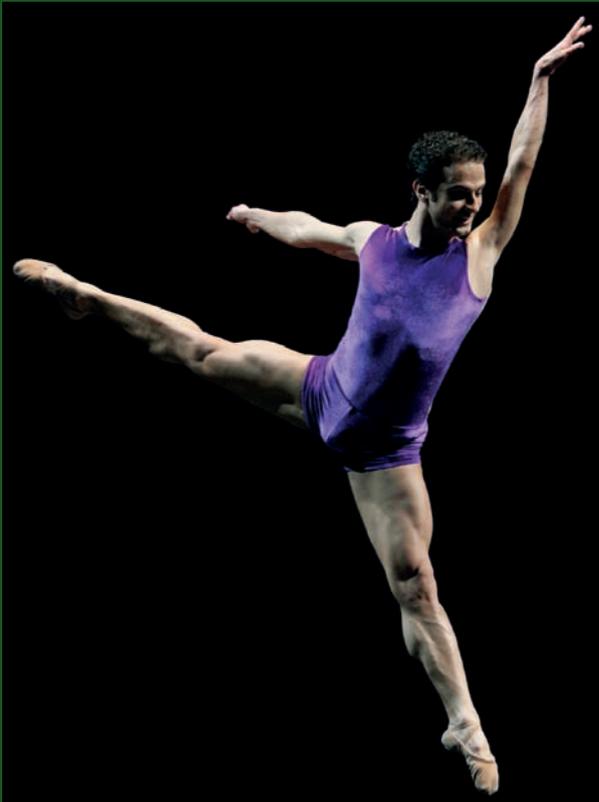
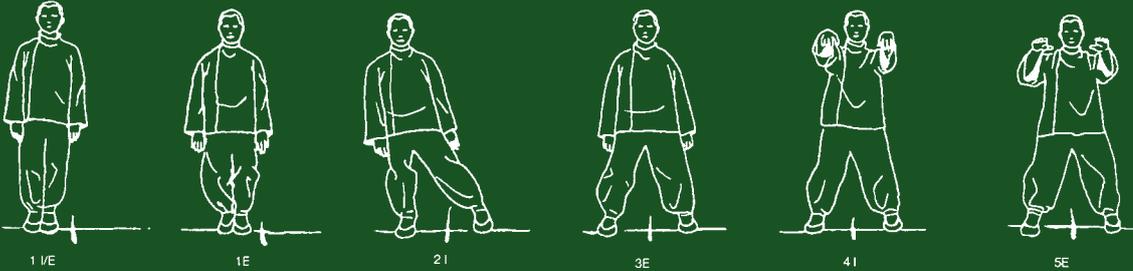


Amica | e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°104

SEPTEMBRE
2023



楊
家
秘
傳

Taiji et Danse, Esthétique,
Handicap, Mécanique du corps
Yubei Shi et Qi Shi
300 vidéos de Tuishou
Natasha Riboud aux Rencontres 2023
Nouveaux adhérents

Sommaire

Éditorial

Corinne Zerbib

Le Mot du Président 1
François Schosseler

Le RGPD, Quésaco ? 2
Yves P. Picart

**Se lancer dans l'animation
de séances de Yangjia ?** 5
Jean-Paul Stich

Plus de 300 vidéos sur le tuishou ! 7
Serge Dreyer

J'ai Lu pour vous 13
Serge Dreyer

L'art chorégraphique et le Taichi Chuan .. 14
Franck Paltrinieri

Taiji quan et Esthétique 17
Serge Dreyer

**Les Feuilles du Collège
Le corpus du Yangmi
Hervé Marest**

**Natasha Riboud, invitée
des prochaines Rencontres** 19
Marie-Christine Moutault

YANGJIA NoA « Dans les pas du tigre » ... 21
Christophe Differ

**Le Taïchi Chuan enseigné à des personnes
en situation de handicap mentals**..... 23
Marie-France Bonnard

La mécanique du corps 28
Marc Appelmans, Lucas Limasset

Yubei shi, Qi shi : un temps d'arrêt 31
Christian Arnold

Yuibe Shi et Qi shi : Regards croisés 34
Christian Bernapel, Jean-Luc Perot,
Sabine Metzlé

EDITO

Toujours en mouvement !

Taiji quan, danse, esthétique, handicap, mécanique du corps, premiers mouvements de tous nos enchaînements : les auteurs de ce numéro se sont penchés sur notre corps et nous apportent des éclairages complémentaires et particulièrement riches sur ce que nous en faisons. Les débats suscités par un « simple » texte sur les 2 premiers mouvements de notre forme en disent long sur la richesse et la puissance de notre pratique.

Qu'il s'agisse de le contraindre, de « l'éduquer » ou de le libérer, il faut d'abord connaître ce corps que nous habitons plus ou moins. Une évidence ? Les enseignants savent combien cette première étape dans la pratique peut s'avérer longue, voire interminable. Car pour nous compliquer la vie, bien sûr notre corps change constamment. Rien n'est acquis...

Pour nous accompagner dans cette quête sans fin, remercions nos professeurs bien sûr, mais aussi nos associations et leurs équipes qui sont comme chaque année à pied d'œuvre en ce début de saison.

Bonne rentrée à toutes et tous !

Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants :

- **Textes** : privilégiez les formats .doc, .docx ou .odt
- **Photos** : résolution minimum 150 dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- **fin novembre** pour le numéro de janvier,
- **fin mars** pour le numéro de mai,
- **fin juillet** pour le numéro de septembre.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

Le mois de septembre est le seuil d'entrée dans une nouvelle saison et nous préparons tous notre rentrée, peut-être nourrie de nouvelles idées ou perspectives nées de riches rencontres pendant l'été. J'espère que vous avez tous inclus dans le site de votre association la vidéo de présentation de l'Amicale qui permettra de la faire mieux connaître à vos adhérents, anciens et nouveaux. Cette vidéo est maintenant librement téléchargeable sur notre site.

Septembre c'est aussi le moment où nous nous réjouissons de l'approche de nos Rencontres annuelles. A ce propos, des problèmes de santé ont affecté le travail de l'équipe d'organisation et désorganisé la préparation finale des Rencontres. En pratique, l'impact le plus visible sera l'absence de spectacle lors de la soirée du samedi. La coordination avec la cuisine sera probablement moins efficace et l'organisation des pauses avec des bénévoles locaux dont pour certains ce sont les premières Rencontres, risque d'être flottante.

C'est une bonne occasion d'utiliser la réflexion menée par Joël et Danièle Panhelleux pour l'organisation des Rencontres avortées de 2020. La soirée festive à Merlimont avait été marquée par une belle performance « off » en marge du bal. C'était une des idées amenées par cette réflexion : remplacer si utile ou nécessaire l'organisation centralisée d'un spectacle par des contributions spontanées des participants aux Rencontres. Artistes de tout poil ou plume, connus ou inconnus, réfléchissez-y. Pour la gestion des pauses, l'aide de participants expérimentés serait très utile. Nous avons donc ouvert un sujet dédié sur le forum pour vous permettre de proposer des idées, une aide, etc. Ce sera Emeline qui coordonnera toute cette facette de l'organisation.

Je pense qu'un certain nombre d'entre vous attendent toujours de pouvoir commander des Petits Livres Rouges dont le tirage précédent était épuisé. Nous n'avons à notre disposition qu'un document PDF de la dernière édition, document qui contenait un certain nombre

d'erreurs. Le CA a validé la proposition d'André Musso de repartir sur une version entièrement révisée, obtenue à partir de la récupération du texte dans le document PDF, et remise en forme par un graphiste aguerri dans un format légèrement agrandi et plus épais. Cette version devrait être plus agréable à lire et à manipuler tout en conservant un format poche. C'était un travail conséquent mais le texte corrigé est pratiquement prêt, grâce principalement à André et Sabine, que je remercie chaleureusement pour leur implication. Toutefois les délais liés à la mise en forme et à l'impression ne permettront probablement pas de vous le livrer lors des Rencontres. Mais pour nous permettre d'estimer le volume du premier tirage, n'hésitez pas à faire dès maintenant vos commandes auprès de notre Trésorier.

L'an dernier, le CA s'est renouvelé grâce à l'entrée de deux nouvelles très actives, Cécile et Corinne. C'est un bon signe et il faudrait continuer. Votre Président souhaite passer la main cette année et si ce n'est pas cette année, ce sera à coup sûr l'an prochain. Il est donc très important que de nouvelles têtes apparaissent dans les différentes instances de l'Amicale pour se familiariser avec leur fonctionnement et éventuellement y prendre des responsabilités.

Cet été, les associations ARAMIS (Le Mans), INPACT (Strasbourg) et APRET (Bex) fêtent respectivement leurs 44, 40 et 25 années de fonctionnement, le Cercle francilien de tai chi chuan (Viroflay) arrête ses activités et deux nouvelles associations ont demandé leur adhésion, Taiji sur Lot (Pujols) et section taichi de l'Association Sportive, Culturelle et de Loisirs d'Eschentzwiller. Ces persévérances, disparition et naissances sont les manifestations du flux et du reflux qui animent la vie de l'Amicale, laquelle poursuit son cours. Je souhaite à tous leurs membres ainsi qu'à vous tous une continuité et une belle progression de la pratique tout au long de cette nouvelle saison.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2023 – N° 104

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 : Corinne Zerbib

Ont participé à la rédaction : Marc Appelmans, Christian Arnold, Christian Bernapel, Marie-France Bonnard, Christophe Differ, Serge Dreyer, Sabine Metzlé, Franck Paltrinieri, Jean-Luc Perot, Yves Picart, Natasha Riboud, Jean-Paul Stich.

Correction : Colette Macintos, André Musso, Sonia Sladek.

Comité de lecture : Christian Bernapel, Sabine Metzlé, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek.

Traduction : Céline Bertin, Béatrice Bolzinger, Sylvain Maillot, Erica Martin-Williams,

Sophie Melloul, Chris Nelson, Simonette Verbrugge.

Mise en page : Sophie Cornueil. **Couverture :** Emmanuel Leblanc. **Postage :** Christine Lubin.

Le RGPD, Quésaco ?

Les structures privées ou publiques doivent respecter des règles précises concernant la collecte, l'usage et la conservation des données personnelles de leurs adhérents. Petit mode d'emploi pour toutes les associations, quelle que soit leur taille...

Yves P. Picart

Depuis le 25 mai 2018 le Règlement général sur la protection des données (RGPD) encadre le traitement des données de manière égalitaire sur tout le territoire de l'Union européenne (UE). Par « données » vous devez comprendre DONNÉES PERSONNELLES.

J'ai été en charge de sa mise en œuvre dans une direction de l'entreprise où je travaillais et j'ai pu tirer profit des formations que j'ai suivies pour l'appliquer à mon association.

Le RGPD s'inscrit dans la continuité de la loi française « Informatique et Libertés » de 1978¹, modifiée par la loi du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles², établissant des règles sur la collecte et l'utilisation des données sur le territoire français.

Une donnée à caractère personnel (DCP ou « donnée personnelle ») est décrite par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) comme « toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable ». Il existe deux types d'identification :

- identification directe (nom, prénom, etc.)
- identification indirecte (identifiant, numéro, etc.).

Une plaque d'immatriculation, un numéro bancaire, un numéro de téléphone, une adresse, un diplôme ... tout

cela est DCP ! Et je ne vous cache pas que des expériences ont montré que le recoupement d'informations anodines pouvait amener à l'heure des informations en réseau à identifier facilement des personnes sans manipuler de DCP... Raison de plus pour être vigilants.

Le RGPD s'adresse à toute structure privée ou publique effectuant de la collecte et/ou du traitement de données, et ce quel que soit son secteur d'activité et sa taille. Le règlement s'applique à tous les organismes établis sur le territoire de l'Union européenne, mais aussi à tout organisme implanté hors de l'UE, mais dont l'activité cible directement des résidents européens. On voit donc ici que cette législation européenne a clairement pour ambition de s'imposer hors de ses frontières territoriales.

Le RGPD ne concerne donc pas que les entreprises européennes. Les GAFAM – Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft – sont pleinement visés par le RGPD. En ce sens, l'application du RGPD est « extra-territoriale ». Et il s'applique aussi en France à la moindre association qui cherche simplement à gérer un fichier de ses adhérents.

Pardon pour cette longue introduction mais ce sujet est important. Le but de mon article est de vous aider à vous conformer aux quelques exigences de cette loi avec bon sens et pragmatisme.

Pourquoi ?

Comprenons d'abord les objectifs de cette loi :

- renforcer les droits des personnes dont les données sont collectées (les adhérents).
- responsabiliser les acteurs traitant ces données (le bureau de l'association).

1. Loi « Informatique et Libertés » de 1978.

2. Loi du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles.



- crédibiliser la régulation grâce à une coopération renforcée entre les autorités de protection des données (il y a encore du boulot comme on le verra).

Pour qui ?

La notion de « résidents européens »

Le RGPD encadre le traitement des données personnelles rattachées aux « résidents européens » ou citoyens européens. Cela veut dire que :

- Le RGPD s'applique aux Données à Caractère Personnel (DCP) rattachées à des citoyens européens vivant à l'étranger.
- Le RGPD s'applique aussi aux DCP rattachées à des personnes étrangères mais résidant dans un des pays de l'Union européenne.

Le RGPD ne concerne donc pas que les personnes ayant la nationalité de l'un des pays de l'Union européenne.

Il existe des équivalents hors UE mais pas partout et je signalerai pour répondre à des questions que je pressens déjà l'absence totale d'équivalent en Chine et à Taïwan.

Les traitements qui ne sont pas concernés par le RGPD

Les données à caractère personnel sur des individus ne résidant pas dans l'UE ou n'ayant pas la citoyenneté

européenne ne sont pas concernées par le RGPD. En dehors de ce cas évident, il existe quelques exceptions :

- Les traitements réalisés dans un cadre strictement privé n'entrent pas dans le périmètre du RGPD. Exemple : Une personne qui crée un annuaire de ses contacts privés, que ce soit au format papier, Excel ou dans le téléphone. Cela vous semblera sans doute évident, mais mieux vaut le préciser ! Après la décence et la politesse font que vous demandez sont autorisation pour transmettre le numéro de téléphone d'une personne à un tiers...
- Les traitements réalisés dans le cadre de la protection de libertés et de droits fondamentaux (santé, ...) qui ont leur propre cadre juridique depuis longtemps ou ceux dans le cadre d'activités mises en place pour la prévention d'infractions pénales (police, ...).

Traitement des données

Par « traitement de DCP », on entend décrire toutes les phases du cycle de vie de la donnée : depuis sa collecte, toutes les étapes intermédiaires dont l'archivage et jusqu'à sa destruction. La copie de la donnée en fait partie !!

La loi impose des obligations dès la collecte. Ce qui nous intéresse particulièrement est celle de l'information de la personne au moment même de la collecte. Vous devez l'informer :

- de la finalité de cette demande d'information,
- et des moyens dont elle dispose pour demander leur révision ou leur destruction.

Définition du traitement de données à caractère personnel

LES DONNÉES À CARACTÈRE PERSONNEL

Différents supports peuvent contenir des données à caractère personnel :

- Une note sur un post-it
- Un document papier
- Un fichier informatique
- Une photo
- Une vidéo
- Un enregistrement audio
- etc.

CNIL. 11%

Précédent Suivant

Bon nombre d'applications que nous avons sur nos téléphones portables ne respectent pas cette exigence hélas, surtout quand elles vous refusent leur utilisation si vous ne donnez pas votre accord à l'utilisation de données injustifiées ! Je vous l'ai dit il y a encore du travail.

Et tout traitement autre que ceux signifiés lors de la collecte, doit faire l'objet d'une nouvelle demande de consentement !

Les obligations de la collecte d'information :

- constituez un registre de vos traitements de données : nommez un responsable de ce traitement, le secrétaire de l'association est le premier concerné,
- revoyez votre bulletin d'adhésion : ne collectez que les données vraiment nécessaires,
- respectez les droits des personnes en matière de consultation, de rectification ou de suppression des données et respectez la finalité énoncée : ce qui signifie entre autre ne les diffusez pas sans autorisation
- sécurisez vos données : sauvegardez sans dupliquer ou encore cryptez (ça existe dans Excel) !

La CNIL a lancé, en mars 2019, une formation gratuite en ligne sur le RGPD : « L'atelier RGPD »³. Ce cours à distance (« Mooc ») est ouvert à tous les délégués à la protection des données⁴ (DPO) et aux professionnels ou particuliers souhaitant découvrir ou mieux appréhender le RGPD. C'est un peu long (environ 3 jours pour tout parcourir et réussir les tests pour votre serviteur) mais le 1^{er} module vous prendra 20 minutes et donne une culture de base suffisante.

Je vous en livre la petite boîte à outils applicable à une association :

Ne collecter que les données nécessaires !

Un défaut courant que nous avons est de collecter trop d'informations sur les personnes. Au lieu de l'adresse postale de la personne communiquez-vous uniquement par mail ou par groupe WhatsApp (attention son niveau de protection est faible !) ? La ville de résidence peut souvent suffire pour nos statistiques internes, si on veut suivre l'évolution du rayonnement d'une association ! Idem pour la date de naissance (vous fêtez les anniversaires de chaque pratiquant.e ?). Un questionnement est salutaire. Moins vous collectez de données, moins vous vous exposez et la personne concernée de même.

3. <http://www.cnil.fr/fr/le-mooc-de-la-cnil-est-de-retour-dans-une-nouvelle-version-enrichie>

4. <http://www.cnil.fr/fr/le-delegue-la-protection-des-donnees-dpo>

Anonymiser dès que possible !

Premier moyen simple : en début d'année, quand vous commencez à connaître les adhérents, enlevez les noms des personnes en les remplaçant par des trigrammes (exemple : Yves-Patrice Picart peut devenir YPP, Yves Picart YPI ou YVP selon la logique que vous choisissez). Ou vous le faites en fin d'année si vous voulez garder à tout prix une trace des autres données de l'adhérent. Faites vos statistiques éventuelles et effacez tout de suite après les données sources (DCP collectées). Exemple : Sur 9 élèves la saison passée, 7 ont fait les 3 trimestres, 5 venaient de Daon et 4 de Ménil... ou gardez le trigramme avec un numéro d'inscription provisoirement pour voir si les personnes se réinscrivent l'année suivante...

Dans les petites associations pas besoin de tableur numérique, vous avez ces données là en tête facilement ! Donc effacez tout !

Une astuce : si vous gérez vos adhérents dans un fichier informatique pour montrer que vous avez été bons élèves et que vous avez fait du tri en fin d'années créez chaque année un dossier informatique portant le nom de la nouvelle saison (exemple : « Saison 2023-2024 »). Vous y copiez les données que vous avez synthétisées et vous effacez le fichier de la saison précédente qui contenait plus d'informations.

Concrètement dans vos bulletins d'adhésion :

Enfin pour traiter des exigences au moment de la collecte, j'ai pu travailler avec une juriste en charge de ce domaine sur un texte que j'ai inséré dans le bulletin d'adhésion de mon association. Je vous le propose ci-dessous :

« Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Le bureau de l'association les utilisera seulement afin de vous contacter pour vous fournir les informations nécessaires au fonctionnement des cours et de l'association. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Pour l'exercer, adressez-vous au siège de l'association. »

En espérant que ce petit article vous soit profitable et si vous souhaitez plus de détails il existe un guide spécifique aux associations⁵.

5. https://www.cnil.fr/sites/cnil/files/atoms/files/cnil-guide_association.pdf

Se lancer dans l'animation de séances de Yangjia ?

Suis-je légitime pour transmettre un art aussi complexe et plein de finesses avec si peu d'années de pratique ? Malgré mes interrogations, j'ai suivi les encouragements de plusieurs enseignants en animant un premier groupe de pratique, puis en créant une section de taïchi dans mon village

Jean-Paul Stich

Toujours fasciné par la beauté de la gestuelle des pratiquants de taïchi dans les divers documentaires sur la Chine, j'ai longtemps gardé cette idée de pratique dans un petit coin de la tête. C'est un projet qui restait à réaliser... un jour. Naturellement plus orienté vers des sports plus « engagés » comme le judo, l'escalade, le ski de randonnée ou le parapente, ce sport martial me semblait tout de même un peu anachronique...

J'ai fait le premier pas, d'abord dans un club dont l'animatrice était plus orientée vers le qi gong. Puis, d'autres recherches m'ont permis de trouver le club de Frédéric Paquin, à Riedisheim, en banlieue de Mulhouse. Lui-même avait confié les débutants à Yves Walzer avec qui j'ai commencé dans un groupe déjà avancé.

Rationnel et cartésien, j'ai eu un peu de mal à raccrocher sur les termes de qi, de circulation de l'énergie, d'enracinement, etc. Pour rattraper le groupe, Yves m'a indiqué les vidéos d'Hervé Marest : j'ai longuement travaillé avec ce support.

Pour mon anniversaire, ma femme m'a offert un week-end avec lui en personne. J'ai cru rêver ! Je leur en suis encore reconnaissant (à ma femme, ainsi qu'à Hervé !).

C'est lui qui le premier m'a dit au détour d'une conversation : « ... quand tu enseigneras... », ça sonnait pour lui comme une évidence, mais pour moi comme une extravagance !

Plus tard, lors d'un stage avec Serge Dreyer à Reims en 2021, en évoquant les difficultés liées au confinement pour pratiquer en club, il m'a dit : « ... mais crée ton groupe ! ». Encore ?! ... Et la graine était semée.

La même année, j'ai participé à mes premières Rencontres de l'Amicale, celles de Merlimont – une autre révélation ! Voir ce groupe important où enseignants et pratiquants se mêlent et construisent le programme en commun, en mode auberge espagnole, avec les compétences de chacun en partage total et généreux, m'a donné envie de faire partie de « ça » d'une manière ou d'une autre.

D'autre part, je connais le plaisir de transmettre et partager un savoir, étant ancien maître d'apprentissage et enseignant.

Pendant un an je me surprénais à me demander durant mes moments de pratique, comment il faudrait expliquer ceci ou cela. La graine prenait racine... Mais de là à s'autoproclamer enseignant de taïchi ? Suis-je légitime pour transmettre un art aussi complexe et plein de finesses avec si peu d'années de pratique ?

Frédéric aime à dire qu'après toutes ses années de pratique, il est toujours débutant. Il m'a mis en garde avec beaucoup de bienveillance sur le respect des principes de base de notre forme et sur l'absolue nécessité de continuer à se former, je l'en remercie.

Mon engouement pour notre art n'était secret pour personne et plusieurs amies et clientes de ma femme (qui fait commerce de laine) se montraient intéressées et parfois partantes. J'ai commencé par proposer des séances les dimanches matin du printemps 2022 dans un parc mulhousien. Le premier groupe est né comme ça. Et l'envie d'aller plus avant était présente.

J'ai parallèlement commencé à pratiquer avec François Schosseler à Strasbourg. Je l'ai informé de la formation de ce groupe pour avoir son opinion sur mes capacités ou mes illusions (prétentions). Sa réaction a été enthousiaste et sans réserve. Il m'a donné la confiance nécessaire pour poursuivre.

L'automne venant, je me suis tourné vers l'Association de Culture et de Loisir de mon village du sud de Mulhouse pour demander une salle pour la rentrée 2022. Ma proposition de création d'une section de taïchi a été bien accueillie et a du coup eu pignon sur rue.

Des habitants du village se sont joints au groupe en septembre, avec son lot habituel d'abandons, mais

le groupe fonctionne et progresse de belle manière depuis un an avec nos deux rendez-vous hebdomadaires du dimanche et du mardi. Pour la rentrée prochaine un nouveau groupe se constitue peu à peu.

Mais, au final, pourquoi tout ça ? C'est évidemment une responsabilité de prendre en charge un groupe et ça oblige à une anticipation pour animer des séances pertinentes et sans routine. Au final on y gagne par la réflexion que ça implique, la nécessité d'être clair dans les consignes données et justifiées par les particularités de notre forme, d'être critique en repensant aux séances écoulées. Toutes choses qui permettent de « rester débutant » au sens de chercher à aller plus au fond des choses.

Dans notre village, on a l'énorme chance de disposer d'un vaste étang aux rives aménagées sur lesquelles on pratique dès que le temps le permet, juste perturbés par l'arrivée d'un héron ou le vol bas d'une des cigognes du village !



Plus de 300 vidéos sur le tuishou !

Le tuishou en 300 vidéos : voila le programme titanesque auquel se sont attelés Serge Dreyer et Jean-Christophe Clavier. Des vidéos qui seront diffusées le site de l'Amicale et sur Youtube et reliées au prochain Wenwu n°7.

Serge Dreyer

Avec Jean-Christophe Clavier aux commandes informatiques ainsi que l'aimable collaboration de Sébastien Breton, Stéphane Danflous, Anne-Marie Mellot, Chantal Henriot, Erick Cheirradi, Jean Henriot, Robert Lasne, Isa Girard, Eliane Dreyer, nous sommes en train de travailler sur l'agencement de vidéos consacrées au tuishou, qui dépasseront largement les 300 documents.

Vous y trouverez toutes sortes d'exercices, des plus accessibles à des non-pratiquants aux plus complexes pour pratiquants avancés, ainsi que les exercices officiels de notre style. Vous y trouverez toutes sortes d'exercices, des plus accessibles à des non-pratiquants aux plus complexes pour pratiquants avancés, ainsi que les exercices officiels de notre style, le tout proposé par Alix Helme-Guizon, Lionel Descamps, Jean-Luc Perot, Hervé Marest et Serge Dreyer. J'ai aussi sollicité les compétences professionnelles d'Erick Cheirradi, kinésithérapeute, pour partager avec nous des exercices d'échauffement. Certaines sont commentées oralement d'autres par écrit.

Nous sommes est en train de mettre au point des playlists, avec des catégories telles que : vidéos pour vrais débutants, apprentissage d'une poussée, apprentissage d'une esquive, l'écoute, le crochet du simple fouet, les clefs, etc. Certaines vidéos traitent de la même technique mais sont abordées sous différents angles. Leur durée varie de quelques secondes à quelques minutes.

Ce sont des vidéos d'amateur dont beaucoup sont réalisées avec un portable dans des conditions

improvisées. Vous n'y verrez donc pas d'acteurs en tunique de soie, pommadés, dans des paysages d'agence de voyages exotiques avec musique chinoise en fond sonore ! Le décor sera plutôt le gymnase de collège, le jardin, la salle à manger. Malheureusement, en ce qui concerne les miennes, elles ont été faites à l'arrache : chevelure au vent, bedaine plein profil et le premier t-shirt trouvé le matin sur la pile de l'armoire... Les courts séjours en France et la difficulté d'arranger des rendez-vous avec des partenaires en sont la principale cause.

Vous l'avez compris, nous n'avons rien à vendre, mais seulement à transmettre.

Si j'ai bien compris, ces vidéos seront en libre accès sur le site de l'Amicale. Ont participé activement à ces vidéos plusieurs pratiquants je remercie chaleureusement ici, en particulier Jean-Christophe Clavier, notre informaticien, qui se débat comme un damné pour mettre de l'ordre dans le fatras que je lui envoie et ainsi vous faciliter le visionnage. Mais également Corinne Zerbib qui fait prendre la mayonnaise pour l'ensemble complexe de ce travail. Les auteurs ont la satisfaction d'un lectorat qui valorise leur travail alors que les « non-auteurs » n'ont généralement que les remerciements des premiers. J'espère que les lecteurs de l'Amicale sauront apprécier à sa juste mesure cette discrète mais essentielle contribution.

Ces documents seront probablement accessibles d'ici la fin de l'année.



Tout un programme !

Jean-Christophe Clavier

Afin de rendre possible la publication de ces vidéos, l'idée consiste à réaliser un programme informatique pour récupérer les informations à partir du document rédigé par Serge, ce qui permettra également d'avoir une organisation fine des vidéos (nombreuses playlists en fonction des catégories : fixe/mobile, contact ou non...).

Le programme pourra ensuite envoyer les vidéos, y apposer les commentaires et organiser les playlists en fonction de toutes ces informations.

Ensuite, par programme toujours, je récupérerai les adresses des vidéos et des playlists et créerai les QR Codes qui pourront dès lors être utilisés dans le Wen Wu ou n'importe quel autre support.

Le travail est en cours. J'ai commencé à traiter le fichier de Serge, à corriger quelques erreurs techniques et à classer les exercices par série pédagogique. Évidemment, il reste beaucoup à faire avant de pouvoir se lancer dans le chargement des vidéos (upload) proprement dit.

Plus simplement pour les non-spécialistes de l'informatique :

- Une fois que vous aurez le lien, vous pourrez consulter sur votre ordinateur n'importe quelle vidéo et, si vous le désirez, l'associer à d'autres vidéos que nous avons considérées comme constituant une série à thème : ce peuvent être des techniques mettant l'accent sur la main crochet comme on peut l'observer sur la main arrière du simple fouet dans la première séquence ; ou bien l'utilisation de la technique peng en situation réelle d'un tuishou libre, etc.

- Afin de rendre l'utilisation de cet outil encore plus efficace, des QR codes seront insérés dans le texte du Wenwu qui permettront de regarder des vidéos ou/et des photos illustrant tel ou tel sujet.

L'un attaque,
l'autre
neutralise







Les arts martiaux et le jeu de billes

Extrait de Dan Shi, Mémoires d'un eunuque dans la Cité Interdite, traduit du chinois par Nadine Perront, Ed. Philippe Picquier, 1991

« Au crépuscule, nous atteignîmes la ville de Guan, à une quarantaine de kilomètres au nord-ouest de Pékin. En fait de ville, c'était plutôt une grosse bourgade dont les habitants, qui répondaient pour la plupart au patronyme de Li, prétendaient descendre de Li le Cinquième, grand maître en arts martiaux, contemporain de l'empereur Kangxi (1662-1723). Ses adeptes avaient si presti-

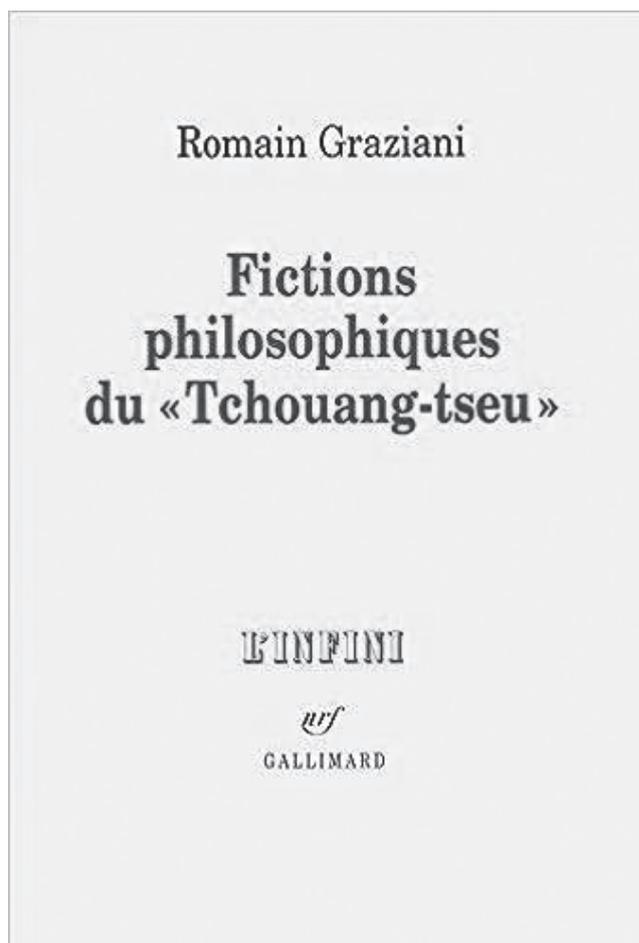
gieuse réputation qu'ils avaient fondé à Pékin un bureau de gardes du corps fournissant aux voyageurs ou aux commerçants qui en avaient les moyens une escorte armée assurant leur sécurité. Ils déployaient à l'avant des voitures une banderole au nom de leur entreprise qu'ils avaient baptisée « Lumière de l'Orient », et généralement cette mesure suffisait à terrifier les plus entreprenants des brigands de grand chemin. La technique pratiquée par Li le Cinquième et ses adeptes consistait essentiellement dans le tir de billes, mais leur précision et leur virtuosité étaient telles que d'aucuns prétendaient que c'était des dieux qu'ils tenaient leurs projectiles. »

Serge Dreyer

Fictions philosophiques du «Tchouang-tseu»

Romain Graziani, Gallimard, 2006, 339 p.

Je vous avais entretenu de l'excellence des travaux de Jean-François Billeter à propos de Tchouang-tseu. R. Graziani que je suis depuis plusieurs années est en train de devenir une grande pointure de la sinologie. Tchouang-tseu (Zhuang Zi), cet immense jongleur de la pensée chinoise ancienne est ici analysé de très subtile manière et, ce qui ne gâche rien, de manière accessible à des non-sinologues. Le chapitre sur le boucher Ting, que j'ai déjà cité plusieurs fois en référence à notre pratique du taiji quan, est abordé encore plus en profondeur par Romain Graziani notamment par le simple fait de contextualiser historiquement l'analyse. J'aime bien aussi les quelques coups de griffes au passage pour ceux qui proposent de la sinologie bon marché comme mettre la notion de dao à toutes les sauces. Et puis, pour l'anecdote, on découvre l'humour ravissant et provocateur de Tchouang-tseu, par exemple : un jeune homme demande à Dame-Torve sa recette de jeunesse éternelle. « Mais vous-même, de qui au juste tenez-vous cela ? » Et elle de répondre : « Je le tiens du fils d'Encre-Annexes, qui lui-même le tient du petit-fils de Chaîne-des-Récitations ; ce dernier le tient de Claire-Vision, et Claire-Vision d'Accord-Chuchoté, Accord-Chuchoté de Service-Requis, et Service-Requis de Chants-Fredonnés, Chants-Fredonnés d'Abyssal-Indistinct, Abyssal-Indistinct d'Étendues-Infinies, Étendues-Infinies de Commencement-Incertain ». Imaginez qu'aux Rencontres de l'Amicale vous rencontriez Langue-Fleurie de Roses-Epanouies (Jean-Luc Perot), Périnée-Gravit-les Alpes (François Schosseler),



Crieuse des Ateliers-Effervescents (Zouzou Vallotton), Mingmen Fesses-Rondes (Hervé Marest) ou bien encore Lame Tranche-Pain-d'Epices (Frédéric Plewniak)...

Serge Dreyer

L'art chorégraphique et le Taichi Chuan

Ancien danseur professionnel à l'Opéra National de Paris, à présent reconverti dans l'enseignement du Taichi Chuan, je viens ici livrer quelques impressions, prenant ces deux passions en comparaison, en toute humilité mais avec la sincérité de mes sensations nées de mon vécu.

Franck Paltrinieri¹



Cette réflexion est née d'une rencontre entre deux professeurs de taiji quan dont l'un, Franck Paltrinieri, fut un danseur de ballet professionnel à l'Opéra de Paris. Nous partageons ici avec des expériences évidemment différentes puisque j'étais footballeur mais j'espère que cet échange ouvrira à certains.es de nos lecteurs.trices de nouveaux horizons sur la pratique du taiji quan.

Serge Dreyer²



1. Enseignant de Taichi Chuan Forme Yang Originel 108 (Maître Chu King Hung / Yves Blanc).
2. Remerciements à Anne-Marie Guibaud pour la correction des textes.

Ce que la Danse apporte au pratiquant de Taichi Chuan que je suis aujourd'hui :

La première chose évidente pour moi est une facilité de mémorisation des enchaînements. En effet, depuis tout petit, le danseur apprend des mouvements par cœur et par « mimétisme » car il faut mémoriser le mouvement que le chorégraphe montre, et très souvent le temps manque. Il faut donc apprendre très vite, ce qui m'a permis de prendre moins de temps pour mémoriser les différentes formes et Tao Lu.

Un bon ancrage, qui est une des bases dans la pratique du Taichi, est acquis lors de l'entraînement du danseur qui est sans cesse en recherche de l'intensité et du choix de ses appuis notamment lorsqu'il doit exécuter un saut. Il communique de façon presque instinctive avec le sol, il va chercher « son temps d'appel » dans la flexion, ce qui va lui permettre de s'élever dans les airs. De même, quand on exécute un Tao Lu, on va faire cette recherche afin de garder la stabilité, l'ancrage désiré pour les transferts de poids pendant l'exécution de l'enchaînement ou d'une application martiale. L'énergie véhiculée du bas vers le haut est transmise grâce aux appuis des pieds en contact avec le sol, pour ensuite remonter et se manifester dans chaque articulation.

Lorsqu'on est danseur, la plupart du temps, on travaille devant un miroir. N'y voyez-là aucun aspect narcissique, mais il s'agit de se corriger sans cesse pour traduire du mieux possible l'effet recherché par le mouvement demandé. La fluidité, l'harmonie, l'esthétique, l'intention, l'intensité, l'efficacité, la verticalité... tous ces critères se retrouvent dans cet art martial, c'est ce que l'on appelle souvent en Taichi Chuan rechercher « le geste juste ».

Lorsqu'on est danseur, on ne danse pas toujours seul, mais avec un ou une partenaire. Cela oblige à prêter l'attention nécessaire à l'autre lorsqu'on doit le ou la tenir en équilibre, la faire tourner ou la porter... Le fait de danser en couple développe automatiquement l'écoute de l'autre et on acquiert cette faculté de « sentir » l'autre sans se regarder, de faire des mouvements très synchronisés, très « ensemble », comme si on ne faisait qu'un. Ces sensations d'écoute se retrouvent bien évidemment dans la pratique du tuishou où l'on va arriver, avec beaucoup d'entraînement, à deviner ce que le partenaire désire faire et donc agir par anticipation.

Les journées de travail d'un danseur sont très chargées, commencent tôt le matin pour se terminer par une représentation le soir. Aussi, afin d'être prêt pour le spectacle, il faut répéter, et répéter encore et encore le même geste, le même mouvement, le même enchaînement, seul ou à plusieurs, afin d'ob-

tenir le résultat désiré. En Taichi Chuan c'est la même chose, pratiquer et pratiquer chaque jour afin que les différents principes internes puissent être appliqués de façon automatique.

Seules la rigueur et l'endurance dans le travail permettent à ces principes de s'inscrire dans le corps de façon durable.

Ce que le Taichi Chuan peut apporter à un danseur :

Le travail sur l'axe, la verticalité conservée en travaillant son taichi, l'étirement vers le ciel, vont aider le danseur à s'étirer verticalement notamment pendant l'exécution de pirouettes, ou de sauts, mais également pour les équilibres sur la pointe du pied pour les danseuses. Mettre la présence où il faut est aussi nécessaire pour garder l'axe, que ce soit dans le talon, l'avant-pied mais aussi le sommet du crâne, le bai hui.

La détente pendant l'exécution d'un Tao Lu est recherchée entre deux actions, pendant la transition, le passage d'un mouvement à l'autre. C'est ce qui rend un enchaînement fluide et léger. On va donc pouvoir également appliquer ce principe de détente en danse, ce qui est très important pour le danseur car c'est pendant ce temps, même très court, que l'artiste va récupérer un peu de souffle.

On utilise également l'inspire/expire en Taichi Chuan : inspirer sur le temps yin, ce qui prépare à l'action, et on expire sur le temps yang pour faire l'action. On peut utiliser ce même principe pour le danseur qui inspire en s'élevant dans les airs, puis expire lorsqu'il reprend contact avec le sol.

La pratique du tuishou telle que je l'ai expliquée précédemment apporte au danseur une acuité vers l'autre, une attention plus aiguisée, une meilleure écoute du ou de la partenaire, une attention beaucoup plus vive, nécessaire lorsqu'on travaille en duo.

Pratiquer un Art Martial, et notamment le Taichi Chuan, c'est être dans l'instant présent, en contrôle permanent, en discussion avec soi-même. Un danseur qui pratique le Taichi Chuan a une meilleure présence, un contrôle de ses mouvements plus efficace mais aussi de son psychisme. Il contrôle mieux ses émotions, car souvent un artiste peut se laisser emporter par ce qu'il doit exprimer, par la musique et en oublier la raison pour laquelle il est en train de faire tel ou tel mouvement ; il peut en oublier sa technique, ce qui peut lui être préjudiciable et entraîner quelques blessures. Acquérir cette lucidité pendant l'interprétation permet à l'artiste comme au pratiquant de Taichi d'exécuter les mouvements de façon plus juste, sans excès, sans aller au-delà.

L'intention donnée au mouvement dans son Tao Lu apporte à l'exécution plus de densité, d'intensité. On « imagine » se défendre contre un ennemi, on « mime » presque un combat avec la conscience que tel mouvement correspond à une application martiale. De même, l'intention qui accompagne un mouvement chorégraphique aide l'exécutant à traduire pour le public l'émotion, le verbe, l'action interprétée par le moyen de cette chorégraphie. Pour le danseur, son corps est son « outil de travail » qui remplace la parole afin de pouvoir exprimer ses émotions.

En résumé, je dirai que ces deux arts nobles se complètent et s'enrichissent l'un l'autre. L'un a besoin de l'autre pour se nourrir, et le deuxième a besoin du premier pour exister, au même titre que le principe du yin-yang.

Cette recherche incessante de l'équilibre, que l'on travaille en art chorégraphique afin de paraître plus « léger », suspendu dans le temps, voudrait donner l'illusion que danser est facile. En fait, ni la danse ni le taichi chuan ne sont faciles, mais si l'un comme l'autre sont portés par une même passion, alors ce chemin de vie personnel sera constitué d'écueils, mais aussi de magnifiques découvertes.

Différences et oppositions entre la Danse classique et le Taichi Chuan :

GAINAGE – Le danseur est sans cesse dans le « contrôle » de son corps, des pieds à la tête ; la plupart du temps, il exerce son art en contractant la sangle abdominale, le ventre rentré, les épaules très basses, le plexus et la poitrine ouverte, avec une respiration très haute, les jambes tendues avec les genoux « rentrés » – tout ceci dans le but d'avoir une allure fière et dégagée, et d'apporter une forte présence scénique dans un mouvement « habité ».

En Taichi Chuan, le contrôle du corps est aussi très présent mais on va plutôt rechercher une détente relative qui va apporter une légèreté, une fluidité dans le mouvement continu.

RESPIRATION – Si le danseur exerce une respiration haute du fait que les abdominaux sont gainés, en Taichi Chuan on va appliquer une respiration ventrale où le ventre se gonfle sur l'inspire et se dégonfle sur l'expire (excepté pour la respiration taoïste), d'où la nécessité d'avoir les abdominaux relâchés.

ENTRETIEN ET RESPECT DU CORPS – Le travail journalier est toujours souhaitable à l'évolution d'une pratique quelle qu'elle soit, mais ce travail d'entraînement se fera de façon différente en Danse ou en Taichi. Le

pratiquant de Taichi Chuan tente de trouver avec lenteur, fluidité, légèreté les mouvements de transition qui amènent au mouvement suivant, toujours dans une certaine détente, avec le souci de respecter son corps et de ne pas le malmenier. En particulier, il veille à l'alignement de ses genoux avec ses pointes de pieds, sans dépasser la limite des orteils lors des flexions. Or, l'inverse peut être constaté dans l'art chorégraphique, car le travail du danseur est beaucoup plus basé sur les étirements, les flexions plus prononcées, avec les ouvertures des articulations tournées vers l'extérieur : les hanches, les têtes de fémur, les genoux sont « forcés » vers « l'en-dehors ». La plupart du temps, mais cela dépend également de la chorégraphie, que ce soit au sol ou en l'air, les mouvements sont portés jusqu'à l'extrême.

Le danseur a appris depuis tout jeune à maltraiter son corps, à aller au bout du mouvement et parfois au-delà de certaines limites, malgré la douleur.

LES PIEDS – Le travail des pieds est aussi différent. Beaucoup d'artistes, femmes ou hommes, ont un « cou-de-pied naturel », tandis que d'autres, surtout les garçons, vont devoir le travailler pour le développer, en le coinçant entre deux barres et en allongeant les orteils afin qu'il se développe jusqu'à devenir proéminent. On bloque le pied au niveau de la naissance des orteils et du talon, et dans cette position, le danseur tend sa jambe au maximum ce qui va, par voie de conséquence, « forcer » le cou-de-pied en créant une forme de « bosse ». Tout ceci est destiné à donner une impression de continuité de la ligne de jambe, dans un but purement esthétique.

Les danseuses travaillent avec des chaussons de pointes, le poids du corps reposant sur l'extrémité des orteils, ce qui met en souffrance chaque phalange du pied, et je ne parle pas des chevilles... N'est-ce pas là de beaux exemples de « maltraitance du corps » ?

En danse classique, l'artiste a appris à se déplacer en « présentant le talon » tourné vers l'extérieur : dans un premier temps, il pose délicatement la pointe du pied, donc les orteils, puis la voûte plantaire et enfin le talon. L'impression qui s'en dégage est une marche quelque peu « féline ».

Or, en Taichi Chuan on se déplace en posant en premier le talon, puis on déroule le pied jusqu'à ce que toute la voûte plantaire puis les orteils en dernier soient posés. L'ancrage au sol lors du déplacement est amené de façon différente, à l'inverse du danseur, mais tout aussi délicate, comme si on marchait sur des œufs.

L'ESTHÉTIQUE – En Danse comme en Taichi Chuan, nous recherchons l'harmonie du geste et nous tentons de nous rapprocher au plus près du geste parfait. En réalité, nous ne sommes jamais convaincus du résultat car nous pensons qu'il est toujours possible





de faire mieux, mais, c'est un vaste programme... En Taichi Chuan, cette recherche est aussi axée sur l'esthétisme : on cherche à obtenir une ligne pure par un alignement de la tête, des bras, des jambes et tout cela dans une globalité du corps, notamment pour quelques postures telles que la Grue blanche ou le Simple Fouet. De même, en danse classique, le travail consiste aussi à trouver cette qualité de ligne afin de dégager une silhouette très allongée, continue, un peu éthérée. Mais pour y parvenir, il faudra étirer et allonger au maximum pour effacer tout ce qui risque de « casser cette ligne ».

LES GENOUX – Dans un souci d'esthétisme, le danseur va rechercher la « ligne de jambe » très tendue à l'extrême avec un genou très « rentré » comme si on désirait qu'il disparaisse ; à l'inverse, le pratiquant de Taichi travaille le plus souvent les genoux fléchis (exception faite pour d'autres enseignements) ce qui rend les déplacements plus fluides. Ou bien lors du travail des spirales de jambes, ou en position du pas cavalier, les pieds parallèles, les genoux poussent légèrement vers l'extérieur pour former le « ballon de jambes ».

L'INTERNE ET L'EXTERNE – L'outil, le matériel de travail du danseur est son corps. Pour exercer son art, il utilise sa souplesse, mais aussi sa puissance musculaire, comme pour porter sa partenaire, il applique le principe de giration et l'inertie par la vitesse d'exécution au sol ou en l'air. Il utilise également la flexion, notamment pour les réceptions de sauts. Même si l'art chorégraphique est fait pour exprimer des émotions, ce qui peut être considéré comme « interne », on ne peut que constater que tout ceci est très « externe ». Tandis que le pratiquant de Taichi, pour exécuter ses enchaînements, remplace cette puissance et cette force par autre chose que l'on nomme les « Principes Internes », souffle inversé, spirales de bras et de

jambes, relation du centre avec le genou ou la main (travail de Yves blanc d'après les enseignements de maître Chu King Hung).

L'ÂGE – Un artiste chorégraphique commence à exercer son art très jeune, vers 5 ou 6 ans, mais devra s'arrêter également très tôt dans la vie, car le corps étant exposé à de nombreuses contraintes qui ne respectent pas la morphologie, va commencer à rencontrer des difficultés d'ordre osseux, cartilagineux, tendinites, elongations, déchirures, bref, beaucoup d'aspects difficiles à supporter dans une profession où la passion nous pousse au-delà de nos limites. A l'inverse, le pratiquant de Taichi Chuan peut pratiquer jusqu'à la fin de sa vie s'il en a la possibilité car, on l'a vu plus haut, il respecte beaucoup mieux son corps du fait qu'il a, dès le début de l'apprentissage, appris à ne pas dépasser le stade qui pourrait porter préjudice à ses articulations. D'autre part, il aura souvent commencé son apprentissage assez tard dans la vie.

POUSSÉE DES MAINS – On considère la poussée des mains comme un des éléments essentiels du travail pour l'évolution de notre Taichi Chuan. Techniquement, le partenaire attend la poussée de l'autre pour réagir, pour répondre. En danse classique aussi, dans un « Pas de deux », le partenaire va exercer sa poussée afin de porter la danseuse au-dessus de lui. Par contre, lorsque la danseuse est en équilibre sur sa pointe, le partenaire va l'aider à trouver son axe en la tenant par la main, mais fera très attention à ne pas exercer de poussée afin de ne pas la déséquilibrer.

Pour ces deux arts majeurs, la globalité de notre travail et l'unification corps/esprit contribuent à notre épanouissement émotions/âme ; ils tendent à une certaine dimension, notre « Chemin de vie ».



Taiji quan et Esthétique

Comme indiqué en introduction de l'article de Franck Paltrinieri, il s'agit ici de confronter des regards légèrement différents sur les liens entre le taiji quan et la danse et en particulier sur l'esthétique, telle que présentée par Franck.

Serge Dreyer

Je vais me démarquer sur plusieurs points du propos de Franck sur l'esthétique (voir le paragraphe « Esthétique » de l'article précédent) mais, que l'on ne s'y trompe pas : cela reste dans un esprit d'échange que j'ai d'ailleurs sollicité. En première partie, j'aborderai la pratique des enchaînements dans une perspective esthétique, car il me semble que le texte de Franck est focalisé sur cet aspect. Dans un deuxième temps, j'aborderai succinctement le tuishou.

« En Danse comme en Taichi Chuan, nous recherchons l'harmonie du geste... », indique Franck. Je vais en premier lieu examiner la signification du mot harmonie selon le dictionnaire Robert en ligne qui décrit ceci :

« Rapports entre les parties d'un tout qui font qu'elles concourent à un même effet d'ensemble. Beauté régulière. »

Sur mon ordinateur, s'inscrit également cette autre définition :

« Rapport d'adaptation, de conformité, de convenance, existant entre les éléments d'un ensemble cohérent ou entre des choses soumises à une même finalité. »

Il s'agit donc maintenant d'examiner quelques textes dits classiques à propos du taiji quan afin de vérifier si les définitions en français de la notion d'harmonie y trouvent un quelconque écho.

Le Traité sur le Taiji quan attribué à Zhang San Feng :

Catherine Despeux (1981,p.106) « Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées ».

Wen Wu n° 6 (2019, p.145) « Au moindre mouvement, sois léger, délié, relié ».

Je préfère personnellement la traduction « agile » pour le caractère « qingling » ici utilisé, car contrairement à ce qu'affirme l'équipe du Wen Wu, l'agilité se travaille et n'est pas plus naturelle qu'une notion comme la puissance. Il ne faut pas confondre l'homme et l'animal dans leur processus d'évolution. Toutefois je ne suis pas enthousiaste à propos du terme « léger » dans les deux traductions bien qu'il soit une traduction correcte mais possible parmi d'autres telle qu'« agile » du caractère « qing » (dictionnaire Ricci, p.185). On a là le danger, me semble-t-il, des traductions qui ne reposent pas sur une expérience du faire. Or que requiert tout art martial ? De solides appuis au sol, donc fi de la légèreté, mais en même temps la capacité de se déplacer rapidement. L'équilibre entre ces aspects en apparence contradictoires sont justement contenus dans le terme « agile ». Il n'est qu'à contempler ces incroyables grimpeurs de paroi sans corde de rappel pour comprendre. Par ailleurs, le caractère « ling » est associé en mandarin au caractère de la vie « huo » ce que mon professeur de bagua zhang ne cessait de me répéter : faire en sorte que mes mouvements soient vivants...

Au niveau du geste, on a donc bien concordance entre la définition d'harmonie en français et ce principe du taiji quan.

Quand Franck évoque le « geste parfait » qu'il me semble associer à « une ligne pure », il s'inscrit dans une perspective très platonicienne et donc une esthétique européen-centrée. Voyons ce qu'il en est pour le taiji quan.

Texte sur le Taiji quan de Wang Zongyue (C. Despeux, 1981, p.109) :

« Debout immobile, soyez équilibré comme les plateaux d'une balance... Si le poids de votre corps est plutôt sur un côté, vos mouvements seront aisés ; s'il est réparti également sur les deux jambes, vous serez "empoté" ». Cette consigne d'ordre tactique –

pouvoir se déplacer rapidement lors d'une attaque – rejoint en quelque sorte l'exigence de l'agilité en évoquant une dimension verticale : « maintenir l'énergie au sinciput » (idem, p.108). Mais cette dimension verticale n'est pas motivée par le dégagement d'une « silhouette très allongée », selon le propos de Franck pour la danse classique. Elle procède de la tactique, maintenir une vue le plus large possible de son environnement par le pratiquant par rapport à l'adversité possible, et par conséquent enclencher de rapides déplacements selon la position des adversaires. Cette verticalité, la posture, présage donc d'un processus inchoatif¹ qui se développera plus ou moins à l'horizontale. On a là une différence esthétique majeure avec le ballet classique qui repose sur « une verticalité bondissante ou du moins très aérienne »².

Les dix principes essentiels du Taiji quan, dictés par Yang Chengfu, écrits par Chen Weiming (idem, pp.110-113) :

« Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos ». Cette consigne me paraît également dramatiquement en contraste avec le ballet classique dans lequel les poitrines sont portées vers l'avant. Évidemment le ballet raconte une histoire donc entres autres des émotions telles l'amour, la passion ou la tristesse. Ces émotions s'inscrivent dans des corps qui dessinent presque caricaturalement l'individu dans toute son ipséité. Aucune injonction de ce genre n'existe dans la pratique du taiji quan pour lequel la subversion des émotions constitue un danger dans la perspective martiale.

« Relâcher la taille » (idem, p.110) :

La taille n'est pas gainée comme dans le ballet car elle est envisagée dans une perspective pneumatique, le siège de l'énergie dans le dantian. Elle suggère ainsi un corps non rigide dans son expression, un corps et un centre « ondulants » qui privilégient la courbe et non pas la ligne verticale du danseur de ballet. Là encore, la différence de fonction entre danse-spectacle et art martial pratiqué pour soi définit des esthétiques différentes. Il en va de même pour « Baisser les épaules et laisser tomber les coudes » (idem, p.110).

« Lier les mouvements sans interruption » (idem, p.112) :

Autrement formulé, un enchaînement de mouvements lents devrait devenir en quelque sorte un seul

mouvement. Il n'en va pas de même pour le ballet qui pour des raisons chorégraphiques et esthétiques marquera des arrêts, par exemple dans l'expression de la tristesse, l'harmonie étant présente ici grâce au fil conducteur de l'expressivité. On a donc une esthétique « morcelée/séquencée » par la nécessité de l'expressivité, alors que les enchaînements du taiji quan se caractérisent par un « fondu ».

Il me semble d'après ces quelques principes que l'approche chinoise de l'esthétique corporelle dans le taiji quan révèle une variabilité propre à la courbe. La « ligne pure » peut se concevoir aisément dès que l'on parle de verticalité à propos de corps gainé en ce que l'on se rapproche au plus près de la ligne droite. Cette « pureté » tend à se dissoudre dans un corps privilégiant la courbe et en particulier l'hélice³. On a alors une esthétique qui se rapproche du monde naturel.

Pour rester dans les enchaînements des mouvements lents, je pose désormais la question de l'expressivité du taiji quan qui gagnerait à s'inspirer de la danse en général⁴. Je ne vois pas pourquoi un.e pratiquant.e de taiji quan ne pourrait pas exprimer de l'émotion, une vision de la vie à travers une esthétique qui respecte les principes comme ceux susmentionnés. Il est tout à fait possible de jouer sur les contrastes de rythmes et d'intensité, sur l'ampleur des mouvements, etc. Ceci serait d'autant plus souhaitable qu'elle permettrait à chacun une pratique épanouissante, qui plus est accessible à tous, à l'opposé du ballet classique très destructeur pour la santé comme le souligne Franck. On se rappellera que l'harmonie, depuis des millénaires dans la société chinoise (féodale, impériale et contemporaine), se définit par le chacun à sa place⁵ : les leaders d'un côté et le peuple de l'autre. Les enchaînements des mouvements lents en groupe refléteraient-ils cette harmonie-hiérarchie ?

Je terminerai cette réflexion par une courte remarque à propos du tuishou et de l'esthétique. Si l'on prétend que le taiji quan est un art, il devient donc évident qu'il doit faire preuve de créativité et non simplement de conformité. Or la pratique du tuishou est par essence essentiellement créative puisqu'elle dépend des mouvements aléatoires de chaque partenaire de la joute. Un pied de nez à la conformité ? Le peuple chinois est coutumier du fait⁶ !

1. Exprime une action qui commence, une progression, par une forme spécifique (source lerobert.com).

2. Remarque de Franck : « Néanmoins j'aimerais apporter une légère nuance. S'il est vrai que l'esthétique dans les chorégraphies classiques repose le plus souvent sur une verticalité bondissante et très aérienne, on peut également avoir un mouvement très allongé sur le plan horizontal que l'on nomme « une arabesque ». Certes, les mouvements sur ce plan sont très rares et à ma connaissance je ne vois pas d'autres attitudes exécutées sur le plan horizontal... »

3. L'hélice correspond en physique à la spirale en trois dimensions, dicit François Schosseler (physicien).

4. Ces propos ne sont en aucun cas un plaidoyer pour l'un quelconque de mes stages.

5. Malgré certaines exceptions remarquables comme le Zhuang Zi (Tchouang Tseu) par exemple.

6. Lire les travaux d'Elisabeth Papineau sur le jeu en Chine.

LE CORPUS DU YANGMI

Par Hervé Marest

<https://wulongpai.org/>

1ère partie

Le Yangmi, c'est le petit nom très "mimi" de notre style, le nom entier étant "Yangjia Michuan" ou "transmission secrète de la famille Yang". C'est Me Wang qui l'a choisi dans les années 80. Après avoir hésité entre "Laojia" (vieille école), "Chang quan" (longue boxe) et peut-être bien "Wudang" (du nom des monts où se trouvent les monastères taoïstes), il a finalement opté pour "Yangjia Michuan". Ce fut un positionnement très net et source de controverses par rapport aux autres styles Yang.

Le Yangmi est un ovni parmi ces styles et cette différence a fait que certains ont sous-entendu que Me Wang en était l'inventeur, nommant même notre style "Yen-nien". De plus, s'affirmer en tant que "transmission secrète" revient à s'en prendre à la légitimité des autres styles Yang. On peut parler ici, soit de manque de diplomatie, soit d'une diplomatie offensive dans un contexte où Me Wang était en mauvais termes avec Zheng Manqing pour des raisons que je n'exposerai pas ici. Du coup, d'autres styles se sont positionnés en tant que "style Yang originel", "style Yang ancien", etc.

Eh oui, le Taiji quan (taichi) n'est pas forcément un monde de paix avec des petits oiseaux qui chantent. Il n'est pas à part ; il fait simplement partie du monde et nous sommes ce que nous sommes...

Peu importe les vieilles querelles, aujourd'hui il y a beaucoup d'échanges riches d'enseignements avec les autres styles et seuls quelques fous affirment encore être les détenteurs d'une vérité absolue.

Me Wang nous a laissé un ensemble d'enchaînements et d'exercices qui constituent ce que plusieurs, dont votre serviteur, appellent le "corpus" du Yangmi.

La définition par le dictionnaire Larousse de "corpus" est la suivante : "*Recueil de documents relatifs*

à une discipline, réunis en vue de leur conservation". Nous prenons donc une certaine liberté par rapport à cette définition en assimilant à des documents un ensemble de pratiques de référence à la base de notre style. Néanmoins, cet ensemble de pratiques est adossé aux documents de références que sont les livres de Me Wang ainsi que les vidéos où il apparaît. Il me semble donc que nous restons fidèles à la définition de "corpus".

Je souhaite faire ici un point sur les éléments de celui-ci et partager quelques réflexions.

On aurait vite fait de penser que le corpus, parce qu'il est la référence, est une vérité suprême et indépassable. Il n'est pourtant que l'interprétation par Me Wang de l'enseignement de Zhang Qinlin, et je pense que si celui-ci avait été filmé à l'époque, nous serions surpris des différences. Au final, c'est ce que nous faisons tous : nous interprétons en fonction de ce que la vie a fait de nous et des points qu'elle nous amène à développer.

Je crois pourtant en des vérités absolues, mais sur le fond, les principes, pas sur la forme qui peut varier à l'infini.

S'il est impossible de reproduire à l'identique une forme de taichi malgré tous les efforts qu'on met dans l'apprentissage, je pense qu'il est présomptueux de prendre en conscience des libertés avec le corpus sans l'avoir étudié, en tout ou partie, avec sincérité. Notre grand frère de pratique, Michel Douiller, m'a raconté un jour que Me Wang lui avait dit ceci peu avant de décéder : "*Tu as bien appris la forme, maintenant il faut la faire tienne*". On voit ici que la volonté de Me Wang, à condition d'avoir appris la forme, n'était surtout pas de mettre notre style dans la "naphtaline" ou d'en faire une langue morte.

Le "bon mouvement", pendant la période d'apprentissage, c'est donc celui que montre

l'enseignant. Après, pendant la période "d'appropriation", cela devient le nôtre.

La référence au corpus permet aussi à notre petite communauté de continuer à pratiquer ensemble. C'est un des éléments de notre cohésion.

On a pu voir sur Facebook ou Youtube des interprétations très étranges du style. Dont acte. Mais on ne peut plus pratiquer ensemble avec ces personnes. Ce n'est ni un drame, ni un scandale. Chacun sa route, chacun son chemin...

Il a pu sembler aussi que Me Wang ait montré des détails différemment aux diverses générations se succédant à ses cours. Après avoir échangé avec beaucoup de collègues, je pense que bien souvent ces différences n'en étaient pas dans le fond. C'est l'approche pédagogique qui variait, par exemple en demandant de relâcher le bras si le mouvement était trop raide. Cela pouvait avoir l'air différent alors que si on essayait de comprendre la dynamique générale, c'était au fond le même mouvement. J'ai plein d'exemples en tête qu'il m'est difficile de montrer par écrit.

J'appelle cela le biais pédagogique. Tous les enseignants vont avoir tendance à transformer subtilement le mouvement en fonction de l'aspect qu'ils appréhendent ou veulent faire appréhender par l'élève. C'est surtout cela au final qui va nous faire habiter la forme différemment. Bien sûr, les différences peuvent venir d'une faille dans l'apprentissage. On peut avoir mal appris ou compris tel ou tel mouvement. Il faut savoir l'admettre et le reconnaître, même si c'est parfois un peu vexant. J'ai moi-même été repris de nombreuses fois par des collègues et aussi par des élèves qui avaient bien observé les livres ou les vidéos de Me Wang, et j'ai appris à dire merci.

Une chose également : connaître l'intégralité du corpus n'est absolument pas une obligation, l'objectif de base étant peut-être d'apprendre le grand enchaînement, et même cela reste discutable.

Tout le reste est optionnel et dépend de la volonté et la disponibilité de chacun. J'ai d'ailleurs à ce propos une anecdote amusante. Un autre grand frère de pratique, George Lin (Lin Jingtai), et quelques autres chinois étaient venus rendre visite au Collège Européen des Enseignants, en 2006 si ma mémoire est bonne. George nous a fait un petit laïus à cette occasion et la première chose qu'il nous a dit c'est que pour faire du taichi, la première condition, c'est d'être riche. Cela nous a d'abord interpellé et fait sourire, mais en y réfléchissant bien, c'est vrai qu'il faut pouvoir se payer les cours et les stages, s'y déplacer, et dégager du temps, ce qui n'est pas toujours évident quand on travaille à temps plein et qu'il faut en plus s'occuper des enfants et du ménage (petit clin d'œil à toutes les mères et leurs Tanguy de compagnons).

Il est donc difficile de tout apprendre et tout pratiquer et peu de personnes connaissent l'intégralité du style. Pratiquants et enseignants tendent à avoir leurs petites spécialités en fonction de leur cheminement. La quantité, ce que je nomme "apprentissage horizontal", ne fait pas forcément la qualité (que je nomme "apprentissage vertical"). Mais la richesse du corpus, sa diversité de propositions, peut aussi participer à l'apprentissage vertical.

En 2002, Me Wang a dressé une liste du corpus que je retranscris ci-dessous. Je remercie Anne Dourday pour m'avoir fourni ce document qui, à ma connaissance, n'a pas fait l'objet d'une diffusion. Je la remercie également vivement pour sa disponibilité et sa générosité à répondre à mes questions.

- 1) Neigong
- 2) 7 exercices de base
- 3) 13 postures (shi san shi)
- 4) 1er duan du grand enchaînement
- 5) 2e duan du grand enchaînement
- 6) 3e duan du grand enchaînement
- 7) Applications de la forme (grand enchaînement)
- 8) Eventail Yen-nien
- 9) 8 coupes de base de l'épée
- 10) Épée nouvelle (Wudang)

- 11) Epée ancienne (Kunlun)
- 12) 13 mouvements de la perche (forme de la perche)
- 13) 15 exercices de tuishou
- 14) 4 techniques de base du ding jin
- 15) 8 techniques de base du fa jing
- 16) Tuishou libre (sans et avec déplacement)

Cette liste correspond également à un ordre d'apprentissage préconisé par Me Wang dans les dernières années de sa vie. J'insiste sur le terme "préconisé" qui est tout sauf "imposé". Me Wang était lui-même très souple. Il serait donc aberrant que nous devenions les apôtres d'une nouvelle table de la loi.

Cette liste n'a donc qu'une valeur indicative. Me Wang conseillait par exemple de commencer l'enseignement aux enfants par l'épée, la perche et le tuishou. Vu qu'il n'est pas évident de savoir quand s'arrête l'enfance et que nos capacités gestuelles et nos approches sont toutes sauf homogènes, ne craignons donc pas d'être excommuniés ou brûlés en place de Grève si nos chemins sont de traverse.

Je vais maintenant commenter chacun des points de cette liste.

1) Le neigong

Le neigong, ou travail interne, est une pratique taoïste d'alchimie interne, principalement en posture assise, utilisant respiration, visualisation, auto-massage, etc. Me Wang était membre de l'école taoïste de la Montagne d'Or (Xian Zong Jinshan Pai Jindan Dao pour faire simple). Vous trouverez plus de détails dans sa biographie.

Il peut être assez déroutant pour les plus anciens pratiquants que Me Wang place le neigong en première place de cette liste. Je me souviens très bien l'avoir entendu dire, lors d'un stage à Paris en 1995, que cette discipline apportait beaucoup de bienfaits et que le taichi pouvait être plus puissant grâce à elle, mais qu'elle était à part du taichi, donc pas dans le corpus.

Me Wang a donc souhaité, dans les dernières années de sa vie, intégrer le neigong au corpus, allant même jusqu'à proposer que les cours débutent systématiquement par une demi-heure de cette pratique.

Je pense que vu le nombre et la durée des cours en Europe, il est difficile d'y intégrer le neigong de cette manière, mais c'est tout à fait envisageable dans le cadre d'une retraite ou d'un stage. Voyons cela comme une aspiration (et donc, encore une fois, tout sauf une injonction) et peu à peu nous trouverons le chemin vers le neigong. En France et à ma connaissance, nous avons la chance d'avoir deux personnes à la fois initiées et pratiquantes (peu sont les deux) que sont Sabine Metzlé et Anne Dourday. Que toutes les personnes intéressées en profitent !

2) Les 7 exercices de base

Ce sont dans l'ordre :

- se pencher en avant
- se pencher sur les côtés
- se pencher sur une jambe (et coup de pied)
- enracinement sur une jambe
- porter le tigre à la montagne
- enracinement sur les deux jambes
- les descentes (on s'accroupit sur une jambe et on allonge l'autre jambe en position de fente latérale)

Il faut savoir que ces 7 exercices sont un choix de Me Wang parmi une multitude. Il a pris en considération leurs effets sur la santé (voir son tome 1) et sur la préparation à la pratique du taichi. Ils constituent une sorte de rituel qui nous aide à nous "mettre dans le bain". J'ajouterais que le fait de ne pas avoir à se soucier de la mémorisation permet une pratique plus "libérée", de vraiment faire du taichi en quelque sorte.

Me Wang ne faisait pas ces 7 exercices à chaque cours. Il en choisissait quelques-uns et il y avait quasiment toujours des rotations en plus au début ainsi que des éducatifs de tuishou à la fin. Les enseignants aujourd'hui ont pour beaucoup une approche très personnelle de la phase de préparation.

Ils intègrent souvent des "qigong" et toutes sortes d'éducatifs. Ils modifient également à leur convenance les exercices. Ces approches sont toutes très intéressantes mais je pense qu'il est bien - aussi - de connaître et enseigner les exercices du corpus, ce qui permet de pratiquer, respirer, vibrer ensemble à l'occasion. Je repense à ces petits matins aux Rencontres de l'Amicale où plusieurs centaines de personnes scrutent la pénombre en essayant de voir ce que l'enseignant fabrique avec ces exercices qu'ils ne connaissent ni d'Ève ni d'Adam... Je pense que ces approches ont leur place dans les ateliers mais pas à la préparation matinale.

Beaucoup d'enseignants proposent également des rituels de fin de cours, souvent inspirés du qigong, et je trouve que c'est une excellente chose.

3) Les 13 postures (shi san shi)

Les 13 postures constituent un petit enchaînement de base, complet en lui-même, souvent enseigné aux débutants. On l'appelait aussi "la porte d'entrée", "ru men" en chinois. "Men" signifie "porte" comme dans la tristement célèbre place Tian An Men (la porte du ciel). Il se trouve que le caractère représentant "ru" (entrée) est très proche de celui représentant "ba" (huit). Il y a donc eu une méprise à une époque et on a alors parlé des "ba men" (les huit portes) en lieu et place des "ba fa" (les huit techniques). Ce n'est pas bien grave du moment que l'on sait de quoi on parle. C'est, entre autres, ainsi que la langue évolue...

Je pense que le terme "postures" est très mal choisi pour parler de dynamiques. La traduction n'est pas évidente, mais le terme "méthodes" conviendrait mieux selon moi. Ces 13 méthodes correspondent aux 8 techniques de base : peng, lu, an, ji, cai, lie,

zhou, kao et aux 5 déplacements : avancer (jin bu), reculer (tui bu), tourner à droite (you pan), tourner à gauche (zuo gu), rester au centre en s'enracinant (zhong ding).

Je vais aussi juste dire un petit mot sur le **ji** de la 3e partie. Me Wang a proposé vers 2000 une nouvelle version du "ji" en garde inverse sur la jambe avant. L'ancienne version était en garde normale sur la jambe arrière. Ce sont *a priori* les deux seules versions "officielles". Ceci a aussi créé une petite confusion et aujourd'hui on voit fleurir une troisième version (garde opposée jambe arrière) et une quatrième version (garde normale jambe avant). Claudy et moi avons posé à Me Wang une question sur le rapport entre l'appui (avant ou arrière) et la forme de "ji" (normale ou inverse). Il nous a répondu que : "*tout est possible...*", il faut juste se mettre d'accord quand on pratique ensemble !

A suivre dans les prochains Feuillettes du Collège...

Rédaction de ce numéro :

Auteur : Hervé Marest

Coordination : Yves Picart

Relecture et correction : Nicole Henriot, Valérie

Opel, Jean-Claude Trap, Sonia Sladeck

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux

1^{ère} version du Ji

L'arc yang principal va du pied arrière à la main en forme de PENG



2^{ème} version du Ji

L'arc yang principal va du pied avant à la main organisée en PENG



3^{ème} version du Ji

L'arc yang principal va du pied arrière à la main qui presse à l'intérieur



4^{ème} version du Ji

L'arc yang principal va du pied avant à la main intérieure qui presse



Dessin Yves P. Picart

Natasha Riboud, invitée des prochaines Rencontres

Ancienne danseuse et chorégraphe, enseignante de Taiji quan mais aussi de Qi Gong, Nathasha Riboud partagera sa compréhension fine du mouvement lors des Rencontres 2023.

Marie-Christine Moutault

Ma rencontre avec Natasha se fit en 2017, lors de sa venue au Centre Xian pour suivre la formation de trois ans en Zi Ran Qigong avec Maître Liu Deming.

De suite je remarquais Natasha pour son sourire, sa présence, sa simplicité et sa pratique. En effet, sur ce dernier point, elle bougeait et savait capter le mouvement comme peu, son passé de danseuse et chorégraphe faisait écho en moi, et ses questions à Maître Liu permettaient d'ouvrir à tous le champ d'une compréhension corporelle fine.

Au long de ces trois années j'ai pu, de plus en plus, apprécier sa personnalité et découvrir tout

son parcours que je vous laisse à votre tour découvrir par sa présentation ci-dessous.

Quand les Nuages du Wudang ont décidé d'organiser les Rencontres de l'Amicale, j'ai d'emblée pensé à Natasha comme enseignante extérieure invitée.

Le style de Taiji qu'elle pratique (style Yang de Yang Jwing Ming) n'a pas encore été accueilli lors de nos précédentes Rencontres et sa curiosité naturelle envers tout ce qui peut enrichir sa propre pratique l'ouvrirait naturellement à être intéressée pour nous rencontrer (nous le YMTQ), à partager et échanger pour le plus grand plaisir de chacun.e.

Nathasha Riboud



A la retraite depuis 1 an, je continue à enseigner les Arts Martiaux Chinois Internes tels que le Taiji quan, les armes du Taiji quan (épée, sabre, double bâtons, éventail, bâton de Kung fu) et le Qi gong.

J'ai débuté la pratique des Arts Martiaux Chinois en 1999 et pendant plus de 14 ans, je me suis entraînée à l'Académie Pascal Plée. Cette école m'a fait découvrir le Taiji quan style Yang de Yang Jwing Ming YMAA. Au bout d'une dizaine d'années d'apprentissage, Pascal Plée m'a demandé de le remplacer lorsqu'il était absent et je suis devenue de fil en aiguille assistante de cours dans son Dojo de 2009 à 2014.



J'ai parallèlement un parcours de professeur et chorégraphe de Danse Contemporaine de 36 années que j'ai arrêté en 2021 (Diplôme d'Etat de danse contemporaine obtenu en 1995).

J'ai créé une association (Atout Sens) en 1999 pour promouvoir la Danse Contemporaine et les Arts Martiaux Chinois Internes.

J'ai participé à de nombreux stages avec Maître Yang Jwing Ming, Maître Liu Deming, Maître Mingyué, Maître Kunlin Zhang... Ma pratique s'est enrichie également grâce à des formations diplômantes ou non :

Qi gong :

- formation pendant 3 ans chez Kunlin Zhang Institut « Lu Dong Ming » à Paris,
- examen de Qi gong avec la FEQGAE obtenu en 2013,
- CQP ALS (Activités de Loisirs Sportifs) en AGEE (Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression) avec « Sport Pour Tous » obtenu en 2013,
- CQP avec la FFAEMC en 2017,
- Instructeur en Ziran Qi gong avec Liu Deming niveau 1 en 2018 et niveau 2 en 2019.

Taiji Quan :

- CQP avec la FFAEMC en 2021,
- 4^e Duan de la FFAEMC en 2022.

J'ai également suivi des cours et stages de Karaté (1 an), Kung Fu (3 ans) et Aïkido (1 an).

J'ai complété ma formation avec une Certification en massage Amma sur chaise et Praticienne en techniques énergétiques.

Ce qui m'anime, c'est de transmettre les principes et l'art martial à travers le Taiji quan et de les approfondir au-delà des formes. Au-delà de cela, c'est aussi combattre la sédentarité et développer la relation à l'autre et à soi, possible grâce au travail à deux, comme par exemple durant des exercices mettant en jeu les applications martiales ou le Tuishou. C'est également utiliser son corps à la façon d'un instrument de musique, en saisir les subtilités, les différentes notes, la mélodie, le chant ou champ intérieur. La finesse, le placement et la densité des gestes m'importent aussi pour servir avec efficacité la martialité.

Ateliers lors des prochaines Rencontres

- 1 - Doubles bâtons!
- 2 - Séquence de Taiji quan (comparaison des 2 styles, complémentarité, différences, questionnements...) sur le Peng Lu Ji An Cai Lie Zhou Kao
- 3 - Tuishou
- 4 - Forme à 2 de combat codifiée (San shou)

1. Pour participer à l'atelier Double bâtons, on peut apporter les siens :
Diamètre : entre 3 et 5 cm
Longueur : pris ensemble dans la main gauche, ne doivent pas dépasser l'épaule. Exemple pour une personne mesurant 1,60m, longueur des bâtons = 62 cm

YANGJIA NoA

« Dans les pas du tigre »

En Nouvelle Aquitaine, les associations du Yangjia Michuan se regroupent afin de créer une dynamique d'échanges et de rencontres. Une idée chère à Claudy...

Christophe Differ

Au moment de sa si soudaine disparition, l'année dernière, Claudy avait dans ses cartons (celles et ceux qui le connaissaient bien le savent) plein de projets et d'idées concernant le développement de notre Yangjia Michuan Taiji Quan. L'une d'entre elles était de créer une structure qui permettrait l'émergence d'une dynamique d'échanges au niveau régional et l'organisation de mini-rencontres, voire de futures rencontres autour de notre style.

Au sortir de l'hiver, au mois de mars dernier, lors d'un stage de week-end regroupant les trois dernières promotions de l'École Française de Taiji Quan que Claudy avait réactivée depuis 2015, quelques représentants d'associations de la région Nouvelle-Aquitaine au sein desquelles est enseigné notre style se sont réunis, sous l'impulsion de Madeleine qui avait aussi à cœur le lancement de ce projet, en une A.G. constitutive qui a vu naître une nouvelle association : YANGJIA NoA « Dans les pas du tigre » (attention le petit « o » est très important !). Il s'agit en quelque sorte d'un regroupement d'associations régional qui, rassurez-vous, ne se substituera en rien à notre chère Amicale Européenne.

Extraits des statuts des statuts de YANGJIA NoA « Dans les pas du tigre » :

Cette association se propose de poursuivre les buts suivants :

- réunir les personnes et/ou Associations (de la région Nouvelle-Aquitaine, NDR) qui pratiquent le style de Taiji Quan transmis par Maître Wang Yen-Nien ;
- mettre en action tous moyens en faveur de la transmission du style Yangjia Michuan ;

- susciter et entretenir des relations amicales entre les membres, maintenir leur solidarité, permettre et encourager les échanges ;
- présenter et défendre les intérêts de tous les membres de l'association dans les démarches décidées après consultation de l'ensemble des membres, sans toutefois intervenir dans le fonctionnement interne des associations et groupements adhérents ;
- développer le Taiji Quan dans son esprit et ses techniques tout en mettant en œuvre les moyens pour favoriser les échanges portant à la fois sur les concepts, les techniques et la recherche.

L'association devrait compter dans ses rangs, à la rentrée de septembre 2023, une douzaine d'associations et deux (ou plus) pratiquants individuels, qu'ils soient ou non affiliés à l'Amicale (mais on les encourage fortement à le faire si ce n'est pas le cas !).

Bonne rentrée à toutes et tous !

Les membres du bureau de YANGJIA NoA « Dans les pas du tigre » :

Christophe Differ (Président)
Éric Manevy (Secrétaire)
Corinne Dufrene (Trésorière)
Gilles Raffoux (Vice-président)
Madeleine Blanchard (Secrétaire adjointe)
Cécile Frégier (Trésorière Adjointe)



Nom des associations	Ville
LE SERPENT D'EAU	Fontcouverte (17)
DAPENG	Angoulême (16)
T'CHAN	Angoulême (16)
LE BUFFLE D'ARGENT	Saint-Vincent-de-Tyrosse (40)
LA RIVIERE ESPERANCE	Le Fleix (24)
GRDT (Groupement pour la Recherche et le Développement du Taiji Quan)	Saintes (17)
BAMEN	Fontcouverte (17)
TAIJI SUR LOT	Villeneuve-sur-Lot (47)
ÉQUILIBRE	Saint-Ciers-sur-Gironde (33)
L'ÉVEIL DU QI	Blaye (33)
ATELIERS CREATIFS CARSIENS	Cars (33)
DAOYIN 47	Villeneuve-sur-Lot (47)
TAIJI DES PRÉS	La Rochefoucault (16)
Individuels	Au nombre de 2



Les participants du Stage de l'EFTJQ début mars dernier, pendant lequel s'est tenue l'assemblée générale constitutive de l'Association YANGJIA NoA.

Le Taïchi Chuan enseigné à des personnes en situation de handicap mental

Depuis janvier 2022, Marie-France Bonnard a démarré à Caen l'enseignement du Taïchi Chuan à un petit groupe de 4 personnes en situation de handicap mental. Spirale, enracinement, apprentissage, mémorisation... la démarche est progressive et adaptée.

Marie-France Bonnard

Le projet global

Ce projet a démarré en janvier 2022 dans un centre sportif à Caen. Il entre dans un projet global d'ouverture des activités physiques à des publics divers, souvent éloignés de la pratique sportive.

L'atelier de Taïchi Chuan adapté s'inscrit dans ce projet, il est hebdomadaire et dure une heure. Les participants sont âgés de 25 à 40 ans environ, certains vivent chez leurs parents et d'autres sont en appartements thérapeutiques. Actuellement le groupe est constitué de quatre personnes très assidues, elles sont accompagnées par un éducateur et un parent après leur travail en ESAT (Service d'aide par le travail).

Le temps de l'atelier

La population concernée par ce type d'ateliers adaptés est composée de personnes ayant une approche du corps très singulière et très variable selon le type de handicap mental. Par exemple, dans le groupe, une personne est très mobile et souple, une autre est « déconnectée » de son corps, et une autre encore aime beaucoup la musculation et aime montrer sa force. Bien que les besoins des personnes soient très disparates (comme dans n'importe quel groupe), il est possible de dégager de grandes lignes prenant en compte les grandes notions qui vont traverser la pratique du Taïchi Chuan adapté, à savoir : le corps, l'espace, le temps et les relations.

Le corps :

Le handicap mental est bien souvent accompagné de dysfonctionnements physiques, plus ou moins importants. La perception du corps est très différente d'une personne à l'autre ; le plus souvent l'image du corps et la connaissance du schéma corporel sont peu développées. Aussi, durant chaque atelier, nous avançons selon plusieurs étapes :

La préparation du corps : la première partie du cours va permettre à chacun de connaître son corps, de le découvrir à travers des exercices courts et simples qui mettent déjà en jeu la continuité du mouvement et la fluidité. Les exercices proposés ne seront pas gymniques, ils intègrent les qualités du Taiji en mettant en jeu la coordination, la souplesse, l'ancrage, le travail sur l'axe, la connaissance du corps et la respiration. Les exercices portent beaucoup sur le travail des articulations et des différents volumes (le bassin en particulier).

Cet exercice simple en apparence est particulièrement intéressant car il demande au pratiquant de croiser la ligne médiane de son corps avec la main opposée. Ainsi, en plus de mémoriser et de situer les articulations des membres, la personne affine sa mobilité, sa latéralisation et situe son corps dans l'espace proche.

Les apprentissages : Bien souvent une séance est vécue deux fois : l'objectif de celle-ci est le même, le contenu est sensiblement identique, mais les situations sont amenées de manière différente. Ainsi, les per-



sonnes peuvent anticiper et éprouver une véritable satisfaction à refaire les mêmes gestes ou revivre un atelier connu.

Les nouveaux apprentissages sont proposés régulièrement mais pas systématiquement à chaque atelier. Dans tous les cas, ils sont peu nombreux et viennent toujours s'ajouter à des situations connues. Ainsi, le pratiquant passe du domaine connu et rassurant à la nouveauté en douceur. Les nouveaux apprentissages sont amenés de différentes manières : seul dans la préparation corporelle, à deux dans un exercice de tuishou, sur place et ensuite dans un déplacement, dans un cercle, puis en ligne, lentement et rapidement.

La forme : l'apprentissage d'une forme codifiée n'est pas l'objectif des ateliers, ce sont les composantes de la forme (les potentiels Peng/Lu/An par exemple) qui seront abordées pour avancer pas à pas vers une combinaison de mouvements qui s'apparenteront au fur et à mesure à une forme connue des pratiquants du Yangjia Michuan, « les 13 postures » par exemple.

La notion « d'espace » :

Plusieurs « espaces » sont mis en jeu pour développer la perception du corps du plus proche au plus lointain.

L'espace proche : il s'agit de l'espace « tout autour de soi » et sans déplacement ; il s'agit donc d'un espace que l'on peut atteindre avec ses extrémités. Par exemple, nous allons imaginer une bulle dans laquelle on rentre et que l'on va pousser de l'intérieur avec ses mains et ses pieds dans tous les sens possibles (sur le même thème, un autre travail est présenté ci-dessous dans le chapitre « outils pédagogiques »). L'espace proche comprend aussi les parties du corps non-vues, le dos en particulier. Pour une première prise de conscience du dos, nous utilisons des balles en mousse qui servent de balles de massage dans un travail à deux. Ces balles permettent une distanciation entre les partenaires, elles procurent de la détente et donnent des indications anatomiques à la personne massée.

De même, le volume interne du corps est souvent peu connu. L'espace intérieur peut être visité grâce à la respiration abdominale ; celle-ci est très bien vécue car elle apaise, elle aide au retour au calme et permet la concentration.

L'espace lointain : les possibilités de déplacements des uns et des autres sont très variables, toutefois il est fréquent de constater que la notion de directions, de déplacements dans des sens différents n'est pas connue de tous. Aussi, un travail permettant d'aller dans les cinq directions du Taïchi Chuan (en avant, en arrière, sur les côtés et revenir au centre) est très intéressant, voire indispensable.

Ce travail est très riche car il met en jeu la marche, l'espace, le fait d'avancer et de reculer. Il permet de travailler l'axe, le déroulé des pieds, la relation à l'autre, l'écoute corporelle. De plus, il est ludique et plaisant !

L'espace de soi et l'espace de l'autre : selon les types de handicap, le fait de rentrer dans l'espace de la personne peut être délicat, celle-ci peut accepter sans problème ou bien se sentir agressée. Aussi, il est nécessaire en tant qu'enseignant de connaître rapidement les limites des uns et des autres. Dans tous les cas l'instauration d'un dialogue et d'une grande écoute sera indispensable pour une bonne relation de confiance.

La temporalité :

Le temps long : les pratiquants s'inscrivent pour une année de pratique et ils ne viennent pas avec le projet d'apprendre un enchaînement en Taïchi. Ils ont bien souvent accepté le projet d'un éducateur, d'un parent et ils se retrouvent à faire du Taïchi Chuan. Par contre, leur souhait est de travailler avec leur corps, de bouger, de vivre avec d'autres une aventure corporelle.

Ainsi, pour l'enseignant, l'enjeu n'est pas de faire acquérir un enchaînement codifié, mais bien de sti-

muler, de faire avancer les personnes dans une pratique corporelle à travers la pratique du Taïchi Chuan.

Aussi, les qualités qui composent cette discipline, à savoir, la lenteur, la fluidité, le relâchement, la coordination, l'écoute, l'ancrage, la stabilité seront autant de domaines dans lesquels l'enseignant va puiser inlassablement et y revenir dans un jeu de va-et-vient permanent qui va alimenter de façon intrinsèque la pratique des personnes. L'apprentissage s'inscrit donc dans la lenteur, la répétition, les allers-retours entre le monde du connu et celui des nouveautés.

Le temps de l'atelier : l'atelier est un rendez-vous, un temps dans la semaine de détente, de plaisir et d'effort. Il dure une heure et il procure l'envie de bouger et de s'exprimer avec son corps. Pour cela, l'atelier est rythmé par différents temps : le temps de la préparation corporelle, le temps de l'apprentissage, le temps de l'exploration, le temps de l'improvisation, de la découverte, de la surprise...

Le rythme de l'atelier : il sera étroitement lié à l'espace, il va tenir compte des temps où le corps reste sur place, des temps où les personnes sont debout ou au sol (pour la préparation corporelle par exemple), des moments de déplacements et des différentes configurations dans la salle (en ligne, en cercle). Ainsi, les propositions alternent entre des temps calmes et des temps plus dynamiques. Cette alternance favorise la concentration, l'implication corporelle, la curiosité et ainsi l'effort.

L'énergie du groupe : elle est à considérer dès le début de l'atelier ; une bonne écoute du groupe permet à l'enseignant d'orienter à bon escient ses propositions afin que les pratiquants puissent faire une véritable coupure entre le vécu de leur journée et l'atelier de Taïchi Chuan et ainsi favoriser la cohésion de groupe.



Les relations :

Les relations entre les personnes vont être très liées à l'espace proche, à la « bulle » dans laquelle les personnes vont se mouvoir. Comme évoqué précédemment, entrer dans l'espace resserré autour du pratiquant va parfois demander un préalable allant de la demande simple à une relation de confiance qui va s'inscrire dans un temps plus ou moins long.

Le regard : le regard bienveillant que l'enseignant va porter sur la personne va être primordial. Il va permettre une relation de confiance, de détente, sans jugement et sans notion de performance.

La confiance réciproque : l'enseignant va permettre au pratiquant de se sentir libre dans ses mouvements, même approximatifs ils seront valorisés car l'enseignant va considérer l'évolution du travail, l'évolution des réponses corporelles propres à chaque personne.

La confiance en soi : la préoccupation permanente sera de créer la confiance en soi. Pour cela, l'apprentissage va s'inscrire dans un temps long où le pratiquant va pouvoir sentir à tout moment qu'il est capable. Cette capacité va s'accompagner du plaisir dans le mouvement, de la joie de faire bouger son corps autrement.

Différents outils sont utilisés pour sensibiliser les personnes aux mouvements :

Le travail à deux :

Il tient une grande place dans les ateliers. La proprioception est un sens qui va être beaucoup utilisé. Il va aider à la confiance, la compréhension du mouvement, la relation, le plaisir, la joie de faire, de comprendre, de réussir. Le travail d'écoute est primordial, il intensifie les relations dans le mouvement, il est humainement vrai, il permet à chacun de sortir de sa logique corporelle. Ici, le pratiquant tout en muscles va s'adoucir, se détendre, tandis que la pratiquante va prendre de l'assurance et va oser pousser son partenaire. Dans ces situations à deux, les mots tels que « accueillir », « accepter », « dévier », « créer du vide », prennent tout leur sens.

À la suite de ce travail à deux, il est plus aisé, par exemple, d'enchaîner les actions de « pousser » qui se transforment en « parer » sur place ou dans un déplacement, tous ensemble sur une ligne ou face à face dans une diagonale. Petit à petit on se rapproche d'un enchaînement de mouvements fluides, continus, relâchés et en transformation permanente.



Une musique douce et harmonieuse va être un bon outil pour accompagner le lâcher prise et va permettre à chacun de se laisser aller dans l'improvisation.

Les potentiels sont travaillés comme des concepts à explorer dans différents espaces et diverses situations.

Des objets pédagogiques :

Le contact avec le ballon permet de sentir le volume et la connexion entre les deux mains. Le poids et le volume du ballon (testé d'abord seul, puis en relation avec une autre personne), donne la sensation de l'enracinement, de l'absorption et donc de l'allongement de la colonne vertébrale et principalement de la zone lombaire. Il permet aussi le relâchement du bassin en relation avec les articulations des hanches, des genoux et des chevilles.

De plus, le contact avec le ballon est ludique et plaisant, il invite à l'imagination. Il est aussi un bon connecteur entre le haut et le bas du corps.

Cet atelier a été proposé avec un fond musical pour aider les personnes à inventer et à lier les mouvements entre eux.

Les rubans vont permettre de sentir l'espace « tout autour de soi », de sentir l'air déplacé grâce aux mouvements circulaires des bras. Ainsi, et grâce au ruban, le dessin spiralé dans l'espace est palpable, il est fluide et continu. Il existe grâce au relâchement des épaules et des bras et à la force d'inertie lié au poids du corps. Le mouvement n'est donc pas musculaire, il met en jeu l'enracinement, l'élan et la détente.

Une arme :

L'éventail a tout de suite été très bien accueilli. Il est perçu immédiatement comme une arme et les coupes vont inspirer de nombreux mouvements et instaurer une relation à plusieurs.

Selon la personnalité des uns et des autres, la dominante (soit esthétique soit martiale) dans l'utilisation de l'objet ne sera pas la même, mais chacun va « jouer » à déplacer l'air avec l'éventail avec des gestes larges ou plus petits, dans la continuité du mouvement spiralé.

Des séances d'improvisation seront proposées régulièrement autour de l'éventail sur un fond musical. Cette pratique aide à la dextérité des personnes (ouverture et fermeture de l'éventail), il permet de nombreux déplacements, un jeu relationnel ludique et une écoute entre les personnes intéressante.





La mémorisation :

Comme chez tous les pratiquants, chacun a sa manière de retenir un mouvement ; toutefois la situation de handicap mental accentue fortement le manque de compréhension, de coordination. Les difficultés à se mouvoir dans l'espace proche et lointain, la compréhension d'un ensemble de mouvements...

Le manque de confiance en soi est toujours présent car les personnes en situation de handicap ont souvent vécu des apprentissages malheureux qui n'étaient pas à leur portée ; ils ont donc fréquemment vécu l'échec dans les apprentissages.

Aussi il sera important de proposer plusieurs entrées dans le mouvement pour éveiller des compétences mnémotechniques chez chaque personne.

La répétition est certainement le meilleur moyen de mémoriser ; le retour sur des mouvements connus avec des entrées différentes pour vivre le mouvement sont le quotidien des cours.

Nommer le mouvement est, pour certains, indispensable pour savoir d'où il part.

Durant la saison 2022/2023, je propose une autre manière de mémoriser : nous réalisons tout au long de l'année un recueil où sont répertoriés les mouvements que nous avons appris et vécus lors des différents ateliers.

Ces mouvements sont répertoriés et nommés. Par exemple, nous avons en parallèle le « AN » à deux et le « AN » seul.

Chaque participant est photographié et sur la page, chaque personne va écrire, selon ses possibilités, les mots qui lui semblent utiles à la mémorisation. On trouve, par exemple : « absorber », « offrir du vide », « ouvrir la porte », « LU ».

Ce recueil circule ensuite dans les familles ou auprès des éducateurs afin de permettre aux uns et aux autres de parler de sa pratique.

Conclusion : cette expérience, auprès de personnes en situation de handicap mental est très riche et chaque semaine différente. Mon enseignement évolue et se transforme grâce aux réponses et aux réactions des pratiquants.

Une seule chose est certaine, c'est que si les personnes ne sont pas heureuses dans l'atelier de Taïchi Chuan je le saurai très vite et sans filtre !



La mécanique du corps : avant la forme, savoir utiliser son corps de manière efficiente

Comment amener une personne ne connaissant pas exactement le fonctionnement mécanique du corps à réaliser des mouvements corrects ? Comment lui donner par la même occasion et à terme une bonne connaissance d'elle-même ? Voici les questions que je me pose depuis quelques années maintenant et qui occupent mon enseignement.

Marc Appelmans, Lucas Limasset



28

Tout d'abord, il faut préciser ce que j'entends par connaissance du corps : plus que la description théorique de notre anatomie et de notre physiologie, je l'entends d'un point de vue pratique, comme étant la conscience du corps et de ses différentes parties dans le mouvement et dans l'espace. Il s'agit de la proprioception mais aussi l'intéroception¹, avec la perception de nos sensations internes et externes. Et ce qu'on connaît et que l'on sent, on peut le placer et le diriger consciemment.

Mon constat est que les personnes qui débutent en Qi gong ou en Taiji Quan n'ont que peu, voire très peu connaissance de leur corps. En effet, le placement du corps et de ses parties est souvent maladroit, peu précis et peu ou pas dirigé. Ce qui est le cas même pour des pratiquants de Taiji Quan plus avancés : Serge Dreyer parlait d'ailleurs lors de son récent stage à Toulon de la réputation qu'a notre art d'abîmer les genoux, ce qui est simplement dû à un mauvais placement mécanique, lui-même lié à un manque d'attention corporelle. Peut-être entretenons-nous un rapport à notre propre corporalité plus distant aujourd'hui que par le passé, où l'on ne jouissait pas des mêmes facilités de transport, où la majorité des personnes exer-

çaient des labeurs physiques souvent éprouvants afin de gagner leur vie. Pour ne prendre qu'un exemple, du fait des ascenseurs, nous avons tendance à délaissé les escaliers, et sollicitons moins nos quadriceps. En bref, nous n'avons peut-être pas cette connaissance du corps car nous le « sous-sollicitons » et ne lui portons pas assez d'attention dans notre vie quotidienne. Parvenir à cette connaissance se fait petit à petit, toujours par petites touches, sans brusquer excessivement le corps ni la personne. Cela peut prendre plusieurs années. Difficile de faire autrement, ou alors il faut être demandeur et s'investir à fond.

Sans entrer dans le détail de l'anatomie humaine, ce qui excéderait bien largement le petit format de cet article, voici quelques considérations permettant de poser un cadre de compréhension et de pratique.

Notre corps est constitué de masses et d'inter-masses dans un alignement vertical terre-ciel ou haut-bas :

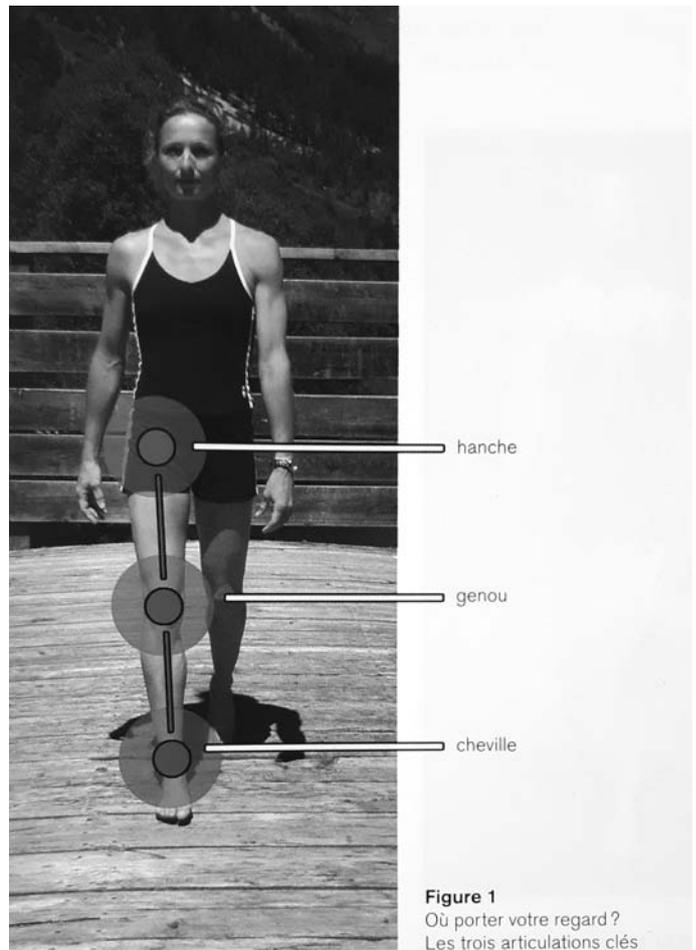
- **Les masses** : pieds, jambes, cuisses, tronc et tête. Le tronc comprend lui-même trois niveaux : le petit bassin, l'abdomen (le ventre) et le thorax (la poitrine). Les bras quant à eux se situent à l'extérieur de l'axe ciel-terre.
- **Les inter-masses** : toutes les zones articulaires intermédiaires connectant les masses entre elles. Idéalement, ces inter-masses devraient se mouvoir librement, mais c'est rarement le cas. Je pense qu'il est

1. Intéroception : capacité à évaluer de manière exacte son activité physiologique (par exemple son rythme cardiaque) (source wikipedia)

important de restaurer la conscience de nos zones « mortes », afin de gagner en confort articulaire et d'améliorer notre souplesse générale.

Comment faire ? Je vais exposer brièvement les principes qui conduisent ma réflexion et qui structurent mon enseignement et ma pratique. L'échauffement que je propose dans mes cours suit généralement cette architecture du corps : on en décèle les différentes parties en remontant des pieds jusqu'à la tête. Vous avez pu en avoir un aperçu si vous avez suivi mes cours ou mes stages. Voici quelques-uns des segments à travailler et quelques-uns des principes biomécaniques associés :

- **les pieds** : c'est une étape cruciale. Dans notre vie de tous les jours, on les enferme dans des chaussures, ce qui provoque parfois un affaiblissement de la bonne tenue au sol (pieds plats, orteils qui se décollent, pieds qui penchent vers l'intérieur ou vers l'extérieur, etc). Le travail des pieds est fondamental pour la stabilité du corps. Par exemple, s'ils penchent vers l'intérieur, les genoux vont être affectés dans le même sens, et ainsi de suite. Du fait de l'interconnexion articulaire, chaque excès ou restriction dans une articulation va affecter les autres. Renforcer la cheville va également aider à nous prémunir contre les accidents et les fractures. Travailler la cheville sollicite également le péroné, qui est responsable de son maintien, et qui participe à la stabilité de la jambe. Par les exercices de mobilisation du pied, on peut petit à petit le libérer. De manière générale, les muscles trop tendus enserrant les articulations et restreignent leurs mouvements. C'est pourquoi il faut doucement les mobiliser et apprendre à faire lâcher leurs tensions inutiles, au fur et à mesure.
- **les genoux** : il est toujours bon de les échauffer et de mobiliser les ménisques, notamment si l'on prévoit de faire des mouvements où l'on descend assez bas sur nos appuis. Pour ne pas abîmer cette articulation, le genou ne devrait pas dépasser l'aplomb des orteils, ni pencher excessivement vers l'intérieur ou vers l'extérieur : c'est-à-dire le laisser « tomber » hors de l'alignement vertical avec le cou-de-pied. Il faudrait plutôt sentir que nous conduisons le poids du corps dans le talon, plutôt que de compenser avec le genou.
- **le bassin** : c'est une masse. La taille est au-dessus des os iliaques et c'est une inter-masse. Bassin et taille ne sont pas à confondre. Attention à ne pas non plus « se déhancher » d'un côté ou de l'autre, le bassin devrait rester à la verticale des pieds. L'articulation coxo-fémorale est également à travailler, par des mouvements d'ouverture ou de fermeture. Elle va nous aider à placer nos pieds de façon juste.
- **le thorax** (entre la taille et le cou) : il a une grande mobilité. On peut le faire aller sur les côtés, vers l'avant ou l'arrière, le faire monter ou descendre, et combiner plusieurs de ces actions dans le même mouvement. Il en va de même pour les omoplates



Source : *Gestuelle dynamique du mouvement, Prévenir les blessures, optimiser les performances* – Frédéric BRIGAUD, Jouvence Éditions, page 27

- ou les épaules, qu'on peut également rapprocher, descendre ou monter. Il y a beaucoup à faire à ce niveau-là !
- **le cou et la tête** : il est toujours bon de travailler le cou et les cervicales. Faites attention à ne pas laisser fuir le menton vers l'avant, comme par exemple lorsque l'on conduit ou que l'on est devant un écran, ce qui accentue la courbure cervicale. Je pense qu'il vaut mieux globaliser cou et tête en gardant un lien menton-os occipital (au sommet de la colonne vertébrale, qui s'insère dans le crâne). Il suffit de recevoir une frappe à la tête pour le comprendre ! Sinon, seules quelques vertèbres cervicales encaissent l'impact au lieu de pouvoir en transférer l'énergie dans le reste du corps, grâce à un alignement correct des cervicales et à la connexion menton-os occipital.
- **les bras** : il peut y avoir deux écueils dans leur placement : « sortir » le coude en l'amenant vers l'arrière ou en le tournant excessivement sur le côté (comme des ailes de poulet, pour prendre une image triviale), et monter les mains au-dessus des aisselles. Lorsqu'ils n'ont pas de rôle à jouer, il vaut mieux les laisser en place, ce qui est souvent le cas quand on déroule la forme. Sinon, le reste du corps va être entraîné dans ce déséquilibre, on s'affaiblit structurellement et les épaules vont se soulever inutilement, ce qui sollicite

aussi les trapèzes supérieurs. On veut se détendre, et non pas accumuler de la tension.

Ainsi, le principe est de pouvoir isoler consciemment et en mouvement le segment travaillé, afin d'en tester la qualité mobile et le contrôle qu'on en a. Par exemple, si je travaille mon bassin, je devrais voir si je peux garder la ligne des épaules immobile ou non, ou bien éviter de compenser le manque de mobilité en pliant excessivement les genoux. C'est ce que j'appelle le travail de « décodage corporel ».

Ensuite, on peut voir comment réunir les segments du corps dans le mouvement et les faire bouger simultanément, par exemple, en mettant ensemble pieds-hanches-épaules. Il y a tout un ensemble de points du corps que l'on peut réunir, par un travail mental actif d'imagerie, simultanément au mouvement en cours. Voici une brève topographie de ces points, qui correspondent parfois à des points énergétiques : gros orteils et talons, Yong Chuan au milieu des pieds, genoux, hanches (crêtes iliaques), pubis et périnée (Hui Yin), sacrum, sternum, os occipital et menton, pointe des omoplates et pointe des coudes, sommet de la tête (Bai Hui).

Quand on relie les différentes parties et points, on s'unifie, c'est-à-dire que les parties bougent simultanément et non pas de manière décalée, désynchronisée, en retard. En effet, la mise en œuvre du travail corporel devrait être fluide. Rappelons le fameux adage des Classiques : « quand une once du corps bouge, tout bouge. Quand une once du

corps s'arrête, tout s'arrête ». Plus encore, la mise en place de notre corps dans le mouvement devrait être consciente, claire, décidée et dirigée. L'attention doit être portée des pieds à la tête, sans laisser de zones d'ombres. La bonne compréhension de la biomécanique humaine et son application nous aident à développer une structure correcte et de bons alignements. Nous avons parlé surtout du complexe squelettique et articulaire, mais à mon avis il est intéressant d'avoir également de bonnes notions d'anatomie musculaire. Ainsi, pour comprendre ce que l'on fait en réalisant un mouvement ou un exercice, devrions-nous nous demander : quelles articulations, quels groupes musculaires sont sollicités ? Qu'est-ce qui, dans mon corps, travaille ?

Je pense qu'il est bon d'effectuer ce double travail de décodage, de segmentation puis d'unification du corps. Une bonne compréhension de la biomécanique permet également de ne pas se blesser inutilement en respectant la mécanique du corps, et de gagner ainsi en efficacité voire en esthétisme dans l'exécution technique de la forme ou dans la pratique martiale. Autrement, on ne sait pas toujours très bien ce que l'on fait, cela reste un peu flou et imprécis.

Je ne le répéterai jamais assez : le muscle (et tout tissu corporel de manière générale), c'est de la pensée. Mettez-y de la conscience, réveillez votre perception. Le mouvement demande une attention de tous les instants. En vous souhaitant une bonne réflexion.

Le Bulletin RECRUTE !

Le Bulletin recrute un.e Responsable de la recherche iconographique chargé.e de trouver des illustrations (photos, dessins) en rapport avec les contenus des articles et de bonne qualité technique.

Cette mission requiert un peu d'imagination, une certaine habileté dans la recherche dans les banques d'images et dans nos stocks photographiques (Amicale, clubs et associations ...) et beaucoup d'opiniâtreté pour relancer les auteurs des articles !

Bien sûr, le job n'est pas rémunéré et prend beaucoup de temps :-)

Merci de nous contacter, même pour un coup de main provisoire (redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com).

Yubei shi, Qi shi : un temps d'arrêt

家

Les deux premiers mouvements de nos enchaînements marquent un temps d'arrêt, une césure entre le quotidien et la pratique du taiji, lequel devient ainsi une « méditation en mouvement ».

秘

Christian Arnold

傳

Avant de commencer un enchaînement de mouvements de taiji, j'aime à me poser, m'arrêter, prendre la mesure de l'exercice que je m'apprête à réaliser.

Toute la journée, à tout moment, notre comportement est conditionné par des intentions, par des projets. Pas un geste n'échappe à notre contrôle, si ce n'est quelques moments de « folie ». Quant aux automatismes qui semblent y échapper, ils sont au contraire des gestes appris, tellement répétés, contrôlés, maîtrisés qu'ils ont été totalement intégrés¹.

Notre cerveau utilise deux systèmes de pensée. Le système de pensée dit « lent » est conscient, il utilise la réflexion, le raisonnement, il demande un effort et de l'énergie. L'autre système dit « rapide », est involontaire, intuitif, non-conscient : il travaille en arrière-plan continuellement, discrètement, un vrai vigile de tous les instants et il est peu consommateur d'énergie. Ainsi le système « rapide » est suffisant pour réaliser un geste appris lorsqu'il est totalement maîtrisé², et nous dépensons bien moins d'énergie !

Nous envisageons notre présent en fonction d'un futur plus ou moins proche, plus ou moins distinct, plus ou moins précis. Cependant notre vie ne serait guère envisageable sans des moments d'arrêt, de rêverie, de pause, sans ces instants suspendus pendant lesquels notre esprit voyage, libre, léger, et découvre la réalité et la profondeur de l'existence, le lien qui nous unit aux

autres, à l'univers, la grandeur et la petitesse de notre condition humaine.

Les deux premiers mouvements de notre forme des treize postures, des trois duans, des enchaînements avec l'éventail, le bâton, le sabre ou l'épée, marquent ce temps d'arrêt, cette césure entre le quotidien et la pratique du taiji, lequel devient ainsi une « méditation en mouvement » pour reprendre le titre en français du livre de Peter M. Wayne³.

Yubei Shi⁴ – Préparation

Hervé Marest⁵ traduit ce premier instant par « Préparation ». Il précise que Yubei est un mot composé qui signifie « apprêter, préparer » et Shi « style, modèle, type, cérémonie, rite, formule, mode ».

Avant de commencer, il m'importe donc de me préparer, de me mettre en condition. La course des heures cesse, le temps s'arrête. L'instant qui va suivre est consacré à ma pratique.

Les pieds réunis au niveau des gros orteils laissent un espace entre les talons de deux ou trois centimètres. Cette posture permet déjà d'entrer dans un processus particulier, puisque la légère tension au niveau des jambes, produite par cette position des pieds (un peu comme si ceux-ci se trouvaient dans des chaussures de ski) me met en prise avec la terre, ouvre un canal énergétique entre la structure qui me porte et tout mon être. La partie externe des plantes des pieds

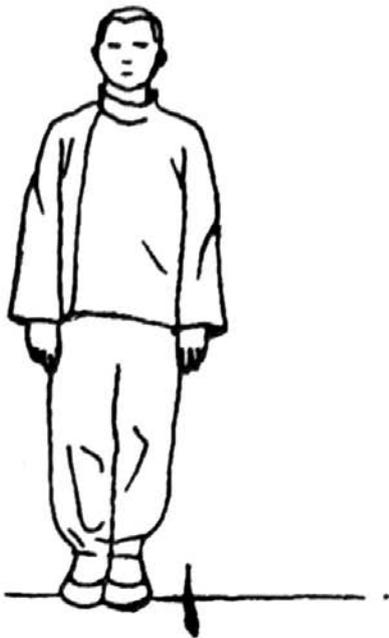
1. Idée que j'ai tirée du livre « Un paradigme » de Jean François Billeter, pages 18 à 22.

2. J'utilise ici une distinction que Daniel Kaheman propose dans son livre « Thinking, Fast and Slow », Penguin Books, 2012, dans lequel il montre que le fonctionnement de notre cerveau se fait essentiellement de deux manières. La réflexion, énergivore, lente, qui répond à nos besoins pour élaborer des idées, lors de discussion, de prise de décision. Les réflexes et le contrôle général ressortent du deuxième mode de fonctionnement de notre cerveau, rapide, constant, très peu énergivore ; c'est lui qui régit tous nos réflexes, nos automatismes, c'est lui qui contrôle que tout se passe correctement, qu'il n'y a pas de danger, de perturbation, de sensation étrange.

3. « Tai-chi, la méditation en mouvement », paru chez Belfond en 2014.

4. Se prononce « you beï che ».

5. En ce qui concerne les traductions des mots chinois, je m'en rapporte toujours au « Glossaire du grand enchaînement » d'Hervé Marest, publication de l'IFAM (« Institut International de formation à l'enseignement des arts martiaux internes »). Sabine Metzlé en donne une autre version (voir son commentaire pages suivantes).



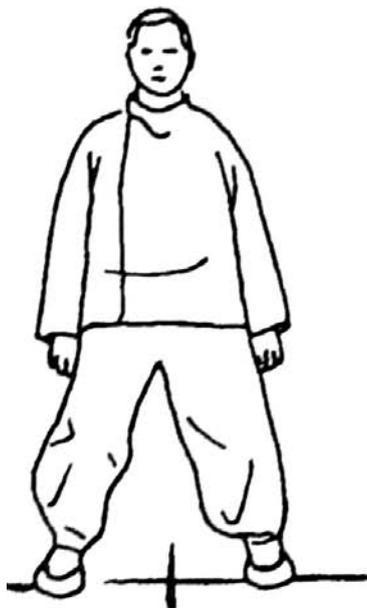
1 I/E



1E



2I



3E



4I



5E

Source : Taiji Quan - Pratique et enseignement des Huit Portes et Treize Postures, Christian Bernapel et Georges Charles, page 152.

parallèles permet à l'énergie du sol d'accéder aux parties supérieures du corps. L'expérience suivante m'en convainc : quelques secondes avec les talons resserrés amènent immédiatement la perte de cette sensation, de cette connexion avec la terre ! Je ressens une perte d'énergie, une diminution des possibilités de réaction, de mouvement.

À ce moment, j'inspire profondément avec le bas du ventre : en le relâchant, le ventre se gonfle et laisse

ainsi descendre le diaphragme, je peux ainsi sentir le lien qui se crée également avec le ciel, un peu comme si l'air entrerait par le Bai Hui⁶. Ce point se situe à deux ou trois centimètres à l'arrière du point le plus haut du

6. Bai Hui : mot qui signifie les « cent réunions », est le vingtième point du vaisseau gouverneur, GV 20. Il est le point de croisement de plusieurs méridiens.

crâne ; on le trouve en remontant verticalement depuis l'arrière des oreilles, à l'endroit où l'on sent une petite dépression.

Encore faut-il garder une position du corps adéquate pour ressentir ces deux ancrages, au niveau des pieds et au niveau du sommet du crâne. La rétroversion du bassin évite une rupture entre le sol et le corps. Tête légèrement inclinée vers l'avant, inclinaison qui correspond à chercher du regard un point qui se trouve sur le sol à cinq ou six mètres devant soi, menton un peu rentré, me donnent l'assurance d'être bien connecté avec le ciel.

Une fois cette inspiration réalisée, je viens m'ancrer profondément dans ma jambe droite au moment de l'expiration, qui se fait par la bouche entrouverte. Ce mouvement descendant provoque une légère torsion sur la gauche ; elle est naturellement induite au niveau des articulations du bassin par la position parallèle des deux pieds. Mon pied gauche peut dès lors se détacher légèrement du sol. Lorsque j'ai trouvé mon assise dans le pied droit, je peux déplacer le pied gauche vers la gauche d'une trentaine de centimètres en prenant garde de le poser en conservant ce parallélisme des plantes de pieds (de manière à toujours avoir la sensation d'avoir les pieds sur des skis !), sensation quelque peu désagréable pour les débutants, dont on découvre toutefois vite les avantages. Les désagréments de cette posture ont tôt fait de disparaître après quelques mois de pratique.

Ces deux temps de la respiration me mettent en contact étroit avec le sol, la Terre-mère qui me porte, me nourrit, énergie yin, et avec le Ciel, véhicule des énergies yang. Dans cette parenthèse ainsi formée, je me retrouve à l'écart du train-train, des habitudes ; le temps s'est arrêté, je me suis mis en suspension, prêt à entrer dans l'enchaînement et à le commencer.

Fin de la préparation « spatio-temporelle ».

Qi Shi⁷ – Ouverture

Hervé Marest⁸ traduit ce deuxième mouvement par le terme « Ouverture ». Ce mot est formé des deux idéogrammes : Qi signifie « se lever, se dresser, lever, soulever, naître, surgir, commencer, depuis » et Shi qu'on peut rendre par « influence, pouvoir, puissance, énergie, situation, circonstance, attitude, gonade mâle. »

Il s'agit ici de la suspension, de l'arrêt, de la concentration ; c'est le chef d'orchestre qui lève sa baguette, suspendant le temps, et respire avant de donner le

tempo, le pianiste qui a levé ses mains et les tient en arrêt avant d'entamer sa partition, les lutteurs qui s'observent avant l'empoignade, le prédateur qui observe sa proie avant de bondir, le calligraphe devant sa feuille encore blanche...

A l'inspiration, les mains se soulèvent devant moi comme si elles se trouvaient en apesanteur ou comme si elles remontaient naturellement à la surface de l'eau. A l'image de la marionnette dont les poignets sont reliés aux baguettes du marionnettiste, on peut avoir la sensation que les bras sont soulevés de cette manière jusqu'à ce que les poignets atteignent la hauteur des épaules et ce par le seul fait du souffle qui entre par le nez profondément.

Dans le deuxième temps, celui de l'expiration, au moment où le souffle ressort par la bouche et que le poids de mon corps redescend dans les talons, les bras se détendent d'un mouvement de « fouet » au ralenti ; les épaules s'abaissent totalement, les coudes se « vident » et descendent, les poignets se relâchent. A la fin de ce mouvement, les épaules sont en bas, coudes-poignets sont alignés verticalement et les mains dans le prolongement des avant-bras. Un peu comme si mes paumes de main reposaient sur le buste d'une personne placée juste devant moi.

Ce second mouvement, dit d'ouverture, place le corps en alerte, mais dans une énergie très « basse », à l'inverse de la réaction naturelle de celui qui se sent agressé et s'apprête à réagir. Face à une situation de danger, nous avons tendance à respirer avec le haut de la poitrine et à tenir les épaules relevées, empêchant ainsi la cage thoracique de se déployer et de fournir l'oxygène en abondance au cerveau de façon optimale ; on a l'impression de se trouver sur la pointe des pieds et d'avoir un cerveau qui tourne à pleine allure avec le souffle court. Ce mouvement d'ouverture permet au contraire au corps de s'arrimer profondément dans le sol ; les épaules relâchées libèrent la cage thoracique et permettent une respiration pleine et calme. Ma réaction à toute agression sera dès lors adéquate, suffisante, non précipitée, non démesurée.



7. Se prononce « tchi che »

8. Id.

Yuibeishi et Qishi : Regards croisés

L'article de Christian Arnold a suscité une discussion passionnante et riche entre certains membres du Comité de lecture. Nous vous en proposons ici une synthèse, à poursuivre sur le forum...

Jean-Luc Perot

S'arrêter pour commencer

Autour de nos pratiques d'inspiration chinoise, j'apprécie le souci de remonter aux mots, aux caractères chinois pour mieux entendre le sens des dénominations en usage.

Mais je savoure l'appropriation que l'on peut s'en faire pour pratiquer le taichi chuan dans notre langue.

Dans son article, Christian Arnold décrit les premiers temps des formes en interrogeant le vocabulaire en usage - Yubeishi et Qishi - qui est, par ailleurs, celui que j'ai toujours entendu à l'Amicale.

Comment, au travers de tous ces sens possibles, décrits dans son article, rendre en français ces termes chinois ?

Il me semble heureux de choisir la formule qui correspond mieux à notre vécu. C'est donc un point de vue personnel en accord avec le climat que je me propose de développer dans la pratique des formes.

Yubei, je choisirais l'idée d'être prêt pour entamer le rituel - une proposition physique et mentale propre à éveiller une disposition intérieure ouverte à l'avènement de quelque-chose alors même que rien ne bouge encore.

Le rituel est le résultat de la ritualisation, choix volontaire pour instaurer un état d'esprit favorable. C'est un moment inaugural dans la sacralisation de l'exercice. J'ai le désir de sortir de la banalité du quotidien, je veux entrer dans quelque-chose qui me tient à cœur.

Usuellement, je distingue l'idée d'être prêt quand rien ne se passe encore, de la mise en place quand

j'ouvre le pied gauche à l'écart. Oui, une mise en place comme dans la restauration où l'on dispose tous les éléments de la salle et de la table avant le service pour que la fête puisse bien commencer.

Alors, commençons !

Ouverture.

La vague ascendante de l'inspire confirme l'adossement et porte les bras en avant à hauteur des épaules; l'expire fait retour à la terre tandis que les mains restent en suspens à hauteur de l'aisselle. Tous les capteurs sensoriels éveillés se résument dans le placement des mains, capteurs récepteurs/émetteurs prêts à répondre au moindre changement de la situation.

La détente est là, c'est certain mais dans sa double acception de relâchement des tensions superflues ET de tension de base utile au déploiement de nos ressources opérationnelles.

Pas question de s'endormir, une grande vigilance est de mise, on est prêt au départ.

Tenir la posture sur quelques cycles respiratoires permet de passer en revue les détails de cette vigilance. L'inspiration partant des pieds fait remonter le souffle tout le long de l'axe vertébral en confirmant la connexion à la terre et l'adossement des différents étages de la région sacro-lombaire à la nuque avant d'éveiller le regard et le retour de l'expire qui n'est pas un relâchement.

Cette ouverture est par ailleurs connectée à la clôture où l'on sort, en ordre inverse du rituel pour faire retour au quotidien enrichi de la jouissance des forces que l'on a déployées.





J'aime dans les appellations chinoises des mouvements leur détour imagé. J'entends l'imaginaire qu'elles font parfois naître. C'est une dimension précieuse et là aussi l'analyse des caractères peut se révéler féconde pour adopter une traduction susceptible de générer l'envol poétique propice à l'enchantement. Sacré chantier, sacré défi pour l'enseignant où souffle, mots, rythme et onomatopées peuvent collaborer !

2 sons hurlés qui résonnent...

Sabine Metzlé

« Yubeishi !!! » et « Qishi!!! » : 2 sons hurlés chaque matin par Wang Yannian à Yuanshan, pour se faire entendre dans le brouhaha permanent de la circulation des voitures et de celui du chant strident des insectes à cette heure matinale.

Deux sons qui résonnent encore dans mes oreilles.

La voix imposante de maître Wang, le militaire de carrière, qui, chaque matin, nous dirigeait comme il avait dû diriger ses troupes...

Ce sont des ordres militaires, valables aussi dans certains sports, comme la course par exemple. Réserviste se dit ainsi : Yubei Bing (préparer, soldat)

Ce que, dans le monde du taichi, on traduit par Préparation et Ouverture, je le traduirais plutôt par : « Préparez-vous ! » et « Commencez ! »

Reprenons ces termes :

yùbèishì 預備勢 Préparation et qǐshì 起勢 ouverture

le shì 勢 qu'on traduit souvent par posture (shì san shì : les 13 postures) indique plutôt un potentiel, une atti-

tude, une énergie (virile, car liée à la puissance masculine ?).

勢 est formé de 3 parties :

- à gauche : tertre, sol
- à droite : pilule (chimie, alchimie), balle (c'est le wan de niwan perle de boue, faut-il y voir un lien avec l'alchimie ?)
- en bas : force, puissance.

Ces deux expressions sont plutôt des substantifs, des états, et indiquent que l'on n'est pas encore vraiment entré dans l'action.

Mais il y a une troisième étape, qui est :

開始 kāishǐ : commencer et là, c'est plutôt un verbe, on entre dans l'action. Noter que ce n'est pas le même shì que les 2 autres. D'ailleurs l'expression 起始 qǐshǐ existe aussi, mais elle est quasiment le synonyme de kāishǐ.

Ce sont des mots usuels qui n'appartiennent pas qu'au langage militaire bien sûr, mais yùbèishì et kāishǐ ont une résonance particulièrement martiale pour moi, pour les raisons expliquées ci-dessus.

Reste qu'on a tendance à fantasmer un peu trop sur les mots chinois. A vouloir trop analyser, décorifier les expressions chinoises, on en perd le sens concret.

Il faut également se méfier des listes de définitions des mots chinois qui risquent de nous éloigner complètement du sens des expressions.

Il est vrai que certaines expressions chinoises peuvent éveiller l'imaginaire, mais je ne pense pas ce soit le cas ici.

Dialogue sur la respiration

Christian Bernapel et Jean-Luc Perot

Christian Bernapel

Je reviens sur le propos de Jean-Luc Perot ci-dessus, concernant les cycles respiratoires (« la posture sur quelques cycles respiratoires... l'expire qui n'est pas un relâchement. »)

Pour ma part, lorsque je rajoute des cycles respiratoires complémentaires après la mise en place de la posture, j'utilise la respiration complémentaire (ou naturelle), celle du Neigong : à l'inspire le souffle descend, à l'expire il remonte, pour mettre en place le lien à la gravité, entre terre et ciel, entre relâchement et redressement.

C'est aussi celle que l'on utilise en préparant une poussée, une action (le corps se prépare en se regroupant, comme un félin) puis en l'exprimant (le corps s'expande pour exprimer le geste, toujours comme le félin qui bondit). Puis, lorsque commence la forme, je reprends la respiration précédente.

Jean-Luc Perot

Se charger avant l'expression de geste et de la force implique-t-il une descente à la terre ou une montée de la terre ? Comme toi, j'hésite. Peut-être une autre formulation serait-elle utile ? Quoi qu'il en soit, dans le Qi Gong, la forme ou le tuishou, se charger est-il un temps utile à l'expression ? A moins que « être chargé » soit le temps important quoi qu'il advienne ?

Christian Bernapel

Je n'ai pas d'avis particulier sur la notion de se charger ou pas dans les natures de respiration que l'on choisit avant de démarrer la forme. En fait, ce choix m'est personnel. Il n'obéit pas à un paradigme, mais à l'intention projetée dans le contexte : est ce que je me situe en état de méditation ou d'action ? La respiration et les mouvements concomitants du corps varient selon !

Pourtant, je distingue bien la respiration naturelle de la respiration inversée et utilise l'une ou l'autre suivant la situation ou l'intention ou l'état dans lequel je me trouve au moment où je pratique.

Par contre dans la préparation à l'action d'un geste qui émet (ou qui contient et transforme), j'inspire avec comme effet une densification de mon enveloppe extérieure (comme « un ballon qui se gonfle »). Peu importe si je descends pour me densifier ou me redresse en m'appuyant sur la terre. Dans la première situation, je dirai que je « me charge » (en fait je me densifie !) en descendant, dans le second, je « me charge » en me redressant tout en conduisant l'ac-

tion du partenaire, ou celle virtuelle de la forme, dans la terre !

La seconde possibilité est illustrée dans le premier geste du 1^{er} duan lorsque l'on se redresse en transférant son poids sur la jambe gauche tout en veillant à conduire la poussée du partenaire qui agit sur l'avant bras droit (qui devient peng yang, le gauche restant yin!) dans le sol.

On retrouve la première dans toutes les situations préparatoires à une poussée (an double ou simple, cai, zhou, kao...) dans lesquelles on descend en inspirant pour préparer le geste avant de se redresser en expirant pour l'exprimer.

Cela dans le geste lent alors que dans le geste rapide du tuishou, l'effet « poche de cornemuse », installe un matelas d'air de réserve qui permet de s'adapter aux multiples situations. On respire alors autour de cette poche d'air tout en modulant la profondeur, la vitesse et la densité.

Donc oui, tu as raison : « être chargé » est bien le temps important quoi qu'il advienne !

Question sémantique je préfère « se préparer » à « se charger ». Quoique chacun a sa part de vérité !

Jean-Luc Perot

Je n'ai pas pensé à l'image de la poche de cornemuse mais bien au jeu de mot de « chambre à air » dans ma pratique du souffle dynamique issue de la proposition de Michel Raji, choréographe qui parle du corps pneumatique.

Il s'agit de mettre en jeu la dynamique du diaphragme respiratoire en contenant, calmant la façade antérieure, poitrine et abdomen pour activer la sensation du souffle dans la région lombaire et les flancs. Cela maintient un tonus dans la détente - plus question d'inspire ou d'expire, tous les gestes sont possible sur les deux phases, on vit sur cette réserve pneumatique.

J'avais déjà constaté combien le « découpage » de la respiration dans les formes est extrêmement évolutif en fonction de l'entraînement au souffle ; l'apnée prenant spontanément de plus en plus d'importance pour laisser se faire les processus internes d'intégration du souffle (processus explicables dans le rapport O2/CO2 dans la cellule).

Bref, je vois que la question de la respiration dans la gestion du couple geste et souffle est évolutive, en rapport avec l'entraînement et le propos du pratiquant.

Bienvenue à la créativité et l'interprétation !



Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



Ainsi, vous pourrez être informé(e) directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer. Parlez-en autour de vous à vos ami(e)s de pratique !

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous connecter en tant que « Membre » pour échanger, avec les identifiants de votre choix.

Pour toutes remarques et suggestions, ou difficulté de connexion et afin d'améliorer le site, contactez la webmaster : amicale.yangjia.web@gmail.com

Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les bulletins en version numérique
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive.
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- un espace de conversation : votre Forum
- l'album photo des rencontres

Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site (le formulaire se trouve en bas de page du site).

POUR RECEVOIR LES ACTUALITÉS DE L'AMICALE, INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !

Prénom

Nom

Nom de votre association

E-mail

Vous êtes : *

Responsable d'association

Enseignant

Praticant

non adhérent à l'amicale

Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*