

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 82 - Mai 2016

• **Un paradigme**

• **Taiji et  
handicap  
visuel**

• **Ronnie  
Robinson**

• **M<sup>e</sup> Wang**

**Terre de Jor - 2001**

• **Ma Defan**

楊家秘傳



# Sommaire

<b>Le mot du président</b>	3
<i>Jean-Michel Fraigneau</i>	
<b>L'année du Singe</b>	4
<i>Paule-Annick Ben Kémoun</i>	
<b>Autour du livre de Jean François Billeter</b>	
<i>Un paradigme, paru chez Allia</i>	
<b>Zhuangzi, Billeter et le taiji quan</b>	5
<i>Serge Dreyer</i>	
<b>Le corps - L'activité - L'intégration</b>	7
<i>Jean-Luc Pérot</i>	
<b>Comptes-rendus de lecture</b>	8
<b>Questions/Réponses à M<sup>e</sup> Wang</b>	
<b>Terre de Jor - Journée du Collège – 20 juillet 2001</b>	10
<i>Thierry Cagnin et Catherine Bachelet</i>	
<b>Les Feuilles du Collège</b>	15
<b>Méthodologie de travail pour enseigner à un non-voyant</b>	15
<i>Paul Roelandt</i>	
<b>Une expérience de 16 ans...</b>	18
<i>Marie-Christine Moutault</i>	
<b>Taiji quan et handicap visuel</b>	22
<i>Bernard Champain</i>	
<b>Hommage à Ronnie Robinson</b>	23
<i>Dan Docherty &amp; Claudy Jeanmougin</i>	
<b>Agenda des stages</b>	25
<b>Expo Ma Defan chez Bouvet-Ladubay</b>	27
<b>26<sup>es</sup> Rencontres de Houlgate 2016</b>	28
<b>29<sup>es</sup> Rencontres de Jasnières 2016</b>	30
<b>Le site web et le Bulletin de l'Amicale</b>	32
<b>Adhésion à l'Amicale du YMTQ</b>	34
<b>Adresses utiles</b>	35

# ÉDITO

Bonjour à tous ! Depuis quatre ans que j'assiste aux Rencontres de l'Amicale, et que je m'en veux de ne pas l'avoir fait plus tôt, j'ai été très heureux que Françoise Cordaro me propose de la seconder dans un premier temps, puis de prendre sa suite comme nouveau rédacteur en chef de la revue.

Qu'il me soit permis au passage de rendre un hommage chaleureux à celui sans lequel je ne serais jamais arrivé ici, Hervé Marest, à qui je dois tout, et à celle qui m'a fait comprendre à quel point : Marie-Christine Moutault, qui m'a puissamment aidé à rassembler enfin ce que j'avais bêtement éparpillé... Et à vous tous, chers lecteurs, que j'ai déjà rencontrés, qui me faites un bien fou. Ce numéro de mai 2016 est assez dense.

De la Chine il sera beaucoup question dans ce numéro. Après un petit échauffement avec Bénou autour du *Hou* de l'année du Singe vous vous laisserez entraîner à la découverte du livre de Jean François Billeter *Un paradigme*, Serge et Jean-Luc ayant eu la bonne idée de nous montrer chacun en quoi ce livre a été écrit pour nous, pratiquants de taiji, de calligraphie, de méditation. Si vous avez bien lu les feuillets du Collège du numéro de janvier, Laurence le plaçait déjà dans sa bibliographie. J'ai passé nos longs mois d'hiver avec cet auteur et j'en fus enchanté. Pour approfondir encore un peu votre pratique, vous pourrez vous glisser au côté de nos camarades non-voyants, et vous livrer à l'exercice que propose Paul à la fin de son article, puis découvrir comment Marie-Christine et Bernard travaillent ensemble depuis des années.

Ce ne sera pas de trop comme préparation, si vous voulez vous confronter à l'enseignement de maître Wang lui-même, tel qu'il nous est retransmis par les notes de Catherine Bachelet et Thierry Cagnin, prises lors de la journée du Collège en juillet 2001. Serrez les dents, euh, non, relâchez, il y a du boulot pour des années ! De quoi vous motiver pour vous inscrire aux rencontres de Jasnières et de Houlgate ! J'espère que vous aurez autant de plaisir à lire ces articles que j'en ai eu à les découvrir. Nous envisageons pour septembre un numéro centré sur la Fédération, et si tout va bien, en janvier 2017 un bulletin dédié à la transmission et à l'enseignement.

Je lance donc ici un appel solennel à contributions !  
Joyeuse pratique !

**André**

*P.-S. : bientôt sur le site, l'index de tous les sommaires des numéros 50 à 82, celui de tous les contributeurs, et celui des thèmes abordés (en construction) !*



# Le Mot du Président

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

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

Ce nouveau bulletin a été entièrement composé par notre nouveau Rédacteur en Chef, André Musso.

Je remercie au passage les comités de lecture et correction qui l'ont secondé dans sa tâche.

N'hésitez pas à lui envoyer vos articles, quelque soit le sujet, même s'il vous paraît mineur. Le bulletin se doit d'être le reflet de la vie de toutes les associations et membres qui composent l'Amicale.

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

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

Vous savez tous maintenant que le nouveau site web de l'Amicale est opérationnel : Url : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Bientôt sera mis en ligne sur le site web, en tête du chapitre « Le Bulletin », une indexation sur l'ensemble des bulletins réalisée par André Musso, indexation par auteurs, thèmes, numéros de bulletins.

Cette année, les 26<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale auront lieu à Houlgate, près de Caen, comme annoncé lors des Rencontres de l'Amicale en novembre dernier par Ginette Bernière et Sonia Sladek, représentantes de l'association de Caen. Vous trouverez dans ce bulletin la plaquette annonce de ces Rencontres 2016 ainsi que le bulletin d'inscription. Ceci sera, simultanément à la parution de ce bulletin, mis en ligne sur le site web de l'Amicale, chapitre « Les Rencontres ». Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1<sup>er</sup> juin jusqu'au 30 septembre.

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

Bien cordialement à toutes et tous,

**Jean-Michel Fraigneau**

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2016 - N°82

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

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

**[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)**

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef :** André Musso

**Rédaction (pour ce numéro) :** Catherine Bachelet, Paule-Annick Ben Kémoun, Thierry Cagnin, Bernard Champain, Dan Docherty, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Marie-Christine Moutault, Jean-Luc Pérot, Paul Roelandt, Francine Schmitz.

**Correction :** Françoise Cordaro, Anne-Marie Guibaud, André Musso, Sonia Sladek. **Comité de lecture :** Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot. **Traduction :** Cynthia Hay, Martine Larigauderie, Sylvain Maillot, Erica Martin, Leland Tracy, Simonette Verbrugge. **Crédits photo :** Patrice Gendre (33), Mireille Neuberg (15-16-17), André Musso (1-17-18-19-20-21-22-26-27-36). Pour les œuvres de Ma Defan :

©MA DEFAN / Bouvet Ladubay, Saumur & La Plantation, Pekin. **Mise en page :** Clément Arvin-Bérod

[www.lacommunautedesgraphistes.com](http://www.lacommunautedesgraphistes.com) **Postage :** Yves Février

# L'année du Singe

# 猴

Paule-Annick Ben Kemoun

**D**ébutants, soyez les bienvenus à ce cours de chinois annuel. Sinologues confirmés, sachez vous montrer indulgents.

Il se dit qu'une vie entière ne suffit pas pour apprendre le chinois : le but de ce cours de chinois annuel qui fête ses 15 ans est de vous divertir et de vous permettre de tutoyer l'immortalité à raison de quelques idéogrammes par cours, tout en formant des vœux pour l'année nouvelle.

Nous avons tous fait bonne figure en nous souhaitant une bonne année 2016 et nous allons continuer le 8 février à l'occasion de l'année du Singe.

Néanmoins, je ne peux m'empêcher de penser au cours de chinois de l'an dernier, écrit et paru peu avant les tragiques événements de janvier 2015... Comment pourrais-je faire abstraction des massacres et des horreurs qui se sont poursuivis toute l'année un peu partout et chercher des blagues pour illustrer ce cours qui se veut ludique ?

Alors, malgré cette inquiétude sourde, essayer... faire le singe en quelque sorte.

Et pour cela, quoi de mieux que ce roi des singes du *Livre de la jungle* déclarant à Moogli « je voudrais être comme vous » ? Quoique... compte tenu de l'aspect délirant et joyeux de cette scène, je me demande s'il a raison d'envier la vie des humains. <http://dai.ly/x6z4wh>

Le singe est double : petit, il nous amuse.

Kiki le singe de notre enfance qui bat bêtement des cymbales, puis les singes savants des cirques ou bien plus tard le roi des singes du *Voyage vers l'ouest* (1).

J'ai toujours aimé écouter et chanter *Gare au gorille* (2) de l'ami Georges. Mais croyez-moi si vous voulez, contrairement aux commères de la chanson, c'est le regard des grands singes et leur capacité à exprimer certaines abstractions via la langue des signes qui me fascinaient et m'impressionnent toujours. Je me souviens de *Gorilles dans la brume* bien sûr.

Dans notre style de tai chi le singe bat en retraite, et un peu plus loin, le gibbon (= singe blanc en chinois) offre des fruits : derrière ces noms rigolos se cachent des applications martiales assez redoutables.

C'est l'illustration de cet aspect double du Singe, « animal dissipé du théâtre traditionnel chinois » mais aussi « sage initié qui cache sa véritable nature sous cette apparence bouffonne ». (1)



Je vous ai trouvé des origamis de singe(2) : Si le singe traditionnel est simple, le gorille est réservé aux experts extrêmement courageux et patients.



Un petit intermède musical : la musique du film *l'Armée des 12 singes*(3).

Le caractère *Hou* qui désigne le singe se prononce au 2<sup>e</sup> ton (ton montant). Il n'est pas facile à tracer : nous allons nous remettre de la difficulté à tracer le caractère du singe en apprenant le caractère qui désigne l'être humain : rén : 人 (il se prononce un peu comme renne toujours 2<sup>e</sup> ton montant). Avec ce caractère vous pourrez dire « je suis français » 我是法国人 wǒ shì fǎ guó rén Dans fǎ guó, fǎ (3<sup>e</sup> ton descendant puis montant), 法 représente la loi et guó (également 3<sup>e</sup> ton) 国 est le pays. Je vous laisse réfléchir à la portée de ce terme de « pays de la loi » pour désigner la France... mes proches et quelques autres sont témoins de ma lutte sans répit contre la loi de santé (que j'ai réussi à caser dans cet innocent cours de chinois). En grande partie à cause de cette loi, cette année sera pour moi celle d'une évolution voire d'une révolution.



Il se dit que lors de l'année du singe tout peut arriver : 1968 fut une année du Singe et pas seulement en France. On nous prévoit insurrections, pagaille, anarchie, bouleversements en tout genre, mais je crois que pour ça nous avons déjà donné l'an dernier. Au seuil de cette année du Singe, je vous souhaite bien sûr classiquement richesse (à la chinoise) bonheur et santé. Nous avons la chance de vivre théoriquement dans le « pays des hommes libres » (le mot « franc » signifiant libre). Je souhaite une belle année du singe à ma famille, à mes amis, à mes frères d'armes (ceux du taijiquan et ceux de la lutte évoquée ci-dessus). Je souhaite que nous soyons toujours des humains libres, et que ceux qui luttent pour la liberté 自由 (zì yóu) et/ou contre des lois liberticides soient nombreux et fiers de ce combat qui n'est jamais terminé.

新年快乐 xīn nián kuài lè ! Bonne année ! Bénou

## BIBLIOGRAPHIE :

(1) *Glossaire du Grand Enchaînement*, Hervé Marest, Éd. association de Taiji Quan La Grue Blanche

(2) *Origami*, éditions Atlas (diagrammes sur demande par mail personnel)

*100 mots pour comprendre les Chinois*, Cyrille J.-D. Javary, Éd. Albin Michel, 2008

*505 caractères chinois à connaître*, Catherine Meuwese, Éd. Ellipses, 2009 - [www.chine-nouvelle.com](http://www.chine-nouvelle.com) : Éditeur Chinois en ligne

## LIENS INTERNET :

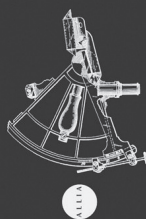
(1) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Sun\\_Wukong](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sun_Wukong)

(2) [www.youtube.com/watch?v=xrF3K1fCufE](http://www.youtube.com/watch?v=xrF3K1fCufE)

(3) [www.youtube.com/watch?v=CNOzVkvRU1w](http://www.youtube.com/watch?v=CNOzVkvRU1w)



JEAN FRANÇOIS  
BILLETER  
UN PARADIGME



## AUTOUR DU LIVRE DE JEAN FRANÇOIS BILLETER :

UN PARADIGME, PARU CHEZ ALLIA. 2012 :

Beaucoup d'entre nous connaissent déjà les livres de Jean François Billeter : *Chine trois fois muette*, 2000 ; *Leçons et Études sur Tchouang-tseu*, 2002 ; *Contre François Jullien*, 2006 ; *Notes sur Tchouang-tseu et la philosophie*, 2010 ; suivis en septembre 2014 par *Trois Essais sur la traduction* ; sans oublier la réédition de *L'Art chinois de l'écriture* (1989) refondu en 2010 chez Allia sous le titre *Essai sur l'art chinois de l'écriture et ses fondements*. Récemment encore : *Lichtenberg* et cette année *Esquisses*.

Serge et Jean-Luc sans s'être concertés nous livrent ici ce que ce livre évoque à leurs yeux. Apprentissage, activité, intégration, non-agir. En quoi ce livre éclaire leur pratique...

# Zhuangzi, Billeter et le taiji quan

Serge Dreyer

En lisant une critique des travaux de J. F. Billeter par Jean Levi, un sinologue que j'apprécie particulièrement, je me suis décidé à relire des études sur Zhuangzi (Tchouang-Tseu pour une autre transcription) que j'avais délaissées depuis trop longtemps. Bien m'en a pris puisque le premier ouvrage lu sur le sujet de Jean François Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu* (Ed. Allia, 2014), m'a non seulement enthousiasmé par la qualité du travail sinologique mais, surtout, il fait écho à ma pratique du taiji quan et en particulier celle du tuishou. Pour faire simple, je décrirai l'approche de Zhuangzi (désormais ZZ) par J. F. Billeter comme une praxis revêtue des habits philosophiques. Autrement dit, foin du jargon philosophique, on parle de pratique, de boucherie, de papillon et de vélo. Et tout ça me ramène au taiji quan et en particulier au tuishou, ce que je vais expliquer dans les lignes qui vont suivre.

Tout d'abord, je préciserai ma position dans le champ du taiji quan afin que le point de vue soit le moins ambigu possible, en particulier pour ceux qui ne me connaissent pas. Je tiens tout d'abord en piètre estime les approches tendant à occulter la fonction première du taiji quan (désormais TJQ), à savoir d'être un art martial, ce afin de vendre une soupe qui arrange son promoteur. Que le TJQ puisse être employé à des fins thérapeutiques, de bien-être, spirituelles et autres aspects de la vie en société me semble tout à fait légitime ; je me suis déjà expliqué dans ces colonnes sur ce sujet. Mais que ces aspects se pavent sur le devant de la scène me semble tout à fait inapproprié. Imaginez un moment que la musique soit présentée comme prioritairement une thérapie et vous comprendrez ma position. Le TJQ n'est pas non plus une discipline taoïste qui aurait été inventée par un certain Zhang San Feng au Mont Wudang. On lira, parfois avec amusement, les travaux de Pierre-Henry de Bruyn (*Le Wudang Shan, Histoire des Récits Révélateurs, Les Indes savantes*, 2010 et, en plus

court et plus cinglant, sa contribution dans J. Lagerwey) qui montrent que ce personnage est une création politique. Tout comme on ne s'amuserait pas en France à qualifier la pétanque de discipline catholique ou cartésienne...

Le TJQ à mains nues est donc simplement un art martial qui se décline en mouvements lents, tuishou, et combat appelé sanshou. Chaque aspect de cette pratique a son importance et je ne la conçois pas comme pouvant être segmentée. Quand j'entends dire que l'on pratique le TJQ mais aussi le tuishou, on fait une grossière erreur. La pratique des mouvements lents prend de la profondeur avec celle du tuishou et du sanshou et toutes les trois fonctionnent en miroir dans un tout appelé TJQ. Qu'il y ait de multiples interprétations d'un mouvement, de l'approche du tuishou ou du sanshou est une richesse qui rejette à la poubelle les prétentions d'authenticité, de transmission secrète et de savoir supérieur. Et c'est tant mieux ! On gardera à l'esprit ces prémisses pour comprendre ce que je lis dans l'ouvrage de Tchouang-Tseu qui me renvoie si puissamment à ma pratique du TJQ.

J'ai choisi la parabole du cuisinier Ting dépeçant un bœuf, personnage imaginé par ZZ et accompagné des réflexions de J. F. Billeter. Tout d'abord le passage du cuisinier en question dans le Zhuangzi (traduction J. F. Billeter) :

« Le cuisinier Ting dépeçait un bœuf pour le prince Wenhoei. [suit la description de l'action].

C'est admirable ! s'exclama le prince, je n'aurais jamais imaginé pareille technique !

Le cuisinier posa son couteau et répondit : Ce qui intéresse votre serviteur, c'est le fonctionnement des choses, non la simple technique. Quand j'ai commencé à pratiquer mon métier, je voyais tout le bœuf devant moi. Trois ans plus tard, je n'en voyais plus que des parties. Aujourd'hui, je le trouve par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'inter-

viennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. Lorsque ma lame tranche et disjoint, elle suit les failles et les fentes qui s'offrent à elle. Elle ne touche ni aux veines, ni aux tendons, ni à l'enveloppe des os, ni bien sûr à l'os lui-même. Quand je rencontre une articulation, je repère le point difficile, je le fixe du regard et, agissant avec une prudence extrême, lentement je découpe. Sous l'action délicate de la lame, les parties se séparent avec un *houo* [traduction d'un son] léger comme celui d'un peu de terre que l'on pose sur le sol. Mon couteau à la main, je me redresse, je regarde autour de moi, amusé et satisfait, et après avoir nettoyé la lame, je le remets dans le fourreau ».

**JFB :** Lorsqu'il a commencé à pratiquer son métier « il voyait tout le bœuf devant lui ». Il se sentait impuissant devant l'objet qui s'opposait à lui de toute sa masse.

**SD :** Quand on commence la pratique du tuishou, on a tendance à subir la pression de l'adversaire/partenaire et de ne le percevoir que comme une masse qui nous pousse sans bien comprendre les détails de l'action.

**JFB :** Après trois ans d'exercice, « il ne voyait plus que certaines parties du bœuf ». Il était devenu plus habile, il avait commencé à vaincre la résistance de l'objet, il avait désormais moins conscience de l'objet que de sa propre activité.

**SD :** Après un certain temps de pratique, on commence à percevoir avec plus d'acuité quelles parties l'adversaire/partenaire utilise pour nous pousser et comment il le fait. Et puis progressivement, on se rend compte de nos propres mouvements (sa propre activité chez JFB) et de son rôle de plus en plus évident dans l'interaction (j'ai pour habitude de dire à mes élèves que c'est nous qui décidons comment notre adversaire/partenaire va nous déstabiliser).

**JFB :** Puis le rapport s'est transformé tout à fait ; aujourd'hui, dit-il au prince, « je trouve le bœuf par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'interviennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf ». Son adresse et son expérience sont maintenant telles que le bœuf ne lui offre plus aucune résistance et n'existe donc plus pour lui en tant qu'objet.

**SD :** Évidemment, en tuishou, l'adversaire/partenaire n'est pas un bœuf mort, il agit. Mais en fait l'image reste pertinente si l'on pense qu'il faut faire un avec l'adversaire/partenaire pour pouvoir lâcher prise et produire un minimum d'efforts de telle manière que ce n'est plus lui qui est objet de résistance mais soi-même. En cherchant à tout prix à le déstabiliser, je provoque une opposition qui met en jeu mon équilibre contre le sien. En lâchant prise, je perçois mieux l'équilibre que nous créons en fait à deux et je ne lui laisse pas accès à mon équilibre propre. Ce n'est donc plus vraiment lui contre moi mais une interaction entre nous, ce que JFB commente ainsi « Cette abolition de l'objet va de pair avec celle du sujet ».

**JFB :** Le cuisinier est si engagé dans l'action qu'il « trouve le bœuf par l'esprit sans plus le voir de ses yeux ».

**SD :** Ce commentaire me renvoie à ce que me disait sou-

vent Wang Yen-nien lors de nos joutes en tuishou. Mes yeux étaient partout sur mon corps car une bonne « écoute » de l'adversaire/partenaire permettait de savoir où et comment il se tenait, sans avoir recours à mon véritable regard. Je me souviens d'ailleurs d'une réflexion semblable de William Chen à propos de l'application du coup d'épaule rapportée par Marc Appelmans.

**JFB :** Dans la logique de la progression que je viens d'esquisser, « l'esprit » (chen) ne peut être une puissance extérieure au cuisinier, ni une puissance distincte qui agirait en lui. Cet « esprit » ne peut être que l'activité parfaitement intégrée de celui qui agit. Quand une synergie si complète se produit, l'activité se transforme et passe à un régime supérieur. Elle semble s'émanciper du contrôle de la conscience et ne plus obéir qu'à elle-même.

**SD :** Cet état donne une impression de « vide », du moins quand on l'atteint. On a l'impression de ne rien faire, juste surfer sur la vague. Je rapproche cet état de la notion de non-agir, wuwei en chinois. La volonté disparaît ainsi que la dissociation avec l'adversaire/partenaire, état qui provoque généralement une exaltation chez les deux protagonistes du tuishou. On se rappellera seulement que dans le tuishou l'adversaire/partenaire agit et donc, qu'à tout moment, cet état peut cesser ce qui lui donne d'ailleurs un plus grand charme car comme on dit en France : « il faut remettre son ouvrage sur le métier ».

**JFB :** Dans les pages qui suivent, il met en regard cette histoire avec l'apprentissage de diverses tâches de notre enfance, couper le pain, verser de l'eau dans un verre.

**SD :** J'ai beaucoup aimé sa comparaison avec l'apprentissage du vélo. J'ai aussi l'habitude dans mes cours d'évoquer l'apprentissage de la conduite de la voiture, mais le vélo est plus savoureux. En effet, il nous renvoie à l'apprentissage de l'équilibre que nous connaissons tous dans notre style de TJQ à travers l'enracinement sur une jambe ou bien certains mouvements du deuxième et du troisième duan.

En ce qui concerne la technique du cuisinier Ting, il vient tout de suite à l'esprit que son couteau correspond à notre corps. Tout comme son instrument, notre corps s'use à travailler en force, nos rigidités dans la comparaison allant du tendon à l'os. Quand le cuisinier Ting tranche dans le tendre, en ce qui nous concerne nous atteignons l'état de fangsong, état relatif de détente, qui permet de rester dynamique avec le moindre effort. Quand il observe une articulation et la coupe, je l'observe avec mes mains et je la bloque ou m'en sers de levier pour déstabiliser mon adversaire/partenaire.

On comprendra dès lors cette progression que j'évoquais précédemment. La pratique des mouvements lents va nous permettre de dégrossir notre état de tension générale mais c'est l'adversité, pas nécessairement brute ni violente, qui va nous donner accès à des niveaux plus profonds, à l'état de fangsong. À ce niveau, le tuishou est une excellente pratique qui permet de vivre ce paradoxe « remplir c'est vider et vider c'est remplir ». Mais c'est une autre histoire que nous partagerons dans un autre numéro.



# LE CORPS - L'ACTIVITE - L'INTÉGRATION

à propos du livre de Jean François Billeter : Un paradigme paru chez Allia.

Jean-Luc Pérot

**Q**uelques mots pour dire ce que j'en comprends en rapport avec la pratique du TJQ, apprentissage et jouissance du geste.

Pour éclairer sa conception du corps comme activité, source et lieu de toutes nos ressources connues et inconnues, l'auteur prend le geste comme modèle des processus d'intégration à l'œuvre dans le corps.

LE GESTE est toujours une gestation, il résulte de l'intégration de :

- tous les apprentissages neuro-moteurs propres à son exécution,
- toutes les couleurs émotionnelles formées en profondeur pour le rendre émouvant,
- toutes les composantes intellectuelles et langagières qui ont fait un mot chargé de sens et de pouvoir pour le construire et le décrire.

Tous ces niveaux d'intégration progressive (sentir et ressentir) se conjuguent jusqu'à l'interprétation, jusqu'à la capacité de donner un sens esthétique et de produire un style particulier propre à en faire une oeuvre.

Ainsi du geste "comme pour attraper un petit oiseau par la queue".

À cette évocation imagée s'éveillent en nous des circuits moteurs, des sensations, des émotions et des souvenirs vibrants dans le corps.

C'est l'activité, le fonctionnement du corps qui ont secrété l'intégration un peu mystérieuse des composantes du geste. Et plus encore, le corps est cette activité dont nous sommes faits et qui produit l'intégration en lui donnant des formes de plus en plus affinées.

Ainsi nos gestes, nos idées ou nos mots sont tous issus du même processus. L'activité est la catégorie fondamentale qui met en rapport différentes formes pour, par exemple par le biais des mots, objectiver le monde dans le langage.

Cette activité devient parfois consciente d'elle-même, conscience qui prend connaissance de ce qui a pris forme dans l'activité du corps et voit la partie éclairée de la pensée, du corps qui pense.

L'idée claire, le propos unifié, la compréhension sont autant de facettes du processus d'intégration.

La conscience peut prendre de la distance, se détacher de l'action et la regarder dans une jouissance esthétique.

Jouissance de l'élégance formelle mais jouissance aussi de cette capacité à sentir, ressentir de l'intérieur.

Dans la pratique de "la forme" où l'on a le sentiment de voir se dérouler les mouvements en même temps qu'on savoure la gestuelle alliant pensée et souffle, peau et profondeur, intention et ajustement harmonieux.

L'imagination signe ce processus de synthèse qui, à partir d'éléments épars et disparates, produit des idées que l'on objective dans des mots en résonance avec toutes les mémoires qui se conjuguent en nous pour donner sens et puissance à nos mots.

On crée ainsi notre monde, reflet personnel d'une réalité sans mots. Notre langage objective le monde, notre monde, et ce monde est partageable avec ceux qui pratiquent. Une bonne pédagogie suscite la pensée et lui laisse le loisir de cheminer dans le corps. Pour laisser l'idée, l'image naître et se développer au sein du corps, enseignons aussi en images et en mots poétiques qui fécondent et engendrent.

L'imagination est une puissance du corps dont la conscience est réceptrice par un processus d'intégration s'élaborant au sein du corps. Voilà quelques résonances qui m'ont ému et qui, j'espère, inviteront à la lecture de l'œuvre de Jean François Billeter que l'on peut retrouver dans quelques entrevues sur YouTube.





# Nous avons lu...

Claudy Jeanmougin

## L'erreur de Broca, Exploration d'un cerveau éveillé

Professeur **Hugues Duffau**

**L'ERREUR DE BROCA**  
Exploration d'un cerveau éveillé



Pour en finir avec 150 ans  
d'erreurs sur le cerveau

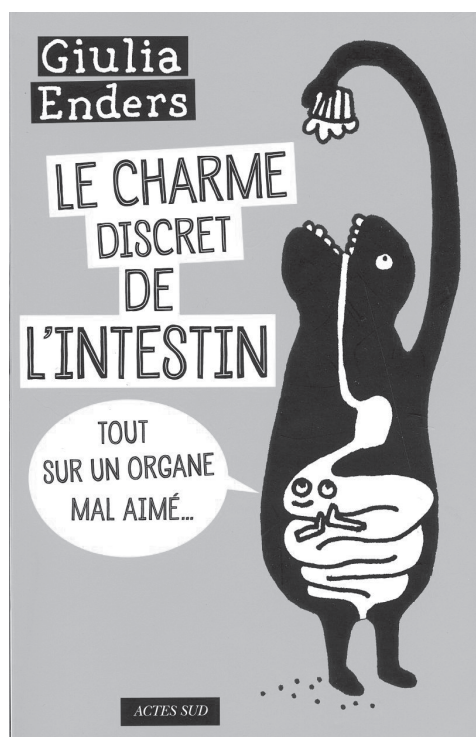
DOCUMENT  
Michel  
LAFON

Qui ne connaît pas l'aire de Broca, cette région de l'encéphale considérée comme le centre du langage ? Théorie qui s'est propagée par la localisation d'aire spécifique pour certaines fonctions. Théorie que j'ai apprise lors de mes études de neuro-physiologie. Et si tout cela n'était pas vrai ? C'est-à-dire qu'il n'y a pas une aire spécifique dévolue à une fonction mais des aires qui se complètent pour assurer ladite fonction comme le langage par exemple. De ce fait, quand il y a une atteinte partielle d'une aire, la plasticité du cerveau va permettre une reconstruction par de nouvelles connexions afin de continuer à assurer la fonction. C'est ce que prouve le professeur Hugues Duffau en réalisant des opérations du cerveau tout en maintenant le patient éveillé, afin de toucher le moins possible ces connexions qui assurent la fonction.

Pour nous, praticiens de techniques physiques, cette approche à toute son importance car avec la pratique de gestes lents, nous produisons à chaque fois de nouvelles connexions synaptiques. Et pourquoi ne serions-nous pas aussi des acteurs dans la préservation des fonctions de base par le jeu relationnel de ces connexions ? L'exploration est ouverte.

Professeur Hugues Duffau - Michel Lafon éditions

## Le charme discret de l'intestin, Tout sur un organe mal aimé



**Giulia  
Enders**

**LE CHARME  
DISCRET  
DE  
L'INTESTIN**

TOUT  
SUR UN ORGANE  
MAL AIMÉ...

ACTES SUD

Si vous avez envie de passer un bon moment de lecture tout en apprenant le fonctionnement de l'organe qui pose le plus de problème dans la « vie courante », l'ouvrage de Giulia Enders répondra à votre souhait sans la moindre hésitation. Loin d'être une grande révolution, ce livre a toutefois le mérite de mettre à la portée de toutes et tous les dernières découvertes sur le fonctionnement de l'intestin et sur la population bactérienne en particulier. Avec plein d'humour, ce livre nous dévoile plein de coquinerie que nous réserve cet organe au cours de la digestion des aliments ingérés. Pour les amateurs de constipation chronique quelques recettes amusantes sont proposées.

Pour nous, qui nous préoccupons d'une hygiène alimentaire, ce livre apportera quelques conseils aussi simples que judicieux.

Giulia Enders

Actes Sud éditions



# Les Trésors de la médecine chinoise, pour le monde d'aujourd'hui - Nourrir et allonger la vie

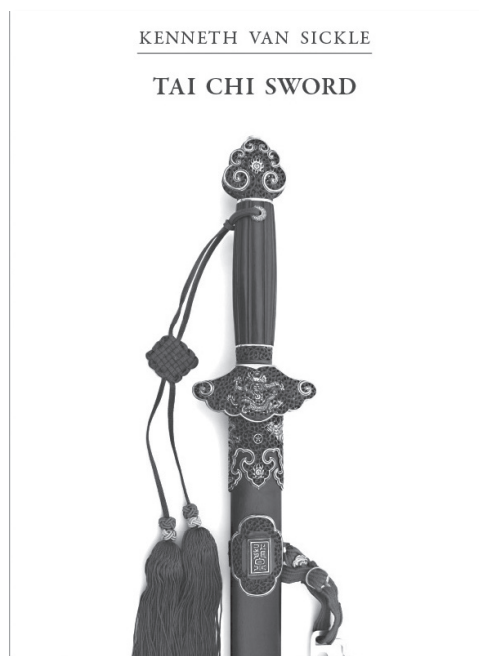


Livre toujours aussi superbe quand il est de la main de Ke Wen. Très bien illustré, ce livre est bien documenté et bien construit pour toute personne désireuse d'avoir un minimum d'information sur les cinq mouvements et les rythmes saisonniers. C'est un livre de base majeur pour une première approche de la dynamique des cinq mouvements que sont la Terre, le Métal, l'Eau, le Bois et le Feu.

Ce livre est également très pratique car il propose des solutions aux petits maux et des perspectives pour les grands maux. Pour chaque mouvement de la roue des cinq énergies, il y a une étude simple des organes en question, un inventaire des problèmes de santé en rapport avec le mouvement, des conseils phytothérapeutiques et des exercices appropriés.

Et puis quelle belle trouvaille que de nommer la Roue des Cinq Énergies les Wu Xing ! Cela me fait penser à la roue de la culture indienne, le Dharmachakra, symbole représentant l'enseignement de Bouddha. Mais peut-être que je m'éloigne un peu du sujet... Bref, je conseille ce livre pour élargir sa pratique à un comportement de vie qui lui soit conforme

Liliane Papin et Ke Wen, *Le Courrier du Livre*, Paris, 2015



## TAI CHI SWORD

Il y a très peu d'écrits sur la pratique de l'épée chinoise, Jian, comme le dit Kenneth dans sa préface. Ce livre vient à point pour répondre à une demande de plus en plus croissante. C'est un livre d'une centaine de pages qui est le fruit de plus de 35 années d'enseignement. Ce n'est pas un livre technique, à l'exception d'un court chapitre. L'essentiel réside dans des réflexions sur l'approche spirituelle de la pratique, en esprit éclairé de simplicité et de douceur, loin de la bagarre avec éclaboussures d'hémoglobine.

Livre de sagesse et de bon conseil, il sera très agréable à lire par ceux qui ont eu le plaisir de croiser Kenneth sur leur chemin.

Ah, j'oubliais, il est en anglais.

Kenneth van Sickle

Taiji Europa, Glasgow, UK, janvier 2014



## La Gym douce senior

Jacques Choque est devenu un grand spécialiste des publications de techniques de santé s'adressant tout autant au grand public qu'à l'animateur sportif ou de techniques corporelles. Dans cet ouvrage, après une présentation des différentes techniques psychocorporelles en cours sur le marché du bien-être, il propose une série d'exercices qui peuvent être utiles à l'enseignant de Taiji Quan qui s'occupe d'un public du 3<sup>e</sup> âge.

Jacques Choque

Éditions Ellébore, Paris, 2015

# QUESTIONS-RÉPONSES À **MAITRE WANG**

## TERRE DE JOR JOURNÉE DU COLLÈGE 20 JUILLET 2001

*Cette retranscription a été effectuée par Thierry Cagnin à partir de ses propres notes et de celles de Catherine Bachelet. Un grand merci à tous les deux.*

### Questions-Réponses à Maître Wang par Internet

Deux solutions envisagées :

- 1) Créer un forum réservé aux seuls enseignants.
- 2) Utiliser une liste de distribution par e-mail.

La solution 2 est retenue. Elle sera maintenue par Julia. Si une réponse est intéressante pour tous, demander l'accord par e-mail pour publication.

### Questions à Maître Wang

- 1) Quand peut-on commencer à enseigner le Neigong ?
- 2) Peut-on enseigner le Neigong à des personnes ayant des fragilités psychologiques ?
- 3) Enseigner la forme le soir peut perturber l'endormissement. Alors, est-il judicieux de l'enseigner à ce moment ? Faut-il équilibrer avec du Tuishou ou du Neigong ?
- 4) À propos des différentes énergies, comment pratiquer ? Quels exercices favorisent leur développement ?
- 5) Le Taiji quan était-il à l'origine une technique de combat ? Des pratiques de San shou existent-elles toujours ?
- 6) « Faire circuler l'énergie dans le corps comme on enfle une perle à 9 trous » : est-ce la même circulation que celle pratiquée dans le Neigong ?
- 7) Quelles sont les relations entre les directions des pas et les éléments ?

Maître Wang entre dans la salle. Nous le saluons. Il nous dit bonjour à tous, remercie Valérie et Nathalie\*. Il espère qu'à chacune de ses visites en France, le Collège des enseignants pourra se réunir avec lui.

**M° Wang :** Il n'est pas facile d'être professeur !

- 1) Il faut enseigner pour que les étudiants apprennent et soi-même progresser.
- 2) Il faut enseigner en transmettant avec enthousiasme la technique et éviter de se mettre en colère. Tous les anciens, à Taïwan, ne m'ont jamais vu me mettre en colère. Ceux qui viennent apprendre, vous marquent déjà beaucoup de respect, ne vous donnez pas d'importance et ne vous mettez pas en colère. Si vous prenez de grands airs, petit à petit les élèves vous quitteront. Le mieux est que les élèves aient toujours envie de vous suivre ; évitez qu'ils ne vous quittent avec un sentiment d'insatisfaction. Ceux qui pratiquent sont à la recherche de l'équilibre. Ayez une pratique régulière pour vous perfectionner. Vous serez un bon professeur si vous remplissez toutes ces conditions. Être un bon professeur ne veut pas dire avoir un bon Kung Fu. Être un bon professeur, c'est avoir une bonne pédagogie, être à la hauteur des attentes car les élèves viennent pour apprendre

quelque chose de bien. Les professeurs doivent collaborer et mener souvent des réflexions ensemble. Une fois la réflexion mise en commun, dites tous les mêmes choses dans votre enseignement. N'enseignez pas des choses différentes dans votre coin. Les mouvements, l'enseignement doivent être homogènes. Il ne doit pas y avoir de différence de mouvements et, dans cette énergie, on peut créer une cohésion.

Dans le Yangjia, on travaille la technique martiale, mais aussi l'interne. La technique taoïste consiste à réunir les deux. Le Tao est la voie, la méthode. Se perfectionner est le but, la voie taoïste. Le but ultime n'est pas l'immortalité mais améliorer la vie, s'améliorer soi-même. Le Taiji quan, plus le Neigong, aident à avoir un comportement humain.

Vous avez deux réunions par an. Il faut réunir vos recherches et vos réflexions, ainsi se construit la force du groupe. Si chacun travaille dans son coin, le groupe a moins de force.

Le Collège est un bon moyen pour progresser, il est beaucoup plus difficile de progresser individuellement. Il faut développer la force du Collège pour qu'elle se répande.

Je vais maintenant répondre à vos questions. Bien que je ne vienne pas souvent en France, vous pouvez me contacter par e-mail. C'est rapide depuis la France et les U.S.A. C'est notre moyen de communiquer aujourd'hui. N'hésitez pas à poser vos questions par e-mail. J'espère que vous allez continuer à poursuivre tous vos efforts pour que le Collège continue d'avancer.

### Question 1) Quand peut-on commencer à enseigner le Neigong ?

**M° Wang :** Aux premiers cours, on devrait enseigner aux débutants la méthode et les bases simples du Neigong. Une fois le 2° duan connu, on peut ouvrir un cours plus détaillé. Pour l'enseignant, c'est une question personnelle qui dépend de chacun. Ceux qui ont déjà écouté plusieurs fois mon enseignement et qui pratiquent, qui ont déjà ouvert les Portes, peuvent enseigner. Ceux qui ont ouvert des classes ont appris des choses et se sentent capables. Ceux qui peuvent participer doivent être de notre style et être à la fin du 2° duan car c'est alors un besoin pour eux et un bon moyen de garder les étudiants. Un élève extérieur à l'École, on ne devrait pas lui enseigner car s'il part, ainsi il est perdu pour vous. L'élève doit être du Yangjia.

On peut avoir l'impression d'avoir appris quelque chose en Neigong, mais ce n'est pas évident. C'est une façon de montrer de l'estime à ses élèves (de leur enseigner après le 2° duan) et aussi de montrer l'importance et l'estime que l'on accorde au Neigong. Il y a des membres d'autres Écoles qui veulent en connaître les secrets. Il faut en connaître les techniques et la méthode pour l'enseigner. N'acceptez pas les personnes de



l'extérieur. Il faut avoir confiance en soi pour ouvrir un cours. Parfois j'ouvre deux sessions par an, parfois une tous les deux ou trois ans. Il faut bien réfléchir à qui on veut enseigner. Il suffit d'oser commencer à enseigner. Il faut avoir confiance en vous et cela ne vient pas du nombre d'élèves, il peut y en avoir très peu.

**Question : Quelle différence d'enseignement faut-il faire entre débutants et 2<sup>e</sup> duan ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Aux débutants, il faut enseigner la méthode de respiration ; comment inspirer, comment expirer pour, pendant la forme, pouvoir harmoniser la respiration avec les mouvements. Le Taiji quan est l'art d'unir l'interne et l'externe, par exemple les mouvements du corps, des mains et la respiration. C'est une méthode pour s'initier aux méthodes taoïstes.

Il en est de même pour les pratiques Shaolin : commencer en travaillant, balayer, porter l'eau. Quand on aborde les techniques martiales, on commence par l'interne (respirer) puis l'externe, puis on allie les deux. Il faut « passer le seuil » pour commencer à travailler l'art martial et entrer dans les pratiques bouddhistes. Quand les élèves ont progressé et ressentent des besoins plus profonds, on peut ouvrir un cours de Neigong. La première étape du Neigong : apprendre à respirer. Une fois qu'ils ont franchi la porte, on peut commencer à enseigner le Neigong. Le Taiji quan est l'art d'unir l'interne et l'externe, il faut enseigner les deux en même temps.

**Question 2) Peut-on enseigner le Neigong à des personnes ayant des fragilités psychologiques ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, il faut d'abord enseigner le calme, comment se calmer, avant d'enseigner la forme. On commence par l'interne puis l'externe. Cela peut transformer la personne.

**Question 3) Enseigner la forme le soir peut perturber l'endormissement. Est-il bien de l'enseigner le soir ? Faut-il équilibrer avec du Tuishou ou du Neigong ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, on peut enseigner le soir. Moi quand je rentre à la maison, je dors très bien. On devrait pratiquer et arriver au niveau où, lorsqu'on a fini la pratique, on devrait se calmer. Évitez le Tuishou, finissez par la méditation même après le Tuishou. À la maison prenez une douche très chaude. Vous allez très bien dormir.

Il faut séparer le cours de Taiji quan du Tuishou (cas de Luc, 4h30 de cours de Taiji quan puis Tuishou : les professeurs peuvent, ils ont le Kung Fu). Terminez par 15 minutes de Neigong. Ne commencez pas par le Neigong, sinon vous aurez des difficultés à vous endormir. Chaque jour je pratique 30 minutes avant de m'endormir, après je m'allonge et je m'endors. Il est difficile et fatigant d'enseigner : pendant que vous regardez les élèves pratiquer, utilisez la respiration du Neigong pour harmoniser et récupérer.

**Question 4) À propos des différentes énergies, comment pratiquer ? Quels sont les exercices pour les développer ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** En Taiji quan, on ne parle pas de force musculaire mais de Jin. Il est développé par une méthode de travail interne. C'est la force qui est développée par le travail interne et exprimée par le corps. On distingue plusieurs formes de Jin, le long et le court. Dans la forme du Jin long, dès qu'on bouge cette forme s'exprime. Dans celle du Jin court, si quelqu'un est très stable, vous allez vous servir de votre corps pour le déstabiliser et le pousser. Le Fa Jin n'est pas très important dans le Taiji quan

car il est très facile à utiliser. Il est, par contre, très difficile d'être capable de recevoir l'énergie. Yang Jianhou, le père de Yang Chengfu, étendait la main, un oiseau s'y posait et ne pouvait plus prendre son envol. Son « appel » ne pouvait pas se faire car dès qu'il appuyait sur ses pattes, l'homme relâchait la main. L'oiseau se sert de l'appui de la main, or on ne lui en donne pas en utilisant le Jin, l'absorption de l'énergie. Quelle que soit la force qui vient vers vous, ne rendez aucune force à l'autre. Si vous vous connaissez et connaissez l'autre, vous êtes toujours victorieux, par votre capacité à absorber. Si vous ne savez pas absorber, vous opposez de la résistance, c'est le plus gros défaut en Taiji quan, et cela peut blesser le corps. Les forces qui sont souvent utilisées sont : écouter, esquiver, le qi, l'énergie de la souplesse, celle de l'expression. Elles proviennent toutes de l'intérieur. Vous emmenez la force de l'autre, c'est indissociable du qi. L'expression d'énergie peut se faire à l'inspiration comme à l'expiration. La plupart du temps on expire. Parfois, au moment où la force vient vers vous, vous êtes en train d'inspirer : utilisez la force d'enracinement, le souffle descend dans le Dantian. Pour projeter l'autre il faut le faire à l'expiration ; on peut inspirer à l'esquive. En Taiji quan on n'utilise pas le mot Li (force musculaire). Le Yi et le Qi forment le Jin (pas le même caractère que Jing Shishiu). Il y a beaucoup de Jin. Si vous pouvez, utilisez-en quatre :

Le Jin « écouter l'énergie »

Le Jin « absorber, recevoir l'énergie »

Le Jin « esquiver »

Le Jin « exprimer »

Vous recevez l'énergie puis vous esquivez, transformez, après vient l'expression. Si vous transformez sans exprimer cela ne sert à rien. En même temps qu'une main esquive, l'autre exprime (pousse). Le Jin court ou le long se pratique pendant la libération d'énergie. Il y a également la technique de secousse quand on est saisi, agrippé par l'autre. Dès que vous êtes dégagé, exprimez tout de suite l'énergie. Bien regarder comment il vous agrippe pour aller dans le sens de l'ouverture. Dans la technique de secousse, on tourne la main, ce qui donne la force pour se dégager. Il faut être très rapide. En pratique à deux, il n'y a pas de saisie, cette technique n'est pas utilisée sauf avec les gens qui ne connaissent pas bien le Tuishou. À vous de vous exercer pour savoir à quel moment vous pouvez utiliser les différentes techniques. Il est facile d'en parler, c'est plus difficile à faire : il faut être capable d'accepter la force de l'autre et de la lui renvoyer, surtout si le partenaire a beaucoup de force physique.



Quand on expire sur une frappe ou une poussée, c'est pour esquiver. À l'inspiration, on remplit le ballon sans tension, la force va rebondir, ensuite on expire. La plupart du temps l'énergie de transformation (esquive) est dans l'inspiration, l'expression/libération dans l'expiration. Pourquoi ? Le souffle doit descendre au Dantian (inspiration) ; à l'expiration l'énergie part du Dantian. Si le partenaire vous pousse au moment de l'inspiration il va rebondir. Le terme qui convient pour l'énergie d'enracinement : se centrer. On peut inspirer ou expirer, à vous de le sentir. Il y a des gens qui savent expirer sur l'esquive. Il faut observer le niveau de celui qui est en face, s'il est bien meilleur, il faut utiliser un double expir ; un premier sur sa première poussée, puis un deuxième sur sa deuxième poussée. À vous de découvrir la bonne respiration pour aller dans le même sens que votre partenaire afin de garder l'harmonie. Si vous ne savez pas utiliser les différentes formes d'énergie vous tombez dans le défaut de la résistance (voir article de M<sup>e</sup> Wang à ce sujet).

**Question 5) Le Taiji quan était-il à l'origine une technique de combat ? Des pratiques de Sanshou existent-elles toujours ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Le Taiji à l'origine n'est pas une technique martiale parce que Yang Chengfu, le maître taoïste, quand il pratiquait la méditation, a pensé que l'immobilité n'était pas suffisante ; il devait y avoir mouvement mais sans force. Le Taiji quan est au service du Neigong. Puis on a réalisé que cela pouvait aussi servir à la défense. L'idée est de travailler le Neigong et d'unir l'interne à l'externe, pas de se battre. Il n'existe pas de provocation en Taiji quan (pas de « luttteur » de Taiji sur les rings, ni sur les places). Ce que les gens appellent Sanshou sont des Dueda, des pratiques à deux. Il n'y a pas de frappes. Le Sanshou veut dire qu'il n'y a pas de règles donc les formes à deux ne sont pas du Sanshou. Depuis l'origine le Taiji quan a été conçu pour soigner, guérir. Il y a eu déviation, il faut revenir à l'origine : le Taiji quan n'est pas fait pour blesser. Le travail à deux est aussi un travail de forme. Le travail des applications martiales est déjà la voie vers le Sanshou. Dans le Yangjia, il n'y a jamais eu de Dueda ; dans les Dueda ne se trouve plus l'essence du Sanshou. Dans le Sanshou, il n'y a pas de continuité du mouvement, on ne sait pas ce que l'autre va faire : une seule transformation (de son énergie) peut blesser. Séparez les mouvements quand vous travaillez les applications. Sans veut dire séparer, disperser. On s'entraîne sur un mouvement particulier sans faire le lien avec le suivant ou le précédent. En Shaolin on parle de Dueda. C'est un paradoxe de parler de Dueda Sanshou. Les formes à deux ont commencé à exister après Yang Chengfu ; avant on parlait d'applications martiales, il faut que ce soit clair pour tout le monde : dans le Sanshou les deux partenaires ne savent pas quel mouvement va sortir. Dans le Tuishou on développe l'aptitude au Sanshou. Les Dueda sont des formes préparées, elles n'aident pas à progresser dans le Tuishou. Évitez de travailler ces formes à deux, elles ne vous aident pas à progresser. C'est peut-être très joli, très spectaculaire mais en vraie compétition cela donne n'importe quoi. Les gens ne savent pas utiliser leurs techniques dans le combat. Peng Lu An Ji sont des exercices de base. En Tuishou on sépare les mouvements, il n'y a plus d'ordre.

**Question 6) « Faire circuler l'énergie dans le corps comme on enfile une perle à 9 trous » est-ce la même circulation que celle pratiquée dans le Neigong ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** C'est le Neigong, la petite révolution céleste. L'énergie franchit toutes les barrières et les cavités. C'est la manière de faire circuler le Qi. On ne peut comprendre en

lisant seulement, il faut des explications. Le Qi circule partout sans entraves. Dans un parc de Pékin, il y a neuf ponts qui changent neuf fois de direction. Le Qi est comme ces ponts qui atteignent toutes les rives. Sinon vous n'aurez pas assez de puissance.

**Question : Si les passes sont ouvertes, l'énergie circule-t-elle pendant la pratique de la forme ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, cela se fait pendant la respiration.

**Question 7) Quelles sont les relations entre les directions des pas et les éléments ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** L'ouest représente le Métal. Si je suis tourné vers le nord, l'est est le Bois, le nord est l'Eau, le sud est le Feu, le centre est la Terre. Avancer Feu, reculer Eau, tourner à gauche Bois, tourner à droite Métal. Au milieu l'enracinement, le centre de la terre. Peng Lu An Ji sont reliés à ces cinq éléments, il y a cinq pas. Au lieu de parler d'avancer- reculer on utilise des symboles pour que les personnes extérieures à l'école ne comprennent pas. Ce n'est pas très important. L'important ce sont les techniques de main. Quatre techniques avec les cardinales, quatre techniques avec les diagonales. Les déplacements sont : avancer, reculer, tourner pour regarder à gauche, tourner pour regarder à droite, se centrer. Au lieu de décrire les techniques on utilise les symboles, cela paraît très mystérieux vu de l'extérieur, mais cela n'a pas vraiment d'importance.

**Question : Est-ce typique de la culture chinoise ancienne de parler par symboles ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, pour garder des secrets.

**Question : Est-ce l'idée du Yangjia Michuan de garder des secrets ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** De la première génération à la troisième génération, on n'enseignait qu'à une seule personne. À la quatrième génération, j'ai estimé qu'il ne fallait pas garder de secrets, sinon qui aurait continué ? J'ai ouvert mon enseignement. Mon professeur n'a eu que moi comme élève et m'a conseillé de développer le style et de le transmettre le plus possible. J'avais six frères de pratique auxquels le professeur n'a pas transmis l'enseignement. À présent, en Chine populaire, il n'y a plus de professeurs ni de pratiquants de cette forme. Ce style unit l'interne et l'externe. Souvent, dans les autres formes de Taiji quan, on ne travaille que l'externe et il n'y a pas de travail interne, les deux sont séparés. Dans le style Yangjia on développe l'interne et l'externe, ce qui fait la particularité de cette forme. Une autre grande différence avec les 108 mouvements est que l'on travaille la droite et la gauche. Dans les autres formes on ne travaille qu'un côté, souvent la droite. Notre forme offre beaucoup plus de variations. Le Yangjia a aussi cristallisé la quintessence du Chen et du Yang. Quand on regarde les techniques Chen on peut effectivement voir qu'il existe des points communs avec la forme Yangjia Michuan. Elle est devenue une forme secrète car elle n'était pas enseignée à n'importe qui, plutôt au compte goutte, à une seule personne. Autrefois c'était une forme secrète. Le nom de la forme lui a été donné par l'un de mes élèves, un haut fonctionnaire militaire, pour la distinguer des autres formes Yang. Je n'enseigne pas une forme qui porte mon nom, ce serait un manque de respect envers mon professeur. Il faut voir d'où l'on vient et rester dans la lignée. Maintenant la forme n'a plus rien de secret, on l'enseigne à tout le monde.



**Question : La forme épée Kunlun et la perche, d'où viennent-elles ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** J'ai amélioré la perche à partir des techniques de Yang Chengfu. L'épée est une forme très ancienne dont on ne comprend pas les noms des mouvements. Le nom du premier duan « Lever l'épée et se... » il y a quatre phrases pour décrire le duan.

L'épée nouvelle je l'ai appelée épée Wudang. Je me suis inspiré des écrits de Yang Chengfu à partir des mouvements d'épée Shaolin. Après la Dynastie des Qin, les descriptions sont beaucoup plus difficiles à comprendre. Vous deviez passer par l'enseignement de votre maître. Dans l'épée ancienne c'est un poème, on ne sait pas à quoi rattacher la phrase.

**Question : Dans le Tuishou mobile lorsqu'on parle de l'énergie « s'enraciner au centre », existe-il une différence entre le vide et le plein ?**

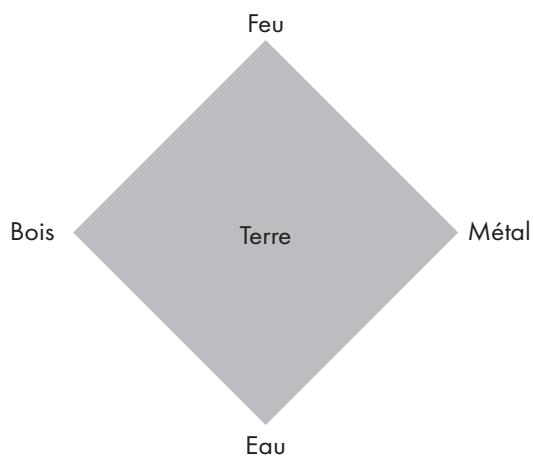
**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, il n'y a pas la même répartition de poids sur les deux pieds. Souffle : le ventre est plein Yang, le haut est vide Yin.

**Conclusion de M<sup>e</sup> Wang**

Ceux qui comprennent le mieux le Yin Yang, le vide et le plein, sont le mieux à même d'exprimer l'énergie. Si la jambe gauche est pleine, la main droite est vide. Si la jambe gauche a la force, il ne doit pas y en avoir dans la main gauche. C'est ce que l'on appelle « séparer le Yin et le Yang ». Sinon on parle de double lourdeur ou de toute la force sur un côté.

La main vide ne doit pas être placée n'importe comment : la placer au Dantian pour le protéger et pour pouvoir transformer plus vite. Bien clarifier ce que l'on entend par Xu (vide), Shi (plein) et Yin Yang.

**Après-midi**



Les 8 portes = les 8 directions, les 8 techniques de main

**M<sup>e</sup> Wang :** On va parler des 8 techniques et des 5 déplacements, de l'expression d'énergie Fajin. Il y a 8 directions. Peng Lu An Ji Cai Lie Zhou Kao sont des méthodes. Dans le Peng Lu An Ji, le Peng est le plus important ; dans les diagonales c'est le Cai. La confrontation commence avec le Peng : supporter quelque chose dans les bras. Peng vers le haut, Peng vers le bas, Peng à droite, Peng à gauche, et Peng d'enracinement forment les 5 directions. Les 4 premiers sont des Peng de transformation (Hua veut dire esquive et aussi transformation). Les Peng peuvent se

faire sur les deux bras. Le Jin exprimé à travers le Peng est l'énergie développée à l'intérieur qui se manifeste ; la force exprimée est une force souple. Le Li (force musculaire) est une force dure. Le Jin est souple, doux, élastique. Le Li n'a pas d'élasticité, il n'est pas utilisé dans le Taiji.

Une chose importante dans le Peng est la capacité à écouter l'énergie et à l'absorber, également à transformer et exprimer l'énergie. Tous les Peng avant, arrière, gauche et droite sont des Peng de transformation. On se sert du Peng pour écouter l'énergie de l'autre. Transformer l'énergie, c'est quand votre partenaire arrive vers vous et que vous suivez = Hua. Ji c'est garder le contact. Quand le bras monte il tourne, quand il descend il tourne également ; il est difficile pour l'autre de repousser car on se sert du cercle. Il faut toujours retrouver le cercle dans le Peng. On a d'abord l'énergie d'esquive ou de transformation, puis ensuite l'énergie de libération, avec un ou deux bras. Le Peng le plus important est le Peng de transformation. Il y a plusieurs énergies : esquive, recevoir, écoute, libération. Écouter, recevoir, transformer, exprimer. Quand vous commencez le Tuishou, ne venez pas tout de suite en poussant. Vous devez d'abord connaître votre partenaire et savoir ce qu'il connaît ; vous devez savoir quelle force il utilise, donc écouter. On a dans les Classiques une phrase qui dit « Peng Lu An Ji on doit les clarifier ». Les expérimentés en Tuishou commencent par le Peng. À partir du Peng on va transformer. Dans le Peng il y a écouter, recevoir, transformer ou esquiver et exprimer. Si le partenaire n'a pas de Kung Fu il va venir pousser avec force ; s'il a le bras relâché alors il a plusieurs années de pratique. Les experts peuvent savoir au premier contact si vous avez du Kung Fu. « Dès que l'expert sort le bras, il sait votre niveau martial. » Dans les Classiques « je me connais bien, je connais l'autre » et l'on remporte la victoire à tous les coups.

Dans le Peng, la main est tournée paume vers soi, le bras est rond et on laisse un espace entre le bras et le corps. Quand on bouge, cet espace ne varie pas. Dans « faire des cercles » on travaille l'esquive et la poussée. Quelle que soit la forme de Jin utilisé, il suit toujours le même parcours depuis le talon. Pour faire le Peng, d'abord tourner la taille puis lever le bras ; la taille est la plus importante. Dès que vous avez tourné, formez le Peng avec la main droite, la main gauche se portant au Dantian pour le protéger et être prête à repousser. Sans la taille le Tuishou est vide. Lever le bras sans tourner la taille n'est pas correct car le centre de gravité n'est pas placé.

Le Peng peut être de transformation ou de libération. L'esquive est facile dans le Peng, exprimer l'énergie est plus difficile car il y a du vide entre le bras et la taille. Il faut se servir de la force de la jambe, surtout pas de celle du bras. Si le Peng n'est pas bien maîtrisé vous ne connaissez pas le Tuishou.

En Peng, il n'y a pas de poids sur la jambe avant, sinon l'énergie ne peut pas s'exprimer. Quand on revient sur la jambe arrière, on peut transformer en Lu avec la deuxième main.

**Question : Dans le Peng d'expression, une partie du bras est-elle plus forte près du coude et plus faible près de la main ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Il n'y a pas d'endroits plus durs que d'autres. La racine du bras vient de l'épaule. La racine du corps est dans la taille. Celle des jambes est dans les pieds. Dans l'esquive et dans l'expression il faut bien tourner la taille. Sans la taille le Tuishou est dur, avec elle il devient souple, élastique, tout le corps

bouge; tout vient de la taille et du bassin ; c'est pareil que le bras monte ou qu'il descende. À gauche et à droite, n'allez pas trop loin avec le Peng ; descendez sur la jambe et tournez la taille. Avec le pied droit devant, il ne faut pas tourner à gauche sans un très bon Kung Fu. Il est plus simple de tourner à gauche mais la position est défavorable car il est plus difficile d'exprimer l'énergie ; il faut avoir bien développé la taille et les jambes pour pouvoir retourner vers son partenaire.

**Peng :** Quand le Peng est maîtrisé, il est beaucoup plus facile d'utiliser les autres techniques. Dans le Peng croisé (par exemple pied droit devant, bras gauche levé) il ne faut pas passer le poids sur la jambe avant sinon le partenaire peut entrer avec le coude ou l'épaule pour vous déséquilibrer. Dans le Peng Fa Jin, il faut d'abord attirer le partenaire dans le vide. On ne vient pas tout de suite avec le Peng d'expression d'énergie. Il faut d'abord absorber, et au moment où votre partenaire entend votre énergie, il est déjà parti. Le plus difficile est d'exprimer l'énergie avec le Peng : le bras ne bouge pas, tout le mouvement part de l'épaule, le bras est relâché, le corps recule puis avance. Quelle que soit la force qui vient vers vous, l'esquive vient de l'épaule et de la taille, pas du bras. Il y a une spirale, le mouvement est très naturel ; il faut du Yi et du Qi.

**Lu :** Pour éviter que votre partenaire ne vous atteigne, il ne faut pas aller trop loin, le bras part de la taille et décrit un cercle. Il y a un cercle dans chaque Jin, sans le cercle le Jin ne peut pas s'exprimer. Le Lu est souvent utilisé pour dévier le bras de son partenaire. Le mieux est d'appliquer son coude ou son avant-bras contre le coude du partenaire, cela offre le plus de possibilités. Pour tourner il faut se servir de la taille et non pas du bras. Quand vous faites Lu ne mettez pas trop de force sinon vous êtes entraîné dans le vide si le partenaire enlève son bras. Dans le Lu il faut juste un peu de force pour dévier et il faut bien garder l'axe.

**An :** Avec une seule main ou les deux. Dans le An il y a également une énergie de « soulever ». On décrit un cercle avec le An du bas vers le haut ou du haut vers le bas, pas tout droit car le partenaire peut transformer. La poussée avec les deux bras est facile, ce n'est pas le cas avec un bras. Avec un bras il ne faut pas passer sur la jambe avant car le Jin ne peut pas s'exprimer. Il y a deux An, absorption et expression, on enchaîne l'un et l'autre. Dans le An, il vaut mieux utiliser des poussées courtes pour surprendre le partenaire. Il faut être capable de discerner les énergies et les points durs de votre partenaire ; l'occasion ne dure qu'un bref instant.

**Ji :** Très efficace, souvent vous ne savez pas l'utiliser. On peut l'amener facilement d'une main devant, et si ce n'est pas suffisant on tourne les mains. Travaillez tous les jours le changement de main sans force. C'est très rapide ; si vous faites un premier Ji et que le partenaire l'esquive, il ne pourra pas esquiver le deuxième Ji. Par exemple une esquive, An puis Ji, cela va très vite ; on voit rarement le passage An Ji alors que c'est très simple et très rapide. On se sert des quatre techniques pour apprendre à exprimer l'énergie, sinon on reste dur. Il faut bien creuser la poitrine, tourner, ne pas redresser le dos. Beaucoup de pratiquants ne creusent pas la poitrine, cela devient de la résistance. Creuser la poitrine, étirer le dos : la force qui s'exprime sera puissante.

**Cai :** Le plus important dans les diagonales. Peut se faire en haut à droite et à gauche comme en bas à droite et à gauche, et au

milieu. Pour Lie et Cai il faut emmener le partenaire sur le côté et surtout pas vers vous, car vous risquez un coup d'épaule.

**Lié :** Difficile car, si le partenaire comprend, il va relâcher, tourner la taille et repousser. Si vous voyez le partenaire relâcher les bras faites autre chose. Les mouvements doivent être continus, surtout ne pas réfléchir. Le Lié à deux mains est plus difficile à utiliser. Utilisez Lié et Cai pour tromper le partenaire, en l'emmenant dans une direction, puis enchaînez immédiatement avec An. Quand vous maîtriserez bien les techniques de mains, vous ne tomberez plus dans l'erreur qui est de résister. *Cai Lié Zhou Kao* = expression d'énergie, mais on peut la transformer.

Dans les autres, *Peng Lu An Ji*, il y a aussi les absorptions. Attention avec *Zhou Kao* car on peut se blesser soi-même ou blesser l'autre ; en Tuishou ne pas les utiliser sinon cela devient de la vraie bagarre. Dans le Lié, le corps tourne et bouge. Quand on esquive en position désavantageuse, les jambes fléchissent, tournez la taille pour revenir en position avantageuse. Dans le contact avec le partenaire, utilisez le Peng pour vous protéger. Ceux qui aiment exprimer l'énergie commencent par le Cai. Au début mettez-vous en Peng.

La plupart du temps on va se servir du Lu pour esquiver la force de l'autre en tournant les bras et la taille vers le bas. Dans le Lu, l'écoute de l'énergie est très importante.

Dans la pratique du Tuishou, il faut travailler toutes les transformations ; on voit souvent des mouvements indéfinissables. Les débutants oublient le Ji. Essayez les postures de la forme. En travaillant souvent les postures de la forme vous allez progresser. Si votre partenaire ne bouge pas, ne bougez pas. Au moment où il va bouger, bougez le premier. Au contact avec le partenaire, on peut bouger lentement pour voir comment il réagit. « Le premier qui bouge perd, le deuxième qui bouge gagne ».

Quand vous pratiquez le Tuishou avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, ne poussez pas tout de suite. Apprenez à le connaître par l'écoute ; ainsi vous progresserez. Vous devez faire comme si vous étiez très poli, en réalité vous écoutez. Ne soyez pas le premier à réagir. Avec le Peng et le Cai on peut voir comment réagit l'autre, quelles sont ses techniques. « L'esquive c'est l'attaque. »

On ne fait pas qu'esquiver, il faut tout de suite exprimer l'énergie avec l'autre bras. Plus on est expert, plus les techniques de main sont nombreuses mais évitez *Zhou Kao*. Travaillez les techniques et les transformations de façon relâchée, mais ne relâchez pas l'attention qui est constamment là. En Tuishou, évitez de donner votre force à votre partenaire, prenez la sienne, dévisez la, et renvoyez la lui. Le Tuishou que vous pratiquez doit être relâché sans utiliser la force physique. On se sert de la force interne. Travaillez la respiration, la petite révolution céleste pour n'éprouver aucune fatigue quand vous poussez avec les autres.

— Fin du discours de Maître Wang —

\* Valérie Oppel et Nathalie Plewniak. (N. D. L. R.)





# Méthodologie de travail pour enseigner à un non-voyant

Paul Roelandt – Enseignant de Tai Chi Chuan au Club « La Cigogne Noire » de Bastogne.

Lorsque j'ai rencontré Jean-Luc Pening pour notre premier cours de découverte du tai chi, je me suis trouvé devant une situation inhabituelle, un monde inconnu et un défi important à relever.

La question principale qui me venait à l'esprit : « Comment vais-je parvenir à faire comprendre les orientations, les déplacements, les bonnes postures à une personne qui ne voit pas ? » Surtout que nous, voyants, nous avons l'habitude très souvent de joindre des gestes à nos paroles. Cette méthodologie n'avait plus de sens.

L'un des premiers obstacles à surmonter, entre deux personnes qui se rencontrent pour la première fois dans ce contexte est **la notion obligée de proximité**.

Plusieurs critères se révélèrent progressivement :

L'élève non voyant doit être personnellement motivé.

Il doit comprendre qu'il va falloir utiliser des positions « corps à corps » pour lui faire découvrir les mouvements.

Donc pour amener l'élève à la proximité avec son enseignant, nous avons établi un protocole de travail progressif et surtout en douceur :

toucher léger du bout des doigts sur son bras gauche, puis droit.

Placer la main entière sur le bras gauche, puis droit.

Le guider latéralement, d'un côté, puis de l'autre.

Le faire pivoter.

Ensuite, la main de l'enseignant poursuit le contact en mettant sa main sous le bras gauche, puis sous le bras droit.

Poser les mains sur ses hanches et lui faire sentir le pivot du bassin.

Pour ressentir les déplacements élémentaires des pieds, l'enseignant s'abaisse et guide le pied dans la bonne direction en plaçant, les deux mains de part et d'autre du pied gauche, puis du pied droit.

Il est important de faire preuve de patience et de douceur, afin de gagner la confiance de son élève qui ne sait pas d'où vient le geste. Même s'il peut localiser son interlocuteur grâce au son de sa voix et un sens particulier qui lui permet de « sentir la présence » de l'autre.

Le second obstacle majeur à surmonter par non voyant, est **le sens de l'équilibre**.

Pour aborder le sens de l'équilibre, je me suis orienté vers des exercices de prises de conscience de l'ancrage des deux pieds au sol.

En le saisissant par les deux épaules (face à lui), je lui faisais faire des mouvements latéraux très légers de « vide » et de « plein », d'une jambe sur l'autre – en gardant les deux pieds au sol.

Ensuite, en me positionnant à côté de lui, mais toujours en contact étroit (une main dans le dos, une main sur le torse), je le guidais dans de légers mouvements avant –



## Les Feuillettes du Collège



arrière, toujours en gardant les deux pieds au sol. Toujours en conservant cette notion de douceur au niveau du « toucher main » de la part de l'enseignant qui ne peut en aucun cas, envahir l'espace de l'autre. Pour renforcer la difficulté, ces mêmes exercices sont effectués seul, sans l'aide de l'enseignant, si ce n'est l'obligation perpétuelle du guidage vocal.



Progressivement, on assiste à une lente intégration dans la stabilité de la part de l'élève.

Lorsque l'on constate que l'élève est à l'aise avec cette première stabilité, je refais certains de ces exercices, mais en ajoutant aux mouvements, un léger soulèvement du talon, pour arriver à un « pointer pied », à gauche et à droite.

Dans les balancements avant, arrière, les mouvements se font : avant : pointe pied et arrière : talon.

La progression se fait naturellement avec un lâcher prise, alternativement, du pied gauche et du pied droit. Vient ensuite le déroulement, talon, pointe.

Comme application, je me suis servi du pas de l'éléphant, mais avec une moins grande amplitude dans le lever de jambe. La notion de psychomotricité venait s'y ajouter, car il s'agit d'associer le mouvement de la jambe en même temps que le mouvement du bras.

J'ai effectué une accentuation progressive du soulèvement de la cuisse pour boucler le cycle de cette découverte d'un nouveau sens de l'équilibre par l'élève.

Il est à souligner dans ces mouvements de redécouverte de l'équilibre, qu'un non-voyant a le réflexe naturel de toujours regarder droit devant lui (pour rester aux aguets et ressentir son environnement), il possède donc une rectitude naturelle dans l'espace.

### Le troisième obstacle rencontré : le changement de direction.

J'ai également constaté qu'il n'est pas aisé pour un non-voyant de mettre ses deux pointes de pieds ensemble au moment de l'ouverture. Il est donc nécessaire de l'autoriser à écarter légèrement les deux pieds. Il se retrouve donc dans un positionnement plus confortable. Pour effectuer un changement de direction vers la droite, ou la gauche, l'enseignant se met à genoux devant son





## Les Feuilletés du Collège

élève et manipule doucement le pied concerné par le pivot ; il aide, au début, dans le glissement du pied sur le sol. Pour ce faire, il place ses mains de part et d'autre du pied et effectue un pivot assisté dans l'orientation à suivre.

Ces différents changements de direction ont été réalisés en prenant comme image les quadrants d'une horloge, dans le sens horlogique et ensuite anti-horlogique. Puis nous vous avons poursuivi la progression en effectuant, un pas en avant (toujours assisté dans un premier temps) ; alternativement gauche et droite. Lorsque l'élève non-voyant se montre confiant dans le mouvement, on peut y ajouter le mouvement talon-pointe. Cette partie de l'étude nous a permis d'introduire les mouvements de l'ouverture et de la fermeture de la séquence.

Grâce à tous ces exercices de patience, de répétition, toujours assistés par le guidage vocal, nous avons pu les intégrer dans l'apprentissage du shi shan shi. L'important dans cette étude est le travail de la confiance entre les deux individus.

Pour parvenir à cet état, il faut également que le professeur fasse preuve d'humilité pour appliquer au mieux l'empathie avec lui : en ressentant ce que son élève ressent et en prendre compte dans le développement de l'apprentissage. Pour que l'enseignant se corrige dans ses attitudes afin que les messages puissent passer correctement et être compris de façon heureuse et bienfaisante pour son élève non-voyant. Pour que le résultat commun, soit le mieux-être d'un individu dans son corps et dans son environnement.

Sachez que cette belle aventure continue. Après le « treize mouvements de base », nous allons entamer le



grand enchaînement et ce, avec la même détermination et la même passion partagées. Je vous propose ici, un petit exercice : faites-vous lire cet écrit et fermez les yeux.

Ressentez les gestes de l'autre en symbiose avec sa mesure, son obscurité, ses émotions. Faites-le !

©rédaction texte : F. Schmitz.  
©photographies : Mireille Neuberg





## Les Feuilles du Collège

# Une expérience de 16 ans...

Marie-Christine Moutault

**P**our un enseignant se confronter à une situation nouvelle est toujours source d'enrichissement, c'est ce que j'ai l'occasion de vivre depuis 1999 avec Bernard qui est venu suivre les cours de Taiji, (et de Qi-gong pendant quelques années), au sein de l'association. Bernard au début me voyait partiellement, ensuite, progressivement, son champ visuel s'est restreint pour depuis deux ans ne plus lui permettre de distinguer les gestes que je fais, ni ceux du groupe.

Bernard est masseur-kinésithérapeute, sa connaissance du corps a largement aidé à notre communication.

Appuis, déplacements, absorption, orientation, respiration, description du mouvement des bras... Tenter de tout dire, en même temps, là ! C'est parfois difficile ! Et je me suis emmêlée plus d'une fois...

La présence de Bernard à mes cours m'a obligée, dès le départ à être très précise dans la description des gestes qu'il apprenait, et d'une attention constante à ce qu'il comprenait de mes explications, sans oublier les autres pratiquants. Cette écoute large et constante m'a d'ailleurs donné la réputation d'avoir des yeux derrière la tête...

En dehors de cette spécificité orale et de cette attention accrue, l'enseignement pour Bernard n'est en rien diffé-

rent de ce que je peux offrir aux autres pratiquants, sauf qu'il y avait peut-être plus d'urgence, à mes yeux, d'aller à ce que je considère comme l'essentiel, donc de trouver pour cela les moyens pédagogiques pour tenter de le faire comprendre. Urgence parce que j'imaginai que ce travail exigeant et fin que propose le Taiji Quan pouvait largement aider Bernard dans son quotidien, plus encore que tout un chacun.

L'affinement dans la description des gestes a permis de mettre en avant, pour tous : ce que génèrent dans le corps les temps d'absorption (d'où ça part, ce que ça entraîne dans la mobilité du corps, comment le geste peut ou non être juste...) et ce que développent les temps d'expression... Ce que le mouvement de respiration, de vague, permet de développer dans le geste ; le tout s'harmonisant à partir du Dan Tien inférieur.

Autre élément tout aussi important à mes yeux : faire comprendre l'unité autour de l'axe vertical.

- Savoir à chaque instant où se situe la moindre « parcelle » de son corps et que cette « bribe » soit en lien avec le centre et l'axe, plutôt qu'être perdue on ne sait où dans l'espace.

- La prise de conscience, peu à peu, des tensions in-



# Les Feuillettes du Collège



conscientes qui habitent le corps de chacun. Découvrir que celles-ci sont des entraves à une mobilité harmonieuse, fluide, tant dans la pratique que dans le quotidien, et à la circulation de l'énergie.

- Faire comprendre l'exigence du relâchement qui pose l'ouverture de chaque articulation, et qui permet l'Écoute, le Lâcher dans la présence et l'unité. Apprendre à vivre autrement la relation à son corps.

Pour éveiller à ces prises de conscience, qui s'adressaient à tous, je vous passe le détail de la pédagogie employée, avec plus ou moins de réussite. Je vais juste vous faire part des quelques moyens qui ont été utilisés, parfois plus spécialement pour Bernard et diversement selon ce que nous avons à travailler.

La description orale très précise qui sert maintenant d'accompagnement uniquement quand Bernard pratique une phase de la Forme qu'il a moins bien mémorisée, ou s'il se trompe et décroche du groupe, ce qui lui permet de se recalculer.

Le toucher avec une manipulation douce, tant au niveau des mouvements du bassin, de la colonne vertébrale, que des bras.

L'Écoute par les mains (celles de Bernard sont particu-

lièrement éduquées du fait de son expérience professionnelle) des mouvements de mon corps, que ce soit au niveau de la colonne vertébrale, du bassin, des bras en le mettant derrière moi mais aussi parfois face à moi. L'écoute par deux, où celui qui pose la ou les mains est là pour aider l'autre à trouver le placement recherché. La main étant alors la référence, l'élément d'information est donné par le simple contact. Dans ce cas de figure, Bernard est très souvent d'une grande aide pour son partenaire !

La pratique à deux avec partenaire, d'éducatifs aux exercices de base de Tuishou.

(Quand je propose un travail à deux, quelque soit celui-ci, pour m'assurer que Bernard comprend la consigne, j'ai toujours un temps avec lui. Soit pour montrer à tous ce que je souhaite faire travailler, il vit alors l'expérience en même temps que je montre, soit après si j'ai pris quelqu'un d'autre pour expliquer).

Et nous avons bien sûr fait l'expérience de pratiquer tous en aveugle le 1<sup>er</sup> Duan : bien peu à la fin se retrouvaient dans le bon sens, moi la première ! - Bernard, si...

Par ailleurs, dans son apprentissage, il va de soi que Bernard utilise beaucoup l'écoute « auditive » pour que



## Les Feuillettes du Collège

sa pratique reste en harmonie avec la pratique du groupe : il se repère à la scansion de la respiration ainsi qu'aux bruits que font les déplacements sur le sol, ou encore les frappes... Je suis sûre qu'il capte aussi des choses qui nous sont impalpables et qui lui permettent d'avancer dans la compréhension de sa pratique.

Vous devez vous douter aussi que Bernard a une mémoire gestuelle très importante et a besoin d'assez peu de répétition pour retenir. Sans doute cette mémoire était-elle bien présente avant son handicap visuel qui est survenu progressivement à partir de ses 30 ans environ, mais je pense qu'elle a continué à s'améliorer avec la pratique du Taiji Quan, par intériorisation de l'expérience nouvelle qu'elle lui offre. Ce qui fait qu'il est arrivé assez régulièrement dans les phases d'apprentissage que les autres s'accrochent à sa mémoire quand je suis partie m'occuper d'un autre groupe... Ou encore, les rares fois où je suis absente, c'est souvent Bernard qui mène l'échauffement qu'il connaît par cœur, ce qui n'est pas le cas de beaucoup !

Cette expérience d'avoir un élève mal voyant parmi ses étudiants, n'est en fait rien d'autre qu'une Exigence (en ++) de ce que chaque enseignant développe régulièrement au sein de son enseignement. Ainsi la présence de Bernard m'a sans doute poussée plus loin dans mon travail de recherche pédagogique et d'attention à TOUS. La difficulté maintenant rencontrée, qui n'est pas spécifique à Bernard (mais je pense que ses difficultés visuelles peuvent éventuellement accentuer celle-ci) : c'est ne pas rester accroché à l'inscription dans le corps des gestes enregistrés. Il est de manière générale très difficile de faire bouger ces schèmes.



Mon exigence de descriptions détaillées de gestes, pour aider à la phase d'apprentissage peut s'avérer un piège qui enferme dans une représentation mentale.

Or si c'était une première étape obligée, le taiji doit sans arrêt renvoyer à une écoute et un ressenti. Pour que les choses bougent, il faut faire l'expérience d'accepter de perdre pour retrouver, autrement... Afin que la pratique continue de s'affiner...

L'assurance d'avoir appris et de connaître le corpus de la Forme peut scléroser si l'on reste accroché à son savoir de l'instant, et ce pour tout un chacun. Je pense que ce sera le travail principal de ces prochaines années du groupe des « avancés » dont fait partie Bernard, car depuis la saison dernière, il connaît les trois Duans. Et le voyage continue...





# Les Feuillettes du Collège



# Les Feuilles du Collège

## Taiji quan et handicap visuel.

**J**e suis Bernard Champain, 57 ans, non voyant et pratiquant le taiji depuis septembre 1999. Je suis masseur kinésithérapeute exerçant en libéral. À 40 ans, j'étais raide comme du bois souffrant d'une hernie discale contractée à la suite de petits ou grands traumatismes liés à ma pathologie visuelle (rétinite pigmentaire).

Je cherchais une activité sportive ou physique à ma convenance. Une collègue m'a parlé du taiji quan et m'a mis en relation avec Marie Christine Moutault enseignante à l'association Kun Lun puis aux Nuages de Wudang.

L'apprentissage du taiji quan m'a immédiatement convenu. Par contre pour Marie Christine ce fut un sacré défi à relever. En effet, elle devait me décrire oralement tous les exercices car la diminution de mon champ visuel m'empêchait d'avoir une image globale de son corps en mouvement. Je mesure avec le temps combien de salive elle a dépensé et combien de cours elle a fini sur les rotules...

J'ai toujours pratiqué en groupe et j'ai eu rapidement cette très agréable sensation d'être complètement intégré et donc de rester serein et réceptif pendant tout le cours. Maintenant je réalise chaque jour les bienfaits de la pratique du taiji quan. Les trois premières années je ressentais la pratique comme celle d'une gym douce, proprioceptive, alliant la souplesse du mouvement autour de son axe et au dessus de ses racines. Puis ce fut la révélation de la notion d'un art interne dans mon ressenti. Mon corps intégrait les principes théoriques que mon esprit avait déjà intégrés. Les cours de Marie Christine, les différents stages, m'ont amené à ressentir les bienfaits des pratiques énergétiques.

Cela m'a conduit vers d'autres pratiques, comme la méditation et le qi qong. Je me suis essayé aux armes mais mes problèmes visuels m'ont fait blocage. Je n'y étais pas à l'aise.

Sur le plan personnel, je suis moins stressé, plus à l'écoute des autres et surtout de moi même. Je suis moins fatigué, je récupère plus vite et bien évidemment je maîtrise mieux mes déplacements grâce à la confiance en moi et à l'acceptation de mes limites. Au niveau familial on me dit plus zen. Sur le plan professionnel le taiji quan m'a permis de faire évoluer mes techniques de soins avec une approche énergétique bien acceptée. Aujourd'hui ces pratiques énergétiques font partie de mon quotidien. J'en ai besoin et elles m'aident à garder la forme. Grâce à cette confiance emmagasinée je n'hésite plus à essayer la marche nordique guidée à la voix pour rester sur la bonne voie... Qu'il est agréable de laisser la canne blanche au vestiaire! Seul je pratique la méditation, le qi qong et mes exercices d'échauffement du taiji spécifiques pour mon dos (20 mn tous les jours). Le cours de taiji du mercredi soir est idéalement bien placé, il me ressource et me procure l'énergie nécessaire pour terminer mes longues semaines de travail. Mille mercis à toi Marie Christine, qui a su par tes explications orales, par le subtil guidage de tes mains, m'ouvrir les portes d'une pratique de plus en plus fine. Ton attention, tes conseils cent fois répétés ont remplacé mes yeux et m'ont permis d'être un pratiquant comme les autres. Un grand merci aussi à Céline, Alix, Lionel, François les assistants de Kun Lun pour leur aide et leur amitié. Merci à ma fidèle Françoise pour ses covoiturages. Merci à tous les adhérents pour leur aide et leur amitié. Enfin mes plus affectueuses pensées énergétiques à toi Claudine, avec qui je suis pressé de pratiquer.





# RONNIE ROBINSON

par Dan Docherty et Claudy Jeanmougin

**A**u moment où j'écris ces lignes sont célébrées les funérailles de Ronnie. Ces quelques mots en son souvenir seront ma participation à cette célébration faute de pouvoir me déplacer physiquement.

J'ai connu Ronnie lors de ma première prestation à Tai chi Calédonia, au campus de l'université de Stirling, il y a plus de quinze ans. Puis, de nombreuses fois nos voies se sont croisées aussi bien à Taichi Caledonia qu'aux Rencontres Jasnières et à Tai-Chi Tcho à La Chaux-de-Fonds en Suisse. Je me souviens d'un être très affairé sans la moindre seconde de repos. Tout son temps était consacré à la revue dont parlera Dan et aux disciplines internes chinoises d'une

manière plus générale. Je partageais à son égard la même sympathie que celle que je voue encore à Bob Lowey. D'un abord très facile, il n'était pas toujours évident de le comprendre du fait d'un fort accent écossais. C'était à un tel point que des participants à Tai-Chi Tcho s'étaient plaints auprès des organisateurs de l'événement. Quand Ronnie fut mis au fait de ce désagrément, sa réaction fut d'animer l'atelier suivant dans le plus grand silence. Puisqu'on ne comprenait pas ce qu'il disait alors il était inutile qu'il parle. Vous aurez compris que Ronnie ne manquait pas d'humour. Et bien je garderai de cet homme le souvenir d'un être joyeux, avenant et prêt à tout pour aider son entourage. Qu'il repose en paix.

## Ronnie

par Dan Docherty

**R**onnie Robinson est issu d'une famille de pêcheurs qui a travaillé sur les chalutiers de la mer du Nord rattachés à Aberdeen. Les emplois sur les chalutiers ayant été perdus au fil du temps, il a fallu qu'il quitte l'école à un âge précoce pour prendre un emploi afin de gagner un peu d'argent. Montrant des prédispositions à la vente, il exerça un certain nombre d'emplois dans ce domaine. Pendant un temps, il travailla aussi comme chef cuisinier, sa cuisine n'était pas mauvaise.

Il apprit le Tai Chi au début des années 80 avec Larry Butler et, plus tard, il étudia le Qigong avec Michael Tse. Il est devenu un enseignant compétent et respecté de ces arts.

Ronnie a aussi appris l'épée et la poussée des mains avec Ian Cameron pour lequel il a contribué à la production de ses premiers livres. Plus tard, Ronnie a publié deux livres sur le Tai Chi, lesquels ont eu un bon accueil.

Nous nous sommes rencontrés pour la première fois à Glasgow en 1984. Je rentrais chez moi pour enseigner le Tai Chi après avoir passé neuf ans dans la Police royale de Hong Kong. Je n'ai vraiment appris à le connaître que par l'entremise de Bob Lowey, quand il a rejoint le cercle du Tai Chi Union aux alentours de 1993.

Avec son expérience dans l'édition du magazine Connections de Glasgow, il était le candidat idéal pour prendre en charge la rédaction du magazine de

la Tai Chi Union. Il en a fait le meilleur magazine de son genre à l'échelle internationale.

Très rapidement, il occupa la charge de secrétaire de la Tai Chi Union. Puis, ses élèves, Karen Limb et John Johnson, prirent respectivement à leur tour la fonction de trésorier et de webmaster. Plus tard, Aileen Mandic succéda à Karen. L'intégrité et la compétence que ces personnes montrèrent dans leur fonction créditèrent Ronnie d'un grand respect pour les avoir recommandés.

En 1995, j'ai assisté au premier Forum européen de Qigong et Taiji en Italie avec Bob Lowey qui en fut influencé pour créer un événement annuel similaire en Ecosse en partenariat avec Ronnie. Ils nommèrent cet

événement Tai Chi Caledonia. Après en avoir fêté les 20 ans, il est devenu l'un des principaux événements internationaux de Tai Chi.

Quand j'organisais le 2<sup>e</sup> Forum européen de Taiji & Qigong en Hongrie en 1997 au nom de la Fédération européenne de Taijiquan et Qigong, ma compétence en informatique était pratiquement inexistante. C'est Ronnie qui est intervenu pour m'aider. Il accomplissait un travail si excellent en m'aidant que ce fut un réel bonheur que de l'inviter à animer. Il était d'une grande aide lors du forum et, finalement, il a été élu secrétaire de la TCFE, poste qu'il occupa jusqu'à l'année dernière avant d'être élu président.





Ronnie a continué à jouer un rôle important dans les événements du Tai Chi et du Qigong à la fois en Europe, en Amérique du Nord et en Chine. Ensemble, nous avons beaucoup voyagé et je l'ai emmené au mont Wudang, au Temple de Shaolin du Sud, dans le Quanzhou, et le village des Chen. Il était toujours positif, sérieux et demeurait un bon compagnon. Petite parenthèse : il m'a présenté à quelqu'un qui est devenu l'un de mes meilleurs amis que j'appelle «La méchante sorcière de l'Ouest», la deuxième personne la plus drôle que je connaisse...

Depuis plus de 30 ans que je connais Ronnie, pour son travail à la Tai Chi Union, son dévouement aux idéaux de la Fédération européenne de Taijiquan et Qigong, son travail de rédaction du meilleur magazine international de Tai Chi, pour avoir développé l'événement Tai Chi Caledonia en partant de rien pour en faire l'un des meilleurs événements internationaux des arts martiaux chinois internes et avec de multiples autres actions, il a apporté une immense contribution durable à la communauté des arts internes chinois.

Je ne vais pas prétendre qu'il est un saint, je ne vais pas prétendre que nous avons toujours été d'intimes copains. Il y a quelques années, à Tai Chi Calédonia, il était en larmes quand, à la demande des membres dirigeants de l'Union Tai Chi pour la Grande-Bretagne, j'ai dû lui dire que comme il était payé par l'Union, continuer à être membre du comité directeur risquait de créer un conflit d'intérêts potentiel, ne pouvant pas être à la fois juge et partie, et qu'il devait renoncer à ce poste, bien qu'il n'ait jamais rien fait d'incorrect. Ce furent des jours difficiles pour nous tous. À son grand honneur, Ronnie n'a jamais montré la moindre amertume et il a continué à exercer toutes ses fonctions avec le même professionnalisme.

Tout en enseignant le Tai Chi et le Qigong, Ronnie a assuré la vente et la distribution de livres et de DVD par Internet sous le nom de « Chiron books » pendant de nombreuses années. Pleins d'enthousiasme pour un idéal européen, Ronnie et Helmut Oberlack ont lancé un magazine de qualité le *European Chinese Internal Arts magazine*. C'était un excellent concept, mais il y a eu des problèmes de distribution et il n'a pas fonctionné. Plus récemment, il a mis en place *Taiji Europa* avec son ami allemand, Nils Klug, un site web à succès qui archive des photos et des informations sur les arts chinois internes. C'est également une maison d'édition.

Comme beaucoup d'amis le savent, ces dernières années, Ronnie a été en proie à des problèmes de santé. Malgré tout, il s'est imposé de garder un emploi du temps qu'un jeune

homme aurait été bien incapable de gérer. Il y a quelques semaines, il m'a contacté au sujet de son sévère cancer. Pendant la conversation, je lui ai dit qu'il n'y avait jamais eu d'écrit le moindre article sur lui et sur sa contribution au monde des arts internes chinois et qu'il était temps de faire quelque chose à ce sujet. Ses nombreux amis et ses collègues, à l'échelle nationale et internationale, ne peuvent que faire preuve d'empathie avec ce que Ronnie, ses élèves et sa famille sont en train de subir. J'ai perdu mon frère le plus proche, victime de la même maladie.

J'ai vu Ronnie et son fils, Paul au dernier Tai Chi Caledonia. Il était évident que Ronnie était très fier de son fils. Je ne sais pas si Paul lira ces lignes, s'il le fait, il saura qu'il a un père dont il peut aussi être fier. Mais peut-être que Paul l'est déjà.

### Rapport du Comité directeur du Tai Chi Union for Great Britain

C'est avec une grande émotion que le comité directeur a appris les tristes nouvelles du cancer de Ronnie Robinson. Nous avons décidé qu'au lieu du rapport habituel du président, il était plus important dans ce 50<sup>e</sup> numéro de notre magazine d'exprimer notre reconnaissance à Ronnie, pour sa contribution faite au développement de Tai Chi, en général, et à l'Union Tai Chi pour la Grande-Bretagne, en particulier, au cours des vingt dernières années.

C'est Ronnie qui, au cours des 50 numéros, a fait de notre magazine la principale publication internationale des arts internes chinois, en prenant le temps de récolter les histoires, de prendre des photos et de compiler les rapports. C'est Ronnie, avec son étudiant, John Johnson, comme webmaster, qui a créé et entretenu le site. C'est encore Ronnie qui, avec l'aide de ses étudiants, Karen Limb et Aileen Mandic, s'est chargé de l'assurance, des certificats, et des mises à jour des adhésions. Il n'est pas surprenant que Ronnie, avec son infatigable professionnalisme et son total dévouement au devoir, ait tenu à terminer le 50<sup>e</sup> numéro de son lit au sein du plus important hôpital traitant le cancer en Écosse.



Le comité directeur de l'Union Tai Chi de Grande-Bretagne, au nom de ses nombreux membres et de leurs étudiants, souhaite exprimer à Ronnie Robinson, président d'honneur, secrétaire et éditeur du magazine *Tai Chi Union for Great Britain*, nos sincères remerciements pour les contributions majeures qu'il a apportées à la Communauté des arts internes chinois tant au Royaume-Uni qu'au niveau international.

# Agenda des stages

## MAI

### «Zi Ran Qigong», les 14, 15 et 16 mai 2016 au Centre XIAN

Approfondissement des enchaînements I et II de Zi Ran Qigong, apprentissage des « 5 éléments ».

Le 13/05 en soirée est proposé un temps de méditation

Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang  
Email : Wudang49@orange.fr

### Atelier tuishou le 21 mai 2016 au Mans

de 15h à 18h salle Jules Ferry, Le Mans  
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : Aramis Le Mans  
Email : aramis72.taichi@free.

### «Tuishou et Nei Yang Gong», les 21 - 22 mai 2016 au Centre XIAN

S'appuyant sur le Nei Yang Gong, Maître Liu nous permet de travailler les fondements du Tuishou.

Le 20/05 en soirée est proposé un temps de méditation

Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang  
Email : Wudang49@orange.fr

### Tui shou, les 28 et 29 mai 2016 à Rosnoën (Finistère)

Exercices de base + pratique avec partenaire autour du vide et du plein + applications martiales.

Animé par : Christophe Lephay  
Organisé par : Tai Chi ar Faou  
Email : taichiarfaou@orange.fr

## JUIN

### «Les problèmes au niveau des cervicales & Shi San Shi et principes» les 4 et 5 juin 2016 à la Flèche

Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : À la découverte du Tai Chi Chuan  
Email : nathalie.ghnassia@yahoo.fr

### Tuishou, les samedi 4 et dimanche 5 juin 2016 à Saumur

Animé par : Hervé Marest  
Organisé par : La Grue Blanche  
Email : herve.marest@gmail.com

## JUILLET

### Stage d'été de Taijiquan du 3 au 8 juillet 2016 en Bretagne

Animé par : Sabine Metzlé  
Organisé par : Association de Tai Chi Chuan de Paris  
Email : As.Taichi.Paris@gmail.com

### Stage d'été, du 17 au 21 juillet 2016 à Saumur

Animé par : Hervé et Fabienne Marest  
Organisé par : La Grue Blanche  
Email : herve.marest@gmail.com

### Stage du 24 au 29 juillet dans le Périgord Stage tous niveaux Yangjia Michuan, forme et armes

Initiation et perfectionnement Forme de Pékin  
Animateurs : Françoise Cordaro et Jocelyne Boisseau  
Contact : 06 87 19 76 64  
Email : francoisecordaro@gmail.com

### «29<sup>èmes</sup> rencontres internationales de Jasnières» les 29-30-31 juillet 2016 à Marçon (Sarthe)

Manifestation annuelle ouverte à tous,  
de différents styles de taiji quan, bagua et qi gong .  
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Organisé par : ARAMIS le MANS  
Email : aramis72.taichi@free.fr

## AOÛT

### «Taiji Quan : Forme et Armes», du 2 au 7 août 2016

Ce stage propose l'apprentissage et l'approfondissement de la pratique de la Forme, ainsi que la pratique de l'éventail et des épées Wudang et Kun Lun (au choix). Tous les jours un temps de renforcement de l'interne par la pratique de la perche est proposé à ceux qui le désirent.

Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang  
Email : wudang49@orange.fr

### Stage d'été, du 6 août au 12 août au camping de La Motte (Charente Maritime)

- Apprentissage de la forme pour les nouveaux venus et sensibilisation aux différents aspects de la discipline.
- Perfectionnement de la forme pour les anciens et apprentissage de nouveaux gestes pour ceux qui n'ont pas fini d'apprendre la forme.
- Pour tout le monde qui le veut bien, atelier Épée ancienne.
- Autres ateliers de techniques connexes à la demande des participants
- Pour tout le monde qui le veut bien, tuishou (poussée des mains).
- En prime, atelier « applications techniques » tous les jours de 15h à 16h45

Animé par : Claudy Jeanmougin et son équipe d'assistants.  
Organisé par : GRDT  
contact : Claudy Jeanmougin 06 81 53 84 62  
Email : jeanmougin.claudy@orange.fr



**«Perspectives esthétiques sur le 2<sup>ème</sup> duan» du 7 au 13 août 2016 à Baume-les-Messieurs (Jura)**

Au camping Municipal de Baume-les-Messieurs (Jura)

Animé par : Serge Dreyer

Email : [serge.dreyer@gmail.com](mailto:serge.dreyer@gmail.com)

**«Tuishou» du 16 au 20 août 2016 à Baume-les-Messieurs (Jura)**

Au camping Municipal de Baume-les-Messieurs (Jura)

Animé par : Serge Dreyer

Email : [serge.dreyer@gmail.com](mailto:serge.dreyer@gmail.com)



**Journée de pratique commune dans le Maine et Loire.**

Comme l'année dernière l'association Les Compagnons du Taijiquan a mis en place une journée de pratique ouverte aux différentes associations du Maine-et-Loire et de la région. Une quarantaine de participants de neuf associations différentes se sont retrouvés au pied du château du Plessis-Macé le dimanche 6 septembre 2015 pour ce temps de pratique et de partage autour du Yangjia Michuan.

Si cela vous donne envie, on recommence le 4 septembre 2016, apportez un pique nique, vos affaires de pratiques et votre bonne humeur.

Contact et inscription : [contact@compagnonsdutaiji.fr](mailto:contact@compagnonsdutaiji.fr)

Site : [www.compagnonsdutaiji.fr](http://www.compagnonsdutaiji.fr)







Yangjia Michuan Taiji Quan Li-Anhui



## 26<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Houlgate par l'ATJQ de Caen  
du 10 au 13 novembre 2016

1997  
2016  
Amicaen

Houlgate est une petite cité balnéaire située en Normandie entre Caen et Deauville, sur la Côte Fleurie. L'ATJQ de Caen, avec la participation de l'Association voisine Yang en Yin, vous accueillera à partir du jeudi 10 à 15h au Centre Sportif de Normandie, dans un beau parc arboré de 12 hectares permettant la pratique en extérieur. Nous disposerons de belles salles et gymnases. La mer avec une magnifique plage est à 1 km à pied.

**ACCÈS** à 2h30 de Paris . . .

et à 30 km de Caen, 15 km de Deauville



- *En voiture* : Autoroute A13, sortie n°30 « Houlgate-Cabourg »
- *En train* :  
PARIS-CAEN puis bus ligne Caen-Le Havre n°20, arrêt « CSN »  
ou  
PARIS-DEAUVILLE, direct ou via Lisieux, puis bus ligne n°20, arrêt « CSN »
- *En provenance de l'Angleterre* : Ferryboat à Ouistreham, et aéroports à Caen et Deauville

### SÉJOUR

➤ **Hébergement** : la capacité d'accueil du CSN est de 210 lits, exclusivement en chambres de 2 ou 3 personnes (lits individuels).

**Le séjour n'est pas sécable.** 2 formules, 3 tarifs :

- « **Interne** » : formule tout compris du jeudi après-midi au dimanche après le déjeuner, soirée festive, hébergement sur place en chambre double ou triple. Il n'y a pas de possibilité de chambre individuelle. Une liste d'hôtels et chambres d'hôtes à proximité est consultable sur le site de l'Amicale.

**Tarif en chambre 2 personnes : 190 €**

**Tarif en chambre 3 personnes : 150 €**

- « **Externe** » : la formule ne comprend pas les nuitées et petit-déjeuner, ni le repas du jeudi soir. Tous les autres repas et la soirée festive sont inclus.

**Tarif externe : 115 €**

➤ **Restauration** : en self. Il ne sera hélas pas possible d'assurer des menus spéciaux, en particulier pour les végétariens, néanmoins un choix de plats à chaque repas permettra à chacun de s'adapter.

#### Centre Sportif de Normandie

Route de la Vallée  
14110 HOULGATE  
www.sport-normandie.fr

#### Pour nous joindre avant et pendant les Rencontres :

Sonia SLADEK 06.14.17.01.77

Ginette BERNIÈRE 06.80.58.12.34

#### Contact

amicaen2016@gmail.com

### DÉSISTEMENT

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice.

Le Bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation de l'association organisatrice. Il reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.

#### Aucune retenue :

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

#### Désistement pour cas de force majeure justifié :

Un montant forfaitaire sera retenu :

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

**Désistement non justifié** : une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée

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

N.B. : Le délai incompressible de 10 jours est le délai minimum pour prévenir les personnes qui seraient en liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.





## BULLETIN D'INSCRIPTION

Houlgate, du 10 au 13 novembre 2016

Un seul bulletin par personne, à envoyer avec le règlement

à partir du 1<sup>er</sup> juin et avant le 30 septembre à :

Sonia SLADEK - Amicaen 2016 – 6 allée Verlaine - 14970 BÉNOUVILLE (FRANCE)

NOM		Prénom	
ADRESSE			
VILLE		Code postal	
PAYS		Date de naissance	
Téléphone	Fixe		Portable
E-mail (obligatoire)			
Membre de l'association			

### Formule choisie :

- 190 € « Interne » en chambre de 2 personnes (2 lits)  
 150 € « Interne » en chambre de 3 personnes  
 115 € « Externe »

#### Merci de préciser :

- Je souhaite partager une chambre double (2 lits) avec : .....  
 Je souhaite partager une chambre triple avec : .....

*Vos souhaits seront pris en compte en fonction des disponibilités restantes*

- J'arriverai le jeudi 10 après 19h30 et souhaite un plateau-repas  
 Je ne déjeunerai pas le dernier jour (13/11)       Je souhaite un panier-repas pour ce déjeuner

### Mode de paiement :

- Chèque bancaire  
 Virement

### Transport :

Arrivée le :	Départ le :
Gare SNCF de :	Gare SNCF de :
En voiture	En voiture
Heure :	Heure :

Autre information que vous souhaitez nous communiquer :

.....  
 .....

Une confirmation de votre inscription  
 vous sera adressée par e-mail.

**Vous recevrez alors en pièce jointe toutes les informations concernant le lieu d'hébergement, votre séjour, les transports, le plan d'accès, etc. Ce dossier complet est également téléchargeable sur le site de l'Amicale à partir du 1<sup>er</sup> juin.**

### Règlement (obligatoire avec l'inscription) :

Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (à régler auprès du Trésorier de l'Amicale). Paiement par chèque possible en 2 fois : 1<sup>er</sup> encaissement à réception (50%), 2<sup>e</sup> encaissement (50%) au plus tard le 10 octobre 2016. Envoyer les deux chèques en indiquant la date souhaitée au dos du 2<sup>e</sup>.

<b>Résidents en France :</b>	<b>Coordonnées bancaires pour virements :</b>			
- chèque bancaire à l'ordre de : <b>ATJQ de Caen</b> - virement	Domiciliation	<b>RIB – Identifiant national du compte</b>		
	Crédit Agricole De Normandie	Banque 16606	Guichet 49011	N° compte 84836720112 Clé RIB 59
	<b>IBAN</b> (International Bank Account Number) : FR76 1660 6490 1184 8367 2011 259			
<b>SWIFT / BIC</b> : AGRI FR PP866				

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

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

**Désistement :** Les conditions mentionnées page précédente sont lues et acceptées.

Fait à ..... Le .....  
 Signature



# Rencontres Jasnières 2016

29, 30, 31 Juillet 2016,

July 29, 30, 31 2016



<http://aramis72.taichi.free.fr>

## Vous pratiquez le taiji quan !

Venez partager avec nous cette passion lors de la 29<sup>ème</sup> édition des Rencontres Jasnières à Marçon dans la Sarthe (40 km au sud du Mans). Vous aurez la possibilité de pratiquer les formes du taiji quan, le tui shou, les armes dans divers styles internes et de vous initier à d'autres disciplines telles que le bagua zhang, le qi gong, dans un esprit d'enrichissement mutuel avec des animateurs de différentes nationalités.

Frais de participation modiques pour les trois jours (non sécables) :

**90 €** pour une inscription à l'avance, **120 €** pour une inscription sur place.

## You practice Taiji Quan !

Come and share this passion with us during the 29th edition of "Rencontres Jasnières" at Marçon in Sarthe (France), 40 km. south of Le Mans.

You will have the possibility to practice Tui Shou, forms and applications of various styles and get acquainted with others internal arts with teachers of different nationalities in a spirit of share.

Moderate fees for the 3 days (not divisible) :

**90 €** for registration in advance, **120 €** for registration during the RJ.

Pour recevoir le dossier d'inscription et le programme de ces trois jours, écrire à l'adresse suivante :

In order to receive the application form and the program, please write to the following address :

**ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans – France,  
fabienneponcin@yahoo.fr, <http://aramis72.taichi.free.fr/>**

**inscription et paiement en ligne : registration and payment on line :**

**<http://aramis72.taichi.free.fr>**

**avant le 30 juin 2016,**

**before June 30 2016**

*Avivi Saar*

**Applications du tui shou, focus sur le déplacement**

Pushing hands with applications, focus on footwork



*Choque Jacques*

**Initier les enfants au taichi.**

Kids taichi initiation.



*Du Feu Martin*

**Qi gong des cinq animaux**

Five animals qi gong



*Dornelly Godfrey*

**Travail autour du tuishou.**


Tuishou working.



*Dreyer Serge*

**Tuishou pour débutants, le tuishou comme jeu à partir d'exercices.**

Tuishou for beginners, the tuishou as game from exercises.



*Ebel Hella*

**Bases du tuishou libre.**

Principles into free pushing hands.



*Gruber Cornelia*

**Petit san shou.**

Small san shou.



*Hamlett Katy*

**Massage taichi dans l'après-midi.**

Afternoon taichi massage.



*Huynh Chieu Dong*

**Découvrir le thuy phap.**


Discovering the thuy phap.



*Janssen Henk*

**San shou du style Yang.**


Yang style san shou.



*Jeanmougin Claudy*

**Développer l'énergie d'écoute Ting jing dans la pratique du tuishou.**


To develop Ting jing, the listening energy for tuishou application.



*Klaus-Heinrich Peter*

**San shou efficace.**


Functional san shou.



*Murray Adrian*

**Tui shou du Dr Chi Chiang Tao.**


Dr Chi Chiang Tao pushing hands.



*Plewniak Frédéric*

**Notions d'escrime pour l'épée du taiji.**

Fencing notions for the Taiji sword.



*Tran Cong Francine*

**Qigong / Hui chun gong.**

Qigong / Hui chun gong.



*van Drooge Judit*

**Zhu Dao, la voie du bambou.**

Zhu Dao the way of the bamboo.



# Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan



## Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

**LE SITE WEB** est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

**[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)**

### Le référencement de vos associations :

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

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

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

### Pour les Associations déjà référencées :

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site web. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est de la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

### Le Bulletin sur le site web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

### Les autres chapitres du site-web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les stages, les événements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux-rss.

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

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

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :  
Jean-Luc Pommier [pommier\\_jl11@yahoo.fr](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr) - 63, rue de Seine / 94400 Vitry / France

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

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



### Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la

demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.



Un grand merci au Centre d'art contemporain Bouvet-Ladubay et à toutes les personnes qui m'y ont accueilli. A. M.  
Exposition MA DEFAN - Œuvres récentes - 23 mars - 23 mai 2016

Œuvres de Ma Defan reproduites ici :

*La Neige, la Gloire, l'Écho* p. 7 – *Empreinte* p. 26

*Évocation d'un poème de Rimbaud* p. 27

*Extrait cursif N° 2* quatrième de couverture.

[www.bouvet-ladubay.fr/visiter-vous-reunir/centre-d-art-contemporain/](http://www.bouvet-ladubay.fr/visiter-vous-reunir/centre-d-art-contemporain/)  
et une petite vidéo où l'on peut voir Ma Defan peindre sur une grande toile, au sol :  
[www.youtube.com/watch?v=rNpAjP91nQk](http://www.youtube.com/watch?v=rNpAjP91nQk)

## LE BULLETIN

Est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à : André Musso, notre Rédacteur en chef - [andremu2@yahoo.fr](mailto:andremu2@yahoo.fr) – 3, chemin des Muletiers 49730 Turquant.

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

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

Les articles doivent parvenir à André fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre, André Musso, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

### Sollicitations...

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



## RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du YangJia Michuan TJJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2015 au 31 Août 2016

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion collective

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

#### Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 15,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

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

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### Pour votre association

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

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

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

##### Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

#### Modalités de règlement

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = Total à payer .....

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan TJJQ»,

A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Fait à :

Le :

Signature :

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

# Adresses utiles

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

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

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**

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

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, Mi 49417, USA

## **WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)**

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

## **ESTONIE**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA**

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

## **ALLEMAGNE**

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

## **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

## **TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

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

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**

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

## **FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)**

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

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

Contact : Ms Lin Hsiao-Wei, e-mail : tccass@ms35.hinet.net  
ou Noëlle Kasai, e-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

## **MEXICO**

### **Stephen Merrill**

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

## **ITALIE**

### **DOMAINE YEN-NIEN**

La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (iM) - italia  
Tel. : (39) 0184 241211  
email : ymtitaipei@yahoo.com

## **BURKINA FASO**

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



