

I.F.A.M.

Directeur des cours J.L.Saby
Tél : 0033 553 87 91 95

FEDERATION DE TAICHI CHUAN ET CHI GONG

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Nicole Henriod
32 chemin du Village
1012 Lausanne
tél: (41) 21.728.44.58
Email : nicole.h@world.com

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

John Cole, president
535 Whitecliff Dr.
Vallejo, CA 94589, USA
Tél/Fax : (707) 552-4738
Email : johncole@scronline.com

AYMTA JOURNAL

172 West 109th Street, *IR
New York, NY10025 USA
Tél : (212) 222-7456
Fax : (212) 663-4229
Email : tomc@dti.net

FEDERATION SUISSE DE TAIJIQUAN

C/o Luc Defago,
551 route de Vovray
49220 Grez Neuville France
Tél : (41) 22.800.22.54/50
Email : defago@iprolink.ch

WORDL YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

FEDERATION (CANADA)
RR#1 Moser's River, Nova Scotia, B0J
2KO, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN FEDERATION

Rm 608, 20 Chulun St. - Taipei - Taiwan ROC
tel : 886 2 2775 8732/3
fax : 886 2 2778 3890
Email : tccass@ms35.hinet.net
Contact : George Lin

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN

86 Vavilova St., Apt. 40
Moscow 117261, Russia
Tél : (7) 095 938 5124
Fax : (7) 095 938 5000

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

32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC
Tél : 886-2-2837-1779
Fax : 886-2-2837-2258
Contact : Wang Yen-nien
Email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

70 Abingdon Road,
London W8 6AP, England UK
Tél : (44) 20 7937 9362
Fax : (44) 20 7937 9367
Email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI

Denis Banhoro
03 BP881 Abidjan 03
Côte d'Ivoire

ASSOCIATION WUXING

Ardito Gianvittorio
Via O. Regnoli 10/L, 00152 Roma/Italia
Tél : (065) 833 27 91
Tél/Fax : 834 85 63
Email : funzling@quipo.it

Bulletin du Yangjia Michuan Taiji Quan



Bulletin N° 44 — Novembre 2003

Sommaire

Le mot du président	p.3
Entretien avec Wang Yen Nien	p.4
Recherche à propos de l'enchaînement zhou-kao	p.13
Le fonctionnement ritualisé de la pratique	p.19
Témoignage à propos des bienfaits du Taiji Quan	p.28
La danse du cercle et de la spirale	p.31
Commande en direct à Maître Wang à Taipei.	p.40
Cotisations 2004	p.42
Le calendrier des stages	p.44
Adresses utiles	p.48

Le site de l'amicale : <http://taijiquan.free.fr>

Nouvelles coordonnées de l'Amicale

Amicale du YangJia Michuan TaiJi Quan
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

Le mot de la présidente

LA TERRE TOURNE, les saisons se succèdent, et le Yang bien au chaud, nous nous immergeons dans le Yin.

La terre tourne, les saisons se succèdent, et nous revoilà en novembre, mois de notre Rencontre annuelle qui revêt un caractère international, puisque la Hongrie, les USA, et la Russie y sont représentés.

La terre tourne, les saisons se succèdent, et nous revoilà réunis pour partager notre Taiji, et faire des découvertes en compagnie de nos frères et sœurs de pratique.

La terre tourne, les saisons se succèdent, et il est réjouissant de nous savoir toujours plus nombreux à nous ressourcer dans cet art du mouvement, du cœur et de l'âme.

La terre tourne, les saisons se succèdent ; je vous envoie mes salutations les meilleures, et souhaite que la terre continue de tourner et les saisons de s'y succéder pour un temps infini.

Amitiés

ZOUZOU novembre 2003

Entretien avec Wang Yen-nien

13 juillet 2002, Madison, Wisconsin



Lors du deuxième Festival du Yangjia Michuan à Madison, en juillet 2002, Thomas W. Campbell a réalisé une interview de Maître Wang Yen-Nien, avec Julia Fairchild à ses côtés comme interprète. Voici la traduction de l'anglais vers le français, par Anne Goudot-Kenn, de cet entretien passionnant. Avec l'aimable autorisation de Thomas W. Campbell.

Lorsque enfin je me trouvais face à Wang Yen-nien pour l'interviewer, le festival touchait à sa fin et le temps nous était compté. C'était un samedi matin et à l'évidence, Maître Wang était fatigué. Mais nous nous installâmes, avec à nos côtés, pour interprète, Julia Fairchild, et l'interview commença sans détour. En

l'espace de quelques minutes, Maître Wang devint attentif et inspiré, évoquant les étapes de sa vie avec un profond intérêt. Ses réponses étaient soigneusement réfléchies, et formulées avec une assurance pleine d'émotion.

WC – Maître Wang, vous pratiquez et enseignez le taijiquan depuis de longues années, et vous avez formé de nombreux étudiants et enseignants. Pourriez-vous nous expliquer pourquoi vous vous êtes consacré à la pratique et à l'enseignement du Yangjia Michuan Taijiquan ?

WYN – C'était une époque de grands changements, de mutation, juste après la fin de la guerre mondiale. J'étais arrivé à Taiwan, et je m'étais retiré de la vie militaire, pour me consacrer à ma vie privée. La guerre m'avait appris combien la vie est précieuse (Wang Yen-nien était colonel dans l'armée nationaliste, au cours de la guerre civile chinoise). Après avoir réfléchi à mes expériences dans l'armée, je décidai de me consacrer à quelque chose qui soit utile à la santé des hommes et au bien de l'humanité. En Chine, il est dit qu'après avoir vécu de grands désastres et côtoyé la mort, un homme est prêt à renoncer à toutes ses attaches : après être tombé si bas, il ne peut que s'élever. Je réalisai aussi que l'enseignement du taijiquan est non seulement bénéfique pour soi-même, mais aussi pour les autres. Le taijiquan est bon pour soi-même. Pour soi-même et pour les autres. Voilà pourquoi j'ai choisi de poursuivre ma route en développant et en enseignant le taijiquan.

WC- Pourriez-vous nous expliquer comment les différents éléments du Yangjia Michuan Taijiquan sont interconnectés ? Comment bénéficions-nous de chacune des différentes facettes de notre pratique, comme la forme, les armes, le tuishou, etc, et quels bénéfices pouvons-nous retirer de l'apprentissage du système complet ?

WYN – Aux origines du Yangjia Michuan Taijiquan, Yang Luchan n'enseigna pas ouvertement son style le plus efficace. Il enseigna une pratique que nous pourrions qualifier "d'ouverte vers l'extérieur", dans l'intention de donner aux autres la possibilité d'améliorer leur santé. Les formes de la "tradition secrète" diffèrent

de celles de la "tradition ouverte" en de nombreux points ; le chemin que Yang Luchan emprunta était taoïste. Beaucoup s'interrogent sur l'origine de cette tradition cachée de la famille Yang, et mettent même son existence en doute. Pourtant, cette tradition existait belle et bien, mais en secret. Elle ne fut pas transmise ouvertement. A chaque génération, la tradition cachée ne pouvait être enseignée qu'à une seule personne.

Ainsi, bien que Yang Luchan ait eu trois fils, seul un d'entre eux, Yang Jianhou, se vit transmettre la tradition de la famille Yang. "Transmet à un seulement, pas à deux", de sorte que la tradition reste secrète, et ainsi, soit préservée. Si tu transmets à deux, le risque de dévoilement du secret sera plus grand.

C'est ainsi que la pratique du Yangjia Michuan Taijiquan fut transmise de Yang Luchan à Yang Jianhou, puis à Zhang Qinlin, et enfin à Wang Yen-nien.

Une meilleure santé, et plus de bonheur, voici les grands bénéfices d'une pratique de l'intégralité du "système" Yangjia Michuan Taijiquan. Aujourd'hui, la plupart des autres styles de taiji ont ce même objectif. Le Yangjia Michuan Taijiquan a toutefois un but supplémentaire : la longévité, qui est un aspect taoïste.

Parfois, certaines écoles en viennent à compléter leur pratique par du "Qigong". Cela n'a pas été nécessaire dans l'école Yangjia Michuan Taijiquan, parce que le neigong fait déjà pleinement partie de la pratique. Voilà pour la forme.

Quel est l'intérêt du neigong ? Il s'agit d'un art alchimiste taoïste interne. Ceux qui souhaitent poursuivre une pratique d'auto-entretien et des arts alchimiques internes commencent par la pratique du neigong. Le neigong vise à cultiver et nourrir les organes internes, pour fortifier l'intérieur. On utilise aussi ce que l'on appelle tu-na : c'est l'art taoïste de la technique respiratoire. La pratique du tu-na tend à fortifier et rendre plus résistant les organes internes. Chacun de nous possède trois trésors, trois élixirs internes : Jing, Qi et Shen. Par nature, nous possédons ces élixirs, mais si nous ne veillons pas sur ces trésors, si nous ne les cultivons pas, si nous ne les nourrissons pas, ils se dissipent peu à peu avec le

temps. La pratique d'un art alchimique interne, avec le neigong pour nous développer et nous fortifier, et avec l'art taoïste de la respiration, nous permet de développer, fortifier et augmenter ces trois élixirs internes naturellement présents que sont Jing, Qi et Shen. Jing, Qi et Shen deviennent alors abondants, et ne se dissipent plus avec le temps.

Ainsi, outre la forme, notre système inclut le neigong, qui doit nous apporter la longévité. L'idée est d'avoir une vie longue, en jouissant d'une bonne santé. C'est un but qui manque dans certaines écoles de taiji. Nous pouvons obtenir la longévité par la pratique du neigong, tel qu'il est inclut dans le "système" du Yangji Michuan Taijiquan.

Et qu'en est-il de l'épée, de l'éventail, du bâton et du tuishou ? Ils constituent des facettes supplémentaires. Nous avons la forme, qui est fondamentale. Et puis nous avons l'éventail, l'épée (Kunlu et Wudang), et le tuishou, qui nous aident à donner élasticité et force à notre corps. Par exemple, le tuishou peut nous aider à ouvrir les méridiens et les zones énergétiques de notre corps qui sont sollicités pendant la pratique du neigong. Ces autres facettes de notre pratique nous aident également à favoriser la circulation du Qi dans notre corps. Elles ont été conçues pour permettre l'ouverture des méridiens et la disparition des blocages. Avec la seule pratique de la forme ou du neigong, notre Qi pourrait ne pas être assez fort pour lever ces blocages.

Les fondements, la base de notre pratique sont la forme et le neigong. Les autres facettes, armes et tuishou, viennent compléter cette base, par une pratique solo ou avec partenaire, pour nous aider à ouvrir les méridiens de notre corps.

TWC-Des étudiants et enseignants de la lignée de Cheng Man Ching ne connaissent pas votre lien avec Cheng Man Ching. Pourriez-vous nous en dire plus sur ce lien ?

WYN- Je considère Cheng Man Ching comme mon frère aîné d'art martial. Pourquoi ? Parce qu'il fut un élève initié par Zhang Qinlin, qui était également mon professeur. Avec Zhang Qinlin, Cheng Man Ching étudia le tuishou et le neigong. Cette relation avec Zhang Qinlin fit de nous des frères d'art martial. Parce qu'il était

plus âgé que moi, je dis de lui qu'il est mon "frère aîné d'art martial". Lorsque Cheng Man Ching s'engagea à devenir disciple de Zhang Qinlin, mon professeur, il pratiquait déjà un style Yang, mais qui n'était pas le Yangjia Michuan. Comme il ne connaissait alors que le taijiquan, et pas le tuishou, il trouva Zhang Qinlin pour lui apprendre le tuishou.

Au début, Cheng Man Ching invita Zhang Qinlin, qui avait résidé jusque là dans la province du Shanzi, à le rejoindre à Nanjing. Cheng put alors pratiquer et étudier le tuishou avec Zhang Qinlin à Nanjing, pendant trois mois. Il demanda essentiellement à Zhang Qinlin de lui enseigner le tuishou et le neigong. A l'époque, que vous soyez un pratiquant d'un art martial ou un taoïste, la relation entre le professeur et l'élève revêtait une très très grande importance. Mon engagement comme élève auprès de Zhang Qinlin me lia d'office à Cheng Man Ching. Cette relation est indestructible, parce que Cheng Man Ching et moi-même avons tous deux été des élèves de Zhang Qinlin.

A la différence de Cheng Man Chin, je n'appris pas seulement le tuishou et le neigong avec Zhang Qinlin, mais aussi le Yangjia Michuan Taijiquan. Zhang Qinlin m'enseigna le système complet, mais pas à Cheng Man Chin.

Ma relation avec Cheng Man Qing provient ainsi du fait que nous avons tous deux été des disciples initiés de Zhang Qinlin (quelques phrases ici n'ont pas été traduites du chinois).

TWC-Comment nous, élèves et professeurs, pouvons-nous continuer à pratiquer le Yangjia Michuan Taijiquan avec précision et fidélité alors que nous ne sommes pas auprès de vous ?

WYN-C'est parce que je ne peux enseigner partout dans le monde que j'ai publié le premier ouvrage, "Yangjia Michuan Taijiquan, volume un". J'espère que tous les enseignants et les étudiants se serviront de ce livre comme d'une référence. Si les enseignants se conforment au livre, en s'attachant à en garder l'esprit, ils ne peuvent s'écarter trop loin des principes de base. J'ai ensuite également publié un second ouvrage qui traite des applications. Le premier livre, le volume un, décrit la pratique de la forme, tandis

que le second explique pourquoi la forme est telle qu'elle est. C'est donc le second ouvrage qui aide à préserver la forme. Les professeurs doivent utiliser le livre deux pour enseigner en cohérence avec le volume un. Grâce au second livre, les professeurs sont assurés de ne pas trop diverger de la forme originale. J'ai peur que les enseignants négligent le volume deux, alors qu'il est le volume le plus important pour préserver l'intégrité de la forme. Ces deux ouvrages, je l'espère, seront une référence pour l'avenir. J'espère que les professeurs du Yangjia Michuan baseront leur enseignement sur les références standards données dans ces deux livres. Ainsi, les applications seront préservées, la forme ne changera pas, et nous pourrons tous travailler dans un même but.

TWC- Maître Wang, vous avez évoqué avoir été défié en tuishou. Avez-vous déjà participé à des tournois de tuishou ? Pourriez-vous nous parler de ces expériences, et nous faire part de vos idées sur l'évolution du tuishou et de la compétition ?

WYN- Lorsque je pratiquais le taijiquan avec Zhang Laoshi (Zhang Qinlin), il me conseillait souvent de ne pas montrer mon gongfu au grand jour, de conserver une apparence ordinaire, sans rien de spécial que les autres puissent noter. Selon lui, garder ainsi une apparence humble avait deux avantages. Tout d'abord, on évite de se faire des ennemis, et donc on évite les conflits avec les autres. Ensuite, on ne blesse personne, et les autres ne vous blessent pas. Ainsi, l'objectif le plus haut de tous ceux qui pratiquent le Yangjia Michuan Taijiquan devrait être l'auto-entretien. Le but de notre pratique n'est pas de prouver aux autres que nous leur sommes supérieurs dans la compétition.

Tout au début, je n'étais pas d'accord avec la façon de voir de Zhang Qinlin. Ensuite, après mon arrivée à Taiwan, après avoir fait la guerre et avoir été le témoin de tant d'atrocités, je compris vraiment quel est notre chemin d'humain dans la vie... Après mon arrivée à Taiwan, je découvris que de nombreuses personnes, ayant noté que j'avais un bon gongfu, voulaient me défier. Je me trouvai ainsi souvent confronté à des personnes qui pénétraient mon environnement pour me provoquer. Et ces personnes ne provenaient pas uniquement du monde du taijiquan. Ils venaient de toutes sortes

de styles d'art martiaux. Ils avaient tous noté que mon gongfu était bon, et voulaient me tester. J'en ressentis une grande pression. En effet, si j'exprimais mon gongfu et gagnais, je me faisais un ennemi qui, insatisfait, n'avait ensuite cessé de me provoquer. Mais si je perdais, je me décrédibilisais et perdais toute chance d'avoir des élèves à qui enseigner le taijiquan.

Les paroles de Zhang Laoshi me revinrent alors à l'esprit : viser l'auto-entretien et atteindre un plus haut niveau de conscience humaine. Avec ceux qui venaient me provoquer, j'évitais d'entrer en compétition. J'essayais de donner l'idée d'une coopération, où chacun pouvait montrer son savoir-faire à l'autre, sans le faire perdre. Il ne s'agissait pas d'éviter la situation. Non. Cela signifiait que j'étais capable d'établir une véritable relation de tuishou. Quelles que soient les techniques que mes challengers utilisaient, ils ne parvenaient pas à prendre le dessus. C'est comme si j'avais été capable de préserver la vérité sans attaquer. En pratiquant le tuishou, je n'ai jamais ressenti le besoin de renvoyer l'énergie dans une attaque. Mais je ne cherche pas à cacher la qualité de mon gongfu.

Mon partenaire, où la personne avec laquelle je pratiquais ou qui m'avait défié, ressentait la puissance de mon gongfu, mais sentait également que j'étais de bonne composition... elle comprenait que je ne renvoyais pas son attaque. De la sorte, en restant sincère, sans répondre à l'attaque lorsque j'étais défié, je ne me fis pas d'ennemi, et me fis même de grands amis. Ainsi, tous ceux qui m'avaient rencontré, de même que leurs élèves, concluaient que j'étais quelqu'un de merveilleux, avec un très grand gongfu.

Je dois cela à Zhang Qinlin, qui encourageait chacun à ne pas entrer en compétition avec les autres, à éviter les situations compétitives. La compétition engendre des ennemis et des conflits, au lieu de l'amitié. En outre, à mes débuts à Taiwan existaient là-bas quatre compétitions concernant tous les styles d'arts martiaux, et non pas seulement le taiji. Les vainqueurs de ces compétitions accédaient à la renommée, mais au prix d'une vie plus courte. Chacun des vainqueurs de ces compétitions disparaissait dans les cinq années suivant son exploit. Ce constat renforça plus encore ma conviction

que la compétition doit être évitée. La compétition va à l'encontre de tous les principes taoïstes de quête de la longévité. De plus, dans une situation de compétition, vous pouvez être amené à blesser quelqu'un. En évitant la compétition, on évite donc de blesser les autres, et bien sûr de se blesser soi-même.

Sans esprit de compétition, on peut très bien apprendre grâce aux techniques des autres, en se faisant des amis. On peut également faire cet apprentissage dans un esprit de compétition, et se faire par là même des ennemis. A quoi bon chercher qui a le meilleur gongfu ? Nous pouvons perdre le besoin de gagner au détriment de l'autre, abandonner l'idée que l'on gagne quand l'autre perd. A quoi bon gagner un trophée ou une médaille clamant la qualité de notre gongfu, si c'est pour en mourir quelques années plus tard ? Cela n'a pas de sens. Il est non seulement insensé, mais également stupide de chercher la renommée et l'honneur au prix de sa vie.

Personnellement, je n'ai jamais participé à aucune compétition. J'invite l'autre à travailler avec moi, à pratiquer avec moi, à progresser ensemble, sans jamais répondre à une attaque par une attaque.

TWC- Merci de nous avoir donné de votre temps. Désirez-vous ajouter autre chose ?

WYN- J'aimerais que, quelque soit le style de taijiquan que nous pratiquions, nous n'en venions pas à critiquer les autres styles, à proclamer que tel style est authentique, et tel autre ne l'est pas. Parce que tous ceux qui ont créé ces différents styles de taijiquan ont aujourd'hui disparu.

A chaque génération, ce qui est transmis peut s'écarter un peu plus de ce que les fondateurs du style original ont créé... comment pourrions-nous alors juger de ce qui est authentique et de ce qui ne l'est pas, de ce qui est le véritable style Yang ? Le conflit n'a aucun intérêt. La seule question véritablement pertinente est celle-ci : est-ce bénéfique pour notre santé ? Si nous pouvons répondre à cette question par l'affirmative, si la pratique nous renforce et nous guérit, alors c'est qu'il s'agit véritablement de taijiquan. C'est pourquoi je veux encore insister sur les méfaits de la compétition

(en tuishou), qui nuit à la santé. Surtout si l'on met sa santé en péril pour gagner la première place. Dans ce cas, il ne s'agit pas véritablement de taijiquan. Je vous invite vivement à cesser de comparer vos différences, et à chercher plutôt où sont vos similitudes. Nous devrions nous rejoindre sur nos points communs, et identifier ensemble ce qui est bénéfique dans chacune des formes et dans chacun de styles. Ainsi le taijiquan deviendrait un bénéfice pour la société, et prendrait tout son sens. Inutile de perdre son temps et son énergie à chercher qui est le meilleur. Cette question n'a aucun sens. Nous devons rester centrés sur notre but.

J'essaye d'ignorer les critiques formulées à mon encontre, ou sur notre style. Ce qui m'intéresse surtout, c'est si les élèves et les enseignants que nous formons travaillent à améliorer leur santé, à trouver la sérénité et la longévité. C'est ma seule préoccupation. C'est ce que m'ont appris mes années de pratique du taijiquan. Nous devons éviter la séparation et le conflit, la division. Nous devons rechercher l'unité. Avec les vicissitudes de ce monde, nous devons aller vers la paix, la paix de l'esprit, la paix intérieure. C'est ce que je veux vous dire aujourd'hui. Et pas de compétition (de tuishou). Nous ne voulons pas blesser les autres, et à fortiori, nous blesser nous-même.



Recherche à propos de l'enchaînement *zhou-kao* et des origines du Yangjia Michuan Taijiquan

par Su Wenyan

Traduit du chinois par Julia Fairchild

Adaptation française Michel Douiller

MES CAMARADES PRATIQUANTS du Yangjia Michuan Taijiquan se sont déjà posés la même question que moi : pourquoi ne trouve-t-on pas dans les nombreuses formes Yang autres que le Yangjia Michuan Taijiquan la succession *zhou-kao*, telle qu'elle est enseignée par Wang Laoshi ?

Dans la plupart de ces formes Yang on trouve *kao* pris entre deux mouvements : *Tishou Shangshi* et *Baihe Liangchi* (et certains nomment ce mouvement *ji* et non *kao*) mais on ne trouve pas trace de *zhou*.

Mais où est donc passé *zhou* ?

Certains enseignants de style Yang vont jusqu'à dire que le style Yang cache *zhou*, d'autres que chacun des mouvements *Danbian Diaoshou* ou *Banlan Chui* et *Pie shen chui* cachent un *zhou*. Même si *zhou* est caché dans l'un ou l'autre de ces mouvements, il ne ressemble en rien à la façon dont nous le pratiquons dans le Yangjia Michuan Taijiquan avec clarté et en une seule respiration.

Si les Classiques du Taijiquan le décrivent clairement : « *Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao, un pas en avant, en arrière, regarder à droite, regarder à gauche ...ensemble font les treize postures* » et même si dans la pratique de *Da Lu*, *zhou* est bien présent, alors pourquoi le cacher dans les enchaînements Yang ?

Est-ce que ça ne donne pas l'impression que les formes Yang ont été simplifiées et ne répondent plus aux descriptions données par les Classiques du Taijiquan ?

Où est la vérité ?

M. Han Zhenshen ex président de la China Taijiquan Research Association (Zhongguo Taijiquan Xueshu Yanjiu Hui), a écrit dans son introduction à la première édition en chinois du livre de Maître Wang parue en 1972, Yangjia Michuan Taijiquan, Illustrated and Explained : « La plupart des gens pensent que la forme enseignée et pratiquée par Wang Yen-nien n'est pas une forme de la famille Yang ; peut-être est-ce parce qu'eux-mêmes ne pratiquent pas une vraie forme de la famille Yang ! »

Nous savons, nous, que ce que Wang Laoshi nous a enseigné est une authentique forme de la famille Yang, mais si nous observons le monde du taijiquan de style Yang, nous sommes les seuls à utiliser de manière aussi claire et délibérée *zhou*. Avec toutes ces rumeurs entretenant la confusion à propos de ce qui est authentique et de ce qui ne l'est pas, le Yangjia Michuan Taijiquan a été accusé de ne pas être une vraie forme de style Yang. Pendant longtemps ces accusations m'ont troublé et donné l'envie de trouver les preuves du contraire.

La preuve par Niu

Puis, un jour, j'ai trouvé une réponse à ce problème troublant dans un livre Niu Chunming's Taijiquan^o, publié en 1998 par la fille du Docteur Niu et plusieurs de ses élèves, près de quarante ans après sa mort. Niu Chunming est aussi connu sous le nom de Niu Jingxuan, nom que lui avait donné Yang Jianhou.

Le Dr Niu (1881-1961) avait deux ans de plus que Yang Chenfu et six de plus que Zhang Qinlin. Niu Chunming avait d'abord étudié le Taijiquan de style Yang avec Yang Jianhou en 1902. Plus tard, en 1907, le Dr Niu a été nommé Inspecteur au Service Médical des Pompiers de Pékin; cette même année, Yang Jianhou fut nommé Instructeur de Taijiquan des Pompiers de Pékin, donnant au Dr Niu une opportunité supplémentaire de continuer à étudier avec Yang Jianhou.



Dans sa pratique il fit preuve d'application, de sincérité, et d'esprit méticuleux et constant. Yang Jianhou apprécia grandement ses qualités, reconnut sa valeur et le fit souvent bénéficier d'enseignements particuliers.

A la page 20 du livre Niu Chunming's Taijiquan nous trouvons, dans l'explication du mouvement *Baihe liangchi*, une description de deux sous-mouvements nommés : 1- *Zhou* et 2- *Kao*, qui sont détaillés dans le livre du Dr Niu de la façon suivante :

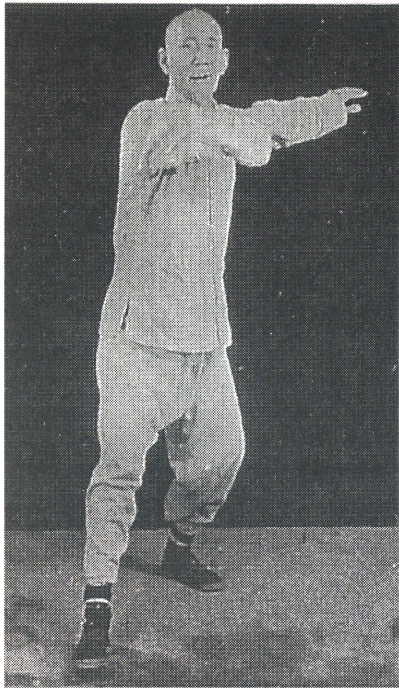


Photo 25



Photo 26

- 1 *Zhou Shi (Photo 25) : après Tishou Shangshi, tourner légèrement la taille à gauche ; le bras gauche suit la rotation de la taille et effectue un large cercle vers le bas, à gauche et en arrière avant de remonter. Au moment où ce bras gauche arrive à hauteur de l'épaule, le bras droit monte depuis l'avant et se replie vers l'intérieur jusqu'à ce que le coude pointe vers l'extérieur. La pointe du coude est alors à l'aplomb du genou droit, ce mouvement est appelé Zhou Jin. Immédiatement le pied droit fait un pas en avant, les yeux regardent dans la direction du coude.*
- 2 *Kao Shi (Photo 26) : au moment où le pied droit avance, le coude droit plonge à l'intérieur de la cuisse droite. Relaxer la taille et les hanches. Le haut du corps, en suivant la jambe droite, se déplace vers la droite et se relaxe ; l'épaule droite*

tombe et se retrouve à l'aplomb du genou droit. Continuer le cercle de la main droite jusqu'à l'épaule droite devant la poitrine, la paume vers le bas ; les yeux regardent droit devant. Ce mouvement est appelé Kao Jin.

Cette façon d'effectuer *zhou-kao* est très semblable à ce que nous faisons dans le Yangjia Michuan Taijiquan, à de petites différences près : le Dr Niu n'a pas les mains rassemblées pour donner *zhou* et ne place pas sa main contre l'épaule pour donner *kao*. Mais cela prouve que notre Yangjia Michuan Taijiquan vient directement des enseignements de Yang Jianhou et que *zhou* et *kao* faisaient partie des techniques utilisées par le Taijiquan de style Yang originel.

Les populaires formes de Taijiquan de style Yang pratiquées aujourd'hui sont en fait des adaptations du Taijiquan de style Yang Chenfu, créé par Yang Chenfu et dans lequel *zhou* et *kao* ont été réduits au simple *kao*. Il n'est donc pas étonnant que le fameux élève de Yang Chenfu, Chen Weiming qui, à partir de 1918, a étudié pendant sept ans le taijiquan avec Yang Chenfu, n'ait pas eu la connaissance de la pratique de *zhou/kao* et qu'il ait tenté de l'introduire dans la forme qu'il créa et nomma Taijiquan Changquan. Le résultat ne fut pas aussi convainquant que l'original. Et c'est probablement pourquoi Yang Chenfu ne lui enseigna que le Taijiquan de style Yang Chenfu.

Et ce n'est pas tout...

Même si le livre de Yang Chenfu *Taijiquan Shiyong Fa* (Taijiquan Martial Applications)^{oo} mentionne Niu Chunming (Niu Jingxuan) et Zhang Qinlin comme des élèves fidèles de Yang Chenfu, il ne fait pas de doute que tous deux aient étudié directement avec Yang Jianhou. C'est pour cette raison que nous pouvons voir de nombreuses différences (pas seulement *zhou* et *kao*) entre le Yangjia Taijiquan et le Taijiquan de style Yang Chenfu (et aussi les autres Taijiquan de style Yang).

Le propos de cette recherche n'est pas de juger si telle ou telle forme est bonne ou mauvaise ; son but est de prouver que notre Yangjia Michuan Taijiquan est un authentique taijiquan de la famille Yang et qu'il fut transmis par Yang Jianhou.

Je souhaite que nous travaillions avec assiduité pour apprendre sincèrement le Yangjia Michuan Taijiquan afin de le transmettre sans déformations aux autres. C'est la meilleure façon de prouver notre reconnaissance à Wang Laoshi qui endura mille peines pour quitter la Chine continentale en 1949 afin de sauvegarder et de transmettre le Yangjia Michuan Taijiquan à Taiwan.

° Niu Xiaoling et al., *Niu Chunming Taijiquan*, Zhejiang Kexue Jishu Chubanshe, 1998

°° Yang Chenfu, *Taijiquan Shiyong Fa*, privately published by Yang Chenfu and his students, January 1931

GLOSSAIRE

<i>Yangjia</i>	Style de la famille Yang
<i>Yangshi</i>	Style Yang
<i>Yangjia Michuan Taijiquan</i>	Transmission secrète de la famille Yang
<i>Zhou</i>	Coup de coude
<i>Kao</i>	Coup d'épaule
<i>Tishou Shangshi</i>	Monter les bras ensemble
<i>Baihe Liangchi</i>	La grue blanche déploie ses ailes
<i>Ji</i>	Compression
<i>Danbian Diaoshou</i>	Simple fouet, la main forme un crochet
<i>Ban Lan Chui</i>	Relever, bloquer, coup de poing
<i>Pie Shen Chui</i>	Pencher le corps, coup de poing
<i>Dalu</i>	Les 4 grands mouvements de mains, <i>cai, lie, zhou, kao</i> , combinés en séquence.

Les intertitres sont de la rédaction.

Le fonctionnement ritualisé de la pratique

Exposé oral lors d'un séminaire dans le cadre du Collège des enseignants.

IL M'A SEMBLE intéressant de souligner l'importance de ce fonctionnement et d'en donner l'explication. C'est après avoir constaté que beaucoup de professeurs et de pratiquants tendaient à délaissé les exercices de l'école pour créer, improviser de nouveaux exercices et se fiaient à l'inspiration, à l'envie du moment. Ce fonctionnement tel qu'il nous a été enseigné par Maître Wang a un sens et a une raison d'être.

Au départ, mon sujet devait s'appeler "le rituel dans notre pratique". Mais, dans l'esprit des occidentaux, le rituel, n'a, le plus souvent, ni la même signification, ni la même vocation et ni la même portée qu'en Chine. Aussi parlerai-je de fonctionnement ritualisé.

Je ne critique pas le fait d'enrichir la pratique avec de nouveaux apports, je voudrais simplement redonner à ce fonctionnement répétitif de la pratique, toute sa valeur et son importance.

Définition du rituel

ENCYCLOPEDIA UNIVERSALIS :

Définition qui propose plusieurs approches, extraits qui résument ces approches :

Approche fonctionnaliste :

Le rituel fait classiquement référence à des séquences d'actes ordonnés et prescrits, répétitifs, à des comportements standardisés qui, à première vue ne peuvent être expliqués en termes de rationalité et qui semblent donc s'appuyer sur des représentations symboliques.

Approche symboliste, le rituel dit quelque chose :

Le rituel a une fonction de communication qui est essentiellement expressive et symbolique. Il « dit quelque chose » plutôt qu' « il ne fait quelque chose », comprendre la signification d'un rituel revient à comprendre celle des « règles grammaticales d'un langage inconnu » ; il assimile nettement le rituel à un code de communication de type linguistique, impliquant de même une connaissance et une acceptation partagée par les acteurs des règles de ces codes.

Approche pragmatique, ce que fait le rituel :

Plus que sa signification, ce qui est explicite dans le rituel, envisagé comme séquence d'actions standardisées et prescrites c'est « comment le faire ». Dans de nombreuses sociétés, les acteurs savent comment effectuer un rituel, mais ils fournissent rarement des explications sur ce qu'ils expriment et symbolisent ainsi, et l'on ne saurait imputer cela à un simple « oubli ». Le fait que les significations soient implicites ou paraissent passibles d'oubli montre combien le rituel diffère de la communication verbale, et comment, il se rapproche de l'art.

Pour résumer ces approches : séquence d'actes ordonnés, langue commune et l'accent mis sur l'action rituelle plus que le rituel, comment le faire et non pas pourquoi le faire.

LA PRATIQUE A TAIWAN

Lundi matin : flexion en avant (3 fois)

Flexion à droite et à gauche
(3 fois à gauche, 3 fois à droite)
Frapper avec le talon , étirer la jambe (10 mn)
Exercices de tuishou(esquives) :n° 1-2 , n° 3
1^{er} , 2^{ème} duan.

Mardi matin flexion en avant (3 fois)

Flexion à gauche et à droite
(3 fois à gauche, 3 fois à droite)
Prendre le tigre dans les bras...(9 fois)
Exercices de tuishou(esquives) : n° 1-2, n° 4
3^{ème} duan

Mercredi matin Flexion en avant (3 fois)

Flexion à gauche et à droite
(3 fois à gauche, 3 fois à droite)
Enracinement sur 2 jambes (10 mn)
Exercices de tuishou (esquives) n°1-2, n°5
Armes

Jeudi matin : flexion en avant (3 fois)

Flexion à droite et à gauche
(3 fois à gauche, 3 fois à droite)
Frapper avec le talon , étirer la jambe (10 mn)
Exercices de tuishou (esquives) :n° 1-2 , n° 3
1^{er} , 2^{ème} duan.

Vendredi matin flexion en avant (3 fois)

Flexion à gauche et à droite
(3 fois à gauche, 3 fois à droite)
Prendre le tigre dans les bras...(9 fois)
Exercices de tuishou (esquives) : n° 1-2, n° 4
3^{ème} duan

Samedi matin Flexion en avant (3 fois)

Flexion à gauche et à droite
(3 fois à gauche , 3 fois à droite)
Enracinement sur 1a jambe (10mn)
S'asseoir sur le talon gauche puis sur le droit
(3x3 à gauche et à droite)
Exercices de tuishou (esquives) n°1-2, n°5
Armes

Le soir, les cours de forme, suivent la même progression, et les cours de tuishou procèdent aussi selon un ordre, bien précis. On commence par les exercices simples pour aller vers des exercices plus compliqués.

L'ouverture se fait toujours avec le pied gauche ; l'ordre, la durée ou le nombre des exercices sont toujours bien définis.

L'enchaînement comporte 3 séquences, on ouvre et on ferme avec le pied gauche.

La notion de rituel en Chine

Le taijiquan appartient à une tradition millénaire où depuis toujours le rituel a une place prépondérante dans la civilisation chinoise et a profondément marqué la pensée chinoise.

Voici ce que dit Anne Cheng dans son livre « *Histoire de la pensée chinoise* » à propos du rituel en Chine : « *Quel que soit l'angle sous lequel on l'examine - la pensée de la Chine antique se caractérise par un goût de l'ordre, ou plus exactement l'ordonnancement, érigé au rang de bien suprême. Ce goût de l'ordre se traduit dans la notion de li, qui désignerait à l'origine les veines naturelles du jade. Cette notion correspond à l'idée d'ordonnancement rituel plus qu'à celle d'un ordre objectif obéissant à une conception téléologique : « si la pensée grecque est empreinte de l'esprit du potier, lequel travaille une masse amorphe de l'argile rendue d'abord parfaitement malléable puis tournée entièrement à l'idée de l'artisan, nous avons vu que la pensée chinoise était marquée par l'esprit du lapidaire, lequel fait l'expérience de la résistance du jade et emploie tout son art seulement à tirer parti du sens des strates de la matière brute pour dégager de celle-ci la forme qui y préexistait et dont nul ne pouvait avoir l'idée avant de la découvrir ». D'où la connivence des deux homophones li (ordre naturel), et li (esprit rituel), ce dernier n'étant pas une grille apposée de l'extérieur sur l'univers, mais la nervure même de l'univers qu'il s'agit de retrouver, de faire réapparaître, de révéler au sens photographique du terme. La rationalité chinoise, au lieu d'émerger des mythes et de s'affirmer par opposition à eux, est née au sein de l'esprit rituel qui lui a donné forme. Ainsi la rationalité désignée par le terme de Li s'apparente tout naturellement avec son homophone déjà cité, Li rituel ».*

Les pratiques taoïstes de longue vie s'accompagnent de rituels qui permettent de se mettre en résonance avec l'univers .

« *Pour Confucius, être humain, c'est être d'emblée en relation avec autrui, relation qui est perçue comme étant de nature rituelle. Se comporter humainement, c'est se comporter rituellement. La*

formule devenue célèbre « Vaincre son ego pour se replacer dans le sens des rites » indique la nécessité d'une ascèse (à travers le rituel) visant à discipliner la tendance à l'égoïsme ». (Anne Cheng)

Ainsi, dans la vision chinoise, l'homme est toujours pensé en tant qu'être de relation. Ce qui fait obstacle à cette capacité de se relier aux autres ou à l'univers c'est l'ego. Le rituel est justement ce qui permet de franchir l'obstacle.

« *On aura compris que la notion de Li prend à rebours l'idée que l'on se fait communément du ritualisme comme une simple étiquette, un protocole, bref un ensemble d'attitudes conventionnelles purement extérieure ».* (Anne Cheng)

Dans la conception chinoise: « *la mission de l'homme est de dialoguer avec les hommes et l'univers* ». (François Cheng)

Le rituel dans ce sens là a vraiment comme vocation profonde de faire disparaître l'ego et de réaliser une véritable transformation intérieure chez le pratiquant.

Est-ce une idée si éloignée de nous ? L'humanisation et l'éducation des enfants ne passent-elles pas par la répétition des actes ?



INTUITION ET SCIENCE

Ouverture avec la jambe gauche : dans la vision chinoise, la jambe gauche est yang.

Plus généralement, l'avant du corps est le sud (chaleur), l'arrière est le nord, la droite est l'ouest, la gauche est l'est.

Du point de vue physiologique la chaîne musculaire de l'ouverture située dans les membres s'exprime davantage à gauche.

Dans la vision taoïste, le corps est à l'image du macrocosme et relié à lui, le nombre de répétitions (3, 9, 24, 81 etc.) des exercices pratiqués dans le neigong ou dans le taiji quan n'est pas choisi au hasard, ils symbolisent des cycles universels d'engendrement, appliquer cette symbolique à la pratique est une manière pour l'adepte de se mettre en résonance avec le macrocosme dans la volonté de fusionner avec l'univers.

Voici les commentaires d'une scientifique pendant une projection de photos d'atomes :

« Quand on est dans l'univers des atomes, il n'y a plus de frontières entre notre matière et toute la matière qui nous entoure. Il y a énormément d'espace entre les atomes, les vides dans les corps entre les atomes sont comparables aux vides qu'il y a entre les galaxies, étoiles et planètes, tout fonctionne de la même manière : avec des noyaux et des électrons qui tournent autour, des soleils, des planètes qui tournent autour, avec du vide et de l'espace. Dans la matière et dans l'espace, il n'y a pas de frontières d'opacité, il y a de la place et de l'espace »

Deux façons différentes de dire la même chose : l'infiniment petit et l'infiniment grand sont similaires, reliés et partagent le même mode de fonctionnement.

« Le taiji quan se rapproche des techniques exorcistes et des rituels puisqu'en partant du point de départ, il va se déployer dans l'espace et le temps, temps qui se déroule lentement et régulièrement et revient au point de départ. A partir du taiji qui est l'unité, qui est l'énergie de base, le souffle

de base, vont se déployer toutes les choses de la manifestation et puis l'on revient au point de départ comme une grande respiration où les choses se déploient et se replient ». (Catherine Despeux)

« L'univers n'est pas en éclatement mais en dilatation, en expansion. L'univers ressemble à un corps qui nous contient ». (Hubert Reeves)

Toute cette pratique répétitive, codifiée, est en quelque sorte une façon de rejouer la création.

« La pensée chinoise à partir de l'idée du souffle a proposé une conception unitaire de l'univers où tout se relie et se tient. ». (François Cheng)

Cette vision particulière est partie en premier lieu de l'intuition, la connaissance que les chinois ont développée dans le domaine énergétique est une connaissance empirique. Beaucoup d'occidentaux, malgré leur esprit rationnel sont attirés par les arts énergétiques. Qu'est ce qui fait que l'on soit attiré par quelque chose qui n'a pas de fondement scientifique au départ ? Se fier à son instinct, à son intuition, et faire confiance, redonner à l'intuition sa place, son importance, et la développer. Les occidentaux rejettent souvent ce qui ne peut être raisonné, formulé. Ils ne comprennent pas la fonction de la répétition, à quoi cela sert de répéter chaque jour les mêmes exercices, à la même heure, s'ils en ressentent malgré tout son efficacité, ils la rejettent quand même, elle va à l'encontre de l'esprit créatif et de l'esprit d'analyse si chers aux occidentaux. Qu'est-ce que cela changerait s'il n'y avait plus de trame, si la pratique quotidienne se faisait au gré de l'imagination, de la fantaisie du pratiquant. Etre créatif, en particulier dans la pédagogie, est indispensable, mais chaque chose en son temps. Je crois vraiment au bien fondé du fonctionnement ritualisé de notre pratique. C'est la voie royale qui permet au pratiquant de se recentrer et de rentrer en relation avec les autres et avec l'environnement.

Simon Leys : *« du point de vue occidental, la Chine est tout simplement l'autre pôle de l'expérience humaine »*

L'efficacité du fonctionnement ritualisé

Cette pratique axée sur la répétition des mouvements assez simples, accompagnés de la respiration et de la concentration permet d'atteindre un niveau plus subtil, d'entrer dans des sensations internes qui s'affinent au fil des années.

En répétant chaque jour les mêmes gestes, on ravive jour après jour une mémoire universelle, inscrite dans le corps, qui nous structure. L'idée n'est pas tant d'avoir une activité physique, mais de rentrer de plus en plus dans un processus énergétique, de se mettre en résonance avec un mouvement universel. Les exercices doivent être un support pour un travail intérieur.

Chaque exercice a une fonction bien particulière : (voir livre de Maître Wang tome 1)

La série d'exercices fait travailler le corps d'une façon complète avec la mise en place de l'axe, on se relie avec le ciel et la terre.

L'enracinement de base qui permet de développer l'endurance des jambes et des bras et la force interne à travers le relâchement et la respiration.

Elle apprend à relâcher les épaules et à laisser pendre les coudes, à rentrer la poitrine et à étirer le dos, à rentrer le coccyx et à détendre toute la musculature (*fonctions stomacales et intestinales*)

La flexion du corps en avant, à gauche et à droite : elle développe la musculature pelvienne et des cuisses tout en étirant les muscles de la sangle abdominale, détend toute la colonne, apprend à coordonner respiration et mouvement (*la fonction rénale*).

L'enracinement sur le pied à gauche et à droite : rechercher la stabilité de l'équilibre (*fonction cardiaque*).

Frapper avec le talon, puis étirement de la jambe : étirement de la ceinture pelvienne et des cuisses, travail de transfert de poids (*fonctions viscérales*).

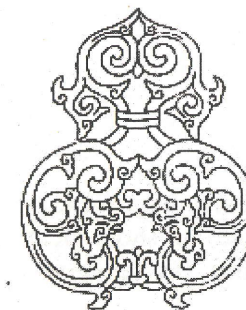
Prendre le tigre dans les bras et le rapporter à la montagne : développe la synchronisation des 4 membres lors des mouvements de descente et de remontée (*viscères, réduit la tension artérielle*).

S'asseoir sur les talons à gauche et à droite : développe l'élasticité de la taille et des cuisses, assouplit les muscles de la ceinture pelvienne, des cuisses et des jambes, travail sur les variations de position du centre de gravité (*viscères et mouvements gastro-intestinaux*).

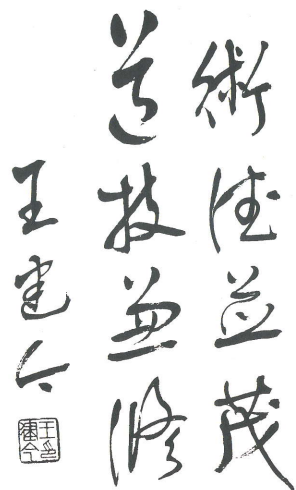
Pour finir

Ces exercices constituent le substrat commun, c'est notre langue commune, ce qui nous rassemble tous, pratiquants du Yangjia Michuan, exercices qui mettent en place tous les fondamentaux du taiji quan. Quelque chose dont nous avons besoin pour préserver la filiation avec nos origines, une sorte de continuité dans le temps.

Sabine Metzlé



Témoignage à propos des bienfaits du Taiji Quan ou comment vivre longtemps en bonne santé.



« L'épanouissement requiert
méthode et vertu,
La pratique requiert droiture et
technique. »

Les lecteurs du premier tome du livre de Laoshi connaissent cette citation calligraphiée par Wang Jianjin, ex Juge d'instruction de la Cour Suprême de la République de Chine.

Wang Jianjin, qui a été longtemps élève de Laoshi avec qui il aimait beaucoup pratiquer le Tui shou, vient de fêter ses 100 ans, et à cette occasion il nous révèle certains des secrets de sa longévité.

Après plus de 60 ans de pratique il nous dit que l'important est de respecter l'alternance yin/yang, d'équilibrer l'action et le repos afin de renforcer l'énergie interne. Le chemin de notre vie est comme un long combat et pour « gagner » ce combat, il s'agit

d'être en bonne santé. La pratique du Taiji quan et du Tui shou peut nous aider à acquérir et à conserver cette bonne santé.

Il convient tout d'abord de suivre trois principes qui vont harmoniser les *dao* de l'univers, de la terre et de l'homme.

Le premier principe qui régit notre relation à l'univers et au temps nous dit que : « pour respecter le *dao* de l'univers il faut savoir suivre l'alternance du yin et du yang ». Ce principe devrait être à la base de notre pratique du Taiji quan.

Le second principe qui régit notre relation à la terre, à la nature et à l'espace nous dit : « pour respecter le *dao* de la terre il faut savoir suivre l'alternance de la douceur et de la force ». Ce principe devrait présider à notre vie sur terre et pourrait nous guider dans notre gestion des ressources de la nature.

Le troisième principe régit, quant à lui, notre relation à l'homme et notre façon de nous comporter ; il nous dit : « pour respecter le *dao* de l'homme il faut savoir suivre l'alternance de la compassion et de la rectitude (ou la droiture) ». Ce principe devrait nous guider dans notre commerce avec tous les êtres vivants et peut nous donner des clefs dans notre compréhension du Tui shou.

Wang Jianjin ajoute qu'il convient de s'assurer de la pureté de notre mental, de contrôler nos désirs et de ne pas nous laisser submerger par nos soucis. Ainsi les « sages » qui cultivent le calme, réduisent progressivement leurs besoins et leur plus grande joie est d'être bon pour les autres. Ces pratiques nous permettront progressivement de comprendre les choses de l'intérieur et il rajoute qu'ayant suivi ces préceptes, il ne lui a pas été nécessaire de chercher la longévité, elle lui a été accordée en plus.

Adaptation par Michel Douiller

歲百活長察檢老 身健極太

慾寡心清群險危死勞過醒提 下天滿李桃 學法力致今建王

華政和／台北報導
 最高法院檢察總長、在內知名大法官許四十年前的王健今獲、四月
 底即滿百歲生日，相對現代法官與檢察官多名列「過勞死」的高危職
 族群，王者的長壽，不啻為「天寶歌」之證明。他表示，他本職是公
 的秘訣，就是「清心寡慾、人輪功」而已。
 民國卅七年出生的王健，早年進日本早稻田大學，專攻刑法，卅五年間
 來台，即擔任為最高法院檢察官，卅八年調任最高法院檢察官，
 五十八年出任最高法院檢察總長，歷任高檢、地檢、刑庭檢察官，一直到七十八
 年十二月修改法院組織法才改稱檢察總長，繼而任官，首任檢察官王明江。
 王健出任檢察官時，年已五十五歲，但世界法學的法學界有責任感受人尊
 敬的地位，出任檢察官十七年，直到八十二歲才功成身退。
 在任職期間，他先後在政大、政大、中興、中法、中警等法律學
 任教授，現任國內各系所教授、兼職律師、亦兼律師公會顧問，他編撰
 的刑法總則、刑法分則、刑事訴訟法、法律倫理學、法律哲學、法律史、
 今四月廿九日即滿百歲的主教授，受聘為律師公會顧問，有鑒於現代
 法官、檢察官的工作繁重，他建議天下，應有「退休」之制，將其退休的經
 驗公開，提供後進者參考。
 王健指出，健康長壽之道有三：一、「立天之道曰陰陽」，二、是「一
 立地之道曰水火」，三、是「立人之道曰仁義」。而健康長壽之道，必須動靜
 配合，陰陽相濟，動則生陽，靜則生陰，適量不忌，氣血流通，如此就可以達
 成健康之目的，而動靜相濟亦是健康理論的根據。
 他表示，人生路上如觀賽，絕不參與，絕不參與，能清心寡慾，修身養性。因
 此賢者道明志，不納事務，以為清淨，健康長壽不待外求。
 王健今獲，是在卅歲時於四川法政學院，即現于太極拳社人，向
 其學習太極拳，來台後明拳，曾任太極拳社名譽理事長，迄今十餘年
 來，從未斷拳，對拳術之理，體悟最深，太極拳是不限年齡、人人適合
 的運動，有心追求健康者，可以用極小的花費時間，換得世的健康。



日一如年十六季繼太練今建王瑞人歲百 (攝和致張) 求外不壽長康健



Laoshi et Wang Jianjin lors du banquet organisé à l'occasion de l'anniversaire de notre centenaire.

La danse du cercle et de la spirale : le Bagua Zhang

LA MISE EN ÉVIDENCE du parallélisme entre les chaînes musculaires selon Godelieve Stniyf-Denys et le Bagua Zhang, basée sur un dépouillement détaillé de chaque geste, n'a pu être envisagée dans ce travail par manque de temps, temps nécessaire au mûrissement d'un tel approfondissement. Aussi la comparaison entre cet art interne chinois qu'est le Bagua Zhang et la théorie des chaînes musculaires se fera plutôt sur la base de principes généraux.

Le Bagua Zhang (B.G.Z.) ou la Paume des huit trigrammes fait parti des techniques des arts internes chinois. Il est à la fois art martial, art de santé, art de la danse et du mime.

Créé au 19ème siècle par Dong Hai Chuan (1813-1884), il est continuellement en évolution. Sa pratique ne s'est jamais figée, chaque nouvelle génération l'ayant enrichie de qualités nouvelles.

Le point, le cercle et la spirale.

Tout élément dans la nature est relié à une forme, le plus souvent la rondeur, la courbe. Ne dit-on pas que notre belle Terre est ronde ? Une carotte, un arbre, une goutte d'eau, notre corps, les astres, le soleil, les minéraux sont typiquement faits de courbes, de rondeurs.

La notion de centre est un repère pour l'être humain, que ce soit en lui ou en dehors. Le cercle est un espace dans lequel tout est possible et son centre est un point. Cet espace qu'est le cercle contient une multitude de points. Dans le travail de Bagua Zhang, il est sans position précise (le déplacement, le changement de direction peut s'amorcer à partir de n'importe quel point). Il peut dès lors être perçu comme étant un élément aléatoire du travail et donc échapper tant à notre perception qu'à notre imagination.

Le point est aussi symbole d'unité, de totalité, de perfection. Il contient tout, il est à l'image d'une graine.

La spirale, à la fois succession de points et d'arcs de cercle, se retrouve partout :

- dans le règne minéral,
- dans le règne végétal,
- dans le règne animal,

mais aussi au niveau cosmique, moléculaire et atomique.

Son adaptabilité aux conditions de changement est sans fin.

Pouvant se contracter ou s'étendre, on peut considérer qu'elle est vivante et que son animation est l'orchestration harmonique de ses éléments.

Prenons l'ADN (acide désoxyribonucléique) comme exemple.

Source de vie, construit en forme de double hélice, il est capable de se dupliquer et a la faculté de transférer son information à une autre molécule. L'ADN peut prendre diverses formes dans l'espace, mais en ayant toujours comme forme de base des spirales hélicoïdales. La molécule d'ADN est susceptible de transmettre à distance un signal de fréquence, d'intensité et d'amplitude données.

La vibration transmise à telle ou telle région, éloignée ou non du site d'émission du signal, fait que la spirale vibre.

C'est la danse de la spirale.

De l'utilisation de la spirale dans le Bagua Zhang,

On trouve dans les classiques des arts internes chinois, une approche holistique de l'être humain : "l'homme est perçu comme un être global qui doit se conformer aux grands rythmes naturels".

La démarche de l'adepte des arts internes chinois va dans ce sens. La poésie qui en ressort est en analogie avec ce microcosme dans ce macrocosme. Chaque élément de son corps recèle cette richesse.

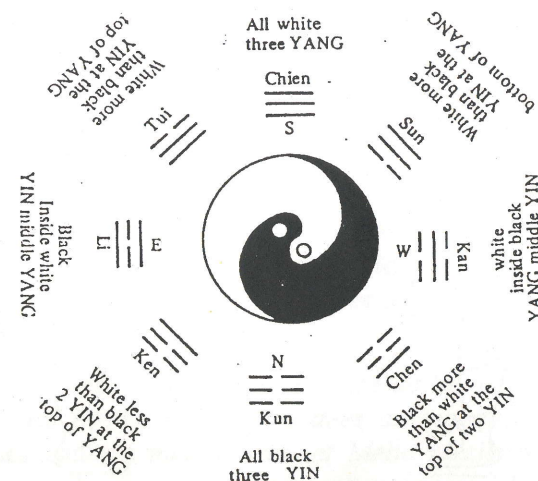
Dans l'univers rien n'est immobile et inchangé, ce principe est illustré par les hexagrammes du Yi King. Le Yi King est un livre très ancien de philosophie chinoise, écrit il y a fort longtemps sur des lames de bambou. Il est l'œuvre de plusieurs sages et c'est à Fou-Hi, personnage légendaire, que l'on attribue la création des Koua, figures formées de traits binaires. Le Yi King est en fait le livre des changements et des mutations.

Les trigrammes sont parmi les plus anciens motifs ornementaux chinois, peut-être les plus anciens. Ils remonteraient à environ 5.000 ans et ils auraient été révélés à l'empereur mythique Fou-Hi. Issus de l'action des principes Yin et Yang, ils expriment le mouvement des choses dans leur transformation.

Les trigrammes agissent et réagissent l'un avec l'autre, l'un par rapport à l'autre et sont conçus comme des images de ce qui se passe dans l'univers.

Ils représentent :

- * l'homme,
- * l'eau,
- * la terre,
- * le feu,
- * le tonnerre,
- * la montagne,
- * le lac,
- * le vent



Arrangements de traits brisés " Yin " et pleins " Yang ", ils sont disposés dans un octogone dans le cadre de la pratique du Bagua Zhang.

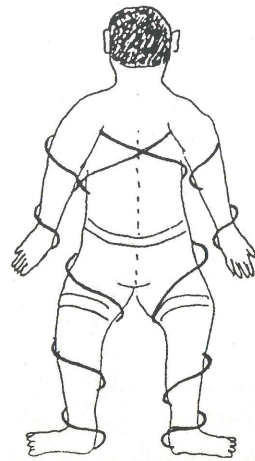
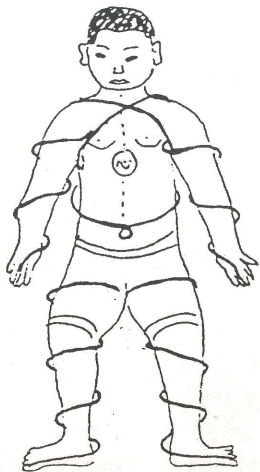
Le Bagua Zhang utilise le mouvement ou déplacement comme base, et le changement de direction comme méthode.

D'un point de vue technique, les mouvements s'effectuent à l'aide de torsions " Ning " au niveau des différents segments du corps et produisent ainsi des effets spirales.

La torsion dans le corps.

A ce stade, je voudrais reprendre quelques éléments du livre des chaînes musculaires et articulaires de Godelieve Struyf-Denys.

En P. 14, selon E.Viel : *"que les muscles sont frères et indissociables dans leur action "* , plus loin *"que des segments se déplacent dans un mouvement spiroïde, s'enroulent et se déroulent ; les chaînes musculaires mises en tension se coordonnent et entraînent les éléments parésies dans un effort dense et soutenu, le corps entier doit participer à cette tension "*.



En P. 15, selon Piret et Béziers : *" La forme des surfaces articulaires et la disposition des muscles, en particulier des muscles pluri-articulaires, favorisent au sein d'une chaîne articulaire, la torsion des segments osseux, les uns par rapport aux autres, au cours de leurs déplacements."*

"Cette torsion engendre une tension qui donne au segment concerné sa structure et sa forme."

"Cette torsion ou déplacement spiroïde met en tension simultanée l'ensemble des chaînes musculaires de l'unité fonctionnelle concernée. Le tonus monte, s'égalise, s'harmonise et le mouvement démarre avec un maximum de précision, de coordination et au besoin, de force."

"La torsion des segments osseux, les uns par rapport aux autres, est obtenue par un enroulement maximal de la chaîne articulaire. Le schéma démarre à partir de cet enroulement et donc à partir d'une mise en tension maximale et simultanée de l'ensemble des chaînes musculaires de la région."

En P. 16 : *" Le mouvement spiroïde est utilisé physiologiquement pour unir la chaîne articulaire dans une action synchrone. "*

En P. 17 : *"Dans la torsion, les chaînes musculaires peuvent égaliser entre elles, leurs tensions, conjuguer leurs actions, synchroniser leurs efforts et se coordonner au sein d'un schéma orchestré. "les muscles sont en mesure de faire passer l'énergie des uns vers les autres. "*

En P. 19: *" Par l'intégration dans les unités fonctionnelles des schémas de mouvement spiroïde, favorise les tensions en obligeant, en quelque sorte, les chaînes musculaires à s'unir dans une action commune... "*

En P. 19: *" le corps suscite, par le stress de la vie, des grimaces c'est-à-dire des formes incorrectes dues au manque de longueur d'une ou des chaînes musculaires, et Melle Mézières soigne ces grimaces par l'allongement du corps entier, couplé à l'éducation du patient, qui s'efforce de ranger ses chaînes articulaires dans l'alignement correct pour obtenir la forme correcte."*

Dans l'optique du B.G.Z.

Dans le Bagua Zhang, la personne n'est plus le patient aux mains du thérapeute, il est lui-même l'acteur de sa propre santé.

La pratique du B.G.Z. équilibre aussi bien l'interne que l'externe.

Par l'usage de mouvements en symétrie gauche et droite, en ouverture et fermeture, en extension et rétraction, en avant et arrière, chaque posture amène le corps à équilibrer les tensions corporelles. Cette structuration exige l'utilisation de tous les plans de l'espace, dont le plan horizontal, pour obtenir une torsion correcte de la chaîne articulaire. C'est l'aspect mécanique de la coordination motrice.

Le Bagua Zhang est fluide, circulaire. Les mouvements de tension et de relaxation sont alternés ce qui permet d'augmenter la stimulation des organes, et par là l'effet de massage de ces derniers est assuré en profondeur.

Les recherches médicales faites sur et autour des arts internes montrent que leur pratique réduit les réponses au stress en abaissant l'incidence d'anxiété, de dépression, de fatigue et de trouble général de l'état d'esprit.

Ils minimisent les effets d'états chroniques tels que allergies, asthmes et améliorent la capacité respiratoire.

La pratique régulière renforce le système immunitaire, ralentit le processus de vieillissement, améliore l'équilibre et la coordination des mouvements plus rapidement que dans d'autres disciplines favorisant l'équilibre.

Le contrôle postural est amélioré : de même qu'il étire, il tonifie et relaxe le corps et celui-ci en bénéficie de manière cumulée.

Le pratiquant du Bagua Zhang doit " se mouvoir comme un dragon, avoir l'apparence d'un singe, la fermeté d'un tigre et tourner tel un aigle. "

On retrouve dans ce dicton, quatre points clés de la pratique :

- * *marcher – zou*
- * *regarder – shi*
- * *s'asseoir – zuo*
- * *tourner – fan*

La notion de déplacement est fondamentale, l'exercice de la marche constitue à la fois l'initiation et le degré supérieur de la pratique de la Paume des huit Trigrammes.

Le pas est désigné sous le nom de "Tang Ni Bu, le pas glissant dans la boue". Cette marche s'effectue en suivant le périmètre d'un cercle.

Les trois arts internes en rapport avec les chaînes G.D.S.

Les arts martiaux internes chinois sont au nombre de trois.

Le Bagua Zhang, objet de ce travail.

Le deuxième, bien connu est le Taiji Quan.

Quant au troisième, moins connu dans nos contrées, s'appelle le Hsing I Quan.

Le Taiji Quan est plutôt orienté A.M. (antéro-médian) et est basé sur l'enracinement, le Yin-Yang.

Le Hsing I Quan est plutôt orienté P.M. (postérieur-médian) et est basé sur la propulsion en avant, sur les cinq éléments.

Quant au Bagua zhang, il est plutôt orienté P A. (postérieur-antérieur) et A P. (antérieur-postérieur) et est basé sur le changement de direction, sur les trigrammes, fondements du Yi King. Tous les trois utilisent P L. (postérieur-latéral) et A L. (antérieur-latéral).

De même que le Yin et le Yang se retrouvent partout, que ce soit dans les arts martiaux ou dans les gestes les plus bénins de la vie de tous les jours, nous retrouvons dans ces trois arts internes chinois toutes les activités des chaînes; chacun d'eux étant à la fois spécifique et complémentaire par rapport aux deux autres

Je remercie pour leur enseignement Md Ning, Péter Moy et Serge Dreyer, Péter Ralston, Henri Poels.

Dans l'optique du B.G.Z.

Dans le Bagua Zhang, la personne n'est plus le patient aux mains du thérapeute, il est lui-même l'acteur de sa propre santé.

La pratique du B.G.Z. équilibre aussi bien l'interne que l'externe.

Par l'usage de mouvements en symétrie gauche et droite, en ouverture et fermeture, en extension et rétraction, en avant et arrière, chaque posture amène le corps à équilibrer les tensions corporelles. Cette structuration exige l'utilisation de tous les plans de l'espace, dont le plan horizontal, pour obtenir une torsion correcte de la chaîne articulaire. C'est l'aspect mécanique de la coordination motrice.

Le Bagua Zhang est fluide, circulaire. Les mouvements de tension et de relaxation sont alternés ce qui permet d'augmenter la stimulation des organes, et par là l'effet de massage de ces derniers est assuré en profondeur.

Les recherches médicales faites sur et autour des arts internes montrent que leur pratique réduit les réponses au stress en abaissant l'incidence d'anxiété, de dépression, de fatigue et de trouble général de l'état d'esprit.

Ils minimisent les effets d'états chroniques tels que allergies, asthmes et améliorent la capacité respiratoire.

La pratique régulière renforce le système immunitaire, ralentit le processus de vieillissement, améliore l'équilibre et la coordination des mouvements plus rapidement que dans d'autres disciplines favorisant l'équilibre.

Le contrôle postural est amélioré : de même qu'il étire, il tonifie et relaxe le corps et celui-ci en bénéficie de manière cumulée.

Le pratiquant du Bagua Zhang doit " se mouvoir comme un dragon, avoir l'apparence d'un singe, la fermeté d'un tigre et tourner tel un aigle. "

On retrouve dans ce dicton, quatre points clés de la pratique :

* *marcher – zou*

* *regarder – shi*

* *s'asseoir – zuo*

* *tourner – fan*

La notion de déplacement est fondamentale, l'exercice de la marche constitue à la fois l'initiation et le degré supérieur de la pratique de la Paume des huit Trigrammes.

Le pas est désigné sous le nom de "Tang Ni Bu, le pas glissant dans la boue". Cette marche s'effectue en suivant le périmètre d'un cercle.

Les trois arts internes en rapport avec les chaînes G.D.S.

Les arts martiaux internes chinois sont au nombre de trois.

Le Bagua Zhang, objet de ce travail.

Le deuxième, bien connu est le Taiji Quan.

Quant au troisième, moins connu dans nos contrées, s'appelle le Hsing I Quan.

Le Taiji Quan est plutôt orienté A.M. (antéro-médian) et est basé sur l'enracinement, le Yin-Yang.

Le Hsing I Quan est plutôt orienté P.M. (postérieur-médian) et est basé sur la propulsion en avant, sur les cinq éléments.

Quant au Bagua zhang, il est plutôt orienté P A. (postérieur-antérieur) et A P. (antérieur-postérieur) et est basé sur le changement de direction, sur les trigrammes, fondements du Yi King. Tous les trois utilisent P L. (postérieur-latéral) et A L. (antérieur-latéral).

De même que le Yin et le Yang se retrouvent partout, que ce soit dans les arts martiaux ou dans les gestes les plus bénins de la vie de tous les jours, nous retrouvons dans ces trois arts internes chinois toutes les activités des chaînes; chacun d'eux étant à la fois spécifique et complémentaire par rapport aux deux autres

Je remercie pour leur enseignement Md Ning, Péter Moy et Serge Dreyer, Péter Ralston, Henri Poels.

Bibliographies non exhaustive.

Aikido and the dynamic sphere, by A. Westbrook and O. Ratti
illustrations by O. Ratti.
1984 Charles E. Tuttle.

Pa-Kua. Chinese boxing for Fitness and self-défense. Robert
W. Smith.
1981 Kodansha..

The fundamentals of Pa Kua Chang 1 and 2. by Park Bok Nam and
Dan Miller.
1993 High View Publications, Pacific Grove, CA.

Bagua Zhang : Emei Bagua zhang by Master Liang, Shou-Yu and
Dr Yang jwing-Ming and Mr, Wu, Wen-Ching. 1996 YMAA
Publication Center.

Peter Ralston : Cheng Hsin Tui Shou. The Art of Effortless Power.
1991 North Atlantic Book, Berkeley, California.

The Tao Of Tai-Chi Chuan. Jou Tsung Hwa.
1980 Charles. E. Tuttle Co. Rutland. Vermont.

L'essence des Art Martiaux Internes vol 1 et 2 par Jerry Alan
Johnson
1994 Editions Chariot D'or.

Xing Yi Quan Xue. The Study of Form-Mind Boxing
by Sun Lu Tang.
Translated by Albert Liu .CompÜed and Edited by Dan Miller.
1993 High View Publication, Pacific Grove, CA.

Taiji Quan art martial. technique de longue vie. par Catherine
Despeux 1981 Guy Trédaniel

Taoïsme: la quête de l'immortalité par John Blofeld.
1979 Editions Dangles

La chronobiologie chinoise par Gabriel Faubert-Pierre Crepon
1983 Albin Michel.

La Spirale Mystique. Jill Purce
1974 Chene.

Ecole Française de TaiJi Quan . Claudy Jeanmougin
Synthèse 1-5.

YangJia Michuan TaiJi Quan.

Cours de l'Association de Taiji Quan de l'Anjou à partir de
l'enseignement de Maître Wang Yen-Nien. Tome 1 et 2. 1994
Editeur Ecole Française de TJ.Q

Marc Appelmans

Ce travail est l'aboutissement d'une formation aux "Chaînes
musculaires et articulaires selon Godelieve Denys – Struyf"



Commandes directes à Maître Wang Yen-nien à Taipei

Merci de bien vouloir suivre les étapes suivantes :

1 – Transmettre votre commande

par télécopie : 00 886 2 2836 0463

ou par email : ymtitaipei@yahoo.com

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

Titulaire du compte / Account name : WANG YEN-NIEN

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

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

Instructions à donner à votre banque :

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

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

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

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

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

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

Catalogue

LIVRES

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

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

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

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

VIDEO/VCD

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

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

b- Wang Yen-nien, filmé à Tainan en 1979, comprenant : WYN pratiquant les trois duans, l'épée Wudang, l'épée Kunlun et les 13 Postures. Filmé avec une caméra 16mm, sans son, la qualité du film est bonne.

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

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

L'ensemble des deux cassettes :

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

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

CASSETTE AUDIO

Une cassette de 80 minutes avec les respirations et les noms des mouvements des trois duans donnés en chinois par Maître Wang.

Cassette audio : 12 euro

EVENTAIL

En bambou, très léger avec inscriptions en chinois Yen Nien :

15 euro

NUMERO SPECIAL AYMTA

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

numéro : 15 euro

Cotisations 2004

Adhésions individuelles à l'Amicale

- Vous n'êtes pas responsable d'un groupe et vous désirez adhérer à l'Amicale et recevoir le bulletin à domicile, alors le tarif est de 23,00 €.
- Vous êtes responsable d'un groupe : dans ce cas nous vous encourageons à faire adhérer vos élèves selon les modalités de l'adhésion collective.

Adhésions collectives à l'Amicale

- Vous êtes responsable d'un groupement (associatif ou non) et vous souhaitez l'affilier à l'Amicale ; deux éventualités se présentent à vous :
 - Votre groupe est inférieur à 15 personnes : vous réglez la somme de 46 € ;
 - Votre groupe est supérieur à 15 personnes : vous multipliez le nombre de personnes par 3,50 €.

Abonnement au bulletin

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

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

Vous avez versé en 2004

La somme de : Le :

Cotisations 2004

(Exercice du 1^{er} novembre 03 au 31 octobre 2004)

Je soussigné(e)

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Fax :

- désire adhérer à l'Amicale** du Yangjia Michuan Taiji Quan, à titre individuel et joins un chèque de 23 €
- désire faire adhérer** notre Association.

Nom de l'Association :

Adresse :

Tél. : Fax :

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

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

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

Fait le à Signature :

- Vous êtes nouvel adhérent
- Vous renouvelez votre adhésion

Le bulletin d'adhésion est à adresser à

**Amicale du YangJia
Michuan TaiJi Quan**
C/o Jacques LOMBARD
93 avenue de Strasbourg
67400 ILLKIRCH
Tél 03 88 67 83 20

Le calendrier des stages

- 22-23 novembre 2003 Pratique du tuihou
Le Mans Marc Appelmans
tél : 02.43.76.88.08
- 30 novembre 2003 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 30 novembre 2003 3ème Duan
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 6 & 7 décembre 2003 1er & 3ème Duan
Quimperlé (Finistère) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 7 décembre 2003 a.m Éventail - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 7 décembre 2003 p.m Epée nouvelle - moyens, confirmés
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 13 décembre 2003 Armes
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 14 décembre 2003 Travail d'approfondissement des Duans
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 14 décembre 2003 1er & 2ème Duan
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 21 décembre 2003 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 11 janvier 2004 a.m Epée nouvelle - moyens, confirmés
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82

- 11 janvier 2004 p.m Epée ancienne - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 18 janvier 2004 3ème Duan
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 24 & 25 janvier 2004 Sabre
Annecy Marie Christine Moutault
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 25 janvier 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 1er février 2004 Initiation Neigong - débutants
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 8 février 2004 a.m Éventail - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 8 février 2004 p.m Epée nouvelle - moyens, confirmés
Versailles Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 21 & 22 février 2004 13 Postures, 2ème Duan
Quimper (Finistère) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 15 février 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 13 mars 2004 Armes
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 14 mars 2004 Travail d'approfondissement des Duans
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 14 mars 2004 1er & 2ème Duan
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlé
tél : 01 41 12 94 82
- 21 mars 2004 a.m Éventail - tous niveaux
Annecy Sabine Metzlé

- Versailles
21 mars 2004 p.m Epée ancienne - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 21 mars 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 24 & 25 avril 2004 13 Postures, 2ème Duan
Quimperlé (Finistère) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 4 avril 2004 Pratique à partir d'un texte Classique
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 4 avril 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- Pâques 9 au 12 avril 2004 Les Rousses (Haut Jura)
Claude Eyrolles Armes
tél : 01 69 34 67 64
- 24 avril 2004 Henri Mouthon
Annecy tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 25 avril 2004 Travail sur la respiration
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 2 mai 2004 13 Postures
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 9 mai 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 16 mai 2004 a.m Éventail - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 16 mai 2004 p.m Epée ancienne - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82

- 20 au 23 mai 2004 Forme, Armes, Tuishou
Eyrolles Sabine Metzlié & Claude
tél : 01 69 34 67 64
- 29,30 & 31 mai 2004 Travail sur la respiration
Annecy Henri Mouthon
tél : 04 50 64 19 41/04 50 77 25 66
- 5 juin 2004 3ème Duan
Paris XV Gymn. Cévennes Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 20 juin 2004 Éventail - tous niveaux
Viroflay (Hauts de Seine) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- 20 juin 2004 a.m Éventail - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- 20 juin 2004 p.m Epée ancienne - tous niveaux
Versailles Sabine Metzlié
tél : 01 41 12 94 82
- du 9 au 14 juillet 2004 Forme, Armes, Tuishou
Cadouin (Dordogne) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64
- du 21 au 26 août 2004 Forme, Armes, Tuishou
Les Rousses (Haut Jura) Claude Eyrolles
tél : 01 69 34 67 64