

ECOLE FRANÇAISE DE TAIJI QUAN
BP 3002, 49017 ANGERS cedex
Tél.: 41-43-67-40

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DES
TAI CHI CHUAN TRADITIONNELS**
78 rue de Rennes, 75006 PARIS,
Tél.: 45-43-03-96

**COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**
c/o Jean-Claude Trap,
56, rue du Dr Mangeney, F-68100
MULHOUSE, Tél.: (1) 89 65 51 12

**AMERICAN WEST YANGJIA MICHUAN
TAIJIQUAN ASSOCIATION (AWYMTA)**
Sam Tomarchio, président
535 Liberty St. #203
El Cerrito, CA 94530, USA
Tél.: 510 527 2058

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN
Fabrice Jordan, président
18 av. Victor-Ruffly
1012 LAUSANNE
Tél.: (021) 653 37 42

**WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
FÉDÉRATION(CANADA)**
RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ
2KO, CANADA, Tél./Fax.: (902) 347
2250

ASSOCIATION TRILOGOS
Ardito Gianvittorio
Via M.G. Capocci 9
00199 Roma/ITALIA

**THE RUSSIAN GREAT RIVER TAOIST
CENTER**
86 Vavilova St., Apt. 40
Moscow 117261, RUSSIA
Tél.: (7) 095 938 5124
Fax.: (7) 095 938 5000

**THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**
32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111, Taiwan, ROC
Tél.: (02) 837-1779
Fax: (02) 837-2258
Contact: Wang Yen-nien

**THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN
TEACHERS' ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**
32-2F Fuguo Road
Shih-lin, Taipei, 111, Taiwan, ROC
Tél.: (02) 837-1779
Fax: (02) 837-2258
Contact: Wang Yen-nien

**THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB
OF SOUTH AFRICA**
18, Kidbrooke Place
P.O. Box 801, 7200 Hermanus
RÉP. D'AFRIQUE DU SUD
Tél.: (0283) 61842
Contact: Maureen Poole

THE TAI CHI CENTER ASTWOOD STUDIO
19 Astwood Mews,
London SW7 4DE, England
Tél.: (44) 171 373 2331
Fax.: (44) 171 243 8929

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI
Koengi Kita 2 33 5
Suginamiku, Tokyo, JAPAN
Tél.: (81) 3 3339 6875

TAI KYOKKEN SHINKI KAI
2-1-6 Shironouchi St., Nada-ku
Kobe City, Hyogo Prefecture, JAPAN
Tél.: (81) 78 861 8973

Le Yangjia Michuan

Le bulletin du Yangjia
Michuan Taiji Quan



楊家
秘
拳
太
極
拳
會

Amicale du Yangjia
Michuan Taiji quan

bulletin no 27 juin 1998

Président: Jean-Luc Perot, Ecole de la Main Franche,
18 av. Léopold II, 5000 Namur, Belgique

Sommaire

sommaire

| | |
|------------------------|-------|
| mot du président | 3-4 |
| technique | 6-8 |
| revue de presse | 9-10 |
| stages/rencontres..... | 11-14 |
| calendrier | 15-19 |
| adresses utiles | 20 |

Le petit mot du président

Namur, le 1er mai 1998

Joli mai, un peu humide cette année n'est-il pas ?

On nous avait annoncé le printemps, voici qu'enfin on le sent: Odeur d'humus après la pluie quand le soleil écarte les nuages et qu'on voit poindre le vert tendre des jeunes pousses ; lumière du petit matin, chants d'oiseaux, bruissement de feuilles et remuement d'insectes.

Le corps aussi se met à l'aise, il s'étire et se déleste. Envie de Taiji quan au dehors, à l'air dans la prairie du parc, sur la terrasse ou dans une clairière sous la futaie.

L'Amicale fait de même.

Le regard porte plus loin, bilans et perspectives. Le festival à New York n'aura pas lieu faute d'un nombre suffisant de participants. Trop loin, trop cher ou pas assez alléchant ?

La rencontre de Tui Shou en Virginie lors du festival « a taste of China » a motivé le programme d'entraînement au tui shou.

Après la réussite du stage ouvert par le Collège des Enseignants, Anne Dourday a accepté de gérer la programmation d'autres W-E à Paris les 16 et 17 mai et les 13 et 14 juin, inscrivez-vous au plus tôt , la pratique du tui shou est une merveilleuse occasion pour améliorer la compréhension du geste et vérifier son enracinement dans les principes du TJQ.

mot du président

La petite école de Taiji
17bis, Bd Galliéni - 93110 Rosny sous Bois
Tél- 0148 12 17 00 fax- 0145 28 62 44.

Les vacances d'été nous préparent une moisson de stages parmi lesquels les Rencontres Jasnières les 24, 25 et 26 juillet avec une bonne dizaine d'enseignants Européens et plus d'une centaine de participants. D'autres styles, d'autres formes, ... le partage d'une commune passion.

L'ATCHA nous propose déjà le dynamisme des prochaines rencontres de l'Amicale entre lac et montagne. Agitez vos idées, annoncez vos envies et venez échanger du bon temps, des réflexions sur la pratique, l'enseignement, les champs d'application Bref ! Venez, Venez nombreux, enthousiastes et chaleureux, ce sera gai tu sais

Le président.

à

l'intention des «grands reporters» de notre bulletin

Depuis ce bulletin nous aurons la chance de pouvoir traiter la mise-en-page sur Macintosh. Pour ce faire il est **impératif** que vous suiviez la marche-à-suivre présentée ci-dessous afin que vos articles figurent dans notre revue.

🍏 Si vous avez un ordinateur:

vous nous faites parvenir une disquette (ou un e-mail) en format Word 5.0 ou en ASCII. Ni la mise-en-page, ni la police utilisées ne sont importantes.

📎 Si vous n'avez pas d'ordinateur:

vous postez vos documents **un mois avant les délais d'envoi** mentionnés ci-dessous à:

Jacques Lombard, 3 rue du Passage,
67117 Ittenheim, FRANCE
TÉL.: 03 88 69 05 11

ou à

Jean-Luc Pommier, 63 rue de Seine
94400 Vitry, FRANCE
Tél/fax: (0033) 0146 80 39 28,
e-mail: pommier@msh-paris.fr

Ces deux «braves» se chargeront de faire la saisie de vos textes.

Voici les délais d'envoi des articles :
- le 15 mars - le 15 septembre - le 15 décembre

pour les envois e-mail: defago@mail.iprolink.ch
ou: Pascal.Fessler@medecine.unige.ch

pour les envois de disquettes:

LUC DEFAGO,
87 bd. Carl Vogt,
1205 GENEVE/SUISSE

PASCAL FESSLER,
9 ch. de la Boisserette,
1208 GENEVE/SUISSE

d e la posture à l'attitude

avril 98.

technique

Dans un article précédent, j'ai proposé une distinction posture-allure-attitude en partant d'une lecture spatiale de la position debout pour arriver à envisager une manière d'être debout ; dernièrement, j'ai précisé la concurrence des forces antérieures d'enroulement et des forces postérieures de redressement.

J'essaye cette fois de mélanger ces deux regards dans une approche plus pratique.

La posture debout, immobile résonne symboliquement avec la pleine possibilité, état antérieur au Taiji, vacuité sur laquelle bourgeonnera et se développera la vie dans le jeu du Yin/Yang. Dans la posture, l'immobilité est un équilibre dynamique, une oscillation perpétuellement ajustée entre stabilité et instabilité, redressement et effondrement.

Plus le corps est tranquille plus l'esprit sera disponible ; vigilance souriante où tout est possible mais rien ne s'exprime encore.

Il est édifiant de passer d'une position adoptée spontanément à une posture rectifiée et d'en refaire plusieurs fois le chemin pour bien prendre conscience des changements que cela implique physiquement et mentalement.

On mesure alors comment s'est mise en place notre charpente, comment on s'est débrouillé avec les tensions et les contraintes, les peurs et les douleurs des débuts et comment aujourd'hui on se présente dans la vie.

Il me semble qu'une bonne partie du parfum spécifique au TJQ s'exhale dans cette prise de conscience.

Le corps mémorise tous les événements : Mémoire génétique, mémoire nerveuse, mémoire tissulaire, mémoire affective la posture exprime à son niveau tous ces messages cachés mais les jeux ne sont pas faits pour autant, on peut toujours réou-

vrir le chantier et reprendre la construction de soi. Déconstruction, reconstruction on balance entre la naïveté de l'enfant qui découvre sans a priori et la conscience éveillée de l'adulte qui fait l'inventaire, trie pour retenir ce qui lui convient et se débarrasser de ce qui l'encombre indûment.

Centrage.

Dans la position debout rectifiée on sera sensible à l'économie de la posture c'est-à-dire à l'aisance

Et au confort que l'on ressent dans cette posture. Question de centrage.

Un léger déséquilibre vers l'avant se marquera dans une tension postérieure - Les orteils seront légèrement fléchis en griffe, les mollets durs, en tension, juste sous les fesses on pourra palper les tendons des muscles ischiatiques. Tension dans le bas du dos, une cambrure difficile à atténuer, une tête lourde à porter ...

Un léger déséquilibre vers l'arrière fera se relever les orteils, durcir les cuisses et se fixer les rotules...

Outre les tensions on notera également les fatigues, les douleurs, les gênes ou les impatiences.

Il est intéressant d'ajuster les repères dans les références Euclidiennes des trois plans de l'espace, références vues de l'extérieur ou ressenties de l'intérieur.

Un plan sagittal où l'on aligne le sommet, la pointe du nez, la zone solaire, l'ombilic la symphyse pubienne et le périnée ; l'anus, la pointe du coccyx, les crêtes vertébrales

l'inion et la suture sagittale médiane ... Ren Mai et Du Mai.

Un plan frontal où s'alignent le sommet, l'oreille, l'épaule et l'aisselle, les coudes et les flancs, la hanche et le fémur sans négliger les faces internes des cuisses, des genoux et des jambes jusqu'aux malléoles à la cheville. Wei et Qiao mai.

Des plans transversaux, des coupes qui s'empilent depuis la plante des pieds jusqu'au sommet. Dai et Chong mai.

Tous ces repères finissent par donner une sensation en volume dans lequel on pourra faire jouer le souffle qui gonfle et dégonfle, monte et descend, rentre et sort, etc ...

technique

Le travail à partir du corps et de ses tensions offre une base solide pour l'introspection ou la méditation.

La solitude est utile au recueillement et à l'apaisement des sens mais la méditation comme l'amour peuvent se vivre seul mais c'est quand même mieux à deux.

L'autre me fait et je fais l'autre.

C'est la rencontre qui me fait vivre - échange, dialogue, exemple, modèle, partenaire ou adversaire, la richesse du TaiJiQuan se révèle dans la différence.

Toutes ces déséquilibres, ces tensions, ces abandons, excès ou défaut vont être remis en jeu

Dans le travail avec partenaire qui font du TJQ un art martial pour la PAIX.

Ecole de La Main Franche - Jean-Luc

Perot

ère saison : Le printemps Forme Yang Chen Fu

Ecologie Sociale et Individuelle
G. SABY / Ed. Georges SABY

Georges SABY a voulu réaliser un livre complet sur le style YANG CHEN FU mais le résultat n'est pas à la hauteur des ambitions annoncées (dans la même page description externe et interne, qualités physiques requises et effets internes et externes des mouvements). L'abord de ce livre est ardu même pour quelqu'un ayant mémorisé la forme. Georges SABY explique bien les mouvements mais toutes les explications du monde ne vaudront jamais un bon schéma et malheureusement, pas de schéma dans ce livre mais que des photos trop petites, sans fond uni et sans précision sur les points cardinaux. Bref la copie est à revoir même si l'idée de présentation est bonne au départ.

tai Chi Chuan pour Chats

J-L BRODU & C.GAUDIN
Ed Source La Sirène

revue de presse

Savez vous que les chats pratiquent le Tai Chi Chuan ? Si vous partagez la vie d'un de ces félins, parlez en avec lui, peut-être vous révèlera t-il quelques secrets. Ce livre pour « chatsnitiés » vous indiquera tout sur l'histoire et la pratique du Tai Chi Chuan.

Il est vrai que les chats, question faite (du toit), ils en connaissent un rayon. HOUDINI, chat et sinophile vous initiera à cet art, inventé par Chat Sanfeng, en vous faisant découvrir ses amis, ainsi que les parcs parisiens. Ce livre, illustré de nombreux dessins de nos matous, s'adresse aux amoureux, de tout poil de cet art, (sérieux s'abstenir). Dans la même série, nous trouvons: Yoga, Astrologie, Gymnastique, Massages, Alphabet, Proverbes, Zen, Histoires Zen pour Chats.

8èmes rencontres de l'Amicale

du 6 au 9 novembre 1998, à ANNECY

stages/rencontres

L'association de Tai Chi d'Annecy (ATCHA) organise cette année les rencontres de l'Amicale et vous invite à y participer du vendredi 6 novembre (à partir de 17 h) au lundi 9 novembre (vers 16 h).

Ce sera un honneur et une joie pour nous de vous recevoir au Relais Soleil «Le Pré du Lac» à Saint Jorioz, station verte de vacances, entre lac et montagnes, à environ 10 km d'Annecy, dans un site propice à la détente et au plaisir de ne rien faire... ou de tout faire, comme dans la pratique du Tai Chi...

Nous ne vous rappellerons donc pas, pour vous inciter à nous rejoindre, les charmes de notre région et les rives particulièrement accueillantes de notre lac. Certains d'entre vous ont d'ailleurs pu les apprécier lors des rencontres 93. Nous ne souhaitons que la clémence du temps pour assurer le succès de cette manifestation, toujours sympathique et conviviale.

Vous serez reçus dans un établissement en tous points remarquable et disposerez notamment à 400 mètres du lac, d'un hébergement très confortable, d'une cuisine soignée, de salles pour la pratique et d'un parc de 5 ha,

calme et boisé.

Le séjour comportera au choix :

- soit 3 nuitées pour 750 F
- soit 2 nuitées pour 530 F
- soit 1 nuitée pour 300 F

La nuitée comprend : nuit et petit déjeuner continental, sous forme de buffet à volonté, le déjeuner et le dîner. Aux deux repas, vin de pays et café (à midi). Possibilité de repas végétariens, sur demande préalable.

L'hébergement est consenti sur la base d'une chambre double, avec sanitaire à partager (à deux chambres). Les draps et linges de toilette sont fournis. Il est aussi possible d'obtenir une chambre individuelle, soit avec sanitaires à partager (pour un supplément par nuit de 35 F) soit avec sanitaire complet (pour un supplément par nuit de 60 F). Pendant le séjour, l'entretien de la chambre est à la charge des occupants, mais on peut le faire assurer par l'établissement, moyennant un supplément de 80 F.

Tous les suppléments (boissons etc...) non prévus au contrat souscrit par l'Amicale, seront acquittés comptant à la caisse de l'établissement.

Nous vous informerons ultérieurement des moyens de

transport pour venir au
Pré du Lac

Retenez donc dès à présent la date prévue pour ces 8^{ème} Rencontres, en Haute savoie, où les membres de l'ATCHA seront heureux de vous accueillir.

Vous pouvez éventuellement obtenir toutes précisions complémentaires auprès de :

Henri Mouthon, 12 rue Revon 74000 ANNECY -
04 50 45 50 31

Benjamin Buchet, 2 rue des Prés Riants
74000 ANNECY - 04 50 67 09 17

Vous trouverez ci-joint le bulletin d'inscription à renvoyer impérativement avant le 15 octobre 98 à

ATCHA - BP 127 - 74941 ANNECY LE VIEUX CEDEX

8èmes Rencontres de l'Amicale à ANNECY

du 6 au 9 novembre 1998

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer avant le 15 octobre 1998

à ATCHA - BP 127 - 74941 Annecy le vieux cedex

(Un bulletin par personne, même si le chèque est global)

Nom

Prénom.....

Adresse.....

Tél

Association.....

PRESTATIONS DEMANDEES :

(cochez pour chaque prestation la case correspondante)

| | chambre double | chambre individuelle sanitaire à partager supplément 35 F/nuit | chambre individuelle sanitaire complet supplément 60 F/nuit |
|--------------|----------------|--|---|
| nuit 6/7 nov | | | |
| nuit 7/8 nov | | | |
| nuit 8/9 nov | | | |

Rappel : en chambre double : 3 nuits = 750 F ; 2 nuits = 530 F ; 1 nuit = 300 F

■ En chambre double, précisez le ou la compagne de votre choix :

Demande d'entretien de la chambre OUI NON
(rajouter 80 F à votre chèque)

Demande de Repas végétarien OUI NON

Remarque : les non adhérents à l'Amicale ou à une Association rattachée devront s'acquitter de la cotisation annuelle à l'Amicale de 150 F.

A le
Signature

Votre calendrier...

Voici les informations de stages parvenues fin avril 98.
A coté du nom de l'organisateur figure le numéro de téléphone utile pour obtenir de plus amples renseignements.

ARAMIS

02 43 76 88 08

24-26 juillet

Rencontres Jasnières
(contact 02 43 80 86 64)

(Marçon, Sarthe)

TJQ, ba gua zhang, xing yi quan
Intervenants multiples

ART

022/ 800 22 50

21-24 mai
(Champéry)

Stage de Neigong.
par L. Defago

6-7 juin
(Champéry)

Stage tous niveaux.
par L. Defago

5-12 juillet
(Llanca)

Stage en Espagne
par L. Rochat

ART - Ecole de la Montagne Dorée

024/471 47 82

28 juin
5 juillet

1er duan
Nei gong, méditation

12 juillet
18 juillet
(Monthey)

Eventail
Epée ancienne
de 9h00 à 12h00
par L. Pinto

ATA 02 41 43 68 88 ou 02 41 39 74 37

20 juin Journée de clôture des cours

29-31 août Stage de clôture
(Chambon) par les enseignants
d'Angers et d'Angoulême

ATCHA 04 50 45 50 31

30 mai-1er juin
(Annecy) Epée ancienne
par H. Mouthon

27-28 juin Stage de fin d'année tous niveaux
(Annecy) par H. Mouthon

6-9 novembre 8èmes Rencontres de l'Amicale
(Annecy) par vous

Breizh Izel TCC 02 98 55 48 93

21-24 mai 2ème et 3ème duan
(Pont-L'Abbé) Stage coorganisé par les groupes de

20-21 juin
(Quimperlé)

Quimper et Quimperlé
par C. Eyrolles et S. Metzlé
13 postures
par C. Eyrolles

Cercle Francilien de TCC 01 69 34 67 64

14 juin
(Viroflay)

Programme détaillé sur demande
Stage organisé avec l'Union
Sportive Municipale de Viroflay
par C. Eyrolles

27 juin - 2 juillet

Stage en Charente Maritime
(St Georges de Didonne)
Nei gong, exercices de base,
13 postures, 3 duan, tui shou
par C. Eyrolles

**Club de Tai Chi Chuan de Versailles
01 39 02 36 58**

14 juin
(Versailles)

Epée nouvelle (m) + éventail (am)
par S. Metzlé

7 juin
(Versailles)

Perfectionnement de la forme
(dimanche 9h30 à 11h30)
par S. Metzlé

INPACT 03 88 61 66 66

6-7 juin

Stage de printemps

(Vosges) par C. Bernapel et enseignants d'INPACT.

Kun Lun 02 41 47 02 01

9-15 août massages, 3 duan, épée nouvelle, éventail, sabre

(La Grave) (par atelier, selon niveau)
(Htes Alpes) par M-C. Moutault

La Main Franche 081 74 24 94

17 mai 1er duan (après-midi de 13h00 à 18h30)
7 juin 2ème duan
(Namur) par J.L. Pérot

30-31 mai C'est belge!
(lieu à préciser) Rencontres amicales de TJQ et Qi Gong

Différents styles, différentes sensibilités Un commun désir de se perfectionner et de s'amuser.

31 juillet - 6 août Tui shou : quand les jeux de main ne sont pas jeux de vilains

(Rheine, Allemagne) par L. Smith et J.L. Pérot
Renseignements auprès de L. Smith (0) 5971-82827

18-23 août 3ème duan et bâton court
25-30 août 1er duan et bâton long
(Villars Santenoge)
(Bourgogne) par J.L. Pérot

Le Singe Pèlerin 04 79 28 22 93

1-8 août

1er et 2ème duan, éventail (13 postures si groupe de débutants)

10-14 août
(Apremont)

Travail en matinées 7h30-12h30
par A. Théoleyre

Souffle - Mouvement et Arts Chinois Traditionnels 02 99 42 30 53

21-24 mai
(Ile de Berder)

Stage de printemps
par C. Lephay

13-14 juin
(Laille)

Stage de fin d'année
par C. Lephay

Programme commun à tous les stages : 1er et 2ème duan, shi san shi, tui shou, éventail.

Important !!!

La date limite pour l'envoi de vos programmes suivants est fixée au 15 septembre. Adresse : F. Schosseler, 17 rue Vauban, 67000 Strasbourg.

Toutes vos suggestions et critiques concernant l'organisation et la présentation de cette rubrique sont les bienvenues...