

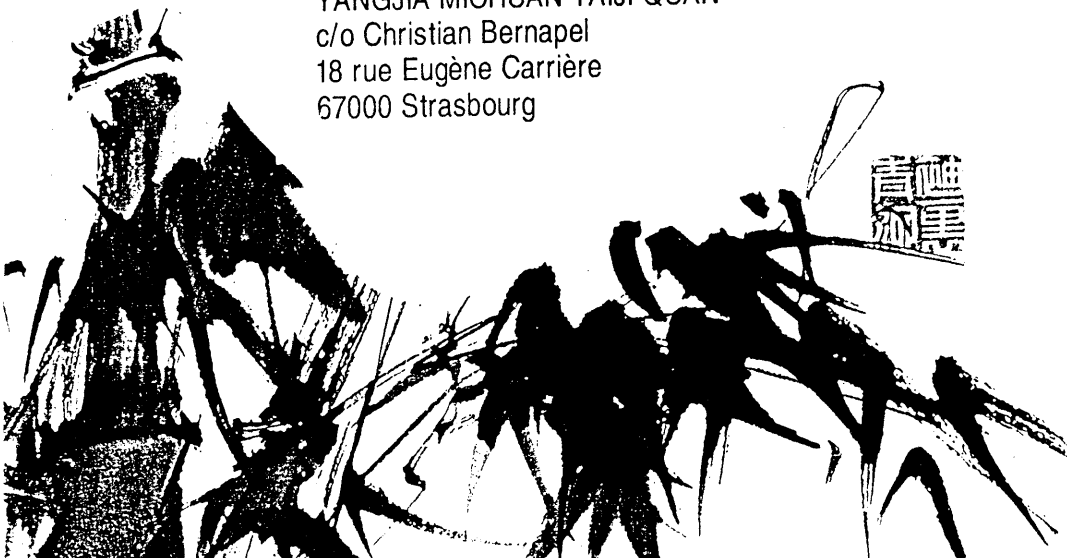


ADRESSES UTILES

- ECOLE FRANCAISE DE TAIJI QUAN
BP 3002
49017 Angers cedex
Tél.: 41-43-67-40

- FEDERATION FRANCAISE DES TAI CHI CHUAN
TRADITIONNELS
30 rue de Richelieu
BP 55301
75028 Paris cedex 01
Tél.: 42-86-91-88

- COLLEGE EUROPEEN DES ENSEIGNANTS DU
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
c/o Christian Bernapel
18 rue Eugène Carrière
67000 Strasbourg



楊家秘傳大極拳聯會
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN
TAIJI QUAN



BULLETIN N.11

DECEMBRE 92

LUC DEFAGO, 85 BD. CARL-VOGT, 1205 GENEVE, SUISSE, TEL.: 022 321 40 40

Le mot du président

La rencontre annuelle à la Fouly dans les alpes valaisannes, a été un succès. Considérant que lundi n'était pas férié, un nombre relativement important de membres s'est déplacé parfois de très loin, comme d'Angers par exemple (10 heures de voyage). L'ambiance fut gaie et concentrée à la fois. Courageux, presque tous les 57 participants furent présents, dehors, le matin à 6h30, dans l'obscurité à éprouver le vent thermique, son Qi encore engourdi. En face, auréolés d'étoiles, les pics enneigés se teignent déjà de rose-pourpre. La Grande Ourse dans son pelage d'encre est fichée sur "l'A neuve" éclairée par la lueur naissante de l'aube. Le souffle des pratiquants éteint une à une les luminaires célestes, de quoi faire pâlir la pleine lune qui cède sa place au soleil qui presse son orange sur l'aiguille d'Argentière. Enfin, on distingue son voisin et les doigts se font gourds. Quelques-uns que je ne nommerai pas, vont déjà mettre la table pour le petit déjeuner. Bien que la température fut en dessous de zéro, la plupart n'avaient pas mis de gants. Heureusement, le dernier ShiiHoo ponctue la fin du Duan et un bon café chaud nous attend.

Les 3 journées furent pleines d'enseignements divers. A tel point que nous nous serions crus en été : en liquettes et même torse nus sur l'herbe verte, encore parsemée de quelques blocs de neige que les enfants se firent un plaisir d'expédier sur les 2 chiens et quelques pratiquants. D'ailleurs la perte du jade de notre Sabine fut l'occasion d'une bien curieuse démonstration : tous sur une ligne furent transformés en quadrupèdes la truffe dans l'herbe ratissant le gazon.

L'horaire bien rempli n'empêcha pas un groupe de faire une ballade l'après-midi. Pendant ce temps, les autres remettaient leur Duan, bâton, épée à l'ouvrage.

Les soirées, bien remplies (films, AG) ne furent pas que studieuses. Après avoir testé la sono comme réveil-matin, nous l'utilisâmes pour danser et réveil-nuit de nos gentils gardiens de l'hôtel. Un tam-tam sur chaise acheva de réveiller ceux qui prétendaient encore dormir. Faut dire que le disc-jockey de Strasbourg a su chauffer la salle (José ? il a osé). Mais à 1h le calme est revenu et tous dormaient. Tous ? non, quelques irréductibles se racontaient encore des blagues à la salle à manger jusqu'à 2h.

Le succès de ces 3 jours nous le devons à chacun mais aussi à la chance d'avoir choisi le seul week-end de beau temps de novembre (le plus pluvieux depuis 1940). Les semaines avant, il était tombé 1m de neige.

Comme vous pourrez le constater, la situation financière de l'Amicale est saine. L'Amicale joue pleinement son rôle d'information à travers le bulletin. Vous constaterez que le nombre d'adhérents est en constante augmentation. Cependant, il reste des pratiquants de notre forme de Taiji Quan qui reçoivent le bulletin mais ne paient pas de cotisation. Je demande donc à chacun de jouer le jeu de la solidarité et que ceux/celles qui enseignent de déclarer tous leurs élèves en ajustant leur nombre avant l'assemblée générale de novembre, également que les individus non-membres d'une association adhérente s'inscrivent auprès de l'Amicale et paient leurs cotisations. Il n'est pas juste que parmi les gens qui reçoivent le bulletin certains ne paient pas de cotisations (en fait, parmi les individus à qui l'Amicale envoie le bulletin, 17 personnes cotisent et 73 personnes n'ont pas versé de cotisation). L'Amicale continue à envoyer le bulletin à ces personnes car sa mission est d'informer le plus grand nombre. Cependant un effort de solidarité est demandé à ces personnes. Le plus grand poste dans les dépenses de l'Amicale est en effet le bulletin. Ce qui est normal puisqu'il permet à l'Amicale de remplir son rôle d'information, liaison entre les membres. Les associations adhérentes recevront désormais 5 bulletins par tranche de 15 membres. Cela devrait les motiver à déclarer tous ses membres et inciter à ce que les membres des associations adhérentes aient plus facilement accès au bulletin. En effet, il y a de plus en plus de membres d'associations adhérant à l'Amicale qui s'inscrivent comme membres indivi-

duels pour recevoir régulièrement le bulletin. A ce sujet, je signale aux associations qu'elles peuvent commander des bulletins supplémentaires en utilisant le bon de commande qui se trouve dans ce bulletin-ci.

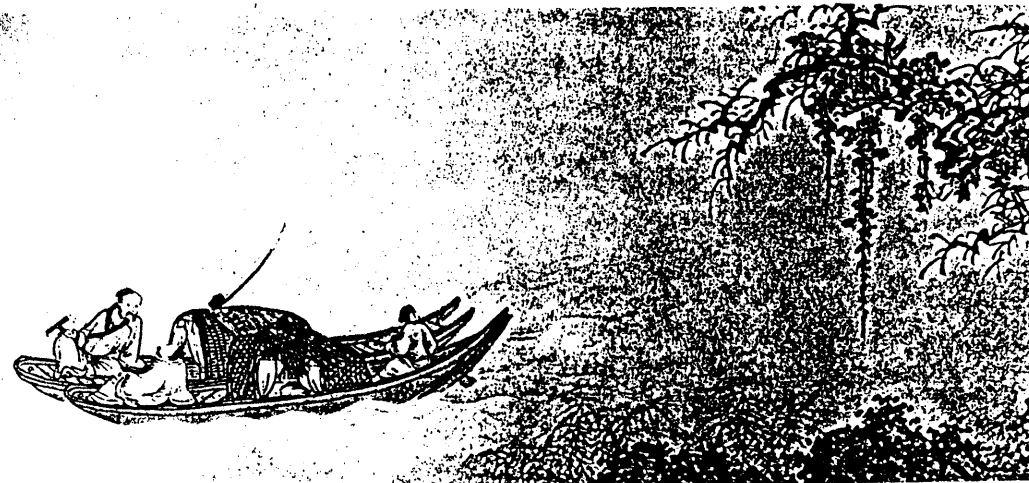
Je signale encore qu'actuellement l'Amicale ne peut envoyer aux associations un bulletin par membre déclaré, à moins d'augmenter le tarif des cotisations de groupe.

La deuxième mission de l'Amicale est de coordonner les efforts de chaque groupe ou individu et de promouvoir le Yangjia Michuan Taiji Quan. C'est pourquoi, vous trouverez une copie de ma lettre aux membres concernant vos commandes futures de livres publiés par M. Wang à Taiwan. Egalement, je demande à ceux qui en auraient la possibilité, d'aider l'Amicale à trouver une solution concrète pour la fabrication de bâtons vissés au milieu (devis, délai de fabrication, etc...).

L'Amicale souhaite que notre forme puisse bénéficier également à d'autres régions de l'Europe où il n'y a pas d'enseignant actuellement. Si vous connaissez des gens en Europe, qui aimeraient trouver un enseignement dans une région où il n'y en a pas, faites-le nous savoir afin que l'Amicale puisse chercher une solution. De même, je fais un appel d'offre aux enseignants de manifester leur éventuelle disponibilité et intérêt à aider ponctuellement un groupe à se former dans une autre région, voire dans un autre pays, sous forme de stages de week-ends. Indiquer de combien de week-ends vous pourriez ainsi disposer. La couverture des frais de voyage et le montant des émoluments serait à discuter avec le groupe qui inviterait. Dans l'idéal, il faudrait pouvoir offrir au groupe la possibilité d'avoir un stage par mois. L'Amicale pourrait faire le lien de coordination/information. Je demande également à chacun de m'envoyer régulièrement vos programmes de stages afin de les publier dans le bulletin et d'en informer ceux qui en font la demande.

Donc à vos plumes. Ecrivez-nous vos idées, suggestions, impressions, articles, envoyez-nous vos dessins ou illustrations et photos. Ceci est votre bulletin.

Luc Defago





DONNEES TECHNIQUES POUR LA PRESENTATION DE VOS ARTICLES

Si vous travaillez au format :

A4 (21 x 29,7cm)

- Justifier le texte dans un espace de 16 x 24,7cm au maximum (il faut une marge de 2,5cm minimum tout autour du texte)
- Caractère (fonte) : corps 14 (4,9mm)

A5 (14,85 x 21cm)

- Justifier le texte dans un espace de 11,4 x 18cm (il faut une marge de 2cm tout autour du texte)
- Caractère (fonte) : corps 9 (3,1mm)

Votre document doit pouvoir être reproduit par photocopie, par conséquent les textes trop gris sont, dans la mesure du possible, à proscrire.

N'oubliez pas de signer vos textes !

楊家秘傳大極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Luc Defago

Président

85, Bd Carl-Vogt

CH-1205 Genève

Tél./Fax : 022. 321 40 40

Genève, le 19.09.92

Chers Membres,

L'Amicale se charge de la promotion et de regrouper les commandes du livre de Maître Wang sur les trois Duans de Taiji Quan.

Comme vous le savez la 1ère édition est épuisée. Une 2ème édition est en préparation. Sortie prévue au printemps prochain.

Le prix unitaire de la 2ème édition n'est pas encore connu. Il dépend de la quantité imprimée. Or, à Taiwan, il y a des problèmes de stockage (volume, humidité, prédateurs, etc.). Donc, nous vous demandons de faire une commande ferme de minimum 10 livres, en essayant de prévoir vos besoins en livres pour les étudiants de votre association pour un ou deux ans. Si vous n'arrivez pas au nombre minimum de dix livres arrangez-vous avec un autre groupe/association pour regrouper vos commandes auprès de l'Amicale.

Lors de votre commande vous verserez FF 100.- d'arrhes par livre. Ce montant sera versé à Maître Wang qui aura ainsi un fonds de départ pour lancer l'impression. Dès que les livres seront disponibles, je vous en informerai et je vous indiquerai le prix définitif du livre. A ce moment-là, vous verserez à l'Amicale la différence due que je reverserai à Maître Wang (de manière groupée). Lorsque Maître Wang aura reçu les montants intégraux, il expédiera les livres directement à chaque association.

Voilà, j'espère que c'est clair pour chacun, sinon vous pouvez m'appeler au tél. 22. 321 40 40 ou 22. 329 92 91.

Avec mes meilleures salutations

Le président

Luc Defago



P.S. Maître Wang prépare 4 autres volumes de même format que celui que vous connaissez. Il y aura donc : Vol. 1 les 3 Duans - Vol. 2 les armes - Vol 3 le Tuishou Vol. 4 les applications (Yongfa - Sanshou) Vol. 5 le Nei Gong. L'Amicale vous tiendra au courant au fur et à mesure de l'avancement de ces projets en voie de réalisation.

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Compte-rendu de la réunion de l'Assemblée Générale

Le 8 novembre 1992, Grand Hôtel du Val Ferret, la Fouly, Valais, Suisse.

Président : Luc Defago

Présents :

<u>Associations</u>	<u>Représentées par :</u>
1) Les membres individuels	Michel Douiller
2) AGT (Genève)	Luc Defago
3) Impact (Strasbourg)	Christian Delhomme
4) ATA (Angers)	Claudy Jeanmougin
5) Culture & loisirs (Mulhouse)	Jean-Claude Trap
6) ATCHA (Annecy)	Henri Mouthon
7) Archipel (Reins)	José Rodriguez
8) Art de vie (Annecy)	Bernadette Pierrard
9) Assoc. de Paris (J.Isnard)	Claudy Jeanmougin
10) Harmonie et santé (Charentes maritimes)	Luc Defago
11) ASIAT (Anjou)	Claudy Jeanmougin

Excusés : J.-C. Guibault, M.L. Isebaert, H. Marest, J.-L. Perot

Rapport moral et présentation des activités de l'exercice 1992

Luc Defago remercie l'ancien président Claudy Jeanmougin de l'avoir grandement aidé pour le passage du témoin.

Cette année l'Amicale a coordonné la venue de Maître Wang en Europe (répartition des frais de transports). Dans ce cadre, elle a pleinement joué son rôle de coordination entre les différentes associations.

L'Amicale coordonne aussi dorénavant les commandes pour le livre de Maître Wang, pour permettre une gestion optimale du stock à Taiwan.

Le Bulletin a joué son rôle en créant le lien entre les membres et en les informant (quatre fois par année).

Quelques chiffres pour terminer : 15 associations sont aujourd'hui membres de l'Amicale, représentant 416 personnes, et les membres individuels sont au nombre de 90 ,mais beaucoup d'entre eux n'ont pas renouvelé leur cotisation... Le rapport est accepté à l'unanimité.

Rapport financier par Félix Gartmann, trésorier \$\$\$

Voir à la fin du compte-rendu.

Claudy Jeanmougin remarque que l'envoi du bulletin représente la dépense principale de l'Amicale, ce qui se défend puisque le rôle de cette dernière est justement de faire circuler les informations entre les membres (individus ou associations).

Le rapport financier est accepté à l'unanimité.

Budget 93

Ce dernier n'a pu être fait, car il dépendait des choix qui allaient être faits lors de la réunion d'aujourd'hui.

Cotisations 93

Le montant de la cotisation en 92 s'élevait à 100 FF.
L'impression du bulletin coûte au minimum 20 FF, et son envoi 5 FF. Quatre fois par année, cela fait 100 FF.
Beaucoup de personnes sont devenues membres à titre individuel pour être sûres de recevoir le bulletin. D'autres personnes reçoivent le Bulletin mais ne payent pas leur cotisation. Il est souhaitable que chacun joue le jeu.

Après discussion, il est décidé à l'unanimité d'augmenter le montant de la cotisation pour les membres individuels à 150 FF. Avec cette somme, les coûts du Bulletin sont couverts.

Relations de l'Amicale avec le Collège

Ces deux entités ont des fonctions différentes.

Amicale : *informer* les pratiquants, *coordonner* les manifestations et les actions qui les concerne; c'est la partie "externe".

Collège : "*nourrir*" les enseignants, c'est la partie "interne" et garantir la transmission de la forme (la charte du Collège a été publiée dans le Bulletin n°7).

Il y aura collaboration entre ces deux entités; par ex., l'Amicale peut aider un enseignant à monter un cours dans un nouveau lieu.

Notre souhait est qu'il y ait un développement dans les pays où il y a peu ou très peu de pratiquants (Italie, Belgique, Hollande, Allemagne...). Une aide pourrait venir des pays où il y a beaucoup de pratiquants. La promotion du Yangjia Michuan est aussi un des rôles de l'Amicale.

Le bulletin Voir sous "Rapport moral".

Plaquette de l'Amicale

Il a été décidé à l'Assemblée Générale 91 qu'un projet de plaquette devait être présenté aujourd'hui par le conseil d'administration. Le but de cette plaquette serait de présenter notre forme, le Yangjia Michuan.
Or il n'y a pas de projet. C'est donc remis à l'année prochaine.

Michel Douiller, qui connaît le domaine de la publicité puisque c'est son métier, nous donne des indications sur la procédure à suivre pour réaliser une telle plaquette.

Une "commission plaquette" se constitue : Michel Douiller, Henri Mouthon, Bernadette Pierrard, Claudy Jeanmougin.
1500 FF sont dégagés (à l'unanimité) pour l'élaboration du projet.

T-shirts et pin's



Pour la promotion de l'Amicale, nous avons besoin d'un logo. Luc Defago a amené plusieurs avant-projets réalisés par Pascal Fessler, qui est le graphiste du Bulletin.

Les personnes présentes sont invitées à noter les avant-projets qu'ils préfèrent.

Après une longue discussion, l'assemblée (à l'unanimité) laisse le soin au conseil d'administration de trancher sur le "look" final du logo.

Il est décidé à l'unanimité que le graphiste recevra 1000 FF pour réaliser le logo final, qui paraîtra dans le prochain Bulletin. Les commentaires écrits des lecteurs seront les bienvenus.

Une fois le logo terminé, nous pourrons réaliser les T-shirts (il a été voté en 91 que des T-shirts allaient être réalisés).

L'Association Genevoise de Taiji, forte d'une certaine expérience dans ce domaine, est mandatée pour étudier le dossier. Il est question d'éventuellement choisir des emblèmes à coudre plutôt que des T-shirts.

Il n'a pas été décidé antérieurement que des pin's allaient être réalisés.
Comme personne n'est en fait intéressé par cette idée, le projet est abandonné.

Renouvellement du Conseil d'Administration et appel à candidatures



Une nouvelle liste est présentée. L'assemblée est d'accord de voter sur la liste en bloc (et non pas un nom après l'autre).

Luc Defago
Christian Delhomme*
Jean-Claude Guibault
Marie Line Isebaert
Claudy Jeanmougin
Hervé Marest
Jean-Luc Perot
Bernadette Pierrard*

* = nouveaux membres

La liste est acceptée à l'unanimité.

Divers



Règlement des cotisations pour les personnes résidant hors-Suisse :

Il est demandé à ces personnes de payer par mandats postaux.
D'autre part, Bernadette et Félix vont étudier la possibilité d'ouvrir un compte en France.



L'ATCHA (Annecy) se propose de fabriquer et distribuer des épées.

L'Amicale peut se charger d'informer ses membres (au travers du Bulletin) de cette offre mais elle ne s'occupera pas de la distribution.



Il doit être possible de fabriquer des bâtons démontables en deux pièces. Claudy Jeanmougin propose de lancer un appel dans le Bulletin : qui pourrait se charger de ce projet ?



La Revue de l'Amicale n'a pas encore vu le jour... parce qu'elle est en attente d'articles dignes d'y figurer. Mais elle existe potentiellement !
Donc, à vos plumes...

Pour l'Amicale

Valérie Oppel

COMPTES DE RESULTAT AU 31 OCTOBRE 1992

	dépenses FF		recettes FF
DEPENSES		RECETTES	
Stage Maître Wang	25'272.92	Stage Maître Wang	22'874.00
Frais financiers	188.00	rencontre amicale 91, Oberhaslach	8'898.42
FDDG	941.40	Adhésions 91/92	8'033.23
Bulletins	3'441.95	Bulletins	40.00
PTT	941.76	remboursement facture	136.00
		Livres	2'000.00
SOLDE	11'195.62		
	41'981.65		41'981.65

BILAN AU 31 OCTOBRE 1992

	débit FF		crédit FF
DEBIT		CREDIT	
Immobilisations, report 91	90.00	Report 1991	8'770.71
CCP à Angers	7.93		
Banque en FF	2'529.50	Solde bénéfice	11'195.62
Solde caisse FF	3'388.30		
Solde caisse sfr (85.49)	247.60		
Caisse à recevoir (Angers-Genève)	10'850.00		
chèque à recevoir (livres WANG)	2'000.00		
Chèques à recevoir (2 adhésions)	853.00		
	19'966.33		19'966.33

RAPPORT FINANCIER

Claude JEANMOUGIN, président de l'AMICALE en 1991, a présenté les comptes à la place de Félix GARTMANN. Après les questions d'usage sur les comptes de gestion, le bilan a fait apparaître un solde créditeur de 11'195.62. Les richesses de l'AMICALE, en dehors de 90.00F (action SADEL, société de fourniture en papeterie), se résument aux seuls comptes financiers : 17'023.33. La situation financière est donc saine.



3 JOURNÉES DE RENCONTRES DE L'AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Une soixantaine de pratiquants s'est réunie au Val Ferret, en Suisse : à 1600 m d'altitude, face aux glaciers, site très agréable, d'autant que le soleil, le ciel bleu, nous accompagnaient.

Durant ces 3 jours, les matinaux pratiquaient avec le lever du soleil de 6h30 à 7h30. Puis après le petit déjeuner, nous organisons 2 sortes d'ateliers d'une heure trente chacun.

- le 1^{er}, le 2^{ème}, le 3^{ème} duan ou les applications.
- l'épée, l'éventail, le bâton ou les applications.

Nous pouvions choisir la portion de la séquence ou l'activité connexe que nous avons envie de pratiquer.

La première soirée nous avons pu voir plusieurs films :

- TAIJI QUAN de la famille CHEN
- LI ZHUAN YONG héros national du WUSHU
- Le QIGONG (exercice de santé)
- Les 18 exercices de santé "LIANGONG SHI BA FA"

La soirée du dimanche était consacrée à l'Assemblée Générale. Vous pourrez lire un compte rendu ci après.

Nous avons profité, d'un nombre important d'enseignements pour réunir le Collège Technique International des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan. Ce collège permet aux enseignants de se rencontrer, d'échanger, d'approfondir leur connaissance, leur expérience.

Le lundi vers 16 heures, cette rencontre prenait fin.

Ce moment est privilégié pour pratiquer, pour mettre en commun nos acquis, pour échanger entre passionnés de TAIJI QUAN; de nouer des relations avec des pratiquants de tous niveaux, de différentes régions, nationalités. Très enrichissantes ces rencontres se dérouleront tous les ans en novembre.

LA 3^{ème} rencontre aura lieu les 11, 12, 13 et 14 NOVEMBRE 1993.

Si vous avez des suggestions de site, géographiquement assez centré pour permettre à un maximum de personnes de se déplacer; c'est avec plaisir que nous accueillerons vos propositions.

L'Amicale est une association qui a pour objectif de réunir tous les pratiquants du Taiji Quan enseigné par Maître Wang Yen Nien, promouvoir cette forme. Tous les pratiquants sont invités à partager la vie de cette association.

I. L'ATA-ANGERS met à la disposition des membres de l'Amicale une cassette vidéo de 4 heures montée à partir de 16 heures de films tournés lors du stage d'été à Angers animé par Maître Wang Yen-nien.

Durée : 4 heures en VHS

- Contenu :
- Le SHIN SAN SHI (les treize postures) exécuté et commenté par Maître Wang + travail à deux.
 - Une conférence d'une heure en réponse à diverses questions des participants.
 - L'épée ancienne exécutée par Julia Fairchild et d'autres intervenants du YANGJIA. Commentée et corrigée par Maître Wang.

Coût : 250.00 Fr. franco de port.

Commande : Adressez votre commande à l'ATA sans omettre de joindre votre règlement au nom de l'association.

II. STAGE

Le stage d'été de l'ATA sera cette saison du 1er au 7 août 1993 au MANOIR DE LA BRIANDAIS, à proximité du Golf du Morbihan. Au programme, du Taiji quan bien sûr, mais également l'ensemble des techniques connexes : éventail, épée, bâton, perche, sabre, tuishou. Les applications sont également abordées en fonction du niveau de pratique des participants. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux pour des journées de 6 heures de pratique environ.

A côté d'une pratique sérieuse, de bons moments de détente que la vie collective en résidence favorise.

Le coût : environ 2.400,00 F tout compris.

Pour recevoir la documentation, veuillez vous adresser à l'ATA, Association de TAIJI QUAN de l'ANJOU - 13, Square Winston-Churchill - 4900 ANGERS, Tél. 41 66 41 60.

Bernadette Fierrand

Un stage de taiji qui m'a plu

Je vous avertis tout de suite : vous ne pourrez pas tirer de modèle ou de recette de cet article. En effet, les aspects qui m'ont tellement plu dans ce stage étaient ceux qui se sont improvisés !

Lecteur basement intéressé, tu peux passer à l'article suivant...

Il faut dire que ce stage a bien mal commencé. Ils ont eu beau écrire sur leurs affichettes "Stage pour tous niveaux, en particulier pour ceux et celles qui n'en ont jamais fait et qui ont envie d'essayer une fois", quand nous nous sommes retrouvés devant la salle, eh bien nous étions les mêmes.

Soit, il n'y aura pas de visages nouveaux, de regards ébahis, de premières esquisses de mouvements... Soit.

Mais qu'est-ce qu'on fait là, agglutinés derrière cette porte ?

Ah, on n'a pas la clef ? Mais qu'est-ce que c'est que cette organisation ? C'est ça, l'Association Genevoise de Taiji Quan ? Eh bé dis-donc !

OK, on va squatter les corridors de notre maison genevoise de la culture. En voiture Simone, le stage commencera avec 45 min. de retard...

Arrivés sur place, nous nous changeons dans les toilettes, l'organisatrice principale (une grande rousse) a l'air agité, elle pousse de grands soupirs et regarde sans cesse sa montre.

On nous demande quel est notre niveau de taiji et ce qu'on a envie de faire, et y en a pas deux pareils. Mais ça a l'air qu'y a beaucoup d'enseignants; paraît qu'ils font ça bénévolement, parce que c'est un stage "promotionnel". Ils ont l'air d'être une bonne équipe, ils arrêtent pas de chambrer la rousse soucieuse.

Ils ont vite décidé qui allait faire quoi, et bziit, c'est parti ! Il y en a un qui s'est mis devant pour l'échauffement, puis on s'est divisé en cinq groupes, chacun son prof... C'est vrai que ces corridors, en fait, ils sont immenses. Alors il y a du monde qui passe, qui regarde... Ca fait de la pub !

Pause : génial ils nous offrent une collation ! Ca alors, c'est vraiment sympa. C'est drôle, ce taiji, ça met tout le monde de bonne humeur. Tout le monde parle avec tout le monde, on rigole bien, et on n'entend pas de "...et qu'est-ce que vous faites, dans la vie ?", ni de "oui, bien sûr, c'est la crise, qu'est-ce que vous voulez...". Il y a des gens de tous les âges et de tous les milieux, c'est rare, quand même.

Bon, allez, on recommence à bosser, mais on change d'enseignant. Ca change tout ! Comme ça on voit différentes personnalités. Et puis ils insistent sur des choses complètement différentes ! Y en a un qui n'arrête pas de parler de respiration, un autre de position du bassin, un autre de bien-être et de ressentir les choses... C'est un peu déboussolant, mais c'est riche !

Ensuite nous avons le choix entre deux ateliers, soit de la pratique à deux, soit une initiation au Dao Yin Fa.

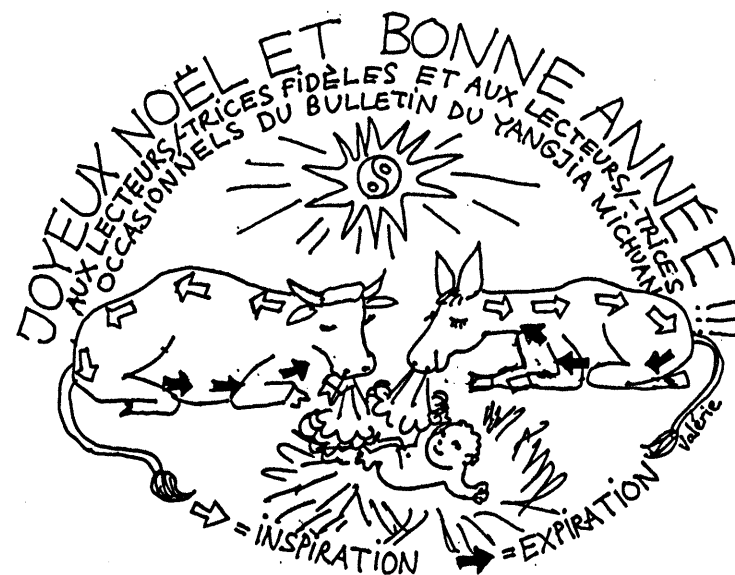
Et on a fini la matinée avec un petit moment de méditation.

La deuxième matinée du stage s'est déroulée de façon similaire, sauf que les gens se connaissaient mieux et rigolaient encore plus, et sauf qu'il y a eu une surprise géniale.

C'est vrai, on nous avait dit qu'il n'y aurait pas de collation offerte le 2ème jour, et que si on est du genre à avoir un creux à 10h, il fallait se prévoir un petit quelque chose. Eh bien les gens ils se sont organisés et ils ont tout amené ! Il y avait un immense thermos de café, des croissants pour tout le monde, un merveilleux cake au citron... Notre organisatrice n'en revenait pas, même qu'elle a failli mourir d'une indigestion de cake.

A la fin du stage nous nous sommes séparés heureux. Un week-end comme ça, ça vous remplit d'énergie pour un bon bout de temps ! Ca avait mal commencé, mais ça c'est super bien fini. Avec beaucoup d'improvisation.

Valérie Oppel



A PROPOS DU STYLE WU PAR WU YING-HUA.

Ce qui va suivre est un compte-rendu par le docteur W.ZEE de Shanghai de démonstrations et de conférences données en Nouvelle-Zélande par WU YING-HUA (86 ans) et MA YUEH-LIANG (91 ans) à l'occasion du dernier nouvel an chinois. WU délivra un discours pour répondre aux questions des étudiants de l'association locale et nous livre ici son avis sur le taiji quan.

Le taiji quan fut probablement enseigné ouvertement au public au tout début de la république de Chine, quand HSU YI-SHENG un étudiant de YANG BAN-HOU fonda "l'institut de recherche athlétique" à Pékin il y a de cela à peu près 70 ans. HSU invita YANG BAN-HOU, YANG CHEN-FU et WU CHIAN-CHUAN à enseigner dans le même institut. Afin de s'adapter à l'ère nouvelle et aux conditions sociales de l'époque YANG CHEN-FU et WU CHIAN-CHUAN changèrent le vieux taiji de la famille YANG et les formes furent considérablement modifiées.

Le style YANG, que les gens pratiquent actuellement un peu partout, est en fait le style de YANG CHEN-FU et le style WU le style de WU CHIAN-CHUAN. Les mouvements de YANG et son style sont en correspondance avec sa grande stature et sa corpulence. Ceci est évident quand on examine les photos de ses démonstrations qui sont maintenant disponibles.

Le style WU est aussi dérivé du style YANG. Dans le livre "les explications des postures du taiji quan" écrit par HSU YI-SHENG en 1920, les photos explicatives de la forme sont très proches du style WU.

Il reste le problème que le style WU pratiqué dans différentes parties du monde diffère considérablement. A Hong Kong et en Asie du sud-est, il y a des adeptes pratiquant une forme en carré soit disant du style WU bien que tout le monde sache que le taiji doit être pratiqué d'une façon arrondie. A Pékin il y a le "style WU du nord" qui est aussi différent en de nombreux endroits de la forme originale de WU CHIAN-CHUAN. Il apparaît nécessaire maintenant de standardiser les formes du style WU issues des photos de démonstration et des documents légués par la famille. Les orteils des deux pieds dans la position de l'archer pointent vers l'avant et les pieds sont parallèles, le corps est légèrement incliné vers l'avant, et de la tête au dos, la jambe et le talon sont en droite ligne. Ceci est la posture typique de l'archer du style WU visible dans le mouvement "brosser le genou" et "pas tournant" qui diffère quelque peu dans le style YANG.

L'apprenti doit comprendre que seule la posture de l'archer pratiquée de cette façon peut aligner la colonne et le coccyx et permettre d'être centré. Elle permet à la force de se propager des jambes au tronc et aux mains aisément. Une petite expérience peut démontrer le bien fondé de cette posture. Par exemple, faites vous tirer ou pousser par devant, vous pourrez alors vous sentir plus fermement ancré que dans la posture où le tronc est légèrement arrondi vers le haut et le pied arrière placé en oblique.

Le style WU est aussi remarquable dans la qualité de calme, de relaxation et de spontanéité qu'il engendre. Le terme de calme est le concept de la philosophie orientale qui prête à confusion pour les occidentaux. Le livre des transformations, I CHING, fait remarquer que le calme appartient au yin et le mouvement au yang. Ils forment l'unité de deux opposés qui ne peuvent être séparés. Sans l'un, l'autre n'existe pas. Le yin est empreint de la nature féminine qui est douce, calme et accommodante. Quand l'eau est calme, elle est comme un miroir. Quand vous pratiquez, plus vous serez calme, plus grande sera votre sensibilité et l'efficacité de votre mental. Le terme pour relaxation en chinois est SUNG, qui littéralement signifie pas de rigidité ou de dureté musculaire. Il est important de se souvenir que SUNG ne signifie jamais laisser aller. SUNG est le négatif ou l'aspect yin de la force interne. Bien que le corps soit relaxé et souple, l'interne est fort et disposé à réagir à l'encontre de n'importe quelle attaque afin de neutraliser ou de contre attaquer. Que ce soit dans la poussée des mains ou en pratiquant la forme, les mouvements doivent être spontanés. De fait, les fonctions de Taiji sont innées, c'est-à-dire que chacun est né avec elles. Elles ne sont pas produites par des moyens humains.

Il est évident qu'une grande partie des mouvements du Taiji sont dérivés des arts martiaux chinois traditionnels, mais ils sont en accord avec la physiologie de même qu'avec les lois de la nature. Ils représentent la sublimation des arts martiaux chinois, l'affectation et les mouvements "fleuris" sont souvent sans signification et sont en fait nuisibles.

La poussée des mains est l'application ou l'utilisation des formes. Elle est plus difficile à maîtriser que celle-ci bien que quelques aptitudes de base et la force interne puissent être apprises et cultivées uniquement par leurs pratique. Le style WU de poussée des mains est bien connu pour sa douceur, sa spontanéité, sa subtilité, son calme, son centrage strict et l'abondance particulière de ses techniques. Sans l'enseignement d'un bon professeur et des années d'entraînement, l'étudiant peut difficilement saisir l'essence de la poussée. Malheureusement, nombreux sont ceux qui ignorent encore la façon correcte de pousser même après dix ans de pratique. Ce qu'ils font s'apparente plus à de la lutte ou du combat de taureaux. Quand vous commencez à apprendre à pousser, vous devez toujours apprendre à neutraliser. Ne laissez jamais l'intention d'attaquer entrer dans votre tête. Ceci parce qu'en attaquant vous montrez votre force et votre intention à votre ennemi. Ceci va à l'encontre de la règle qui est de connaître l'intention et la force de l'ennemi sans laisser l'ennemi connaître les vôtres. L'attaque vient souvent après la neutralisation. De fait, si vous pouvez neutraliser, vous attaquez par la même occasion. Ceci s'appelle gagner l'initiative par la passivité. Vous démarrez après l'ennemi mais vous vous trouvez le premier au but. Quand un maître vétérinaire pousse avec ses étudiants, il montre rarement signe de fatigue même quand il continue à pousser avec dix étudiants à la fois. Ceci est le résultat de l'utilisation prédominante du mental plutôt que de la force. L'étudiant est terrassé par sa propre force et trébuché de lui-même. Ceci est le secret de la poussée des mains.

Traduction d'un texte paru dans la revue américaine "TAI CHI"
(April, 1992) communiqué par JULIE.

空林故志秋山不生工展念冲英恬海
 之故出人意在曾见 先奉平做董宗
 伯平翁为合作此同道法仲七平一桥
 圣佛海波依工取平善心志佩
 甲申九秋 麓居所
 疏月作书
 怡春情主伴松居中静世居
 惟与老先生命年选一佳秋
 秋正 王庆行五选

毫木丹青数版增风浪亦正是吾仰白
 空若树秋山空在清嘉海江上知



TOUT OU RIEN

"Le Taiji quan ! Mais qu'est-ce que ça vous apporte ?"

Hier encore (et c'est vrai...) cette question m'a été posée. Je vous attends, ou entends, avec vos réponses non faites toutes prêtes déjà, avant même que vos milliards de cellules nerveuses aient eu le temps de digérer la question entre deux siestes (de citron).

Spontanément, je suis toujours tenté de répondre: "Rien !". Ainsi, le discours est temporairement clos et un temps de réflexion m'est donné. Mais en fait ce rien innocent, de par le fait de sa naïveté, est révélateur: d'une quelconque gêne par rapport à la question, ou à la réponse que je pourrais donner, ou d'un absolu taoïste et pourtant... Oui, il se pourrait bien que sur cette voie-là le "Tout" eut été plus convenant.

Du Rien au Tout il existe un espace-temps vide que la loi du tout ou rien vient combler. Tout cela, ce sont des mots qui ne nous avancent guère, diront les esprits pragmatiques que les détours d'apparence intellectuels rebutent. Je dis non, bien sûr ! Une question mérite que l'on s'y attarde, surtout quand la réponse attendue est loin d'être celle qui vient à l'esprit. Remplacer le Rien par le Tout n'éclaire pas plus que de dire: "Ce que le Taiji quan m'apporte, je ne puis vous le dire exactement, car il m'apporte tant qu'en quelques mots je ne saurais vous l'exprimer."

Vous le voyez bien que nous nous égarons. Alors, nous sommes bien contraints de retourner la question pour y voir mieux clair. Quand un interlocuteur s'interroge par personne interposée - nous par exemple qui sommes sensés répondre à la question que lui-même se pose - il devient évident que sa question en cache une autre qui pourrait être: "En supposant que je veuille pratiquer le taiji quan, et avant de le pratiquer, que suis-je sensé y trouver pour moi, ma personne ?". En l'occurrence, si je suis sensé y trouver quoique ce soir, comment vais-je aborder cette discipline que je ne connais pas, et pourquoi du fait de mon ignorance à son égard elle me tente quand même ?

Nous voici face à un débat intérieur qui pose un problème d'ordre éthique, à savoir si une tierce personne a un droit d'ingérence (c'est la mode) dans l'imaginaire ou la pensée d'un individu.

Tel est bien le fond du problème que ce genre de question soulève: est-ce que la vie intime d'une personne qui se présente à nos disciplines doit être posée sur la table comme le premier camembert qu'une miche de pain attend en compagnie d'un litron de gros rouge ? Car il faut bien que nous soyons lucides une bonne fois pour toutes face aux réponses que l'on formule habituellement: c'est bon pour la santé (à la bonne vôtre) - généralement on ne précise jamais pour laquelle de santé -, c'est prophylactique (bonjour docteur), c'est une technique de relaxation (be cool et tais-toi), c'est de la méditation et tout le Saint-frusquin qui accompagne le prétendant à l'exotisme que sa Bourgogne profonde ne peut lui offrir... Mais de tout cela il n'en a rien à braire notre comparse aliboron, ce qu'il veut c'est du tout cuit, sans qu'il nous crache un seul mot de ses intentions. D'ailleurs en a-t-il vraiment ?

Soyons logiques, pourquoi chercherait-il quelque chose de précis dans ce que d'avance il ne connaît pas ? Alors, une raison mystérieuse le pousse vers nous. Non, pas vraiment vers nous, mais vers la technique que nous pratiquons. Alors, en retournant encore une fois la question de départ, nous en venons à celle-ci: "Quel est donc l'élément dans le Taiji quan qui provoque cette attirance ?" Mais oui, on ne vient pas au Taiji quan, c'est lui tout bonnement qui nous séduit par un charme que la pratique fera découvrir sans pour autant nous renseigner sur nos motivations profondes.

De ce fait, la neutralité de départ: n'avoir rien de spécial à trouver dans le Taiji quan, conduit le pratiquant potentiel à la pratique sans que celui-ci sache exactement pourquoi il est venu pratiquer cette discipline. Ainsi, ne rien attendre conduit à un autre potentiel qui est le Tout: alors qu'avoir une idée de départ, ou bien arrêtée, peut mener à rien.

A mon humble avis, c'est bien l'attitude qu'il faut avoir: ne rien attendre, se laisser aller tranquillement à l'appel de la discipline et surtout ne pas s'interroger sur ses motivations profondes tout en ayant la même délicatesse à l'égard d'autrui.

L'abord du taiji quan prend des aspects multiples que la raison est parfois loin de saisir, mais ceci a peu d'importance puisque le Taiji quan accomplit son œuvre à travers nous (et vous aussi), nous (vous également) qui avons répondu à son appel. Tout ce que l'on peut avancer comme bonnes raisons de notre pratique ne sont que des aspects visibles qui rendent peu compte de la partie occultée. Esotérisme trouverait ici sa propre définition si ce terme n'avait pas la connotation que les temps actuels lui collent en oubliant son sens premier, quand le mot secte lui-même dévié de sa signification ne vient pas s'y ajouter. Le secret dans l'histoire, ce n'est pas forcément ce qui est volontairement occulté, pour le futur pratiquant, cela peut être l'ignorance qu'il a des forces qui l'on conduit à rejoindre un groupe de pratiquants de Taiji quan puisque c'est de cela dont il est question.

Ne jouons pas les devins. Laissons venir au Taiji quan ceux sur qui les forces agissantes les ont conduits à la pratique sans les corrompre par des justificatifs qu'ils trouveraient opportuns de formuler pour ne pas décevoir. Ne pas mettre dans l'embarras du choix déterminé doit être notre ligne de conduite en toute circonstance. Et l'approche du Taiji quan demeure personnelle en sachant bien que ce que l'on est sensé y trouver n'est pas forcément ce qu'on est venu y chercher, et qu'en fin de compte, la satisfaction de la pratique est bien suffisante comme réponse.

Claudy JEANMOUGIN

DAO-TAIJI QUAN-FORME

"L'énergie du Dao s'échappe de celui-ci quand commence la forme."

Ayant toujours fait l'apologie de la forme par rapport au geste dans la pratique de notre discipline, je me suis trouvé confondu par ces mots que nous rapporte Georges Charles dans ses cours d'Historique des Arts Martiaux (Ecole Française de Taiji quan). Mais, après réflexion, je me suis dit que l'on n'attribuait pas la même signification au mot forme et qu'il était peut-être bon de s'exprimer sur ce sujet.

A mes débuts de pratique, il était sans cesse question de forme quand on désignait le long enchaînement du Taiji quan de notre style. Je n'acceptais pas ce terme qui me semblait impropre, ou dérivé d'une traduction anglaise peut-être douteuse. Enchaînement me convenait parfaitement et exclusivement. Cette réticence de vocabulaire, je l'attribue aujourd'hui à ma formation de technicien du corps aux travers des gestes sportifs que j'enseignais: mon action se limitait à l'entretien de la forme physique (nous reviendrons sur cette expression), et à la construction du somato-psychique car je n'ignorais pas que le mouvement influait un autre domaine que celui de la simple structure corporelle, d'où la place de l'éducation physique dans le domaine de l'éducation.

Etre en forme c'est être en parfaite condition physique dans l'instant où l'on se rapporte à l'expression. A première vue, aucun rapport avec la forme corporelle: celle-ci pouvant être diversifiée selon l'individu qui se sent en forme. Cependant, dans ce cas précis, l'on pourrait dire que cet individu qui est en forme est également bien dans sa peau; ce qui voudrait dire alors que son image corporelle, celle qu'il a de lui-même, colle parfaitement à l'ensemble anatomo-physiologique qui structure sa forme corporelle.

N'est-ce pas de cette forme-là, apparence volumique de toute chose et de tout être, configuration apparaissant sous la poussée d'une force encore inconnue mais qui donne naissance à une énergie qui finira par se condenser en matière ou en tissu organique, dont il est question dans l'expression rapportée par Georges Charles ?

Au départ (à l'origine) le Rien: indifférenciation informelle. Puis sous l'influence du Taiji (ou du Dao) une organisation s'arrange pour donner forme à ces dix mille êtres, et à toute chose. Ici, la forme se limiterait donc à l'apparence des choses et des êtres. Comment peut-on dire alors que l'énergie du Dao s'échappe de celui-ci quand commence la forme ? Cela veut-il dire que cette énergie se concentre totalement dans l'élaboration de la forme et que la forme ferait perdre le Dao ? Je ne puis me résoudre à une telle assertion.

"Et pourtant en son sein est la forme de toute chose" lit-on au chapitre 21 du DAODE JING ! N'y a-t-il pas contradiction avec la première proposition ? D'un côté le Dao contient la forme, de l'autre son énergie s'échappe dès l'instant où la forme est naissante... Le DAO opérerait-il une mutation en devenant lui-même forme ? Alors, dans ce cas c'est admettre que la forme elle-même est un dao condensé. Et la forme devient agissante au même titre que l'était le Dao. La "forme physique" (au sens structurel du terme) n'est donc plus de la matière inerte mais une condensation agissante. Ceci demeurant vrai quelle que soit la matière.

Il est fort probable que Georges Charles fait allusion à la forme corporelle (et physique) puisque dans son texte il est question d'exercices physiques. Faire la part la plus large aux techniques physiques qui ne cherchent qu'à maintenir l'intégrité de la forme corporelle en activant les fonctions organiques, ce serait oublier que le corps n'est pas seulement matière, mais qu'il lui faut aussi un "esprit" pour qu'il devienne un être réel. Dans ce cas, orienter toute son attention pour nourrir ce corps (simple enveloppe), c'est échapper au Dao. La forme physique est un premier pas mais loin d'être suffisant.

Cependant, il ne nous faut pas négliger cette apparence corporelle car elle traduit aussi l'état de l'esprit qui occupe l'enveloppe. La variété des formes corporelles, dans une vision à large champ, fait reconnaître le groupe ethnique auquel nous appartenons; en focalisant notre champ visuel, nous nous apercevons très vite aussi que les contours corporels sont significatifs de types psychiques bien précis: c'est bien cela qui a donné naissance à la morphopsychologie.

Revenons au Taiji quan !

Si l'on remplace le terme enchaînement par celui de "forme", c'est attache moins d'importance à la succession des gestes qu'à la résultante de cette succession. Nous pouvons dire alors que le Taiji quan contient en son sein une forme qui ne demande qu'à être construite. La forme du Taiji quan participe au Dao puisque le Taiji n'est rien d'autre que l'expression des "forces" mises en oeuvre par le Dao.

De la forme corporelle à la forme gestuelle

La forme du Taiji quan dans une première approximation peut être résumée à une suite de gestes. Ces gestes sont l'expression d'un corps en mouvement qui lui-même a une forme non figée dans le temps - du nourrisson au vieillard, la forme corporelle subit des transformations aussi évidentes qu'incontestables - d'où une forme gestuelle qui évolue dans le temps de l'histoire de l'individu.

Si nous prenons cet individu à un moment précis de son histoire, il est inéluctable de le trouver avec des schémas de fonctionnement gestuel empruntés de parasites qui témoignent des différentes perversités qui sont en lui. Ne nous leurrions pas, nous sommes tous en des états de fonctionnements pathologiques par rapport au potentiel qui est en nous. Si tel n'était pas le cas, nous serions déjà des ZHEN REN (RICCI 277: Homme vrai; homme parfait qui a atteint au Dao), et nous n'aurions pas besoin de pratiquer le Taiji quan. La forme gestuelle est à son tour influencée par ce schéma de base; elle n'est donc pas idéale.

Quel est donc l'idéal de la forme gestuelle si un individu se trouve en permanence dans l'incapacité de l'atteindre à moins d'être déjà ou de devenir un ZHEN REN ? C'est justement celui que nous permet le fonctionnement de notre structure dans l'instant donné en sachant que le geste corporel est soumis à deux variables qui se superposent sans cesse: l'anatomo-physiologie du moment, la psyché.

Dans l'expression gestuelle, nous nous trouvons face à deux formes: celle que nous permet notre corps dans l'instant et la forme potentielle possible si notre structure était en parfait état de fonctionnement. Donc, tout exercice physique ayant un tant soit peu de cohérence prendrait l'individu dans son état actuel pour le conduire vers son potentiel actuel également. Nous voyons bien déjà que la technique est très secondaire par rapport à la potentialité d'expression et la possibilité gestuelle.

De la forme gestuelle à la forme du Taiji quan

La forme du Taiji quan va au-delà de la forme gestuelle possible. Elle est porteuse d'une dynamique qui est un message que le corps tente de décrire en essayant de l'accomplir. Bref, la Forme du Taiji quan est porteuse, porteuse avant tout d'une expression gestuelle que le corps en mouvement va s'approprier. Ne dit-on pas qu'il faut se laisser porter par la forme ? Encore une fois, c'est donc que le geste est secondaire par rapport à cet idéal (un autre) que représente la forme du Taiji quan.

Du fait que le Taiji quan est mouvement (là, ce n'est pas une forme mouvante mais une forme qui contient le mouvement, un mouvement beaucoup plus large que la simple expression du corps) le moyen de l'appréhender passe par le geste. Le travail du pratiquant va consister, par une pratique corporelle, à faire coller sa forme à celle du Taiji: c'est une troisième étape.

Il est vrai que le Taiji quan a une finalité martiale, mais est-ce bien important, cet aspect? Satisfaction personnelle que de pouvoir se mesurer à l'autre dans un rapport physique: là, nous sommes encore dans cette forme physique qui nous ferait détourner du Dao.

Le véritable combat n'est-il pas contre cet autre qui fait que nous ne sommes pas totalement nous-mêmes, c'est-à-dire aptes à pénétrer directement les lois du TAIJI ? Aujourd'hui, avons-nous réellement besoin de nos poings quand un simple plomb de huit millimètres peut nous envoyer ad parés ? Conservons la route pour le simple plaisir ludique mais ne limitons pas à ce seul aspect notre art véritable.

De ce qui vient d'être dit, vous voyez bien que le détail technique, celui en rapport direct avec l'aspect martial de la discipline, est insignifiant. Alors, les querelles pour ce genre de détails sont basement stériles vous en conviendrez. Par contre, il y a des détails que le pratiquant se doit de respecter: ce sont ceux en rapport direct avec les principes essentiels de notre pratique. Car ces détails-là nous renvoient à notre capacité gestuelle de l'instant, à savoir un schéma de fonctionnement que j'ai posé d'emblée comme pathologique. Il nous faut bien sortir de nos pathos (nos souffrances - même de celles que nous occultons par nécessité), pour cela il faut prendre comme point de départ nos schémas de fonctionnement du moment pour petit à petit les corriger. L'art de l'enseignant visera à faire prendre conscience de ces schémas pour aider le pratiquant à en sortir, puis dans un second temps le mener vers son propre idéal de fonctionnement.

Avant conscience de l'unicité de l'individu, nous devons admettre que chaque individu possède sa propre forme, le Taiji quan étant plus large et contenant la forme de chaque individu.

La pratique du Taiji quan est une création, celle de sa forme. Qu'il y ait un modèle au départ est nécessaire, mais il ne faut pas que ce modèle devienne un moule. Le pratiquant devra très vite se délivrer du modèle pour faire sa propre oeuvre.

Le Taiji quan est une Forme-pensée

Quand on pose son regard sur un groupe de pratiquants, il émane une atmosphère indéfinissable autrement que par un vécu qui ne peut se transmettre. C'est la magie de la Forme en devenir créée par le groupe de pratiquants, magie en ce sens qu'elle est agissante sur l'environnement. La forme du Taiji quan émet, c'est une forme-pensée qui se propage et vient se poser sur nous pour nous faire participer à cette oeuvre collective qui dépasse chacun des individus.

Quand commence la forme, le Dao s'exprime !

Claudy Jeanmougin



QUESTIONS A PROPOS DE ET

LA STATIQUE DU BASSIN

Depuis que j'ai entamé la pratique du TJquan, j'ai toujours entendu dire que, selon les préceptes de Yang Cheng Fu, il fallait :

- 1 Maintenir le coccyx dans l'axe,
c'est-à-dire accepter :
 - une bascule du bassin en rétroversion,
 - une légère flexion des genoux;
- 2 effacer, gommer la poitrine pour remplir le dos, voire même ramener un peu les épaules en avant pour mieux fermer la poitrine;

ce que je me suis toujours efforcé de faire tout en essayant de ne pas avoir l'air bossu ou avachi.

Il y a quelques temps, j'ai commencé un travail sur l'énergie, le souffle, le son, la voix, sous la conduite d'un chanteur-chercheur-professeur qui a construit son travail sur références initiales aux relations orientales de Qi, Hara et Méridiens.

Force m'a été de constater (et d'apprécier) que l'expression vocale juste, c'est-à-dire témoignant de l'identité du chanteur et non de la recherche du beau s'enracine bien dans le bassin mais qu'elle implique un dégagement du torse, de la gorge et des épaules parallèlement à l'abandon des tensions dans la mâchoire, la gorge et la poitrine.

Le rendement est tout à l'opposé de l'attitude avantageuse ou arrogante, volontaire ou dominatrice. Non, il s'agit d'ouvrir le trajet du souffle, la filière aérienne du bassin jusqu'à la bouche et au-delà.

Mais, et c'est là que cela invite à requestionner les préceptes cités et leur interprétation, la force de redressement s'appuie en terre et se déploie vers le haut à partir d'une légère cambrure lombaire, naturelle en position debout.

Accepter cette nouvelle statique et cette nouvelle sensation m'a permis de débusquer des tensions sournoisement cachées dans la poitrine et la gorge et que le TaiJiQuan m'avait permis de laisser dormir sur mon "Atchoum Papy" (version francisée de Hiong Ba Bei).

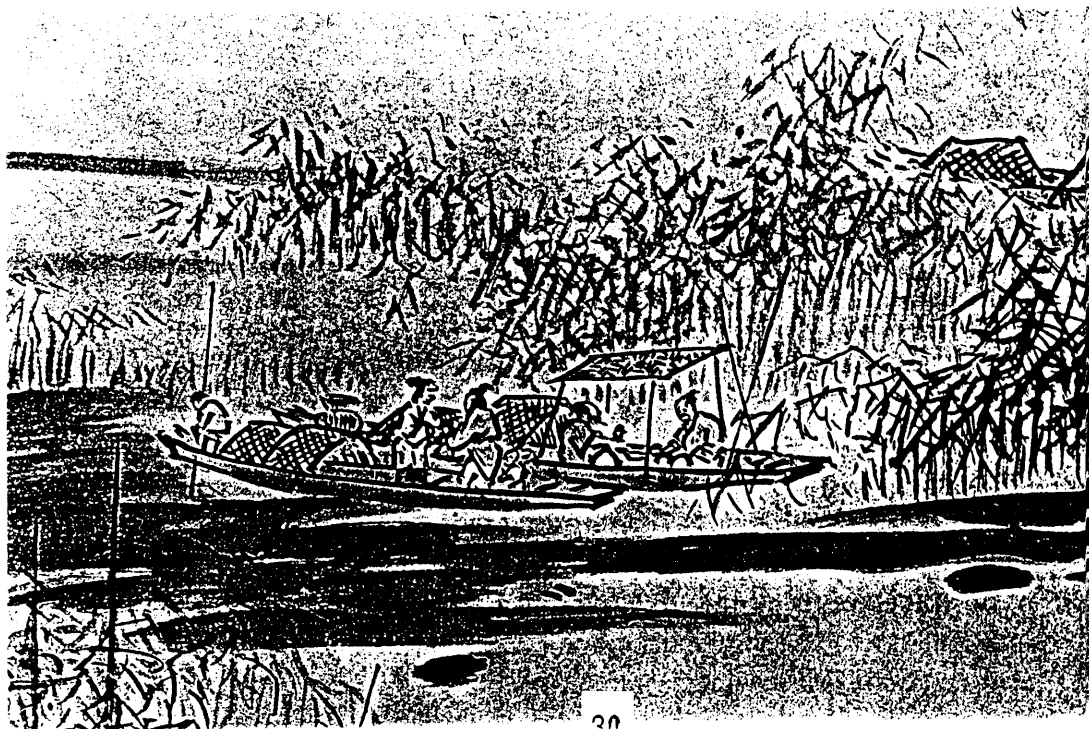
Cela m'amène à solliciter une réflexion :

- Il est erroné voire toxique, en position naturelle debout, de maintenir une flexion des genoux, une rétroversion du bassin et un effacement de la poitrine alors que c'est un réel plaisir de sentir, en réaction de la détente, une poussée verticale ascendante qui s'enracine dans les pieds, s'appuie sur les reins pour émerger au sommet de la tête.
- Par contre, dans la pratique, dès qu'il s'agit de recevoir ou de donner une poussée il est important d'asseoir le bassin en rétroversion, d'ouvrir la taille et de détendre les genoux pour ouvrir le passage à la terre où se fera l'absorption de l'énergie reçue où l'appui de l'énergie à émettre.

La distinction plus claire de ces aspects de la statique du bassin et du jeu ante-version-rétroversion, tout en subtilité bien sûr, est un exemple du travail d'assimilation par remise en question et réinterprétation de préceptes ou conseils que nous avons, trop souvent me semble-t-il, pris comme des dogmes sans exercer notre capacité à comprendre et à exploiter.

La traduction liée à la pratique du TjiQuan descend jusqu'à nous par l'intermédiaire des "classiques" et des maîtres, c'est à nous de remonter vers eux par un réel travail de maturation pour recevoir dignement et perpétuer cette transmission.

Jean-Luc Perot - Septembre 1992



LA PIECE MANQUANTE

... ou le 4e duan !!

Il y a deux ans je reçus de Joël, le Tainanais, un paquet de photocopies relatant une petite histoire qui m'a beaucoup touché et qu'aujourd'hui j'ai envie de partager avec vous.

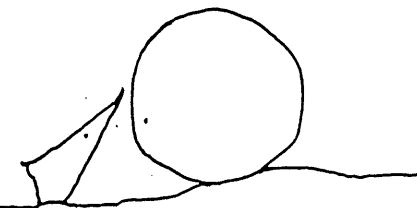
Shel Silverstein, l'auteur, a écrit cette fable riche d'enseignements dans un style simple et évocateur, ses "personnages" sont traités avec amour et compassion. C'est une fable de quête et de réalisation qui touche les lecteurs de tout âge. Le suspense est assuré...

Voici le premier épisode. A suivre...

Mario Viviani

Silverstein THE MISSING PIECE Meets the BIG O

Shel Silverstein
**THE
MISSING PIECE**
Meets the
BIG O



Harper
& Row

The missing piece sat alone...



but could not roll.



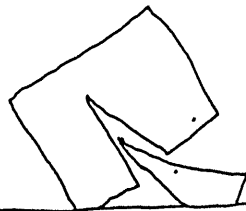
waiting for someone
to come along
and take it somewhere.



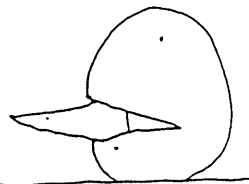
Others could roll
but did not fit.



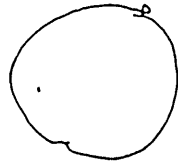
Some fit...



One didn't know a thing about fitting.



didn't know a thing
about anything.



One was too delicate.



POP!



A SUIVRE.



FONDATION LING
MEDECINE - PSYCHOLOGIE - CULTURE
2, Av. Solange C.P. 12 - 1000 Lausanne 19
SUISSE
TEL 41-21-312 09 51 FAX 41-21-312 11 03



" APPRENDRE A PEKIN "

Dans le cadre de ses activités didactiques et culturelles, la Fondation Ling organise cet hiver, avec la collaboration de l'Agence Voyages et Culture, deux stages d'enseignement en Chine, à Pékin. Chacun de ces stages dure 15 jours, le premier est consacré au taijiquan, le second au qigong. L'enseignement sera dispensé le matin, les après-midi étant laissées à la découverte de la capitale chinoise. Peuvent tirer profit de ces séjours, pour leurs connaissances, leur santé et leur plaisir, débutants et connaisseurs. Il nous a semblé intéressant d'organiser cet enseignement aux sources mêmes de ces deux disciplines millénaires, dans l'atmosphère magique de Pékin, et ceci à un prix exceptionnellement modique.

Voyage : du dimanche 7 février au dimanche 21 février 93 THEME : LE TAIJIQUAN, FORME YANG

Accompagnateur et enseignant: Monsieur Luc Defago, psychologue, acupuncteur, enseignant de taijiquan en Suisse Romande, directeur technique de l'Association Genevoise de Taijiquan, directeur technique pour la Suisse de la Fédération Internationale de Taijiquan, président de l'Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan, membre de la Fondation Ling. Luc Defago a déjà consacré à la Fondation Ling un week-end d'initiation aux Treize Postures. Il collabore également au groupe de recherches CORALING (taijiquan et syndromes de dépendance) et a participé à la rédaction du dossier taijiquan du numéro 2 de *La Lettre*, bulletin d'information de la Fondation. L'enseignement qu'il dispensera au cours de ce stage est celui de la forme Yang, dite "secrète", de Wang Yen-nien, son maître. En outre, sa connaissance de la Chine et de la langue chinoise font de lui un accompagnateur idéal, qui permettra aux voyageurs de s'initier au taijiquan ou de perfectionner ses connaissances au sein même du contexte chinois.

Dernier délai d'inscription : vendredi 8 janvier 1993

CONDITIONS

Lieu de résidence et d'enseignement : Peace Hotel (4 étoiles), quartier central de Pékin.

Programme-type:

Dimanche soir départ Air China Zurich-Pékin; arrivée lundi matin (après-midi libre).

Mardi: excursion en groupe (Cité Interdite et Temple du Ciel).

Du mercredi au samedi compris: enseignement le matin, après-midi libre.

Dimanche: journée libre.

Du lundi au vendredi compris: enseignement le matin, après-midi libre.

Samedi: excursion en groupe (Grande Muraille et Tombeaux Ming).

Dimanche matin : départ Air China, Pékin-Zurich.

Prix forfaitaire par personne:

Membres Ling
Non-membres

2650 FS en chambre double
2850 FS en chambre double

3015 FS chambre single
3215 FS chambre single

Les chambres à un lit doivent être réservées et payées à l'avance. Nous nous réservons le droit d'attribuer et de facturer une chambre individuelle à court terme aux personnes seules, si la composition du groupe ou d'autres motifs imputables au voyageur ne permettent pas de lui attribuer un lit en chambre double.

Prestations:

Voyage en avion aller-retour; logement à Pékin au Peace Hotel avec petit déjeuner; transferts aéroport-hôtel-aéroport; les deux excursions avec guide et lunch sur place; neuf matinées d'enseignement du taijiquan ou du qigong.

Remarques:

L'enseignement matinal sera donné dans une salle confortable de l'hôtel, et pourra être complété parfois par des exercices matinaux en plein air, dans les parcs publics où s'exerce quotidiennement la population pékinoise (relevons pour l'avoir maintes fois expérimenté que le climat froid et sec de Pékin en février n'est pas un obstacle pour qui s'habille chaudement!).

Des visites à des centres de taijiquan ou de qigong seront envisageables au cours des deux séjours, après concertation avec le Professeur Zhuang Yuanyong, les enseignants et les accompagnateurs.

Les après-midi seront libres : excellente occasion de se mêler aux Pékinois et de découvrir la ville, à pied, à bicyclette, en taxi, ou en bus. Des suggestions de visites ou de parcours seront communiquées aux personnes inscrites.

Les repas de midi et du soir (sauf les lunches des deux excursions) sont à la charge des voyageurs, de même que les autres déplacements et visites de la ville et des sites (possibilités de négocier sur place des visites guidées, aux bons soins du Professeur Zhuang Yuanyong).

Il convient de souligner que ces divers frais non compris dans le prix forfaitaire du voyage sont modiques en Chine. A titre indicatif, un bon repas en ville peut coûter entre 5 et 10 FS, une course en taxi moins de 10 FS, la location d'une bicyclette env. 2 FS par jour.

Modalités de participation:

Les intéressés sont priés de s'inscrire au moyen du bulletin d'inscription ci-joint, à renvoyer à la Fondation LING (mentionner sur l'enveloppe "Voyages d'Hiver 93") en respectant le délai imparti.

Cette inscription engage la personne intéressée (qui recevra en retour un bulletin de versement à honorer dans les dix jours, en même temps que les pièces suivantes : un dossier de documentation générale sur le séjour et l'enseignement, un formulaire d'assurance annulation-voyage (46 FS) pour ceux qui n'en ont pas (une telle assurance est obligatoire), et quelques documents à envoyer personnellement à l'Ambassade de Chine (formulaire de demande de visa, lettre d'accompagnement de l'Agence de Voyage - en plus du passeport, d'une photo, de la somme de 30 FS en billets pour le visa, et d'une enveloppe-réponse libellée à votre nom et affranchie).

Autres frais à prévoir sur place: pourboires divers, et - au retour - la taxe de sortie à l'aéroport: 60 yuans (15 FS).

Chaque voyage n'a lieu qu'à partir de 12 personnes au minimum.

Annulation par le voyageur: en cas d'annulation entre l'inscription et 36 jours avant le départ, nous remboursons le montant déjà versé, déduction faite de 200 FS /personne pour frais de dossier, plus d'éventuels frais de téléphone et de télex. Ensuite, nous remboursons les montants suivants (en % du prix du voyage): de 35 à 21 jours avant le départ: 50%; de 20 à 11 jours avant le départ: 20%; de 10 à 1 jour avant le départ: 10%. Le jour même du départ: aucun remboursement. En cas d'annulation après émission des documents de voyage, des frais d'annulation supplémentaires de FS 250 seront facturés.

Modifications réservées.

Pour le reste sont applicables les conditions générales de Chine, Voyages et Culture SA, à Lausanne.

ANNECY LE VIEUX

TAI CHI CHUAN ASSOCIATION

STAGES ET INFORMATIONS POUR 1992 / 1993

Le TAI-CHI-CHUAN :

Le tai-chi-chuan est une technique de combat, de relaxation et de santé. Il se pratique à tout âge. Il développe le souffle, la concentration, la souplesse, l'équilibre, le sens de l'orientation dans l'espace, le tonus musculaire, la vivacité. Le tai-chi-chuan augmente la capacité de réagir, de s'adapter, le contrôle émotionnel et la connaissance de soi, le contrôle du geste, la coordination motrice et la sensibilité à la circulation des énergies dans le corps et leur canalisation. Le tai-chi-chuan a des vertus thérapeutiques. Entre autres, il améliore le métabolisme, la digestion, il régularise la tension artérielle et active la circulation sanguine, il tonifie et apaise le système nerveux central et il renforce le système immunitaire.

L'ENSEIGNANT :

H. Mouthon, directeur technique de la Fédération Internationale de Taiwan pour ANNECY ; 4 ans élève de maître Wang Yannian à Taiwan, enseigne la forme ancienne (LAO JIA) de la famille YANG, plus connue sous le nom de YANG JIA MICHUAN TAI CHI CHUAN (transmission secrète de la famille YANG); membre du Collège International des Professeurs du Yang Jia Michuan Tai Chi Chuan.

DEBUT DES COURS ; MARDI 29/09/92
(premier cours gratuit)

STAGES

ANNECY : salle des tilleuls
Coproprété des Tilleuls
ANNECY LE VIEUX
Enseignant : H. Mouthon

Horaires:

le samedi : 10 h 15 à 12 h 45 et 14 h 30 à 17 h 30
le dimanche : 9 h à 12 h et 14 h 30 à 17 h 30

OCTOBRE le 17 : débutants (1er et 2ème Duan)
le 18 : avancés (3ème Duan, épée, éventail, bâton)

DECEMBRE

le 5 : avancés
le 6 : débutants

JANVIER le 16 : débutants
le 17 : avancés

FEBVRIER le 13 : avancés
le 14 : débutants

MARS le 20 : débutants
le 21 : avancés

AVRIL le 17 : avancés
le 18 : débutants

Mai le 15 : débutants
le 16 : avancés

JUIN les 26 et 27 : Tous niveaux ; Assemblée Générale

Pour tout contact : tél: 50 45 50 31 (Répondeur)

L'école de la MAIN FRANCHE

invite SERGE DREYER

Les 29 - 30 - 31 janvier 1993

à L'Abbaye de BROGNE à Saint Gérard - Namur

ACCUEIL Ancienne abbaye aménagée pour recevoir des séminaires stages, située dans un village à une vingtaine de kms de Namur.

HOTELLERIE Les chambres équipées simplement sont prévues pour accueillir 2 ou 3 personnes. Douches et toilettes à l'étage.

Attention : les draps de lit sont à apporter ou à louer 150FB.

Restauration 3 repas et une collation à 10.30 Hr.
Cuisine pour petits groupes; j'ai insisté pour avoir un bon apport de légumes.
Il n'est prévu que de l'eau à table.

PRIX
A. en pension complète
Chambre 2 ou 3 lits au 1er étage 950FB/jour/personne
Chambre individuelle 1100/"'"
1 flat, 2 lits, s-d-b, salon 1200

B. au choix
Chambre 2 ou 3 500/nuit
Chambre indiv. 650/nuit
2 chambres commune de 4 ou 7 lits 350/nuit

au 2ème étage, un peu moins confortable, réduction de 100 FB mais il n'y a ni flat ni chambre commune.

petit déj : 90FB dîner : 340FB
souper : 240FB collation : 50FB

ATELIERS.

29/01 18.30 à 20.30 TUI SHOU, analyse des conditions d'efficacité : surface d'appui, répartition du poids ressort des genoux, orientation des hanches...

30/01 9 à 10.30 FORME 3ème duan
11 à 12.30 TUI SHOU
repas vers 13 Hr

15 à 16.30 TUI SHOU
17 à 18.30 BATON

repas vers 19.30

31/01 8.30 à 10.30 FORME 3ème duan
11 à 12.30 TUI SHOU

repas vers 13 Hr

14.30 à 16 TUI SHOU
16.15 à 17.45 BATON

PARTICIPATION

FORFAITAIRE 2250 FB
2000 FB pour membres de "la main franche"
et " Baishi"

A la CARTE
sur base de 200 FB/heure

VEUILLEZ CONSULTER LES CONDITIONS D'INSCRIPTION ET BIEN SPECIFIER VOS OPTIONS.

MERCI

organisation - informations: J.L Perot 18, avenue Léopold II
5000 Namur Belgique. tel: 081/74.24.94 entre 8 et 9 heures.

Bulletin d'inscription (à renvoyer au plus tôt...)

Nom:
Prenom:
Adresse:
Ecole:

A. HOTELLERIE.

Réservation par versement d'un acompte de 1000 FB. AVANT le 18 décembre 1992.

++++ Forfait deux jours d'après votre option:.....

++++ Au choix

	déjeuner	collation	dîner	souper	nuit.
29/01				240	option
30/01	90	50	340	240	option
31/01	90	50	340		

TOTAL:FB.

B. ATELIERS.

Inscription par versement d'arrhes de 500 FB AVANT le 15 01.93
Après le 15 janvier, majoration forfaitaire de 100 FB.

++++ Forfait deux jours: 2250 2000FB.

++++ Au choix

29/01	400			
30/01	300	300	300	300
31/01	400	300	300	300

TOTAL:FB.

TOTAL ATELIERS + HOTELLERIE:.....FB

Le solde sera acquité en début de stage.

C. PAIEMENT.

Par banque : cpte 134 0009519 12 stage S.DREYER.
Autres: J.L PEROT, 18 avenue Léopold II, 5000 Namur. Belgique.



ASSOCIATION

GENEVOISE DE

TAIJI QUAN

STAGES - RENCONTRES

CALENDRIER JANVIER - JUIN 1993

- 23 janvier samedi matin formation des enseignants III avec Luc Defago (applications) - consultez le programme détaillé
- Nouvel-An chinois samedi soir repas de fête du Nouvel-An chinois organisation Vioune Defago, tél. 329 92 91
- 7-21 février voyage en Chine, séjour à Beijing, organisé par la Fondation Ling, avec Luc Defago, consacré au taiji
- 6 mars samedi matin formation des enseignants IV
- 20-21 mars stage de neigong, avec Luc Defago, à Champéry
- 3 avril samedi matin formation des enseignants V
- 24-25 avril stage de taiji organisé par l'AGT (résidence Bellevue à Monnetier, Salève) - tous niveaux - animé par les enseignants de l'AGT - organisation : Valérie Opiel, tél. 735 85 24
- 15 mai samedi matin formation des enseignants VI
- 29-30-31 mai stage de Pentecôte, avec Luc Defago, à Champéry
- 5-6 juin stage de tuishou avec Patrick Kelly, de Nouvelle-Zélande, organisation Luc Defago
- 19-20 juin stage de taiji avec Luc Defago à Genève

Pour tout renseignement : AGT, p/a Gilles Falquet, président, 25 ch. de la Californie, 1222 Vésenaz, tél. 752 34 47, ou Luc Defago, directeur technique, 85 bd Carl-Vogt, 1205 Genève, tél. 321 40 40.

楊家秘傳大極拳聯會 Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Luc Defago
Président
85, Bd Carl-Vogt
CH-1205 Genève
Tél./Fax : 022. 321 40 40

Commande de bulletins - Newsletter order

Parution : 4 X par an (quarterly) Février - Juin - septembre - décembre

Je soussigné (I hereby) :

Nom (Surname) :

Prénom (First name) :

Address(e) :

Tél. : Fax :

Membre de l'association ou groupe :
Member of following group/association :

Je désire recevoir les numéros suivants du bulletin de l'Amicale :
please send me following issues of the Amicale's newsletter :

nbre..... No	nbre..... No.....	nbre..... No.....
nbre..... No	nbre..... No.....	nbre..... No.....
nbre..... No	nbre..... No.....	nbre..... No.....
nbre..... No	nbre..... No.....	nbre..... No.....

- Pour les membres de l'Amicale le prix unitaire est de FF 30.- (for members the unit price is of FF 30.-)

- Pour les non-membres, le prix du premier bulletin commandé dans l'année est de FF 150.- ce qui correspond au prix de l'abonnement. Le prix des bulletins supplémentaires pour l'année en cours est de FF 30.- (For non-members the price of the first bought issue during a year is FF 150.- corresponding to a year subscription and the additional issues are at the price of FF 30.-)

Je règle la somme de (I pay the amount of) :FF

par mandat postal à l'adresse du trésorier (by postal order to) : Félix Gartmann - Rés. du Salève Bât.D F-74160 Neydens/Les Mouilles - France ou par chèque bancaire majoré de FF 10.- pour les frais bancaires au nom de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan (or by bank check to the Amicale adding FF 10.- for banking fees)

Fait à (written at) :Date :

Signature :

楊家秘傳大極拳聯會

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Luc Defago

Président

85, Bd Carl-Vogt

CH-1205 Genève

Tél./Fax : 022. 321 40 40

Bulletin d'adhésion - Membership application

Je soussigné (I hereby)

Nom (Surname) :

Prénom (First name) :

Address(e) :

Tél. : Fax :

solicite mon adhésion à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
ask for admission as a member of the Yangjia Michuan Taiji Quan Association
- En qualité de Président de l'association/ chef de file, instructeur du groupe :
As the President of following association/or as the instructor of following group :
Nom (Name) :

Siège social (Address) :

Tél. : Fax :

Nombre d'adhérents (à réactualiser une fois dans l'année) :
Member amount (to be reajusted once during the year) :
L'adhésion est de FF 300.- si le nombre d'adhérents est inférieur ou égal à 15,
et FF 20.- par adhérent supplémentaire.
Membership fee is FF 300.- if the number of members is inferior or equal to 15,
and FF 20.- per additional member.

- A titre individuel (as an individual) :
L'adhésion est de FF 150.- (membership fee is FF 150.-)

Je règle la somme de (I pay the amount of) :FF
par mandat postal à l'adresse du trésorier (by postal order to) : Félix Gartmann - Rés. du Salève
Bât.D F-74160 Neydens/Les Mouilles - France ou par chèque bancaire majoré de FF 10.- pour
les frais bancaires au nom de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan (or by bank check to the
Amicale adding FF 10.- for banking fees)

Fait à (written at) : Date :

Signature :

APPEL DE COTISATION

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

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

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

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

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

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

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

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

- Individus : 150F.

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

A vos chèques ! Prêts ! Signez !

La Secrétaire Bernadette Pierrard