncer ma décision d'agrandir le collège et fonder *le collège international des professeurs de l'école Yang traditionnelle de Taiji Quan* pour que les professeurs de tous les pays du monde puissent aussi représenter leur professeur et transmettre la forme secrète Yang de Taiji Quan.

Ceci est d'une importance capitale, je souhaite que chacun de vous rassemble toutes ses forces pour mener à bien le succès de cette entreprise.

Je terminerai en souhaitant à chacun d'entre vous un cœur joyeux, une bonne santé et aussi de continuer à perfectionner votre technique martiale.

WANG YENNIEN
Taipei, le 1er mars 1992

Memento

Venue de Maître Wang Yennien cet été :

du 4 au 8 juillet

lieu : Mulhouse

Hôte : Collège Européen des Enseignants du Yangjia
Michuan Taiji Quan

Stage réservé aux membres du collège.

Programme : étude de l'ensemble des techniques de l'école : enroulements, exercices de base du Tui Shou, 1er, 2ème et 3ème Duan, Shi San Shi (forme des treize postures), applications, points clé et bases du Nei Gong.

du 11 au 15 juillet

lieu : Strasbourg

Hôte : Eugène Meyer (Association de Taiji Quan
Wudang de l'est) et Christian Bernapel (INPACT)

Population concernée : tous niveaux.

Programme : étude des trois Duans avec accent porté sur l'étude de la dernière partie du 3ème Duan. Une sensibilisation au Nei Gong est également projetée. Etude de la perche.

du 18 au 22 juillet

lieu : Angers

Hôte : Hervé Marest (ASIAT)

Programme : techniques connexes : éventail, épée, perche avec un accent mis sur l'épée ancienne.

du 25 au 29 juillet

lieu : Angers

Hôte : Association de Tai Chi Chuan de Paris (dir.
technique Jean Pai)

Programme : éventail et épée ancienne
Nombre limité à 20 personnes.

du 1 au 5 août

lieu : Angers

Hôte : Claudy Jeanmougins (ATA)

Programme : Shi San Shi, applications et travail à deux, épée ancienne et Nei Gong.

du 6 au 12 août

lieu : Genève (Suisse)

Hôte : Luc Defago, Ecole de Tai Chi Chuan,
85, bd. Carl-Vogt 1205 Genève (CH).

Programme : les trois Duans, perche, épée et Tui Shou.
Etude des applications de mouvements de l'épée.

du 15 au 19 août

lieu : Genève (Suisse)

Hôte : Luc Defago, Ecole de Tai chi Chuan,
85, bd. Carl-Vogt 1205 Genève (CH)

programme : étude de Nei Gong.



兩手學天理三焦

UNE RENCONTRE QUI NE LAISSE PAS INDIFFERENT

Nous avons tous rêvé un jour la rencontre d'un "Maître". Chacun imagine dans son fort intérieur ce concept quelque peu magique et mystérieux du Maître. Une chose est sûre: c'est qu'un Maître, quel qu'il soit, est avant tout un être humain tout à fait ordinaire, comme vous et moi. Ce qui le distingue du commun et des mystificateurs se résume en quelques mots et nécessite quelque sensibilité de notre part pour le percevoir. Simplicité, personnalité, acuité, compétence, humour et transparence peuvent être des mots clé pour alimenter notre réflexion. Ce qui est certain, c'est que cette perception reste très intime et personnelle. Un Maître pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. D'autre part, les exemples de pseudo maîtres qui défraient régulièrement la chronique des faits divers doivent nous inciter à garder toute notre vigilance.

On constate néanmoins un large consensus sur certains êtres qui incarnent réellement un charisme hors de l'ordinaire. Un Maître, est un fil conducteur, une trame, un véhicule mais non le cœur de l'enseignement qui lui, est en dehors du temps et de l'individu. Il transmet la méthode de travail car seul le travail personnel est source de développement de la conscience.

Maître Wang Yen-Nien que nous appelons aussi "Lao Shi" (professeur) ou "Monsieur Wang" fait partie des "grands enseignants humanistes" qui connaissent et respectent les chemins de la transmission initiatique. Sa simplicité et sa bonhomie n'ont d'égale que l'acuité de son regard qui vous perce lorsqu'il vous observe. Ses connaissances, son sens de l'organisation, sa concentration exceptionnelle, son humour, sa présence et sa voix en font un pédagogue captivant et hors du commun.

Croire que sa seule présence va provoquer la connaissance, l'initiation, est un leurre! Seul le travail personnel est source de progrès. L'image qu'il peut nous donner de cette notion de maître peut paraître tout à fait surprenante à certains. En effet, son enseignement nous a systématiquement ramené à nous même et à notre perception propre et intime des choses. Le travail alchimique est l'oeuvre de l'artisan et ne peut être celui de son Maître. Que celui-ci soit technique mental ou psychique, le maître est là pour nous guider et nous éveiller à notre propre recherche et non pas pour faire le travail à notre place ou nous l'offrir sur le plateau de la complaisance.

Par sa présence, Monsieur Wang, est une authentique source d'apprentissage pour ceux qui veulent bien recevoir humblement l'enseignement qu'il prodigue avec force et simplicité. Il nous offre sa simplicité, son sourire et son talent mais aussi une nature forte et un tempérament hors du commun. Le côtoyer n'est jamais anodin. Qu'attendre de plus? Si ce n'est de passer quelques journées en sa compagnie et de l'écouter.

Je souhaite à chacun de vivre cette aventure. Si vous choisissez de la partager soyez certains de remplir votre panier à condition que votre votre âme soit imprégnée de la simplicité et de l'écoute de celui qui souhaite recevoir un enseignement

Christian Bernapel, Strasbourg

QUI EST MAITRE WANG YEN - NIEN ?

Né en 1914 dans la province du Shanxi, région montagneuse située au nord de la Chine, Maître Wang Yen-Nien débuta l'apprentissage des arts martiaux à l'âge de 8 ans. Il pratiqua en même temps la **Chang Chuan** (longue boxe) et le **Hsing I Chuan** qui fait partie des 3 arts martiaux internes majeurs avec le **Tai Chi Chuan** et le **Pakua Chuan**. A l'âge de 25 ans, il rencontra **Chang Mao Lin** avec lequel il étudia le **Nei gong** dans l'école taoïste de la "Perle d'Or". Celui-ci lui fit rencontrer le Maître de **Tai Chi Chuan Chang Ching Lin** qui était son frère de pratique dans l'école de la Perle d'Or. Ce dernier l'initia à l'ancienne école **Yang de Tai Chi Chuan**: le **Yangjia Michuan Tai chi chuan** qu'il ne cessa de pratiquer et d'enseigner jusqu'à nos jours. **Chang Ching lin** a étudié la vieille école yang auprès de **Yang chien Hou** fils du célèbre **Yang Lu Chan** surnommé "le sans rival" fondateur du style Yang. En 1949, Maître Wang partit s'installer à Taiwan où il réside toujours et enseigne le **Tai Chi Chuan** chaque matin et chaque soir depuis 43 ans.

D'OU VIENT NOTRE ECOLE?

Yang Lu Chan (1799-1872), fondateur du style Yang de **Tai Chi Chuan** élaborera la forme qui nous a été transmise par Maître Wang Yen-Nien et que nous pratiquons aujourd'hui à l'INPACT: le **Yangjia Michuan Tai Chi Chuan** (l'école secrète Yang de Tai Chi Chuan) aussi appelée la vieille forme de l'école Yang: **Yang Lao Jia**. Sa réputation était grande et vint jusqu'à la cour impériale Mandchou qui l'invita à transmettre son art aux officiers supérieurs et aux notables. **Yang Lu Chan** ne voulut pas livrer les secrets de son art aux mandchous qui étaient considérés comme des envahisseurs de la Chine. Ce qui l'amena à créer une forme simplifiée: la **Xin jia** (la nouvelle forme) qui est aujourd'hui la plus répandue et la plus pratiquée à travers le monde sous des formes diverses. Seuls ses 2 fils **Yang chen hou** et **Yang Ban Hou** bénéficièrent de l'enseignement de la vieille forme traditionnelle mais se gardèrent de la transmettre au grand jour du fait de la présence Mandchou. **Chang Chin Lin**, le Maître de **Wang Yen-Nien** bénéficia de l'enseignement secret direct de **Yang Chen hou** (père du célèbre **Yang chen fou**) qui lui transmis la totalité des secrets de la vieille forme traditionnelle. Seul son frère de pratique **Su Chi Geng**, qui trouva la mort à la bataille de **Tai Yuan** lors de la guerre sino-japonaise, bénéficia également de cet enseignement. Maître Wang Yen-Nien est donc le doyen actuel de "l'ancienne école secrète de la famille Yang".



Christian Bernapel, Strasbourg

L'ENSEIGNEMENT ET LA TRADITION

Ecoute! et pour entendre, deviens oreille. Quand tu seras "oreille" je te dirai l'histoire des choses créées. Ensuite, regarde! et, pour voir, deviens œil et pensée. Je te montrerai alors l'origine des choses créées. Mais sache ceci: il ne t'es pas permis de garder pour toi ce que tu apprendras; tu devras le transmettre, le dire et l'écrire. Ceci non pour ton plaisir, mais pour l'Éternel.

(R. A. Schwaller de Lubicz)



"La connaissance s'acquiert moitié par la pratique moitié par l'enseignement"? C'est le vide qui permet aux deux maillons d'une chaîne de s'articuler sans se figer. Un enseignement ne peut se transmettre dans son essence que si une différence de potentiel existe entre le professeur et l'élève, comme l'eau ne peut couler que s'il existe une différence de niveau. Qu'est l'élève sans professeur? Qui peut se nommer professeur sans élève?

Enseigner est une transmission, c'est un acte subtil de partage, intemporel, sacré, de grande responsabilité qui se place hors du temps et du commun. Ce peut être, dans sa globalité, un éveil initiatique. C'est un acte d'une délicatesse et d'une gravité extrême qui nécessite beaucoup d'attention. Pour toutes ces raisons j'attache une importance toute particulière à l'enseignement et à ceux qui en ont la responsabilité.

La démarche traditionnelle de l'enseignement des arts martiaux orientaux est initiatique. Cette notion de transmission est omniprésente quelle que soit la discipline. Elle est à la fois "verticale" et "horizontale".

Verticale car un enseignement ne peut être transmis que de façon verticale, de maître à élève, de professeur à étudiant.

Horizontale car le champ d'acquisition, d'appropriation et d'expérience des techniques fait partie d'une recherche individuelle et personnelle en liaison avec les frères et soeurs de pratique.

Christian Bernapel, Strasbourg



Par son enseignement il développe la qualité, la personnalité et l'autonomie de ses élèves tout en enseignant leur sagesse et en respectant la tradition initiatique (le fil conducteur du maître à l'élève de génération en génération). Il n'emprisonne pas dans ses propres concepts

- Il respecte la personnalité de l'élève tout en restant le garant des valeurs traditionnelles. Il ne "brûle" pas leur esprit en donnant l'illusion d'une liberté qu'il leur octroie (la véritable liberté intérieure est celle acquise par le propre travail de chacun et non celle accordée par autrui à son propre bénéfice)

- Il transmet le goût de l'humour mais aussi celui de la gravité, met l'accent sur l'importance de garder le sens du quotidien. Il transmet le fait que l'art qu'il véhicule n'est qu'un outil, un moyen de mieux intégrer et vivre son quotidien.

- Il est simple, humble et bienveillant mais inspire le respect naturel sans l'imposer.

- Il est intègre et ne dissimule pas.

- Il transmet son art avec générosité et l'adapte à la connaissance et au niveau de compréhension de l'élève.

- Il transmet la forme et la méthode mais il met l'accent sur la méthode car elle seule permet le travail personnel de l'élève. La forme est le support, la méthode est le moyen, le fil conducteur, le chemin initiatique.

- Il ne dénigre personne (ou ne le suggère pas dans les esprits) et développe le respect et la compréhension d'autrui. Il transmet simplement le sens du discernement et de la sagacité tout en la pondérant par une grande humilité intérieure. (Le discernement n'est pas critique et destruction systématique. Il est inspiré par la tolérance qui ne s'acquiert que par le travail personnel sur soi-même).

- Il centre l'élève sur lui-même et non sur son image de professeur. Il lui suggère la méthode de devenir mature sans inciter à l'individualisme.

- Il respecte l'individu mais dénonce l'individualisme et il transmet la quiétude et non l'agitation dans le cœur de ses élèves.

- Il transmet les valeurs traditionnelles tout en respectant la liberté de chacun dans son être propre et intime et dans son environnement contemporain de groupe et de société.

- Il est le fil conducteur, la trame, le transmetteur, le véhicule mais non le cœur de l'enseignement qui lui est en dehors du temps et de l'individu.

Christian Bernapel, Strasbourg

Le Tai Chi Chuan.

Ce terme signifie l'art martial du faite suprême (le principe de l'harmonie complémentaire du Yin et du Yang), symbolisé par le diagramme des deux poissons inversés blanc et noir, inscrits dans un cercle. Il se pratique seul contre un adversaire imaginaire (shadowboxing) en une suite de mouvements lents et harmonieux, exécutés avec une respiration profonde du *Dantien* (bas-ventre). Le tai Chi Chuan est une technique chinoise de combat, de relaxation et de santé qui développe souplesse, agilité et concentration, tout en travaillant le souffle et l'équilibre ainsi que le sens de l'orientation dans l'espace. Il sensibilise à la circulation des énergies du corps. La lenteur du geste permet la relaxation et l'observation, l'étude plus précise, détaillée du mouvement et améliore sa coordination motrice.

Il se pratique également à deux personnes à vitesse plus ou moins rapide selon le niveau acquis. En solo, plus on progresse, plus on fera les mouvements lentement alors qu'à deux (*Tui Shou*) la vitesse d'exécution augmente avec le niveau (une suite de mouvements lents peuvent être suivis de mouvements rapides et soudains qui devront être absorbés, déviés par le partenaire/adversaire. Le principe du *Tuishou* étant de garder le centre, l'équilibre et de s'harmoniser avec les mouvements de l'autre jusqu'à pouvoir épouser ses gestes et son centre et le bouger à son gré. L'intérêt de cette pratique est de voir ce que fait l'autre qui nous renvoie une image gestuelle de nous-même afin de se connaître soi-même et de modifier notre propre disponibilité au changement, à l'adaptation, à l'écoute d'autrui à travers la connaissance de soi-même. L'erreur classique du débutant est de vouloir s'imposer, ce qui entraîne rigidité et lenteur de réaction du fait du manque de sensibilité à l'autre, la communication reste limitée. Avec la pratique du *Tuishou*, souplesse et douceur alliés à une grande fermeté intérieure se développent. L'intuition et la force spirituelle permettent de voir la situation et de prévoir ce qui va arriver. Lorsque la santé est forte, l'énergie circule librement à travers tout le corps, la technique peut être développée. Lorsque la

technique se développe l'esprit peut se libérer et être en harmonie avec le corps. Le développement spirituel n'a pas de limitation. Les courants d'énergie, de ruisseaux impétueux deviennent des fleuves tranquilles dont la force est régulière et grande mais insoupçonnée. Avec un minimum d'effort les dix mille choses s'achèvent. Le principe est Un mais les effets sont multiples. Une jarre vide fait beaucoup de bruit, une jarre pleine en produit peu.

La pratique du Tai Chi Chuan comporte également celle de l'épée, du sabre, du bâton et de l'éventail.

Historique :

La tradition fait remonter l'invention du Tai Chi Chuan à un ermite taoïste du 12^{ème} siècle : *Chan San Feng* aurait créé le Tai Chi Chuan à partir de l'observation du combat d'une pie et d'un serpent. Ce dernier, malgré ses mouvements curvilignes aurait perdu contre l'oiseau qui le saisit dans son bec avec ses mouvements inattendus et très rapides comme dans le *Tui Shou*. L'oiseau va à l'essentiel sans se perdre dans les méandres du reptile. Bon appétit ! (Cette histoire rappelle celle du *Pas de Yu*, ce démiurge qui aurait organisé le monde en 9 régions grâce à sa danse, à son pas autillant pour attrapper des serpents s'enroulant autour des arbres et se faufilant sous les pierres). Malgré tout le pittoresque de cette légende, des ouvrages montrent que déjà bien avant, à l'époque *Tang*, il existait des styles de pratiques à l'épée où les mouvements étaient tout en relaxation et utilisaient les principes d'économie de l'énergie interne plutôt que la force musculaire contractée (dispensieuse en oxygène et énergie et grande productrice d'acide lactique, d'où diminution rapide des performances, essoufflement et peu d'endurance). En général les livres font remonter l'origine historique du Tai Chi Chuan à la famille Chen au début du siècle. J'aimerais ici vous relater une autre version recueillie auprès de maître *Wang Yannian* à *Taiwan*. Selon lui, la famille Chen pratiquait un art martial assez dur et "externe".

Lorsque Yang Lu Chan, vint à *Chen Jia Gou*, le hameau des Chen, il possédait déjà un niveau très élevé dans la pratique martiale (il pratiquait le *Chang Quan* = la longue boxe et le le *Hong Quan* appris ailleurs). Il serait venu observer la pratique des Chen et se serait engagé comme valet et jardinier. Le soir, il épiait les mouvements de combat de la famille Chen. Un jour, la maison prit feu et le grand père Chen resta prisonnier des flammes. Yang Lu Chan bondit dans le brasier et sortit le grand père indemne en moins de temps qu'il n'en fallut pour réaliser qu'il s'y était engagé. La famille Chen stupéfaite s'exclama : qu'est-ce qu'il possède pour un Gong Fu (habileté) celui-là ? Dès lors, il dut se mesurer à tous les membres de la famille Chen et les défit tous. Ce serait donc la famille Chen qui apprit un peu de l'art de ce qui allait plus tard s'appeler Tai Chi Chuan. *Yang Lu Chan*, par la suite devint célèbre et dans toute sa carrière de pugiliste, jamais il ne fut vaincu, ce qui explique son surnom "Lu Chan" invincible. L'origine du Taichi Chuan plonge ses racines dans les pratiques taoïstes fort anciennes et commence donc avec *Yang Luchan* inventeur du style Yang. Les autres formes dérivent de ce style et de celui des Chen.

Luc Defago
juin 1992

II 鹏射似弓开右左



Le Taiji Quan, technique de santé.

La santé est un concept positif définissant un état de bien-être physique et spirituel, le fonctionnement optimal de l'être vivant dans son milieu. S'il y a dérèglement, il peut conduire à la maladie, concept négatif, opposé à celui de la santé. Avant même qu'une maladie ne se déclare, des symptômes avant-coureurs de dysfonctionnements se manifestent et même avant eux, le médecin traditionnel chinois percevra des déséquilibres en tâtant les pouls (12 pouls localisés de façon distincte avec 60 qualités différentes) ou en observant le teint de la peau, en examinant la langue, les yeux, la démarche de la personne et par bien d'autres méthodes encore.

Toute la médecine chinoise est basée sur l'idée de PREVENTION. Selon le *Houang Ti Nei Jing* (Canon de l'Empereur Jaune) "il est trop tard pour creuser un puits quand on a soif ou d'aiguiser ses armes lorsque l'ennemi fond sur vous". D'où l'intérêt global en Chine pour le "Qi", l'énergétique, domaine subtil où les déséquilibres se manifestent avant de toucher les organes au plan matériel. A l'image des graines de baobab du Petit Prince de St Exupéry. Or, selon les théories de la médecine traditionnelle chinoise, chacun de nous reçoit à sa naissance, au moment de la rencontre spermatozoïde/ovule, un capital énergie nommé énergie ancestrale. Tout l'art des techniques taoïstes dont fait partie le *Taiji Quan* (prononcé Tai chi chuan), consiste à éviter de dilapider ce précieux capital énergie en évitant les erreurs et les excès dans l'alimentation et le mode de vie. Egalement, il s'agit de faire fructifier ce capital et d'augmenter cette réserve énergétique localisée dans le "Dantian" et les reins. *Dantian* veut dire "champ de cinabre". Le cinabre est le sulfure de mercure (on le trouve dans le sol, sa couleur est rouge comme le sang) et fait réf-

rence à l'alchimie interne et les subtils transmutations dans le corps du pratiquant (transformer le vil plomb en or). Pour accumuler l'énergie dans le *Dan tian*, il faut pratiquer régulièrement les exercices de base, les trois parties "terre, homme, ciel" de la séquence de mouvements et la méditation assise. En effet, les exercices de base du *Taiji Quan* travaillent chacun sur un des trajets d'énergie dans le corps. Cela s'appelle "*Nei gong*" (travail interne). Plus précisément, il s'agit d'éliminer les toxines du corps et d'assimiler de l'énergie neuve par la respiration (celle des aliments est plus grossière et sert au fonctionnement : il faut éviter son accumulation).

Les énergies du corps doivent circuler librement dans tout le corps. Pour cela, relaxez le corps et l'esprit, libérez les tensions. Tout le corps doit être en mouvement et, en aucun endroit, l'énergie ne stagne à aucun moment. L'arrêt, l'immobilité, c'est la mort, l'entropie, la dispersion. Or, le *Taiji Quan* est l'art de la vie, du mouvement, de la concentration, de la croissance. Sans fin, à l'image de cercles...

Un organisme sain, un être sain (et saint) est celui qui s'adapte à son environnement : saisons, rythmes, société, etc... Le *Taiji Quan* est l'art du naturel. On ne force pas un mouvement (assouplissement par exemple). On va avec, on le vit de l'intérieur, différent chaque fois. Le proprioceptif est ici très important. Ainsi, on acquiert la spontanéité du nouveau-né. Le *Taiji Quan* est souple et doux à l'extérieur. Cependant, à l'intérieur, il est ferme et résistant. Comme l'eau : quoi de plus souple? Pourtant, elle entame même le granit. Le *Taiji quan* demande une pratique régulière et constante comme un polissage, un affinage progressif. Peu à peu, lourdeur et confusion s'effacent pour faire place à la simplicité et la sérénité du mouvement harmonieux. Il ne s'agit pas tant d'apprendre les mouvements que de les épurer de ce que notre égo y rajoute, comme une gangue autour d'une pierre. Le *Tuishou* (poussées des mains) travaille la vivacité de l'esprit, la disponibilité intérieure. Les armes prolongent la pratique : l'énergie s'amplifie jusqu'au bout de l'épée, bâton, éventail. Il s'agit moins d'exercices musculaires que respiratoires : transformer le souffle en *Qi* (énergie).

Pour que le souffle s'allonge, le corps et l'esprit se détendent. Ainsi, l'esprit peut optimiser la coordination musculaire. Le *Qi* fait se mouvoir le corps, mais c'est l'esprit qui fait se mouvoir le *Qi*. Donc, la pratique du *Taiji Quan* développe aussi la force de l'esprit.

Le *Taiji Quan* est l'art de prévenir les maladies. Cependant, nombreux sont ceux qui sont venus au *Taiji Quan* parcequ'ils étaient malades ou stressés. En effet, le *Taiji Quan* permet à celui ou celle qui le pratique régulièrement de retrouver santé et joie de vivre.

Luc Defago



Les effets du Tai chi chuan sur le plan psychologique

A première vue, le Tai chi chuan pourrait paraître n'être qu'un travail sur le corps. En fait, dans tout art ou dans toute méditation orientale, le corps et l'esprit, le physique et le psychique sont intimement liés et indissociables. Ils sont complémentaires. Ainsi, les formes de méditation orientales sont basées sur des postures corporelles. Il en va de même dans le Tai chi chuan. Le travail sur notre corps influence notre état d'esprit, ainsi que notre perception des choses. Dans la pratique, on prends conscience de son corps, donc de soi-même. Ce n'est qu'après avoir pris conscience de soi, que l'on pourra effectuer sur soi un travail en profondeur. Quand on arrive à un certain stade de la pratique, une fois dépassé la difficile assimilation de l'enchaînement des mouvements et l'attachement à la signification de ces mouvements, on peut alors effectuer ce qui dans le Zen est appelé un demi-tour en soi: on devient à la fois exécutant et observateur.

Avec l'observation de soi, nous prenons véritablement conscience de toutes les tensions existantes en nous, tensions à la fois physiques et psychologiques. Les deux sont liées: d'une tension psychique naît souvent une tension physique. Par exemple, les personnes ayant peur d'aller dans le monde se renferment en elles, ce qui se traduit par une tension dans les épaules. Le corps suit l'esprit, les épaules se referment.

Qu'elle est l'origine de ses tensions? c'est en grande partie la peur: peur de l'échec, peur de l'autre, peur de la vie... Prendre conscience de ces tensions est le premier pas. Vient ensuite le travail sur soi pour se relâcher, pour s'ouvrir. Avec le Tai chi chuan, par le travail sur notre corps, la pensée devient claire. Un équilibre, une harmonie s'installe. Harmonie avec soi, avec ce que l'on fait, avec les autres. L'ouverture, l'écoute se développe. Mais cela ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un travail de longue haleine.

YI-TAI-CHUAN
INPACT STRASBOURG

Tui Shou : voie de la non-résistance

Le Tui Shou ou poussée des mains est une des facettes du Taiji Quan, révélatrice de son aspect externe et martial, essentielle pour équilibrer le travail interne. Il rend également le Taiji Quan art de la vie quotidienne.

Prodiquer sans compter et sans se ressourcer mène à l'épuisement physique et mental. Thésauriser sans cesse l'énergie conduit au bouillonnement de l'Etre et à l'"explosion".

Le Tui Shou, dans la rencontre avec l'autre, nous apprend à s'ouvrir et apparaît rapidement comme un merveilleux échange à vivre à deux, entre le donner et le recevoir. Ainsi, dans les exercices de base du Tui Shou, un pratiquant pourra réaliser une technique de poussée si le partenaire accepte le mouvement et lui permet ainsi de s'exprimer. Inversement, l'attaquant doit être disposé à nourrir la défense afin que le partenaire qui reçoit puisse appliquer son esquivage. Cette non-résistance physique et mentale sera d'autant plus flagrante en Tui Shou libre à pieds fixes et avec déplacements. En effet, dans ceux-ci, un moment arrive où celui qui donne en poussant ou tirant met en difficulté celui qui reçoit. Celui-ci n'ayant pu transformer le mouvement de son partenaire afin de "renverser la vapeur" se trouve devant deux alternatives. La première est de résister, par un blocage quelconque, clé, etc et donc de forcer son corps à perte, si l'action de l'attaquant s'est exprimée au bon moment. Des blessures peuvent survenir et la tension, monter entre les deux partenaires. La deuxième attitude, dans le sens d'un échange authentique est de reconnaître physiquement et mentalement, la justesse et le bon "timing" de la poussée du partenaire, en vivant le déséquilibre. L'esprit vierge de toute résistance peut ainsi mieux intégrer cette poussée, riche d'enseignement. En outre, l'échange peut alors se poursuivre sans blessures et dans un esprit pacifique.

Le Tui Shou, aspect ludique du Taiji Quan est donc à vivre pour goûter à la globalité de cet art martial, art du mieux-être et art de Vie.

texte de Christophe Lephy



"APPRENTISSAGE DES ARMES"

Il y a à côté de l'apprentissage de la forme de base ou l'on simule un combat à mains nues, l'apprentissage de formes avec armes (épée, éventail, sabre...). Dans le tai chi chuan, contrairement aux techniques de sabre ou de bâton du kung fu, les techniques d'armes se travaillent lentement. On reste toujours dans le domaine de l'art interne, basé sur le travail de l'énergie interne. On a du mal à concevoir l'éventail comme étant une arme, son usage actuel se limitant à nous procurer de la fraîcheur pendant les périodes estivales. Mais en Chine, il n'était pas si inoffensif que cela, puisque muni de lames tranchantes, de pics et de dispositifs secrets. La forme de maître Wang Yen-Nien reprend de plus des gestes d'épée. La forme de l'éventail comporte donc véritablement des mouvements à signification martiale. L'apprentissage de l'éventail permet ainsi d'acquérir une technique nouvelle. Mais à part cela, que peut-il apporter de plus?

Il y a d'abord enrichissement des sensations, puisque la sensation doit se prolonger jusque dans l'éventail. Il n'y a pas de séparation entre le corps et l'éventail. L'arme fait en quelque sorte partie de nous et il s'agit de la faire vivre. C'est le mouvement du corps entier qui l'entraîne. Dans les mouvements où l'on ouvre l'éventail, ce n'est pas seulement le mouvement du poignet qui permet l'ouverture. L'ouverture n'est que l'expression de l'énergie, qui est véhiculée par tout le corps. Tout le corps ouvre l'éventail.

Le maniement de l'éventail révèle avec clarté toutes les tensions existantes. Les tensions au niveau des articulations du bras (poignet, coude, épaule) se révèlent très vite par des douleurs, grâce à la présence et au poids de l'éventail. De plus, pour que l'énergie puisse s'exprimer dans l'éventail, il faut que toutes ces tensions soient relâchées et que l'éventail repose doucement dans la main. L'ouverture de l'éventail est souvent un test.

Avec les armes, il y a également prise de conscience plus rapide de la justesse des mouvements. Le mouvement n'est pas juste si par exemple, l'épée ou l'éventail se balade dans tous les sens au lieu de trancher dans une trajectoire droite et nette.

Ainsi, l'apprentissage de l'éventail ou de toute autre arme, par l'enrichissement qu'il apporte au niveau des sensations et par une prise de conscience précise de l'exécution des mouvements, permet d'approfondir la pratique générale du tai chi chuan.

texte de Myriam Vassal



par Serge Dreyer

1990

Nous allons pendant une semaine pratiquer ensemble le TS de compétition à raison d'une heure par jour. Pour la plupart d'entre vous, ce stage⁺ constituera une nouvelle étape dans votre pratique du TJQ. C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité vous présenter au préalable par cet article, ma conception de la compétition en TJQ, afin que nous puissions mieux nous comprendre sur la nature et le style de ce stage.

1) TS de compétition et sport.

En abordant le TS de compétition, tout néophyte devra être conscient qu'il entre dans le domaine du sport. Il existe beaucoup de définitions et de conceptions du sport selon l'époque, la culture et l'âge. Je n'y rajouterai la mienne que pour vous présenter plus clairement le contenu de ce stage.

Depuis que j'ai commencé la pratique des arts martiaux, j'ai très souvent entendu parler du sport (particulièrement dans le milieu du TJQ) dans des termes péjoratifs ou tout au mieux condescendants. En tant qu'ancien footballeur, et amoureux du sport en général, cette attitude ne m'a jamais laissé indifférent, d'autant plus que la pratique du sport a joué un rôle non négligeable dans ma progression en TJQ. J'ai eu la chance de recevoir par mon père

ce que je considère être une excellente culture du sport. Elle a consisté à pratiquer tous les sports possibles à cette époque mais surtout à considérer victoire et défaite avec autant de sérénité, quel que soit le sport pratiqué et quel que soit l'adversaire. Pour atteindre cet état de contrôle, une seule philosophie: faire de son mieux (s'entraîner donc très dur), que les conditions soient favorables ou non. De cette manière, la défaite devait engendrer le respect admiratif pour le talent et la constance de l'adversaire tandis que la victoire devenait un remerciement discret au vaincu pour m'avoir obligé à

+ Stage à Amsterdam durant l'hiver 1990

atteindre les limites de mes possibilités. Je n'ai pas trouvé dans le milieu des arts martiaux de philosophie assez profonde (et effectivement appliquée) pour me faire rougir de cette conception du sport. Au contraire ces deux domaines m'ont prouvé par leurs points communs et leurs différences que c'est l'individu qui donnait sa valeur au sport ou à l'art martial, mais non le contraire.

Naturellement il existe une grosse différence de nature entre l'art martial qui est de préserver sa vie (éventuellement de détruire celle de l'adversaire...) et le sport, axé sur la notion de victoire et de défaite, sans oublier (du moins en Grande-Bretagne au début du sport moderne) la santé (nous ne sommes déjà plus loin du TJQ). Mais la société change rapidement; tandis que les arts martiaux ont évacué de leur langage et de leur pratique le concept de vie ou mort pour devenir une activité plus sociable, les sports ont évolué vers une professionnalisation et une médiatisation qui donnent une image erronée du vécu du sportif de base. Curieusement, le sport au plus haut niveau tend de plus en plus à s'assimiler à un combat. Cependant il est un fait incontestable voire incontrôlable de cette fin de siècle que le sport est en train littéralement d'aspirer les arts martiaux dans son sillage (la lutte, la boxe anglaise, le judo, le taekwondo aux JO; les compétitions mondiales dans pratiquement tous les autres arts martiaux importants).

Le TJQ ne fait pas exception puisqu'il existe des compétitions de TS au niveau national en Chine Populaire et à Taiwan depuis de nombreuses années; en outre le TJQ (forme) était au programme compétitif des Jeux Asiatiques de Pékin en 1990 (ce genre de compétition est déjà source de disputes). De plus, Pékin a affiché clairement ses intentions d'organiser les JO de l'an 2000 et d'y faire figurer le TJQ. L'Occident n'est pas en reste qui voit fleurir un peu partout des compétitions

(USA, UK, Belgique) qui ne laissent planer aucun doute sur l'avenir du TJQ. On peut s'en réjouir ou le déplorer mais on ne peut le nier. Certains deviendront des "traditionnalistes acharnés" en refusant toute forme de compétition dans le TJQ, d'autres deviendront de fervents adeptes des titres (et de la quincaillerie distribuée avec...). D'ores et déjà, ne blâmons ni les uns ni les autres dès lors qu'ils se dévouent tous à la cause du TJQ; suggérons leur simplement la voie du milieu dont je vous proposerai une conception parmi tant d'autres.

2) La voie du milieu.

Je l'ai déjà dit dans une interview (voir le documentaire vidéo sur la compétition tourné par Julia Fairchild), la compétition de TS fut pour moi une occasion d'appliquer ma technique dans des situations difficiles de tension et d'émotion. En effet, la compétition ne pardonne aucune erreur, aucune faiblesse; même si le spectateur non averti la considère comme un spectacle peu réjouissant (sur le plan esthétique et technique), elle sanctionne cependant la qualité d'une pratique et engendre une réflexion. Est-ce à dire que la défaite devient systématiquement synonyme d'échec et donc de TJQ à revoir? Je répondrai par l'exemple des deux coureurs de 100 mètres que je cite régulièrement à mes élèves. Un coureur A peut courir le 100 m en 10'5 alors que B y parvient en 14'. Les deux coureurs s'affrontent dans une première course que A remporte en 10'5 tandis que B reste à son maximum, 11'. Dans une deuxième course, A court en 10'7 tandis que B maintient ses 11'. Qui a gagné la seconde course? Vous aurez deviné que selon le principe énoncé dans le chapitre précédent, B a remporté cette course car il a maintenu son meilleur niveau contrairement à A qui restait en deçà de ses possibilités. On rentre là dans l'aspect "interne" de la compétition sportive, victoire avant tout sur soi-même plutôt que sur l'autre. Cette attitude repose alors, du moins en apparence, sur un

paradoxe, à savoir faire de son mieux pour gagner tout en attachant peu d'importance à la victoire. Paradoxe qui n'en est pas un dès qu'on vit la compétition comme un test sur ses propres capacités et non comme une mise en avant de son égo.

Il faudrait rajouter au contenu de la voie du milieu un chapitre sur la place de la compétition dans la pratique régulière du TJQ. Comme certains l'auront deviné au travers de ma conception de la compétition, cette dernière ne doit être qu'un aspect parmi tant d'autres du TJQ. En aucun cas elle ne devrait constituer le but de la pratique ce contre quoi nous aurons à rester vigilants (attention à la médiatisation, au sponsoring, et aux fédérations sportives). Je crois à la nécessité de mettre en place des structures sportives bien pensées mais qui devront être contrebalancées par d'autres structures non-sportives: la création des Rencontres Jasnieres par l'ATJQWDF au Mans va dans ce sens.

On peut se demander pour clore ce chapitre, si cette voie du milieu sera suivie par la majorité des compétiteurs de TS? La réponse dépend en grande partie de vous, pratiquants du présent qui deviendrez les enseignants modèles du futur. Nous devons croire ardemment en la vertu du modèle (modèle en tant que système de transmission) mais soyons pessimistes un instant; si cette vertu ne suffisait pas en face des groupes de pression politico-économiques énormes qui menacent ce modèle, même une minorité d'adeptes de la voie du milieu, justifierait tous les efforts que nous pourrions déployer pour atteindre notre but.

3) L'entraînement pour "faire de son mieux".

J'avais introduit pour la première fois le TS de compétition à Epic van Der Pol qui avait manifesté son intérêt l'été 1988, après les RJ. Ce fut suivi des RJ89 axées sur ce thème puis de mon premier stage à Amsterdam, l'hiver 1990 où grâce au dynamisme de Stichting TJQ, j'avais avec l'un des stagiaires ^{absurde} cet aspect. La surprise fut, partout, de constater l'intensité des combats. Cette intensité ne nie pas les principes

du TJJ malgré la force physique impliquée. Quand les textes dits "classiques" évoquent relaxation et vide pour annihiler l'attaque d'un adversaire, ils remplissent leur rôle d'écrits en indiquant des directions à suivre mais dont la destination relève du mythe de la perfection et non de la réalité. Indubitablement, la force physique fait partie de cette réalité mais il appartient à chacun de diminuer son importance au fur et à mesure de sa progression dans le TJJ. Dans cet esprit, la compétition de TS constitue un sacré révélateur. Elle implique donc un entraînement physique et technique particulier. Cet entraînement est rude, sans concession mais vous devrez être très vigilants quant à vos possibilités; gardez toujours présent à l'esprit le désintéressement nécessaire, non seulement pour respecter votre adversaire mais aussi pour préserver votre santé et celle de vos futurs élèves.

J'insisterai particulièrement sur l'échauffement et le renforcement des articulations, sur les sensations au niveau de la taille ainsi que sur l'enracinement et la récupération. S'il nous reste du temps, nous aborderons la notion de rythme et une ou deux techniques de base. Eussions-nous l'occasion de nous revoir par la suite, il nous resterait un large éventail de thèmes à aborder: cadence, déplacement, techniques de défense et d'attaques, spécificité du ding bu TS, du hou bu TS et du san bu TS, aspect psychologique de la compétition, tactique, stratégie, notion de cercle, d'espace de sécurité, de mobilité, etc.

Cordialement



PS: Il serait souhaitable que vous ameniez un bandeau pour un exercice à l'aveugle que nous pratiquerons.

Addenda:

Depuis la rédaction de cet article voilà un an, j'ai eu l'occasion de diriger en Allemagne sur invitation de Linda Lehrhaupt, un stage principalement pour enseignants de TJJ avec comme thème les différentes étapes de la pratique du tui shou et l'aspect particulier de la compétition de tui shou. La qualité des participants m'a incité à approfondir la problématique en général du tui shou et celle en particulier de la compétition. Un article de fond concrétisera cette réflexion soit dans le bulletin soit dans la revue si elle voit le jour.

Serge Dreyer Taichung le 18-2-92.

LES RENCONTRES JASNIERES 1992.

Elles auront lieu les 24-25-26 juillet dans le même cadre. Elles semblent s'internationaliser de plus en plus puisque nous avons déjà reçu, en plus des anciens, des demandes de participation de professeurs en provenance d'Italie, des USA, de Chine Populaire via la Belgique ainsi que de nouvelles demandes du Royaume-Uni. Plusieurs courriers de femmes enseignantes, ce qui devrait réjouir Linda Lehrhaupt. La participation pour l'enseignement du Ba gua zhang, une première pour les RJ rappelons-le, s'annonce favorablement puisque nous avons 4 professeurs sur les rangs.

Nous espérons pouvoir assurer une garderie d'enfants qui sera notre nouveau défi après celui l'an passé de la restauration.

Pour tout renseignement contacter:

Brigitte Legodais 115 Bd de Vendée 72700 Allonnes France.

Un peu de patience sera demandé aux futurs stagiaires, le temps d'établir définitivement le programme en fonction des professeurs participants.

Rappel: bien qu'organisées par l'ATJQWDF Le Mans, les RJ se veulent indépendantes de tout style et ouvertes au plus grand nombre sans discrimination.

LES YONGFA DANS LE TAI JI QUAN.

L'utilisation des yongfa dans le TJQ est très souvent négligée, voire ignorée. Puisque l'été 1991 sera l'occasion d'un stage avec M. Wang yen nien de trois semaines à Taiwan, stage axé sur ce domaine, le moment m'a semblé propice pour traiter le sujet.

Mais que signifie au juste ce terme? Il est composé de deux caractères, utiliser (yong) et manière, méthode, moyen (fa). Il est donc généralement compris en Chine comme l'application de mouvements formels dans une situation réelle d'affrontement. Nous voilà d'emblée au coeur du ou plutôt des problèmes. Quel type de situation? Quelle efficacité? L'efficacité au combat doit elle absolument primer dans la pratique des arts martiaux? Le TJQ est-il effectif? Et les autres arts martiaux? Efficacité par rapport à qui? Efficacité jusqu'à quel âge? Les conséquences de l'efficacité sur la santé (physique et spirituelle)? On pourrait allonger la liste des questions à n'en plus finir, ce qui n'est pas le sujet de cet article.

Nous allons au contraire essayer de bien cerner la problématique des YF dans le contexte précis du TJQ, sans pour autant esquiver certains problèmes épineux.

1) Les YF et la forme dans le TJQ:

Il est évident même pour un néophyte, qu'il est hors de question d'une utilisation efficace des mouvements de TJQ tels qu'ils sont pratiqués dans les formes du fait de leur lenteur (le style Chen et certains styles particuliers comme le Xiao jiu tian n'échappent pas à la règle sinon cela signifierait que seuls les mouvements rapides seraient efficaces, niant tout le reste de la pratique dans un concept d'efficacité...). En outre pour la plupart des formes, l'amplitude des mouvements renforce l'improbabilité de leur efficacité. Alors pourquoi évoquer un art martial en parlant du TJQ? Tout simplement parce que ces mouvements formels des séquences ne sont qu'un schéma directeur pour des situations de combat données mais qui incluent d'autres

paramètres tels que la santé (une spécificité entre autres du TJQ) d'où son gentil aspect gymnastique artistique. Il est évident en faisant preuve de simple bon sens, qu'on ne peut reproduire avec cent voire deux cents mouvements toutes les situations possibles de combat. Le mouvement formel joue dans le TJQ le rôle de la toile vierge pour le peintre. Ce dernier peindra sa toile en fonctions des stimulations de son imagination ou de son environnement; le pratiquant de TJQ a de même à sa disposition des mouvements (des supports) auxquels il pourra donner une amplitude voire une forme différentes en fonction de la situation de combat et de son inspiration du moment.

Encore faut-il prouver la plausibilité de ce discours? Combien de fois les pratiquants de TJQ ont entendu ce genre de réflexion? Qu'ils se rassurent, pratiquement tous les autres arts martiaux sont à la même enseigne à des degrés divers. Que deviennent les champions de Karaté face à leurs homologues en Boxe Thai? Que deviennent ces derniers en face de lutteurs carapaçonnés de muscles? Que deviennent ces lutteurs en face de boxeurs (boxe anglaise) chevronnés? Cette liste de questions est extensible jusqu'à la caricature et ressemble plutôt au serpent qui se mord la queue... En fait on ne répètera jamais assez que c'est l'individu qui prime et non la technique, celle-ci n'agissant que comme faire-valoir.

Pour en revenir à notre TJQ, ce qu'il perd en efficacité, il le rattrape aisément dans d'autres domaines. Finissons-en avec les comparaisons oiseuses en laissant aux autres arts martiaux leurs qualités et défauts pour nous concentrer justement sur ceux du TJQ dans le domaine des YF.

Les mouvements des formes des différents styles de TJQ sont souvent très sophistiqués et manquent de réalisme dans le combat. Les YF vont donc préciser leur signification et par là leur donner de la consistance. Finis les aimables "coquilles vides"; chaque mouvement va trouver son Bernard l'Hermite en la personne du YF qui va le densifier et permettre au pratiquant de mieux comprendre la gestuelle du TJQ qu'il pratique. Les notions d'impact, de déviation, de blocage, de fauchage etc vont imprégner de leurs possibles les moindres courbes d'un peng.

d'un lu, d'un ji et autres mouvements. Opération magique et alchimique, l'adversaire soudain se matérialise potentiellement lors de l'exécution de la forme tout en étant absent de la réalité physique. On aura compris tout de suite le danger des YF à savoir de tendre le pratiquant vers un but efficace et donc de le tendre tout court. Dès lors l'enseignant fera bien d'introduire dans son enseignement l'aspect didactique des YF qui pourra gommer les éventuels effets néfastes d'un apprentissage rigidifié par le souci d'efficacité. En effet, les YF constituent un excellent memento pour chaque mouvement d'une séquence et notamment pour tous les détails, multitude de petits mailloux blancs qui auraient plutôt tendance à donner le tournis au Petit Poucet... Dorénavant, les YF, tout en imposant au pratiquant un surcroît d'informations à enregistrer, lui faciliteront par ailleurs les opérations de mémorisation de la gestuelle des séquences. Cette mémorisation accomplie, les YF vont pouvoir servir d'instruments de recherche. Leurs exigences d'efficacité dans un cadre bien défini, vont amener le pratiquant à réfléchir sur toutes les composantes de son mouvement (position des parties du corps, équilibre, fluidité, enracinement, axes de forces etc), afin de les améliorer séparément et donc approfondir sa compréhension du mouvement global par rapport à sa fonction. Je prendrai comme exemple le simple mouvement peng. Si l'on sait que son YF correspond à une poussée an qu'il faut dans un premier temps absorber puis repousser, on peut axer sa réflexion, entre autres, sur la position du bras peng et le diviser en trois parties: la main, le poignet, le coude. La main peng devra être détendue (comme si elle avait une existence indépendante du reste du bras) sinon on offre une plus grande surface de poussée à l'adversaire, poussée an¹ pourrait s'étendre du coude à la main. Cela implique forcément un poignet relâché. Le coude sur le plan horizontal du mouvement peng, devra se trouver en-dessous de la ligne du poignet, ce qui évitera la désagréable surprise de se faire prendre en tui shou au-dessous du coude par l'adversaire qui dès lors n'aurait plus qu'à pousser vers le haut pour bloquer l'épaule, nous faisant perdre l'équilibre. Ayant pris la position correcte impliquée par le YF, on

s'aperçoit que la position du coude au-dessous du poignet nous permet un relâchement plus complet de l'épaule ainsi qu'une sensation plus pleine au niveau du dantian. La connaissance du YF jointe à une réflexion basée à partir de ce dernier sur le mouvement, fusionnent donc deux domaines apparemment différents: le monde de la forme et celui du fond.

2) YF et le tui shou:

Si l'on désire pousser plus loin notre réflexion sur peng, on s'apercevra que le TS constitue une source riche d'enseignements, étroitement imbriquée dans le YF. En effet, la pratique du TS nous amène à expérimenter de nombreuses fois le mouvement peng dans des conditions souvent difficiles: le bras peng près du corps sur des poussées an puissantes et rapides, par exemple. Cette expérience TS du mouvement peng, outre le fait de confirmer le YF, nous oblige à approfondir ce dernier dans différents domaines et notamment celui de la sensation (relaxation, qualité d'écoute) et du placement (évoqué plus haut). Mais le TS nous emmène plus loin car celui qui a eu l'occasion de vivre une puissante et rapide poussée an contre laquelle le mouvement classique peng (absorber et repousser) ne suffisait pas, sait que d'absorber et repousser, peng devient absorber et dévier, enchaîné souvent avec un lu sur un pas reculé. Ce "nouveau peng" met alors en exergue l'importance de la ligne du coude au-dessous de celle du poignet car elle permet dès le premier contact avec la poussée an de l'adversaire de placer ce dernier dans une situation potentielle de déséquilibre, sa main posée sur le coude peng se trouvant plus basse que celle posée sur le poignet: or une poussée an développe son efficacité maximum quand les mains poussent sur un même plan horizontal. En développant notre investigation, on peut se rendre compte que le poignet peng relâché permet en cas de pas en arrière suite à une poussée an, de saisir beaucoup plus rapidement le poignet le plus proche de l'adversaire et donc d'enchaîner plus fluidement un lu latéral et descendant, afin de se dégager.

Cet exemple sur le mouvement peng nous montre la symbiose qui peut être réalisée entre forme, YF et TS. Rassurons tout de suite

les réfractaires au "TS énergique"; les mêmes résultats peuvent être obtenus par un TS tout en douceur, travail que ne manquera d'ailleurs pas d'effectuer un bon professeur en complément.
A un TS plus réaliste.

3) YF et san shou(SS).

L'expérience du SS nous apportera probablement beaucoup d'autres enseignements sur le rôle du YF à condition que ce dernier conserve les caractéristiques du TJQ. En effet on assiste depuis ces deux dernières années, à une floraison de tentatives de "combativiser" le TJQ à partir d'autres arts martiaux externes. Cette approche permet de jeter une lumière intéressante sur le pourquoi et le comment de certains mouvements de TJQ; mais elle faillit en tant que système complet dû aux différences de conception entre les arts internes tel le TJQ et les arts externes tels le Karaté ou le Shaolin. Nonobstant ces différences, les innovateurs dans le domaine du SS, manquent la plupart du temps d'une expérience solide du TS ce qui leur donne une vision segmentée du TJQ au lieu d'une vision organique. Le TJQ est un tout, avec sa mécanique propre de fonctionnement et son esprit spécifique; il n'a pas besoin de la comparaison avec les autres arts martiaux pour trouver sa raison d'exister... à condition que ses adeptes ne tombent justement dans ce piège.

Je pense et j'espère que le TJQ connaîtra de nouveaux et prolifiques développements grâce aux nouvelles générations, si elles arrivent de manière satisfaisante à systématiser la pratique du SS sans lui faire perdre son âme. Il leur faudra énormément de sagesse car les tentations sont grandes et les pièges nombreux. La majorité des maîtres de l'ancienne génération fut plus prolifique en discours qu'en actes dans le domaine du SS. Ne la blâmons pas car elle nous a transmis, malgré cette lacune, un trésor mais ne l'encensons pas non plus sur la base d'un mythe. Que les nouveaux venus au TJQ ne se sentent pas obligés de tout nier chez les anciens (Chinois ou autres) et que ces derniers ne succombent pas à la facilité de tout blâmer chez les nouveaux, nous pourrions alors progresser tous ensemble et harmonieusement. Il y a tant de pain sur la planche...

Pour en revenir plus précisément au SS et au YF, je ne me sens pas les compétences suffisantes pour développer ce domaine, je limiterai donc ma contribution technique au TS et à la forme.

Je concluerai cet article en abordant un problème que j'ai souvent entendu évoquer à propos du YF. Peut-on enseigner plusieurs YF pour un seul mouvement? Je répondrai par une réponse de Normand que je ne suis pas. Cela dépend en fait de la personnalité de chacun. Certains par crainte de figer leur mouvement par une simple et unique compréhension de son YF, préfèrent apprendre (et enseigner) ses diverses possibilités. Cette méthode possède l'avantage de garder l'esprit ouvert à une réalité mouvante; son inconvénient réside dans le risque d'une dispersion d'où une approche plus superficielle du mouvement. D'autres préfèrent peaufiner à l'extrême un mouvement par rapport à son YF. Cette autre méthode permet de mieux s'imprégner de l'essence d'un mouvement mais risque par contre de le figer dans ses potentialités. Finalement, il me semble qu'une grande vigilance quant aux défauts de chaque méthode permettra à au pratiquant de choisir sa voie, sans que ce choix ne devienne source de problèmes insurmontables.

Je soulèverai un dernier point, plus spécifique au style de M. Wang yen nien dans lequel il n'existe pas de duida. J'ai mis au point un système de duida propre à notre style car je trouve deux avantages majeurs à cet exercice. C'est tout d'abord une manière très plaisante de maintenir une mémorisation active des YF. C'est ensuite, l'exercice plus attrayant qui manque à notre TJQ en démonstration. Outre ces deux avantages, le duida permet de développer de nombreux autres points dont je vous entretiendrai dès que je serai passé du stade expérimental au stade opératoire.

Je serais très heureux de connaître soit par la voie de l'allela, soit par courrier personnel, vos réactions à cet article qui, je le souhaite, vous sera peut-être utile dans votre pratique du TJQ.

NOTES

Je ne sais pourquoi, mais en évoquant ce problème, la comparaison avec le sport cycliste m'est venue immédiatement à l'esprit. Ceux qui veulent plaquer un système de combat externe sur le TJQ me font penser à des pistards (coureurs sur piste) qui voudraient enseigner aux routiers, sous prétexte qu'ils sont en général plus rapides, comment mener un Tour de France.

C'est un exercice de mime d'un combat à partir des VF de la forme d'un style de TJQ. Il est généralement pratiqué sur un rythme modéré. On peut en voir un très bon exemple avec deux enfants dans le documentaire vidéo sur la compétition. Il fut tourné par Julie Fairchild et est diffusé par Christian Bernapel 18 rue Emile Carrière 67000 Strasbourg.

Serge Dreyer Octobre 1990

Infos bibliographiques.

Au cours de mes recherches bibliographiques, j'ai toujours été frappé des difficultés rencontrées en France pour avoir accès aux sources d'information de haut niveau quand on n'est pas dans le secret des dieux. Voici donc présentée au lecteur du bulletin une de ces sources que j'avais déjà mentionnée dans un de mes articles publiés les années précédentes, dans la revue des arts martiaux, Le Ronin.

Mon expérience des stages m'a prouvé que nombre d'entre vous se passionnaient pour tout ce qui touche à l'Asie en général, cet intérêt étant souvent stimulé par votre pratique du TJQ. Les sources locales vous étant pour la plupart inaccessibles en raison du barrage de la langue, les thèses de doctorat me semblent constituer une garantie sérieuse quant à la qualité de l'information fournie sur l'Asie.

Une telle bibliographie est-elle la bienvenue dans le cadre du bulletin? A vous de répondre.

On peut se procurer les thèses ci-dessous à:

UNIVERSITY MICROFILMS INTERNATIONAL.

18 Bedford Row, London WC 1 R 4 EJ, ENGLAND.

Thèses françaises sauf indication contraire:

BIBLIOTHEQUE DE LA SORBONNE

47 rue des Ecoles "Service des Thèses"

75005 PARIS

Quelques thèses parmi tant d'autres.

1 Hicks, Gail. Creativity and body awareness. Includes the application of Taoism and Zen. Ph.D in Psychology.

2 Wu, Sing Chow. A study of the Taoist Internal Elixir: its theory and development. Ph.D in Asian history.

3 Bergeron, Marie-Ina. Wang Pi, philosophe du "Non Avoir". Etude de la philosophie de Wang Pi, à partir du Tcheou Yi Iio-li, "Introduction sommaire au Tcheou-yi" avec l'aide des commentaires de Wang Pi sur le Yi king et le Tao-tô king. Doctorat de 3e cycle ès lettres.

4 Modern Shuai-chiao (lutte chinoise): its theory, practice and development Ph.D in physical education by Weng, Chi siu Daniel.

5 Epstein, Robert Allan. A phenomenological study of the therapist's experience of being centered in therapy based on an understanding of centering in

- in Aikido. PhD in psychology.
- 6 Lee, Sang hae. Feng shui (chinese geomancy): its context and meaning. PhD in History of architecture and urban development.
- 7 Simonnet, Michel. Acupuncture et relation centrée: la relation centrée en odontologie mise en condition neuro-musculaire par acupuncture. Doctorat en chirurgie dentaire. Bibliothèque de l'UER d'odontologie, 5 rue Garancière 75006 Paris.
- 8 Nagatomo, Shigenori. A comparative study of body-mind: a theory of attunement. PhD in philosophy. Order copies from the Interlibrary Loan Department, University of Hawai Library.
- 9 Chiu, Martha Li. Mind body and illness in a Chinese medical tradition. Ph D in History and East Asian languages.
- 10 Dung, L. Quelques aspects de la médecine chinoise et de l'acupuncture au 20ème siècle. Doctorat d'état en médecine. Bibliothèque de l'Université de Dijon, Section médecine pharmacie, 7 Bd Jeanne d'Arc, 21000 Dijon.
- 11 Adler, Joseph Alan. Divination and philosophy: Chu Hsi's understanding of the I-ching. PhD in religious studies.
- 12 Wei, Kimble Yeh chien. The Boxer rebellion: a study in the explanation of collective violence. Ph D in Political Sciences. British Library Lending division, Boston Spa, Yorkshire.
- 13 Slawson, David Albert. Secret teachings in the art of Japanese gardens: illustrations for designing mountain, water and hillside field landscapes. Ph D in East Asian Languages and Cultures.
- 14 Kobayashi, Kazuo. The effect of Zen meditation on the valence of intrusive thoughts. Ph D in human behavior.
- 15 Therme Pierre De l'utilisation thérapeutique du judo: application de cette technique à un groupe d'adolescentes psychotiques. Doctorat de 3ème cycle en psychopathologie clinique et psychanalyse.
- 16 Caillat, Michel. Les médecines indiennes et leur rapport avec la philosophie du yoga et le hatha yoga. Doctorat d'état en médecine. Bibliothèque Inter-universitaire d'Aix Marseille, Section médecine, 27 Avenue Jean Moulin, 13385 Marseille cedex 04.

- 17 Guibbert, Luc. Agressivité et compétition: étude d'un cas paradoxal: l'Aikido. Doctorat de 3ème cycle en psychologie.
- 18 Duong Nhu Hoan. Deux sources de la sagesse chinoise: Mencius et Tchouang tseu. Doctorat de 3ème cycle en science des religions.
- 19 Yeung, Arnold Mook kuk. A study of tao in the Tao te ching: a suggestion of an alternative model for the Chinese theological indigenization. Ph.D in divinity. British Library Lending division.
- 20 Blanchon, Flora Zecchini. Les armes et leur utilisation en Chine à l'époque des Royaumes Combattants. Doctorat d'état ès lettres.
Et des centaines d'autres sur tous les sujets...

Compilé par Serge Dreyer.



LE TAIJI QUAN ET LES FEDERATIONS

... EN FRANCE



Les fédérations de Taiji quan foisonnent de toute part, et le néophyte est bien en mal de savoir exactement à qui il s'adresse lorsqu'il s'informe auprès de l'une des dites fédérations qui n'ont de fédération que le nom, usurpé à notre avis.

Il semblerait qu'un frein soit mis à cette abondance parfois sans source : un projet de loi en préparation précise que seules les fédérations délégataires de pouvoirs (ou de devoirs en fait) ministériels verront leur titre protégé; ainsi, les noms de "Fédération française" ou de "Fédération nationale" seront l'apanage des seules fédérations délégataires.

A notre avis, cette situation sera plus claire puisque nous saurons où nous informer et où nous plaindre...

Depuis décembre 1989, le Taiji quan est reconnu en France comme discipline sportive du fait que la délégation a été accordée à la FFKAMA (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires). De ce fait, l'enseignement du Taiji quan se trouve réglementé et, pour être un enseignant rémunéré, il faut posséder le 1er degré du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif.

Jusque là, tout va bien ! Nombre d'entre nous sont donc concernés par ce diplôme d'Etat qui nous permettra de montrer patte blanche lors d'éventuelles visites de ces messieurs de la Jeunesse et des Sports. Alors on se renseigne et l'on apprend qu'une session a lieu à Dijon en mai 1992. Toujours bien sages, nous adressons un courrier à la Direction régionale de Dijon. La réponse est très claire, le programme des examens est celui du 1er degré de Karaté. Non satisfaits de cette première réponse, nous adressons du courrier à la fois au Ministère et à cette même Direction régionale en précisant bien que c'est le Taiji quan qui nous intéresse et rien d'autre. Il nous est répondu que le Taiji quan est une option au sein du diplôme de Karaté... Face à cette réalité on ne peut plus évidente, nous récidivons en demandant le programme exact des épreuves de l'option Taiji quan. Alors, tout se complique ou tout est simple. Le Ministère nous renvoie à la FFKAMA pour avoir des détails sur cette épreuve. A la troisième lettre recommandée, nous n'avons toujours pas de réponse...

Qu'en conclure ?

Que la FFKAMA est dans l'incapacité de gérer le Taiji quan (cela nous le savions, mais les faits présentés en sont les preuves incontestables).

Que le diplôme et Taiji quan n'existe pas ou seulement dans l'esprit de gens trop pressés de s'accaparer une discipline qu'ils ne connaissent pas.

Evidemment, nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de nos investigations qui sont une véritable chasse au trésor...

Que faire en cas de visite d'inspecteurs de la Jeunesse et des Sports dans vos locaux ? Il faut bien savoir quoi répondre, puisque ces messieurs ont déjà entamé une sorte de chasse aux sorcières (pour le moment c'est une reconnaissance du terrain). Pour mettre un terme à trop de gênante curiosité, demandez tout simplement quand aura lieu la prochaine session des épreuves spécifiques du BEPS 1er degré de Taiji quan. Rien de mieux pour montrer sa bonne volonté...

Pour en revenir aux fédérations délégataires, il est question que le Ministère leur reconnaisse le droit de délivrer des diplômes permettant l'enseignement à titre rémunéré. Le Ministère délègue de plus en plus pour se débarrasser des tracasseries administratives que génère la pléthore de disciplines sportives en général, et martiales en ce qui nous concerne.

Donc les diplômes d'Etat viennent au second plan et l'on peut s'interroger sur leur devenir et surtout sur leur nécessité. Si cette loi entre en application, nous devons passer par la fédération délégataire pour obtenir ce fameux diplôme. La question que l'on se pose alors est la suivante : "Faudra-t-il être membre de la dite fédération pour avoir accès aux examens ?" Nous avons posé la question à la FFKAMA dont le mutisme est la force d'expression... Il semble bien que oui pour le diplôme fédéral et nous pensons que l'abus de pouvoir est à portée de main : les copains d'abord...

Quant aux autres fédérations, ce ne sont que des fédérations de style qui regroupent leurs associations. Elles ne manquent pas d'éviter d'indiquer le style sur leur publicité, ainsi la confusion est totale; d'où notre approbation de voir le titre de fédération enfin protégé.

Quel est donc l'intérêt pour une association de Taiji quan d'appartenir à une fédération ? Si l'association en question désire rester dans son coin et propager son style sans cri, il n'y a évidemment aucun intérêt. Par contre, si le style est en danger car des instances procèdent à des nivelages, alors le droit à l'expression peut passer par une fédération qui réunit les moyens.

Maintenant la question se pose de savoir si, pour faire des cours de Taiji quan rémunérés ou non, il faut être fédéré. La réponse est nette : non ! Mais, et c'est la nuance qui a son importance, à partir du moment où la discipline est enseignée publiquement et quelle que soit la forme (association, salle municipale, salle privée, etc.), du fait que celle-ci est reconnue par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, des règles s'imposent : un diplôme fédéral pour l'enseignement bénévole, un diplôme d'Etat (ou fédéral) pour l'enseignement rémunéré. Ceci étant dit, une fois ces diplômes acquis, nul n'est obligé d'être fédéré pour enseigner la discipline. Que cela soit bien clair dans vos esprits.

Alors pourquoi une fédération, me direz-vous ? Le but d'une fédération est celui d'une association, mais à plus grande échelle : défendre le Taiji quan sous toutes ses formes. Celui-ci a-t-il besoin d'être défendu ? Je serais tenté de dire non, sachant bien qu'il se suffit à lui-même, mais malheureusement le simple fait d'une reconnaissance publique me conduit à penser différemment, car il ne peut pas être accepté que le Taiji quan soit régi par des lois qui ne lui appartiennent pas, et des principes qui lui sont étrangers. Ne pouvant pas échapper aux premiers (c'est-à-dire aussi longtemps qu'une délégation pour la discipline est accordée), le besoin de s'organiser devient une nécessité afin que n'importe quoi ne soit pas fait. Ensuite, c'est une question de bonne volonté dans le sens du respect des pratiquants en se prévalant de toute forme de pouvoir qui viendrait spolier la discipline elle-même.

L'idéal serait bien sûr que les pouvoirs publics nous laissent pratiquer en paix. Cela ne lui est pas possible dès l'instant qu'une forme d'organisation est en germe, même au niveau d'un style comme le nôtre. Pas d'état dans l'état : ce que contredit la forme de pouvoir accordée par délégation.

Le besoin de s'organiser et de se regrouper est inhérent à l'homme. Au YANGJIA MICHUAN, nous avons fait de même en constituant L'AMICALE. L'intention première de cette Amicale est d'établir un lien entre les associations qui pratiquent la même forme, l'organe principal de cette liaison étant le bulletin dans lequel chacun peut s'exprimer. Au sein de cette Amicale, nous n'avons jamais ressenti le besoin d'appartenir à une fédération quelconque, notre pratique nous suffisait sans les tracasseries administratives.

L'Amicale offre à ses adhérents le libre choix d'appartenir ou non à une fédération. Pour l'enseignement, libre à chacun d'enseigner comme il l'entend dans la limite des lois du pays et c'est à ce moment-là que l'ombre de la fédération se profile.

Vous les savez, il existe en France une autre fédération que la FFKAMA, c'est la Fédération Française des Tai Chi Chuan Traditionnels (FFTCCT), qui s'est proposée, lors de sa fondation, de donner à tous les styles le droit d'expression.

Dans la situation présente, j'ai pris la décision d'appartenir à la FFTCCT, car je ne pouvais pas admettre que le Karaté prenne en charge notre discipline (ce qui est le cas, puisque le Taiji quan est une option au sein du Karaté), et que les styles soient confondus ou fondus en une forme moulée sans saveur. L'idée de réunir tous les styles est originale et de bon augure. Souhaitons que cette Fédération n'oublie pas ses objectifs d'origine, et qu'elle permette à chacun de s'exprimer. Si un jour la FFTCCT devait obtenir la délégation du Ministère, il nous faudra être vigilants pour éviter les dérapages qui ont toujours été de rigueur chaque fois qu'un petit pouvoir était accordé.

Enfin, je peux vous assurer que le YANGJIA MICHUAN est un modèle d'organisation que nous devons préserver. D'un côté une Amicale qui unit et informe, de l'autre un Collège des Enseignants qui protège un style tout en assurant sa pérennité par la tradition de la filiation.

Pour conclure, une fédération devient une institution réglementée dès que les pouvoirs publics lui confient une tâche. Nous ne pouvons alors rester sourds à ses tergiversations, car le devenir d'une discipline peut en dépendre par effet de masse d'une population mal informée. Mais, et c'est le plus important, une fédération ne pourra jamais nous empêcher de pratiquer selon nos désirs les plus profonds.

Claudy Jeanmougin
avril 1992



L'ECOLE FRANCAISE DE TAIJI QUAN

Née en 1988, cette école a profité de la venue de Maître Wang Yen-nien pour présenter aux pratiquants présents ses intentions.

Pendant trois ans, j'ai tenu à conserver le silence, car il aurait été inconvenant que je profite du bulletin de l'Amicale à des buts publicitaires. Aujourd'hui, la situation est différente et je remercie le Président qui m'autorise à faire le point sur une expérience qui en valait la peine.

En 1989, je ne peux pas dire qu'il y ait eu adhésion à ce projet de la part des associations. La critique la plus importante portait sur le fait qu'une formation d'enseignants d'une discipline comme le Taiji quan ne pouvait pas passer par une institution, mais devait demeurer dans le sens d'une filiation comme la Tradition le proposait.

Pourquoi avoir créé cette école ?

L'idée de départ était de répondre à un besoin par anticipation. Les événements actuels confirment bien que nos suppositions d'antan n'étaient pas vaines, puisque la formation d'enseignants de Taiji quan est sur le point d'être instituée en faisant fi de la Tradition.

Par rapport à la tradition, mon argumentation est des plus simples. D'abord nous ne sommes pas chinois et cela il faut bien l'admettre; ensuite nous sommes dans un pays où des lois existent et que nous ne pouvons pas contourner ne serait-ce que par rapport à la discipline que nous pratiquons. De plus, l'enseignement traditionnel, de Maître à élève, ne portait que sur un nombre très faible de pratiquants, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, la plupart des associations se donnant comme but de propager un style, donc de toucher le plus grand nombre.

L'Ecole ne nie pas la possibilité d'assurer un enseignement par filiation, dans son organisation elle en tient compte en partie. Ceux qui désirent assurer ce type d'enseignement sont libres de le faire, mais il est évident que cela se résoudra à une toute petite minorité, du fait même du type d'enseignement, alors que la demande en Taiji quan devient de plus en plus importante, aujourd'hui nous estimons le nombre de pratiquants en France à plus de dix mille. Cette poussée par la base, les postulants à la pratique du Taiji quan, qui est un événement que nous avons prévu et qui dépasse de loin la mode du jour, n'a pas laissé indifférent les pouvoirs publics qui n'ont pas tardé à accorder la délégation à une Fédération (curieusement, en décembre 1989 justement, soit un an après que l'école ait déposé ses statuts).

Compte tenu de cette perspective, nous avons senti le besoin d'agir et de proposer une formation sérieuse qui soit en accord avec ce que les pouvoirs publics pouvaient exiger. De ce fait, nous avons introduit dans le cursus la préparation au Tronc commun du 1er degré du BEES.

L'originalité de l'Ecole repose sur un fonctionnement par alternance (nous n'avons pas attendu qu'un premier ministre étende ce principe). Pour entrer à l'Ecole, il faut être pratiquant depuis au minimum un an, et avoir un Maître de stage.

Le Maître de stage, qui est le professeur de Taiji quan du postulant à la formation d'enseignant, a un rôle très important puisque c'est lui qui est tenu de former l'élève dans la discipline et le style que ce dernier veut enseigner. C'est là que nous rejoignons la Tradition en ce sens qu'au sein d'un style il n'y a pas "ingérence" de l'école, celle-ci laissant aux styles le soin de former leurs enseignants en ce qui concerne la pratique.

Hélas, cela n'a pas été compris, les styles ayant cru que l'Ecole allait leur "voler" des élèves... Ce qui, vous l'avez compris, n'a jamais été l'intention de l'Ecole. De plus, des membres d'autres styles ont cru bon de propager l'idée que l'Ecole diffusait uniquement le style du Yangjia Michuan. Et pour ajouter quelques confusions supplémentaires, on n'hésite pas à coller mon nom à l'Ecole, alors qu'elle est le fait de plus de douze personnes, appartenant à des styles différents...

Après trois années de fonctionnement, cette école a-t-elle remporté le succès escompté ? La réponse est lucide : non ! Pourquoi ?

En dehors des faits mentionnés, il se trouve que nous sommes très exigeants au niveau du travail à fournir. Cette exigence rebute les candidats à la farniente, habitués à des formations bidons, qui leur délivrent un diplôme une fois que leur porte-monnaie a été délesté d'un montant fixé à l'avance. Le coût de la formation à l'école demeure très abordable, puisqu'un stage de week-end de 18 heures de cours est de l'ordre de 600. - FF maximum, soit la moitié de ce qui est demandé habituellement.

Une autre cause d'abandon vient du fait des hésitations des pouvoirs publics à fixer une bonne fois pour toutes et de façon claire la réglementation de notre discipline, du moins en ce qui concerne un diplôme d'état toujours inexistant. Nos élèves ont donc l'impression d'être leurrés et se découragent vite.

Les modalités de fonctionnement de l'école sont également à mettre en cause. C'est pourquoi, à partir de la prochaine année scolaire, nous mettons en place

un système d'unités de valeur par discipline, capitalisables, et dont certaines seront immédiatement accordées en fonction du passé de l'élève. En effet, il est excessif de demander à un kinésithérapeute ou à un médecin d'assister au cours d'anatomie ou de physiologie.

Le cursus comprend des disciplines fondamentales dont les deux plus importantes, à mon avis, sont : la biomécanique et l'énergétique.

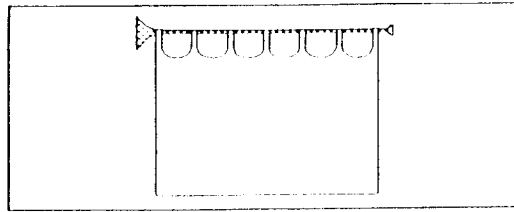
Le geste du Taiji quan peut s'aborder de deux manières : soit la référence est la structure ostéo-articulaire, soit la base du raisonnement est l'énergétique. Les deux modalités doivent se rejoindre puisque l'entité est la même, à savoir l'être humain dans son ensemble. A l'école nous donnons les deux références en mettant bien en garde nos élèves de ne pas tomber dans le délire énergétique. Parler du Qi à tout vent, c'est bien, encore faut-il en avoir l'expérience... Or, ce qui est curieux, c'est que d'un côté le langage porte toujours sur cette notion, et que d'un autre, l'on évite d'enseigner certaines notions, car les pratiquants n'ont pas encore l'expérience du Qi. Où est donc la logique de ce comportement pédagogique ? C'est tellement facile d'en mettre plein la vue à des novices à partir de sa propre ignorance noyée dans un discours édulcoré. De cela, nous n'en voulons pas à l'école, et peut-être est-ce une autre bonne raison qui explique le manque de succès.

Sachez bien que l'Ecole ne m'appartient pas. Elle peut devenir la vôtre si vous le souhaitez. Si les groupes de Taiji quan avaient adhéré au projet, aujourd'hui nous aurions un dossier encore plus ample à présenter aux pouvoirs publics. Si vous voulez que cette école soit à Strasbourg, ou à Lyon, ou ailleurs, c'est possible, nous mettrons tout notre travail à votre disposition en souhaitant qu'un retour fasse avancer les choses.

Aujourd'hui, il est encore possible de donner au Taiji quan des enseignants de valeur, correctement formés. Cela dépend de vous. Enfin, sachez que les pouvoirs publics vont déléguer de plus en plus en matière de formation. Une bonne occasion à ne pas manquer.

J'attends vos suggestions et vous remercie d'avance de l'attention que vous portez à notre discipline qui passe inéluctablement par les futurs enseignants.

Claudy Jeanmougin



WEN WU TAIJI QUAN SUPPLIES

pour les guerriers raffinés...

DE PROFUNDIS...

Nous avons enfin la possibilité d'avoir un fournisseur sérieux. C'est fini ! Joël baisse les bras, lassé du sarcasme des clients trop exigeants alors qu'il se donnait du mal pour nous avoir des produits à des prix que nous ne retrouvons plus. C'est un service qu'il nous offrait et non un véritable business qu'il projetait.

Savez-vous qu'il est dur de vivre à Taiwan ? Les quelques commandes que nous pouvions faire permettaient à Joël de pratiquer cette discipline que nous partageons tous. Il nous rendait service, nous le lui rendions : c'est bien cela le véritable échange.

A Angers nous étions pleins de louanges pour Joël : qualité du service, rapidité d'exécution, jamais d'erreur dans les envois sur des commandes disparates...

Laissons la parole à Joël.

"L'expérience de cet hiver fut intéressante (à défaut d'enrichissante !). Néanmoins, quelques problèmes surgirent dans les relations sino-suisse. Après avoir embrassé les malentendus, joué des coudes et des épaules, battu en retraite devant les fournisseurs, paré (peng) aux pires éventualités, repoussé (an) les délais, tiré (lu) le diable par la queue (de l'oiseau), pressé (ji) les endormis et aussi roulé des heures en moto dans les embouteillages de Taipei, sous la pluie, j'ai décidé de trancher (cai) les liens commerciaux avec l'Europe, surtout après la goutte d'eau (de pluie taiwanaise) qui a fait déborder le vase (et

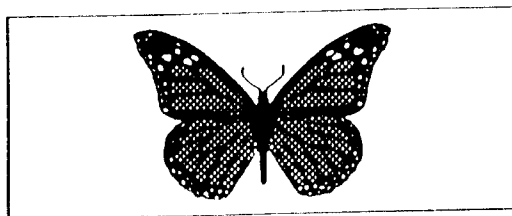
menace de vider ma tirelire), c'est-à-dire (pour ceux qui me suivent encore) l'annonce par mon sympathique fournisseur d'une augmentation des prix depuis le début de l'année ! J'abandonne donc mon "business" pour me retirer dans un monastère grâce aux économies effectuées sur les ventes (je prévois une retraite de trois jours...). J'embrasse le tigre et le rapporte sur la montagne, retour au taiji originel, respirer par le dantian...

Merci et salutations"
Joël, Taipei, 24. 4. 92

Voilà ! Nous savons tout. Alors les Suisses gare à vous !
Adieu éventails, sabres, épées, maillots et vestons !
Plus d'arme à la ceinture !
Une larme à l'oeil seulement !

Claudy Jeanmougin





Une saison en Orient-Extrême

Taipei, bon sang, je suis encore à Taipei !
Cinq heures du mat', j'ai des frissons.
Bruit énorme de ventilateur... Le frigo en pleine action essaie de faire du froid.
Les yeux ouverts, la bouche pâteuse, tous les muscles endoloris.
Quoi ?
Aller au Grand Hôtel, rester au lit, rentrer en France ?
Seul prétexte à peu près raisonnable, une pluie diluvienne reporterait le débat.
Mais échappe-t-on à la poursuite d'un rêve ?
D'ailleurs le réveil m'appelle à la réalité.
La douche, s'habiller, le premier bus... à nouveau c'est reparti.

Mémorial des Martyrs pour les Shanxi !
Etirement lent des ischio-jambiers, "Zao ! Good morning !"
Petit à petit les pratiquants disséminés dans les alentours se regroupent.
Quelques-uns balayent le sol. Rituel muet où le taiji s'exprime aussi. Mouvoir le balai à partir de la taille. Relâcher les mains sur le manche. Accepter ces feuilles mortes sans cesse renouvelées.
Claquement des mains pour commencer la pratique.
Ici le recueillement-concentration est individuel.
Pour les Chinois l'aspect social de la classe dépasse largement la recherche d'un Graal quelconque.
Trente minutes d'exercices de base précèdent, selon les jours, le premier et le deuxième Duan (lundi-jeudi), le troisième Duan (mardi-vendredi) ou le travail avec les armes, épée et éventail (mercredi-samedi). Chaque cours supervisé par Laoshi est conduit sous la houlette d'un étudiant ancien. A la fin de l'heure Monsieur Wang apporte les corrections nécessaires, ou conseille plus précisément un élève qu'il aura remarqué.

Huen Yuan, centre ville, près de la gare.

Au sommet de l'immeuble où siège l'association de Tai Chi Chuan de Taipei, il est 19h.30. Des néons blafards éclairent une salle d'entraînement digne des années 50. Aux murs, des calligraphies traitent des exercices de base, du tuishou et des Duans. Tout est propre, mais on sent les centaines d'heures de travail et de concentration attentive. Comprendre la forme. Assimiler les yong fa. Ecouter.

Ce deuxième volet des entraînements quotidiens alterne la poussée des mains (lundi-mercredi-vendredi) avec l'étude des enchainements (mardi et jeudi).

Enfin, un samedi par mois l'association réunit les amateurs de l'enseignement des applications pour revoir ce qu'on n'a jamais fini d'apprendre. Le cours est clos par un banquet tout aussi instructif.

Nous voyons que Monsieur Wang donne beaucoup de son temps et de son énergie pour diffuser le Yangjia Michuan. Qu'il trouve toujours des coeurs ouverts à sa générosité sans borne. Merci.

Philippe Danel

BULLETIN D'ADHESION

Je soussigné :

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....Tél.

sollicite mon adhésion à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

En qualité de Président de l'association :

NOM :

Siège Social :

.....Tél.

Nb d'adhérents :

L'adhésion est de 300F si le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15, et 20F par adhérent supplémentaire.

A titre individuel :
L'adhésion est de 100F.

Je règle la somme de :F

Fait à :, le :

Signature :

Nota: les nouveaux venus doivent joindre leurs statuts s'il s'agit d'associations, ou une note précisant leurs motivations et leur itinéraire dans la pratique du Taiji Quan s'il s'agit d'individus.

APPEL DE COTISATION

O combien douloureux est le geste de porter la main à son porte-feuille, et O combien ingrate est la tâche de réclamer des sous!

Vous m'avez bien compris: le déchirant moment de passer à la caisse arrive... Consolerez-vous en vous disant que c'est pour la bonne cause.

Je me permets donc de vous rappeler que l'exercice financier de l'Amicale va du 30 septembre d'une année au 30 septembre de l'année suivante.

Nous vous demandons de renouveler vos cotisations avant le 31 décembre, juste après avoir fait le plein de la majorité de vos adhérents.

En l'occurrence les Rencontres de novembre pourront être une excellente occasion de régler cette formalité.

N'oubliez pas ultérieurement de compléter les adhésions des personnes arrivées au 2ème ou au 3ème trimestre.

A moins que l'Assemblée Générale ne les modifie, les tarifs sont les suivants:

-Associations: 300F jusqu'à 15 adhérents
20F par adhérent supplémentaire

-Individus: 100F.

N'oubliez pas de remplir votre bulletin d'inscription.

A vos chèques! Prêts! Signez!

Le Secrétaire Hervé Marest