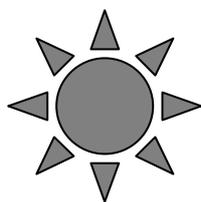


楊家秘拳
太極拳會

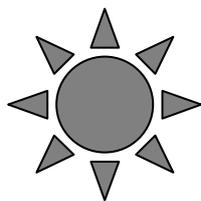


*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*



BULLETIN N°48

Février 2005



SOMMAIRE

Le mot de la Présidente	p.1
Avis aux amateurs	p.2
Appel à candidature	p.4
Compte-rendu de l'Assemblée Générale	p.5
Ho Bao Phuong Hoang	p.15
Ne les laissons pas isolés	p.18
Le carnet du voyage immobile	p.21
L'Allégorie de la grenouille	p.27
Bibliographie : un art du bonheur en Chine	p.31
Le Cercle de la Longue Boxe	p.34
Livre de poche des bases essentielles du YMTQ	p.37
XVèmes Rencontres de l'Amicale	p.41
Carnet d'adresses	p.48
Commandes directes à Me Wang Yen-Nien	p.53
Calendrier des stages	p.56
Cotisations 2005	p.62
Le site web de l'Amicale	p.64

Site de l'Amicale : <http://taijiquan.free.fr>

Coordonnées de l'Amicale :

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

C/o Jacques Lombard

93 avenue de Strasbourg

67400 Illkirch - France

Tél. : 03.88.67.83.20

Chers amis et pratiquants du Taiji Quan ,

Nous sommes entrés dans une nouvelle année que je vous souhaite la meilleure possible compte tenu des aléas que la vie réserve à chacun d'entre nous ! Je vous souhaite surtout de belles découvertes dans votre pratique personnelle, qui, quand elle est collective, nous réunit pour des moments toujours inoubliables.

Quant aux Chinois, ils entrent dans l'année du coq.

Pour ma part, cet animal me fait un peu sourire !! Je ne peux m'empêcher de l'imaginer sur son tas de fumier auréolé du soleil levant, caquetant parmi les poulettes, ou amoureux d'une pendule ! Sûrement que les Chinois en ont d'autres représentations que je ne connais malheureusement pas.

Si vous avez une idée de ce que représente la ronde des animaux de l'Astrologie chinoise, ça serait sympa que vous nous en fassiez profiter au détour du prochain bulletin ! Et puis je me demande si vous avez des traditions dans vos cours, par exemple, accueil des nouveaux, sorties, stages internes, échange de bonnes adresses ou de service entre les membres, etc...

Ce qui serait aussi intéressant c'est que vous partagiez vos plaisirs, difficultés dans l'apprentissage de cet art du mouvement ou certaines questions que vous vous posez.

A propos du bulletin, vous êtes au courant qu'une nouvelle équipe est en fonction depuis ce numéro composée de Hervé Marest et Claudy Jeanmougin, je leur souhaite beaucoup de succès !

Voilà, je me réjouis de vous lire ou de vous rencontrer à nouveau.

Avec mon amitié.

ZOUZOU

AVIS AUX AMATEURS

Claudy Jeanmougin

Lors des dernières Rencontres Amicales, il y a eu modification du comité rédactionnel du Bulletin de l'Amicale. Hervé et Claudy se sont portés volontaires pour continuer le travail de Michel et Jean-Luc que nous remercions pour la qualité de présentation des numéros qu'ils ont produits.

Hervé et Claudy connaissent bien le travail puisqu'à eux deux ils ont produit les premiers numéros à une époque héroïque qui ne connaissait pas encore l'ordinateur. Collages et découpages pour des montages laborieux ont laissé la place à une technologie informatique qui ne laisse aucun regret nostalgique.

Je rappelle en quelques mots quels étaient les buts du bulletin. Il s'agissait d'abord de mettre les associations en relation entre elles tout en leur fournissant des informations sur la vie de notre style en particulier et du Taiji quan en général. C'était donc, à l'origine, une sorte de bulletin de liaison. Ensuite, il était un moyen d'expression très diversifié, c'est-à-dire que chacun pouvait y écrire ce qu'il avait envie de faire connaître ou de faire entendre... Fut un temps où il est vraiment devenu un carrefour d'expressions. Puis, pendant quelques années nous avons eu une revue de presse fort intéressante.

Avec Hervé, nous allons vous solliciter pour des articles car nous désirons que le bulletin redevienne un véritable outil de communication. Quels articles pouvez-vous nous envoyer ?

- Vous venez de créer une association et peut-être avez-vous quelques besoins. Alors, il suffit de nous envoyer un petit écrit en présentant votre association, son cadre, comment elle est née, qui enseigne, etc.

- Vous rencontrez un problème technique dans votre pratique ? Faites-nous en part, il est possible qu'une réponse vous soit

donnée par l'un des membres de l'Amicale. Mais sachez bien que ce bulletin n'est pas une revue technique. Alors n'attendez pas un cours.

- Vous venez de lire un livre dont vous aimeriez nous faire partager son contenu. Faites-en un court résumé et il figurera dans la revue de presse.

- Vous venez de trouver un vendeur d'épées qui propose un produit intéressant. Communiquez son adresse et ses tarifs et dites-nous pourquoi ce produit est intéressant.

- Au retour des Rencontres Amicales, qui sont toujours un grand moment de notre style, vous éprouvez le besoin de vous exprimer sur un sujet abordé ou sur des ateliers. Profitez du bulletin, il est là pour ça.

- Vous avez assisté à une manifestation concernant le Taiji quan. Pourquoi ne pas nous en parler ?

- Tout simplement une envie d'écrire vous prend. Très bien, il faut y aller et nous envoyer le document sans tarder.

Le comité rédactionnel s'engage à publier le bulletin à dates fixes à partir du prochain numéro : septembre, janvier, mai. Vous le recevrez par courrier à la période indiquée. Pour voir son article publié dans le bulletin, il faut nous le faire parvenir avant la fin du mois qui précède la parution. Soyez vigilants pour communiquer les dates de vos stages et autres manifestations.

A qui adresser vos articles ?

- A Hervé, si votre article est déjà saisi ou pour le calendrier des stages et autres manifestations : herve.marest@free.fr.

- A Claudy pour les manuscrits non saisis, ou si vous désirez que votre texte soit « repris » : jeanmougin.claudy@wanadoo.fr - Claudy Jeanmougin, 15 bis route de Bellivet - 17810 Ecurat - France.

A vos plumes...

APPEL A CANDIDATURE

Chers amis,

Un mot pour attirer votre attention sur le fait que nous n'avons aucune candidature à ce jour pour accueillir la Rencontre annuelle de 2007 et le temps passe si vite...

Lors de l'Assemblée générale j'ai fait un appel du pied aux associations regroupées dans la région parisienne, et je le réitère !!

Mais mon appel est également dirigé du côté de la Belgique et de toutes les autres régions qui sont représentées à l'Amicale !!

Organiser une Rencontre donne certes du travail mais nécessite avant tout de l'enthousiasme, et l'association qui s'en charge peut compter sur le Conseil d'Administration pour l'épauler et la soutenir autant que le besoin s'en fait sentir.

A plusieurs reprises nous avons été accueillis par de très jeunes ou très petites associations et tout s'est déroulé à merveille !!!

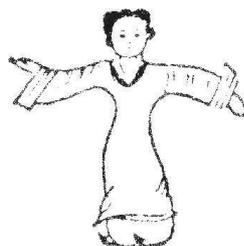
Donc si le cœur vous en dit, soyez les bienvenus !!!

J'ai de la peine à imaginer ce que nous ferons le 11 novembre 2007 si personne ne se propose !!!

Et vous ?

Amitiés

ZOUZOU



楊家秘傳太極拳

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

93 Avenue de Strasbourg 67400 ILLKIRCH

Association n° 1/085578

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE tenue le 12/11/2004, à la Résidence-Club La Fayette, Avenue de Bourgogne, 17041 LA ROCHELLE / France.

Le 12 novembre 2004, les membres de l'Amicale se sont réunis en assemblée Générale Ordinaire.

Le décompte des membres présents fait ressortir 36 associations représentées, sur 52 inscrites, soit 36 membres totalisant 36 voix.

Membres du Conseil d'Administration présents :

Zouzou Vallotton, Jacques Lombard, Jean-Michel Fraigneau, Michel Frérot, Jean-Luc Pommier, Bernard Regnier-Lanet, Charles Vialla.

Membres du CA absents excusés :

Catherine Bachelet ATCHA (délégation donnée à Anne-Marie Guibaut), Michel Douiller ATCCP, Christian Bernapel INPACT. Aucun membre de l'association INPACT ne pouvant être présent, Christian Bernapel a donné pouvoir à Jean-Michel Fraigneau.

Liste des membres présents ainsi que de leur représentants :

1	ATCHA	ANNECY LE VIEUX	Anne Marie GUIBAUD
2	A.C.S.Y. TJQ	SEVRES	Jean-Michel FRAIGNEAU
3	A.T.A	ANGERS	Françoise BOURASSEAU
4	APRET	BEX / Suisse	Ursula GAILLARD
5	ARAMIS	LE MANS	Anne-Marie MELLOTT
6	ARCHIPEL	STRASBOURG	François SCHOSSELER

7	As. A.T.A en BAUGEOIS	BAUGE	Paule-Annick BEN KEMOUN
8	As. TJQ DE CAEN	COLLEVILLE-MONTG.	Annie PRINTEMPS
9	As. TJQ DE PARIS	PARIS	Colette HENRIEN
10	As. DYGEL	BRUCH	Jean-Luc SABY
11	As. LA GRUE BLANCHE	MARTIGNE-BRIAND	Hervé MAREST
12	As. TAI CHI de BALMA	BALMA	Pierre LANG
13	As. TCH'AN	ANGOULEME	Alain CHARRIER
14	As. WU XING	ROMA / Italie	Gianvittorio ARDITO
15	BREIZH IZEL TCC	PLONEOUR-LANVERN	Muriel CAUDRON
16	Cercle Francilien de TCC	LONGJUMEAU	Alain TIMONIER
17	Club de TCC de Versailles	VERSAILLES	Hélène GRIMAL
18	VISA 2000	ALES	Jean-Pierre COLLE
19	Ec. de l'arbre du voyageur	WEZEMBEEK/Belgique	Marc APPELMANS
20	Ec. de la Main Franche	NAMUR / Belgique	Francine ROLAIN
21	Ec. LUC DEFAGO	GENEVE / Suisse	Luc DEFAGO
22	Foyer Rural de Fayence	FAYENCE	Laurence BERNATEAU
23	GRDT	ECURAT	Madeleine BLANCHARD
24	INPACT	STRASBOURG	p.oJean-Michel FRAIGNEAU
25	KEMPERLE TCC	QUIMPERLE	Soazick CORDROCH
26	KUN LUN	ANGERS	Martine BESSON
27	Le Buffle Blanc ITAO	TOULOUSE	Sophie STRAUSS
28	PRATIQUAN	GRIMBERGEN	Jean MARTHOUD
29	S.M.A.C.T	LAILLE	Christophe LEPHAY
30	TJQ AN ORIENT	LORIENT	Nathalie LE SCOLAN
31	TAIJI OPEN CLUB	GENEVE / Suisse	Lucienne CAILLAT
32	TJQ du Mont Bouquet	ALES	Robert VALAIS
33	TY AN TAO	PLOUGASTEL	Doris FASSBINDER
34	USMV Arts Martiaux	VIROFLAY	Dany BONORA
35	XIAO DING	MARLY	Marc BACHELER
36	Représentant des individus		Alain ULLMANN

La Présidente, Zouzou Vallotton, souhaite la bienvenue aux membres présents, ainsi qu'aux deux nouvelles associations qui ont vu le jour cette année : Association ATA EN BAUGEOIS à Baugé (Paule-Annick BENKEMOUN) et Le CERCLE de la LONGUE BOXE à Paris (Pierre PLOIX et Charles LI).

Elle rappelle que nous sommes 1404 membres pour 52 associations et 30 individuels.

Elle remercie le GRDT, jeune association pour son organisation, son accueil et la beauté du site.

1. Bilan moral et rapport d'activité de la Présidente.

Elle félicite Kun Lun pour la bonne gestion des dernières rencontres sur quatre jours et le petit bénéfice dégagé, ainsi que ATCHA pour la bonne avancée de ses travaux préparatoires pour 2005.

Elle remercie les 3 mousquetaires de la communication : Jean Luc et Michel pour le bulletin (Jean-Luc nous informera des changements envisagés à propos du bulletin) et Laurent pour le site web qui est à nouveau en bon état de fonctionnement.

Elle souligne que les deux mandats écoulés ont représenté un gros travail mené à bien.

Elle précise que les relations avec les USA sont très bonnes, ainsi que celles avec la Hongrie. Nous avons le plaisir d'avoir parmi nous Don Klein, Kay Reese et Daniel Rosza, présents ici aux mêmes conditions que chacun d'entre nous, faisant ainsi partie de la grande famille de l'Amicale.

Elle parle ensuite des relations avec Taiwan qui sont parfois un peu tendues et qui rencontrent des divergences de points de vues dues à un vécu dans une réalité et un contexte différents, ce qui demande à chacun de rester ouvert et de poursuivre en restant concentré SUR ET POUR les buts qui lui sont assignés. Ceux de l'Amicale sont de promouvoir et de diffuser le YJMTQ. Cette AG est la preuve que nous respectons nos buts.

Elle informe que le CA s'est pour la première fois réuni en chair et en os à l'occasion du séminaire du Collège au mois d'octobre, que le fonctionnement du CA est excellent et que l'information circule très bien entre ses membres.

Le CA a repris les statut à la loupe cette année et peut dire qu'ils sont respectés dans leur entier.

Le rapport moral est approuvé à l'unanimité des présents (36 associations représentées sur 52).

2. Bilan financier et budget prévisionnel.

Cf. les documents affichés dans la salle et les exemplaires mis à la disposition des membres :

Compte de Résultats 2004, Bilan 2004, Budget prévisionnel 2005.

2.1 Compte de résultat 2004.

Amicale du YangJia Michuan TaiJi Quan

COMPTE de RESULTAT 2004

CHARGES		PRODUITS	
Achats		Ventes de Produits finis	
Achats -WYN Tome II	240,00 €	Ventes - WYN Tome II	276,00 €
Fournitures de bureau	177,29 €	Autres produits de gestion courante	
Autres charges externes		Adhésions Associations	4 914,50 €
Primes d'assurance	144,00 €	Adhésion individuelle	646,00 €
Rencontres de l'Amicale - Tirelire	200,00 €	Abonnement	207,50 €
Autres services extérieurs		Produits exceptionnels	
Frais de gestion	132,19 €	Rencontres de l'Amicale - Excédent	462,86 €
Déplacements administratifs	940,07 €		
Affranchissements	1 194,43 €		
Bulletin	2 286,86 €		
Téléphone	126,34 €		
Internet	179,28 €		
Résultat de l'exercice	886,40 €		
	6 506,86 €		6 506,86 €



2.2 Bilan 2004.

ACTIF		PASSIF	
Immobilisations		Capital	
Autres immobilisations financières - actions	15,25 €	Report à nouveau (crédit)	16 572,15 €
Stocks			
K7 audio	204,00 €	Comptes de Tiers	
Comptes de Tiers		Fournisseurs	950,00 €
Rencontres - Avances	1 878,87 €	Chèques émis	542,50 €
Comptes financiers			
Chèques à l'encaissement	41,50 €		
Livret Postepargne	5 004,27 €		
Credit Mutuel France	308,83 €		
C C P France	1 194,68 €		
Caisse - France	303,65 €		
		Résultat de l'exercice	886,40 €
	18 951,05 €		18 951,05 €

2.3 Budget prévisionnel 2005.

CHARGES		PRODUITS	
Achats		Autres produits de gestion courante	
Fournitures de bureau	180,00 €	Cotisations	
Autres charges externes		Adhésions Associations ¹	5 075,00 €
Primes d'assurance	180,00 €	Adhésions individuelles ²	690,00 €
Autres services extérieurs		Abonnements ³	185,00 €
Frais de gestion	150,00 €		
Déplacements administratifs	800,00 €		
Représentation & déplacements	800,00 €		
Affranchissements	1 200,00 €		
Bulletin impression	2 300,00 €		
Téléphone	160,00 €		
Internet ⁴	180,00 €		
	5 950,00 €		5 950,00 €

¹ 1450 membres à 3.50€

² 30 membres à 23€

³ 10 abonnements à 18.50€

⁴ 12 mois à 15€

Le bilan financier est approuvé à l'unanimité des présents (36 associations représentées sur 52).

Nous remercions tous « notre grand argentier », Jacques Lombard, pour la qualité et la précision de son travail.

3. La VIE de l'AMICALE.

3.1 Le BULLETIN.

Jean-Luc POMMIER pour lui-même et en tant que porte-parole de Michel DOUILLER (absent excusé) nous fait part de leur souhait de ne plus assurer l'élaboration du bulletin tri-annuel. Hervé MAREST et Claudy JEANMOUGIN se portent candidats pour relever le flambeau.

On leur souhaite réussite et persévérance.

3.2 Les PROCHAINES « RENCONTRES »

2005 : ANNECY, Association ATCHA. Le budget prévisionnel est bien « ficelé » et équilibré, les arrhes ont été versées, la bonne organisation a été mise en place. Merci à ATCHA.

2006 : Initialement c'est la candidature de Rome qui avait été retenue, mais compte tenu du coût élevé du déplacement et du caractère défavorable du calendrier (pas de jour férié pour le 11 novembre) il est décidé un report à 2008 qui reste à confirmer. En revanche, l'association ARAMIS du MANS, par la voix d'Anne-Marie MELOT, se porte volontaire pour 2006 ; la Présidente et l'Assemblée les remercient vivement.

2007 : Un appel à candidatures est lancé pour pouvoir organiser les Rencontres de 2007. La Présidente préconise que ce soit en région Parisienne qui compte plusieurs associations : Paris, Versailles, Sèvres, Viroflay, Saint-Germain.

2.4 Le « LIVRET ROUGE de la FORME »

Claudy JEANMOUGIN nous informe que le projet est en très bonne voie. Les traductions ont été à nouveau peaufinées par Sabine METZLE et lui-même. La mise en page est terminée, les choix techniques d'impression sont faits, les maquettes de couverture sont en cours de finalisation. Une souscription, gérée par l'Amicale, sera lancée avant envoi pour tirage chez l'imprimeur.

3.4 Les COMMANDES à « TAPEI »

Jacques Lombard, notre trésorier, renouvelle sa proposition de centraliser les commandes de toutes les associations, quelles que soient les quantités commandées de livres ou de matériel et de les répercuter sur l'association qui fera la plus grosse commande, ceci dans le but de minimiser les frais d'expédition et de douane.

4. Les RELATIONS EXTÉRIEURES-Relations avec Taipei.

Suite à de nombreuses prises de parole et de questions dans l'assemblée, à l'instigation de notre Présidente, il a été décidé de rappeler clairement que, conformément à ses statuts :

1. Les objectifs de l'Amicale du Yangjia Michuan Tjq sont :

-De fédérer les Associations du Yangjia Michuan Tjq dans le but de participer activement à la propagation du style du Yangjia Michuan Tjq.

-D'organiser des rencontres et stages.

2. L'Amicale est une entité pleinement indépendante et responsable de ses actes. Ses actions sont dictées par une prise de décision collective en Assemblée Générale (aujourd'hui nous dénombrons 1404 membres regroupés en 52 associations adhérentes et 31 individuels). Elle est tenue

d'appliquer ces décisions collectives sans en référer à une association particulière, fusse-t-elle celle du Yangjia Michuan Tjq Int'l de Taipei à Taiwan, mais elle reste naturellement fidèle et respectueuse de Maître Wang et de son enseignement.

5. Les "ARCHIVES".

D'un échange nourri de la part de nombreux intervenants et de la "Commission Archives" représentée par Claudy Jeanmougin, il ressort que :

Nombre d'individus possèdent des documents VHS qui sont périssables dans le temps et ne peuvent continuer à être visionnés car ils se dégradent à l'usage. Il faut donc les sauvegarder sur support durable, le DVD, afin d'en assurer la pérennisation dans le temps.

Tous ces documents sont à considérer comme étant des souvenirs personnels filmés lors de stages organisés par l'Amicale du Yangjia Michuan Tjq. L'enregistrement des documents a été effectué avec l'accord de tous, dans la plus parfaite convivialité, sans aucune réserve émise ni aucun prolongement commercial envisagé, de quelque nature que ce soit. Dans ce cas aucune restriction au nom du « droit à l'image » ne peut juridiquement s'opposer. Ces documents peuvent donc être prêtés par le propriétaire à des particuliers ou à une association.

La décision suivante a été prise (à l'unanimité des associations représentées (36 sur 52)):

C'est l'Amicale qui pourvoira à la réalisation des dites sauvegardes sur « dvd » avec l'accord des propriétaires volontaires.

Au préalable, la Commission "Archives" devra soumettre au CA une demande de budget détaillé afin de s'assurer de l'opportunité d'acheter du matériel pour réalisation au lieu de le sous-traiter à un façonnier. Ce matériel devra permettre de procéder à un montage succinct, ne serait-ce qu'un simple découpage en chapitres accessibles par un menu sur chaque support.

Deuxième préalable : Etablissement d'une liste des documents à sauvegarder : Nom du propriétaire, descriptif du contenu. L'Amicale sera dépositaire de ces sauvegardes et en donnera un double au propriétaire en lui restituant le support d'origine. L'Amicale, avec l'accord écrit du propriétaire, pourra prêter à titre gratuit ces documents à toute association membre de l'Amicale du Yangjia Michuan Tjq qui en fera la demande. Les documents prêtés devront, bien sûr, faire l'objet d'un retour à l'Amicale.

Cette action dans son entier, a pour but de contribuer à la sauvegarde, à la valorisation et à la diffusion du style du Yangjia Michuan Tjq.

6. RENOUELEMENT du CA.

Conformément à nos statuts, l'intégralité du Conseil d'Administration, et donc du bureau, se soumet au vote des représentants des associations présents dans l'assemblée.

Ne se représentent pas au suffrage des présents :
Jean-Luc POMMIER et Charles VIALLA.

Les autres membres se représentent.

Il est fait appel à un complément de candidatures, nous enregistrons la candidature de Monique BRODIE de l'association La Grue Blanche à Martigné-Briand.

Le nouveau CA est élu à l'unanimité des membres présents, les membres qui le composent sont donc :

Zouzou VALLOTTON, as. APRET / Bex, Suisse.
Catherine BACHELET, as. ATCHA / Annecy.
Monique BRODIE, as. LA GRUE BLANCHE / Martigné-Briand.
Jacques LOMBARD, as. ARCHIPEL / Strasbourg.
Christian BERNAPEL, as. IMPACT / Strasbourg.
Michel DOUILLER, as. La Petite Ecole de TJQ/Rosny sous Bois.
Michel FREROT, as. TJQ de CAEN / Colleville-Montgomery.
Bernard REGNIER-LANET, INDEPENDANT / Dijon.
Jean-Michel FRAIGNEAU as. ACSY TJQ / Sèvres.

Bureau : Zouzou VALLOTTON : Présidente
Jacques LOMBARD : Trésorier
Jean-Michel FRAIGNEAU : Secrétaire

Bernard Règnier-Lanet, volontaire, sera le "vérificateur des comptes" pour notre comptabilité.

Ce nouveau Conseil d'Administration procédera, dès la clôture de l'Assemblée Générale, à une réunion plénière pour élire en son sein un nouveau bureau pour la saison à venir (Président, trésorier, secrétaire).

7. CHANGEMENT d'ADRESSE DU SIEGE SOCIAL :

La nouvelle adresse du siège social de l'association, adoptée par l'ensemble des représentants, sera celle du secrétaire :

YMTJQ c.o / J.M FRAIGNEAU
2, Allée du Roussillon
78140 VELIZY-VILLACOUBLAY / France

Approuvé à l'unanimité des présents (36 associations représentées sur 52).

Fait à VELIZY-VILLACOUBLAY

Le 10 janvier 2005

Le Secrétaire

Jean-Michel FRAIGNEAU

HO BAO PHUONG HOANG

Armand Raimone

Nous avons le plaisir de vous présenter le Club HO BAO PHUONG HOANG (en vietnamien la panthère et l'aigle).

Depuis sa création en 1994, **José VALERY**, son créateur, y enseigne la pratique d'un style de **Viet Vo Dao** (voie de l'art martial vietnamien) qui fut introduit en France par le Maître **Nguyen Dan Phu** (un des Maîtres Fondateurs du Viet vo Dao en France disparu en Juin 1999) et appelé, au Vietnam et au sud de la Chine, **Kung Fu Thieu lam** (Shaolin en Vietnamien).

La recherche de l'acquisition d'un art authentique et complet, générateur d'épanouissement, a poussé José à compléter sa formation martiale en apprenant le **Tai Chi Chuan** du style **Yangjia michuan** (enseignement secret de la famille yang) enseigné à Taiwan par le Maître Wang Yen-Nien.



Dès le début, les pratiquants ont adhéré à cette nouvelle façon de travailler. La **combinaison de l'externe et de l'interne** a permis au club d'élargir sa vision de la pratique martiale pour des pratiquants plus efficaces, plus stables dans leurs positions et en meilleure santé. D'ailleurs, il a été décidé de nommer le style pratiqué par le club « **THIEU LAM-YANG PAI LAO JIA** »: Thieu Lam pour la pratique vietnamienne , Yang Pai Lao Jia pour l'ancienne forme de la branche Yang (c'est ainsi que Yang Lu Chan définissait en public l'art qu'il pratiquait).

Ce désir profond de pratiquer l'interne en même temps que l'externe est venu de la recommandation de Maître Nguyen Dan PHU qui disait qu'avec le Tai Chi on comprendrait ce qu'est le Thieu Lam.

Un de ses disciples, Jacques CRAIGHERO, avait suivi cette recommandation et pratiquait le YANG JIA MICHUAN. C'est par son biais que José fut introduit dans le milieu du Tai Chi Chuan.

En 1999, ils participent tous les deux à un stage orchestré par Me WANG en personne. José retourne en Martinique avec la sensation d'être entré en contact avec un univers infiniment riche et il a pris de nombreux contacts avec enseignants et pratiquants.

EN 2000, nous recevons la visite de Marilyne CHANAUD ; puis en 2003, nous avons eu l'immense plaisir de recevoir Françoise ANGRAND qui, avec sa lucide générosité et son ingénieuse pédagogie, nous a permis d'approfondir la forme dans de bonnes conditions.

Au cours de son existence, le club a régulièrement participé à la nuit des arts martiaux en Martinique, permettant à l'exigent public martiniquais de connaître ces deux pratiques martiales traditionnelles.

Sous l'inspiration de José VALERY, s'est aussi développée une atmosphère de camaraderie respectueuse qui fait qu'aujourd'hui, il fait bon pratiquer au Club pour approfondir Phuong Hoang, non seulement parce qu'on y travaille dur, mais aussi parce qu'on y sourit beaucoup.



CLUB HO BAO PHUONG HOANG

C/O Mr José VALERY

Rue des Cocotiers

Démarche

97233 Schoelcher

< ar.aimone@wanadoo.fr >

Tel 0596613721

NE LES LAISSONS PAS ISOLÉS

Claudy Jeanmougin

José Valéry nous a demandé de faire paraître un article de présentation de leur Club écrit par Armand Raimone, professeur de Viet Vo Dao **HO BAO PHUONG HOANG** (Ho bao = panthère ; Phuong Hoang = aigle). Nous sommes d'autant plus heureux de vous faire connaître ce groupe que c'est aussi pour nous l'occasion d'ouvrir un débat, en continuité de ce qui a été dit lors des dernières Rencontres Amicales à La Rochelle.

Rappelons que ce club de Viet Vo Dao s'est intéressé au Taiji quan grâce à Jacky Craighero qui a suivi pendant un temps les premiers cours en France de Charles Li. En effet, pendant plusieurs années, Jacky a enseigné notre style sur les îles dont la Martinique. Avec un groupe de plus de dix élèves, Jacky est venu suivre le stage animé par Maître Wang Yen-nien lors de WYN 99 à La Pommeraye (Maine et Loire). José Valéry était présent et est retourné avec un tel enthousiasme qu'il a convié Marilyne et Françoise à venir animer un stage chez eux. Aujourd'hui, nous savons que Jacky est revenu en France mais nous ne savons pas où. Si par bonheur vous le saviez, merci de nous communiquer sa nouvelle adresse.

Que désire ce groupe par rapport à l'Amicale dont ils sont membres ? Voilà ce qui dit Armand : *« Nous espérons pouvoir échanger davantage avec les pratiquants du style yangjia michuan qui se trouvent en métropole et ailleurs. Ce que notre insularité ne nous permet pas toujours de faire. Nous sommes prêts à accueillir ceux qui voudront partager avec nous leurs expériences. Nous pensons avoir aussi beaucoup de choses à partager ».*

Ils désirent tout simplement échanger pour se sentir moins seuls et, pour cela, ils sont prêts à accueillir tous ceux qui sont

prêts à cet échange. Que les professionnels de l'enseignement se rassurent, ce groupe n'a pas les moyens de financer une rémunération horaire. Il offre le voyage, l'hospitalité et l'extrême gentillesse avec une ardeur au travail qui est, me semble-t-il, la meilleure des gratifications.

C'est sur ces mêmes bases que nous nous sommes rendu en Côte d'Ivoire pour satisfaire une demande sincère avec un intérêt réel pour notre style. Aujourd'hui, avec les événements locaux nous n'avons plus de nouvelles directes de Denis Banhoro. Nous savons seulement que son enseignement continue par l'intermédiaire d'un compatriote résidant en France. Nous ne regrettons pas nos quinze journées de travail par 40° à l'ombre...

Marie-Christine s'est rendue en Hongrie pour aider Daniel Rozsa à lancer un groupe. D'autres enseignants se sont déplacés pour les mêmes raisons et quelle a été la position de l'Amicale sur ces interventions ? A vrai dire, je n'en sais trop rien. Ce qui est sûr, par contre, c'est qu'il y avait normalement un budget de prévu à cet effet dans le passé. Personnellement, je n'en ai jamais usé comme ce fut le cas pour les interventions en Martinique.

A l'heure où l'on s'interroge sur une éventuelle subvention de l'Amicale pour alléger les frais des participants aux prochaines Rencontres Amicales en Italie, nous nous demandons si ce financement n'aurait pas une meilleure utilisation dans l'aide au développement de notre style dans ces régions lointaines.

Nous savons bien que ce débat a déjà été abordé dans le passé. Pourquoi ne pas le remettre à l'ordre du jour ? Soyons clair, il ne s'agit pas de financer la venue d'une personne aux Rencontres Amicales puisque cela est déjà prévu, mais d'aider un groupe à faire venir un enseignant. Je me souviens que le problème évoqué concernait le choix de l'enseignant. Mais

l'Amicale a-t-elle le droit d'avoir un quelconque jugement sur ce choix ? Pourquoi ne pas laisser aux intéressés le soin de faire intervenir qui ils veulent ?

Combien de voyages en Martinique pouvons-nous financer avec 5 000 €, puisque ce montant a été avancé pour subventionner les Rencontres en Italie ? Si l'Amicale est prête à jeter une telle somme sur le tapis autant que ce soit pour un but qui corresponde parfaitement à ceux de ses statuts.

Au lieu d'envoyer un enseignant de la métropole, pourquoi ne pas faire venir un animateur des îles puisqu'un groupe est déjà constitué. Effectivement, cela peut se concevoir mais ce n'est plus du seul ressort de l'Amicale. Il faut aussi que les associations membres ouvrent leurs portes en accueillant à leurs cours et aux stages qu'elles organisent des animateurs désireux d'approfondir notre discipline. Quand nous disons accueillir c'est dans le véritable sens du terme que tout le monde comprendra. En effet, il faut bien admettre que le séjour ne peut être que de courte durée et que l'hôte souhaitera avoir un maximum d'opportunités de travailler. Pour arriver à cette finalité, il faut s'en donner les moyens : bonne volonté des associations, accueil des enseignants, hébergement et restauration de l'hôte... Nous pensons que tout cela est possible, il suffit de s'organiser un peu et surtout de ne pas laisser choir une main généreusement tendue.

En Martinique, ils sont prêts à nous accueillir. Et nous, le sommes-nous ? Le GRDT et l'auteur de ces lignes sont prêts pour l'avoir déjà fait, nous ne demandons qu'à être suivi pour constituer une chaîne relationnelle dont un des maillons serait l'Amicale.

LE CARNET DU VOYAGE IMMOBILE

Découverte pas à pas du nei gong

Voilà 8 ans que je « traînais la patte » après un accident fortuit dû à un manque d'attention devant un escalier, certains ont peut être pu l'observer !

La décision d'y remédier, je l'ai prise au solstice d'été. Et voilà l'hiver chinois en son plus profond : les choses sont faites ! Le printemps peut arriver et développer son œuvre de croissance et de renaissance ?

Ce 4^{ème} jour après l'opération désirs et besoin de structure réapparaissent. L'envie de faire de l'ordre, de s'asseoir (quel luxe après 4 longues journées allongé), de réfléchir, méditer, écrire...m'aiguillonne.

L'idée confuse d'appliquer le « geste taoïste » dans les petites choses, les détails apparemment futiles et intimes, après l'intervention chirurgicale au cœur de mon corps : le bassin, trottait dans mon cœur depuis la décision de l'opération.

Je savais que 3 mois au moins seraient nécessaires pour renaître : 90 jours ! Un chiffre proche des 100 jours mythiques de pratique quotidienne et ininterrompue pour mettre en place le « geste taoïste » du nei gong qui nous a été transmis par Maître Wang.

Alors, je décidais d'essayer de m'y mettre. Mettre ce temps favorable, cette parenthèse obligée dans ma vie au service de ma déambulation sur le sentier du tao. A de nombreuses reprises, au fil des années, des stages et des rencontres avec le « Maître » j'avais entamé ce cycle des 100 sans jamais parvenir à son terme. La vie active et ses sollicitations impératives ne m'ont jamais permis de boucler la boucle ! Alors voilà, l'occasion m'en était donnée et j'ai pris la résolution, le matin du 4^{ème} jour, de réengager le chemin en

m'adjoignant un compagnon : un carnet de notes d'observations quotidiennes que je propose de partager à ceux qui seront intéressés par ce voyage immobile .

Ainsi donc, ce 4^{ème} matin, je me retrouvais assis sur le bord de ma chaise, devant le miroir à rechercher la position « de l'empereur » ! Vous savez, celle où le corps est à la fois en rectitude et relâché, reposant équilibré sur chaque fesse, le périnée relâché et tonique dont le mouvement se fond avec la respiration. Les pieds posés au sol devant soi, distants de la largeur des hanches et parallèles. Le poids se répartit entre talons et orteils entre intérieur et extérieur du pied de telle façon que la voûte plantaire soit naturellement marquée. Les orteils sont relâchés et s'étalent au sol sans tensions. Pas de rougeur ou blancheur caractéristiques d'un non-relâchement. Les ischions reposent sur le bord de la chaise permettant ainsi le mouvement naturel du périnée et la mobilité antéro-postérieure du bassin.

Observer dans le miroir mon corps, affaibli par ces années de manque de dynamique de redressement m'incite à tenter l'outil de rajeunissement qu'est le nei gong. Ma respiration est encore quelque peu superficielle, difficile à descendre mais agréable. La peau apprécie la chaleur de l'air ambiant. Je suis seul avec moi-même et l'esprit est apaisé : prise de conscience. J'ai le temps de m'éveiller à mes sensations internes et de percevoir mon image extérieure grâce au miroir dans lequel je peux me voir si je le souhaite. Le mythe de Psyché m'effleure comme une bulle, mais sans plus. Je devrais le redécouvrir...

Le corps se gonfle et se dégonfle. Je le sens de l'intérieur mais le perçoit aussi de l'extérieur. La sensation et le regard se conjuguent : flottement. Le rythme respiratoire se met en place, prend sa place, habite le corps comme un métronome. Le bassin

bascule d'avant en arrière autour de l'axe des ischions en contact avec la chaise. Il trouve sa place naturellement dans le relâchement...

Une musique m'envahit : un air de Fauré m'emplit : « Si tu veux savoir ma belle, où s'envole à tire d'aile, l'oiseau qui chantait sur l'ormeau... » Bonheur ! Je ne refuse pas cette pensée apparemment parasite mais si agréable.

C'est le moment de commencer. Pas de question, j'ai le temps, il fait bon, je perçois les effluves de mon corps ; j'entends ma respiration mais aussi les bruits du dehors qui me traversent sans me troubler.

Puis les mains s'unissent pour former le sceau magique, celui qui protège du tigre féroce et du renard rusé ! Un peu de Yin dans le Yang, un peu de Yang dans le Yin et c'est le début de l'aventure... La respiration (voir note 1) reprend ses droits et se dévoile dans ses détails : inspir, expir, mais aussi l'espace entre inspir et expir et expir et inspir. Là où les tensions se défont, les structures se mettent en place, la continuité du geste se réalise et le mouvement les enveloppe : inspir : plénitude et vacuité ; expir : relâchement et conduite. Le périnée descend et remonte avec délicatesse. Le lieu est intime, c'est un vrai carrefour : le « soufflet de la forge » qui attise le feu de l'énergie pour la faire circuler dans le corps. La langue monte et descend dans la bouche, délicatement entre le palais supérieur et le plancher de la bouche comme un ruban léger qui flotte entre haut et bas dans la brise du vent... Le vent c'est le souffle, l'air qui nourrit nos esters de ses vertus. Entre chaque cycle respiratoire un temps de répit. « Suspension » à la fin de l'inspir et « vacuité » à la fin de l'expir. Pendant cette mise en place les yeux se sont clos ou plutôt mi-clos comme des persiennes, c'est

selon le relâchement de chacun. Les pensées se sont apaisées, mais l'esprit reste vigilant au moindre frémissement interne ou externe, comme le chat qui veille sans dormir. Le corps le souffle et l'esprit cherchent à s'unir comme 3 compères et c'est le rythme qui les emporte comme un moteur. Trouver son rythme en fonction de l'état du moment sans forcer. La respiration est apaisée et son cycle reste naturel, pas de « forçage » quant à sa durée : un rythme de quatre respirations par mn environ est une bonne cible. N'oubliez pas : vous avez 100 jours pour y arriver. En attendant faites en fonction de vos capacités.

La durée de la pratique (voir note 2) est aussi question de bon sens. Il suffit de s'écouter et de ne pas dépasser le seuil du confort. Entre 20 et 30 minutes est un temps optimal, mais la aussi vous avez 100 jours pour y arriver ! Au début 5 minutes sont assez, puis le temps s'allonge naturellement, c'est selon chacun. Même si vous ne disposez que de 2 minutes dans votre journée, pratiquez tout de même. Il vaut mieux pratiquer un peu chaque jour que pas du tout. N'hésitez pas à vous aider d'une montre (avec trotteuse des secondes) qui vous donnera un référent facile et vous permettra de vous situer si vous en éprouvez le besoin.

C'est la fin : les paumes se posent naturellement sur les genoux. C'est chaud, le petit empereur a grandi ! « Celui qui préside » a développé un peu ses sensations et son cœur. C'est simple finalement, il suffit de le vivre.

Vous avez le temps, ne vous pressez pas ! Autant de fois que vous voulez, vous pourrez recommencer ces 100 jours. Ce n'est pas grave si vous n'aboutissez pas la première fois. Il n'est jamais trop tard pour re-commencer.

La méthode ? N'en faites pas une obsession. Trouvez celle qui vous est propre. L'essentiel est d'arriver à bon port, peu

importe le chemin pourvu qu'il vous convienne. Pas de doctrine, pas de règle, juste des conseils et votre sensation, votre chemin. Prenez votre temps... Imprégnez-vous des conseils des textes de Maître Wang dans ses livres et ses écrits ainsi que de vos souvenirs ou de vos notes prises pendant un stage avec lui, si vous avez eu le bonheur d'y participer : horaires, lieux, dates favorables, etc...

J'espère vous avoir donné l'envie de tenter ces 100 jours du « voyage immobile » !

Note 1 : La respiration, se fait d'abord la bouche close (si le nez n'est pas bouché !) Peu à peu, « ça » monte et descend ; gonfle et dégonfle ; se tend et se détend...et la bouche s'entrouvre, l'air s'exhale peu à peu par la bouche et entre par le nez. La respiration de printemps se met en place sans le vouloir. Le souffle prend sa place entre le haut et le bas. Il descend d'un côté et remonte de l'autre. Suivant les hommes et les femmes, c'est selon. Seuls les initiés connaissent la bonne méthode ! Et quand une nature du souffle descend, son alter ego monte et ainsi de suite ! C'est un cycle ! Le cycle microcosmique nous a-t-on enseigné. Le souffle parcourt nos 2 canaux principaux d'énergie : Conception et Gouverneur, qui nous font vivre et nous mettent en mouvement : chacun reconnaîtra lequel car ils sont nommés. Leurs chemins sont parsemés de « passes » et de « cavités ». Mots mystérieux qui ne correspondent pas forcément à nos conceptions cartésiennes d'occidental. Peu importe, 8 majeurs sont identifiés : 3 devant et 3 derrière ; 1 en haut et 1 en bas. Ils se font face et s'équilibrent. Quand l'un est vide, l'autre est plein. Mais que veut dire tout cela ? Ne vous pressez pas. Souvenez-vous, vous avez 100 jours pour les éveiller, les ressentir et comprendre ce qu'ils sont. Ils

correspondent à des zones anatomiques précises. Peu à peu, nommez-les et retenez les dans votre langue maternelle et en chinois. Nommer les choses aide à leur compréhension. Elles prennent leur sens et leur substance apparaît quand le moment est venu. Ne vous pressez pas...

note 2 : La durée de pratique se cale naturellement avec la respiration. Si l'inspir fait 6s, l'espace entre inspir et expir fait 1s ; l'expir fait 6s ; l'espace entre expir et inspir fait 1s ; on décrit 4 respirations par minute environ. Dans ce cas, 81 respirations (9 multiplié par 9 ; l'accomplissement (9) élevé au carré : le « grand accomplissement » !) représentent environ 20 mn de pratique. Mais on peut bien faire 6 respirations par minute ou 3 ou 2 , pourvu que l'on se sente à l'aise. Si le cycle respiratoire est plus court, le temps global est plus court et inversement ! Vous avez 100 jours pour ne plus compter et pour que cela « se fasse tout seul ». Ne vous étonnez pas si vous n'arrivez pas aux chiffres symboliques exactement ! Mais on n'en est pas loin... Acceptez que rien n'est parfait. C'est pour cela que pi n'est pas un nombre fini, que les années bissextiles sont un artifice nécessaire pour résorber mathématiquement la précession des équinoxes.. Pourtant, le cercle est lui, parfait et l'année qui se déroule avec ses saisons l'est somme toute aussi. Rien n'est parfait mais le temps et l'espace le sont, dans l'apparent imparfait!

Christian Bernapel

A Strasbourg, le 23 novembre 2004

L'allégorie de la grenouille ...

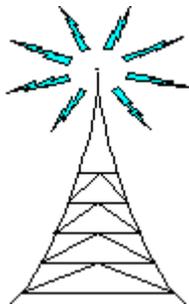
Leçon de vie N°1



Il était une fois une course ... 

de grenouilles.

L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour.



Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les

soutenir. 

La course commença.



En fait, les gens ne croyaient pas possible que les grenouilles atteignent la cime et toutes les phrases que l'on entendit furent de ce genre :

***"Inutile !!!
Elles n'y arriveront jamais!"***



Les grenouilles commencèrent peu à peu à se décourager,

sauf une qui continua de grimper et



Les gens continuaient :

"... Vraiment pas la peine !!! Elles n'y arriveront jamais!..."



Et les grenouilles s'avouèrent vaincues, sauf une qui continuait envers et contre tout ...



A la fin, toutes abandonnèrent, sauf cette grenouille qui, seule et au prix d'un énorme effort, rejoignit la cime.

Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elle avait fait.



L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait fait pour terminer l'épreuve.



Et découvrit qu'elle...

était sourde !



...

N'écoutez donc pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives ... car elles volent les meilleurs espoirs de votre coeur!



Rappelez-vous du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez.

et soyez TOUJOURS



POSITIF !



En résumé :

**Soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit
que vous ne pouvez réaliser vos rêves.**



Portez-vous bien!

***Renvoyez ce message à 5 personnes; cela
contribuera peut-être à rendre le monde un peu
meilleur...***

Bibliographie : Un art du bonheur en Chine

Les carnet secrets de Li Yu

Editions Piquier

Connaissez-vous les carnets secrets de Li Yu « Notes au gré d'humeurs oisives »?

Li Yu est l'un des plus fins génies et des plus charmants excentriques que la Chine ait produit : écrivain, dramaturge, romancier et nouvelliste, poète, créateur de chansons populaires à succès, auteur de nombreux écrits et de romans libertins et sulfureux tel le « jeu pou tuan » (la chair, tapis de prière) a laissé un trésor qui vient d'être traduit magnifiquement par Jacques Dars.

Li Yu y expose le fruit de son expérience, de ses réflexions subtiles et pleines d'humour, son goût passionné pour la beauté, son esprit curieux, imaginatif, attentif aux détails lui font chercher et trouver dans tous les domaines de nouvelles voies et de nouvelles idées qu'il met à l'épreuve. Il y consigne les recette variées qui lui paraissent idéales pour tirer le meilleur parti possible du bref temps que nous passons sur terre, pour inventer les multiples recettes de ce que l'on pourrait appeler le bonheur.

Pour vous faire bisquer, j'ouvre au hasard les « carnets secrets » et je tombe page 238 sur un intitulé prometteur : « Saisir l'instant et le moment propice, profiter des circonstances pour prendre du plaisir ».

Ces lignes prometteuses commencent ainsi :

« Multiples sont les plaisirs et les agréments et l'on ne saurait s'en tenir à un seul. Ainsi dormir, être assis, marcher, être debout, boire et manger, faire sa toilette et même différents actes triviaux comme se mettre torse nu, se

déshabiller, aller aux toilettes, faire ses besoins, du moment qu'on s'en acquitte comme il convient ont aussi leur agrément.

Si l'on est capable, comme on dit, d'éprouver des sentiments selon le spectacle qui s'offre aux yeux, de se distraire au gré des occasions, alors, même les choses déplorables ou lamentables se métamorphosent elles aussi en joies et en plaisirs ! Mais si l'on n'a pas le don de faire face aux situations, ni l'art d'entretenir sa santé, alors même assister à des chants ou à des danses peut engendrer tristesse et chagrin.

Suite à quoi Li Yu énonce des règles simples concernant le bonheur dans les actes quotidiens qui devront toujours être adaptées en fonction de la commodité. J'en ai retenu une que je vous partage :

Dormir :

A un lettré réputé et honoré, Li Yu demandait quelle était la meilleure recette de longue vie et en quel endroit on entretenait le mieux le principe vital ?

La réponse fut : « la recette pour accroître la longévité repose entièrement sur l'art de respirer et de guider le souffle. Le moyen pour vivre en paix ne se ramène qu'au recueillement assis et à la pratique des exercices. »

Ce à quoi Li Yu rétorqua : S'il en est ainsi, votre méthode est la plus pénible et seuls ceux qui se livrent à une dure ascèse en sont capables. Pour moi qui suis paresseux et qui aime le mouvement, et de plus cherche le plaisir en toutes choses, je ne saurais m'entretenir de ces procédés.

Ciel et terre ont engendré l'homme en lui donnant une certaine durée : il s'active la moitié du temps et se repose pendant l'autre moitié. Pour ma part, j'entretiens ma santé selon le temps : pour moitié je m'agite et pour moitié je reste immobile. S'agiter, c'est se lever, marcher, être debout

s'asseoir, déployer une activité ; être immobile c'est dormir ! Si donc je dois m'épuiser à des occupations sans qu'il me soit loisible de me reposer, je serais vraiment en péril mortel et mes années à vivre se compteront sur les doigts de la main ! Ainsi dans la formule de longue vie, un bon sommeil doit venir en premier et la formule du sommeil pourrait être: « d'abord assoupir le cœur ensuite assoupir les yeux ».

L'homme s'en alla furieux car Li Yu ne méritait apparemment pas son instruction.

Li Yu détaille ensuite les heures et les lieux les plus propices pour dormir en fonction des saisons et des moments de la journée et de la nuit. Par exemple pour la sieste, il cite la meilleure façon d'en bénéficier : « main lasse, livre lâché, long rêve de midi »...

Voilà ! Ce petit passage est riche en conseils par rapport à notre quotidien et aussi notre pratique du taiji quan et du nei gong ainsi que les repos indispensables à leur assimilation. Ainsi la fameuse assertion « pratiquez, pratiquez » doit impérativement être équilibrée par « reposez-vous, reposez-vous »

De ce passage suivent les conseils avisés pour s'asseoir, marcher, se tenir debout, boire, converser, etc., etc. ...dont je vous recommande la découverte !

J'arrête là mon propos pour découvrir le chapitre suivant qui traite... des « plaisirs amoureux des quatre saisons » !

De plus c'est un très beau livre orné de magnifiques illustrations. Bonne lecture !

A Strasbourg, le 24 novembre 2004

Christian Bernapel

LE CERCLE DE LA LONGUE BOXE

15, rue du Conservatoire - 75009 PARIS

Tel : 01 44 83 03 74

Le Cercle de la longue boxe est né en juin 2002 pour des raisons bien particulières, à savoir permettre à mon grand frère de boxe et ancien professeur, Charles Li, de s'installer à Paris. Il avait besoin d'un permis de travail et d'une structure susceptible de le lui obtenir. Mais il y a loin de la coupe aux lèvres et cela a pris 2 ans pour l'obtention du visa.

Pendant ce temps l'association a fonctionné seulement avec moi, un professeur fraîchement diplômé, pas trop mauvais techniquement, mais limité dans son approche pédagogique. J'ai trouvé une salle, réuni quelques élèves et commencé à enseigner. Au même moment Claude Eyrolles m'a parlé d'une demande que la Fédération avait reçue d'une prison qui cherchait à monter une expérience pilote avec le taiji. J'ai pensé que ce serait pédagogiquement très formateur et je n'ai pas été déçu....

Les débuts à la Centrale de Poissy, un établissement qui incarcère des détenus condamnés à de très longues peines, furent difficiles. Je cherchais comment m'y prendre. Je n'avais pas encore réalisé qu'attendre des détenus une volonté d'engagement dans le travail que je pouvais leur proposer était illusoire. Que demander à des personnes chez lesquelles la prison a effacé les capacités mentales d'intégration sociale et d'association qu'elles forment autour de moi un groupe de taiji ne pouvait pas d'emblée marcher¹. Et puis, petit à petit j'ai appris et le groupe de taiji - je veux parler des élèves du cours

¹ Pour les lecteurs intéressés par le travail en prison, j'ai écrit à ce sujet un article dans le nouveau YI Magazine

que j'avais monté - a profité, je pense, de mon travail en prison. Avec les détenus, en effet, pas de faux-semblants : il faut savoir, et pas seulement avec des mots, répondre aux questions les plus triviales: «à quoi ça sert le taiji ?», «comment puis-je me débarrasser de ces tensions qui me sont devenues insupportables ?», «est-ce efficace en tant qu'art martial ?».



Et puis Charles Li est arrivé et nous avons commencé à travailler ensemble. Enseigner à deux est un vrai luxe : pour moi qui continue à me former auprès de lui et, il me semble, pour nos élèves qui peuvent passer de l'un à l'autre. Charles a beaucoup travaillé seul pendant les années où il était retourné à Taiwan : 3 à 4 heures par jour pendant 10 ans. Il a beaucoup progressé dans sa pédagogie depuis 1978, du temps où il enseignait à Paris

et en province à Sabine Metzlé, Marilyne Chanaud, Jean Pai, Christian Bernapel, Eugène Meyer, Augustin Thiong-Ly, et moi-même, qui sommes tous aujourd'hui devenus professeurs de taiji. Il connaît bien le Pa Kua et les techniques de bâton. Et puis il a le *Sanjiku*². C'est cette technique japonaise de travail sur le squelette dont il a parlé aux dernières Rencontres de l'Amicale et à laquelle il souhaite former des praticiens en France. C'est une pratique qui, comme le taiji, crée dans le corps humain une énergie qui redresse le squelette sur un axe vertical. En retrouvant cet axe, l'énergie circule toute seule, c'est l'énergie du milieu du taiji : *zhong ting*.

Le Cercle de la longue boxe a maintenant trois ans d'existence. Nous avons vingt élèves, tous licenciés à la Fédération. Notre démarche pédagogique est axée sur deux choses:

1. aider le pratiquant à ressentir du début à la fin de l'enchaînement la liaison des membres inférieurs et supérieurs et du bassin
2. permettre au pratiquant de retrouver l'accord entre l'extérieur (les gestes) et l'intérieur (l'énergie)

Quant à l'expérience du travail en prison, elle continue : nous avons en décembre fait une démonstration avec les détenus de la Maison d'arrêt de Nanterre pour le Téléthon et nous y avons pris un grand plaisir.

Pierre Ploix

20 janvier 2005.

² En français : Triaxothérapie®

LIVRE DE POCHE
des BASES ESSENTIELLES du
YANGJIA MICHUAN
TAIJI QUAN

Edité par l'Amicale

Avez-vous déjà entendu parler du Petit Livre Rouge de Taiwan ? Non, ce n'est pas l'œuvre d'un Mao Zidong Taïwanais, mais bien celle de Maître Wang qui a réuni en moins de 100 pages l'indispensable de notre style.

La publication de ce livret en langue française est un vieux projet dont le budget a été voté il y a belle lurette par l'Amicale. La première traduction faite par Claudy méritait des corrections. Ce qui a été fait par Sabine avec sa rigueur habituelle. Qu'elle soit remerciée pour son travail et le sacrifice de deux semaines de vacances...

A l'origine, Claudy avait fait la demande à Maître Wang pour que ce livret soit publié par l'Ecole Française de Taiji quan. Maître Wang a accepté l'idée d'une publication en langue française mais à condition que ce soit l'Amicale qui édite.

A Taiwan, il y a eu trois éditions avec trois versions différentes, c'est la traduction de la dernière version que nous mettons à votre disposition. Que ceux qui possèdent les anciennes versions ne soient donc pas surpris par les modifications.

L'édition de Taiwan est un petit format de poche dont la couverture est rouge... Nous avons conservé un petit format car le but de ce livret est de toujours l'avoir en sa possession. Que contient-il ? En voici le **sommaire** :

Photos de nos Maîtres	I à V
Sommaire	p.1
Biographie de Maître Wang Yen-nien	p.3
Ecole Yang de Taiji quan : origine et ramifications	p.9
Biographie sommaire de Zhang Qinlin	p.11
Wang Yen-nien : autobiographie	p.15
Traité sur le Taiji quan de Zhang Sanfeng	p.17
Le classique du Taiji de Wang Zong	p.18
Quelques Chants	p.21
Eclaircissements pour la pratique du Shi San Shi de Wang Zong	p.23
Chant du Shi San Shi de Song Shuming	p.27
Chant du véritable sens du Taiji quan	p.29
Etude préliminaire du Taiji quan (le Shi San Shi)	p.30
Noms des gestes de l'enchaînement du Yangjia Michuan Taiji Quan	p.35
Formules essentielles du Tuishou	p.47
Exercices de base du Tuishou	p.49
Comment libérer l'énergie <i>Jin</i> dans le Taiji quan	p.51
Les treize gestes de la perche du Taiji	p.57
Noms des gestes du style Kunlun de l'épée du Taiji	p.59
Noms des gestes du style Wudang de l'épée du Taiji	p.65
Noms des gestes de l'éventail du Taiji de Maître Wang Yen-nien	p.69
Adresses utiles	p.72

Maintenant, il est grand temps que cet ouvrage soit dans vos mains. Son coût est modique puisqu'il vous en coûtera 5 € l'unité. Bien évidemment, pour réduire le travail de l'envoi des volumes, nous vous demandons de grouper les commandes par association. Nous lançons donc une souscription à 5€ l'unité pour une commande minima de 10 ouvrages franco de port.

BON DE SOUSCRIPTION du PETIT LIVRE ROUGE

A retourner à Jacques Lombard - 93 avenue de Strasbourg -
67400 ILLKIRCH

Nom du souscripteur :

Association :

Adresse où la commande doit être expédiée

Nom

Rue

Code Postale

Ville

Souscription àvolumes x 5€ =€

Règlement à l'ordre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji
Quan.

Seuls les chèques de banques françaises et les mandats
postaux sont acceptés.

*Sachez que les frais de virements vont de 3 à 15€ selon les
pays. Les personnes résidant hors de France peuvent s'arranger
pour regrouper leur commande faire appel à un frontalier
français.*



XVèmes RENCONTRES de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan Annecy - du 10 au 13 novembre 2005-



Sous la tutelle bienveillante de notre montagne fétiche, « La tournette » (2 352m), qui domine les eaux pures du lac d'Annecy, ATCHA vous invite à participer à ces quinzièmes Rencontres.

Ce sont les « Balcons du Lac d'Annecy » qui accueilleront cette manifestation. A 8 km d'Annecy notre petite Venise savoyarde, en bordure de forêt, ouvert sur le merveilleux panorama des montagnes encadrant le lac, cet ensemble village-club de vacances est parfaitement aménagé pour vous permettre de profiter très agréablement de votre séjour.

INSCRIPTIONS :

Sans doute allez-vous vous étonner que les dates d'inscription à nos rencontres soient de plus en plus précoces. C'est vrai, nous en sommes conscients mais les centres d'accueil sont, eux, de plus en plus exigeants. Il nous faut négocier,

discuter et bloquer des réservations précises avec versement d'acomptes importants plus d'un an à l'avance.

D'autre part, toute réservation doit être payée, qu'elle soit honorée ou pas. Vous comprendrez donc que nous soyons dans l'obligation de limiter le nombre de ces réservations, étant entendu que, ce quota atteint, nous pourrions demander à la structure de nous donner d'autres places, dans la mesure où il reste des disponibilités. Voilà pourquoi nous vous demandons de vous inscrire le plus vite possible. Vous l'aurez compris : plutôt nous aurons atteint le nombre de réservations arrêté à ce jour, plus nous aurons la possibilité de disposer de places supplémentaires, si cela s'avérait nécessaire.

HEBERGEMENT-ACCUEIL-CONTACT :

Toutes les chambres sont équipées de sanitaires complets. Vous disposerez de chambres à deux ou de chambres seul avec supplément. Le linge de toilette est fourni.

L'accueil est à partir de 15H, le jeudi 10 novembre aux « Balcons du Lac d'Annecy », route de Cessenaz, 74320 Sévrier. Les chambres seront mises à votre disposition au plus tard à 17H.

Contacts téléphoniques :

-Avant les Rencontres : 04.50.64.19.41 ou 04.50.77.25.66

-Pendant les Rencontres : 06.07.95.11.97 ou 06.77.86.90.03

Courriel : Henri.mouthon@tiscali.fr - pamguibaud@wanadoo.fr

Tarifs et règlements :

Par référence au tableau du bulletin d'inscription ci-après :

-Une « nuitée » est un tout indivisible qui comprend : le dîner de la veille, la nuit, le petit-déjeuner et le déjeuner.

-La journée « externe » comprend : le petit-déjeuner, le déjeuner, les pauses. Aucun de ces éléments ne pourra être défalqué du prix forfaitaire de la journée.

-Les tarifs présentés par l'Amicale sont certes plus élevés que ceux présentés par le centre d'accueil car ils incluent : la location des salles, les pauses, les navettes et tous les frais divers et variés inhérents à l'organisation des Rencontres.

Nous remercions nos amis étrangers de la « zone Euro » de joindre à leur bulletin d'inscription un chèque qui leur sera restitué contre un règlement en espèces, à leur arrivée, afin de leur éviter des frais bancaires inutiles.

Pour ceux qui ne viennent pas de la « zone Euro », le règlement doit se faire par mandat postal international.

Chèques et mandats postaux internationaux sont à libeller à l'ordre de : ATCHA.

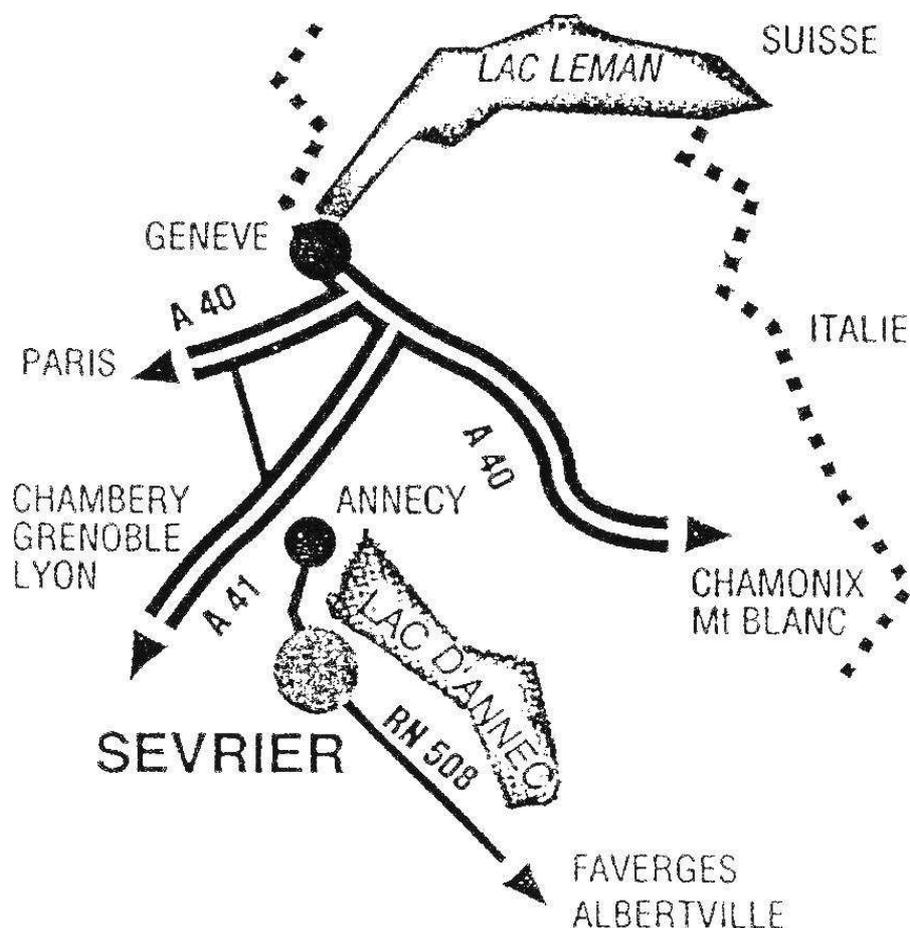
Les participants qui ne sont adhérents, ni de l'Amicale, ni d'une association affiliée, devront s'acquitter de la cotisation annuelle à l'Amicale d'un montant de 23€.

LA FÊTE :

Plutôt que de compter sur la seule prestation d'ATCHA, nous invitons tous nos amis membres de l'Amicale à participer activement au spectacle de la traditionnelle fête des Rencontres en préparant, de la même façon qu'ils organisent eux-mêmes leurs ateliers, les saynètes, chants, musique, danses, sketches, blagues, etc... qui nous divertiront.

Certes, ATCHA assurera son rôle d'intendant de l'organisation matérielle et pratique, mais pour que vos idées et intentions puissent être réalisées « sans risque », nous vous remercions de répondre au questionnaire ci-joint en n'omettant aucune précision.

Les balcons du Lac d'Annecy



POUR VENIR

En voiture : A41 sortie Annecy sud, puis direction Albertville. Au feu à Sévrier prendre la route du col de Leschaux sur 3 km.



EnTGV : Gare d'Annecy (8km). Navette possible pour les groupes.



En avion :
Annecy-Meythet (15 km)
Genève Cointrin (45 km)
Lyon St Exupéry (130 km)



INSCRIPTION

Ecrire en majuscules. Merci.
Un seul bulletin par personne.

Nom et prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Courriel :

Nom de votre association :

1 nuitée single	115 €	
1 nuitée double	85 €	
2 nuitées single	170 €	
2 nuitées double	130 €	
3 nuitées single	225 €	
3 nuitées double	175 €	
Journée du vendredi 11 externe (sans dîner)	35 €	
Suppl. Externe « dîner » normal vendredi 11	14 €	
Journée du samedi 12 externe (sans dîner)	35 €	
Suppl. Externe « dîner de fête » du samedi 12	17 €	
Adhésion à l'Amicale pour les « non-adhérents »	23 €	
Total (chèque libellé à l'ordre d'ATCHA)		

-Repas végétarien : oui non

-Je souhaite partager une chambre en double avec :

-Arrivée et départ SNCF / gare d'Annecy

-Arrivée le : à : heures

-Départ le : à : heures

Fait à : le :

Signature :

**Bulletin d'inscription à retourner le plus rapidement possible
(date limite le 30 septembre) à :**

ATCHA
3C Allée Charles Péguy
74940 Annecy-le-Vieux
France

.....Important.....



PARTICIPATION À L'ANIMATION DE LA FÊTE

-Vous souhaitez participer à l'animation de la soirée et vous vous proposez de (...chanter, danser, réciter, interpréter, mimer, etc...)

-Durée estimée de votre prestation :

-Vos suggestions sont les bienvenues :

CARNET D'ADRESSES

ASSOCIATIONS

- **A la Découverte du Tai Chi Chuan**
20 route de Bazouges, 49430 Les RAIRIES
- **A T C H A**
3c allée Charles Péguy, 74940 ANNECY LE VIEUX
- **A.C.S.Y. Taiji Quan**
26 rue Auguste Rodin, 92310 Sèvres
- **A.T.A**
1, Rue Paul Cézanne, 49000 ANGERS
- **APRET**
Colonel Mamin 2, CH 1880 BEX, SUISSE
- **ARAMIS**
39,rue Paul Eluard, 72000 LE MANS
- **ASPTT Section TaiJi Quan**
11 rue du Docteur Serres, 30100 ALES
- **Association A.T.A. en BAUGÉ**
19 place du Marché, 49150 BAUGÉ
- **Association de Tai Chi Chuan de PARIS**
28 avenue de Breteuil, 75007 PARIS
- **Association LA GRUE BLANCHE**
14 rue des Fougereuses, 49540 MARTIGNE-BRIAND
- **ASSOCIATION LE BAMBOU**
21 avenue Lamartine, 14150 OUISTREHAM
- **Association Tai Chi de Balma**
6 rue des Violettes, 31130 BALMA
- **ASSOCIATION TAO**
7, Rue des Ecureuils, 67240 KALTENHOUSE
- **ASSOCIATION TCH'AN - Taijiquan angoumois**
13 rue Antoine Roy, 16000 ANGOULEME
- **Association WU XING**
Via Regnoli 10 / L, I 00152 ROMA, Italie
- **ACLIG-BOURGUIGNAT Marie-Christine**
1 rue des Primevères, 67400 ILLKIRCH GRAFFENSTADEN

- BREIZH IZEL Taichi chuan**
Fao Youen, 29720 PLONEOUR-LANVERN
- CERCLE FRANCILIEN DE Tai Chi Chuan**
7, rue Pipien, 91160 LONGJUMEAU
- Cercle sportif Saint Georges de BRUNSTATT**
39B rue des Buissons, 68350 BRUNSTATT
- Club de Tai Chi Chuan de Versailles**
5 rue Victor Hugo, 92370 CHAVILLE
- VISA 2000 COLLE Jean-Pierre**
11 rue du Docteur Serres, 30100 ALES
- DYGEL - Dao Yin de la Garonne et du Lot**
5 rue Basse, Place d'Aquitaine, 47300 VILLENEUVE/LOT
- ECOLE de la LA MAIN FRANCHE**
18, avenue Léopold II, B 5000 NAMUR, Belgique
- ECOLE DE L'ARBRE DU VOYAGEUR**
46, VOSBERG, B 1970 WEZEMBEEK- OPPEM, Belgique
- ECOLE LUC DEFAGO**
87, Bd Carl-Vogt, CH 1205 GENEVE, SUISSE
- FOYER RURAL DE FAYENCE**
QUARTIER LA FERRAGE, BP 20, 83440 FAYENCE
- G R D T**
15 bis route de Bellivet, 17810 ECURAT
- Groupe de Lausanne**
chemin du Village, 32, CH 1012 LAUSANNE, SUISSE
- HO BAO PHUONG-HOANG**
Rue des Cocotiers, Quartier Demarche, 97233 SCHOELCHER
- INPACT**
18, rue Eugène Carrière, 67000 STRASBOURG
- KEMPERLE TAI CHI CHUAN**
Lieu dit Kernaret, 29300 REDENE
- KUN LUN**
BP 20230, 49002 ANGERS CEDEX 01
- La Petite Ecole de Taiji Quan**
81 rue de l'Etang à l'Eau, 93110 ROSNY-sous-BOIS
- LA SOURCE ET LE ROCHER**
414 chemin de la Fabrique, 34800 CANET

-LE BUFFLE BLANC ITAO

9 impasse des Arènes, 31200 TOULOUSE

-Le Cercle de la Longue Boxe

15, rue du Conservatoire, 75009 PARIS

-LE SINGE PELERIN

Maison Ronde, Lachat, 73190 APREMONT

-NOIR ET BLANC

Route des Préalpes 8, CH 1723 MARLY, SUISSE

-O M C Genève

12 chemin Vaudelle, CH 1290 VERSOIS

-PRATIQUAN

Nieuwe Schapenweg 32, B 1850 GRIMBERGEN Belgique

-Souffle Mouvement et Arts Chinois Traditionnels

19 rue d'Ouessant, 35890 LAILLE

-Tai Chi Chuan de GUENGAT

KERGUERBE, 29180 GUENGAT

-TAIJI OPEN CLUB

23, rue de Contamines, CH 1206 GENEVE, SUISSE

-TAIJI QUAN AN ORIENT

8A boulevard Leclerc, 56100 LORIENT

-TAIJI QUAN du MONT BOUQUET

Le Clos, 30580 BROUZET les ALES

-TY AN TAO

135 rue de Kervezingar Izella, 29470 PLOUGASTEL DAOULAS

-USMV Arts Martiaux - Gymnase Gallion

28 rue Chanzy, 78220 VIROFLAY

-VIVRE A MANE

Rue de la Bourgade, 04300 MANE

-XIAO DING

21 rue des Pervenches, 57155 MARLY

-Y M T A P

Les Borromées - Bat F11 avenue des Borromées, 13012 MARSEILLE

INDIVIDUS :

-ASSELIN Alain

47 rue de la Calade, 34820 ASSAS

- BLANDIN MOME Françoise**
rue des Charrières, 52190 RIVIERE LES FOSSES
- BLEU Henri**
15 rue Soland, 68720 HOCHSTATT
- CHARBONNET Nathalie**
Chemin des Praillons 5, CH 1845 NIVILLE, SUISSE
- CLAVIER Céline et Jean Christophe**
27 Chemin du Mesnil, 14920 MATHIEU
- DAMM Charles**
3 rue du Val Richer, 14112 BIEVILLE BEUVILLE
- DELORME Jean Marie**
15 rue du Canard, 31000 TOULOUSE
- DESNEUX Rosemary**
8 avenue Gabriel Peri, 95100 ARGENTEUIL
- DOUILLER Michel**
82 rue du Moulin Vert, 75014 PARIS
- EBEL Jeannine**
rue de la Barre, Lot. Gareaux 7, 54410 LA NEUVILLE DEVANT NANCY
- FAU André**
4 rue de la Monnaie, 34740 VENDARGUES
- GIBERT Claude**
"La Giberne", 45 route de Fontaine Française, 21310 BEIRE LE CHATEL
- KOHLEK Chantal**
47 rue du Bellay, 67200 STRASBOURG
- MARTIN Marie-Jeanne**
1995 route des Milles, Impasse des Ifs, 13510 EGUILLES
- MENETRIER Jean Pierre**
25 rue du Pont-Créon, 14000 CAEN
- MERLET Olivier**
Le Four à Chaux, 34800 CEYRAS
- MEYER Eugène-Tai-Ji / Karate-Do Kingersheim**
Chemin du Stuckelrain, 68470 FELLERING
- MONIN J - M.**
5 Zeedijk Bte 17, B8620 NIEUPOORT, Belgique
- PAGANUCCI Gérard**
route de Roquefraiche, 84360 LAURIS

-PROST Marie-Hélène

20 rue Bouhey-Allex, 21000 DIJON

-RANZONI Camille- La Rose des Huit Trigrammes

Chemin Chantemerle, lieu dit Froide Fontaine, Saint Didier,
74890 BONS-EN-CHABLAIS

-REGNIER-LANET Bernard

19, rue Philibert de la Mare, 21000 DIJON

-SICOLI Marie

17 rue du Collège, 38080 L'ISLE D'ABEAU

-THEOLEYRE Arlette

Lachat, 73190 APREMONT

-TIMOCHENKOV Michel

63 rue Jean d'Ardenne, B 1050 IXELLES, Belgique

-TRAP Jean Claude

6 rue de la Roche, 76210 GRUCHET LE VALASSE

-ULLMANN Gérard - Alain

20 rue Claude Perrault, 31500 TOULOUSE

-VAQUETTE Brigitte

14 rue du Caporal Peugeot, 75017 PARIS

-VAUDROZ Esther

CH 1867 SAINT TRIPHON, Suisse



COMMANDES DIRECTES À MAÎTRE WANG YEN-NIEN À TAIPEI

Merci de bien vouloir suivre les étapes suivantes :

1 - Transmettre votre commande

par télécopie : 00 886 2 2836 0463

ou par email : ymtitaipei@yahoo.com

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

Titulaire du compte / Account name : WANG YEN-NIEN

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

CODE : BKTWTWTP

*Nom de la banque / Bank name : Bank of Taiwan - Chungshan Branch Bank
- Taipei - Taiwan, R.O.C. 111*

Instructions à donner à votre banque :

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

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

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

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

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

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

Catalogue

LIVRES

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

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

Réédition du "petit livre rouge" remis à jour, en chinois avec la prononciation en "bopomofo". Tous les noms des postures des 3 duans, de l'éventail et des deux formes d'épée + une reprise des "classiques du taiji". Format de poche.

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

VIDEO/DVD

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

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

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

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

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

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

L'ensemble des deux cassettes :

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

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

CASSETTE AUDIO ou DVD

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

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

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

CD audio COLLECTOR

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

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

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

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

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

CD audio- Les ARMES du YJM TJQ

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

Prix : 15 euros, expédition par airmail incluse

EVENTAIL

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

15 euros/pièce - Commande minimum 10 pièces.

NUMERO SPECIAL AYMTA

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

Le numéro : 15 euros

CALENDRIER DES STAGES

STAGES A THEME :

- **Stages organisés tout au long de l'année par Claudy Jeanmougin**
Informations au 06 81 538 462
Email : jeanmougin.claudy@wanadoo.fr

STAGES EN FEVRIER :

- **Formes (à la demande) et étude systématique des applications de chaque mouvement enseigné, les 12 et 13 février à Saumur, animé par Hervé Marest**

Organisé par « La Grue Blanche »

Renseignements et inscription :

herve.marest@free.fr, tél : 06.63.08.70.15

- **Stages "Apprentissage des armes", avec Sabine Metzlé, le 20 février 05, à Versailles**

Stage d'éventail, de 9 h 30 à 12 h.

Stage d'épée nouvelle style Wudang, anciens uniquement, de 14 h 30 à 17 h

Lieu : Gymnase « Sévigné », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

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

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

- **Stage de Qi Gong (dao yin Yang Shen Gong), « Le Dao Yin du Foie », le 13 février à Angers, avec Simonette Verbrugge**

Organisé par KUNLUN

Renseignements et inscriptions :

Taijiquan.kunlun@wanadoo.fr, tél : 02.41.54.79.63

- **« Travail de la forme 1^{er} et 2^{ème} duan », les 19 et 20 février à Minverheim, animé par Claudy Jeanmougin**

Organisé par « Quiétude »

Renseignements et inscriptions :

Simone Trautman, Tél : 03.88.71.06.36

STAGES EN MARS :

- « Du tuishou thérapeutique au tuishou martial », les 5 et 6 mars à Angers, animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par KUNLUN

Renseignements et inscriptions :

Taijiquan.kunlun@wanadoo.fr, tél : 02.41.54.79.63

- **Stage d'Armes (épée, éventail, sabre), le samedi 12 mars 2005 de 14:00 à 17:00 heures, animé par Henri Mouthon**

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscriptions :

ATCHA 3C, allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

- **Stage d'approfondissement des duans, le dimanche 13 mars 2005 de 9:00 à 12:00, animé par Henri Mouthon**

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscriptions :

ATCHA 3C, allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

STAGES EN AVRIL :

- **Stage "Tango et TaiJi", samedi 2 et dimanche 3 avril 2005, organisé par ARCHIPEL, Animé par Jo LACROSSE**

Renseignements et inscriptions :

ARCHIPEL 1A place des Orphelins 67000 STRASBOURG

Tél 03 88 67 83 20 -Email : taiji.archipel@free.fr

- **Formes (à la demande) et étude systématique des applications de chaque mouvement enseigné, les 2 et 3 avril à Saumur, animé par Hervé Marest**

Organisé par « La Grue Blanche »

Renseignements et inscription :

herve.marest@free.fr, tél : 06.63.08.70.15

- **Stage Atelier n°2 Shiatsu du visage, le samedi 2 avril 2005 après-midi, Animé par Manuela Ribeiro**

Organisé par Souffle - Mouvement et Art Chinois Traditionnels

Renseignements et inscriptions :

Christophe Lephay 19, rue d'Ouessant - 35890 LAILLE
Tél. 02.99.42.30.53-Email : christophe.lephay@club-internet.fr

- **Stages "Apprentissage des armes", avec Sabine Metzlé, le 3 avril 05, à Versailles**

Stage d'éventail, de 9 h 30 à 12 h.

Stage d'épée ancienne style Kunlun, de 14 h 30 à 17 h

Lieu : Gymnase « Sévigné », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

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

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

- **Stage d'Armes (épée, éventail, sabre), le samedi 9 avril 2005 de 14:00 à 17:00, animé par Henri Mouthon**

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscriptions :

ATCHA 3C, allée Charles Péguy, 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

- **« Exploration conceptuelle des huit portes (peng, lu, an, ...) dans le mouvement », les 9 et 10 avril à Angers, animé par François Schosseler.**

Organisé par KUNLUN

Renseignements et inscriptions :

Taijiquan.kunlun@wanadoo.fr, tél : 02.41.54.79.63

- **Stage d'approfondissement des duans, le dimanche 10 avril 2005 de 9:00 à 12:00, animé par Henri Mouthon**

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscriptions :

ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux

Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

- **Stage d'épée ancienne, le samedi 16 avril 2005 après-midi et dimanche 17 matin, animé par Christophe Lephay**

Organisé par Souffle - Mouvement et Art Chinois Traditionnels

Renseignements et inscriptions :

Christophe Lephay 19, rue d'Ouessant - 35890 LAILLE

Tél. 02.99.42.30.53-Email : christophe.lephay@club-internet.fr

STAGES EN MAI :

- **Stage en résidence, neigong, forme, armes (épée, éventail), et applications martiales, les 5, 6, 7, et 8 mai à Angers, animé par Marie-Christine Moutault**

Organisé par KUNLUN

Renseignements et inscriptions :

Taijiquan.kunlun@wanadoo.fr, tél : 02.41.54.79.63

- **Stage "Epée Ancienne" le samedi 14, dimanche 15 et lundi 16 mai 2005, animé par Henri Mouthon**

Organisé par ATCHA

Renseignements et inscriptions :

ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

- **Stage d'épée ancienne et nouvelle, avec Sabine Metzlé, à Versailles le dimanche 22 mai 05, de 9 h 30 à 12 h**

Lieu : Gymnase « Sévigné », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.
Tarifs : 20 Euros

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

- **Stage Atelier n°3 Shiatsu du visage, le samedi 28 mai 2005 après-midi, animé par Manuela Ribeiro**

organisé par Souffle - Mouvement et Art Chinois Traditionnels

Renseignements et inscriptions :

Christophe Lephay 19, rue d'Ouessant - 35890 LAILLE
Tél. 02.99.42.30.53-Email : christophe.lephay@club-internet.fr

- **« Energie et Sophrologie », les 28 et 29 mai, animé par Claudy Jeanmougin et Madeleine Blanchard**

Organisé par GRDT

Renseignements et inscription : Claudy Jeanmougin

jeanmougin.claudy@wanadoo.fr, Tél : 06.81.538.462

STAGES EN JUIN :

- **Formes (à la demande) et étude systématique des applications de chaque mouvement enseigné, les 4 et 5 juin à Saumur, animé par Hervé Marest**

Organisé par « La Grue Blanche »

Renseignements et inscription :

herve.marest@free.fr, tél : 06.63.08.70.15

- **Stage d'épée ancienne, le samedi 11 et dimanche 12 juin 2005 (toute la journée), animé par Henri Mouthon** organisé par Souffle - Mouvement et Art Chinois Traditionnels
Renseignements et inscriptions :

Christophe Lephay 19, rue d'Ouessant - 35890 LAILLE
Tél. 02.99.42.30.53-Email : christophe.lephay@club-internet.fr

- **Stages "Apprentissage des armes", avec Sabine Metzlé, le 19 juin 05, à Versailles**

Stage d'éventail, de 9 h 30 à 12 h.

Stage d'épée ancienne style Kunlun, tous niveaux, de 14h30 à 17h Lieu :
Gymnase « Sévigné », rue d'Auvergne, 78000 Versailles.

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

Renseignements : Sabine Metzlé au 01.41.12.94.82 ou Hélène Grimal au 06.20.45.65.54

- **Stage d'été, du mercredi 29 juin au dimanche 3 juillet 2005 Animé par Henri Mouthon et Sabine Metzlé**

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

ATCHA 3C, allée Charles Péguy 74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04.50.64.19.41 / 04.50.77.25.66

et aussi : hélène Grimal - 5 rue Victor Hugo 92370 Chaville
Tel : 06 20 45 65 54 - mail : taichiversailles@yahoo.fr

STAGES EN JUILLET :

- **Stage d'été, du 5 juillet au 9 juillet 2005, dans les Landes à St Justin, animé par Jean-Luc Saby**

Organisé l'association Dao Yin de la Garonne et du Lot

Thématique: Remplir la forme dans une approche conjuguée du Dao Yin Qi Gong, du Tai Ji Quan, du Bâton et de l'Epée.

Renseignement: Jean-Luc 06 87 34 22 54



Un rendez-vous incontournable pour les inconditionnels de l'épée, la technique, les applications, l'entraînement et les jeux avec un partenaire. Une ouverture à la pratique du bâton est également prévue cette année. Cet évènement est organisé par l'IFAM anciennement Ecole Française de Taiji Quan.

Renseignements et inscription :

Claudy Jeanmougin

06 81 538 462

Email : jeanmougin.claudy@wanadoo.fr

COTISATIONS 2005

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, alors le tarif est de 23,00 €.
- 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 :

- 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 46 € ;
 - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 €.

Abonnement au bulletin :

- Vous appartenez à un groupement adhérent et vous désirez recevoir le bulletin personnellement : le coût annuel de l'abonnement est de 18,50 €.
- Vous n'êtes pas membre de l'Amicale : le coût de l'abonnement annuel est de 23 €

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

Vous avez versé en 2004 la somme de : le :

COTISATIONS 2005

(Exercice du 1^{er} novembre 03 au 31 octobre 2005)

Je soussigné(e)

Nom :Prénom :

Adresse :

Tél. :Fax :

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

désire faire adhérer notre Association.

Nom de l'Association :

Adresse :

.....

Tél :Fax :

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

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

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

Fait le à..... Signature :

Nouvelle adhésion Renouvellement

Le bulletin d'adhésion est à adresser à :

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

c/o Jacques Lombard, 93 avenue de Strasbourg, 67400 Illkirch

Tél. : 03.88.67.83.20

LE SITE WEB DE L'AMICALE



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

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

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

adresse mail : taijiquan@free.fr

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

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

Amicale du YMTQ

Présidente : Zouzou Vallotton

zouzouvallotton@hotmail.com

(41) 24 463 45 04

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

c/o Nicole Henriod, 32 chemin du Village
1012 Lausanne

tél: (41) 21.728.44.58

Email : nicole.h@worldcom.ch

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby

jlsaby@wanadoo.fr

Tél : 0033 687 34 22 54

**AMERICAN YANGJIA MICHUAN
TAIJIQUAN ASSOCIATION**

John Cole, president, 535 Whitecliff Dr.
Vallejo, CA 94589, USA

Tél/Fax : (707) 552-4738

Email : johncole@scronline.com

AYMTA JOURNAL

172 West 109th Street, *IR

New York, NY10025 USA

Tél : (212) 222-7456

Fax : (212) 663-4229

Email : tomc@dti.net

FEDERATION SUISSE DE TAIJIQUAN

C/o Luc Defago, , 551 route de Vovray
49220 Grez Neuville France

Tél : (41) 22.800.22.54/50

Email : luc.defago@bluewin.ch

**WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
FÉDÉRATION (CANADA)**

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

INTERNATIONAL TAICHICHUAN FEDERATION

Rm 608, 20 Chulun St.-Taipei-Taiwan-ROC
tel : 886 2 2775 8732/3

fax : 886 2 2778 3890

Email : tccass@ms35.hinet.net

Contact : George Lin

**THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA
MICHUAN TAIJIQUAN**

86 Vavilova St., Apt. 40

Moscow 117261, Russia

Tél : (7) 095 938 5124

Fax : (7) 095 938 5000

**YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
INT'L, et YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

32-2F Fuguo Road

Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC

Tél : 886-2-2837-1779

Fax : 886-2-2837-2258

Contact : Wang Yen-nien

Email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

70 Abingdon Road,

London W8 6AP, England UK

Tél : (44) 20 7937 9362

Fax : (44) 20 7937 9367

Email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

Koengi Kita 2 33 5,Suginamiku,Tokyo,Japan

Tél : (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku

Kobe City, Hyogo Prefecture, Japan

Tél : (81) 78 861 8973

**YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU
XIEHUI**

Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03

Côte d'Ivoire

ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio

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

Tél : (065) 833 27 91-Tél/Fax : 834 85 63

Email : funzling@quipo.it

**FÉDÉRATION DE TAICHI CHUAN ET
CHI GONG**

17 rue du Louvre 75001 Paris

tél : 01.40.26.95.50

連江道朔雲邊
高舟浮海名木帆