

Amica

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

e

N°95

SEPTEMBRE
2020

楊
家
秘
傳

La dynamique de la jambe
Expérience du grand large
Appui jambe arrière :
une autre perspective
Les 3 modalités de conscience
(2^e partie)

Sommaire

EDITO

Éditorial

Françoise Cordaro

Le mot du président 1
François Schosseler

**Expériences du grand large
sur le Good Bye** 2
Claudy Jeanmougin

**La dynamique de la jambe
lors de l'enracinement** 6
Alix Helme-Guizon

Les Feuilles du Collège

Nous avons lu..... 15
Claudy Jeanmougin

Nous avons lu..... 16
Serge Dreyer

**Trois modalités de la conscience
dans la pratique du taiji quan** 17
Serge Dreyer

Poids du corps sur la jambe arrière 21
Mark A. Linett

Le Bulletin de l'Amicale 24

S'il ne s'est pas passé grand-chose dans nos salles de cours cette année, il s'en est passé tout de même beaucoup hors des salles, et cela nous a obligés à vivre parfois des situations inédites, à nous a-dap-ter. Le Taiji s'est dévoilé sur les pelouses des parcs municipaux (quel bonheur !), s'est organisé pour ne pas dépasser la règle des 9 + 1 professeur, et, et... il s'est même glissé sur le web, a trouvé son « public-en-ligne », à l'heure de « l'A Perot » (!), et ainsi, cahin-caha, les accros du Taiji ont réussi à faire la nique aux restrictions. Non mais, essayez un peu de priver les pratiquants de pratiquer ! J'en connais même qui sont déjà dans les starting-blocks pour les prochaines Rencontres...

En tout cas, si vous n'avez pas pu partir en vacances, ou pas là où vous l'auriez souhaité, ce Bulletin vous invite à une longue traversée sur l'Atlantique, à voyager dans les profondeurs insoupçonnées de la jambe et du pied, et même à terminer l'exploration des modalités de conscience...

Si nous avançons au jour le jour, de semaine en semaine, sans perspective à long terme du comment et du quand, plongés que nous sommes, et jusqu'à plus soif, dans la décidément très permanente impermanence des choses, il s'avère que le Bulletin est finalement un fil conducteur très résistant aux aléas : imperturbable, il recueille vos mots, vos expériences, vos recherches, vos enthousiasmes, bref, il continue de faire le lien entre nous, envers et contre tout.

Françoise Cordaro

Le Mot du Président

Après une discussion fournie, le CA de l'Amicale a décidé de lancer les inscriptions aux Rencontres malgré toutes les incertitudes de la situation actuelle. Toutefois, à l'heure où vous lirez cette annonce ou d'ici mi-novembre, elle ne sera peut-être plus d'actualité si les autorités décident d'interdire les rassemblements. Pourquoi le CA a-t-il pris cette décision ? Plusieurs arguments pour ou contre ont été avancés. Mais deux arguments forts l'ont emporté pour l'ouverture des inscriptions. D'une part, parce que notre vie et celle de l'Amicale doivent continuer malgré les difficultés que nous connaissons et, d'autre part, parce que nous avons voulu vous laisser la possibilité de décider vous-mêmes si vous souhaitez participer aux Rencontres malgré tout. Nous attendons bien sûr une participation moindre mais le plaisir de nous rencontrer devrait être là.

Notre souci à tous est bien sûr de permettre à chacun·e de participer à ces Rencontres tout en se protégeant selon ses besoins. Nous avons donc ajouté aux documents des Rencontres les mesures qui seront prises dans ce sens. Vous êtes invités à les lire soigneusement car votre inscription vaudra acceptation et respect de ces mesures. Elles devraient nous permettre une convivialité paisible, quel que soit notre degré d'inquiétude, faible ou fort, pour notre santé ou celle de nos proches. Je tiens ici à remercier les efforts de Joël et Danièle Panhelleux pour adapter leur organisation irréprochable aux nouvelles conditions. Il y aura probablement d'autres ajustements d'ici mi-novembre et je vous invite à consulter régulièrement le site de l'Amicale pour en prendre connaissance.

À propos de notre site, celui-ci va faire peau neuve. Grâce aux efforts d'Émeline Régent, notre

Vice-Présidente, nous aurons un site rajeuni, aux couleurs gaies et surtout plus vivant. Le forum installé sur le site actuel par Jean-Christophe Clavier peine à démarrer. Sur le nouveau site, le forum sera aussi un outil de communication avec les membres et permettra l'envoi de newsletters qui nous donneront la possibilité de vous solliciter pour des tâches de bénévoles, pour avoir vos retours sur des questions précises et aussi pour préparer l'AG. Les discussions lors de celle-ci devraient ainsi devenir moins longues. Les destinataires par défaut de ces newsletters seront les responsables d'associations et les enseignants mais tous les pratiquants pourront s'inscrire pour les recevoir. L'Amicale deviendra ainsi plus vivante, plus réactive et plus présente entre les Rencontres. Le basculement sur le nouveau site aura lieu après la clôture des inscriptions aux Rencontres pour éviter d'essuyer les plâtres dans l'urgence.

En ce début de saison, je suppose que toutes les associations sont dans la même incertitude quant au retour de leurs membres. L'âge moyen de nos groupes est plus élevé que celui de la population générale et nos membres seraient a priori plus exposés et donc plus inquiets. Néanmoins je reste confiant car j'ai l'impression que la plupart restent assez sereins et que très peu d'entre eux ont souffert sévèrement de cette épidémie. C'est peut-être vrai que le Taiji Quan est un art de santé...

Je vous souhaite à tous une belle rentrée et je me réjouis de vous revoir aux prochaines Rencontres.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2020 – N° 95

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Siège social : AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY- France

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Françoise Cordaro

Rédacteur en chef adjoint : Claudy Jeanmougin

Rédaction (pour ce numéro) : Claudy Jeanmougin, Serge Dreyer, Alix Helme-Guizon, Mark A. Linett.

Correction (pour ce numéro) : Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Colette Macintos, Françoise Cordaro.

Comité de lecture : Jean-Luc Perot, Christian Bernapel, Sonia Sladek, Jean-Michel Fraigneau, Claudy Jeanmougin, François Schosseler, André Musso, Anne-Marie Guibaud.

Traduction : Sylvain Maillot, Chris Nelson, Simonette Verbrugge.

Mise en page et couverture : Sophie Cornueil

Feuillets du Collège, mise en pages : Jean-Claude Issenmann

Postage : Claudy Jeanmougin.

Expériences du grand large sur le *Good Bye*

Claudy Jeanmougin

2

Je sais que, parmi les lecteurs du bulletin de l'Amicale, nombreux sont ceux qui ont fait l'expérience de la mer sur des navires de tailles très variées et de durées tout aussi variables mais jamais je n'ai eu l'occasion de lire leur expérience en leur qualité de pratiquants de Taiji quan. C'est en ces termes que j'aimerais partager ces moments que j'ai eu la chance de vivre sur le *Good Bye*, petit voilier de 9 m que mon fils aîné Gabriel a acheté pour s'offrir une année sabbatique « sur l'eau » avec sa compagne.

Petit retour rapide sur les circonstances qui ont fait que je me suis retrouvé sur le voilier à deux reprises pour une durée totale de presque quatre semaines, ce qui n'était prévu ni dans mon programme ni dans le projet de mon fils. Ce qui n'était pas prévu non plus c'est que Caroline, sa compagne, tombe enceinte durant le parcours faisant de moi un futur grand-père soucieux de sa descendance... De fait, j'ai donc promis de donner un coup de main pour ramener le bateau à bon port si cela devenait nécessaire pour éviter des quarts trop longs à la future maman. C'est ainsi qu'au début du mois de juillet Gabriel me demanda si j'étais toujours d'accord pour le coup de main pour ramener le bateau à son port d'attache en Bretagne. Comme promis, je lui répondis positivement et il en profita pour m'indiquer un vol pour les rejoindre sur une île de la Méditerranée dans la semaine... Et me voilà parti pour Ibiza, puisque c'est là que le bateau était amarré dans l'attente de ma venue. Je disposais d'un peu plus de trois semaines pour aider les deux marins en sachant que c'était juste pour espérer ramener le bateau à la Turballe. Mais pourquoi pas et, avec un peu de chance, nous

aurions peut-être les vents et les courants favorables pour naviguer suffisamment afin de rentrer le bateau à son point de départ.

Quelles étaient mes expériences de la mer ?

J'avais déjà fait quelques traversées sur des navires moyens avec des mers très agitées en allant en Angleterre, en Corse ou pour franchir le détroit entre l'Inde et Ceylan (Sri Lanka), et puis quelques jours de cabotages sur les côtes bretonnes sur un petit voilier de 7 m pour m'affranchir du mal de mer. Je n'ai jamais été malade mais jamais bien non plus. En ce qui concerne la navigation d'un voilier, j'ai fait mes premières armes sur le lac du Bourget en 1967, puis sur la Loire en 1970 et 1971 sur un 421 et un 470. Et enfin, une balade sur les côtes bretonnes avec Gabriel pour étrenner le *Good Bye*. Bref, pas assez d'expérience pour barrer seul un bateau, mais suffisamment pour savoir que je n'avais pas le mal de mer, pas peur et que je pouvais aider.

Et nous voilà partis pour de nouvelles aventures !

Sur un petit voilier de 9 m l'espace de vie est très restreint comme vous pouvez le constater sur les photos. La promiscuité oblige les marins à une entente réciproque qui ne gêne en rien la bonne marche de la navigation. Sur un bateau, il y a un commandant et c'est lui qu'il faut écouter car c'est lui qui devra toujours prendre la décision finale. Je devenais donc l'exécutant de mon fils et je vous avoue que jamais cela ne m'a dérangé. Bien au contraire, quand la confiance est là et c'était le cas, je trouve qu'il est très

reposant de ne faire que ce qu'on nous demande sans se poser la moindre question. Dégagé de toute responsabilité, je profitais au maximum de ce confort de vie qui me permettait de me retrouver face à moi-même sans rien avoir à faire d'autre. Gabriel s'occupant de tout ce qui concerne la navigation (météo, tracé du parcours, etc.) il ne me restait qu'à intervenir dans certaines manœuvres à ses ordres, pour le reste, je me laissais aller au temps qui passe au milieu de l'immensité océane aussi bien de jour que de nuit.

À trois sur un voilier on est souvent un navigateur solitaire si on veut maintenir des quarts de telle sorte que chacun puisse vraiment se reposer. C'est de ces temps de solitude que je souhaite vous faire partager.

Solitude d'un navigateur et méditation

Lorsque le pilote automatique est enclenché et que la mer est calme, que ce soit de jour ou de nuit, il n'y a rien d'autre à faire que de regarder autour de soi, pour parer à d'éventuels croisements avec d'autres navires et de vérifier si le cap est maintenu.

Le jour, le regard se porte au loin, et nous avons de nombreuses visites, que ce soient des dauphins ou des volatiles. Ce sont de charmants compagnons de navigation qui nous accompagnent parfois pendant de longues durées. Alors, on s'émerveille de la nature tout en laissant le temps s'étirer. Et puis nous avons eu la chance de voir une baleine qui nous a suivi quelques minutes en se rapprochant du voilier au grand dam de Gabriel inquiet de la voir venir nous bousculer...

Le bateau glisse sur l'eau avec élégance et on mesure sa petitesse face à l'immensité de ce qui nous entoure. Alors, on ne peut s'empêcher de penser qu'on est bien peu de chose et pourtant on est bien là, à la place que nous devons avoir puisque nous y sommes. Loin de tout, sans connexion téléphonique ni internet, la tête inoccupée, la pensée erre au gré des flots, de la houle, du vent, pour revenir à soi à ce qu'on est dans ce monde, aux tâches qu'on s'est données en se demandant si tout cela avait bien un sens. Donner un sens à tout ce que nous faisons, c'est aussi donner un sens à sa vie et quand l'occasion en est donnée il est bien de faire le point pour vérifier si on est bien en adéquation avec ce sens. D'où l'occasion de se mettre dans une attitude méditative afin de laisser la réponse émerger.

Le navigateur solitaire est souvent dans un état de méditation sans vraiment s'en rendre compte. Ce retour sur soi du navigateur est certainement ce qui fait cette personnalité si spécifique aux marins qu'on qualifie souvent de « sauvages ». Quelle différence il y a entre la posture de méditant dans une salle et l'état du marin sur son bateau en prise avec les éléments. Très vite, la pensée se fixe dans l'instant et plus

rien d'autre ne compte que l'instant présent dont le temps s'étire et s'étire le temps d'un quart... La méditation prenait un sens que je n'avais pas compris lors de mes « assises » aussi bien taoïstes que yogiques.

Pendant trois semaines, nous avons fait du cabotage avec quelques nuits de navigation pour aboutir à mon grand désarroi au Portugal, soit encore loin de notre Bretagne. J'attendais avec impatience la traversée du golfe de Gascogne qui avait coûté quelques soucis à Gabriel lors de l'aller, et de sérieux dégâts aux concurrents de la Route du rhum l'hiver précédent. Obligé de rentrer en France pour animer mon stage d'été, je quittai Gabriel et Caroline qui attendraient une « fenêtre » afin de pouvoir remonter la côte ouest du Portugal jusqu'en Espagne.

Vers la fin du mois d'août, coup de fil de mon fils qui me demande si je peux venir en Espagne le surlendemain pour l'aider à traverser le golfe de Gascogne, sans mon aide, il laisserait le *Good Bye* en Espagne. J'étais en stage de musique et j'avais encore deux jours de stage. Mais bon, la traversée du golfe de Gascogne ne s'offre pas tous les jours... Nous étions le mercredi soir et je fis part à mon fils qu'il y aurait une fenêtre favorable le samedi et que je pourrai donc finir mon stage avant de prendre l'avion le samedi. En fait, la « fenêtre » était dans la nuit du vendredi au samedi et il fallait que je sois impérativement sur place le samedi matin. Je demande donc à mon fils de me trouver des vols pour aller jusqu'à La Corogne. Et me revoilà sur le *Good Bye*, le samedi à 13 h 30, temps de manger un peu et de préparer le bateau avant de jeter les amarres à 16 h 30. Caroline étant rentrée en France la veille par la voie terrestre, je me retrouvais seul avec mon fils pour cette nouvelle aventure qui allait durer 5 jours et 4 nuits.

Notre traversée s'est fort bien passée et nous n'avons pas eu de gros temps, juste quelques heures de gymnastique pendant une navigation au près avec les balcons dans l'eau et un peu de houle. C'est de ces heures dont je vais parler car je suis persuadé que la pratique du Taiji quan m'a permis de les passer sans la moindre appréhension ni la moindre fatigue.

Quand on navigue au près le bateau gîte et lorsque les balcons baignent alors on est pratiquement debout alors qu'on est assis sur le banc de l'habitacle. La nuit, nous avons admis qu'on ferait quatre heures de quart afin de permettre un repos prolongé au co-équipier. J'ai passé un quart de nuit complet, pratiquement debout avec les fesses calées sur le bord du banc et les pieds sur le banc opposé. Cette nuit-là, le bateau plongé dans le brouillard, rien d'autre n'était visible que ce qui était éclairé par le halo des feux de signallement. Et, j'ai passé pratiquement quatre heures le regard subjugué par les remous provoqués par les balcons qui plongeaient dans les vagues en suivant les mouvements de la houle. Des moutons blancs se formaient et le bateau gîtait parfois très fort mais

tout rentrait dans l'ordre sans que j'aie eu à faire la moindre manœuvre. C'est à ces moments que j'ai pu apprécier la qualité du *Good Bye* et l'art de tendre les voiles que Gabriel maîtrisait. Ne m'avait-il pas dit que si les voiles étaient bien réglées, le bateau reprenait toujours son cap quoiqu'il arrive. C'était le cas et j'étais tout en confiance malgré des situations un peu périlleuses à mon avis. Nous avançons à une vitesse d'un peu plus de 7 nœuds, ce qui n'est rien comparé aux exploits de nos brillants marins mais ce qui était parfait pour le *Good Bye* qui ne montrait aucune fatigue à cette vitesse. Au-delà, c'est plus compliqué et il faut être un barreur expérimenté pour ne pas harceler le bateau.

Calé sur mes deux jambes, relié au bateau par un harnais de sécurité, que se passerait-il donc si je venais à tomber dans l'eau ? Gabriel pouvait-il m'entendre depuis sa couchette ? Rien est bien sûr et le mieux était de s'arranger pour ne pas plonger dans les flots. Convaincu sur mon sort et parfaitement rassuré, je me retrouvais dans un calme plein de sérénité. Une sorte de paix intense m'envahissait et je pouvais calmement revenir à cet état méditatif qui me permettait de ne pas trouver le temps long. Je n'ai pas senti la moindre angoisse durant tous les quarts que j'ai faits, de nuit comme de jour. Pas la moindre fatigue non plus, j'étais bien, très bien et que finalement la vie c'était peut-être cela, trouver ce calme qui apporte la paix qui permet de mesurer le merveilleux du monde qui nous entoure.

Les creux et les bosses que génère la houle font que le bateau est animé d'un rythme sur lequel on se règle petit à petit pour éviter les à-coups répétés qui finiraient par fatiguer le marin. C'est ce même rythme que nous retrouvons dans notre pratique du Taiji quan. Souvent, les gestes du Taiji quan sont comparés aux mouvements des vagues qui vont et qui viennent. Seulement, il ne faut pas confondre ces mouvements avec la marée, bien présente aussi dans notre enchaînement de Taiji quan mais plus profonde que les vagues. Si nous ne respectons pas ces mouvements, nous sommes agités, remués, bousculés dans tous les sens avec le risque de perdre son équilibre. Et j'en viens au deuxième sujet que je voulais développer dans ces impressions de navigation qui porte sur l'équilibre de notre corps sur un bateau.

Garder son centre pour éviter la fatigue : équilibre

Lorsqu'on navigue, nous avons le choix de nous appuyer ou non sur le dossier du banc de la cabine. Si nous nous appuyons comme sur les photos ci-dessous, notre corps va suivre tous les mouvements du bateau.

Dans ce cas il faudra être solidement arrimé au bateau pour éviter les chocs et, malgré tout, ce

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui





n'est pas sûr de pouvoir toujours le faire si la mer commence à devenir menaçante. Dans tous les cas cela demande un gros effort musculaire qui finira par éreinter le marin.

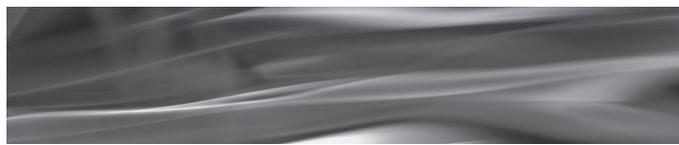
Alors, le mieux que j'ai trouvé est de bien reposer son buste sur ses ischions et d'avoir un solide point d'ancrage au niveau des pieds comme le montrent les deux photos ci-dessus. Tout le travail de l'équilibre va se régler au niveau du bassin. C'est le bassin qui va prendre en charge tous les mouvements du bateau pour les analyser afin de procéder à l'ajustement du tronc. Ainsi, il n'y a plus de heurts, le corps s'équilibre naturellement à partir du bassin qui absorbe tous les mouvements afin de les transformer. Ici, le pratiquant du Taiji quan est apte à mesurer toutes les incidences d'un tel travail. Au fur et à mesure de l'approche de l'état d'équilibre, les mouvements du bassin vont « densifier » le Dantian jusqu'à le rendre comme une sorte de sphère sur laquelle le tronc va s'équilibrer. Plus la sphère sera dense et plus les oscillations seront absorbées à l'image de cette sphère de plusieurs tonnes aux derniers étages de la tour de Taipei, sphère suspendue et arrimée aux murs par des vérins. Plus la tour bouge et plus la sphère centrale les absorbe de par sa puissance d'inertie. Notre dantian est à l'image de cette sphère. Les mouvements continus la densifient puis tout le corps va s'équilibrer par rapport à cette masse. D'un côté, les mouvements du bateau vont avoir pour effet de stimuler ce centre énergétique et plus ce centre est stimulé plus il se densifie et plus il devient un facteur d'équilibre.

5



Qu'en est-il dans notre pratique de Taiji quan ? La lenteur des mouvements ajoutée aux « plis » de la forme, plier et déplier avec anté et rétroversion du bassin va faire en sorte que toutes les forces mises en jeu vont venir se focaliser dans ce centre qui est le véritable centre gravitationnel. Ayant mis ceci en application explique peut-être pourquoi malgré quinze heures de navigation avec un gîte sérieux je n'ai pas senti la moindre fatigue.

Après ces heures passées sur un petit voilier m'a permis de mieux comprendre le sens de Dantian et peut-être plus encore. Aujourd'hui, il me plaît dans ma pratique de faire ressortir ces sensations et parfois, je ne vous le cache pas, j'ai ce petit goût de nostalgie du navigateur solitaire qui remonte en surface. Enfin, quand je dis solitaire, c'est uniquement pour les quarts car, durant le périple, j'ai apprécié la présence de mon fils et de sa compagne qui ont toujours été très attentifs à mon confort.



La dynamique de la jambe lors de l'enracinement

Alix Helme-Guizon

L'objet de cet article est d'expliquer ce qui se passe anatomiquement dans la jambe lors de l'enracinement et de l'expression, sans évoquer ce qui se passe dans le bassin, le sacrum et le plancher pelvien. À mon avis, les pratiquants d'arts martiaux pourraient éviter des douleurs et améliorer leur pratique avec davantage de connaissances pratiques d'anatomie. Malheureusement, beaucoup de livres d'anatomie sont plutôt rebutants et donnent rarement des indications pratiques. Mais ça, c'était avant... Il y a aujourd'hui des livres, des articles et DVD avec beaucoup d'applications directes du savoir biomécanique et anatomique. Ce sont quelques-unes de ces trouvailles que je veux partager avec vous.

Pour que le propos ne soit pas trop intellectuel, ou si vous n'aimez pas lire de longs articles 😊, et pour que chacun puisse utiliser ces données anatomiques, il y a des liens vers des vidéos. Ces vidéos expliquent des éléments de cet article et fournissent des exercices non détaillés ici.

Sur le site de l'Amicale, vous trouverez cet article en couleur dans le Bulletin en PDF.

Un demi-pied pour le poids, un demi-pied pour l'équilibre

Mécaniquement, le pied se compose de deux parties.

Les 3 orteils internes sont reliés au tibia via le talus (ex-astragale) et 3 autres os (en gris homogène). Ils portent l'essentiel du poids du corps, soit 5/6^e.

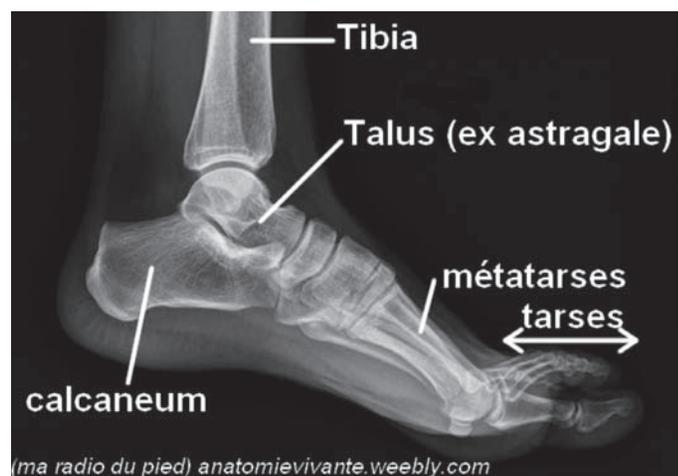


Figure 1. Structure du pied vu de côté

Les deux orteils externes sont reliés au calcaneum (os du talon) et à la fibula (ex-péroné, voir fig. 2). Leur rôle est l'équilibre par le lien au péroné et la formation d'une arche entre le calcaneum et l'avant du pied. Ils ne portent que 1/6^e du poids du corps.

Pour un bon enracinement, il convient donc d'équilibrer les trois points d'appui que sont le talon, les racines du gros et du petit orteil (les trois gros points de la fig. 2). Ne placez pas le poids de votre corps sur le talon très en arrière, mais bien sur le talus, c'est-à-dire au-dessus de la cheville (plutôt vers l'avant de cet os).

Vidéos de la structure du pied :
<https://www.youtube.com/watch?v=daZTvL6nKZk>,
<https://www.youtube.com/watch?v=KlnFqgsAOyE>



Figure 2. Structure d'un pied qui se soulève du sol, constitué de deux parties

Le pied comprend 3 arches

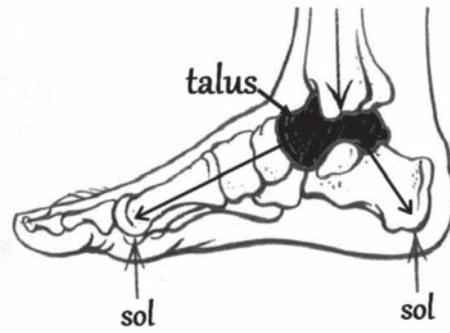
Comme le pied est divisé en deux dans le sens longitudinal, il y a deux arches allant du talon vers les orteils : l'arche longitudinale et l'arche latérale.

Dans l'arche longitudinale, le talus est l'os clé qui répartit les forces entre le talon et l'avant du pied. L'os naviculaire fait de même dans l'arche latérale, mais on a vu que celle-ci ne sert qu'à équilibrer.

Mais il y a aussi une arche transversale, qui, si on veut qu'elle ne rejoigne le sol, devient une arche diagonale.

L'arche transversale (je préfère ce terme qui est d'ailleurs plus courant que « arche diagonale »), a un rôle

Arche longitudinale



→ répartition des forces dans le pied

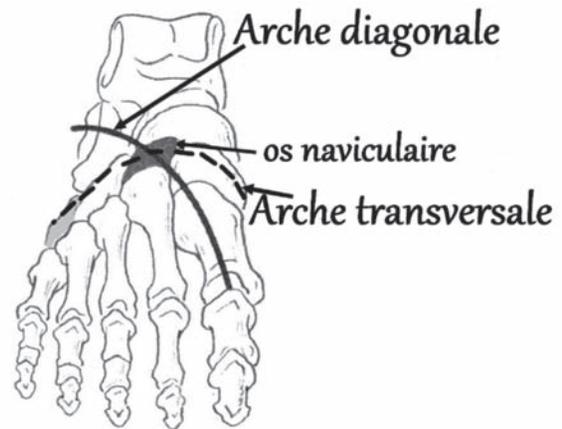


Figure 3. Les trois arches du pied (modifié d'après Dynamic Alignment... d'Éric Franklin Human, Kinetics éditions)

particulier dans la prise d'appui, puisque son fonctionnement amène le pied à une rotation vers l'intérieur en s'écrasant un peu.

Le fait que les arches sont étendues car un peu écrasées leur permet, à cause des fascias et des muscles profonds du pied, d'emmagasiner de l'énergie sous forme de déformation élastique. On peut prendre l'image de ce jouet, où les bâtons sont les os et les élastiques les muscles et les fascias (fig. 5).

Vidéo de la dynamique du pied :

<https://www.youtube.com/watch?v=vjJGLP1CrNY>





Figure 4. Le pied s'écrase un peu vers l'intérieur lors de la prise d'appui

Ce mouvement du pied tend à faire tomber le genou vers l'intérieur, ce qui cause rapidement des douleurs. Mais heureusement, nous avons des fesses !



Figure 5. Mise en tension des arches lors de la prise d'appui et relâchement lors de l'expression

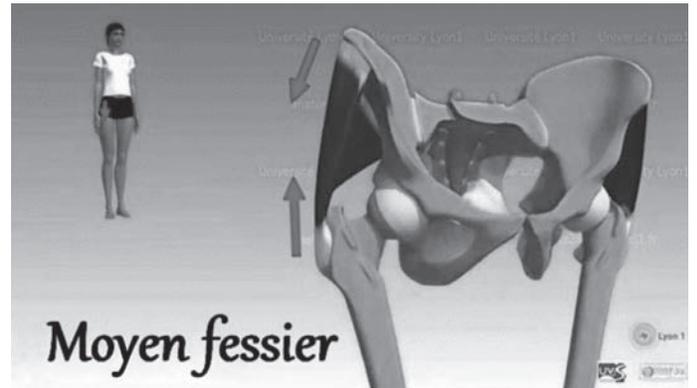
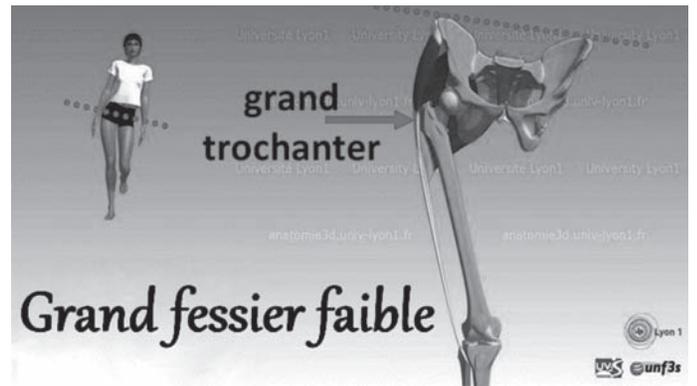


Figure 6. Les fessiers stabilisent le bassin (modifié d'après <http://anatomie3d.univ-lyon1.fr/>)

Les fessiers gardent le genou dans l'axe du pied

Les fessiers maintiennent le bassin à l'horizontale et sans déhanché. Cela évite déjà de nombreux problèmes de genoux.

Mais vu leurs points d'insertions, les fessiers font tourner le fémur vers l'extérieur, et peuvent ainsi maintenir le genou parfaitement dans l'axe du pied.

Le problème est que souvent les fessiers sont trop peu actifs, ou pas dans le bon timing. Cela peut être dû à de longues heures assis(e) devant un ordinateur, ou à l'habitude de tendre complètement les jambes en verrouillant les genoux, ou de se tenir sur une jambe préférée. Heureusement, le travail de la prise d'appui en suivant les règles du Taijiquan permet de les activer (ou de les réactiver).

Vidéo sur le rôle des fessiers :

<https://www.youtube.com/watch?v=L9pWMv1VKLI>

Une spirale se forme dans la jambe lors de la prise d'appui, ce qui emmagasine de l'énergie

Lors de la prise d'appui, le pied s'étale au sol et les arches s'allongent tant dans l'axe antéro-postérieur

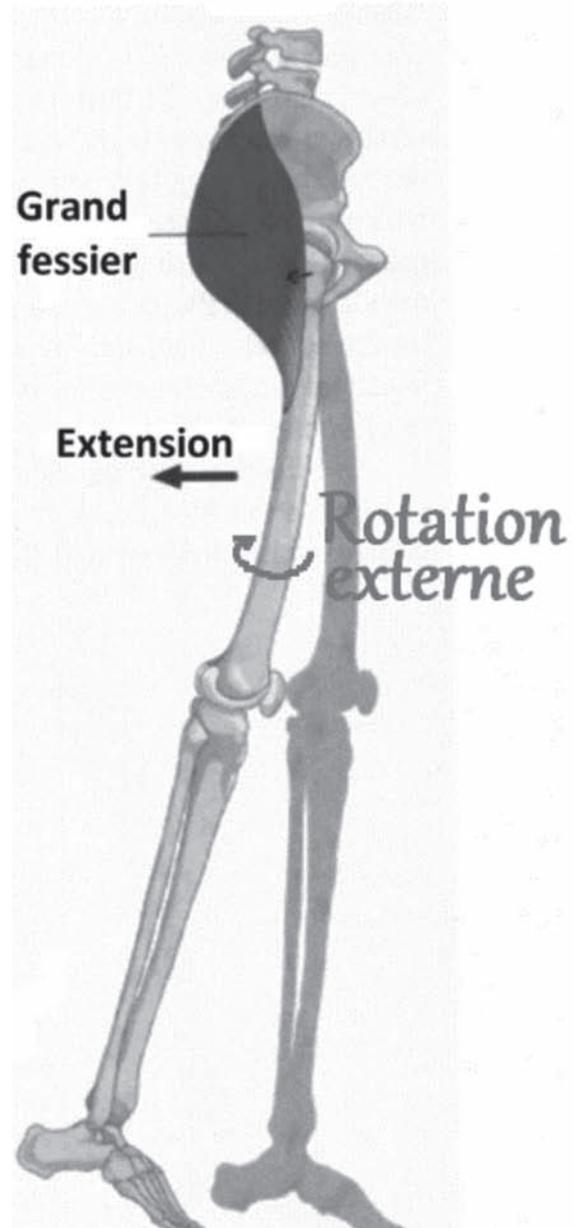
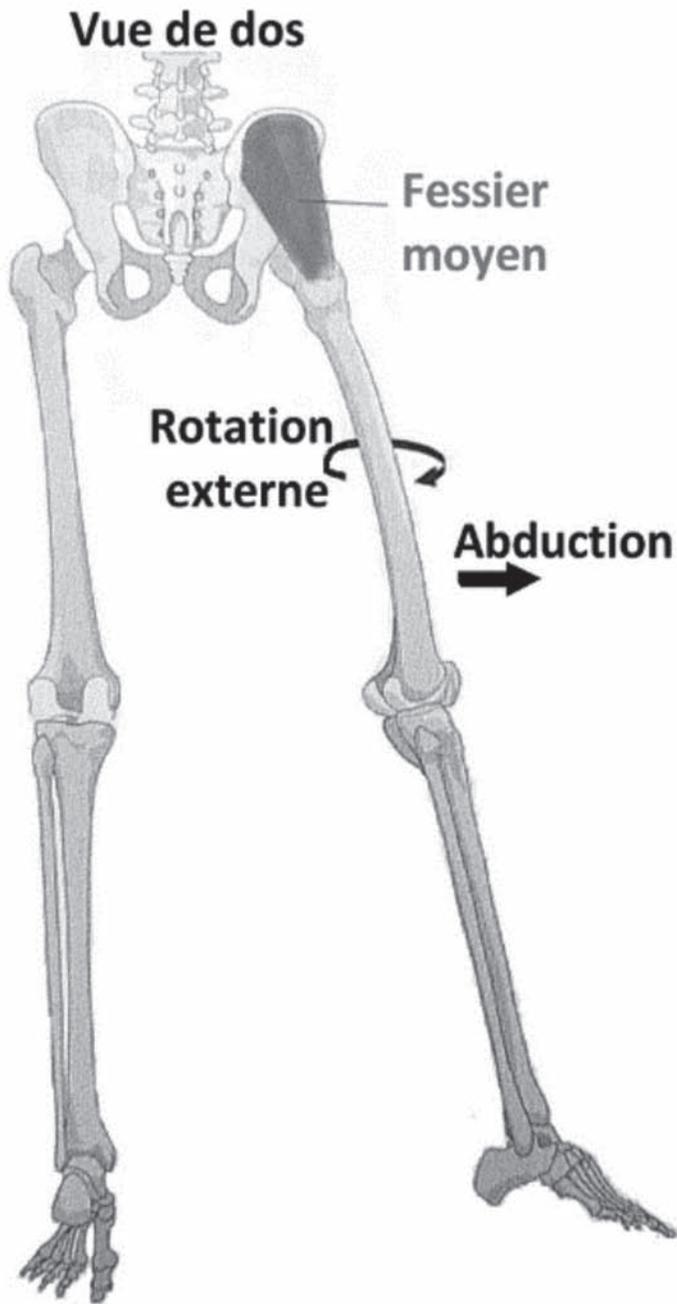


Figure 7. Les fessiers sont des rotateurs externes (modifié d'après Fixing you: Hip and Knee Pain de Rick Olderman, Boone Publishing)

que dans l'axe transversal (fig. 8, flèches rectilignes). Il en résulte une rotation globale vers l'intérieur (fig. 8, flèches courbes).

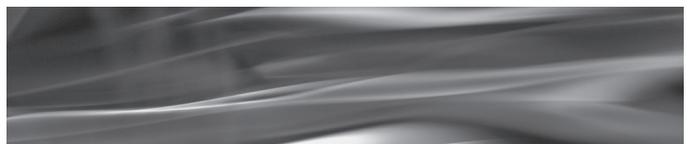
Le fémur, lui, fait une rotation externe sous l'action des fessiers, s'ils s'activent correctement. Cela permet de garder le genou dans l'axe du deuxième orteil.

Cette série de contre-rotations crée naturellement une spirale dans toute la jambe qui emmagasine l'énergie sous forme de déformation élastique. Les

textes classiques parlent de « bander l'arc ». Cette énergie est libérée lors de l'extension, ainsi que l'énergie accumulée dans l'étalement des arches du pied. Les textes disent « décocher la flèche ».

Bien entendu tout cela a une répercussion sur le plancher pelvien, le bassin et le reste du corps, mais c'est une autre histoire.

Le site Web contient les vidéos et beaucoup d'autres informations : <http://anatomievivante.weebly.com>



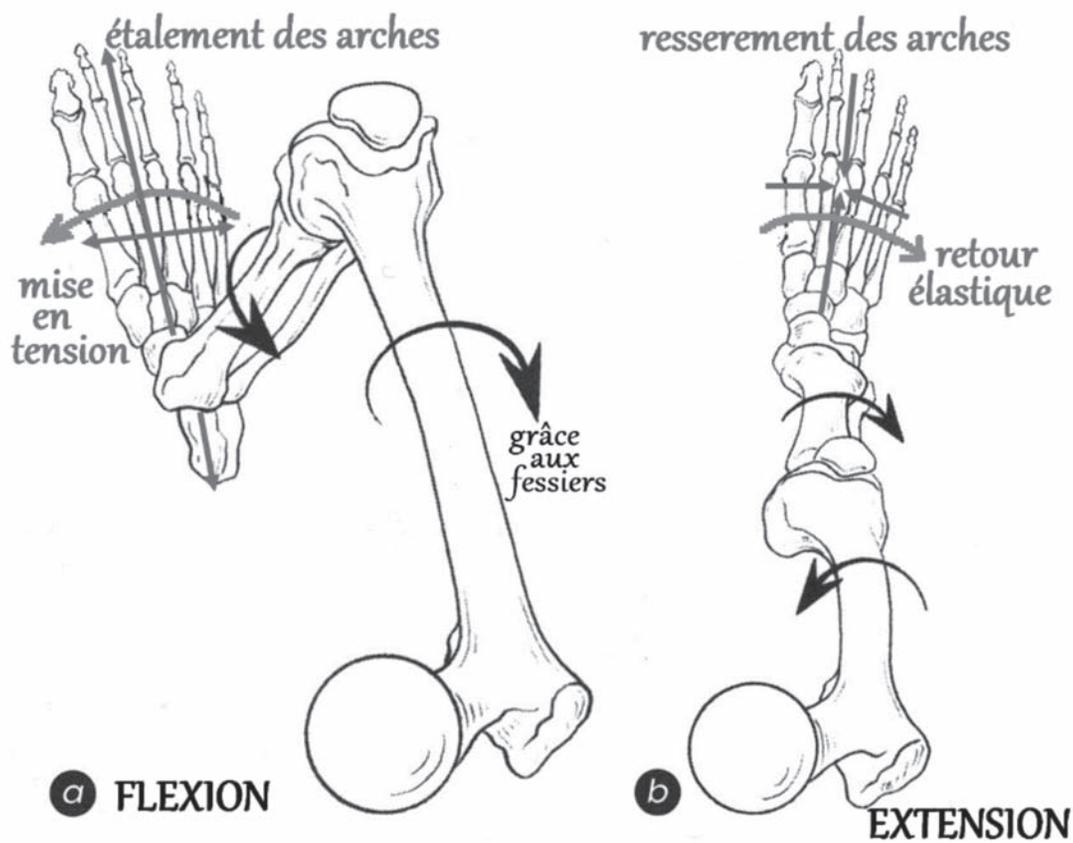


Figure 8. Les contre-rotations dans la jambe (modifié d'après *Dynamic Alignment...* op. cit.)

Vous retrouverez toutes les vidéos sur la chaîne YouTube d'Anatomie Vivante.

Sources :

1. Éric FRANKLIN, *Dynamic Alignment Through Imagery*, 2^e édition, Human Kinetics editions (des schémas très clairs, et des images très parlantes).
2. Joanne ELPHINSTON, *Stability, Sport and Performance Movement: Practical Biomechanics and Systematic Training for Movement Efficacy and Injury*

Prevention, Lotus publishing. À lire absolument si vous comprenez l'anglais.

3. Tom MYERS, DVD *Understanding Feet and Legs*.
4. Rick OLDERMAN, *Fixing you: Hip and Knee Pain*, Boone Publishing. Une très bonne série de petits livres pour soigner tout seul les petits problèmes.
5. Le site web Anatomie 3D Lyon 1 pour ses vidéos sur les muscles et leurs rôles.

Synthèse des ateliers du Collège sur le thème «Apprentissage du tuishou aux débutants»

Deuxième partie

Sensibilisation et familiarisation au tuishou

Nous devons distinguer deux types d'approche : l'une avec déplacements, l'autre à pas fixe. Je présente en premier les exercices à pas fixe sans la moindre intention pédagogique sachant qu'il est possible de commencer avec déplacements.

Cette synthèse est la deuxième du Collège à partir d'un travail collectif. Nous souhaitons par ces feuillets faire partager à un large public les réflexions du Collège sur différents aspects de la pratique. Cette fois il a été question de l'apprentissage du tuishou à des débutants.
Claudy Jeanmougin



Exercices sans déplacement

1- Sabine et Duyu proposent des exercices pour travailler l'écoute Yin

- Les deux personnes se positionnent face à face, pieds parallèles, bien enracinées. Les deux avancent les bras, la personne **A** paumes vers le ciel, la personne **B** posant ses mains, paumes vers la terre, dans celles de **A**. Se sentir, bouger ensemble, **B** qui donne ses bras met tout son poids, la lourdeur aide à sentir.

- Même principe mais les deux partenaires tournent une main vers la terre et l'autre vers le ciel.

Qui guide ? La main dessus ou dessous ?

- Les deux partenaires en peng, poignet contre poignet et l'autre main sur le coude du partenaire. **A** pousse avec le peng, **B** à l'écoute recule. Il est important de sentir son territoire et celui du partenaire. Bien garder l'espace du peng.

- D'abord chacun pour soi : pieds parallèles bien enracinés, décrire des grands cercles avec les bras devant soi, le bassin tourne mais les genoux le moins possible. On peut passer le poids d'une jambe sur l'autre, garder l'axe.

Ensuite à deux : **A** utilise ce mouvement en cercle pour soulever le bras de **B** en cherchant son coude, bien tourner le bassin. Les pieds pas trop écartés nous obligent à bien tourner le bassin et ouvrir les kuà 胯. En tournant le bras droit mettre plus de poids sur le pied gauche. Rester connecté, le bras prend d'abord le coude par derrière puis garder la main sur le creux du coude en attendant d'attraper l'autre coude. Attention de garder l'axe. Bien repérer les phases Yin et Yang et l'enracinement.

*Fabienne et Hervé Marest,
voir en page 4.*

- A prend la posture d'enracinement avec les pieds parallèles pas trop écartés, les bras le long du corps en position peng (gueule du tigre sur la cuisse). B se met sur le côté, pousse latéralement sur le bras de A. Transfert de racine : sentir comment absorber cette poussée dans le bras droit et la conduire dans le pied gauche. Garder cette position un moment pour bien sentir ce qui se passe. La poussée se fait de manière horizontale. Si le transfert se fait bien, le pousseur sent l'enracinement dans l'autre jambe du partenaire. Le poussé doit bien maintenir l'axe, tête suspendue, relâcher le bassin et le bas du dos.

- Face à face pieds parallèles. Apprendre à suivre la poussée de l'autre, être à l'écoute. Recevoir la poussée sur l'épaule gauche, prendre, absorber, tourner la taille puis avec la main gauche accueillir le poignet droit du pousseur. Celui qui absorbe « disparaît » comme un aspirateur qui attire le partenaire dans le vide. « Soyez plus actifs dans la passivité », dans le Yin il y a le Yang. Le tout avec beaucoup de douceur.

- Face à face, les pieds en avant tête-bêche, enracinés dans le pied arrière. A pousse B avec les deux mains sur le haut de la poitrine. B absorbe dans la jambe arrière et place ses mains sous les coudes du pousseur pour accompagner son mouvement.

**Le peng permet
au partenaire
d'apprendre à poser
ses mains tant dans la
qualité du contact que
morphologiquement.**

2- Le groupe de Baugé, constitué de Jean Boucault, Hervé Marest, Jean-Paul Bonhuil, Yannik Michel, Duyu, Lionel Descamps, François Besson et Alix Helme-Guizon, propose la position du cavalier et l'étude du geste peng.

- Travailler la *position du cavalier*, mǎbù 馬步
« L'adoption de la position du cavalier permet l'ouverture des plis de l'aîne, de baisser son centre de gravité, de pratiquer une légère rétroversion qui estompe la lordose lombaire. Dans cette position, il convient de veiller à la flexion des genoux qui ne doit pas être exagérée afin que ceux-ci ne dépassent les orteils. Par ailleurs, au travers de réajustements posturaux (relâchement, remplissage du bas du dos, abaissement des épaules, creusement de la poitrine, ...) et du développement de la proprioception, le pratiquant doit s'attacher à répartir son poids sous toute la sole plantaire. »

- Peng, geste clé pour introduire plusieurs techniques de tuishou
« Le peng offre l'avantage de rentrer directement dans sa structure corporelle (arc boutant, ouverture du dos, relation périnée / terre). La position ouvre à toutes les connexions avec autrui, gauche / droite, haut / bas, avant / arrière.

Le peng offre l'avantage d'un contact qui semble moins intrusif corporellement car s'appliquant sur l'avant-bras du partenaire. Le contact dans le peng permet au partenaire d'apprendre à poser ses mains tant dans la qualité du contact que morphologiquement (poignet, coude).

Toutefois, il apparaît que le geste peng n'est pas si simple à mettre en place car il nécessite de chercher son axe (position de la tête, ouverture du pli de l'aîne et abaissement du centre de gravité), de renforcer le dos, de creuser la poitrine et de lever les bras en maintenant une certaine tonicité (souple et fort en même temps, comme la barque soulevée par les flots...).

Avec peng peuvent être abordées les notions de tonicité / densité / rondeur du geste / ouverture des aisselles (prendre un chat endormi au creux de ses bras et de son épaule).

En conséquence, malgré la difficulté, un travail sur peng peut s'avérer un excellent préalable aux exercices de tuishou et illustrer nombre de principes généraux et fondamentaux mis en œuvre. »

**Face à face
pieds parallèles.
Apprendre à suivre
la poussée de l'autre,
être à l'écoute.**

Exercices avec déplacements

1- Tuishou à pas mobiles avec Cathy Drouet et Marc Appelmans

- Les deux partenaires se font face sur une ligne imaginaire. L'un effectue une poussée au niveau de l'épaule droite du partenaire qui effectue un pas latéral en déplaçant le pied gauche et se retrouve du côté gauche de la ligne imaginaire. Répéter la poussée de chaque côté pour permettre au partenaire de passer d'un côté à l'autre de la ligne imaginaire et enchaîner les esquives.

- Les deux partenaires se font face. L'un veut contourner le partenaire par la droite en avançant le pied gauche de côté et en le croisant devant le pied droit. Le pied droit suit le mouvement en se positionnant perpendiculairement au pied gauche (comme dans les 100 pas). Puis il tourne le bassin pour repositionner son pied gauche dans l'axe et asseoir son enracinement. Il est maintenant face au flanc et à l'épaule gauche de son partenaire sur lequel il effectue une poussée au niveau du bras et de l'épaule. L'objectif de l'exercice est de contourner le partenaire jusqu'à se retrouver sur son côté et effectuer une poussée.

- Les deux partenaires sont côte à côte. L'un (A) pose le bras sur les épaules de son partenaire (B). B doit tenter de s'extraire du bras de A en mouvement. Les deux bougent sans cesse, A pour essayer d'attraper le partenaire par les épaules, B pour tenter de lui échapper. Le prédateur est celui qui tente de s'échapper du bras de l'autre alors qu'il est censé diriger d'une certaine manière le rapport de force.

2- Tuishou à pas mobiles avec Manuel Solnon et Hervé Marest

Deux personnes face à face, les deux se déplacent :

- Avancer le pied droit (1), ramener le pied gauche à côté (2), puis reculer ce pied gauche (3) et ramener le pied droit à côté (4).

C'est comme une danse, 1-2-3-4, 1-2-3-4, ...

- Placer un bras en haut au niveau de l'épaule, l'autre en bas au niveau de la taille ; main droite en bas, pied gauche en avant ; main gauche en bas, pied droit en arrière et inverser ;

- Lorsque les deux personnes peuvent se toucher, celui qui avance exprime une poussée après le contact.

Autre exercice :

- Position de départ : face à face, pieds parallèles.
- Amener le côté externe des poignets droits en contact à hauteur du visage, avec un mouvement du bassin vers la gauche, l'appui au sol va dans le pied gauche ; ensuite amener le côté externe des poignets gauches en contact, avec un mouvement du bassin vers la droite, l'appui au sol va dans le pied droit ;

- Faire de même avec une frappe vers le bas du dos des poignets droits, puis des poignets gauches ;

- Alternier ensuite haut droite (1), haut gauche (2), bas droite (3), bas gauche (4),..., en accélérant le rythme ;

- Même chose en fermant les yeux pour mieux écouter/sentir le mouvement de bassin du partenaire et apporter la riposte adéquate ; garder l'alternance haut-bas / droite-gauche.



De gauche à droite et de haut en bas, les 4 phases du premier exercice avec Fabienne et Hervé Marest



Nous espérons que ce travail collectif enrichira les pratiquants et encouragera les personnes hésitantes à la pratique du tuishou à s'engager avec un esprit ludique et de découverte.

Nous avons lu...

Taiji quan – Carnet de notes, Origine du mouvement spiralé,

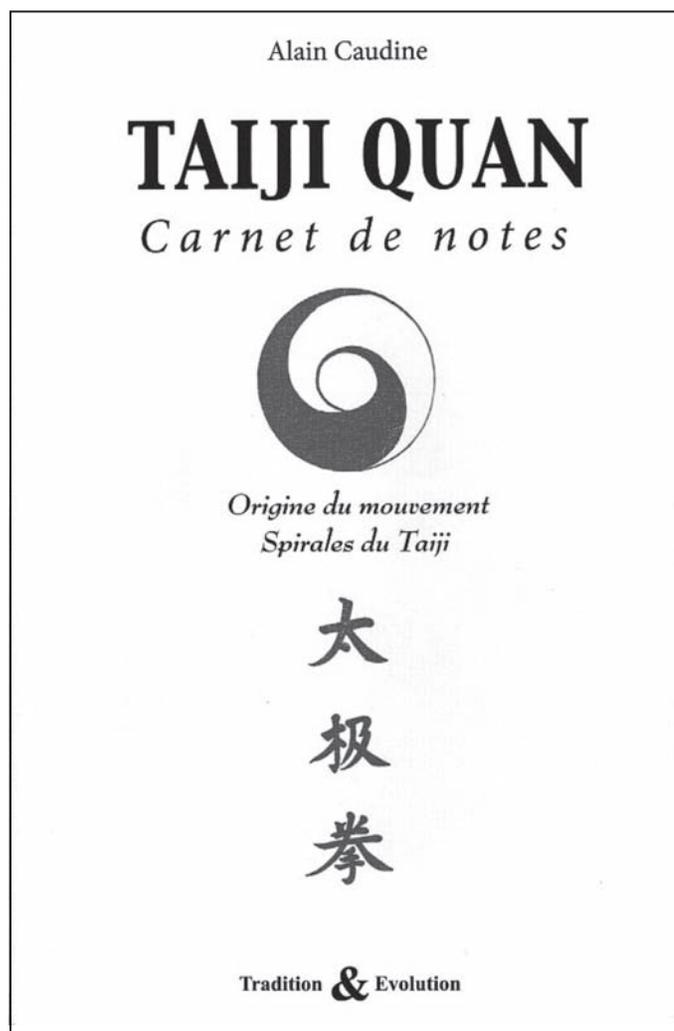
Alain Caudine,
Tradition & Évolution, Moncayolle, 2019

Voici le 4^e ouvrage d'Alain Caudine consacré à la pratique du Taiji quan en général et du style Chen en particulier. Malgré l'annonce du titre, il ne faut pas s'attendre à de grandes découvertes sur l'origine du mouvement spiralé. Par contre, oui, c'est un véritable carnet de notes prises tout au long de ses 50 années de pratique et d'enseignement des techniques énergétiques chinoises. Et, parfois, il y a quelques redites mais elles ne surchargent pas le texte car elles apportent ce petit plus qui traduit la générosité d'Alain.

Alain Caudine se confie le cœur largement ouvert avec une sincérité émouvante. Je n'ai rien à rajouter à cet extrait du texte de 4^e de couverture :

« Voilà un témoignage : celui d'une passion puis d'une expérience de plus d'un demi-siècle de pratique dans la mouvance des arts énergétiques et martiaux chinois. Toujours en référence à la nature, mais enrichi de réflexions issues de l'observation empirique, ce recueil de notes exprime avec simplicité et profondeur les liens difficiles mais bien réels de l'engagement du corps avec l'intelligence humaine. »

Claudy Jeanmougin



Nous avons lu...

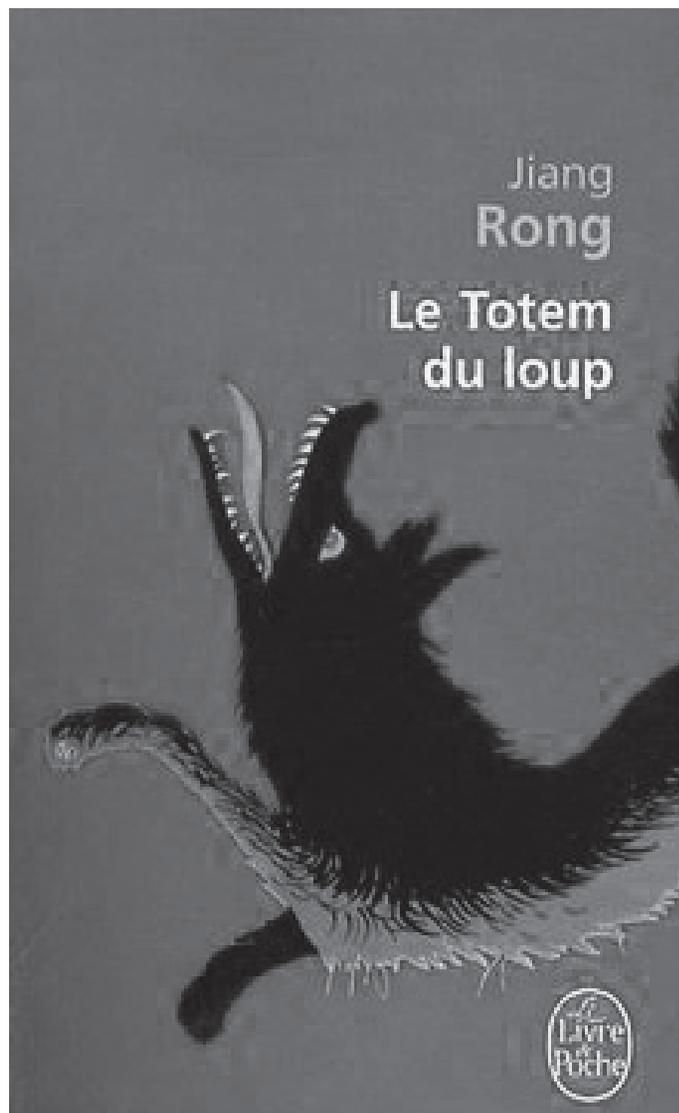
Le Totem du loup,

Jiang Rong,
Bourin, 2007, 25 €, 566 p.

16

C'est le genre de roman qu'on a envie de terminer en une nuit. L'histoire romancée d'un étudiant chinois qui, au début de la Révolution culturelle, décide d'aller vivre en Mongolie intérieure avec les pasteurs mongols, embrassant de multiples aspects de la Chine contemporaine. Tout le roman tourne autour du loup et de sa relation à la fois faite de coopération et de conflit avec les pasteurs mongols. Fascinant récit qui est parfois teinté d'humour sarcastique à propos du régime politique de l'époque, ce qui rend surprenant sa publication à gros succès en Chine.

Serge Dreyer



Trois modalités de conscience dans la pratique du taiji quan

Leur impact sur la variabilité au sein d'un style

Serge Dreyer

(Suite de l'article publié dans le bulletin n° 94)

- **La vision** : je n'avais fait que l'évoquer dans le précédent article. Elle me servira ici de lien entre l'expérience consciente durant la pratique des mouvements lents et cette même expérience consciente en tuishou.

Chacun d'entre nous connaît/a connu la frustration d'observer un mouvement de son enseignant et l'incapacité de le reproduire « correctement ». Le premier obstacle est évidemment à rechercher dans l'éclatement des multiples référents à travers l'espace : pieds, genoux, taille, torse, bras, mains, etc. Cette tâche se trouve complexifiée du fait que ces référents bougent même si l'enseignant fait régulièrement des « arrêts sur image ». Or, quand M. Bitbol nous précise que l'expérience consciente « n'est pas quelque chose de séparé, mais le déploiement entier du sans-distance », on comprend alors la difficulté spécifique de l'apprentissage des mouvements lents. Il s'agit en quelque sorte de « combler la distance entre le modèle et l'apprenti », l'audition n'étant qu'un outil facilitateur de cette entreprise. J'imagine qu'il est inutile de s'appesantir sur tous les autres facteurs perturbants comme le déplacement de l'enseignant dans le champ de vision ou bien le fait de se trouver au milieu d'un groupe de pratiquants. Tous les lecteurs du bulletin ne connaissent que trop bien ces difficultés.

On a donc souvent l'impression au début de l'apprentissage que l'image d'un mouvement s'est inscrite en nous mais pfuitt ! elle se délite dès qu'on essaie

de la reproduire. Rien de nouveau sous le ciel, c'est le lot de tous les apprentissages (travaux manuels, certaines techniques sportives, arts de scène) dans lesquels le visuel joue un rôle majeur. La répétition se trouve alors justifiée et fortement conseillée. Toutefois il existe un certain nombre de référents qui sont plus ou moins difficilement perceptibles. C'est par exemple la coordination dans l'axe vertical : comment synchroniser l'action des membres supérieurs et celle des membres inférieurs (les jambes sont déjà tendues sur une poussée alors que les mains n'ont pas fini leur parcours) ? C'est également la coordination dans l'axe horizontal quand une posture implique un mouvement vers l'arrière d'un bras et vers l'avant pour l'autre, etc. D'autres référents sont quasiment « invisibles » comme la fluidité dont on retire généralement une impression générale mais dont il est malaisé de démonter la mécanique. L'état de *fangsong* se révèle encore plus obscur : combien de fois m'a-t-on demandé comment monsieur Wang arrivait à faire sa forme comme s'il était désarticulé ou bien comment mon professeur de Bagua zhang, monsieur Lai, semblait marcher sur un coussin d'air !

Ces modèles sont évidemment une source de notre inspiration et se révèlent par conséquent très stimulants. Mais pour autant ils ne peuvent s'installer complètement en nous car le caractère unique de chacun, qu'il soit d'ordre physique, mental ou émotionnel va retravailler avec une certaine latitude ce modèle. Il va le maintenir à distance et en ce sens pour citer de nouveau M. Bitbol « l'expérience consciente » infiltre ce que nous sommes » mais ne duplique pas le modèle.

1. L'expérience consciente durant la pratique du tuishou

Une phase nouvelle de l'apprentissage du taiji quan prolonge celle des mouvements lents en faisant passer au second rang le visuel pour y substituer en grande partie le toucher. Ce n'est plus vraiment l'espace qui s'érige en obstacle majeur à la pleine conscience du mouvement mais la dimension temporelle. À partir du moment où le temps s'accélère, l'espace devient fragmenté et fluctuant à un tel rythme qu'il devient illusoire de le décrire une fois pour toutes et de le reproduire systématiquement à l'identique. Quand mon partenaire/adversaire me pousse des deux mains, il le fera peut-être à l'horizontale, en montant ou encore les mains en grande largeur voire au contraire très serrées. À chaque fois l'espace qui nous sépare sera divisé en surfaces inégales et largement imprévisibles, du moins à partir du regard. Le modèle a radicalement changé de rôle : il se donne moins à voir qu'à être perçu/compris tactilement.

C'est le premier et le plus complexe défi qui attend le pratiquant. Essayer de maîtriser avec la vue les mouvements constamment en évolution du tuishou reviendrait à observer un nuage en croyant embrasser du regard le typhon. Évidemment le caractère changeant des mouvements est à mettre en perspective avec la dimension temporelle qui dans ce cas se caractérise grosso modo par la rapidité. Ceci n'est pourtant qu'un élément du triptyque qui constitue l'expérience consciente du tuishou. La présence de l'Autre va provoquer et nécessiter comme une projection de la conscience en lui. On dit souvent qu'il faut faire un avec son adversaire pour mieux le maîtriser comme le souligne le texte de Wang Tsong-yue¹ : « L'adversaire ne me connaît pas, mais moi je le connais. » Pour arriver à cet état de conscience il est absolument nécessaire d'accepter l'Autre avec tout ce qu'il représente de menaçant pour notre équilibre. Là encore Wang Tsong-yue est très précis : « Soyez vide et agile »². Le vide n'est pas seulement de l'ordre physique (proposer une non-résistance à une poussée par exemple) mais il concerne aussi profondément notre psyché. Il s'agit de faire en sorte que nos émotions (peur, agressivité, anticipation, etc.) ne viennent pas s'interposer dans notre tentative d'inscrire l'Autre dans notre expérience consciente : « L'idée fondamentale est qu'il faut s'oublier et suivre l'adversaire³. » Quant à l'agilité, elle est à comprendre naturellement dans sa dimension physique mais également dans une perspective mentale. Au lieu de « programmer » des attaques/défenses, conception « fixiste » de l'affrontement, il est plutôt recommandé de s'inscrire dans le processus évolutif de cette situation et attendre, voire provoquer, une issue

1. Traité sur le T'ai-ki k'uan de Wang Tsong-yue, in Catherine Despeux, Mémoires de l'Institut des Hautes Études chinoises, Collège de France, 1976, p. 153.

2. Ibid.

3. Ibid., p. 154.

favorable⁴. C'est d'ailleurs une des grandes caractéristiques de la socialisation ordinaire en Chine alors qu'en France on se plaît à rechercher en position claire ou du moins aisément identifiable, chaque attitude ayant ses points forts et faibles.

Le troisième aspect que d'aucuns vivent avec un franc plaisir alors que d'autres l'abhorrent concerne le toucher. Ce domaine sensible ne l'est pas seulement en raison de l'opposition plaisir/déplaisir, douceur/violence ou encore intention claire/ambiguë. Mais il est potentiellement perturbant parce qu'il est vécu intérieurement sans que l'on puisse précisément expliquer en quoi le toucher de l'Autre est perçu comme une intrusion dans son intimité ou à l'opposé comme un contact bienvenu. Je suis d'ailleurs toujours perplexe quand des pratiquants de taiji quan m'annoncent fièrement qu'ils sont définitivement dans « l'interne »⁵ sans pratiquer le tuishou. Évidemment la première réflexion qui vient à l'esprit consiste à mettre en avant le binôme perdre/gagner, tellement présent dans notre vie quotidienne (cette remarque vaut tout autant pour le monde chinois) et qui la sature d'émotions et de sentiments pas toujours agréables à supporter. Mais justement « l'interne » n'est-il pas prétention, entre autres, à élever sa spiritualité ? De quelle spiritualité parle-t-on alors dès lors que l'on « refuse » l'Autre, sachant en particulier que le tuishou se décline aisément sous forme de jeu ?

Bref, le toucher c'est créer de prime abord comme une rupture chez l'Autre dans son expérience consciente de soi. Cette rupture est d'ordre physique, passer d'une perception isolée de son corps à un corps relié à un autre. C'est également du psychique car une intention⁶ se dissimule derrière ce toucher. Il

4. Écrit entre le IV^e et la fin du II^e siècle, les Écrits de Maître Guan (trad. Romain Graziani, Les Belles Lettres, 2019, p. 29) fait écho à cette recommandation :

Ne précède pas les mouvements des êtres

Tu pourras observer quels principes les régissent.

En bougeant, tu perdras ta position ;

En demeurant calme, tu te gagneras toi-même.

Par ailleurs, p. 26, R. Graziani précise à propos du sage : « Il s'adapte à la variété des situations qu'il rencontre sans rien de raide ni d'arrêté, un trait distinctif du "non-agir" prôné dans ce texte. » Ne parle-t-on pas ici de la même agilité ?

5. À ceux et celles qui se réclament avec insistance de « l'interne », je rappelle que cette prise de position est tout d'abord irrespectueuse des pratiques dites « externes » du moins dans le monde chinois. Et pourtant combien ai-je vu de superbes démonstrations d'arts martiaux dits externes ! Je me souviens en particulier de Dominique Valéra, le karateka, lors du premier festival de Bercy qui m'avait sérieusement fait douter de l'opposition susnommée. Par ailleurs, le manque de fangsong et de fluidité que je constate si souvent dans les documents vidéo à propos de notre style m'incline à penser qu'une sérieuse remise en question s'impose quant à cette distinction interne/externe. Toutefois je ne nie pas que l'on puisse pratiquer les mouvements lents sans une certaine forme d'intériorisation mais qui relève seulement d'une mise en chantier de l'interne.

6. J'emploie ici le terme d'intention non pas dans une compréhension étroite qui consiste à utiliser une technique avec anticipation mais dans un sens plus large, celui de provoquer un « événement », c'est-à-dire une poussée ou un tirer, qui n'est que le prélude à une situation qui va se développer selon des paramètres a priori imprévisibles.

faut la décoder et donc progressivement l'approprier car elle est caractérisée par une intensité et une localisation variables et tout autant pour son expression (presser, soulever, saisir, dévier, enrouler, etc.). En outre, elle génère de multiples techniques et donc une grande variété de situations. Or tous ces aspects du toucher suscitent en chacun de nous l'incertitude, l'aléatoire, toutes dimensions qui rendent notre pas mal assuré, notre esprit confus et surtout qui nous donnent une forte envie de nous installer confortablement dans un paysage qui nous sied, celui de la routine, des découvertes rassurantes comme ces anciennes publicités d'une agence de voyages qui nous invitaient à découvrir l'Afrique ou l'Océanie... mais à la française ! Et pourtant Wang Tsong-yue⁷, encore lui, est on ne peut plus clair sur le sujet : « Bien qu'il y ait des milliers de situations différentes, le principe est unique. » Voilà donc un programme qui nous renvoie encore à la pensée chinoise : « *The named (the tao) is the mother of the ten thousands things*⁸ » ; notre vie est un constant aller-retour entre le un et le multiple.

On prendra enfin note de l'étroite association du toucher avec la notion d'équilibre/déséquilibre. Évidemment selon l'intensité de la poussée ou du tirer que nous vivons dans l'interaction avec un adversaire/partenaire va surgir cette sensation émotionnellement chargée d'un équilibre qui se maintient avec succès ou bien d'un déséquilibre qui se profile à nos dépens. Paradoxalement, cet aspect de l'expérience consciente est le plus chargé en inconscient. En effet elle nous renvoie probablement à la raison séminale qui a fait du singe un hominidé quand il a commencé à se dresser sur ses pattes : repérer une proie mais aussi et peut-être surtout ne pas devenir soi-même une proie. Tout le monde aura remarqué que dans les combats entre animaux, aucun d'entre eux ne vit tranquillement le fait d'être jeté par terre ou de se retrouver déséquilibré sur le dos pour les animaux rampants, signe de graves blessures à venir voire la mort. Seul l'homme de par la culture l'accepte selon certaines conventions et situations (chahut, luttes, judo, jeux divers, etc.). Néanmoins la négativité du déséquilibre est inscrite profondément dans nos gènes, il n'est qu'à entendre les cris des enfants dans tous les jeux où intervient le déséquilibre pour s'en convaincre. Il faut peut-être se tourner vers cette association toucher/déséquilibre potentiel pour comprendre en partie l'expérience consciente/inconsciente du tuishou.

Dans une troisième partie, j'explorerai le domaine du combat complet incluant notamment les coups portés. Cette partie sera plus courte car son associa-

tion avec le tuishou est relativement étroite pour ce qui concerne l'expérience consciente. Il serait également souhaitable qu'un spécialiste des armes (devinez vers qui se retourne mon regard !) nous informe sur ce domaine de son expérience.

2. Le combat

Les commentaires que j'ai développés pour le tuishou s'appliquent également pour le combat mais avec une dimension élargie et une intensité autre.

Tout d'abord le toucher est potentiellement réparti sur tout le corps alors qu'en tuishou il est convenu de ne se pousser que sur le haut du corps à l'exception de la tête. Cela implique évidemment une conscience prenant en compte toutes les possibilités. Le défi ne concerne pas seulement l'éventualité d'être touché sur n'importe quelle partie du corps mais il implique également que ce toucher puisse se manifester sous différentes formes : frappe du poing/de la paume/des doigts/du genou/du coude/de l'épaule/de la tête/etc., torsion, saisie, clef, claque, fauchage, pincement, griffure, pression, étouffement, etc. La première conséquence de ce constat (notez que je n'ai pas cité la possibilité de jeter un objet/un élément naturel tel que du sable sur autrui ni l'éventualité d'utiliser une arme fabriquée/naturelle (branche, pierre tranchante, etc.) est la prise de distance par rapport à l'adversaire. Cette distance est a priori source d'un sentiment de sécurité pour les adversaires en présence. On retrouve sans surprise l'importance de l'espace mais cette fois-ci seulement dans la phase initiale du combat. Il semble plus facile d'analyser les espaces qui se forment entre les combattants mais ce n'est qu'en partie vrai car l'accélération du temps combinée avec la sensation du danger rend la tâche difficile.

On notera également que l'expérience de conscience du combat englobe à la fois l'intériorisation nécessaire du tuishou (situations de lutte ou de combat au sol par exemple) et la projection de cette conscience sur la distance que modifie (souvent) ou que va modifier l'adversaire. Les informations qui surgissent à la conscience sont d'autant plus complexes qu'au sein d'un même mouvement on peut avoir plusieurs sensations : par exemple un étranglement combiné avec une frappe du pied sur l'intérieur d'un genou.

Il faut également évoquer la dispersion à tout moment possible de la conscience, dimension qui n'existe qu'à un très faible degré dans les mouvements lents. En effet la douleur suite à un toucher violent amène instantanément la conscience vers la partie touchée/mobilisée. C'est un effet que connaissent bien les combattants qui essaient de profiter de cette diversion pour attaquer un autre endroit. Cela existe également en tuishou mais à un degré bien moindre. Ce genre de situation amène à se poser la question

7. Op. cit., p. 153.

8. « Le nommé (le tao) est la mère des dix mille choses », (ma traduction), Lao-tzu, Te-Tao Ching, A new translation based on the recently discovered Ma-wang-tui texts, in Robert G. Henricks, Bantam Books, 1989, p. 53.

de la « circulation » de la conscience. Comment cette expérience de la conscience peut-elle simultanément (ou presque) se porter sur un point fragilisé tout en se portant sur d'autres endroits du corps qui se trouvent implicitement en danger ? L'entraînement surgit comme une première réponse logique puisque l'on dit en art martial que la conscience doit être ici, là et partout. Mais il n'en reste pas moins une part de mystère que je ne saurais résoudre mais qui est fascinante. Je laisse évidemment le soin aux neurologues de trouver une réponse plus pointue que la mienne⁹.

Tout ceci est facilement imaginable par tout un chacun mais suppose une autre dimension qui touche au plus profond de notre être : la peur et l'agressivité. Ces deux émotions (ne feraient-elles pas qu'une en fait ?) sont surdéveloppées en raison du danger qui pèse sur le corps des protagonistes ainsi que sur leur équilibre mental. On pourrait disserter longtemps sur les aspects ritualisés/mis en scène/spontanés/moralisés/etc. de ces émotions mais ce n'est pas le sujet de cet article. Je voulais juste montrer les différentes formes de conscience qui affleurent ou qui sont profondément cachées dans notre être pratiquant le TJQ.

En guise de conclusion je réaffirme qu'aucun d'entre nous n'est définitivement interne ou externe dans sa pratique d'un art martial mais nous sommes tous engagés dans une recherche qui embellit/enrichit notre existence : l'approfondissement de notre expé-

rience de conscience. La seule référence qui vaille à mes yeux est non pas la catégorisation définie par un texte ou un spécialiste mais le chemin parcouru par chacun entre un point zéro de la technicité et le chemin parcouru depuis. L'expérience de conscience est un long processus d'affinage tributaire de l'effort de résilience qui nous grandit tous. Ceci pose enfin l'éternelle question pour les spécialistes de la conscience du rôle de la volonté et de la résilience.

Addenda : réflexion après écriture

Il faudrait également explorer la transformation de l'expérience de la conscience du champ spatial entre deux individus dans une situation de tuishou libre. En effet, l'espace qui devient quasi impossible à maîtriser quand deux pousseurs expérimentés s'affrontent se voit suppléer par la résonance entre le toucher et la sensation d'équilibre/déséquilibre. Quand mon adversaire pose ses mains sur mon corps pour me pousser par exemple, l'intensité de cette poussée va diminuer (si j'arrive évidemment à esquiver) et la sensation du déséquilibre qui approche va devenir de plus en plus aiguë dans mon corps. La combinaison des deux sensations va alors se substituer à la maîtrise de l'espace pour redéfinir un espace-temps qui tend vers la stabilisation de la situation. C'est un peu comme quand on s'approche d'une source de chaleur sans la voir ; son intensité nous donne une idée assez précise du danger.

⁹. Je n'ai évidemment pas mentionné les pertes de conscience par KO dans ce texte.



Poids du corps sur la jambe arrière Une autre perspective

Mark A. Linett

Tout d'abord, félicitations à l'Amicale pour ses 30 ans.

Laoshi disait souvent qu'il souhaitait que le Yangjia Michuan se développe dans le futur et l'Amicale a certainement contribué à réaliser son souhait.

Je dois admettre que j'ai été très surpris par certains des commentaires que j'ai lus dans l'article sur la position du pied avant et le poids sur la jambe arrière. Au cours de mes quarante ans de pratique du Tai Chi Chuan j'ai pratiqué d'autres formes. Et il est évident pour moi que ce qui caractérise notre forme des autres styles est le poids sur la jambe arrière.

En observant Laoshi au cours des années, il est clair que parfois il mettait plus ou moins de poids sur son pied avant mais lorsqu'on le questionnait à ce sujet, il faisait la démonstration que son pied avant était libre et sans poids. Par exemple, la question lui a été posée à propos du coup d'épaule (Kao) dans la forme et il levait carrément le pied avant pour montrer que son poids était sur sa jambe arrière. La puissance du coup d'épaule venait à la fois de la flexion de la taille et de l'appui sur la poussée des deux mains (An) qui est la réponse à un coup d'épaule (Kao).

Sa position et sa posture ne changeaient jamais vraiment et il était toujours en équilibre et enraciné. Sa position, qu'il soit assis ou debout, était toujours gouvernée par sa pratique du Neigong dans lequel il enseignait que la poitrine devait être relâchée pour permettre au Qi de se calmer et de descendre au Dantien. Il n'y avait aucune tension visible dans son

dos ni dans sa poitrine. Pour lui, creuser la poitrine (Han Xiong Ba Bei) était un principe de vie.

Lorsqu'on regarde les photos 1010 et 1011 de son livre, Transmission secrète du Taiji quan par la famille Yang, il y a une différence claire dans sa position selon qu'il donne un coup de poing ou qu'il reçoit une poussée. Dans 1011 son dos est légèrement arrondi et sa poitrine est relâchée pour recevoir l'énergie entrante, alors que dans 1010 il est droit et en équilibre.

Il y a également le point Wei Lu dans le bas de son dos qui est vers le bas et relâché afin que son dos soit droit et ses épaules sont légèrement arrondies.

En regardant attentivement les exercices de bases, que ce soit « Frapper avec le talon et étirer la jambe » ou les exercices de base du Tui Shou, il est clair que le poids est sur la jambe arrière ; sinon il serait difficile de les pratiquer correctement selon l'enseignement de Laoshi. Par exemple, le premier exercice de base du Tui Shou demande à ce qu'on tourne sur l'avant du pied. Le poids presque entièrement sur la jambe arrière libère la taille pour tourner, mais en même temps l'avant du pied est solidement en contact avec le sol et le Yi se concentre sur l'avant du pied avant ; celui-ci est enraciné grâce à l'utilisation du Yi (l'intention). Si le poids était dans le pied avant, il serait très difficile de tourner la taille librement. Aussi, après la poussée, le pied avant est naturellement légèrement tourné vers l'intérieur pour protéger la région de l'aîne d'une attaque.

Lorsque Laoshi enseignait Guai Hua (descendre sur la jambe avant), il précisait qu'il fallait se relâcher et rentrer le bassin en descendant sur une jambe et en tournant la taille. C'est un point très important car cette position doit également être maintenue lorsque nous nous tenons sur une jambe. Le bassin se relâche afin qu'une ligne droite traverse le corps du bassin jusqu'au talon du pied arrière afin de maintenir un alignement correct.

Cette posture, au début, requiert une correction et une attention constantes mais lorsqu'elle est pratiquée correctement, elle amène à une stabilité et un équilibre de la posture. Encore une fois, la poitrine est relâchée et le dos légèrement arrondi. Les élèves doivent penser à ne pas exagérer la rondeur du dos.

Pour ce qui est de l'Expression de l'Énergie (Fa Jing), la puissance vient de l'extension de la jambe arrière et de l'utilisation de la force du bassin pour exprimer le Chi à travers les mains.

Lorsque la force est exprimée sur le pied avant avec la main inverse devant, il y a une légère rétroversion du point Wei Lu. Mais le mouvement de la jambe

arrière vers la jambe avant avec une légère torsion de la taille donne sa force à la poussée.

Une autre question qui revient souvent est la levée du talon. Il est vrai que lorsqu'on évolue dans la pratique, on a tendance à moins lever le talon. Lever le talon devrait être le résultat naturel de l'extension de la jambe avant ou arrière. Idéalement il ne doit pas y avoir de tension dans le mollet. Dans un de ses cours, Laoshi a montré que la raison pour laquelle on levait le talon était pour éviter la double lourdeur. Il a montré un mouvement où il poussait de la jambe arrière, levant le talon avant, et ensuite une poussée de la jambe avant, levant le talon du pied arrière. C'était une démonstration très claire de l'utilité de lever le talon.

Nous entendons souvent que la raison pour garder la majorité du poids sur la jambe arrière est d'éviter un balayage de l'adversaire. Il est correct de dire que Laoshi a insisté sur ce point mais lorsqu'on regarde attentivement la forme, les exercices de base et les exercices de base du Tui Shou, le poids sur la jambe arrière est une caractéristique centrale de notre style de Tai Chi Chuan.





RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com

1^{er} Septembre 2020 au 31 Août 2021

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Renouvellement d'Adhésion Collective

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

.....

désire renouveler l'adhésion de notre Association à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

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 30,00 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
- Je règle 2,00 € x adhérents soit € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

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

Pour votre association

- Je règle 27,00 € x ____ (nombre d'abonnements), soit ____ €
à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)
Email : tresor.ymtjq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

IBAN – International Bank Account Number	BIC – Bank Identifier Code	Account Owner
FR76 1551 9390 9300 0219 3780 189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN

Données personnelles

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ j'accepte, au titre de Responsable Associatif, que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.

Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à :

Le :

Signature :



Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site:

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,
Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

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 : Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef - contact.ata.anjou@gmail.com, Le Coquereau 49320 Blaison-Saint-Sulpice.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Françoise Cordaro. 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 : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

Les articles doivent parvenir à Françoise fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre.

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par Françoise 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.





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 trouverez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

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 et 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, etc. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est 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 ont été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Les bulletins sont publiés presque simultanément en français et en anglais. Quasiment toutes les pages du Bulletin sont traduites en anglais, pour permettre à nos amis anglophones et chinois d'avoir accès à nos informations.

Les autres chapitres du site Web

N'oubliez pas les chapitres mis à jour régulièrement : stages, événements, etc.

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 partenaire américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

Pour publier vos informations de stages sur le site Web :

adressez un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format .rtf ou .doc, ou, si ne pouvez pas faire autrement, envoyez un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier pommier_jl1@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 et lieu du stage
- Nom de l'animateur(trice) avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage (nom, mail, tél., etc.)
- Adresse du site Web
- Informations complémentaires éventuellement, sous format pdf ou Word (2 pages maximum)

Procédure

Jean-Luc met le stage en ligne et en envoie la confirmation à celui ou celle qui en a fait la demande, ainsi qu'aux autres destinataires, mis en copie, de la demande. C'est la seule manière d'éviter les contre-temps. Cela permet au demandeur de vérifier si tout est OK.

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*