

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 65 - Septembre 2010

Les thés de Taiwan

SOMMAIRE

Le mot du président	1
Articles	
- Les thés de Taïwan - Sylvette de Guyenro	3
- Huit portes et cinq places ! - Jean-Luc Pérot	7
- A propos du Shi San Shi - Serge Dreyer	8
- Qu'un Taiji soit meilleur qu'un autre, telle n'est pas la question - Joseph Morris	12
- Plusieurs façons de travailler les mouvements de la taille - Alix Helme-Guizon	13
- Laoshi et Shifu : Professeur ou Maître ? George Lin et Don Klein	19
- La stimulation de points énergétiques - Claudy Jeanmougin	22
- Le Taiji quan aujourd'hui - tradition et actualisation - Jean-Luc Pérot	26
Témoignages	
- Entretien avec Wang Rong Shan - Christian Bernapel	9
- Ciao Franck - Claudy Jeanmougin	11
- Association DYSEL - Jean-Luc Saby	20
- Rencontre de la pointe du siège - Sophie Girard	28
Revue de Presse	
- Tai-chi-chuan, origines et puissance d'un art martial - Jean-Luc Pérot	24
- Quand l'école innove - Claudy Jeanmougin	25
- Le Taoïsme : la révélation continue - Lucienne Caillat	25
Administratif	
- Appel à Secrétaire - Jean-Michel Fraigneau	2
Bons de commande	
- Livrets rouges et "20 ans d'Amicale"	36
Informations diverses	
- Rencontres Amicales à Loctudy	32
Calendrier des stages	30
Site Web de l'Amicale	
- Le nouveau site est en ligne - Jean-Michel Fraigneau	29
- Le site Web et le bulletin	35
Adresses utiles	37

En ouvrant cette première page, il vous faut vous mettre en condition pour découvrir toutes les saveurs de ce nouveau numéro du Bulletin de l'Amicale. Saveurs des montagnes de Taïwan...

Sylvette de Guyenro nous guide pour y parvenir. Avec elle, nous allons parcourir l'île au fil du temps, au fil des saisons, au fil des rituels et apprendre l'art de boire le thé pour « réapprendre la lenteur de vivre »...

Tout en découvrant d'autres richesses :

• Jean-Michel Fraigneau voudrait « donner » la main au « volontaire secrétaire » qui se dévouera pour faire perdurer le souffle du dynamisme de l'Amicale... Qui lève le doigt ?

• Huit et cinq font treize... Découvrez l'arithmétique de Jean-Luc Pérot !

• Étiquette... Comment s'adresser avec déférence à celui qui montre le chemin et transmet la tradition ? Laoshi ou Shifu ?

• Wang Ran Shan témoigne de la patience et de la persévérance qui sont nécessaires pour progresser et apprendre à bien enseigner.

• Tai-chi et cyberculture... ou les échanges croisés entre cultures et styles. Jean-Luc Pérot propose...

• « La Pointe du Siège » à Quistreham est une flèche sableuse de 1,5 km de long en travers de l'estuaire de l'Orne... Mais encore ? Suivez Sophie Girard, au sein de « Bambou ».

• Au confluent du Lot et de la Garonne... il s'en passe des choses ! Jean-Luc Saby vous parlera de DYSEL et du tir à l'arc instinctif. Droit au but grâce au mental.

• Toujours le Dan Tian au centre de votre équilibre. Seconde partie de l'exposé d'Alix Helme-Guizon.

• L'origine du « Shi San Shi », Claudy Jeanmougin interroge Serge Dreyer.

• Et puis des références livresques qui vous donneront envie de lire et d'en savoir davantage...

Bonne découverte et bel automne pour vous tous...
A bientôt à Loctudy.

Avec toute mon amitié.

Anne-Marie Guibaud

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2010 - N° 65

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan. Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

Directeur de la publication : Claudy Jeanmougin - **Rédacteur en chef** : Claudy Jeanmougin - **Rédaction** : Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau, Sylvette de Guyenro, Jean-Luc Pérot, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Lisa Erbes, Christian Bernapel, Joseph Morris, Alix Helme-Guizon, George Lin, Don Klein, Jean-Luc Saby, Lucienne Caillat, Sophie Girard - **Comité de lecture** : Christian Bernapel, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Corrections** : Françoise Angrand, Simonette Verbrugge, Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud - **Mise en page** : Claudy - **Couverture** : Sophie Cornuel - **Postage** Yves Février - **Photos couverture** : 1^{er} de couverture, Sylvette de Guyenro, 4^e de couverture, Jean Marhoud.

Le mot du Président

La 20^e édition des Rencontres Amicales approche et de sérieuses décisions seront à prendre. C'est pourquoi j'invite le plus grand nombre à venir en Bretagne pour participer activement à la vie de l'Amicale par le jeu des votes qui va contribuer à son fonctionnement futur.

La grande nouveauté, en cours d'achèvement, est la reconstruction du site. Il a déjà pu être visité par les membres qui ont un accès Internet. Ceux-là auront constaté que le bulletin est ouvert à tout le monde comme cela a été voté lors de la dernière Assemblée Générale.

L'ouverture du bulletin à quiconque accède au site de l'Amicale, qu'il soit membre ou non, nous a conduit à revoir l'organisation du bulletin et de l'adhésion. En effet, l'accès gratuit au bulletin par le net peut conduire certains membres à se sentir lésés puisque, actuellement, ils n'ont pas d'autres choix que de payer l'abonnement au bulletin inclus dans le coût de l'adhésion. Il vous sera donc proposé de dissocier l'adhésion de l'abonnement au bulletin. Cette nouveauté, si elle est admise, permettra à chaque membre de s'abonner librement au bulletin et de commander le nombre d'exemplaires correspondant à ses besoins.

Dans le coût de l'adhésion, comme cela figure dans les statuts, est inclus celui d'une note administrative qui vous sera adressée au moins deux fois dans la saison : avant et après l'Assemblée Générale. Avant, pour préparer l'Assemblée Générale en vous donnant les informations sur les sujets qui seront traités et sur lesquels vous devrez vous prononcer ; après, pour vous adresser son compte-rendu. Vous allez donc recevoir, avant le 11 octobre, un document séparé du bulletin qui sera plus une note administrative.

Ce nouveau fonctionnement du bulletin sera la deuxième grande nouveauté de la saison, s'il est voté. Je vous encourage donc tous à vous déplacer pour apporter votre contribution.

Cette saison, notre style a perdu deux pratiquants : Christine Metzlé et Franck Béalet. J'adresse au nom de notre Amicale un soutien affectif à notre sœur de pratique Sabine ainsi qu'aux enfants de Franck.

Ne voulant pas terminer ce mot par une note triste, je vous donne rendez-vous à Loctudy pour la grande fête annuelle de notre style et pour le big Fest-noz de la soirée festive au son du biniou et des sabots...

Claudy Jeanmougin

Écurat, le 23 septembre 2010.

Appel à secrétaire !

Jean-Michel Fraigneau

Il est 23h, nous sommes en Assemblée Générale dans l'île de Berder dans le golfe du Morbihan, le 9 novembre 2001.

Il va être procédé au renouvellement du Conseil d'Administration. Françoise Angrand, la trésorière, manifeste son intention de ne pas se représenter ; Jacques Lombard veut bien se porter volontaire pour assumer la tâche de trésorier. François Schosseler, alors secrétaire et qui fait partie de la même association que Jacques, annonce qu'il faut lui trouver un remplaçant car il ne peut y avoir deux membres d'une même association au bureau.

Il faut trouver un successeur à François. Silence dans l'assistance...

Dans ma tête, défilent les moments forts que nous permettent de vivre les Rencontres de l'Amicale : chaleur humaine des rencontres, richesse des échanges, enthousiasme de la découverte et de la pratique dans des ateliers aussi divers qu'enrichissants. Sentiment de fête et d'appartenance à une communauté fraternelle. Formidable convergence de pratiquants et d'enseignants.

Rien que pour ces moments-là ça vaut la peine de s'investir.

Mais l'Amicale c'est bien d'autres choses aussi.

Dans ses buts de réunir, d'informer et de servir, elle offre à chacun la possibilité d'être rattaché à la grande famille du Yangjia Michuan Taiji quan.

Par le bulletin et la tenue de son site Web, elle met en lien les membres en leur permettant de savoir où pratiquer, quels sont les stages proposés. Mais aussi grâce aux textes publiés dans le bulletin et la revue Wen Wu, elle donne à chacun la possibilité de parfaire sa culture du Taiji quan.

Sans oublier ses publications, la constitution d'un stock d'archives, ainsi que ses diverses gestions de souscriptions pour l'édition d'ouvrages proposés aux membres.

C'est pour tout cela que je me vois lever la main pour me porter volontaire, en me disant qu'il est normal, après avoir tant reçu de donner à son tour.

C'est ainsi que je fus « intronisé » au CA et désigné comme secrétaire.

Puis les années ont passé, très vite, comme toujours.

Les présidents, avec des profils et des personnalités différentes se succèdent : Jean-Luc Pérot, Zouzou Vallotton puis Claudy Jeanmougin.

En me consacrant aux tâches de base du secrétariat, ainsi qu'aux relations avec les associations, j'ai également participé aux prises de décisions du conseil d'administration et des commissions de travaux. Ce faisant, au fil du temps, j'ai vu ainsi l'Amicale croître et embellir.

En presque 10 ans, nous sommes passés de 30 associations à 75, de 500 membres à plus de 2 000.

Puis Maître Wang nous a quittés. L'Amicale, sur son initiative, avec ses principaux partenaires étrangers a su établir et signer une convention d'échanges et de fonctionnement réciproque conforme à pérenniser et développer l'héritage du style transmis par M^e Wang.

Comme je l'ai dit plus haut, il faut donner après avoir reçu ; donner pour assurer la continuité, donner pour insuffler le renouveau dans le respect de la tradition.

L'Amicale vient de fêter ses 20 ans et j'en arrive à presque 10 ans dans ma fonction de secrétaire. Je pourrais continuer, mais je pense qu'il faut « passer », ou plutôt « donner » la main à d'autres pour que le souffle du dynamisme perdure.

À notre prochaine AG je ne me représenterai pas au poste de secrétaire ; à celui ou celle qui me succèdera je souhaite autant de plaisir que j'en ai éprouvé et je suis sûr que ce sera le cas.

Que vive le souffle de l'échange sans lequel il n'y a pas de vie.

Vive l'Amicale !

Les Thés de Taïwan

Sylvette de Guyenro
Couleur Orient, l'art du thé
<http://couleur.orient.free.fr>

La culture du thé fut introduite à Taïwan depuis la province du Fujian au début du 18^e siècle. Les conditions climatiques et géographiques de l'île s'avèrent idéales pour la production du thé. Taïwan est une île dans la zone subtropicale. Les montagnes sont souvent plongées dans la brume et les nuages, la lumière du soleil est ainsi indirecte sur la feuille, ce qui contribue particulièrement à la qualité des thés taiwanais.

Aujourd'hui, il existe un centre expérimental de manufacture du thé placé sous la direction du département de l'agriculture et des forêts. Mais à ce jour, aucun établissement d'enseignement supérieur, ni lycée professionnel, ne proposent de formation ayant rapport avec la culture du thé : la plupart du temps, les connaissances se transmettent de père en fils.

L'arbre

Il existe une seule variété de théier : le *Camellia sinensis*. À Taïwan, des variétés locales hybrides ont été développées, appartenant bien sûr à la même famille et issues des premières souches importées du Fujian. Ces hybrides résistent mieux aux maladies et aux insectes, ils poussent plus vite ou encore ont des saveurs spécifiques. De ces variétés hybrides sont issus les thés wulong. En effet, Taïwan est surtout réputée pour ses thés wulong qui sont très souvent des thés de qualité, et de plus en plus appréciés.

Les hybrides

Qing Xin wulong : est le plus ancien plant de théier de Taïwan considéré comme donnant les meilleurs thés. Ce théier est relativement moins productif que les autres plants, deux cueillettes par an. Les feuilles venant de cet arbre sont souvent

cueillies à la main. Ce sont des thés de qualité, mais aussi plus chers.

Jin Xuan : cette variété a été développée en 1985, cultivée dans des plantations en dessous de 1 600 m d'altitude. Jin Xuan wulong a un goût crémeux facilement reconnaissable.

Tsuei Yu : est proche de la variété Jin Xuan, développée aussi en 1985, est surtout produite dans des plantations de basse altitude.

Si Ji Chun : est une variété apparue sur le marché en 1990, ayant une croissance rapide et abondante, et cultivée principalement dans la région de Mingjian.



Montagne Shan Lin Xi

Un bon thé est la rencontre d'un bon sol, d'une bonne météo et d'un savoir-faire humain. Entre le champ et la théière, nombreuses sont les étapes que la feuille doit franchir. Produire des feuilles de qualité est indispensable pour un produit final de qualité. Cependant, la culture représente la moitié du travail, l'autre moitié se fait pendant la transformation.

Les saisons

Les saveurs du thé changent d'une saison à l'autre. Les récoltes du printemps et d'hiver sont considérées meilleures que celles d'été et d'automne. Pour les thés de printemps, l'arbre a pu se reposer plusieurs mois ce qui donne des saveurs plus pro-

noncées et concentrées ; en revanche les saveurs des thés d'hiver sont plus légères avec une note de fraîcheur.



Sylvette à Shan Lin Xi

La fabrication des thés wulong à Taïwan

Les thés wulong sont produits en deux jours.

La phase de transformation commence par la cueillette. Les jeunes feuilles qui poussent au sommet de l'arbre et qui vont donner des thés de qualité sont récoltées à la main par les femmes. À l'état naturel, les théiers peuvent atteindre 5 à 10 m de haut mais en culture, ils sont maintenus à hauteur d'homme. Le respect des dates de récolte et la rapidité sont essentiels. Si la cueillette a lieu trop tôt, les feuilles n'auront pas eu le temps de développer totalement leur arôme mais si elle est trop tardive, les feuilles seront trop vieilles, trop épaisses et dans les deux cas, la qualité finale sera médiocre. Les meilleures feuilles sont celles qui sont cueillies entre 10 h du matin et 2 h de l'après-midi. La rosée du matin s'est évaporée de leur surface, et il reste ensuite suffisamment d'heures d'ensoleillement si les feuilles doivent être séchées au soleil.

Le traitement est fait par les hommes. Durant la période des récoltes, les hommes restent sur place jour et nuit, notamment pour les récoltes de montagne.

Bien que les techniques de fabrication puissent être différentes d'une région à l'autre ou d'un agriculteur à un autre, le processus de base est standardisé.

Une fois les feuilles cueillies, elles sont étalées au soleil si les conditions climatiques le permettent ou bien elles sont étalées sur des claies à l'intérieur.

Là, elles sont régulièrement remuées. Après plusieurs heures, les feuilles sont mises dans un tambour à une température choisie. Le tambour tourne sur lui-même et les feuilles sont légèrement secouées, c'est le début de l'oxydation. Ensuite, elles sont mises dans des sacs en coton dans lesquels les feuilles vont être roulées. Ces mêmes feuilles vont être remises dans le tambour puis dans les sacs en coton pour être à nouveau roulées. Ce processus se produit plusieurs fois sans interruption. Cette étape est très physique et j'ai vu beaucoup de jeunes hommes faire ce travail. À un moment donné, ce processus va être interrompu. La personne qui décide

d'arrêter ou pas le processus, est le « Maître de thé », c'est de sa décision que va dépendre, en grande partie, la qualité du produit final ; c'est lui qui reçoit le meilleur salaire.

Ensuite, les feuilles sont séchées sur un tapis roulant très doucement, c'est l'étape finale pour conserver le thé. Chaque étape de fabrication est délicate et ce sont les feuilles récoltées du jour qui vont déterminer les différents *timing*. De ce que j'ai vu, c'est un travail encore artisanal à Taïwan, en tout cas pour les thés de montagne qui sont les meilleurs.

En écrivant, je sens encore le parfum de thé que j'ai respiré pendant ces jours de découvertes...

Les différents thés de Taïwan

Les thés de haute montagne : Gao Shan Cha (naturellement biologique)

Les théiers poussent à plus de 1 000 m d'altitude et jusqu'à 2 400 m. En raison de la faible quantité de thé, ils sont les plus coûteux mais aussi les plus appréciés des amateurs à Taïwan. La plupart de ces thés sont très faiblement oxydés pour conserver leurs saveurs d'origine. L'air pur, les brumes abondantes et la fraîcheur des températures contribuent à leur qualité et leurs saveurs multiples et subtiles. Compte tenu de ces conditions climatiques idéales, les feuilles poussent très lentement

ce qui les rend plus tendres. Le thé est récolté deux fois dans l'année.

Ils sont produits principalement au centre de l'île, dans les comtés de Taichung, Nantou, Chiayi. Les plus connus sont les thés des montagnes Da Yu ling, Li Shan, Shan lin Xi, Ali Shan, Yu Shan...

Les thés de la montagne de Dong Ding de 600 m à 800 m d'altitude

Ce thé est cultivé dans le comté de Nantou. Il est considéré comme l'origine des wulong taiwanais. Sa fragrance à la fois miellée et florale le rend typique. Afin d'encourager la qualité et d'en préserver la saveur, la culture se fait sans utilisation de pesticide. Il existe, une large variété de Dong Ding thé wulong due aux différentes fabrications. En effet, l'échelle d'oxydation de ces thés est très vaste.

Bai Hao thé wulong du comté de Hsinchu

Contrairement à la plupart des thés wulong cueillis au printemps ou en hiver, la meilleure récolte du thé Bai Hao a lieu en juin et juillet. Les feuilles de thé sont davantage oxydées, ce qui leur donne de multiples teintes rappelant les feuilles d'automne avec le bourgeon blanc. Le thé a une infusion très lisse, douce sans astringence avec des arômes agrumes, pêches, miel...

Dans ce comté, un des groupes ethniques de Taïwan s'y est installé : les Hakka. Il existe donc une boisson Hakka, nommée Lei Cha qui est un mélange de feuilles de thé, d'arachides et de graines de sésame. L'ensemble est pilé et ensuite de l'eau chaude y est ajoutée. Certaines familles mélangent d'autres ingrédients ce qui en fait une soupe.

Bao Zhong thé wulong du district Wenshan

Ce thé est un wulong très faiblement oxydé. Il est considéré comme un thé vert à Taïwan. Ce thé est très rafraîchissant avec des nuances végétales et florales, ce qui le rend également très typique. Cependant, vous pouvez aussi en trouver des plus oxydés, mais cette note de fond demeure.

Tie Kuan Yin thé wulong du district Muzha

Ce thé est généralement assez oxydé.

Bilochun thé vert district Sanhsia

Une seule récolte dans l'année mi-mars, mi-

avril. Ce thé est cueilli à la main, sont récoltés le bourgeon et la première feuille uniquement. Il est produit en très petite quantité.

À Taïwan sont produits également des thés noirs et des thés fumés : Tarry Souchong.

Promotion des thés à Taïwan

Pendant de longues années, Taïwan exportait 80 % de sa production de thé notamment vers le Japon et la Chine.

Pour des raisons économiques, les thés taiwanais n'étaient plus suffisamment concurrentiels par rapport à ceux d'Inde et de Ceylan, les exportations ont ainsi largement diminué. Il a donc fallu développer la consommation du marché local. Ce développement s'est fait par l'organisation de concours de dégustation et de compétitions entre les planteurs. Le but de ces concours est de promouvoir la consommation de thé, de permettre au public de reconnaître les caractéristiques d'un thé de bonne qualité et de savoir où s'en procurer, et aussi oblige les agriculteurs à produire des feuilles de qualité.

Les thés récompensés peuvent être coûteux, mais l'offre et la demande s'équilibrent. Un responsable de jury de

compétitions que j'ai rencontré m'a expliqué les conditions requises pour être juge et j'ai vite compris que n'était pas juge qui le voulait.

« Boire du thé et réapprendre la lenteur de vivre. »

L'art de boire le thé à Taïwan

Dès que vous entrez dans une maison ou une boutique de thé, un thé vous sera proposé, préparé de manière traditionnelle : Gong Fu Cha.

Un héritage très ancien qui date du 17^e siècle. À cette époque les Chinois prennent l'habitude de le consommer en vrac, en feuilles. Avant cela, le thé était consommé en soupe puis en poudre.

Le Gong Fu Cha est une manière de préparer les thés wulong.

Pour le Gong Fu Cha, on utilise une théière en terre. Les plus connues viennent de Yixing dans la province du Jiangsu à 3 heures de Shanghai. Le

grain de l'argile est si fin qu'après cuisson, on obtient une finesse proche de la porcelaine. Les connaisseurs de thé les considèrent comme idéales pour la préparation des thés wulong. Elles suppor-

s'échappent. Aussi dans un grand volume d'eau, l'infusion se stabilise moins vite et peut apporter une amertume trop importante qui masque les véritables saveurs.



Dégustation

tent de recevoir une eau bouillante sans se fendre. De nature poreuse, elles doivent être exclusivement réservées à un type de thé ou à une famille de thés. Le parfum peut ainsi rester pur. La théière en terre est dite à « mémoire », elle garde le souvenir des infusions précédentes par le culottage de ses parois.

À Taïwan, des théières de même taille et de même finesse sont fabriquées avec la terre locale. Mais certains potiers utilisent encore de la terre de Yixing pour leur création.

Les rituels de préparation des thés de qualité ont pour objectif de tirer le meilleur des feuilles.

Ce qui est caractéristique dans la cérémonie du Gong Fu Cha, c'est la petite taille des ustensiles composant le service. Ceci a pour but de mieux garder et exprimer les arômes. Le volume d'eau est un facteur important dans la réussite de la préparation d'un thé. Voici pourquoi, il est souhaitable de favoriser des théières de petite contenance et de proscrire les trop grands volumes.

Certains thés sont très volatiles. Plus la surface du thé est en contact avec l'air, plus ses notes

Les théières style Gong Fu Cha permettent de le préparer dans les meilleures conditions : bonne proportion feuilles de thé/eau, peu de contact infusion/air, possibilité de faire plusieurs infusions pour apprécier l'évolution successive des arômes.

Il y a quatre étapes à respecter lorsque l'on déguste un thé afin d'en apprécier les qualités :

- Examiner la couleur du thé ;
- Humer la tasse vide pénétrée des senteurs du thé (cette tasse « sniffing cup », a été rajoutée par les Taïwanais) ;
- Boire le thé à petites gorgées ;
- Éprouver la sensation de la rétro-olfaction, l'arrière-goût en bouche.

L'apprentissage de la dégustation est une façon de développer, d'affiner tous ses sens. Ainsi nous pouvons déguster le thé avec le corps entier.

Huit portes et cinq places !

Jean-Luc Perot, mai 2010

Cherchant à comprendre et à creuser le sens des formes de Taiji Quan, on a la légitime tendance à aller voir du côté chinois. Qu'ont-ils écrit ?

On scrute les «classiques du TJQ, on décortique les caractères, on relit les commentaires ; puis on cherche dans la sagesse des livres antiques, le I Jing, le Dao DeJing...

Souvent on est tenté par la théorique des méridiens, la symbolique du geste... On s'immerge dans le tissu complexe de la tradition chinoise.

Puis un jour, avec le temps et la pratique, on éprouve un grand besoin de simplicité et on se décide à partir de son expérience.

Voici un écho de mon expérience actuelle :

Les « 13 postures » sont un condensé du vocabulaire énergétique mis en forme dans le TJQ. Pour cette raison, je l'appelle volontiers « La base 13 ».

De l'espace-temps intérieur et extérieur

L'essentiel est au centre, dans une posture confortable et libérée.

Bien ancrée dans la robustesse, présente et ouverte à toutes les dynamiques.

Prête à s'engager, à aller de l'avant comme à tenir sa place, prête à s'effacer, à se retirer comme à rester.

L'oblique, la courbe ou la droite, à gauche ou à droite mais toujours centrée.

Des dynamiques, des postures et des gestes

L'énergie se voit et se sent dans une présence et une disponibilité attentive.

Sans forme pré-établie, elle se prête à tous les usages.

Le rythme de base est binaire : dissolution et condensation : Peng et Lu

PENG

S'exprime sur le mode expansif, comme un ballon qui gonfle, un rayonnement, de la diffusion douce à l'explosion contenue.

Sous forme canalisée, il s'appelle AN, une ex-

pression tranquille, persévérante qui suit le terrain comme une coulée de boue ou de lave.

Sous forme contrainte, il s'appelle LI et jaillit comme un trait aigu, une parole tranchante, un regard aigu, la pique des doigts ou la percussion d'un poing, du coude ou de l'épaule.

LU

Condense, absorbe, attire, séduit ou captive.

C'est l'appui qui se dérobe ou la porte qui cède et nous fait tomber au sol, des sables mouvants qui nous entraînent inexorablement vers le fond, le buvard qui absorbe, le vide qui attire, le joyau qui fascine, la perle qui se forme.

LES EFFETS — LEVIER ET EFFET ROTATIF, CAI et LIE

Peu d'effort, beaucoup d'effet !

Les leviers CAI, de tous genres, permettent de mobiliser une charge avec peu de force.

La bêche, la brouette, la perche pour gauler les noix, autant de variations sur le thème pour déraciner, déplacer, déstabiliser.

LIE, le point pivot fera la rotation. Changement de point de vue, esquive, bons et mauvais tours. Le centre est partout prêt à faire pivot, charnière ou roulement.

L'effet rotatif, centrifuge ou centripète éjecte ou avale. La spirale se fait vis pour perforer, hélice pour propulser, ressort pour amortir ou rebondir.

La rotation fait la torsion, pour engranger l'énergie dans une tresse ou broyer comme un moulin.

Toujours, un point d'appui, une force motrice et une résistance.

LE COUDE ET L'ÉPAULE

Apparaissent quand on progresse de la périphérie des mains vers la puissance du tronc.

Moins d'agilité, moins de finesse mais plus de puissance massive près de l'axe moteur de la colonne vertébrale. On parlera de même des genoux et des pieds.

Tous les effets et les dynamismes précédents se retrouveront dans le corps-à-corps : les mains sont partout et tout le corps est comme autant de mains.

Ainsi, la base 13 résume les modalités d'emploi

de l'énergie, en prenant en compte ce qui se passe en soi et ce qui se joue dans la relation à l'autre.

Ce qui fait le Yin, ce qui fait le Yang, ce qui les distingue et ce qui les rassemble pour produire l'effet particulier de leur présence dynamique. Opposition et assistance, alternance et simultanéité, rythme.

Ces dynamiques jouent dans les 3 références de l'espace géométrique plan, mais aussi dans le courbe et surtout, elles jouent de la continuité topologique tant dans la pensée que dans les matériaux qui font le corps.

La plasticité et l'élasticité font la personnalité Taiji/YinYang : accueillir avec une curiosité active, découvrir et accepter la différence, le changement, sentir et ressentir les nuances, pouvoir adopter différents points de vue tout en précisant leur relativité, puiser dans les ressources poétiques et logiques pour se faire : un corps, une énergie et un esprit, une même matière intimement intriquée.

À propos du Shi San Shi (Les Treize Postures) du Yangjia Michuan

Serge Dreyer, Taïwan, mai 2010

Introduction de Claudy Jeanmougin. *À ma connaissance, nous sommes le seul style à avoir un enchaînement qui porte le nom de Shi San Shi, alors qu'il existe plusieurs classiques du même nom. En ce qui me concerne, je n'ai pas appris cet enchaînement avec Maître Wang mais avec Maryse Fourgeaud, tout simplement parce qu'il ne l'a jamais enseigné durant tout mon séjour à Taïwan. Par contre, c'est lors d'un stage à Angers, et en réponse à ma demande, que j'ai vu Maître Wang enseigner cette courte forme dans son intégralité et sous la version que Maryse m'avait transmise.*

Ayant entendu bien des versions sur l'origine de cet enchaînement, dont certaines figurent sur le site du Yen-nien Daoguan, dirigé par Julia Fairchild, et sur celui de l'association « Le Bambou » écrite par Thierry Lambert, j'ai demandé à Serge Dreyer, l'un des premiers Français à avoir fréquenté Maître Wang, ce qu'il en était à son époque. Voici sa réponse.

D'après Georges Lin, elles auraient été créées par Wang Yen-nien et auraient connu plusieurs versions. Elles auraient fait l'objet d'une recherche commune de tous les enseignants de Taïwan lorsque WYN présidait la fédération. La version actuelle (?) daterait des années 80.

D'après Li Jin chuan, mon premier enseignant, c'est lui qui aurait créé cette séquence et qui l'aurait soumise à WYN pour approbation. Le but était d'enseigner une version courte et simplifiée aux étudiants de la plus grande université de Taïwan.

Mon expérience : j'ai appris cette séquence chez Li Jin chuan entre mars et août 1976. Je n'ai jamais vu WYN l'enseigner à Taïwan avant 1982. Je lui ai demandé de le faire quand je l'ai invité en France en 1981 car j'avais commencé à l'enseigner à la fin 1978, à Allonnes (Sarthe). En 1982, je lui ai demandé de l'enseigner, le samedi matin, à Taïpei aux élèves étrangers afin que tout le monde suive le même cursus.

Quand je l'ai questionné à propos de ces 13 postures, il m'a confirmé que ce n'était pas un enseignement de son professeur (confirmé par la fille de Zhang Qin lin lors de ma deuxième visite en Chine). Par ailleurs, WYN nous a invités (Toshiro un Japonais et moi-même) à assister à plusieurs réunions inter-écoles pour la création d'un curriculum simplifié qui s'inspirerait de tous les styles en présence à Taïwan. Je ne me souviens pas d'y avoir vu pratiquer les 13 postures.

**Entretien avec Monsieur Wang Ron Shan
Président de l'Association du Yangjia michuan
de Taiwan (TYMTA)**

**Conduit par : Lisa Erbes et Christian Berna-
pel, le 17 novembre 2009, à Barcelone.
Interprètes : George et Sue Lin.**

**M. Wang, vous êtes venu au 20^e anniversaire
des Rencontres de l'Amicale, c'est votre
deuxième visite en France. La première était à
l'occasion du séminaire du Collège des Ensei-
gnants du YMT en novembre 2006.**

**Vous êtes maintenant le président de l'Asso-
ciation du Yangjia michuan Taiji quan de Tai-
wan et nous aimerions vous connaître un peu
mieux. Pouvez-vous nous parler de votre par-
cours ?**

*Quand j'étais jeune, j'avais une grande curio-
sité pour les arts martiaux et un grand désir d'ap-
prendre. Pendant la Seconde Guerre mondiale, ma
famille s'est installée dans la campagne de Tainan.
La situation d'après-guerre était dure. Les gens vi-
vaient dans la pauvreté et la criminalité était im-
portante. Beaucoup de gens s'étaient mis à
apprendre le Gongfu pour se défendre et protéger
leur propriété. À cette époque, j'avais seulement 12
ans et j'étais très curieux. J'ai fait la même chose
que les autres et appris le Kung Fu. Puis j'ai eu
l'occasion de voir pratiquer le Tai zu quan . A ce
moment-là, les enfants ne le connaissaient pas, ils
apprenaient les wushu, il y avait de nombreux
clubs. J'ai donc appris le Tai-zu quan, et puis on
m'a dit "tu es de trop petite taille, ce n'est pas
adapté". J'ai aussi appris le Wingchun quan, le
bâton, la « paume de fer et de sable », le Gongfu
des petits sauts, de la flèche volante, etc. Mais
comme j'étais très jeune, je n'avais aucune idée du
style de Gongfu dans lequel me spécialiser. À 16
ans, j'ai appris l'école de la Grue Blanche de Maî-
tre Tsai Yu-Lin. Ce fut le début d'un long appren-
tissage des arts martiaux. Au bout de deux ans, j'ai
acquis une grande force. Plus tard, j'ai abandonné
l'étude de la Grue Blanche pour des raisons fami-
liales et scolaires. Puis je suis tombé malade.*

*En 1973, j'ai tenté de pratiquer le Taijiquan
pour améliorer ma santé. Sur les conseils d'un ami,
j'ai étudié le style de Chen Man-Ching au club-
house de la Asia Airline à Tainan. Après trois mois,*

*j'ai arrêté car mon travail ne me laissait plus assez
de temps libre.*

Voilà mon parcours jusque-là.

**Quand avez-vous étudié avec Maître Wang et
pendant combien de temps ?**

*En 1974, Maître Wang est venu enseigner à Tai-
nan. Il y enseignait deux week-ends par mois, du
samedi midi au lundi midi. En mars, j'ai commencé
à apprendre le Yangjia michuan Taijiquan avec
Maître Wang dans le parc de Tainan. J'ai étudié
avec lui pendant 8 ans. Le 13 avril 1982, Maître
Wang donnait son dernier cours. Il nous dit qu'il
était sur le point de partir à l'étranger pour ensei-
gner le Taiji et qu'il n'aurait plus le temps de venir
à Tainan. Aussitôt, le lendemain, nos assistants
s'organisèrent pour prendre une vidéo des dé-
monstrations de l'enseignement de forme et
d'épées de Maître Wang. C'est ainsi que nous
avons produit l'unique DVD de démonstration
complet, à la mémoire de Maître Wang. Pendant
mes 8 années d'étude, Maître Wang a ajusté ma
posture et m'a enseigné le Nei Gong, puis j'ai ap-
pris les 13 Postures, les Nouvelles 13 Postures, les
3 Duans, la perche de 12 pieds (Dantien Qi), l'épée
Wudang, l'épée Kunlun, l'éventail Yen-nien et le
Tuishou.*

En quelle année êtes-vous né ?

En 1937.

**Quel est votre meilleur souvenir de l'ensei-
gnement de Maître Wang ?**

*Il avait une très grande confiance dans ses étu-
diants. Je me souviens d'un jour de septembre
1974, quand Maître Wang m'a demandé de devenir
l'un de ses professeurs assistants. Ma première
réaction a été de dire que je n'étais pas encore
assez bon. Il insista et me dit que j'étais suffi-
samment qualifié pour enseigner. C'est ainsi qu'il m'a
aidé à avoir confiance en moi. Je me suis mis à tra-
vailler plus dur. Je lui ai demandé de corriger ma
posture, et il m'a montré les ajustements du corps
qui préparent au Neigong. Il disait qu'il y a trois
choses importantes :*

*1- Pratiquez la forme tous les jours. Quand vous
enseignez, pratiquez avec les élèves, ne vous limi-
tez pas à les guider. Ainsi vous progresserez tout en
gardant votre souplesse et votre santé.*

2- Faites de grands efforts en pratiquant la

forme. Avec le temps, la puissance que vous allez acquérir dans les pieds sera le fondement de votre apprentissage du Tuishou et des armes.

3- Pratiquez le Neigong tous les jours, même si ce n'est que 5 ou 10 minutes et même si vous ne sentez rien. En pratiquant ainsi tous les jours, vous finirez par y parvenir. C'est cela réunir le Jing (l'essence corporelle), le Qi (l'énergie interne) et le Shen (l'esprit). Avec le Neigong, la forme devient meilleure.

Ainsi, pour vous, il faut apprendre le Neigong en même temps que le Taiji quan ?

Quand un nouvel étudiant arrive, je lui explique le principe de « Song », relâcher, relaxer. Ensuite j'ajuste sa posture, le mental et la respiration comme Laoshi l'a fait avec moi. Je lui apprend à s'asseoir et à respirer. Lorsqu'il parvient progressivement à comprendre l'idée de Song, alors je lui enseigne les exercices de base, les formes, le Neigong et le Tu na (expirer/inspirer). De cette façon, les élèves apprennent le Taiji quan plus vite !

Il faut tout faire tous les jours !

Y avait-il beaucoup d'étudiants à cette époque à Tainan ?

Plus de 300 !

Avez-vous continué à travailler avec Maître Wang après 1982 ?

Maître Wang n'était plus revenu à Tainan après avoir voyagé à l'étranger, en avril 1982. 17 ans plus tard, en 1999, je me suis souvenu que la date de l'anniversaire de Maître Wang approchait. Je l'ai appelé et Maître Wang prit le téléphone. J'étais si surpris ! Il me reconnut immédiatement et me dit joyeusement qu'il se souvenait de tous ses élèves de Tainan. En décembre de cette même année, il revint à Tainan pour retrouver ses anciens élèves après 17 ans et 7 mois. Nous organisâmes une réception pour lui. Il nous apporta, en cadeau, 2 copies des livres qu'il venait de publier : « Les livres de démonstrations du YMT I & II ». La première chose qu'il demanda fut : « Qu'aimeriez-vous apprendre maintenant ? » Depuis cette date, il revint régulièrement à Tainan pour enseigner. Je suis également venu à Taipei pour réviser le Tuishou, la perche et le Neigong avec lui.

Quelles sont les qualités qui font un bon professeur ?

Il faut apprendre à bien enseigner ! Il faut s'occuper de chaque élève, s'adapter à chacun, comprendre son caractère, trouver ce dont il a besoin... Ce n'est pas facile d'être un bon professeur !

Après mes nombreuses années d'expérience dans l'enseignement, je dirais :

- Faites sentir à vos élèves que ce que vous enseignez est ce dont ils ont besoin.

- Continuez à enseigner pas à pas jusqu'à ce que vos élèves puissent absorber par eux-mêmes.

- Répondre aux besoins des étudiants : les méthodes d'enseignement devraient être diversifiées et individualisées de manière à ce que les étudiants puissent apprendre à leur façon.

- Avoir confiance dans ses étudiants pour qu'ils puissent bien apprendre.

Qu'est-ce qu'un bon élève ?

D'après ce que j'ai observé jusqu'à présent, il y a des élèves intéressants, mais souvent ils manquent de persévérance. Pour moi, le plus important est la persévérance, car il faut beaucoup de temps pour se perfectionner. Il ne faut pas interrompre la pratique, il faut aussi savoir se concentrer. L'attention doit être constante, pour ne rien manquer de ce qu'enseigne le professeur. Et puis, un bon élève pose toujours des questions.

Pour être un bon élève, il faut être persévérant, attentif et curieux.

Quel est votre vœu le plus cher ?

Travailler en harmonie. À Taïwan, il y a plusieurs groupes et j'aimerais qu'ils travaillent ensemble. Regrouper ces différentes unités pour développer ce que notre maître nous a appris. C'est pourquoi je viens aussi en Europe, pour pouvoir justement rencontrer les différents disciples de Maître Wang et partager nos expériences.

J'espère que chaque pratiquant du YMT prendra la responsabilité de transmettre le YMT dans le monde. Je souhaite aussi que se développent les échanges entre les associations et les alliances du YMT. Et également que se réalisent les souhaits de Maître Wang : que la source du YMT reste à Taïwan.

Comment avez-vous rencontré Lin Chin Tai ?

C'était le destin ! George est rentré des États-Unis à Taïwan en 1990. Nous nous sommes rencontrés lors d'une réunion à Taipei à laquelle Maître Wang m'avait demandé d'assister. Depuis lors nous nous rencontrons régulièrement.

Pensez-vous que votre participation aux Rencontres 2009 sera importante pour le futur ?

C'est très important. Vous vous souvenez de ce que j'ai dit dans mon discours ? C'est un grand honneur pour moi, en tant que président de TYMTA, d'être à la tête de notre groupe de membres lors des célébrations du 20^e anniversaire de l'Amicale et du Collège. La signature des conventions entre les Associations du YMT européen, américain et taïwanais afin de promouvoir les échanges entre nous est une étape importante dans l'histoire du YMT.

J'ai gagné en expérience et en inspiration grâce à la célébration de cet anniversaire qui fut un succès. J'ai vu que les gens venaient de partout, certains de très loin. Je vous ai observés pendant les ateliers de l'Amicale, j'ai constaté que vous avez une très bonne méthode d'enseignement... J'ai apprécié que chaque enseignant montre sa façon de faire et même certains élèves. J'ai vu aussi que ce sont les élèves qui choisissent les thèmes de travail, ainsi on peut connaître les attentes des étudiants, et vous enseignez selon ces attentes, c'est cela qui est important. Vous enseignez des choses qui sont pratiques et utiles pour eux. Et ensuite, les professeurs choisissent les sujets qu'ils possèdent à fond puis les élèves choisissent leurs ateliers.

J'ai apprécié votre esprit de coopération et votre enthousiasme pour le Yangjia michuan, le fait de se sentir dans une grande famille.

J'espère que les différentes écoles du Yangjia michuan développeront plus d'échanges dans l'avenir, pour développer et élever le niveau de ce Gongfu que Laoshi nous a appris.

Ciao Franck

Il fut de ceux de la première heure pour la construction de l'Amicale. Membre du premier Conseil d'Administration, c'est lui qui eut l'idée, lors de la première Assemblée Générale qui s'est tenue à Angers, le 10 novembre 1990, de créer un événement afin qu'il y ait plus de monde à la réunion. En effet, nous n'étions que six personnes, soit les membres du conseil uniquement. C'est ainsi que sont nées les Rencontres Amicales.



Franck entre Laoshi et son épouse à Yuchi, été 91

Franck a rejoint le Collège des enseignants dès son ouverture à toutes celles et ceux qui enseignaient à la suite du stage qui s'est tenu à Yuchi durant l'été 1991. Il animait un cours à Paris et, au fil des ans, nous ne l'avons que très peu vu en dehors des stages de Maître Wang. C'est d'ailleurs au dernier stage de Laoshi en Bretagne en 2001 que j'ai vu Franck pour la dernière fois.

Le rêve de Franck était de voir plus d'un millier de pratiquants faire une démonstration sous les yeux de Laoshi. À sa manière, il était un puriste qui vivait au centre de ses idéaux, ce qui n'était pas toujours aisé pour son entourage.

Je ne sais plus pour quelle raison, mais il y a un peu plus d'un an il me semble, j'ai conversé au téléphone avec Franck et c'est à ce moment-là qu'il m'a confié le calvaire qu'il vivait avec la maladie de sa femme qui décéda quelques semaines plus tard. Franck était effondré et se demandait ce qu'allaient devenir ses deux jeunes enfants sans leur mère. Lui-même ne voyant plus trop quel sens donner à sa vie.

Je ne savais pas que lui-même souffrait d'une terrible maladie à l'issue fatale. Le savait-il à cette époque ? Je le sais trop pudique pour s'atermoyer sur son propre sort.

Franck nous a quittés le 11 septembre à l'âge de 58 ans.

J'adresse une douce pensée à sa famille et particulièrement à ses deux jeunes enfants devenus orphelins de mère et de père en si peu de temps.

Claudy Jeanmougin

QU'UN TAIJI SOIT MEILLEUR QU'UN AUTRE, TELLE N'EST PAS LA QUESTION

Joseph Morris
traduit par Françoise Angrand

Je fais partie de la 5^e génération des pratiquants du Yangjia Michuan Tajijiquan. Je suis parti à Taipei en 1974 et j'ai commencé à apprendre le Yangjia Michuan auprès de Maître Wang en 1975. En 1979, je me suis vu décerner le 5^e degré par Laoshi et la Taipei Branch of R.O.C. Taichichuan Association. En mars 1979, je suis reparti à Chicago et j'ai commencé à enseigner la voie du taiji de la famille Yang.

J'aimerais en profiter pour saluer tous les pratiquants du YMT, et remercier tout spécialement et très sincèrement mon frère de pratique, Serge Dreyer, pour sa visite et pour avoir partagé ses vastes connaissances avec quelques-uns de mes élèves.

Le YMT est un art unique. Pour cette raison, on ne devrait pas le mettre au même niveau que les autres styles ou écoles de taiji, car le YMT constitue un système complet à lui seul. Le travail de toute une vie est nécessaire pour maîtriser sa technique et/ou la comprendre. Le YMT est basé sur la pratique interne du Neigong, pas celle du Qigong, et là réside le fondement de sa nature interne. YMT n'a rien à voir avec la self-defense ; c'est le rôle des arts externes que d'enseigner et cultiver cet aspect. YMT devrait plutôt être axé sur les applications à partir de la compréhension de la forme.

On a souvent tendance à parler du YMT, mais prenons-nous vraiment en considération sa véritable essence, perceptible uniquement dans les principes qui la sous-tendent ? Si notre objectif est de promouvoir ce que Wang Yien-nien nous a enseigné, pour pouvoir l'enseigner à notre tour, ne devrions-nous pas faire la même chose ou, tout au moins, rester proches de cet enseignement et faire attention à notre propre pratique ? Je pense également que nous devons adhérer à certains principes fondamentaux, sans nous contenter d'en parler ou même de les ignorer. Cela n'a rien à voir avec le fait que tel tai chi est le meilleur ou que telle forme est la plus belle. Il s'agit plutôt de cohérence, d'intégrité et d'éviter les déviations par respect pour

notre enseignement et notre pratique du YMT. À mes yeux, sans cohérence, les principes du YMT risquent de disparaître.

Je n'ai pas l'intention de rabaisser ni d'embarasser, ni de critiquer quiconque, mais il me semble que, malgré tout, nous devrions être plus conscients, plus prudents et plus respectueux, avoir plus de considération pour notre propre pratique et pour les informations que nous transmettons à nos élèves au nom du YMT, un art dont nous ne saurions rien si Maître Wang ne nous avait pas enseignés. Cet art n'a pas besoin qu'on l'aide, ni qu'on le complète par quoi que ce soit. Tout ce dont il a besoin, c'est qu'on le pratique correctement avec sincérité et un véritable engagement.

Malheureusement, tout le monde n'a pas pu apprendre directement auprès de WYN ou l'un de ses élèves directs, mais cela ne signifie pas que l'on soit exempté d'apprendre les principes du YMT ni que l'on doive accepter n'importe quoi du YMT. Je suis convaincu que nous devons adhérer à une approche traditionnelle et aux principes de base, et essayer de comprendre ce qui est précieux et ce qui ne l'est pas.

Comment pouvons-nous nous comparer aux hommes du passé ? Pensons-nous que nous sommes aussi (voire plus) créatifs et intelligents que les gens qui vivaient avant nous ? L'instruction signifie-t-elle obligatoirement que nous sommes plus malins et plus compétents ?

C'est le droit de chacun d'étudier et de pratiquer comme il l'entend mais tout ce qu'on ajoute au YMT modifie ses principes fondamentaux et c'est tout à fait inutile. Dès que l'on ajoute au YMT quelque chose provenant d'une autre école, il cesse d'être totalement le YMT. Notre ancêtre, Yang Luchan, a certainement modifié ce qu'il avait appris, mais il a eu l'honnêteté de donner un autre nom à la forme qu'il a développée par la suite. Certains pensent que le changement est positif. C'est possible, mais dans ce cas, si nous changeons la forme, il faut le revendiquer, et se l'approprier en la renommant.

Plusieurs façons de travailler les mouvements de la taille, selon l'avancement de chacun

Alix Helme-Guizon,

à partir de discussions avec Céline Davière et Lionel Descamps, association KunLun,
Angers.

(2^e partie)

2 Prendre conscience des articulations du bassin

Durant les premières années de pratique, on apprend à bouger le bassin, mais celui-ci est perçu comme un bloc. On bouge « le » bassin, comme s'il était une sorte de boîte noire. Cette représentation de son bassin induit des mouvements de grande ampleur pour bouger cette boîte. Afin de réduire les mouvements, et de bouger le bassin en utilisant moins de contractions musculaires, il faut donc modifier cette représentation.

2.1 Développer la conscience des parties du bassin par automassage

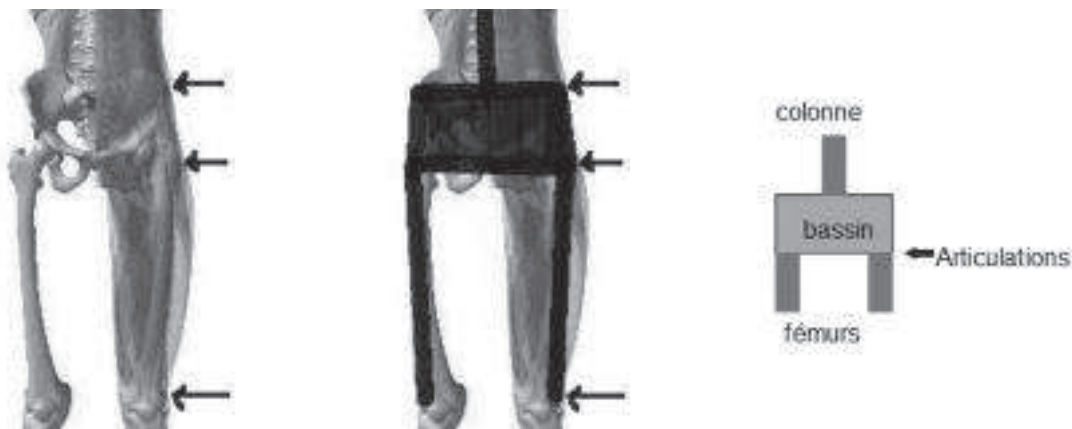
(inspiré du travail de Céline Davière et Marc Appelmanns)

Si on n'a jamais ouvert un livre d'anatomie, on se construit une représentation du bassin à partir de son expérience immédiate : comme on sent des os juste sous la taille (les crêtes des os iliaques) et qu'on en sent aussi sur le côté des jambes, et qu'on sait que le bassin est un grand os en bas du ventre, on va donc tout naturellement imaginer que le bassin s'étend entre ces 2 zones où on sent de l'os.

Zones où on sent les os
(www.visiblebody.com)

Représentation du corps à
partir de cette sensation

Représentation simplifiée



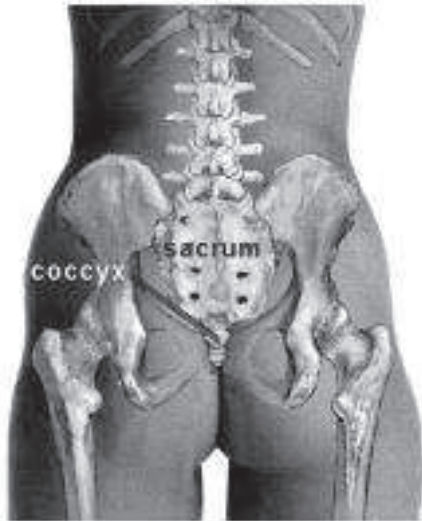
Les articulations des hanches seront donc imaginées en bas du bassin, sur une ligne imaginaire qui passe par les deux os qu'on sent sur les côtés des jambes (les deux trochanters). On imagine aussi une articulation entre le bassin et la colonne vertébrale. Cette représentation corporelle va sembler tout à fait correcte, puisqu'elle semble permettre tous les mouvements demandés par le taijiquan : une rotation autour d'un axe passant par la colonne vertébrale, une flexion vers l'avant, et même la fameuse rétroversion du bassin !

La représentation du corps présentée précédemment, si elle est intuitive et somme toute cohérente, est en fait complètement fausse !

Pour préciser notre schéma corporel, il est très efficace de se tâter, de presser contre les os. De plus, quand on a conscience de la longueur et de la forme d'un os, les muscles qui sont autour se relâchent

(cette méthode est utilisée par Marc Appelmans et les pratiquants de l'eutonie).

Pour sentir les iliaques et la hauteur du bassin, on met une main sur la crête iliaque et une sur l'ischion du même côté. On presse les 2 mains l'une vers l'autre, pour prendre conscience de la longueur de l'os et de sa forme. On répète plusieurs fois, jusqu'à pouvoir se faire une représentation claire de cet os, puis on fait la même chose de l'autre côté.



Sur l'arrière, on tâte le sacrum pour délimiter sa forme en triangle. Dans le prolongement du sacrum on tâtera le coccyx jusqu'à son extrémité. C'est cette extrémité de la colonne vertébrale qui devient verticale dans la rétroversion du bassin.

Pour sentir la profondeur du bassin, on presse simultanément sur le pubis et le sacrum, à plusieurs reprises. Cet automassage doit être effectué aussi souvent que possible jusqu'à ce que vous ayez une représentation claire de votre bassin, et que vous puissiez le sentir sans masser.

On peut réaliser cet automassage dès le début de la pratique, car cela permet de préciser le schéma corporel. La conscience et la sensation interne du bassin prennent généralement plusieurs années à s'établir.

2.2 Localiser sur soi les principales articulations du bassin

(Inspiré de Lionel Descamps)

Pour les mouvements en rotation, la principale source d'erreur vient du fait que l'articulation de la hanche n'est pas là où on sent l'os sur le côté de la jambe. En effet, le fémur n'est pas rectiligne, il fait un angle assez marqué entre l'endroit où on le sent et là où il s'articule réellement avec le bassin. L'articulation de la hanche n'est donc pas en périphérie du corps sur le côté de la hanche, mais au **creux de l'aîne** ! Cette zone est ce que les Chinois nomment le Kua.

胯
Kua

L'articulation des hanches est à mi-distance entre le sommet de la crête iliaque et l'ischion.

Le fémur fait un angle avant de rejoindre le bassin (le fémur est en gris)

Il y a 3 articulations principales qui relient le bassin au reste du corps

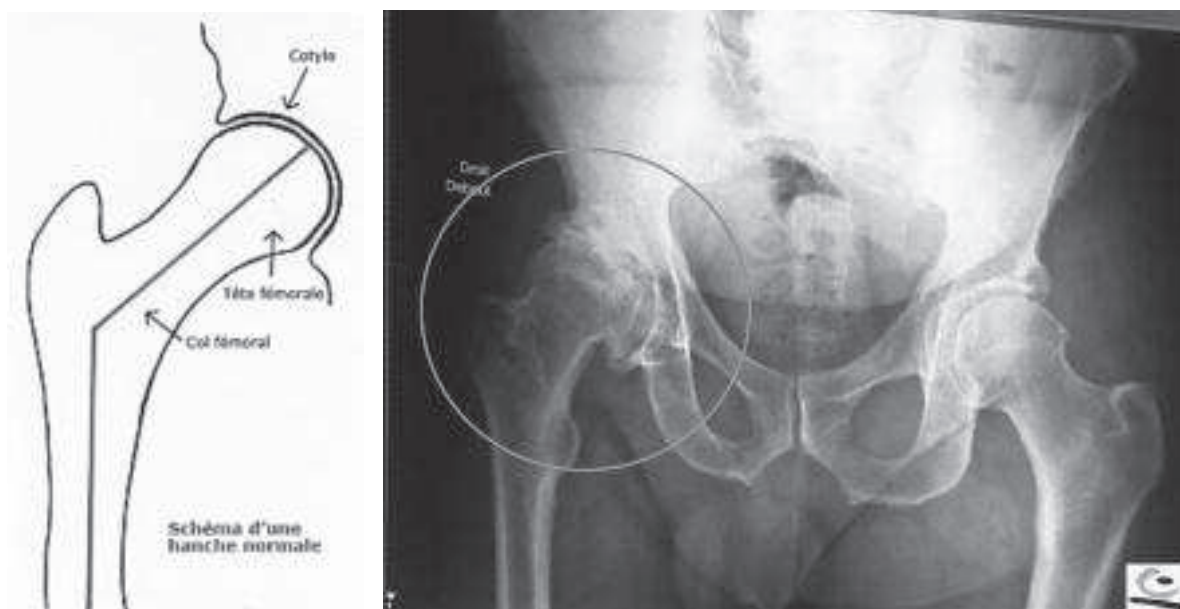


Vous pouvez appuyer sur cette zone soit par la face avant, soit par le côté arrière au creux des fessiers. À l'avant et à l'arrière, l'articulation est recouverte de muscles profonds et il est assez difficile de la sentir bouger. Pour cela on peut s'allonger, replier la jambe et reposer le genou contre un objet (mur, meuble, etc), de façon à éviter toute contraction des fessiers. Avec les doigts on peut alors appuyer sur le côté et l'arrière. Avec l'autre main, on bouge le genou pour faire jouer (passivement) l'articulation. En même temps on est attentif à la sensation interne provenant de l'articulation coxo-fémorale (car il y a des terminaisons sensorielles dans les articulations !).

2.3 Visualiser une articulation sphérique, capable de tous les mouvements

(inspiré du travail de Céline Davière, François Schosseler et Claudy Jeanmougin)

Il est très difficile de sentir directement l'articulation coxo-fémorale. Cela amène de fausses représentations. Inconsciemment, beaucoup se représentent cette articulation comme celle du coude ou du poignet, capable de mouvements limités, toujours dans les mêmes directions. Or ce n'est pas du tout le cas. La tête du fémur est ronde et s'encastre dans une cavité de forme complémentaire (la cavité glénoïde) sur l'iliaque. Quasiment tous les mouvements sont donc possibles ! Se représenter les têtes de fémur comme des sphères capables de tourner en tout sens libère le mouvement de ces articulations.



À ce stade, on a appris à bouger le bassin comme un bloc entier, avec des mouvements de grande ampleur. Mais quand on étudie l'anatomie, on découvre que le bassin n'a pas du tout la forme d'une boîte et que les articulations ne sont pas là où on le croyait, et ne fonctionnent pas comme prévu ! Il y a une contradiction manifeste entre notre pratique et la connaissance anatomique. Comment les réconcilier et utiliser cette connaissance ?

3 Bouger le bassin à partir des articulations coxo-fémorales

Tant qu'on se représente le bassin comme un bloc, on le bougera avec les grands muscles superficiels qui sont accrochés sur ses bords (abdominaux grands droits, carré des lombes). Ces grands muscles créent de grands mouvements et se fatiguent. Si au contraire, on essaye non plus de bouger le bassin mais les articulations coxo-fémorales, alors on peut utiliser les petits muscles profonds des hanches et créer de petits mouvements qui demandent peu d'effort. De plus, on pourra tourner le bassin sans emporter la jambe dans la rotation, puisqu'il y a une articulation entre les deux.

3.1 Rotation du bassin sans bouger les genoux

(inspiré du travail de François Schosseler et Claudy Jeanmougin)

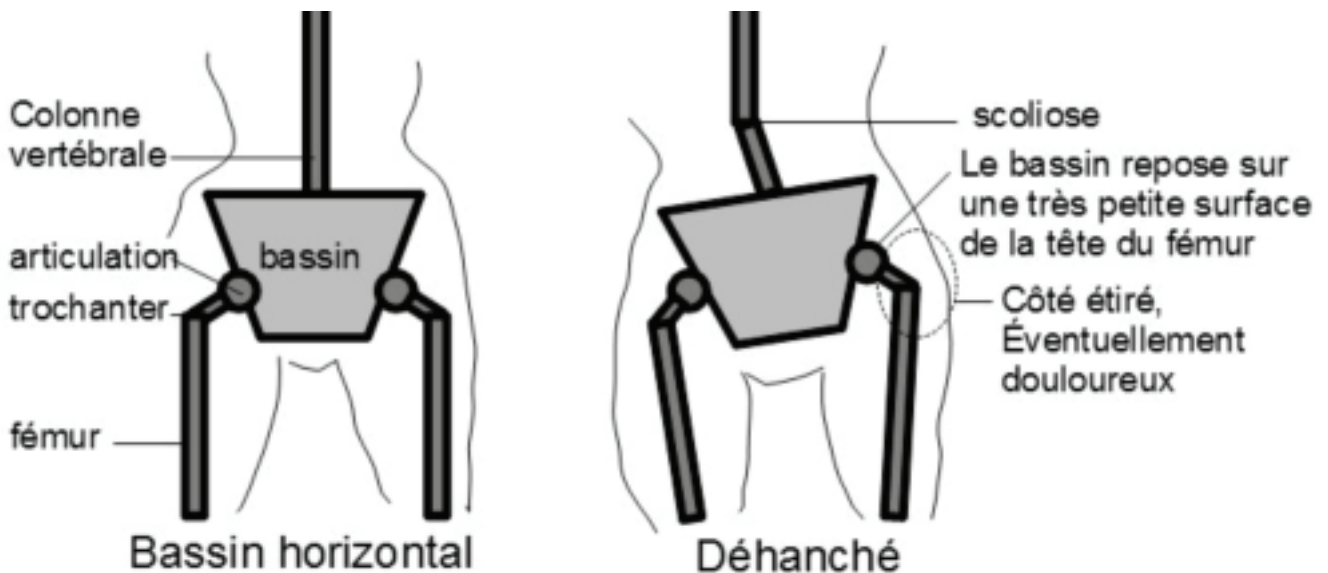
On reprend les exercices en rotation autour de la colonne vertébrale, mais en bougeant les articulations coxo-fémorales et non le bassin. **Le grand changement est que les jambes ne bougent plus.**

1. But : effectuer des rotations sans torsion du genou, et sans avoir besoin de surveiller son genou.

2. Consignes : en appui égal sur les deux jambes, le buste au centre. On effectue des rotations autour de l'axe de la colonne vertébrale, sans bouger les genoux. Le bassin est relâché (rétroversion), le mouvement a lieu dans les aines (kua). Le buste reste au centre.

3. Critère de réussite : les genoux ne bougent pas sans qu'il y ait besoin de les surveiller (donc de contracter des muscles pour qu'ils ne soient pas emportés dans les rotations).

4. Point à surveiller : est-ce que les genoux bougent ? **Ne pas se déhancher**, c'est-à-dire pousser le trochanter du fémur vers l'extérieur. Le déhanché limite la mobilité, et use prématurément l'articulation. En effet dans le déhanché, le poids du corps, via le bassin, repose sur une très petite surface de la tête du fémur. Cela crée une énorme pression sur l'articulation.



5. Lien avec la pratique : quand on réalise avec aisance l'exercice en appui sur les deux pieds, on le reprend en appui sur le pied arrière. Le genou du pied d'appui ne doit pas bouger durant les rotations. On peut alors faire tous les mouvements de la forme de cette manière, ce qui réduit l'amplitude des mouvements du bassin, et assure une position des genoux toujours correcte.

6. Temps d'apprentissage : ce type de pratique concerne les pratiquants avancés, qui ont déjà les bases (centrage, stabilité, coordination, respiration régulière, etc.) et une sensibilité interne assez développée.

3.2 Transfert de poids sans translation du buste (inspiré du travail de François Schosseler)

On reprend l'exercice précédent en appui sur les deux jambes. Lors de la rotation du bassin en utilisant les Kua, on observe que cela induit un changement du pied d'appui, sans déplacement du buste. Ce point est très utile en tuishou, car l'autre ne peut plus deviner notre pied d'appui en nous regardant. C'est en plus beaucoup plus rapide puisqu'on réalise simultanément l'enracinement et la rotation.

3.3 Utiliser séparément chaque articulation (inspiré du travail de François Schosseler)

On peut bouger différemment l'articulation coxo-fémorale droite et gauche. Cela permet de diversifier les mouvements. Bien entendu, on veillera à éviter toujours la double lourdeur, c'est-à-dire être en appui intentionnel sur les deux pieds à la fois. Cependant, si tous les mouvements sont théoriquement possibles, les classiques recommandent d'envelopper ou protéger le pubis. « Si votre pubis n'est pas enveloppé (protégé), alors les parties inférieures ne peuvent pas être fermes, et les racines ne peuvent être que superficielles. Dans ce cas, le haut et le bas du corps ont perdu leur moyen de communication » (Cité et traduit par Yang Jwing-Ming « la théorie du taijiquan » Budo éditions). Je comprends cette phrase, au vu du commentaire de Yang Jwing-Ming, comme le fait d'avoir toujours au moins une aine « fermée ».

3.4 Utiliser seulement les muscles profonds (inspiré du travail de Mr Wang Rong Shan, invité taiwanais des rencontres de l'Amicale 2009)

« Pour être ferme dans ses racines, le haut des cuisses (Kua) doit être détendu ». Il faut donc bouger les aines, en utilisant seulement les muscles profonds. Les fesses doivent être molles et les muscles qui couvrent l'aine doivent être relâchés. Il faut apprendre à utiliser ces muscles dont on ne soupçonnait même pas l'existence !

Pour bouger le bassin comme un bloc, on utilise de grands muscles comme les abdominaux. Ces muscles ne sont donc plus disponibles pour leur travail « normal » à savoir la respiration abdominale.

Si on se représente les articulations des hanches au cœur des aines, et qu'on essaye de les bouger (au lieu de bouger le bassin comme un bloc), on va mobiliser des **petits muscles profonds**. Ces muscles sont présentés sur le schéma ci-contre. Les grands muscles sont ainsi disponibles pour un autre travail.

Grâce aux nombreux muscles profonds, on peut avoir un contrôle très précis du mouvement des têtes des fémurs.

Vue de dos, avec les muscles superficiels transparents.

Pour s'entraîner, on peut s'asseoir sur une chaise. Ainsi, aucun muscle du bassin n'est sollicité pour le maintien de la posture debout. On bouge les articulations coxo-fémorales en faisant des très petits 8 en tous sens. On sentira tout de suite si on utilise les fessiers, car toute contraction nous soulève de la chaise. Vérifier aussi que les aines sont relâchées.

En taijiquan comme dans tous les arts martiaux, le centre de la personne est le bas-ventre, le Dantian inférieur. Cela demande de modifier son schéma corporel et sa façon de se mouvoir. C'est forcément un travail long et patient. Comme le taijiquan est un art martial interne, on apprend à développer sa sensibilité interne (perception des muscles, des articulations, de l'équilibre) mais aussi son orientation dans l'espace. Cette sensibilité interne nous permet aussi de sentir l'autre lors du travail à deux (développer le Jin d'écoute), et de pouvoir effectuer des gestes martiaux sans se baser sur la force musculaire.

Un autre travail de la sensation du bassin est le travail de la respiration abdominale (normale puis inversée), puis le travail de méditation où la sensation de cette zone est le moyen le plus utilisé pour stabiliser l'esprit.





Carcans, Rencontres 2009, photos Gianvittorio Ardito

Laoshi et Shifu : Professeur ou Maître ?

George Lin et Don Klein

Traduit par Claudy Jeanmougin

Par respect pour M. Wang Yen-nien, les Occidentaux lui réservaient les termes « *Master* » en anglais ou « Maître » en français, alors que les Taïwanais s'adressaient à lui en utilisant tout simplement le terme Laoshi 老師 (lao 老 traduit littéralement par vieux et shi 師 voulant dire en anglais *teacher*¹, ou peut-être, d'une manière plus figurative, *venerable* ou *esteemed teacher*) et *Teacher* Wang pour un usage plus courant en anglais*.

Pour le chinois Shifu, il y a deux homophones Shifu 師傅** et Shifu 師父. Le premier concerne une haute distinction dans la qualification de certaines professions (chef cuisinier, maître charpentier, Maître dans la pratique du Taiji quan). Le second est plus solennel car il exprime une profonde relation entre l'enseignant et son disciple par la cérémonie du baishi 拜師, en prêtant serment soit face au Maître, soit face à Dieu. L'adepte à qui l'on reconnaît un talent particulier peut être nommé Shifu 師傅, mais ne peut être appelé Shifu 師父 que celui qui a effectué la cérémonie du baishi. Wang Laoshi a signé des certificats simplement comme Shi 師 *Teacher*.

Il y a des références à Wang Yen-nien qui pourraient être vaguement traduites par *Grand-Master* (Grand Maître) dans le sens de *grandmother* (grand-mère) ou *grand uncle* (grand-oncle) : zangshi 宗師 ou dashi 大師 (zang 宗 = ancêtre et da 大 = grand) ont une connotation identique à lao 老. Le terme shigong 師公, plus traditionnel, n'est probablement utilisé que dans une lignée d'adeptes ayant pratiqué le baishi, soit par les élèves des élèves ayant eux-mêmes effectué le baishi.

Certains de ses élèves taïwanais peuvent utiliser d'une manière formelle le terme Shifu 師父. Mais encore une fois, il était le plus souvent appelé Laoshi 老師 ou Shiye 師爺 qui se traduit par *teacher's teacher* (l'enseignant d'enseignants) ou *Grand Teacher*.

M. Wang Yen-nien n'était pas le chef de file ou gardien de la lignée (Zhangmenren 掌門人) puisque Zhang Qinlin avait huit élèves et qu'il n'a

nommé aucun d'entre eux en tant que tel. Certains des étudiants de M. Wang Yen-nien peuvent se référer à lui, comme Zhangmenren 掌門人, parce qu'il était le seul à Taïwan à connaître et à enseigner le style du Yangjia michuan alors qu'il parlait de lui-même et de Zhang Qinlin comme étant simplement des Chuanren 傳人, des transmetteurs de la lignée. M. Wang Yen-nien n'a pas désigné spécifiquement un Zhangmenren 掌門人 pour lui succéder. Il a déclaré, à plusieurs reprises, qu'il n'y aurait pas une personne pour assurer la filiation, mais que toute personne qui a pratiqué et appris le Yangjia michuan, qui respecte et ne s'écarte pas de son enseignement, a un rôle à jouer à sa manière. Toutes les personnes qui enseignent et transmettent la tradition, telle qu'il l'a lui-même propagée, peuvent donc être appelées chuanren 傳人, transmetteurs de la lignée.

Notes de Don Klein

* Il se peut que ce soit pour cette raison que les enseignants tels que Chen Man Ching et Hou Chi Kwang préféraient qu'on les nomme professeurs aux États-Unis.

**Shi 師, traduit par enseignant ou maître, en fonction du caractère qui lui est associé.

Notes de George Lin

Les Taïwanais qui sont suivis l'enseignement de Maître Wang dans les anciens temps, comme il y a cinquante ans, auraient pu l'appeler Shifu 師傅 ou Shifu 師父, s'ils s'étaient adressés directement à lui, parce que c'est plus formel et poli. Mais les temps ont changé ! Au lieu d'être si formels et rigides, les étudiants taïwanais l'auraient appelé Wang Yen-nien Laoshi 老師, s'ils avaient été en face de lui ou s'ils parlaient de lui entre eux.

Par exemple, comme c'est le cas aux États-Unis :

1- Quand un ami parle de moi, ils disent George plutôt que Mr Lin.

2- Mon fils m'appelle plutôt papa que père en s'adressant à moi.

Par conséquent, si les étudiants avaient parlé de Wang Yen-nien en son absence, ils auraient utilisé le terme de Laoshi 老師, ou Shifu 師父, ou ils auraient dit zongshi 宗師 ou dashi 大師 pour exprimer le plus grand respect à son égard, au regard des autres gens.

Note du traducteur.

1. Ici nous voyons toute la difficulté de traduire ce texte de l'anglais en français. C'est pour cette raison que nous n'avons pas pu faire autrement que de conserver des mots anglais que nous avons mis en italique. En effet, le mot Laoshi qui se traduit par *Teacher* en anglais se traduit par *Maître* en français, avec la valeur qu'on accorde à celui d'instituteur. Enfants, nous avons l'habitude d'appeler notre instituteur « Maître » et c'est bien dans ce sens qu'est utilisé celui de Laoshi par les Chinois.

TÉMOIGNAGES

Bien des associations qui relèvent de notre style propagent un autre enseignement en complément de celui transmis par Maître Wang Yen-nien. Nous avons demandé à certaines d'entre elles de nous faire part des motivations de leur démarche.



Association DYGEL

Dao Yin de la Garonne Et du Lot

Jean-Luc Saby

1993

C'est l'année de naissance de l'association D.Y.G.E.L. À la confluence de deux fleuves : le Lot et la Garonne, et à la confluence de deux pratiques : le Dao Yin Fa et le Tai Ji Quan, l'association « Dao Yin de la Garonne et du Lot » a pris forme et la pratique a commencé.

L'enseignement comporte deux racines distinctes. En premier lieu, ma rencontre avec Georges Charles et l'école San Yi Quan en 1988 avait initié puis affirmé ma connaissance des Arts Classiques du Tao dont le Dao Yin Fa (DYF), qui est devenu le « Qi Gong » en s'euro-péanisant. En second lieu, ma rencontre avec Claudy Jeanmougin en 1990 par l'intermédiaire de l'École Française de Tai Ji Quan, m'a initié au TJQ style YJMCTJQ.

Depuis lors, au sein de l'association, il y a toujours eu deux cours distincts, le TJQ à Villeneuve-sur-Lot (sur le Lot) et le DYF à Agen (sur la Garonne). Géographiquement, les deux fleuves fusionnent dans le département et poursuivent leur cours jusqu'à l'estuaire de la Gironde : naturellement l'enseignement des deux disciplines a ouvert la voie à des convergences, intégrant le DYF à la

pratique du TJQ et inversement.

Le DYF convient particulièrement bien pour nourrir les exercices de base du YJMCTJQ, il permet de resituer chaque exercice dans son contexte énergétique et philosophique. Le lien entre le TJQ et le taoïsme est connu, mais il ne suffit pas de le savoir, il faut pouvoir le mettre en application sur chaque exercice aussi basique soit-il. Le DYF est alors une source d'information efficace pour découvrir la profondeur de tous les gestes de notre art.

Le TJQ quant à lui enrichit la pratique du DYF, par son exigence de tonicité physique et par sa conservation de la relation à l'autre, deux dimensions qui pourraient être délaissées par une pratique isolée du DYF.

Néanmoins, chaque premier cours du mois, nous pratiquons dans chacun des deux groupes une forme identique du bâton long à Agen et à Villeneuve-sur-Lot... Ainsi, lorsque les pratiquants des deux groupes se rencontrent, ils peuvent échanger sur la base d'une pratique commune.

Progressivement, un lien entre ces deux transmissions San Yi Quan et Yang Jia Mi Chuan TJQ s'est établi, de nouveaux exercices naissent, de nouvelles approches s'imposaient, s'ouvrant vers de nouvelles voies...

Est-ce un désir d'unification qui s'est manifesté ? Toujours est-il qu'au printemps 2007, dans l'année du Cochon de Feu, a été fondée l'école Wang Yang Ming Long Xue, « École du Dragon impérial de clarté ».

- Wang 王 en mémoire aux deux Maîtres chinois « racine » de la transmission, c'est-à-dire à M^e Wang Zemin (Maître de Georges Charles) et à M^e Wang Yen-nien.

- Yang 陽 en référence au style Yang de l'école YJMCTJQ.

- Ming 明 en référence au salut utilisé dans l'école San Yi Quan repris dans l'école WYMLX.

- Long 龍 car je suis du signe du Dragon.

- Xue 學 en mémoire à l'École française de Tai Ji Quan

Wang Yang Ming, ces trois premiers mots font apparaître le nom d'un personnage illustre de la dynastie Ming, homme complet, aussi bien lettré que stratège militaire, ministre et philosophe, grande figure du néoconfucianisme de l'époque, fondateur de l'école du cœur « Xin Xue » 心學. Ce Maître constitue l'héritage spirituel de l'école San Yi Quan, dont la caractéristique principale de cette école est de relier la connaissance Zhi 知 à l'action Xing 行. En résumé, la connaissance siège dans le cœur, seule l'action permet de l'authentifier comme connaissance véritable. Afin d'illustrer ce précepte, WYM prenait souvent l'exemple de la pratique de la calligraphie et du tir à l'arc.

De mon côté, il m'a semblé important d'intégrer au sein de l'association DYGEL une pratique qui permette une analyse directe du résultat de l'action ; une sorte de miroir du cœur. Le TJQ comme le DYF portent des fruits sur le long terme. Par exemple, concernant les applications, l'engagement ne peut être total dans l'expression sans risquer de blesser son partenaire : comment alors en analyser l'efficacité ?

Tout d'abord, la calligraphie s'est imposée, encore une fois le DYF, par la science des mouvements qu'il expose, permet de donner une lecture cohérente de tous les traits qui composent un caractère chinois. L'ensemble des caractères (dont les combinaisons sont d'une infinie variété), traduit visuellement l'attitude du cœur, les mouvements, les tensions..., qui sont les multiples aspects de la vie. Afin de ne pas tomber dans le piège de l'esthétique, j'ai repris à mon compte l'adage d'un calligraphe qui se nommait Fu Shan : « Plutôt qu'être habile, gracieux, léger et contenu, je préfère être gauche déplaisant, décousu, mais VRAI ». Cela décompose d'entrée...

Un cours a débuté en 2008, la pratique se nomme WEN QUAN 文拳 « l'écriture du poing ». Chaque séance commence par la mise en place du matériel et avant toute action, par une mise en train du corps afin d'ouvrir les portes de l'énergie. Puis le pinceau en main, comme un stylet capable de rendre sur le papier toute pulsation de vie, s'exercer dans la respiration. L'action peut être totale, sortir du cœur sans retenue : inutile de se faire un

« sang d'encre », l'encre ne blesse pas. Sauf l'amour propre peut-être !

Ensuite, ce fut le tour du tir à l'arc. Denis Legros pratique au sein de l'association depuis plusieurs années aussi bien le DYF que le TJQ. Mais sa passion ne s'arrête pas là, il excelle dans sa connaissance de l'archerie : il tire à l'arc, conçoit et fabrique son matériel. Plus précisément, il pratique le tir instinctif « long bow ». Cette discipline se résume simplement à « regarder une cible et tirer » à partir d'un arc droit simple, « sans fioriture ». Dans cette forme de tir épurée, qualifiée parfois de tir à l'arc Zen, Denis développe sa connaissance des matériaux permettant la constitution de « l'arc idéal », et approfondit sa pratique en tant qu'archer en comprenant mieux les mécanismes physiques et mentaux propres à cette discipline.

Au fil du temps, des rapprochements se sont imposés entre le tir à l'arc et le DYF. Leurs principes convergent, la pratique du tir à l'arc absorbe et cristallise à elle seule une grande partie de l'enseignement des Arts Classiques du Tao, elle en met en lumière ses principes subtils. Aujourd'hui, notre association propose un cours de tir à l'arc, sans visseur, dont l'aspect principal de la visée se base sur le centrage de la posture de l'archer et la droiture de son cœur. Au départ de la flèche, le potentiel de l'action est libéré dans son intégralité : le résultat est sans appel.

Les années ont passé, les deux fleuves continuent leur cheminement, l'association Dao Yin de la Garonne et du Lot demeure et s'enrichit. Cette année, nous nous sommes réunis pour fêter l'entrée dans l'année du Tigre blanc. Depuis déjà plusieurs années, nous avons confectionné notre dragon qui entre dans la danse à cette période. Convivialité et persévérance pourraient être les maîtres mots de la vie de cette AS.

Nous comptons sur la pratique de chacun pour donner la vie nécessaire au dynamisme de l'association DYGEL. Pour finir, comment ne pas rendre hommage à toutes les personnes qui ont donné de leur temps pour administrer cette petite structure qui suit depuis bientôt dix-sept années son bonhomme de chemin.

Un grand merci donc !

Jean-Luc Saby

La stimulation de points énergétiques dans la pratique du Taiji quan du Yangjia michuan taijiquan

Claudy Jeanmougin

1 – Le point Yongquan

涌泉

Il est fait grand cas de l'aspect martial du Taiji quan alors que moins de 5 % des pratiquants s'y intéressent. Je ne parle évidemment pas du jeu des applications techniques, assez peu martiales pour qu'un plus grand nombre s'y prête. Force est d'admettre que la grande majorité de nos pratiquants voit dans cette discipline d'autres intérêts dont celui de l'énergétique.

Il se trouve que notre enchaînement met en valeur cet aspect en insistant sur certaines postures et positionnements du corps qui mettent des points en contact. C'est de ces points mis en contact que nous allons nous entretenir pour en faire une analyse énergétique.

Le premier de ces points, Yongquan (Source jaillissante) sur la plante du pied, est tout particulièrement sollicité dans notre style caractérisé par davantage d'appui sur la jambe arrière et déroulement du pied avant qui se termine par un appui sur l'avant-pied. Talon du pied arrière et avant-pied du pied avant sont la clé de voûte de l'expression « La racine est dans le pied ».

Qi gen zai jiao 其根在腳

Expression figurant dans le Taiji Lun (Traité sur le Taiji quan) attribué à Zhang San Feng, et généralement traduite par « La racine est dans le pied » ou, « La force prend racine dans les pieds »

Avant d'approfondir cette expression, examinons avec soin le pas dans notre style. Prenons l'exemple du pas dans le premier CAI (cueillir) de la première séquence de notre enchaînement.

Photo 1
Attaque talon



Photo2
Déroulement pied



Photo 3
Appui avant-pied
sur poussée jambe arrière



Après le recentrage en position érigée, Zhongting, la montée du genou se fait avec une rétroversion du bassin puis une flexion du genou d'appui, le gauche dans notre exemple. Dans le même temps, la main droite s'élève pour passer par-dessus la gauche. Ensuite, tout en continuant à plier la taille et à fléchir le genou gauche, on pose le talon droit (photo 1). À partir de cet instant, il y a association entre la cheville et le poignet. En effet, le mouvement de bascule du pied droit du talon sur l'avant-pied se fait en même temps que le geste de cueillir en « cassant » le poignet droit. Notons que pendant tout ce temps du mouvement de la cheville et du poignet, il y a continuité de la rétroversion qui permettra l'expression du CAI. Ensuite, il y a détente du genou d'appui et relâchement du bras droit et de la main droite qui continue son mouvement vers l'avant (mouvement d'accompagnement ou d'accélération dans les Yongfa).

En faisant ce geste du pied, nous avons stimulé, sans nous en rendre compte, plusieurs points énergétiques, dont ceux que Georges Charles nomme les Trois Points de nutrition (Daoyin san xue) dans son *Traité d'Énergie Vitale*, et en particulier le point Yongquan, le premier point du méridien des reins. Stimuler ce point, c'est renforcer l'énergie des reins. Or, il se trouve que la zone périrénale est un grand lieu de mutation énergétique puisqu'elle est en relation directe avec le Xia Dantian, le champ de cinabre inférieur. Ceci prend également son importance dans les techniques d'enracinement.



Que recherche-t-on dans les techniques d'enracinement ? Est-ce uniquement un plus grand accrochage au sol en vue de ne pas être mis en difficulté dans les techniques de Tuishou ? Ce serait bien évidemment réduire la technique elle-même dont le but est un travail en profondeur sur le Dantian inférieur. Tout le reste, dont l'accrochage au sol, n'est qu'une conséquence de ce travail en profondeur.

Pour renforcer le Dantian inférieur, il faut puiser les énergies de la terre – c'est l'enracinement – tout en recevant les énergies du ciel. Les énergies de la terre pénètrent le corps par le point d'« entrée de l'énergie », Yongquan. Elles remontent les méridiens Yin qui longent la face interne de la jambe pour aboutir au Xia Dantian. Pour aller les puiser, le trajet part du Xia Dantian pour descendre les méridiens Yang qui parcourent la face externe de la jambe et pénétrer dans la terre au point de « sortie de l'énergie ».

Dans la posture d'enracinement dite de l'arbre ou du pieu, il n'y a pas stabilité de la posture, mais oscillation de l'avant vers l'arrière pour stimuler les deux points d'entrée et de sortie de l'énergie. Cette oscillation est sous le contrôle du point de « contrôle de l'énergie ». Dans la pratique de la forme, ces points sont sans cesse sollicités.

Dans la pratique du Tuishou, la racine est dans le talon (point de sortie de l'énergie) qui est en relation directe avec la zone rénale via la voie des méridiens du rein et de la vessie. Par contre, le point d'« entrée de l'énergie » Yongquan est le point d'amarrage. L'image du mât d'un navire peut aider à comprendre la différence entre ces deux points. Le talon est le point d'appui du mât alors que Yangquan est le point d'accrochage des haubans. Faites l'expérience du haubanage en ayant un appui court, c'est-à-dire que la distance entre les deux pieds est relativement courte. Sur une poussée, levez la pointe au lieu du talon et vous serez immédiatement défaits. Par contre, si vous levez le talon, vous assurez l'amarrage du hauban et vous ne perdez pas l'équilibre aussi facilement.

Revenons-en à l'expression « Qi gen zai jiao ».

其 Qi : c'est le pronom personnel il ou elle.

根 Gen : la racine, l'origine, la source.

在 Zai : dans, être dans.

腳 Jiao : le pied.

À qui ou à quoi se rapporte le pronom personnel Qi ? Dans notre première traduction, qui figure dans l'ouvrage de maître Wang et le Petit Livre Rouge, nous avons choisi le mot « force » alors qu'il n'en est nullement question. Il est bien question de Qi (le Souffle, l'Énergie) dans le début du texte, puis nous avons pris le parti de parler des mouvements pour dire qu'« ils ne présentaient aucune imperfection, sans creux ni bosse, ils s'enchaînent sans interruption ». Mais nous aurions pu tout aussi bien parler de l'Énergie, ce qui au fond ne change pas grand-chose puisque le mouvement est le résultat d'une circulation de l'énergie, et dans ce cas, le pronom personnel se rapporte à l'Énergie, ou le Souffle si vous préférez. La traduction devient alors : « L'énergie prend racine dans les pieds ». Maintenant, nous savons qu'il y a une racine qui permet l'enracinement, le « point de sortie de l'énergie » et une racine qui permet l'amarrage, le « point d'entrée de l'énergie », soit le point source Yongquan. Nous sommes convaincus par notre pratique que l'expression « Qi gen zai jiao » se rapporte à ces deux éventualités.

Au niveau de la pratique, aussi bien de la forme que du Tuishou ou des exercices de base du Tuishou ou préparatoires à la forme, si nous souhaitons obtenir un effet optimal au niveau de la région lombaire et périrénale, il convient d'apporter une attention particulière à cette bascule du pied. Par ailleurs, cette bascule permet de maintenir un bon fonctionnement de l'astragale, la rotule du pied, qui autorise ce mouvement avec une juste répartition des forces de contraintes. Bien évidemment, cette bascule peut se faire sans décoller le talon.

Le prochain article sera consacré au point Fengshi (31^e point de la vésicule biliaire) qui est stimulé dans deux gestes de notre forme : « Le simple balayage du bras » et « Le faisan doré se tient sur une patte », et aux points Neiguan (6^e point du Maître du cœur) et Waiguan (5^e point du Triple Réchauffeur) que nous pouvons stimuler dans la pratique de Ji en fin de « Saisir la queue du moineau ».

NOUS AVONS LU...



Tai - chi - chuan, origines et puissance d'un art martial. de Kenji Tokitsu aux éditions désiris.

Voici une invitation réjouissante à découvrir les fondements du phénomène tai chi chuan en référence à l'histoire, la culture martiale et la société chinoise, à partir de documents, de témoignages et de travaux érudits, mis en résonance avec une pratique diligente, assidue et questionnante.

Kenji Tokitsu offre son point de vue, en toute simplicité, en prenant soin de clarifier les différentes perspectives de pratique tout en précisant les critères qui en font l'excellence.

Une promenade édifiante dans l'univers du Taiji quan, un fil conducteur explicite pour baliser l'itinéraire ouvert sur les richesses implicites de la pratique en regard de l'implication personnelle.

Jean-Luc Pérot

Un livret de 120 pages qui propose une clarification ouverte de l'histoire et la pratique tai-chi. Je suis l'homme et sa pratique depuis une dizaine d'années et j'ai pu mesurer la maturation de l'approche.

NOUS AVONS LU...



Quand l'école innove **Julie Chupin et** **Aurélie Sobocinski**

Éditions Autrement, août 2009

Vue de loin, l'école apparaît comme un gros monstre derrière lequel se cache une institution poussiéreuse, et où la grande majorité des élèves s'ennuie à mourir. Une telle vision fait oublier qu'à côté d'enseignants totalement astreints au respect des programmes, il se trouve d'autres acteurs capables de sortir des rangs pour que l'école devienne innovatrice dans sa capacité à s'adapter au monde mouvant actuel.

Les deux auteurs, loin de fournir un travail purement théorique, sont allés à la rencontre de différents acteurs (éducateurs, pédagogues, proviseurs, inspecteurs, responsables territoriaux, etc.) et leur ont donné la parole. Le message de ce livre est plein d'espérance car il montre qu'il existe une grande mobilisation pour que l'école soit autre et plus vivante. Il m'a semblé important de vous présenter ce livre car l'enseignement du Taiji quan n'est pas différent et il est bon, aussi,

d'innover dans ce domaine. En outre cela peut donner des idées, comme celle de Jean-Jacques Sagot, certainement le premier à avoir introduit le Taiji quan dans les lycées, avant même que la discipline ne soit reconnue par les instances officielles de la Jeunesse et des Sports.

Claudy Jeanmougin, Écurat,



Le taoïsme : la révélation **continue**

Vincent Goossaert et Caroline Gyss - Gallimard, 2010.

Collection Découvertes 558

De nombreux noms des mouvements de notre forme font référence à la cosmologie et aux divinités taoïstes (la Fille de jade, la Grue blanche...). Ce petit ouvrage donne un aperçu de cette religion, grâce à un texte simple et clair avec de nombreuses illustrations.

Il évoque l'histoire du mouvement aussi bien que son aspect contemporain.

Le taoïsme se caractérise par une révélation ouverte, au contraire des monothéismes occidentaux (christianisme, islam, ju-

daïsme) pour qui la révélation est close avec le dernier prophète/messie. Les humains en contact direct avec les divinités et les immortels transmettent et reçoivent des messages écrits (le taoïsme est en lien étroit avec l'histoire de la calligraphie) qu'ils diffusent en les surajoutant aux révélations existantes. Cette ouverture s'exprime de multiples manières tout au long de l'histoire, permettant, par exemple, l'intégration de cultes locaux ou d'attributs bouddhistes, et se poursuit encore aujourd'hui.

Après une introduction à la cosmologie et aux rituels, un chapitre particulier est consacré au corps. La médecine taoïste allie à la guérison par les médicaments et l'acupuncture des techniques rituelles destinées à chasser les démons porteurs de maladie et des techniques de longue vie. Les immortels ont diffusé des méthodes d'alchimie interne, différenciées pour les hommes et pour les femmes.

On trouve des manuscrits illustrés de gymnastique au 1^{er} siècle avant notre ère – leur évolution a conduit aux arts martiaux. Cette voie de salut individuel a été adoptée par la culture populaire en réaction au pouvoir de l'état et du mandarinat. Hors de la Chine, le taoïsme actuel est souvent dissocié des rituels communautaires et plus centré sur l'accomplissement personnel.

Lucienne Caillat

Le Taiji quan aujourd'hui - tradition et actualisation -

L'Amicale et la contagion Taichi
- la culture web2

Jean-Luc Pérot - juillet 2010

Rencontres, festivals, maîtres itinérants et vidéos sur le net... Bienvenue aux échanges d'images, de textes et de styles entre les pratiquants de Taiji quan.

Inévitablement, le modèle classique du maître enseignant à quelques élèves choisis fait date. Regret ou progrès, voici le temps d'une plus grande diffusion où la pratique, son jargon et ses perspectives sont interrogés à partir du vécu actuel des pratiquants du monde qui sont à "one clic away".

Perspectives

Les conservateurs ne veulent rien changer, les réactionnaires se replient sur la tradition et l'orthodoxie qui préservent l'esprit de la pratique et la sagesse des Anciens.

Nostalgie d'une époque rêvée où les valeurs étaient claires et la place de chacun inscrite dans une rassurante hiérarchie.

On oublie un peu facilement les contextes historico-politiques qui ont construit cette « tradition » et, surtout, on néglige la force révolutionnaire de la tradition vivante qui ne transmet pas la sagesse propre à l'époque mais un état d'esprit propre à l'Humain.

La transmission est révolutionnaire dans son versant interne (ésotérique), mais son mode d'expression (exotérique) est fixé dans des habits propres au lieu et à l'époque qui bien souvent, hélas, camouflent l'incitation au profit de l'institutionnalisation.

Maintenir la vitalité du message implique la pratique comme acte de résistance et son questionnement comme transmission vivante.

Nous sommes à l'âge de l'information partagée. La cyberculture est à notre portée.

Denrée précieuse mais périssable, l'information

se maintient et se vérifie dans l'échange.

Mettons-la à la disposition de cet esprit qui nous fait plus humain ; celui qui interroge, vérifie, actualise, imagine et interprète en quête de justesse, de plaisir et de partage.

Contenu

D'évidence, le corpus formel, la forme et son apprentissage constituent le support de la transmission. Le passage par l'expérience du corps évite les discours savants.

Le Qi Gong, éducation de la sensibilité, tant dans sa version intériorisée (méditative - Nei Gong) qu'extériorisée (DaoYin) est l'occasion d'activer les processus de transformation intérieure.

Le Tui shou et le San shou offrent un champ d'expérimentation et de vérification des concepts et principes énoncés par nos prédécesseurs ou reformulés par des contemporains.

L'ensemble se réfère à la culture du Qi.

Prendre en compte le Qi, l'énergie des gens et des phénomènes, ouvre à une autre manière d'être. Une présence faite d'écoute, d'intériorisation, de capacité à donner et à s'adonner à la vie sur le mode généreux de la résonance.

La transversalité

Il ne s'agit pas de renier son style ou de faire du « n'importe quoi » mais d'ouvrir les yeux sur le phénomène Taichichuan dans sa globalité et ses particularités, son ancienneté et sa modernité.

Cela invite, il est vrai, à ne pas se limiter aux hiérarchies instituées sur son territoire et à rechercher la rencontre, chacun rencontrant le maître dont il a besoin de manière itinérante et transitoire.

Il s'agit de témoigner de son style et d'opter pour une inscription décidée, ouverte et évolutive dans la pratique.

Lâcher un peu de transcendance, un peu de verticalité imposante pour cultiver la transversalité, la relation entre pairs sur le mode paisible et exigeant de l'engagement personnel.

L'échange d'images, de textes, de paroles et de réflexions fait partie intégrante du processus de la formation.

Plus l'information circule, plus on ouvre et plus

on reçoit.

Chaque style et chaque pratiquant sérieusement investi deviennent une source d'informations et de compréhension susceptible d'être intégrée à la pratique de chacun.

Il ne s'agit pas seulement d'informations techniques mais aussi de tout ce qui éclaire ces options pratiques-justifications théoriques, esthétiques, martiales ou sportives... et, plus largement encore, la réflexion philosophique, c'est-à-dire existentielle, qui nourrit la pratique.

Comment ?

Le concept Wiki (wiki-wiki dit la simplicité et la facilité du procédé).

Tous participent à l'édification de tous. L'élaboration et la présentation des données sont constamment réévaluées par la contribution de chacun à un document qui reste ouvert.

Partage de documents :

Histoire du Taichichuan-collecte de documents et convergence d'informations éclairées (historiens, sinologues, artistes martiaux).

Références signets, marque-pages sur le net.

Versions du Yangjia michuan-images sur la forme et le Tui shou de Maître Wang Yen-nien, images de pratiquants actuels de différents courants, USA, Taïwan, Europe.

Évolution du TJQ et ses répercussions dans différents domaines-santé, art, philo.

Partage d'interrogations :

État actuel du Taiji quan-styles et contenus-orientation et évolution.

Comment exprimer en français (ou dans sa langue natale) le vocabulaire Taichi/Qigong.

Partage de réflexions.

Qu'est devenu mon TJQ, après dix, quinze, vingt ans d'exercice ? Qu'est-ce qui continue à me motiver ?

Qu'est-ce que le concept d'art martial ou celui de maître ou de pureté de style en TJQ ?

Au sein du Yangjia michuan

Auto-présentation des enseignants qui pourraient préciser le contenu et l'orientation de leur Taiji quan, chacun approfondissant les aspects en résonance avec sa sensibilité.

Faire connaître la richesse des « ressources humaines », au sein de l'Amicale, faciliterait le choix d'ateliers ou de stages au-delà du cercle habituel.

Bref, rien de bien nouveau dans cette invitation à l'ouverture et au partage qui est déjà l'apanage de l'Amicale, mais bien une incitation à varier les points de vue pour un regard critique sur ce qui se fait et ce que je fais, sans suffisance ni timidité, avec le désir d'ouvrir pleinement à l'interprétation.

Rencontre de la Pointe du Siège...2010

Sophie Girard

Pratiquante, Présidente de l'association
Le Bambou

Comme chaque année, depuis plus de 10 ans, les membres des associations : association de Taiji quan de Caen, Yang en Yin et association le Bambou se sont retrouvés à la Pointe du Siège à Ouis-treham pour une pratique en plein air... Nous étions une bonne quinzaine à nous retrouver dans ce bel endroit plat (sous les acacias), abrité du vent (ouf, il n'y en avait pas cette année). Par chance, nous avons, à cette époque de l'année, toujours eu un temps qui nous a permis de pratiquer, de profiter du plein air... Quelle ne fut pas notre surprise malgré tout, de retrouver cet endroit beaucoup moins herbeux cette année ! Un hiver venteux, peu de pluie ont fait leur travail... Pas de beignets d'acacias cette année...

Pour la seconde année consécutive, les exercices de base ont été des exercices de Qi Gong, histoire de changer un peu, d'ouvrir aussi cette journée aux adhérents du Bambou qui compte un cours de Qi Gong, de découvrir une autre discipline... Des exercices pratiqués en cercle, peu habituels pour les pratiquants de Taiji mais ô combien pratiques pour voir et entendre les consignes d'exécution d'exercices pour le moins inconnus du plus grand nombre, un moment de calme et de sérénité accompagné par le soleil...

Imaginez une réserve naturelle située à l'embouchure d'un fleuve qui se jette dans la mer. Les oiseaux sont présents, la mer fait entendre ses vagues, le soleil est là. Bonheur ! Les couleurs apparaissent sur les visages. Malgré tout, je serai la seule à me mettre de la crème solaire !

Notre journée s'est poursuivie par la pratique des 13 postures, réitérée une seconde fois pour le plaisir des nombreux débutants présents. Puis pra-

tique du 1^{er} duan et démonstration, en comité restreint, de l'éventail, de quoi bien recharger ses batteries en attendant l'été. Ensuite, un pique-nique bien mérité, échanges de spécialités. Un moment propice au partage et à la discussion, un moment où le temps arrête un peu de filer. Puis, petite sieste pour les plus fatigués, on se croirait en vacances, on prend son temps et c'est bien agréable...

Reprise des activités avec une séance d'épée. Découverte de cette arme pour certains, apprentissage de la forme pour d'autres. Exercices préparatoires et petite suite à laquelle je n'ai pu être présente car malheureusement, la vie reprend le dessus et les obligations pointent le bout de leur nez. Malgré tout, cette journée reste pour moi une petite pause bien agréable. Ce fut l'occasion de se retrouver pour un moment peu formel, de profiter de la nature et du soleil, cette année encore, d'une pratique de plein air bien appréciée par toutes et tous. C'est promis, on sera là l'année prochaine...



Cette photo n'est pas vraiment représentative de la beauté de l'endroit. Un hiver rigoureux, du vent (nous sommes en bord de mer), peu de pluie ont fait leur travail. La végétation a du retard mais nous sommes heureux d'être là....

Un grand merci à Marie-Claude et Sonia pour les photos.

LE NOUVEAU SITE DE L'AMICALE EST EN LIGNE !



ALLEZ LE VISITER, nous serons heureux de recueillir vos impressions et remarques

Vous pouvez les formuler en passant par la boîte aux lettres du site actuel ou nous le faire verbalement au plus tard au moment des Rencontres (ce thème fait partie de l'ordre du jour de l'AG).

Pour vous y rendre, passez par le site actuel où vous trouverez en page d'accueil un lien qui vous connectera automatiquement au prototype du nouveau site.

Rappel de l'adresse du site actuel : <http://taijiquan.free.fr/>

APPEL AUX BONNES VOLONTÉS

Si vous vous intéressez à la gestion d'un site informatique, venez nous rejoindre, il reste des postes à pourvoir dans le but de l'enrichir et de le faire vivre.

Les rôles à pourvoir :

Auteur (1 ou n sur demande) pour la rédaction de textes.

Éditeur-correcteur (1 ou n : Comité de Lecture et/ou de Correction) pour la correction de textes.

Rédacteur (en chef) pour rédaction-édition-publication de textes (ce poste est tenu par Claudy).

Gestionnaire (et son remplaçant) pour l'enregistrement des informations des Associations.

Gestionnaire (et son remplaçant) pour l'enregistrement des Stages, Rencontres et Événements.

Gestionnaire (et son remplaçant) pour le Pôle Accueil de la commission Communication (ce poste sera tenu par Christian).

Administrateur pour éditer les menus, les articles et les textes et gérer les utilisateurs.

Super-Administrateur pour administrer les composants, les modules, les plug-ins et gérer les utilisateurs (ce poste sera assumé par Jean-Christophe).

Il nous faudrait aussi un « designer » qui travaillerait en étroite collaboration avec le comité rédactionnel et Jean-Christophe pour améliorer la typographie générale et aérer certaines pages avec des illustrations ou photos.

Une présentation détaillée sera faite lors de l'AG, une réunion plus technique aura lieu le lendemain pour ceux qui seront volontaires.

Les postes seront attribués en fonction de vos propositions.

Merci à tous de votre collaboration.

Jean-Michel Fraigneau

Calendrier des stages

Octobre

Stage Épée ancienne, les 2 et 3 octobre 2010, à Quimperlé
Dates le 02/10/2010

Email soazig.cordroch [AT]wanadoo.fr

Détail Animé par Hervé Marest
organisé par Kemperle Tai Chi Chuan
Kergariou le Pouldu
29360 CLOHARS-CARNOËT

Stage tuishou, le 2 octobre 2010, au Mans de 15h à 18h

Dates le 02/10/2010

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animé par Michel Leclaircie,
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage Premier duan, les 16 et 17 octobre 2010, à Ploemeur

Dates le 16/10/2010

Email herve.marest [AT]free.fr

Détail (forme et applications)-Relations entre la respiration
et le geste
Animé par Hervé Marest
organisé par la section Taiji Quan de l'Amicale Laique de
Ploemeur
02 97 82 93 08

Stage applications du 2ème duan, Samedi 16 et dimanche 17
octobre 2010

Dates le 16/10/2010

Détail Animé par Serge DREYER.

Organisé par ATCHA,
à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage forme et tuishou, les 23 et 24 octobre 2010, Le Mans

Dates le 23/10/2010

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animé par Serge Dreyer

Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Novembre

Stage forme Les 24 mouvements de Pékin, Samedi 27 nov
2010 de 14 à 17 heures, à Annecy

Dates le 27/11/2010

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA,
à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

“Le genou vassal de la taille”, 28 novembre à Angers

Animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par ATA

Tél. 02 41 57 66 35

Décembre

Thème à fixer, le 5 décembre à Baugé

Animé par Claudy Jeanmougin

Organisé par Taiji quan en Baugeois

Tel 02.41.89.82.98

fax 02.41.89.82.98*51

Stage Dayan Gong ou Qigong des oies sauvages, les 4 et 5
décembre 2010, Le Mans

Dates le 04/12/2010

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animé par Thierry Alibert

Organisé par ARAMIS

contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Janvier

Stage travail approfondi sur les formes, tui shou et bâtons, les
22 et 23 janvier 2011, Le Mans

Dates le 22/01/2011

Email aramis.72 [AT]free.fr

Détail Animé par Serge Dreyer

Organisé par ARAMIS

contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage épée et éventail, Samedi 22 janv 2011 de 14 à 17
heures, à Annecy

Dates le 22/01/2011

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA,

à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins,
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage forme Les 24 mouvements de Pékin, Dimanche 23 janv
2010 de 10 à 13 heures, à Annecy

Dates le 23/01/2011

Détail Animé par Henri MOUTHON.

Organisé par ATCHA,

à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins,
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.

Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Stage Respiration samedi 29 janvier 2011 à Hérouville Saint
Clair (Caen)

le 29/01/2011

taiyang@cegetel.net

Après-midi Respiration dans les techniques internes chinoises
(qi gong et taiji quan)

Animé par Claudy Jeanmougin

organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint
Clair (Calvados) 02 31 97 79 90

Stage Yangjia michuan taiji quan dimanche 30 janvier 2011 à
Hérouville Saint Clair (Caen)

le 30/01/2011

taiyang@cegetel.net

Matin : Approche bio-mécanique des exercices de base du
Yangjia michuan taiji quan

Après-midi : Applications du 1er duan

Animé par Claudy Jeanmougin

organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair (Calvados) 02 31 97 79 90
<http://www.lebambou.org>

Février

Stage tuishou, le 12 février 2011, Le Mans, de 15h à 18h
Dates le 12/02/2011
Email [aramis.72 \[AT\]free.fr](mailto:aramis.72@free.fr)
Détail Animé par Michel Leclaircie
Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage Qi Gong des Animaux, samedi 19 février 2011 de 14 à 17 heures, à Annecy
Dates le 19/02/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA,
à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins,
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Mars

Stage dao yin qi gong et xing yi quan 19 et 20 mars à Hérouville Saint-Clair (Caen)
19 et 20 mars 2011
taiyang@cegetel.net
Programme à définir
Animé par Georges Charles
organisé par l'association Le Bambou d'Hérouville Saint Clair (Calvados) 02 31 97 79 90
<http://www.lebambou.org>

Avril

Stage tuishou, les 9 et 10 avril 2011, Le Mans
Dates le 09/04/2011
Email [aramis.72 \[AT\]free.fr](mailto:aramis.72@free.fr)
Détail Animé par Paul Silfverstråle
Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage épée et éventail, samedi 9 avril 2011 de 14 à 17 heures, à Annecy
Dates le 09/04/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA, à la « Salle des Arts Martiaux », Espace Sport des Glaisins,
rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Mai

Stage pratique de l'épée avec un partenaire, les 21 et 22 mai 2011, Le Mans
Dates le 21/05/2011
Email [aramis.72 \[AT\]free.fr](mailto:aramis.72@free.fr)
Détail Animé par Frédéric Plewniak
Organisé par ARAMIS
contact ARAMIS 02-43-76-88-08

Stage approfondissement et applications de la forme des \24 mouvements de Pékin"
Dates le 28/05/2011
Détail Samedi 28 et dimanche 29 mai 2011, à Annecy
Animé par Jesse TSAO.

Organisé par ATCHA, à la « Salle des Arts Martiaux »
Espace Sport des Glaisins rue de la Frasse, Annecy-le-Vieux.
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Juin

Stage d'épée, au bord du lac à Talloires, du samedi 11 au lundi 13 juin 2011, à Annecy
Dates le 11/06/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Juillet

Stage d'été, au bord du lac à Talloires, du lundi 4 au vendredi 8 juillet 2011
Dates le 04/07/2011
Détail Animé par Henri MOUTHON.
Organisé par ATCHA
Tél. 04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66

Nous renvoyons nos lecteurs sur le site de l'Amicale qui les orientera sur les différents sites des associations qui annoncent des stages. Pour l'insertion de vos stages, veuillez respecter la procédure.

FORMULAIRE DE PUBLICATION DE STAGE

Nous ne pouvons publier tous les stages sans un minimum de formalisme dans les demandes. Nous vous demandons de respecter, dans l'ordre des 5 lignes ci-dessous, le nombre d'informations, l'ordre et la forme. Ne pas donner d'autres informations, les informations ci-dessous avec les contacts définis suffiront. Nous ne pourrions prendre en compte toute demande non-conforme.

- 1/ Thème du stage, date, lieu
 - 2/ Animateur / Animatrice, avec n° de téléphone.
 - 3/ Association organisatrice
 - 4/ Contact pour le stage : nom, téléphone, email
 - 5/ Adresse du site web à consulter
- FACULTATIF : 6/ Document « + d'infos » (une page maxi ou affichette)

A RENVoyer aux destinataires :
Claudy Jeanmougin : jeanmougin.claudy@orange.fr
Jean-Luc Pommier : pommier_jl@yahoo.fr



DEGEMER MAD I... Bienvenue en BRETAGNE
pour la 20ème rencontre de l'Amicale du
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
du 11 au 14 novembre 2010

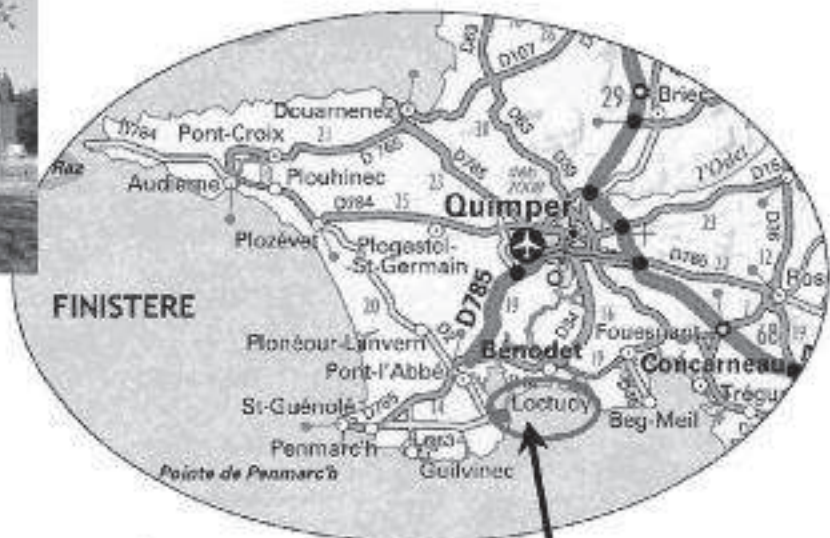


C'est à Loctudy, en Pays Bigouden dans le Finistère, que nous vous attendons pour cette 20^{ème} rencontre de l'Amicale. Nos deux associations (Breizh Izel Tai Chi Chuan et Kemperle Tai Chi Chuan) se sont regroupées sous le nom de DOURDY 2010 pour organiser cet événement.

Le site que nous avons choisi « Le Domaine du Dourdy » se trouve à deux pas de la mer. C'est dans ce cadre agréable, balayé par un air iodé, que nous vous accueillerons avec plaisir.

Les participants qui désirent mieux connaître ce pays du bout du monde (Fenn ar bed) et prolonger leur séjour s'adresseront directement au centre :

Domaine du Dourdy
29750 LOCTUDY
☎ 02 98 82 75 75
domaine.dourdy@wanadoo.fr
www.ledourdy-escapia.fr



ASSOCIATION DOURDY 2010
Vos contacts

Pour les inscriptions
Dany et Jean OREVE : (+33) 02 98 39 14 26
Pour tout autre renseignement
Evelyne GUILLOU : 06 63 21 61 25
(pas après 21h si possible, merci)

Courriel : dourdy2010@live.fr

ACCES

Par la route : depuis Quimper, prendre la voie express D 785 jusqu'à Pont l'Abbé, à Pont l'Abbé prendre direction Loctudy. Après environ 2.5 km, à hauteur du Manoir de Kérazan, prendre sur la gauche direction « Le Dourdy ».
En train : gare SNCF de Quimper
www.voyages-sncf.com
En avion : aéroport de Quimper-Pluguffan
aéroport-comouaille@quimper.ccl.fr



20^{ème} RENCONTRE de L'AMICALE – DOURDY 2010

(Clôture des inscriptions : 30 septembre 2010)

➤ Accueil

Nous vous accueillerons le jeudi 11 novembre, à partir de 14h00, et serons présents tout au long du séjour pour vous accompagner et vous orienter jusqu'au dimanche 14 novembre.

➤ Liaisons QUIMPER - LE DOURDY

- TAXI possible à partir de Quimper, téléphone : 02 98 55 44 44 - 02 98 90 21 21

- Service de CARS de Quimper à Loctudy, pour les horaires consulter le site www.viaoo29.fr, (à Quimper, la gare routière est attenante à la gare SNCF et à Loctudy le nom de l'arrêt est : Suler)

- Des navettes ou covoiturage pourront être envisagés pour votre acheminement vers Le Dourdy, nous ne serons en mesure d'organiser ce service que si vous nous indiquez, dès votre inscription, vos heures d'arrivée et de départ.

➤ Tarifs

Une nuitée englobe : le dîner de la veille + la nuit + le petit déjeuner + le déjeuner + les en-cas.
Les draps et serviettes de toilette sont fournis.

Un échelonnement du règlement est possible sur demande.

En chambre	TARIF PAR PERSONNE		
	triple ↔	double ↔	single □
FORMULE 3 nuitées	160 €	205 €	260 €
FORMULE 2 nuitées (week end)	130 €	170 €	

□ formule single uniquement pour 3 nuitées (peu de chambres disponibles)

↔ chambres spacieuses et confortables (les chambres à 3 sont en duplex : 1 lit en bas et 2 en haut)

Pour les non-adhérents : adhésion à l'amicale	23 €
---	------

➤ REGLEMENT

Résident en France :

- chèque bancaire ou postal à l'ordre de Dourdy 2010
- virement sur le compte de Dourdy 2010

Résident hors France (sauf banque Française)

- chèque bancaire ou postal à l'ordre de Dourdy 2010 (ce chèque sera restitué à l'arrivée contre un règlement en espèces pour éviter des frais bancaires inutiles)
- mandat postal international à l'ordre de Dourdy 2010
- virement sur le compte de Dourdy 2010

(pour les virements n'oubliez pas de mentionner votre nom ou celui de la personne pour qui vous payez)

➤ REFERENCES BANCAIRES

Domiciliation	RIB - Identifiant national de compte			
Crédit Agricole Quimperlé	banque	guichet	compte n°	clé RIB
	12906	00042	00245150940	08
IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1290 6000 4200 2451 5094 008				
SWIFT (Bank Identification Code) : AGRI FR PP829				

BULLETIN D'INSCRIPTION

20^{ème} RENCONTRE de L'AMICALE - DOURDY 2010

Un seul bulletin par personne à retourner avec le règlement pour le 30 septembre 2010 à
Association Dourdy 2010
 c/o Dany et Jean OREVE - 7, rue Bellevue - 29300 QUIMPERLE France

NOM			
Prénom			
Adresse			
Ville		Code Postal	
Pays			
Téléphone	N°fixe	N°Portable	
Courriel			
Membre de l'association :			

FORMULE 3 nuitées : du jeudi 11 au dimanche 14 novembre <input type="checkbox"/> triple <input type="checkbox"/> double <input type="checkbox"/> single	
FORMULE 2 nuitées : du vendredi 12 (après midi) au dimanche 14 novembre <input type="checkbox"/> triple <input type="checkbox"/> double	
Adhésion à l'amicale	
MONTANT TOTAL de votre séjour	

NOTE : Indiquer le mode de paiement : Chèque bancaire Virement Mandat postal international

RAPPEL : Pour que votre inscription soit validée, vous devez régler le montant total de votre séjour

<input type="checkbox"/> Souhaite une chambre double en couple avec :
<input type="checkbox"/> Souhaite partager une chambre double avec :
<input type="checkbox"/> Souhaite partager une chambre triple avec :
<input type="checkbox"/> Je ne déjeunerai pas le dernier jour (le 14/11/10) <input type="checkbox"/> je souhaite un panier repas pour ce déjeuner
<input type="checkbox"/> Je souhaite des repas végétariens
<input type="checkbox"/> Je viendrai en voiture
<input type="checkbox"/> Autre information :

ORGANISATION TRAJET

ARRIVEE	DATE	HEURE
Gare SNCF de Quimper		
Gare routière de Loctudy		
Aéroport Quimper-Pluguffan		
DEPART	DATE	HEURE
Gare SNCF de Quimper		
Aéroport Quimper-Pluguffan		

Droit à l'image : Du fait des nombreuses poursuites qui existent en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit.

Photos et films : Si vous faites des photos ou des films pendant les rencontres de l'Amicale, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

Fait à
 Le
 Signature

Une confirmation de votre inscription vous sera transmise dès que possible, à bientôt, kenavo.

LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE



<http://taijiquan.free.fr/site/>

Le site de l'Amicale, mis à jour par le comité rédactionnel du site, vient d'être totalement remanié. Si votre association possède un site, un lien peut être établi comme c'est le cas avec la Suisse, la Russie, les USA et autres. Outre les multiples informations sur notre style, il contient le listing de tous les membres de l'Amicale ainsi que le calendrier des différents stages organisés par les associations membres.

Accès au bulletin sur le site

L'accès au bulletin sur le site est totalement libre. C'est la nouveauté...

Pour voir vos informations figurer dans le site

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier, 63 rue de Seine, 94400 Vitry, pommier_jl@yahoo.fr. Vous pouvez rejoindre le comité « Site Web » pour apporter votre contribution.

Vos articles, vos courriers des lecteurs et vos informations (stages ou autres) à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à :

Claudy : jeanmougin.claudy@orange.fr – 15 bis route de Bellivet, 17810 Écurat, France.

Conseils pratiques

Pour le calendrier des stages, soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- discipline (Tuishou, forme, etc.) - date - lieu
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone,
- Thème du stage,
- Association organisatrice
- le contact nom, tél, mail, etc.
- référence du site de l'association

Puis adressez l'information à Claudy Jeanmougin et Jean-Luc Pommier.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Claudy Jeanmougin. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation. Pour avoir une bonne qualité des photos il faut au minimum 150 dpi.

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

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par Claudy ou Anne-Marie Guibaud pour pondre un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le bulletin de l'Amicale et les associations.

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

COMMANDE :

- Minima de 10 exemplaires à 50€
 Supérieure à 10 exemplaires : exemplaire(s) x 5€ =€
montant à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan
 • par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France
 • par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number							BIC - Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE		AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le :Signature :

à :

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX - FRANCE

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ =€

Frais d'envoi =€

(3€ pour un exemplaire puis rajouter 1€
par exemplaire supplémentaire)

Total =€

à régler à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan

- par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France
 • par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

IBAN - International Bank Account Number							BIC - Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE		AMICALE YANGJIA MICHUAN

fait le : à :Signature :

ADRESSES UTILES

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

c/o Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses
49540 Martigné-Briand, France
tél: (33) 2.41.53.02.77, Email : herve.marest@free.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

email: ymjltw@yahoo.com.tw, Président : Mr Wang de Tainan
www.geocities.com/heartland/grove/9300/index.html

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo – S.P. Brasil
Tel: (0-11)32078565 Fax:(0-11)32096539
email: tcb@brastone.com

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Janett Phillips, President
3555 Parkview Lane
Rocklin, CA 95677
Tel: 916-625-9290
president@aymta.org ou psychoepa@shcglobal.net

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

C/o Luc Defago, 87, bd Carl Vogt, 1205 Genève, Suisse
Tél : (41) 22.800.22.50, Email : luc.defago@bluewin.ch

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, B01
2K0, Canada, Tél/Fax : (902) 347 2250

ESTONIE

Taru : Urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77
Renata Soukand, email: renata@ut.ee

YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801
7200 Hermannus, Republic of South Africa

ALLEMAGNE

Petra Schmalenbach-Maerker
Von-Kabr-Str. 82, 80999 Muenchen, Germany
Tel: (49 89)8103-9682 Fax: (49 89)8103-9684
email: petra_schmalenbach@hotmail.com

THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia
Contact: Albert Efimov, albert@efimoff.net
Tél : (7) 095 938 5124, Fax : (7) 095 938 5000

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN

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

THE TAI CHI CENTRE

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

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

<http://www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm>
Adresse mail :
amrita48@nifty.com
tonkon@bab.co.jp

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 03 BP881 Abidjan 03, Côte d'Ivoire

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

17 rue du Louvre 75001 Paris
tél : 01.40.26.95.50

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms lin Hsiao-Wei, E-mail : tcass@ms35.hinet.net
Ou Noëlle Kasai, E-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

MEXICO

Stephen Merrill
A.P. 77, Todos Santos, BCS, 23305 Mexico
Message Ph: 52-114-50109
email: aleana97@yahoo.com

ITALIE

DOMAINE YEN-NIEN

La Maison des Cimes
Loc. Fromorsora
18037 CASTEL VITTORIO (IM) - ITALIA
Tél : (39) 0184 241211

楊家秘傳太極拳聯會

Yangjia Michuan
Taiji Quan Lian Hui

