

楊家秘傳

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 84 - Janvier 2017



• David Mac Call

• Zhang Qinlin

Houlgate 2016

• Les huit portes

• Bào hǔ guī shān

• Grands évènements taiji

• Burkina Faso

Sommaire

N° 84 - Janvier 2017

Hommage à David Mc Call

David Mc Call

Henri Mouthon

4

Adieu David

Claudy Jeanmougin

4

David «Big David» McCall 1950-2016

Peter Clifford traduit en français par Simonette Verbrugge

5

Comptes-rendus de lecture

Taiji quan et symbolisme animal - Claudy Jeanmougin

La Solution Intérieure, Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit - Serge Dreyer

7

Trois approches des huit potentiels ou «portes» 8

Alix Helme-Guizon

Wang Yen-nien parle de Zhang Qinlin

Une interview de Sam Tomarchio traduite et transcrite

Julia Fisher-Fairchild traduit en français par Simonette Verbrugge

11

Présentation de livres de Claudy Jeanmougin 17

Traité de biomécanique articulaire – Tuishou 1 – Tuishou 2

Wen Wu

18

Feuillets du Collège

Christian Bernapel

19

Grands évènements taiji en Europe

Claudy Jeanmougin

23

Addenda à propos des grands évènements

Christian Bernapel et Jean-Luc Pérot

25

Amicaen 2016 (photos)

26

Journal d'un séjour en France

Adama Traoré et Diana Katakou

32

Erratum

36

Stages

36

Site Web & Bulletin

37

ÉDITO

Avec un peu de chance, quand vous lirez ces lignes, votre tête émergera des différents brouillards que nous réserve notre redoutable condition d'Occidentaux.

Tout le monde a, présentes à l'esprit, les conséquences de la gabegie économique, et celles des politiques menées ailleurs, bien avant nos naissances. Depuis cinquante ans on ne peut pas dire que nous n'étions pas prévenus... Et les évènements récents en rajoutent une couche.

Pour le taiji, ô adeptes de la sobriété heureuse, il nous suffit d'un toit, d'un terrain plat, et d'un enseignant bienveillant. L'enthousiasme n'émet pas de particules fines, et la pratique génère plutôt bonne humeur et sourires.

En témoigne la visite de nos amis Burkinabés, qui ont bien l'intention de faire fructifier tout ce qu'ils ont récolté cet été. Comme le feront également toutes celles et ceux qui se frottent déjà les mains à la pensée de vivre quelque chose de beau aux Trentièmes Rencontres de Jasnières, ou qui se lèchent les babines à l'idée de ce qui les attend à l'Île de Ré aux Rencontres de l'Amicale.

Il n'y a pas que cela dans la vie, il y a les stages aussi ! Avant de vous y risquer, allez voir chez Alix du côté des huit portes, revisitez Bào h guī shān avec Christian et, pour forger votre détermination, méditez sur ce que dit Laoshi de son maître Zhang Qinlin. Ça donne à penser et à agir...

Certains s'en vont comme David Mac Call, laissant un très fort souvenir, d'autres viendront...

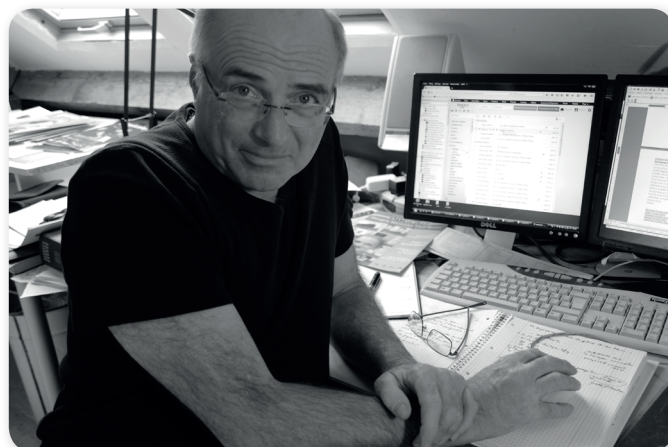
Comme sont venus tous ceux que vous reconnaîtrez dans les pages finales de la revue !

À toutes et à tous, bonne année, soyez heureux !
(Et donnez du bonheur !)

À bientôt

André

Pan, sur le bec : petit erratum suite à l'article de Christophe Lephay, allez vite page 36 - Nos excuses bien sincères, ô ami !



Le Mot du Président

Les Rencontres de Houlgate s'éloignent déjà dans le passé même si les échanges qu'elles ont permis restent bien présents dans nos cœurs et nos esprits. Merci à toutes et à tous, bleuets et bleuettes de l'Association de Tai Chi Chuan de Caen, qui avaient organisé parfaitement ces moments, en digne succession des associations précédentes.

Beaucoup d'échanges, donc, et en particulier avec nos invités, Richard Porteil et son assistant, qui ont montré une partie de leur travail dans le style Yang enseigné par Me Chu King Hong. Après Jean-Jacques Sagot à Sablé et Lauren Smith à Annecy, cette nouvelle ouverture réussie conforte la mise en oeuvre tardive d'une vieille intention. Les contacts pour l'an prochain à l'île de Ré sont déjà en cours et nous serons en mesure de vous en dire plus dans le bulletin de printemps.

L'Assemblée Générale à Houlgate a amené un changement de Bureau au sein d'un Conseil d'Administration inchangé : l'Amicale a un nouveau Président, votre serviteur, et une nouvelle Vice-Présidente, Emeline Régent. Ce mot est pour moi l'occasion de renouveler, au nom de l'Amicale, tous nos remerciements à Jean-Michel Fraigneau, pour tout le travail accompli au Bureau depuis novembre 2001, d'abord comme Secrétaire, puis, à partir de novembre 2011, comme Président.

Il est d'usage aussi de remercier dans ce bulletin d'hiver toutes les personnes qui s'investissent dans le Conseil d'Administration et dans les diverses commissions, dont la liste complète dans le Bulletin Administratif 14 se déroule sur trois pages. Je les remercie donc collectivement et n'en garde qu'un, André Musso, notre Rédac' chef, qui consacre de longues journées à produire ce Bulletin et que je remercie tout spécialement.

Pour la première fois, je me suis un peu intéressé à la mise en page du Bulletin et j'ai compris la justesse de ce que Françoise Cordaro écrivait à propos de Michel Ségal, notre précédent metteur en page et "enrichisseur", il y a tout juste un an. J'ai repris tous les bulletins qu'il avait enrichis et, après avoir essayé de reproduire le numéro 83 moi-même, j'ai réalisé le temps et l'énergie qu'il mettait dans chaque numéro, tout particulièrement pour en renouveler

la mise en page et la décoration. Chacun de ces bulletins était ainsi une oeuvre artistique unique grâce au cœur et au talent qu'y mettait un bénévole jouant allègrement avec les polices de caractères, les dispositions, et les enjolivures.

Après la disparition de Michel Ségal, le Conseil d'Administration a très vite décidé de sous-traiter la mise en page du Bulletin à un prestataire professionnel, qui ne peut clairement pas, pour le budget alloué, y passer le temps qu'y consacrait Michel. Actuellement André doit donc effectuer une partie de ce travail, en plus de celui qui est le sien en tant que Rédac' chef. Il a donc un besoin très net d'un.e adjoint.e, soit pour la partie technique soit pour la partie artistique. Je lance donc un appel en ce sens auprès de tous les membres de l'Amicale.

À part cela, la saison 2016-2017 est maintenant bien entamée avec son flux continu de stages et je vous en souhaite une consommation soutenue. Vous noterez qu'après approbation de l'Assemblée Générale la liste de ces stages n'est plus donnée dans le bulletin, et ceci pour plusieurs raisons. D'abord, cette liste n'était jamais complètement à jour, en dépit de son aspect très soigné qui pouvait inciter à ne pas consulter celle du site web qui évolue, elle, en temps réel.

Ensuite, c'est une rubrique du bulletin très complexe à mettre en page : à cause du manque d'uniformité des informations, elle demande une intervention manuelle sur le format et le contenu à chaque ligne. Ce travail est effectué au fur et à mesure par Jean-Luc Pommier pour le site web mais il faut le reprendre en entier pour la sortie papier, ce qui est très lourd dans le contexte évoqué plus haut.

Enfin ces trois pages représentent à l'impression un dixième du coût de la trentaine de pages noir et blanc que compte un numéro usuel.

Elles seront donc remplacées avantageusement par tous les articles que vous allez nous envoyer !

Je vous souhaite à tous une année 2017 meilleure que celle qui vient de s'écouler. .

François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2017 - N°84

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2 allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - FRANCE

<http://taijiquan.free.fr>

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef :** André Musso

Rédaction (pour ce numéro) : Christian Bernapel, Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Julia Fisher-Fairchild, Jean-Michel Fraigneau, Alix Helme-Guizon, Henri Mouthon, André Musso, Jean-Luc Pérot, Adama Traoré.

Correction : Anne-Marie Guibaud, André Musso, Sonia Sladek. **Comité de lecture :** Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot. **Traduction :** Cynthia Hay, Erica Martin, Leland Tracy, Simonette Verbrugge. **Calligraphie :** Marie-Christine Moutault. **Crédits photo :** Cathie Drouet, Solange Chabert-Groult, Marie-Claude Millet, André Musso, Sonia Sladek. **Mise en page :** Clément Arvin-Bérod - La Communauté des Graphistes www.lacommunautesgraphistes.com **Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février

David Mc Call

Peter Clifford nous a fait part du décès de notre frère de pratique David Mc Call. Il a pratiqué auprès de Laoshi au début des années 80. Il a créé à Taipei le David's pushiban. Un centre d'enseignement privé de langues étrangères qui existe encore à l'heure actuelle.

Il s'était retiré à Byron Bay en Australie où il a été inhumé le 24 Juin. Ceux qui ont participé au stage d'application de Yu shi doivent se souvenir de lui.

Sur la photo ci-jointe David est à droite.



Adieu David !

La dernière fois que nous nous sommes retrouvés ce fut à l'occasion du stage des enseignants à Yuchi en 1991. C'est lui qui nous conduisit avec Hervé à Taipei pour retrouver des amis durant la période de repos au milieu du stage. C'est lui qui me fit pénétrer pour la première fois dans un Macdo...

David avait créé un centre d'apprentissage de la langue anglaise qui avait une grande réputation à Taipei. En dehors de cette activité qui accaparait tout son temps, il venait se détendre avec nous en pratiquant le Taiji quan. David était un grand gaillard de presque deux mètres qui devait peser plus d'un quintal. Alors imaginez ce que cela pouvait donner lors de nos affrontements en Tuishou. Nos « combats » amusaient Laoshi qui venait souvent nous séparer en se moquant de nous. Pour lui, ce que nous faisons était plus un combat de taureau qu'un art de la lutte... Sur la photo, David nous fait une démonstration du Tango que je ne saurais qualifier. En tout cas, Maryline Chanaud à l'air de bien s'amuser. J'ai beaucoup apprécié sa présence lors de ce stage intensif. Il aimait plaisanter, rire... Bref, il aimait la vie. Qu'il repose en paix.



*Chérac le 26 septembre
Claudy Jeanmougin*

David Mac Call et Maryline Chanaud à Yuchi en 1991

David Big David Mc Call

1950-2016

Peter Clifford

Traduit par Simonette Verbrugge

Fin 1970, début 1980, un groupe d'étrangers étudiait le taichi avec Maître Wang Yen-nien à Taipei. David McCall, un grand Australien charismatique, un peu bohème, se joignait de temps en temps au groupe et, vu sa taille, il reçut rapidement le surnom de «Grand David». Dans ce groupe il y avait Henri Mouthon, Sabine Metzlé, Marilyn Chanau, Mark Linett, Ken Leonard, Julia Fairchild, Bruno Hardsmeets, Annick Blard, Luc et Vioune Defago. À cette époque Serge Dreyer et moi étions déjà élèves de Maître Wang.

David avait vécu et longuement pratiqué le tai chi à Poona en Inde. Il pratiquait là-bas à côté d'une petite rivière, dans un parc public, à côté de l'ashram d'Osho dans la magnifique banlieue du Parc Koreagon. Il y pratiquait pendant de longues heures. Mark Linett se souvient de l'y avoir vu et il avait remarqué sa présence et sa silhouette caractéristique. Ce n'est que bien plus tard que David et Mark se rencontrèrent à Taipei pour la première fois. David expliqua que, pendant son séjour à Poona, il avait entendu parler d'un professeur de tai chi renommé à Taipei, Maître Wang Yen-nien, et comme il souhaitait poursuivre son apprentissage du tai chi, il avait décidé de faire le voyage de Poona à Taipei pour étudier avec lui.

À Taiwan David «arriva pour le déjeuner et resta pour de bon». Après avoir partagé un logement avec des amis dans les villas Chi Lan, où il était mon voisin, il loua une grande maison en bois dans les Montagnes Yangming près de l'Université Culturelle Chinoise. Il avait sa propre véranda, un toit qui fuyait souvent pendant les pluies de la mousson et, comme il était dans un climat tropical, son jardin était une jungle envahie de verdure et de bougainvillées. Nous pratiquions le tai chi dans ce jardin et sur la route tranquille devant sa maison où nous n'étions que rarement dérangés par une voiture ou une moto qui passaient près de nous. Presque tous les matins il descendait à toute vitesse la montagne sur sa 125cc Sangyang jusqu'au Grand Hôtel à Yuanshan pour rejoindre le cours de taiji dans le petit parc des Martyrs, derrière l'Observatoire de Taipei. Le mercredi et le samedi matin, lorsqu'il y avait pratique de l'épée, il la plantait à l'arrière de sa moto et descendait la montagne un peu comme un chevalier du Moyen Âge.

Comme beaucoup d'entre nous qui vivions à Taipei à l'époque, David commença à enseigner l'Anglais comme

deuxième langue pour subvenir à ses besoins. Mais il fit bien plus que ses camarades et il inventa sa propre méthode d'enseignement de l'Anglais et ouvrit son école. Il formait ses enseignants avec rigueur, les payait très bien, et son école connut évidemment un grand succès. Il y a encore des écoles à Taipei appelées «École d'Anglais de David» basées sur ce succès.

«Le grand David» aurait facilement pu s'appeler «David sans peur». Mais le seul moment où il devenait nerveux était quand il allait consulter un devin à Hong Kong ou à Taipei. Son devin de Taipei avait une terrible réputation de précision, et David était toujours mal à l'aise lorsqu'il allait le voir. Ce fut une grande source d'amusement entre nous pendant toutes ces années.

David était né et avait grandi à Melbourne, il avait étudié l'économie à l'université et commença une affaire d'immobilier là-bas des années plus tard. Après l'université il lâcha tout et partit vivre quelques belles années sur la côte du Queensland avant de partir en Inde puis à Taiwan. Quand il retourna finalement en Australie, il acheta un grand immeuble sur le front de mer à Bondi Beach et s'installa au dernier étage avec sa femme Ava et leurs trois enfants. Ma femme Laura et notre fils Brandon ont séjourné chez eux. C'était un endroit magnifique avec une vue superbe depuis la terrasse surplombant la plage de Bondi et son surf réputé, alors que sur la terrasse arrière une grande variété de perroquets colorés venait se nourrir à la mangeoire. Ensuite il vendit cet endroit et partit à Byron's Bay, un endroit tout à fait approprié au style de vie tranquille qu'il menait toute sa vie.

Quelques témoignages de ses collègues et amis :

«Je ne peux que rire et sourire en pensant à David et à sa vieille épée plantée derrière sa moto... J'ai passé des matinées mémorables avec lui lorsque je montais le voir à Yangmingshan. On a eu des conversations passionnantes... toujours intéressantes... il avait un avis sur tout mais était aussi toujours prêt à écouter.» *Mark Linett*

«David était un des «meilleurs en tuishou de notre école»
Serge Dreyer

«(David était) un étudiant de tai chi consciencieux, (et) un voisin aussie joyeux et sociable.» *Marc Charlton – B3 Chi Lan Villas*

«David (était) un des rares à Taïwan à avoir des cheveux plus longs que les miens» *Marty Merz – un étudiant aussie*

«Je me souviendrai (toujours) de son sourire vibrant et amical.» *Aileen Liou*

«La maison de David était particulière. Je me souviens d'avoir pratiqué avec lui dans le jardin les mouvements d'épée que Maître Wang venait de nous expliquer longuement. Je me rappelle aussi sa visite en Suisse où il grimpa les Alpes en tongs alors que nous avions de vraies chaussures de montagne! Et j'entends encore son cri lorsqu'il plongea dans l'eau glacée du lac Anthème qui est un lac de glacier. Il pensait que l'eau serait chaude! Il n'avait pas vu Luc qui entrait progressivement dans l'eau, pour s'habituer au froid.» *Vioune Defago*

«David était un bon ami. À Taipei nous avons l'habitude de pratiquer tous les matins de 6 h à 8 h et nous prenions le petit déjeuner ensuite. Nous pratiquions la forme, les armes ou le tuishou chez lui. Quelquefois, David et moi avons de longues discussions philosophiques, spirituelles durant lesquelles nous blaguions simplement en mangeant des paniers de raviolis à la vapeur et en buvant beaucoup de bière Taiwanaise! En 1988, j'ai amené un groupe d'élèves de Taiji Quan à Taïwan pour un stage, et ma famille a logé dans sa maison pendant trois semaines. David vint aussi nous rendre visite en Suisse où nous séjournâmes dans les Alpes, à Champéry, le village dont je viens. Par un chaud matin d'été, alors que les montagnes resplendissaient des neiges éternelles, je lui ai proposé de faire un trek... le matin suivant nous étions prêts à partir lorsque David arriva en tongs! Je lui ai dit : «tu ne peux pas partir comme ça!» Mais David m'a répondu «Non, ça ira très bien! Je me suis toujours baladé comme ça dans l'Himalaya à 5.000 mètres d'altitude, en tongs!»

Nous avons marché pendant six heures jusqu'à 2.500 m.



Et là nous fûmes bloqués par une grosse avalanche de neige. Alors nous avons pris un chemin plus long et après quelques minutes David s'est fait une profonde coupure au pied! Je le lui ai bandé mais il ne pouvait plus marcher que sur un pied... Il a fallu prendre la piste de neige à côté de nous, utilisant nos sacs à dos comme luges, puis, boitant sur un pied, il a fini par arriver au refuge le plus proche. Et le soir suivant il a dit : «Oui, pas de problème!» J'ai eu de belles expériences avec David et je m'en souviendrai toujours.» *Luc Defago*

«Ah, Le Grand David. Oui, c'est lui qui m'a convaincue de commencer le Taijiquan.

Comment pourrais-je l'oublier! J'avais loué une chambre dans une maison à Zhilan Xincun où il habitait, et je travaillais dans une société de commerce. Souvent nos discussions de fin de soirée étaient centrées sur la pratique du taijiquan, ses nombreux bienfaits, le grand professeur qu'il avait là où il pratiquait... que je trouvais toujours un peu exagérés. Oui, j'étais sceptique. Mais je ne pouvais pas manquer de constater qu'il était si heureux lorsqu'il revenait de sa pratique du matin, à l'heure à laquelle j'essayais de sortir de mon lit pour aller travailler. Une nuit, Luc Defago qui était à Taïwan à cette époque, vint pour dîner et nous avons passé la soirée à parler et à boire jusqu'au petit matin – heure à laquelle David prenait normalement sa moto pour descendre la montagne et aller pratiquer le taijiquan.

Lui et Luc me proposèrent de m'emmener jusqu'au Grand Hôtel pour commencer à pratiquer. Comme je ne pouvais de toutes façons pas aller me coucher, je me suis dit que je pouvais aussi bien descendre la montagne avec ces deux garçons et me faire une idée de leur maître et d'un cours de taijiquan. C'était en Automne 1981, le reste c'est l'histoire! Grand David, je te dois une fière chandelle.» *Julia Fairchild*

En juin de cette année David s'est rendu en Tasmanie avec sa fille Angie pour fêter avec elle son anniversaire. Il est décédé là-bas le 12 juin 2016, sans que l'on sache la cause de sa mort. Les funérailles eurent lieu à Byron's Bay.

On se souviendra toujours de David pour sa franchise, son honnêteté, son franc-parler, sa philosophie circonspecte de la vie, son sens aigu des affaires, sa capacité à rendre simple les choses compliquées, sa réserve, ses grands talents en taiji, et pour sa famille... il était un grand ami pour beaucoup.

Avec Mark, Luc, Henri et moi-même, nous formions une «bande de frères» très soudée. Deux filles et deux fils lui survivent, tous en Australie, et Ava qui vit maintenant à Taipei.

*Peter Clifford (Xu Bin) Londres
Octobre 2016*



Nous avons lu...

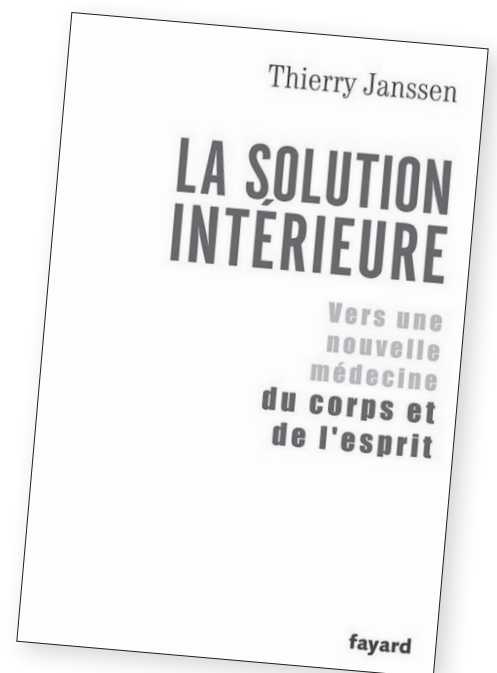
La Solution intérieure, Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit

Thierry Lambert

Librairie Arthème Fayard Pocket, 2006, ISBN: 978-2-266-20743-0

L'auteur est médecin, chirurgien devenu psychothérapeute et s'est spécialisé dans l'accompagnement des malades. J'ai trouvé son propos intéressant pour nous pratiquants du tai ji quan car il maintient un bon équilibre entre connaissances scientifiques et intérêt pour ce qui en général est placé à la périphérie de la science occidentale. Son ouvrage permet de mieux comprendre comment le tai ji quan (qu'il cite plusieurs fois) par exemple peut s'inscrire dans une démarche de mieux-être, sans toutefois devenir une thérapie, distinction qui m'a toujours semblée fondamentale. Le jargon scientifique n'obscurcit pas la signification générale et en fait donc un ouvrage accessible à tout le monde.

Claudy Jeanmougin



Taiji quan et symbolisme animal

Thierry Lambert

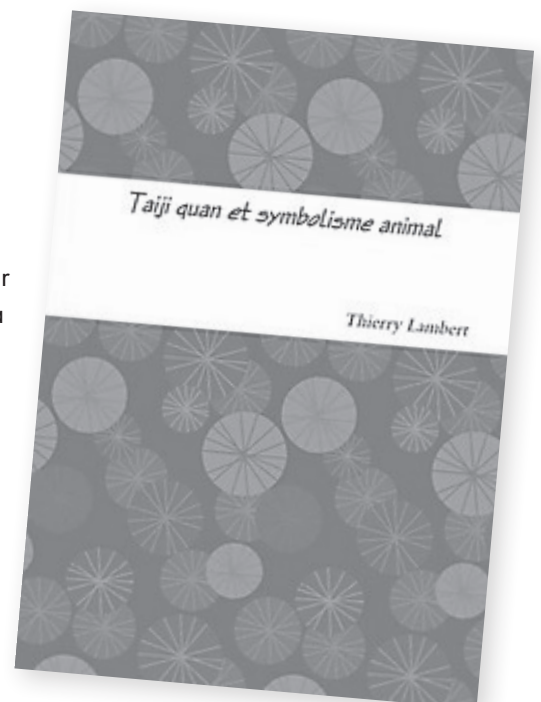
Éditeur Corps Souffle Dao, Hérouville, 2016

J'attendais ce travail de Thierry depuis bien des années... Avec sa rigueur habituelle, Thierry Lambert nous fait pénétrer le monde animal qui anime la culture chinoise en général et les arts martiaux en particulier.

Il passe en revue tous les animaux que nous retrouvons dans notre style, du dragon au tigre, en passant par le serpent, la grue blanche et autres animaux que vous connaissez bien. L'ouvrage se présente sous la forme d'un livret d'une cinquantaine de pages rédigées d'une écriture nette et concise.

Thierry est l'auteur de nombreux petits fascicules sur le Qigong et autres disciplines. Vous pouvez vous les procurer en vous rendant sur le site www.lebambou.org ou en vous adressant directement à Thierry : lebambou@lebambou.org.

Serge Dreyer



Trois approches des huit potentiels ou "portes"

Alix Helme-Guizon

八門 Vous trouverez ici une présentation synthétique des 8 potentiels, en commençant par la présentation de la définition propre à notre style par Claudy Jeanmougin et Christian Bernapel, suivi de celle de la fédération de FFWushu donnée par Antoine Ly, puis du chant de Tan Meng-Hsieng.

Bā mén (pā mén) : (trad. littérale) Huit portes. (signification) Huit énergies potentielles formées ou produites par certains types de mobilisation corporelle (membres et/ou corps).⁽⁵⁾

Définitions des potentiels dans notre style et selon la Fédération.

1. Peng 棚 (p'ěng)

Parer, embrasser, avoir la sensation d'être comme un ballon gonflé, toute pression le fait tourner sur lui-même autour de son centre. L'énergie de PENG est comme un bouclier qui protège sur la pression ou l'attaque d'un partenaire. Sa sensation intérieure est l'écoute tacite de l'autre.

L'énergie est sur l'extérieur de l'avant-bras (index) qui est en pronation.⁽¹⁾

La forme externe yin doit apporter la rondeur, le volume, l'absorption. L'expression (yang) de Peng se manifeste par une explosion, un rebondissement comme une balle bien gonflée.⁽²⁾

Résumé^(2bis) : énergie de **rebondissement**

Image : un boxeur qui rebondit sur les cordes du ring ; un ballon qui rebondit

Pour la fédération : (traduction habituelle) **Parer**. (signification) **Potentiel expansif** servant à la maintenance d'une **protection** permanente.⁽⁵⁾

Chant du PENG

« Comment peut-on expliquer l'énergie de Parer ?
Elle est comme l'eau portant un bateau qui flotte.
D'abord, rendez le chi substantiel dans le tantien,
Puis tenez la tête droite comme si elle était
suspendue au-dessus. »

2. Lu 捋 (lǚ)

Tirer vers l'arrière, attirer l'adversaire dans le vide et utiliser sa force. (exemple Shou hui pipa: tenir le pipa)

Résumé^(2bis) : énergie qui attire dans le vide

Image : tourbillon d'eau qui entraîne en profondeur

Pour la fédération : (trad. hab.) **Tirer**. (sign.) **Potentiel attractif** (action des mains ou des bras pour déséquilibrer l'adversaire).

Chant du LU

« Comment pouvons nous expliquer l'énergie de Tirer ?
Nous tirons l'opposant vers nous en lui permettant d'avancer,
Tout en absorbant sa force,
Continuant de tirer jusqu'à ce qu'il ait trop avancé
Nous restons légers et à l'aise sans perdre notre
posture verticale.
Quand sa force est dépensée il devient naturellement vide,
Tant que nous gardons notre centre de gravité,
Nous ne pourrons jamais être dominé par l'adversaire. »

3. An 按 (àn)

Repousser d'une main ou des deux mains. L'action de repousser est progressive et déracinante. C'est une énergie qui repousse et déracine le corps de l'autre. La clé de ce mouvement est la bascule du bassin et la détente de la jambe arrière⁽¹⁾. Vouloir pousser spontanément en utilisant An, c'est risquer d'être en position fâcheuse. Il faut laisser venir l'autre dans le piège de An⁽²⁾.

An est souvent confondu avec Peng. Pour exécuter correctement un An, il faut imaginer qu'on veut déraciner un poteau en le secouant dans tous les sens^(2bis).

Résumé^(2bis) : énergie de **pénétration avec envahissement**

Image : l'eau qui s'infiltré dans le moindre recoin; remplir tous les creux.

Pour la fédération : (trad hab.) **Pousser**, appuyer. (sign.) **Potentiel impulsif** (action des paumes, poings ou pieds pour délivrer une impulsion à l'adversaire).

Chant du AN

« Comment peut-on expliquer l'énergie de Pousser ?

Quand elle est appliquée, elle est comme
de l'eau en mouvement

Mais à l'intérieur de sa douceur il y a beaucoup de force.

Quand le flot est vif, la force est irrésistible.

Les vagues se brisent par-delà les hauteurs
qu'elles rencontrent,

Et s'engouffrent dans les profondeurs qui surviennent.

Les vagues montent et descendent,

Trouvant une brèche elles déferleront à coup sûr. »

4. Ji 挤 (jǐ)

Presser. L'action de presser est percutante. C'est une énergie qui pénètre dans le corps de l'autre. Son action est violente et peut détruire les organes internes si elle est appliquée avec force ⁽¹⁾. Claudy Jeanmougin traduit aussi par « **ébranler** » ou « re-pousser » dans le sens de pousser à nouveau par un ji sur un peng ⁽²⁾. Ji est souvent confondu avec Peng. Si Ji est correctement exécuté, il n'y a pas de rebondissement mais effondrement ^(2bis).

Résumé ^(2bis) : **énergie d'ébranlement qui mine l'intérieur**

Image : effondrement des tours du World Trade Center.

Pour la fédération : (trad. hab.) Presser. (sign.) Potentiel propulsif (addition du potentiel impulsif au potentiel expansif pour propulser l'adversaire).

Chant du JI

« Comment pouvons-nous expliquer l'énergie de Presser ?

Parfois nous utilisons deux côtés

Pour recevoir directement une seule intention. » ⁽³⁾

Autre traduction de ce passage :

« Ji a deux modalités d'application.

La première, directe, est chargée d'intention,

Ouvrir et fermer en un seul temps. » ⁽⁴⁾

« En prenant contact et en formant un seul mouvement,

Nous recevons indirectement la force de réaction.

C'est comme une balle qui rebondit sur un mur.

Ou une pièce tombant sur un tambour,

Qui rebondit avec un son métallique. » ⁽³⁾

5. Cai 採 cǎi (ts'ǎi)

Action de cueillir, d'intercepter, de couper, de pénétrer, Cai s'applique à tous les niveaux d'attaque : basse, médiane, ou haute. ⁽¹⁾

Résumé ^(2bis) : énergie de levier

Image : bras de levier

Pour la fédération : (trad. hab.) Cueillir, saisir, tirer vers le bas. (sign.) Potentiel extensif (action d'une ou des mains pour exercer une prise soudaine sur l'adversaire).

Chant du ÇAI

« Comment peut-on expliquer l'énergie de Tirer vers le bas ?

En pesant quelque chose sur le plateau d'une balance,

Nous laissons jouer librement la force de l'opposant,

Qu'elle soit grande ou petite.

Après l'avoir pesée nous connaissons sa légèreté
ou sa lourdeur.

En tournant seulement de quatre onces, nous pouvons

peser un millier de livres. Si nous demandons

quel est le principe derrière ceci,

Nous découvrirons que c'est la fonction du levier. »

6. Lie 捩 liè (lièh)

Action de tordre

Résumé ^(2bis) : énergie spiralée, qui ira soit dans le verrouillage, soit le déracinement ; toutes les torsions qui sont un prolongement du mouvement spiralé.

Pour la fédération : (trad. hab.) **Fendre, séparer.** (sign.)

Potentiel offensif produit par deux forces opposées dans le but de faire chuter l'adversaire ou de lui casser un membre.

Chant du LIÈ

« Comment peut-on expliquer l'énergie de Séparer ?

Tournant comme un boomerang (un volant) ⁽³⁾,

[qui sans cesse tourne] ⁽⁴⁾.

Si un objet est lancé,

Il sera rejeté à une grande distance.

Les tourbillons apparaissent dans les cours d'eau rapides,

Et les vagues frisées sont comme des spirales.

Si une feuille se pose à la surface,

En un rien de temps elle disparaîtra. » ⁽³⁾

7. Zhou 肘 zhōu (chōu)

Action de donner un coup de coude

Résumé ^(2bis) : énergie de pénétration en pointe.

Image : coup de stylet, épée plantée par la pointe.

Pour la fédération : (trad. hab.) **Coude, coup de coude.**

(sign.) **Potentiel percutant par l'articulation saillante** (poignet, coude, genou...).

Chant du JO

« Comment peut-on expliquer l'énergie
du Coup de Coude ?

Notre méthode doit être considérée

d'après les Cinq Éléments.

Yin et Yang sont divisés en haut et en bas,

Et plein et vide doivent être clairement discernés.

L'opposant ne peut pas suivre notre mouvement continu,

Et notre impact explosif est même violent. » ⁽³⁾

ClaudY Jeanmougin: quand le coude et le poing sont
liés comme une chaîne, rien ne leur résiste. Le poing
peut s'épanouir comme une fleur, et son coup devenir
particulièrement terrifiant. ⁽⁴⁾

Quand les six énergies (peng, lu, an, ji, cai, liè) sont tout
à fait maîtrisées,

Les applications sont alors infinies ⁽³⁾.

(ClaudY : l'utilisation de zhou est sans limite ⁽⁴⁾)

8. Kào 靠 (k'ào)

Action de donner un coup d'épaule (épaulée)⁽¹⁾,
ou toute autre partie du corps^{(2) (6)}.

Résumé^(2bis) : énergie explosive.

Image : dynamitage qui fait partir un édifice en mille morceaux.

Pour la fédération : (trad. hab.) **Épaule, coup d'épaule.**
(trad. litt.) Appuyer contre, sur ; s'approcher ; toucher.
(sign.) Potentiel de **heurt** (action d'une partie du corps pour propulser l'adversaire).

Chant du KAO

« Comment peut-on expliquer
l'énergie du Coup d'Épaule ?

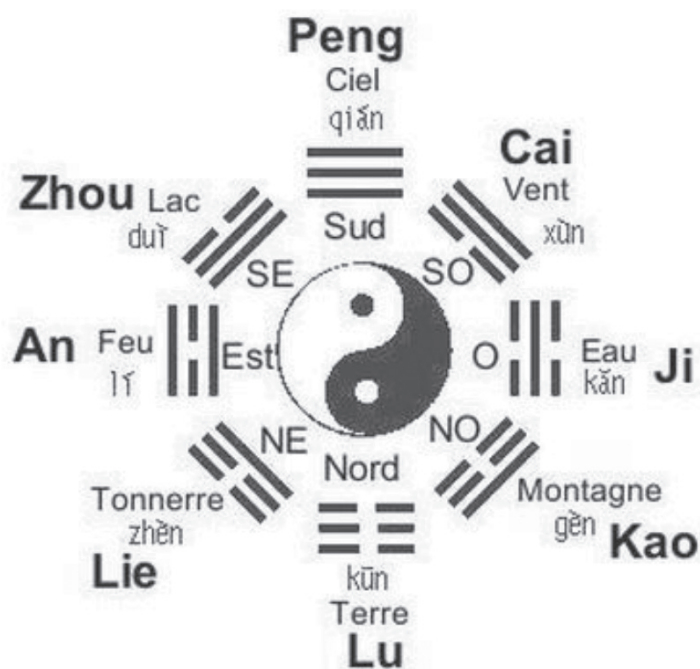
La méthode concerne à la fois l'épaule et le dos.
La posture de Vol en Diagonale (=balayage latéral)
utilise l'épaule,

Mais entre les épaules il y a aussi le dos.

Quand soudain une opportunité se présente d'elle-même,
Il y a alors emboutissage comme
avec un pilon fracassant.

Maintenant nous devons attentivement maintenir
notre centre de gravité,

En le perdant, l'échec serait certain. »



Les 8 potentiels sont reliés aux éléments et aux directions, mais différemment selon les styles

Les 8 potentiels ou 8 portes selon Zhang San-Feng⁽²⁾⁽⁶⁾

Le schéma ci-contre montre la relation entre les potentiels et les éléments exposée par Maître Wang⁽²⁾ et des écoles yang⁽⁶⁾, qui associe Peng Lu An Ji aux directions cardinales, et Çai Lie Zhou Kao aux diagonales. Maître Wang a systématisé cette approche dans le shi san shi (13 postures) de notre école qui comprend des diagonales, généralement absentes dans les autres styles yang.

Certaines écoles associent autrement les potentiels et les trigrammes. Par exemple dans le style Wu, à Peng, Lu, Ji, An, correspondent toujours quatre directions cardinales, mais à d'autres éléments (qui sont dans l'ordre Kuan, Li, Zhen, Dui). Çai, Lie, Zhou, Kao correspondent toujours aux diagonales mais à Qian, Kun, Gen, Xun.

De même que les 8 trigrammes, combinés deux à deux donnent les 64 combinaisons du Yi Jing, les potentiels peuvent se combiner dans un travail à deux d'attaque et de réponse.

Il est possible aussi d'associer chaque porte à un des 5 mouvements (ou "5 éléments")⁽²⁾, ce qui fait que certaines écoles disent que le Peng se fait en montant, le Lu en descendant, que le An est une expansion, et le Ji une compression. Les 4 autres mouvements sont tous associés à la Terre.

Les 5 mouvements (ou éléments) sont associés préférentiellement aux 5 déplacements⁽⁶⁾. Les 8 potentiels et les 5 déplacements forment les 13 tactiques ou les 13 postures (shi san shi), et forment la base du Taijiquan.

Synthèse réalisée par Alix Helme-Guizon à partir des sources suivantes :

Les 8 potentiels dans notre style Yang Jia Michuan Taijiquan :

⁽¹⁾ Christian Bernapel et Georges Charles, *Taiji Quan pratique et enseignement des huit portes et treize postures*, éditions Encre (1996-épuisé). Disponible auprès de l'auteur cbernapel@orange.fr

⁽²⁾ Claudy Jeanmougin, *Yangjia Michuan Taijiquan* tomes 1 et 2, École française de Taijiquan (à commander directement à l'auteur)

^(2bis) Claudy Jeanmougin, *Bulletin n° 71 de l'Amicale*

Les Chants des Huit Voies (attribué à Tan Meng-Hsieng)

⁽³⁾ sans autre précision, la traduction est celle citée par Jean-Marc Josset dans l'ancien magazine *Yi-Mag* de la fédération de FFWushu.

⁽⁴⁾ Claudy Jeanmougin, *Yangjia michuan taijiquan* tomes 1 et 2, école française de taiji quan à partir du livre *The Tao of Tai-chi chuan* de Jou Tsung Hwa.

⁽⁵⁾ **Les 8 potentiels du lexique fédéral** réalisé par Antoine Ly dans l'ancienne version du magazine *Yi-Mag* de la fédération française de Wushu, encore visible ici : <https://taijiquan-ivry.org/documentation/les-8-potentiels/>

⁽⁶⁾ Yang Jwing-Ming, *Le style yang : enseignement approfondi de la forme classique*, 2003, Budo éditions.

Wang Yen-nien parle de Zhang Qinlin

Une interview de Sam Tomarchio

Traduite par Julia Fisher-Fairchild (AYMTA journal, Volume 3 n° 2, Automne 1995)

et de l'anglais par Simonette Verbrugge

Zhang Qinlin (aussi appelé Maître Zhang) est issu d'une famille très pauvre et n'a pas connu de vie de famille. Quand il était jeune (environ 12 ans), il s'est rendu dans le village de la famille Yang. Il habitait dans le Hebei qui n'était pas loin de Yongnian d'où était originaire la famille de Yang Luchan. Dans les temps anciens, les pratiquants d'arts martiaux devaient trouver une école réputée. Pourquoi? Parce que si vous étiez issu de l'une de ces écoles, votre réputation était grande auprès de votre entourage. Aussi, comme Zhang Laoshi habitait non loin de la (célèbre) famille Yang, c'est là qu'il se rendit. À cette époque, le chef de la famille Yang était Yang Jianhou (le fils de Yang Luchan). Yang Chengfu (le fils de Jianhou) y pratiquant également. Que Maître Zhang (ou quiconque) soit accepté par les Yang, ne signifiait pas qu'il commençait tout de suite à travailler avec un professeur. D'abord, les étudiants devaient accomplir des tâches manuelles et d'autres travaux dans le village. Par exemple, lorsque des visiteurs se présentaient, ils devaient servir le thé et rester à leur disposition. Si le lieu de pratique devait être nettoyé, balayé, rangé, etc., c'était la tâche des étudiants. Ils étaient responsables de tout ce qui devait être fait. C'était la première étape.

Une fois passé ce stade, il revenait à Yang Chengfu de commencer à les entraîner. Mais ceci ne s'accomplissait pas en une année ou deux. Il fallait sans doute au moins dix ans pour accomplir un cycle et assimiler toute la matière. Le professeur décidait de ce qu'il vous fallait apprendre pour réussir. Ensuite une fois entraîné (et « raffiné ») et que vous aviez appris toute la matière, alors vous pouviez sortir dans le monde.

Le physique de Zhang Laoshi était tout à fait inhabituel par rapport aux autres personnes. Il n'était pas particulièrement grand, mais il était large et ses mains et ses pieds étaient vraiment très grands. On parle souvent d'experts en arts martiaux en parlant de « matériel ». Et on peut dire de lui qu'il était un matériel étrange et inhabituel. C'est très difficile de trouver ce type de matériel. Comme il avait un physique exceptionnel, chacun veillait à donner le maximum de ce qu'il pouvait pour l'aider à s'entraîner et espérait qu'il deviendrait un très bon représentant des enseignements de la famille Yang. Zhang Laoshi était honorable dans sa

manière d'être avec les autres personnes. Il travaillait dur et supportait la pression mais il ne pliait pas sous la pression. De ce fait, il était capable de supporter des situations très pénibles. Il s'entraînait dur et bien. Imperceptiblement, sans réaliser ce qui se passait, il semblait meilleur que les autres étudiants alors qu'ils avaient tous subi le même entraînement. Mais il était humble et ne pensait pas qu'il était bon et bien meilleur que ses camarades. Ainsi, du fait de sa modestie, il travaillait encore plus. Il obtint des conseils de Jianhou et Chengfu mais c'est Chengfu qui l'entraîna pour toutes les bases en travaillant avec lui et avec d'autres élèves. Il avança rapidement.

Personne ne sut vraiment comment car il recevait exactement le même enseignement que les autres. Il avait juste un physique à part et pouvait supporter de longues périodes d'entraînement. Quand je parle de physique à part, je veux dire qu'il avait un grand potentiel du point de vue physique. Il avait un corps large et épais. Une personne normale n'avait pas des mains de la taille des siennes. Quand il pratiquait, ces aspects étaient amplifiés. À cette époque, Yang Jianhou était déjà âgé, et Yang Chengfu était responsable de tout et devait gérer le village familial. Souvent il y avait des gens qui venaient « frapper à la porte » et voulaient défier quelqu'un de la famille Yang au combat. Généralement les gens qui venaient proposer un défi ne représentaient pas un gros problème – un étudiant moyen pouvait le relever sans difficulté. Mais une fois, comme je l'ai mentionné dans mon livre 1, se présenta un combattant réputé qui voyageait du Sud au Nord de la Chine, frappant à la porte de toutes les écoles, défiant et battant chacun de ses adversaires. Un jour il frappa à la porte de la famille Yang. Lorsque les étudiants apprirent qui il était, ils se regardèrent, en se demandant qui irait le rencontrer. Personne ne se proposa. Personne ne voulait sortir. C'était une mauvaise nouvelle pour Yang Chengfu car si lui ne sortait pas pour relever le défi, ce serait pire. C'est à ce moment que Zhang Qinlin sortit du groupe des étudiants et dit qu'il allait y aller. Les autres étudiants poussèrent un ouf de soulagement et pensèrent que si Zhang perdait ou ne se battait pas bien, c'était son propre problème. Mais s'il gagnait, ce serait une chance pour tout le monde.

Donc Zhang Qinlin sortit pour rencontrer son adversaire. Qui était-il? Son nom était Wan Mou et il était renommé pour sa vitesse. Lorsque Zhang Qinlin sortit à la place de Yang Chengfu, qui était celui qu'il voulait vraiment affronter, Wan dit : Pourquoi est-ce vous qui sortez ? J'ai demandé à votre professeur de sortir. À la limite, c'est un des plus anciens élèves qui devrait se présenter. Zhang dit : ce n'est pas nécessaire. Vous n'avez même pas atteint leur niveau de maîtrise. Cela voulait dire que le niveau de maîtrise de Zhang étant juste moyen, si Wan le battait, un élève plus avancé viendrait ensuite. Donc Wan comprit qu'il n'y avait pas d'autre solution. Il regarda Zhang Qinlin et vit qu'il n'était pas très grand (environ ma taille ou un peu plus), pas gros mais épais et large, avec de grandes mains et de grands pieds et il se demanda : comment ces pieds et ces mains peuvent-ils être aussi grands? Mais comme il avait vaincu toutes les plus grandes écoles du Sud, il pensa qu'il n'aurait pas de problèmes dans le Nord.

Ils commencèrent ainsi (Laoshi montre le geste cérémoniel de gongfu). Avec la vitesse qui était une des plus importantes caractéristiques du style de Wan, et sachant que ses mains étaient rapides, dès que la salutation des mains fut faite, Wan attaqua très, très rapidement. Il n'y eut aucune pause entre le salut et l'attaque. Ce fut une explosion soudaine et si rapide qu'une personne normale n'aurait même pas vu arriver le coup de poing. Zhang Laoshi était une personne très tranquille. Il était très calme et appliqua le principe : de la tranquillité vient le mouvement (Yi Jing Zhi Dong). Donc si l'adversaire ne bouge pas, il ne bouge pas non plus. Mais dès que l'adversaire fait le plus petit mouvement, alors il arrive en premier – à l'opposé de Wan qui commença par un mouvement rapide et pas par la tranquillité. Avant que le poing de Wan n'atteigne le visage de Zhang Laoshi, celui-ci avait déjà préparé son poing. Et... Leurs poings se cognèrent. Le poing de Zhang Laoshi était si grand (presque deux fois plus que la normale), que lorsque les deux poings se percutèrent, le poignet de Wan se cassa. Avec un poignet gravement blessé, et voyant que la vitesse (sa spécialité) n'avait pas marché, Wan leva ses mains (dans le salut de gongfu) et dit : gao ming, gao ming (superbe). Après cela il se retira, sans avoir lancé d'autre défi. Cela se passa très rapidement. Ils ne passèrent pas plusieurs jours à se battre. Ce fut le premier et le dernier.

Pendant ce temps, les gens à l'intérieur du village Yang pensaient : « Oh, la poussière doit voler : Zhang doit être en sang ou étalé sur le dos ». Ils se demandaient à quel point il avait été touché. C'est à ce moment-là que Zhang revint comme si rien ne s'était passé. Chacun le regarda et dit : « Ouh, on dirait que vous ne vous êtes même pas affrontés ». Et ils demandèrent : « Où est passé Wan? ». Zhang répondit : « Il est parti ». – « Il ne t'a pas défié? » demandèrent-ils. – « Si, il l'a fait », répondit-il. – « Comment se fait-il que nous n'ayons entendu aucun bruit? » – « Quel bruit attendiez vous? » – « Un coup de poing. Un coup de poing et il est parti ! ». – « Ses poings sont si rapides,

comment t'es-tu débrouillé? ». Zhang dit : « Je ne l'ai pas frappé, il m'a frappé. Il a bougé le premier, j'ai vu que son poing arrivait. J'ai juste levé mon poing, son poing a frappé le mien et son poignet s'est cassé ».

En entendant cela, ils recommencèrent tous à respirer. Ils dirent qu'ils comprenaient pourquoi ils n'avaient entendu aucun bruit, pourquoi la poussière n'avait pas volé. Après cela, les gens eurent une opinion bien différente de Zhang Qinlin. Et Yang Jianhou le regarda d'une autre manière : pour bien des raisons il était du bon matériel, et pas seulement à cause de son physique. Normalement le Yangjia Michuan aurait dû être transmis et enseigné à Yang Chengfu. Mais quand il était jeune (20 ans?) Chengfu trouvait que l'enseignement de son père était trop difficile. Il avait alors quitté le village familial et essayé d'entrer dans une autre école. Tout le monde s'était moqué de lui : « Ton père et ton grand père sont si célèbres et tu veux venir dans notre école? ». C'était comme si Chengfu avait voulu oublier de quelle famille il était issu, mais tout le monde le lui rappelait. Donc il est retourné chez lui et est reparti à zéro. Suite à cela, son père le considéra différemment. Jianhou se demandait pourquoi son fils avait voulu quitter son école. Et quelque chose avait changé dans son cœur. Le Yangjia Michuan n'était pas enseigné à de nombreux étudiants. Il était enseigné à une seule personne à la fois, et à quelqu'un qui le garderait et le transmettrait, seul. Pourquoi ne pas l'enseigner à deux ou trois personnes?

Durant la Dynastie Qin, Yang Luchan était devenu célèbre et il avait été invité par l'empereur à enseigner à sa cour. Luchan ne voulait pas enseigner son art martial personnel à un dirigeant étranger dont il pensait qu'il voulait anéantir le pays. De plus, Yang était un Han et l'empereur était un Mandchou. Yang ne voulait pas transmettre son art à ces envahisseurs. Donc il en inventa un autre. Qui devint ce que nous connaissons à présent comme le style Yang Ancien. Pendant qu'il enseignait à la cour de l'empereur, il y avait des personnes Han à l'extérieur de la cour qui le connaissaient et souhaitaient profiter de son enseignement. Yang ne pouvait pas le leur refuser : ils étaient des Han. Il espérait aussi voir leur gongfu s'améliorer. Donc il leur enseigna aussi mais ne transmit pas son style personnel. S'il avait enseigné à des Han quelque chose de différent de ce qu'il enseignait aux Mandchous, ceux-ci auraient pu croire qu'il était entrain d'essayer de former une armée et de renverser le gouvernement, ce qui lui aurait coûté sa tête. Donc il n'osa pas le faire. Ce qu'il enseignait aux Mandchous dans la cour de l'empereur était identique à ce qu'il enseignait en dehors de la cour. Ainsi naquit l'idée de «Michuan». Le style enseigné à l'empereur portait des noms différents : Le style «Yang Long», ou le style «Yang Ancien». Il était aussi appelé le «style de la Cour» à cause de son origine. Depuis ce temps, personne d'autre n'a connu le style personnel de Yang Luchan.

De retour dans le village de la famille Yang, Yang Jianhou

savait donc que Zhang Qinlin avait un grand potentiel, pas seulement du point de vue physique mais il savait désormais qu'il avait relevé un grand défi et qu'il l'avait gagné. Après ce défi et après que Zhang Qinlin eut sauvé la réputation de la famille, Yang Jianhou le prit à part et lui demanda de venir dans le quartier de Jianhou toutes les nuits à trois heures du matin pour lui enseigner le Yangjia Michuan Taijiquan. Et c'est ainsi que Zhang vint toutes les nuits et Jianhou le forma petit à petit au Yangjia Michuan Taijiquan. (Pourquoi entre trois et cinq heures du matin? Parce que c'était le moment où tout le monde dormait et qu'ainsi le secret pouvait être conservé). Une fois que Zhang eut appris la forme, Yang lui dit qu'il ne devrait pas l'enseigner. Il fallait continuer la tradition (que j'ai suivie également) et que si des élèves se présentaient, il faudrait leur enseigner la forme publique. Un jour, lorsque se présenterait un élève digne de l'enseignement secret de la tradition familiale, alors il pourrait le former.

Zhang avait été brillant, il avait tout appris, son enseignement était terminé. Alors il quitta le village de la famille Yang et partit pour la province du Shanxi. Après son installation dans le Shanxi, Zhang Qinlin gagna sa vie en vendant de la fourrure et des peaux. Il ne fit pas de publicité pour enseigner le taijiquan. Personne ne savait qu'il l'avait appris. À cette époque il rejoignit l'école taoïste de la Montagne d'Or (Jin Shan Pai). Zuo Yifeng, qui était le professeur de mon enseignant taoïste, fut aussi celui de Zhang. Avec Zuo, il commença à apprendre le neigong et le gonfu taoïste. En améliorant son alchimie interne, le neigong, et la respiration taoïste, son taijiquan et son gongfu progressèrent à grand pas. C'est à ce moment qu'il commença à chercher des jeunes pratiquants d'arts martiaux qui auraient du potentiel, et qu'il accepta son premier élève : Wang Shanzi. Même si c'était un bon étudiant, Zhang Laoshi ne lui enseigna pas le Yangjia Michuan Taijiquan. Il commença par lui enseigner les 81 mouvements, prenant le temps d'observer le caractère de Wang, comment il pratiquait et quel genre de personne il était. Zhang voulait voir si Wang était le bon «matériel». Il constata que Wang était bon, mais pas exactement la personne qu'il souhaitait ou qu'il cherchait, donc Wang resta au niveau des 81 Mouvements.

Zhang Qinlin cherchait donc un jeune avec un bon potentiel. On dit que non seulement les élèves recherchent un bon professeur mais le professeur aussi cherche de bons élèves. Il rencontra alors un homme nommé Hu Yaozhen. Hu était déjà un pratiquant accompli et un enseignant de Xingyi, il était très fort physiquement et travaillait dur. Hu avait entendu parler de Zhang Qinlin et savait que son gongfu était grand. Zhang Laoshi vit que Hu ne rechignait pas à s'entraîner dur et Zhang accepta de le prendre comme étudiant. Mais avant qu'il ne franchisse la porte, Hu lui dit qu'il voulait défier Zhang. Si Zhang le battait, il deviendrait son élève. (Pour comprendre ceci nous devons nous rappeler que) Hu Yaozhen n'était pas seulement très

doué mais également un maître de Xingyi renommé. Il était le «roi» du Shanxi et du Hebei où il était connu comme le meilleur maître de Xingyi. Personne dans ces provinces ne l'avait jamais battu. Il était aussi de cinq ans l'aîné de Zhang Qinlin, c'est pourquoi il pensait qu'il fallait qu'il le défie – et qu'il soit battu par lui – avant de franchir la porte. Zhang Qinlin lui dit «Tu es sûr que c'est ce que tu veux? Tu ne vas pas t'incliner devant ton maître sans qu'on en passe par là?» Alors Zhang dit à Hu que si lui Hu perdait, il ne l'accepterait pas comme étudiant. Hu lui répondit : «Mais qui êtes vous? Vous venez d'arriver dans le Shanxi. Personne ne vous connaît. Vous devez rêver pour me dire des choses pareilles.» Puis Hu lui dit : «Si vous gagnez, je serai votre élève.» Zhang répondit alors : «Si vous perdez, je ne vous prendrai pas comme élève.» Ils décidèrent de relever le défi. Un des mouvements clés dans le Xingyi est Pi (séparer) et c'est le mouvement que Hu fit vers le visage de Zhang Laoshi. Zhang Laoshi fit un Cai et attrapa sa main. Le Cai fut si rapide et avec tant d'énergie que Hu tomba à genoux. En Xingyi, ce mouvement se fait avec le poids du corps sur la jambe avant. Comme le poids de Hu était sur la jambe avant, le Cai le pressa vers l'avant et c'est pourquoi il tomba à genoux devant Zhang Laoshi. Comme il était à genoux il dut lever le regard vers Zhang Laoshi et il abandonna.

Zhang Laoshi lui dit : «Tu as perdu, maintenant rentre chez toi.» Hu cria «Non, non, non, je veux devenir votre élève!» Zhang lui dit «Je t'avais prévenu : tu perds, je ne te prends pas.» Hu plaida sa cause «Vous devez me prendre, je suis déjà à genoux et je ne partirai pas tant que vous ne m'aurez pas accepté.» Zhang Laoshi lui répondit : «Si tu veux rester ici à genoux, c'est ton affaire, mais je ne te prendrai pas.» Zhang s'éloigna. Hu resta là, à genoux, pendant presque trois heures. Madame Zhang dit à son mari : «Hu est plus âgé que toi. Comment peux-tu le laisser ainsi sur ses genoux pendant si longtemps et l'ignorer?» Zhang Laoshi lui répondit : «Ce n'est pas moi qui l'ai mis là, il l'a fait de lui-même.» Mme Zhang, comprenant que la situation était dans une impasse, se demandait que faire. Elle pensa que peut-être un intermédiaire pourrait intervenir plutôt que de laisser Zhang et Hu discuter face à face. Elle savait que tout dépendrait de la personne que Hu trouverait pour défendre sa cause. S'il arrivait à convaincre Zhang Qinlin, alors tout pourrait s'arranger.

Donc Mme Zhang proposa cette solution et, l'apprenant, Hu salua profondément et partit chercher un médiateur. Hu Yaozhen était aussi membre de l'école de la Montagne d'Or et il alla chercher un membre de la génération plus âgée, quelqu'un qui pourrait avoir une influence sur Zhang Qinlin, et lui demanda d'être son médiateur. Comme cet homme était un des frères aînés de Zhang Laoshi et qu'il était disposé à présenter Hu, Zhang accepta. Une fois les formalités effectuées, Zhang dit à Hu de ne plus pratiquer que le taijiquan, mais Hu était incapable d'abandonner son Xingyi. Il était déjà un grand maître et c'était difficile

pour lui de le «jeter par la fenêtre.» Zhang continua à dire à Hu que son jin (énergie interne) n'était pas bon, que c'était une énergie de type Xingyi, et non de type taijiquan. Hu disait qu'il n'y pouvait rien car il avait pratiqué ainsi depuis trop longtemps. Zhang décida de lui enseigner la forme de taijiquan des 81 Mouvements, car tant que Hu ne pourrait pas abandonner son Xingyi, il serait difficile de lui enseigner le Yangjia Michuan.

Jiu Zhiliang, un militaire de la province du Shanxi fut accepté par Zhang comme élève. Liu était une bonne personne, avec beaucoup de qualités, mais il n'arrivait pas à se relâcher complètement. Il fallait être relâché dans les 81 Mouvements pour pouvoir aborder le Yangjia Michuan Taijiquan. Zhang n'avait donc toujours pas trouvé la personne qu'il cherchait. Il rencontra ensuite Su Qigeng, également du Shanxi. Su était un peu plus grand que moi. Il n'était ni gros ni maigre, avait un physique moyen mais il avait de très longs bras. Zhang lui enseigna d'abord des exercices de base et vit qu'il pratiquait très bien, il était capable de se relâcher, écoutait les instructions et était obéissant. Il décida de lui enseigner le Yangjia Michuan Taijiquan. Il l'enseigna à lui seul car c'est ainsi qu'on lui avait transmis cette forme. Il avait trouvé la personne qu'il cherchait. Environ deux ans plus tard, il y eut une compétition d'arts martiaux à Nanjing et Zhang Qinlin remporta la première place dans la compétition à mains nues. Vint aussi Zhen Man Qing, qui avait étudié le taijiquan et le tuishou avec Yang Chengfu. Il vit Zhang Qinlin et réalisa comme son gongfu était bon. Après la compétition, Zhen Man Qing demanda au Président de la Fédération des Arts Martiaux, Zhang Zhijiang et au père de Pu Bingru de le recommander auprès de Zhang Qinlin. Zhang Zhijiang était une figure influente dans le monde des arts martiaux. Le vieux Pu était un fonctionnaire de haut rang et un philanthrope. Zheng leur demanda de parler de lui en bien à Zhang Qinlin afin qu'il accepte de le prendre comme élève. Un dîner fut organisé et Zhang Laoshi accepta en voyant que ces deux hommes avaient accepté de parrainer Zhen. Après le dîner Zhen Man Qing fit une démonstration de sa forme et demanda à Zhang Qinlin d'en faire autant. Zheng regarda, vit que Zhang faisait les 81 Mouvement et pensa : «Rien de spécial». Zhen Man Qing demanda alors à Zhang Laoshi de pousser avec lui. Zhang Laoshi regarda Zhang Zhijiang et le vieux Pu en les interrogeant du regard. Zhang demanda alors à Zhen Man Qing «Voulez vous vraiment pousser avec moi?» Zhen répondit «Oui». Après s'être assuré que tout le monde était d'accord, Zhang Laoshi accepta.

En 1993, je me rendis à Shanghai et rencontrai Pu Bingru; Pu était une étudiante dévouée de Yang Changfu et la seule encore en vie à avoir étudié avec Zhang Qinlin et Yang Chengfu. Elle racontait la même histoire (que Zhang Laoshi m'avait racontée), mais du point de vue de Zhen Man Qing : «Dans la salle il y avait une table où ils avaient mangé. Les deux hommes étaient d'un côté de la table et poussaient. De l'autre côté de la table il y avait un mur

qui n'était pas très épais et fait de contreplaqué. À cette époque Zhen Man Qing se considérait comme très bon. Alors qu'il poussait avec Zhang, il avait bien l'intention d'essayer de lui faire perdre l'équilibre. Zhang Laoshi déviait simplement à droite, à gauche. Ensuite il fit un Ji et Zhen Man Qing vola par dessus la table et finit dans le mur qui faillit tomber.» Pu Bingru (qui riait en racontant cette histoire) dit que l'impact laissa un trou dans le mur et que Zhen Man Qing après avoir heurté le mur se traîna au sol. Tout le monde se précipita, le souleva en lui demandant s'il allait bien. Zhen se leva (un peu secoué mais pas blessé – le résultat n'était pas celui qu'il avait escompté) puis il tomba à genoux et dit à Zhang Laoshi, «Vous devez me prendre pour élève» Zhang répondit, «Je suis juste venu dîner. Vous avez montré votre forme, j'ai montré la mienne. Ceci n'est pas ce que j'avais attendu.» Il dit à Zhen «Pour le moment je n'ai pas le temps, et je ne suis ici que pour peu de temps. Je vis dans le Shanxi à présent. Si vous voulez devenir mon élève, vous allez devoir envoyer quelqu'un pour me chercher.» Zhen Man Qing était très heureux et comprit qu'il devrait envoyer une invitation officielle à Zhang ainsi qu'organiser tout ce qui était nécessaire à la venue de Zhang Laoshi du Shangxi à Shanghai où vivait Zhen Man Qing.

Zheng dépensa beaucoup d'argent pour ces préparatifs. À l'époque il n'y avait pas de vols commerciaux. Comme Zhen Man Qing avait beaucoup de relations, il pouvait utiliser un avion militaire pour faire venir Zhang Qinlin du Shanxi à Shanghai. À cette époque les gens utilisaient des pièces de monnaies rondes enfilées sur des ficelles et le prix d'un voyage en avion coûtait une ficelle (à peu près 100 \$) et il fallait donner une autre ficelle en cadeau à Mme Zhang pour ses dépenses pendant l'absence de son mari. Une ficelle de monnaie, permettait alors d'acheter beaucoup de choses. Quand Zhang Qinlin arriva à Shanghai, il dit à Zhen «Vous connaissez déjà le taijiquan donc nous n'allons pas le travailler. Comme vous êtes très intéressé par le tuishou, nous nous concentrerons là-dessus.» Pendant environ trois mois, Zhang Laoshi vécut et travailla avec Zhen Man Qing. Certaines personnes disent que Zhang Laoshi resta avec Zhen Man Qing pendant trois ans mais ce n'est pas vrai, c'était environ trois mois. Et, évidemment, Zhen Man Qing n'apprit pas le Yangjia Michuan Taijiquan.

En 1937 la guerre Sino-Japonaise débuta. L'invasion Japonaise s'étendit jusqu'à la province du Shanxi et la cité de Taiyuan. Su Qigeng, dont on a parlé plus haut, était dans le centre de la ville lorsque les Japonais l'encerclèrent et attaquèrent Taiyuan. Su fut tué par une bombe. La seule personne à avoir appris le Yangjia Michuan Taijiquan était à présent disparue. À cette époque j'étais dans l'armée. Durant la guerre nous fûmes envoyés loin de Taiyuan pour combattre ailleurs. En 1945, les Japonais se retirèrent, la guerre cessa et je revins à Taiyuan, ma ville natale. C'est à cette époque que j'ai rencontré Zhang Qinlin. Mon professeur taoïste, Zhang Maolin proposa de me

le faire rencontrer car il savait que j'aimais beaucoup les arts martiaux et le taijiquan. Comme Zhang Maolin et Zhang Qinlin étaient de la même génération, Zhang Qinlin devenait donc mon oncle taoïste. Zhang Maolin m'emmena dans la maison de Zhang Qinlin pour faire les présentations. Mon père était également un initié dans l'école taoïste de la Montagne d'Or et Zhang Maolin expliqua comment je venais d'une longue lignée de taoïstes de cette école particulière d'alchimie interne, et comment mon père était de la même génération que Zhang Qinlin et Zhang Maolin.

Zhang Maolin expliqua que ce n'était pas juste mon père, mais que je pratiquais aussi dans cette même école. Il expliqua que tout ceci faisait de moi un étudiant acceptable. Sachant que j'étais toujours dans l'armée et que j'avais un travail à faire tous les jours dans la ville, Zhang Laoshi dit «Je pense que comme tu es dans l'armée, tu n'auras pas beaucoup de temps pour pratiquer.» Taiyuan était une grande ville, et j'étais en charge de la sécurité publique pour tout Taiyuan. Malgré cela, je lui ai dit «Si, j'ai le temps de pratiquer.» Durant cette rencontre-interview, il me demanda si j'avais étudié d'autres arts martiaux. Je pensais : S'il pense que je n'ai jamais appris d'arts martiaux, il peut croire que ce sera trop difficile pour lui de m'apprendre; et si je dis non, je suis sûr qu'il ne me croira pas. Je sus ce qu'il fallait que je réponde et lui ai dit : «Oui». Il me demanda alors ce que j'avais étudié. Je répondis «J'ai étudié la boxe de Shaolin, le Xingyi Quan, le Taijiquan avec Wang Xinwu (un pratiquant réputé de l'époque), et plusieurs autres.» Il se mit à rire et dit «Tu as appris beaucoup de choses. Tu dois être très bon.» Je répondis «Non, non, non. Je ne suis pas très bon.» – «Es-tu certain de vouloir apprendre avec moi?» me demanda Zhang. Je dis «Oui, c'est pour cela que j'ai demandé à mon professeur taoïste de me présenter à vous.» Zhang répondit «Si tu veux vraiment étudier avec moi, tu devras prendre tous les arts martiaux que tu as appris et les jeter. Si tu n'arrives pas à les jeter, alors je ne te prendrai pas. Peux-tu le faire?» – «Oui», répondis-je. – «Vraiment?» demanda Zhang. Je lui dis : «Oui, si vous m'acceptez comme étudiant, je les jeterai tous.» C'est alors seulement qu'il décida de m'accepter. Il me demanda quand j'étais prêt à venir. Je répondis «Demain matin je serai là». Zhang Laoshi dit : «Tu es pressé. Vas-tu venir seulement trois jours pour ne jamais revenir?» – «Non» répondis-je, «Ça n'arrivera pas». Il me demanda à quelle heure je viendrais. Je lui ai répondu «J'ai du temps mais qu'en est-il pour vous?» Zhang Laoshi répondit : «Je suis ici du matin jusqu'au soir, cela dépend de toi.» Je lui ai dit que j'arriverais à 5 h du matin. Il m'a répondu : «C'est formidable. Tu peux pratiquer jusqu'à 7 h et ensuite aller travailler.» Il me demanda alors : «Juste une fois par jour?», je lui dis : «Non, je reviendrai.» – «Quand?» – «Je serai ici à midi. Je mangerai un petit quelque chose et j'arriverai tout de suite. Je pratiquerai jusqu'à 14 h.»

Zhang demanda alors si je n'avais pas peur de travailler trop dur. Comme j'avais 31 ans, je lui ai dit que ce n'était pas un problème et que je ne serai pas fatigué. Zhang dit

«Est-ce que deux fois par jour sera suffisant?» Quand je répondis non, il dit «Tu viendras encore le soir?» – «Oui, si je pratique, je pratique. Je serai là après le dîner à 19 h et je pratiquerai jusqu'à 21 h». Et c'est ainsi que nous commençâmes. Durant ma première leçon, Zhang me fit prendre la posture de base (Zhang Zhuang) juste pour voir si j'allais être obéissant. C'est tout ce que nous fîmes le premier jour. Le lendemain, même chose. Il regardait juste pour voir si je parlais ou me plaignais, pour voir un peu mon caractère. Cela dura trois jours. Pendant ce temps, je ne me plaignis pas ni ne dis quoi que ce soit. Le quatrième jour, Zhang Laoshi dit «Maintenant nous allons vraiment commencer.» Et il commença à enseigner. La première étape était de développer le qi. Comme nous étions dans la même école taoïste, Zhang Laoshi expliqua plusieurs choses au sujet de la méditation, travailla sur les exercices de base et me regarda pratiquer les 81 Mouvements que j'avais appris avec mon premier professeur Wang Xinwu. Il vit que mes 81 Mouvements étaient bons, j'étais obéissant et j'écoutais ce qu'il me disait et j'étais capable de me relâcher pendant la forme.

Un mois plus tard, Zhang dit «Tu es jeune, honnête et tu travailles dur.» À cette époque mon rang dans l'armée était plutôt élevé, j'étais colonel. (Ce n'était pas rare pour les gens de traiter les officiers comme des rois). Zhang Qinlin vit que malgré mon rang élevé et mes grandes responsabilités, je restais toujours humble devant mon professeur et je pratiquais avec diligence et acharnement. Après avoir passé cette première étape, Zhang Laoshi me dit que j'allais apprendre quelque chose de différent et me dit qu'une fois que j'aurai appris cette forme, je ne pourrai pas l'enseigner à qui que ce soit. «Pourquoi?» demandai-je. Il me répondit «Ne me demande pas pourquoi.», je répondis «OK» et j'ai commencé à apprendre le Yangjia Michuan Taijiquan. Après l'apprentissage de la forme, nous passions à la poussée des mains, et ainsi de suite. À ce moment, la guerre civile entre les communistes et les nationalistes se rapprochait de plus en plus de Taiyuan. La ville était en plein désordre. Toutes les actions dans le nord étaient centrées sur cette ville stratégique. Comme la guerre se rapprochait, les choses devinrent de plus en plus chaotiques et la situation sociale se dégradait.

Zhang Qinlin me dit, «Nous avons une phrase en Chinois : transmettez à une personne et non à deux (chuan yi, bu chuan er). Mais nous allons devoir briser cette tradition à présent.» Il dit ensuite «Je peux n'enseigner qu'à une personne, mais voyant la situation, je vois aussi que dans le futur, tu deviendras un grand enseignant de taiji. Donc je te dis que ceci est juste une tradition, et que bien que je ne puisse enseigner qu'à une personne, tu pourras enseigner à beaucoup de gens. Nous allons cesser cette tradition de «transmettre à une et non à deux personnes». Si tu enseignes, enseigne à beaucoup de monde. Si tu en as l'occasion, trouve un moyen de partager cet art avec d'autres et de le transmettre à l'extérieur.»

En 1949, les communistes arrivèrent en force à Taiyuan, et ce fut pour moi le début d'un voyage qui se termina finalement à Taïwan. À cette époque je n'avais pas l'intention d'enseigner le taiji. C'était quelque chose que j'aimais beaucoup mais je n'avais jamais pensé enseigner. À mon arrivée à Taïwan j'étais toujours militaire. Je pratiquais seul dans le parc. Un jour, deux hommes vinrent me regarder pratiquer. Après ils me dirent «Nous avons vu beaucoup de taiji mais nous n'avons jamais vu quelque chose comme ce que tu pratiques. Qu'est-ce que c'est?», demandèrent-ils. Je n'osais pas leur dire que cette forme s'appelait le Yangjia Michuan (cachée ou secrète). Je dis que c'était le style Yang. Ils dirent «Cela ne ressemble pas au style Yang.» Je répondis, «En fait, c'est une forme ancienne du style Yang.» Ils me dirent «Cela ne ressemble pas au style Yang ancien que nous avons vu.» Et je dis «C'est plus ancien que ça.» Un des deux hommes, Zhang Pinqing me dit qu'après m'avoir vu pratiquer cette forme, il réalisait que ce style de taijiquan, contrairement à ce qu'il avait vu précédemment du style Yang, était exactement ce qu'il recherchait. Il avait vu que cela correspondait parfaitement aux idées et aux théories décrites dans les classiques du taijiquan. Et ils me demandèrent de devenir leur professeur.

À présent, 46 ans plus tard, (en 1966) j'enseigne toujours. Vous pouvez trouver quelqu'un qui a enseigné pendant 25 ans, mais 46 ans ? Après toutes ces années d'enseignement et de pratique du taijiquan, je suis heureux de dire, par expérience, que la pratique du taijiquan améliore vraiment la santé de chacun, spécialement en association avec la pratique du tuishou. Jusqu'à très récemment, personne ne s'intéressait vraiment au Yangjia Michuan Taijiquan. L'intérêt commença à augmenter il y a à peu près deux ans. À Taïwan les gens ont pratiqué le taiji pendant des décennies, depuis 1949 environ. Mais avant, personne ne pratiquait le taijiquan à Taïwan. On peut dire que lorsqu'on mange trop d'un certain type de nourriture, on finit par se rendre malade. Le Yangjia Michuan Taijiquan est un genre de nourriture aussi, mais plus on en consomme, plus on l'aime.

Après mon départ de Taiyuan, la vie de Zhang Laoshi fut très difficile. Pendant que j'étudiais avec lui, trois fois par jour, quotidiennement pendant quatre ans, je payais toutes ses dépenses, même la nourriture, le fuel pour se chauffer, et toutes ses dépenses familiales. À cette époque, Zhang Laoshi ne travaillait pas. En plus de lui, il y avait une femme et une fille à nourrir et à habiller. Dans le passé, un professeur n'avait besoin que d'un ou deux élèves. Les élèves, comme des fils ou des filles, prenaient soin de vous. Un professeur n'avait pas besoin de beaucoup d'élèves. Lorsque j'ai quitté le Shanxi il n'y avait plus personne pour prendre soin de lui. De plus, les temps étaient durs et amers pour tout le monde. Zhang Laoshi était un expert en art martial. Il devait manger, mais les communistes rationnaient la nourriture pour tout le monde. Ce qu'il y

avait ne suffisait pas. Durant la révolution culturelle, les artistes, les lettrés et les pratiquants d'arts martiaux étaient raillés, moqués, ridiculisés d'une façon qui les laissait amers mais sans issue. Les artistes n'étaient plus autorisés à être des artistes, alors que ceux qui avaient des talents inférieurs étaient encouragés. C'est ce qui arriva à Zhang Qinlin. Il était un grand expert en arts martiaux mais il était molesté. Il mourut vers la fin de la Révolution Culturelle (1976) presque aveugle et affamé.

Hu Yaozhen, que j'ai mentionné plus haut, était devenu de plus en plus célèbre lui aussi. Durant la Révolution culturelle tout fut inversé et il fut dénigré à cause de son talent. Les grands devaient être rabaissés. Hu Yaozhen mourut avec un cône sur la tête, enchaîné et traîné en public pour être ridiculisé. Et enfin je voudrais mentionner Li Yunlong, un autre élève de Zhang Qinlin. C'est lui qui partit à la recherche d'une photo de Zhang Laoshi et qui a correspondu avec moi. C'était lui aussi un grand maître de Xingyi. Pendant la Révolution Culturelle il fut envoyé en Mongolie Intérieure. En 1993 nous visitâmes sa tombe à Baotou. Ce sont donc là les sept élèves que Zhang Qinlin avait acceptés. Il y a encore un autre homme, Li Fuyuan, que nous avons rencontré sur le continent et qui dit avoir également étudié avec Zhang Qinlin. Mais je n'avais jamais entendu parler de lui avant mon voyage en 1993 donc ceci reste incertain. De ces élèves qui étudièrent avec Zhang Qinlin et qui sont encore en vie, il reste Pu Bingru qui avait 86 ans (en 1993) et vivait à Shanghai, Li Fuyuan dont nous ne sommes pas sûrs et qui vivait dans le Hebei, et moi.

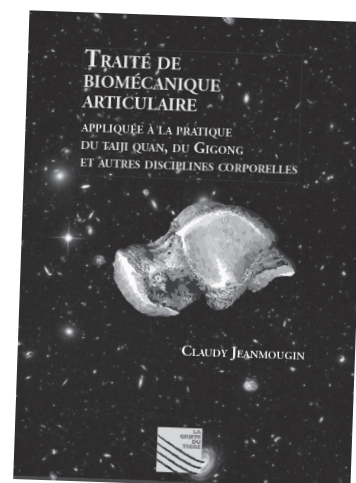
De ces trois, je suis le seul qui connaisse le Yangjia Michuan Taijiquan. Jusqu'à mon époque, cette forme a été enseignée selon la méthode «un professeur, un élève». Pour éviter que cet enseignement ne disparaisse, sur les conseils de Zhang Laoshi, j'ai cherché à partager cet art précieux avec quiconque voudrait apprendre, quel que soit sa race, sa couleur ou quoi que ce soit d'autre. Grâce à ces milliers d'étudiants qui pratiquent à présent régulièrement et approfondissent tous les aspects de ce style, je ne doute pas que cette pratique perdurera de par le monde aussi longtemps qu'il sera nécessaire. Mais aussi que les personnes qui pratiquent y trouveront une nourriture tant pour leur sagesse que pour leur santé.

Note de la rédaction : voir aussi « Biographie sommaire de Zhang Qinlin » dans le *Taiji Quan livre 1* de Maître Wang p. H-3 ou dans le *Petit Livret rouge* page 11.

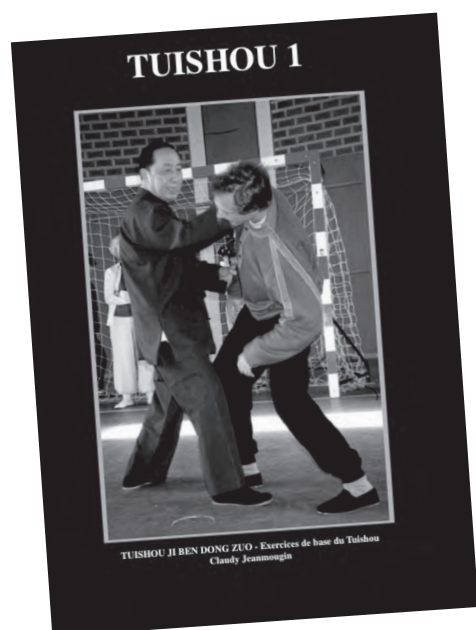


Traité de biomécanique articulaire Appliquée à la pratique du Taiji quan, du qigong et autres disciplines corporelles

Claudy Jeanmougin
Éditions La Griffe du Tigre, mars 2016, Chérac



Ce traité est particulièrement adapté à toutes les formations des enseignants des disciplines corporelles mentionnées. Il fait suite au « Manuel d'Énergétique » qui poursuit les mêmes buts : mettre à la disposition des étudiants les notions essentielles pour la préparation aux examens. L'approche n'est pas exclusivement mécaniste, elle repose aussi sur la symbolique. Plusieurs propositions originales figurent dans le livre dont la théorie des rotules de l'ensemble des membres et de la colonne vertébrale reposant sur l'embryologie.



Tuishou 1 Tuishou Ji Ben Dong Zuo – Exercices de base du Tuishou

Claudy Jeanmougin
Éditions La Griffe du Tigre, septembre 2016, Chérac

Les 15 exercices de base du Tuishou du Yangjia michuan Taiji quan sont présentés d'une manière systématique avec leurs variantes, aussi bien en solo qu'en duo. Ce livre est une référence pour les pratiquants soucieux du respect de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien. Des entorses sont faites par rapport à cet enseignement sans que le fond soit déformé.

Tuishou 2 Pratique et théorie appliquées au Tuishou

Claudy Jeanmougin
Éditions La Griffe du Tigre, octobre 2016, Chérac

Comme le titre l'indique, ce livre fait alterner la pratique et la théorie. La théorie du Taiji quan est basée sur la transmission des Classiques dont l'étude est parfois âpre... La compréhension des classiques ne peut se faire qu'au travers de la pratique du Taiji quan et plus particulièrement du Tuishou. Sans le Tuishou, il ne faut pas espérer percer les subtilités du Taiji quan. Ce livre se propose aussi de montrer comment il est possible d'associer théorie et pratique et comment leur interaction peut nous faire évoluer dans notre propre pratique.





WEN WU

La Plume et le Poing

Comme cela été décidé en AG (et consigné dans le compte-rendu à Houlgate en novembre dernier) :
«Claudy Jeanmougin présente la nouvelle mise en page de Wen Wu dont le numéro 1 est dorénavant accessible à tout le monde puisque disponible sur le site de l'amicale (dans l'onglet « documents »).

Les souhaits de commande papier sont à exprimer auprès d'Alain Coussedière, le tarif sera défini en fonction des commandes, celui-ci variant selon le nombre imprimé. tresor.ymtq@gmail.com

Vous avez jusqu'au 31 janvier 2017 pour faire vos pré-commandes !

Les Feuilles du Collège

Embrasser le tigre et le rendre à la Montagne « Bào hǔ guī shān »

Approches physiques, respiratoires et énergétiques

Christian Bernapel

Présentation Générale

Le Yangjia Michuan Taiji quan fait partie des écoles de la tradition Yang de Taiji quan. Peu connue, du fait de l'histoire de la Chine au 20^{ème} siècle et de ses origines, pour protéger son fondateur Yang Luchan, sa transmission s'est faite de façon confidentielle, d'où son nom « Yangjia Michuan » (littéralement école secrète, cachée (par nécessité)). Maître Wang Yen-nien, dernier représentant historique relié à l'ancienne tradition, en a permis la diffusion publique de 1949, année de son émigration à Taiwan suite aux événements politiques à 2008, année de son décès à l'âge de 94 ans. Wang Yen-nien a appris auprès de Zhang Quin-lin qui a lui-même bénéficié de l'enseignement de Yang Jian-Hou, troisième fils de Yang Lu-chan.

Le Yangjia Michuan Taiji quan est aujourd'hui l'un des courants majeurs du style Yang enseigné en Europe, aux États Unis et à Taiwan. Il est caractérisé par un système biomécanique de mouvements spiralés ascendants et descendants alternant redressement et relâchement et des pas courts permettant une grande aisance dans les déplacements, une puissance empreinte de légèreté, de fluidité et de douceur ainsi qu'une expression énergétique conforme aux lois de la gravité et aux énergies émanant du ciel et de la terre.

« Embrasser le tigre et le rendre à la montagne »

Cette séquence fait partie des exercices introductifs à la pratique du Yangjia Michuan et ponctue la fin de chaque partie des formes de l'école. Elle fait référence à l'un des 108 héros du roman "Au bord de l'eau" et suggère qu'il nous appartient d'appivoiser nos « tigres intérieurs » grâce aux émanations du ciel et de la terre pour accéder à l'accomplissement, symbolisé par la montagne.

L'approche de cette séquence propose l'intégration des principes de Nei gong enseignés par Maître Wang Yen-nien. Elle suggère de nourrir le « principe vital » par

la pratique consciente de la « grande circulation ».

Seule la « petite circulation » sera esquissée dans ce document. Elle est soulignée par la mise en conscience des mouvements de la langue et du périnée, permettant de dynamiser la circulation énergétique entre les méridiens gouverneurs et conception.

« Bào hǔ guī shān » réunit le microcosme de notre être au macrocosme de l'univers.

Embrasser le tigre éveille et renforce l'énergie des reins, harmonise les souffles yin et yang, nourrit et régule les principes vitaux tout en fortifiant le corps. C'est un exercice complet qui sollicite toutes les composantes de vie dans leur expression corporelle, respiratoire, énergétique, mentale, psychique et spirituelle. Par l'alternance harmonieuse entre yin et yang, il dynamise ou apaise selon l'état dans lequel se trouve le pratiquant.

Fil conducteur et conseils

La séquence se décompose en trois parties qui se succèdent et se conjuguent :

Absorber les énergies du ciel et de la terre, les réunir en et à Soi, les exprimer.

Le mouvement est fluide, souple et léger tout en étant stable, ferme et contenu.

L'esprit est éveillé à l'écoute de soi et de son environnement.

Le détachement est de mise !

Respiration

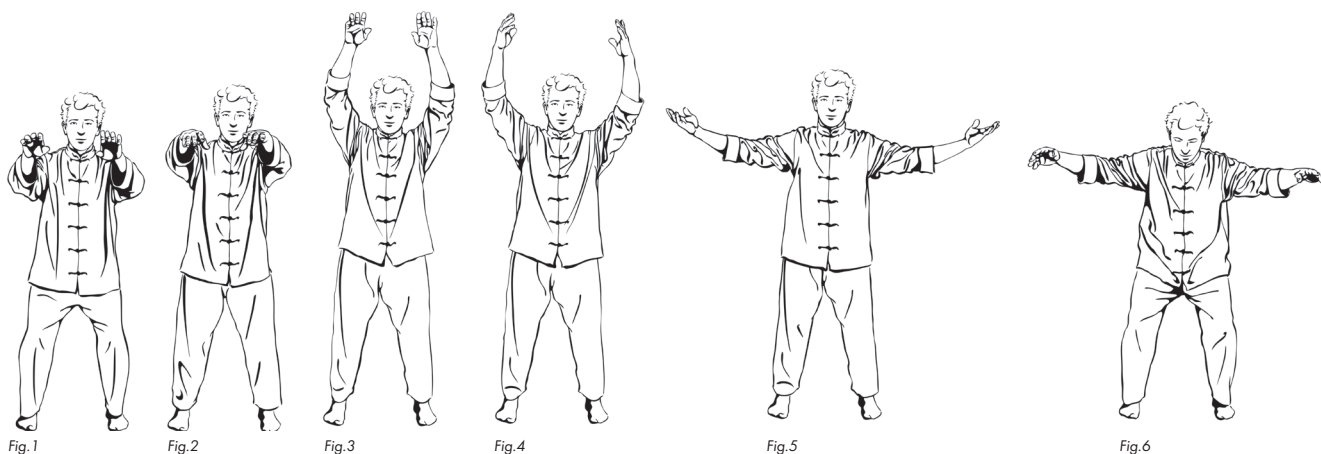
La biomécanique costo-diaphragmatique de la respiration est supposée connue et maîtrisée.

La respiration, naturelle et profonde, génère le mouvement et l'intention le conduit.

Deux cycles respiratoires complets accompagnent le déroulement du geste dans leurs quatre étapes. *inspiration, expiration, « entre inspire et expire », « entre expire et inspire ».*

Le souffle suit le rythme de la respiration.

Les Feuilletés du Collège



Les durées de l'inspire et de l'expire sont équilibrées. Les durées « entre » sont naturelles, sans contrainte et surtout sans rétention.

Les mouvements actifs sont induits en conscience par les phases d'inspire et d'expire.

Les régulations dans les espaces « entre », agissent par le relâchement et le « lâcher prise ».

L'inspiration est nasale, comme pour humer le parfum d'une fleur, la langue au contact du palais supérieur, le périnée se relâche progressivement. Le souffle descend au périnée (hui yin) par le méridien conception, de la langue au périnée. Les plantes des pieds et la zone « hui yin » absorbent les « énergies » de la terre. Les paumes des mains, et la zone « bai hui » (sinciput) absorbent les énergies du ciel. La pensée est « vide », l'intention réceptive.

L'expiration est buccale, la bouche légèrement entrouverte, comme pour exhaler un souffle tiède dans la voyelle ah, la langue s'abaisse et le périnée se resserre progressivement. Le souffle remonte par le méridien gouverneur, du périnée au palais supérieur et au sinciput (bai hui). La pensée est concentrée, l'intention expressive.

Entre l'inspire et l'expire la langue s'abaisse, quitte le palais supérieur et se place derrière les incisives inférieures.

Entre l'expire et l'inspire la langue, s'élève au palais supérieur et se place derrière les incisives supérieures.

Souffle

La circulation des souffles est « énergétique » ! L'énergétique est un ensemble éminemment complexe qui préside à la vie. Il convient donc de l'aborder avec grande précaution par la simplicité et la conscience subtile sans la contraindre dans des schémas mentaux préconçus. La perception de son corps par l'écoute sensorielle est une voie douce qui permet de construire par l'expérience.

L'approche par les méridiens de l'énergétique chinoise est un bon guide pour éveiller à la conscience de ses énergies, mais elle n'est pas exclusive. La perception consciente du haut, du bas, la conscience du mouvement du périnée et de la langue ainsi que des faces postérieures et antérieures du corps sont une bonne approche qui s'affinera peu à peu par l'écoute attentive de soi. Des sensations entre chaleur et fraîcheur, légèreté et densité, concentration et vacuité, ... seront les guides éclairés de chacun dans sa propre expérience au fil du temps et de la pratique. L'échange avec un enseignant éclairé pourra être utile. La partie qui suit décrit le déroulement biomécanique des mouvements pendant lesquels il convient d'appliquer la respiration et l'énergétique sans excès d'intention et de respecter le confort des postures sans en accentuer les flexions et les extensions. Tout excès produirait l'effet inverse à celui escompté. Les « états de l'esprit » propres à chaque étape ne sont pas abordés.

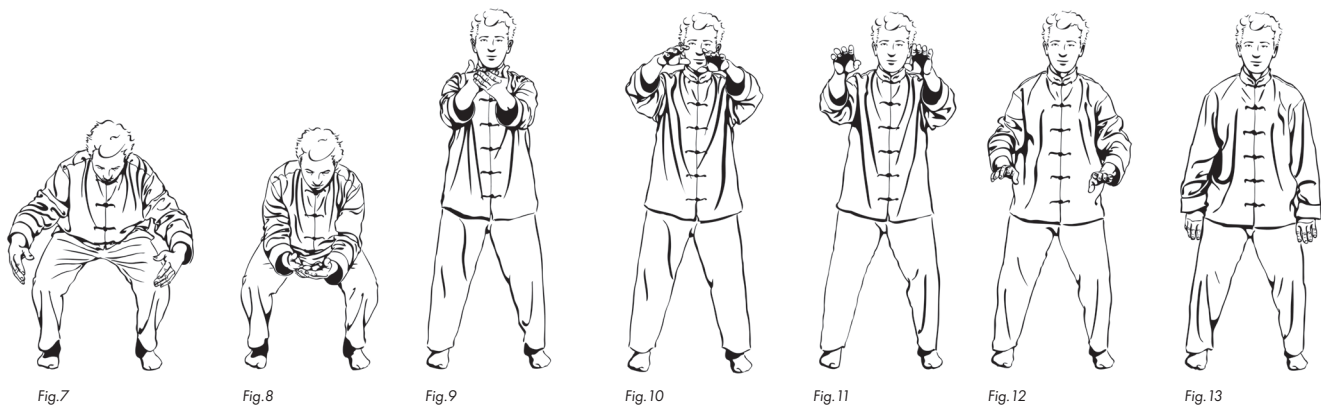
Déroulement de la séquence :

Depuis l'unité, dans l'esprit d'éveil et de quiétude « wu wei », les pieds joints et le corps redressé, la mise en place de la première figure suppose l'exécution des deux premières séquences que sont la préparation « yu bei shi » et l'ouverture « qi shi ». Leur description n'est pas abordée ici.

Début et fin :

- Figure 1 : Le poids est équilibré sur les deux jambes à l'aplomb des malléoles des chevilles. Le corps est redressé, les genoux légèrement fléchis dans l'axe des orteils. Les bras sont étendus vers l'avant, coudes et épaules relâchés, les mains dans le prolongement des avants bras. Le dos est étendu, les reins sont effacés. La respiration est profonde et naturelle. Le périnée suit le mouvement respiratoire. Il se relâche à l'inspire et se resserre légèrement à l'expire. Le corps semble immobile, mais la respiration l'anime de l'intérieur. Souffle, corps et mental sont apaisés. L'esprit est recueilli et éveillé.

Les Feuilletés du Collège



Inspire :

- Figures 2 et 3 : Redresser légèrement les jambes, sans tendre les genoux. Elever les bras par les poignets, coudes et épaules relâchés. Le poids s'accroît sur l'avant des pieds. Le diaphragme s'abaisse et pousse les viscères vers le bas, le thorax s'ouvre. L'air emplit les poumons, le périnée se relâche. Le souffle descend au périnée par le trajet du méridien conception.
- Figure 4 : Tourner les mains et les bras face à face à l'aplomb du corps.
- Figure 5 : Abaisser les bras de part et d'autre du corps, paumes vers le haut. Les mains sont comme les plateaux d'une balance dont le corps est le centre. Elles « accueillent le ciel ».

Entre inspire et expire :

- Figure 6 : Tourner les mains et l'intérieur des bras vers le sol. Basculer le bassin, relâcher les reins en effaçant la cambrure lombaire et en étendant le dos. Le poids se place entre talons et orteils.

Expire

- Figure 7 : Descendre progressivement en fléchissant les genoux et le corps : étendre le dos et relâcher la poitrine. Le poids s'accroît sur les talons. Les bras descendent de part et d'autre du corps en embrassant, les mains se placent comme pour puiser de l'eau dans un bassin. Le diaphragme remonte, le thorax se referme. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre. Le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

Entre expire et inspire :

- Figure 8 : Réunir les mains l'une dans l'autre, paumes vers le ciel, main droite dans paume gauche. Le corps est suspendu dans la flexion.

Inspire

- Figure 9 : Redresser progressivement le corps et

l'axe vertébral en portant le poids sur les talons. Les gros orteils appuient légèrement sur le sol puis se relâchent au fur et à mesure du redressement. Les bras s'étendent progressivement vers l'avant et s'élèvent vers l'horizontale, paumes vers le haut, comme pour « offrir » un objet. L'air emplit les poumons. Le périnée se relâche légèrement. Le souffle descend au périnée, par le trajet du méridien conception.

Entre inspire et expire

- Figure 10 : Le corps redressé et suspendu, les mains se croisent puis se décroisent et les paumes se tournent vers le sol.

Expire

- Figure 11 : Les mains se décroisent et se séparent. Les genoux fléchissent et le bassin bascule, les reins se relâchent et le dos est redressé. Les coudes se relâchent et les paumes se dévoilent légèrement vers l'avant. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre légèrement, le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

Inspire et expire

- Figures 12 et 13 : Le bras s'abaissent, coudes en premier, de part et d'autre du corps dans un relâchement progressif. Le corps retrouve une posture à la fois relâchée et vigilante dans ses composantes physiques, énergétiques et mentales. La respiration reprend son cours naturel.

La fermeture et le retour à l'unité « he shou shi » s'effectuent dans l'esprit d'éveil et de quiétude « wu wei » préalable au déroulement de la séquence.

Les figures, extraites des « Carnets du Taiji quan », ont été dessinées par Xavier Bernapel.

抱
虎
歸
山

Bào hǔ guī shān
Calligraphie de
Marie-Christine Moutault

GRANDS ÉVÉNEMENTS TAIJI EN EUROPE

Claudy Jeanmougin

Le tout premier est sans aucun doute Les Rencontres Jasnières qui vont fêter leur trentième édition lors des prochaines vacances d'été. Ensuite, nous parlerons de Taichi Caledonia en Écosse puis de Taichi Tchou en Suisse et, avant qu'il ne soit question des Rencontres de l'Amicale de notre style, nous dirons quelques mots des Rencontres « Aux bords du Rhin » et de quelques autres. Je renvoie les lectrices et lecteurs au n° 62 de la revue de l'Amicale de septembre 2009 où, en ma qualité de rédacteur en chef à l'époque, j'avais demandé aux fondateurs et à des participants de témoigner. Je ne souhaite pas faire un doublon de ces articles, je souhaite juste remettre en mémoire l'existence de ces manifestations.

LES RENCONTRES JASNIÈRES

Je me souviens bien de ces premières Rencontres en 1988* au bord d'un étang, sur le site du camping de Marçon non loin de Château-du-Loir. Nous étions cinq animateurs avec Serge Dreyer le fondateur de l'événement, Jean Paillez, Linda Lehaupt et Christian Bernapel. Cette première édition a vu soixante quinze participants, ce qui était un véritable succès le thème principal étant le Tuishou, discipline pratiquement inconnue en Europe.

Pour les lectrices et lecteurs de ces lignes qui n'ont jamais participé à ces Rencontres, je vais en relater quelques aspects et en décrire l'ambiance des dernières années.

L'idée de Serge était de faire découvrir le Tuishou et de le développer à partir d'une rencontre la plus large possible. Pour attirer des participants, il ne fallait pas proposer uniquement des ateliers de Tuishou, c'est pourquoi le matin, il demanda aux animateurs sollicités de proposer trois ateliers avec un thème différent ou le même thème en progression sur trois matinées. Avec deux créneaux horaires, chaque matin, les animateurs pouvaient s'exprimer librement. Puis, l'après-midi, moment grandiose pour le Tuishou puisque tous les participants, animateurs compris, se retrouvaient pour partager une pratique avec une rotation de partenaire toutes les dix minutes. Ce principe de fonctionnement a toujours été appliqué.

Au fil des années, le nombre de participants a progressé jusqu'à dépasser les trois cents personnes. De nombreux animateurs du monde entier sont venus à la grande vitrine des Rencontres Jasnières, dont des célébrités à la renommée mondiale et d'autres, moins célèbres, mais tout aussi intéressants.

Pendant quelques années, je ne suis plus allé à ces

Rencontres car certaines « vedettes » prenaient trop de place, au détriment d'animateurs fort intéressants mais délaissés car peu connus ou pas connus du tout.

Puis, j'ai pris la décision d'y retourner par sympathie pour les organisatrices et surtout pour voir si l'ambiance avait changé. Et bien j'ai eu raison de ne pas rester sur une mauvaise impression car, ces deux dernières années, j'ai eu le plaisir de voir que l'ambiance était redevenue très chaleureuse, avec des animateurs très présents et modestes dans leur comportement, des participants très à l'écoute et respectueux des animateurs. Les gens ne viennent plus pour rencontrer des vedettes mais pour participer à des activités qu'ils ont choisies en fonction du programme annoncé et non en fonction de l'animateur ou de l'animatrice.

Ces trois journées sont très intenses et les retrouvailles entre amis sont toujours plaisantes. L'équipe organisatrice est très bien rodée et tout baigne, sans la moindre anicroche.

Cette année, les Rencontres Jasnières recevaient une délégation du Burkina-Faso à qui nous avons appris la forme, Henri Mouthon, Hervé Marest et moi-même avec l'aide de l'Amicale du Yangjia michuan Taiji quan. Adama Traoré et Diana Katakou ont apprécié l'ambiance et la qualité des enseignements. Les après-midi Tuishou ont été très riches pour eux qui ont encore peu de pratique dans cette discipline. L'été 2017 verra la trentième édition de ces Rencontres. Je ne peux qu'encourager à participer à l'une des plus belles fêtes du Taiji quan en France. Signalons que tous les animateurs sont bénévoles. Ils reçoivent des indemnités de déplacement, le camping et la restauration leur sont offerts.

* le 23 juillet 1988 cf. 20 ans d'Amicale, page 26 (N.d.l.r.)

Organisation : Association ARAMIS du Mans qui organise cette manifestation depuis sa création.

Site : <http://aramis72.taichi.free.fr/>

TAICHI CALEDONIA

Les Rencontres Jasnières sont à l'origine d'autres événements en Europe dont Taichi Caledonia, en Écosse, organisé par Bob Lowey et Ronnie Robinson qui, hélas, nous a quitté juste avant la dernière session de l'événement.

La première de ces Rencontres s'est tenue dans les Highlands écossais d'Aviemore en 1996, région où il est possible de vivre l'effet des quatre saisons en une seule journée ! C'est pourquoi l'événement a migré au Campus universitaire de Stirling, fief du Brave Heart (William Wallace), au nord

de Glasgow. C'est dans ce site où je suis allé trois années. Cet événement est totalement différent des Rencontres Jasnières. À Jasnières, tout se passe en extérieur, hébergement et restauration sont au libre choix des participants. L'organisation permet des tarifs réduits au camping local et organise les repas. L'événement Taichi Caledonia est en résidence, avec hébergement et restauration inclus dans le coût de la participation. Il se déroule en deux temps : le week-end et les quatre premiers jours de la semaine, soit du lundi au jeudi.

Durant le week-end, une série d'ateliers est réservée à chaque animateur de telle sorte que les participants aux quatre jours puissent tourner aux différents ateliers pour faire connaissance avec l'ensemble des intervenants.

Du lundi au jeudi, les participant(e)s choisissent un animateur et participent uniquement à son atelier offrant une progression sur quatre jours. La formule est originale et semble avoir donné satisfaction puisque Taichi Caledonia continue de vivre avec un nombre conséquent de participants. À la différence de Jasnières, il n'y a pas cette grande fête du Tuishou pendant trois heures.

De juin, ces Rencontres ont été reportées au mois de juillet. Ainsi, il est possible de prolonger son séjour pour visiter les environs splendides de Stirling.

Bob Lowey assure l'ambiance des soirées festives avec son groupe de musiciens.

Les animateurs viennent également du monde entier. Pendant un temps, il n'était pas rare de retrouver les animateurs des Rencontres Jasnières à Taichi Caledonia.

Organisation : Tai Chi Caledonia 1 Littlemill

Drive, Glasgow G53 7GF, Scotland UK

Site : www.taichicaldonia.com

TAI-CHI TCHOU

Encore une manifestation un peu sur le modèle des Rencontres Jasnières mais totalement différente dans son déroulement. Cet événement est issu des « Rencontres Rhénanes » organisées dans les années 90 par trois personnes : Song Arun, Tran Duc Lai et Christian Bernapel. L'organisation en revient à Cornélia Grüber qui a participé également, en tant qu'animatrice, aux deux événements précédents. La rencontre s'effectue durant un week-end seulement : le samedi toute la journée, principalement le matin pour le dimanche. Oui, cela fait beaucoup d'organisation et de déplacement pour une si courte durée mais la qualité et l'ambiance sont là. Depuis 2001 et tous les deux ans Tai-chi Tchou se tient à la Chaux-de-Fonds dans la maison du peuple. Parce que les jeunes appellent La Chaux-de-fonds « La Tchaux » qui peut se romaniser par « Tchou » et que ce phonème n'est pas loin de Zhou, l'une des 8 Portes du Shi San Shi, Cornélia et son équipe ont eu l'idée de nommer l'événement « Tai-chi Tchou » qui est un clin d'œil à la fois à la ville d'accueil et à une technique du Taiji quan. Durant ce week-end, les animateurs interviennent deux fois et les participants ont un grand choix d'ateliers. Bien sûr, ce ne sont que des ateliers découverte par faute de temps mais ils sont très riches car

ils font connaître de nouvelles techniques et des animateurs du monde entier. Cornélia nous a fait part d'une certaine lassitude pour l'organisation de cette belle fête. La prochaine édition de 2017 sera peut-être la dernière alors nous vous invitons tous à y participer.

Organisation : Cornélia Grüber

Site : www.taichichuan-cornelia.com/fr

Rencontres de Tuishou « AUX BORDS DU RHIN »

« Initiées en 1998, ces rencontres visaient à promouvoir la pratique du tuishou en favorisant les échanges techniques et les relations amicales entre associations de taiji quan de la plaine du Rhin. » écrit François Schosseler dans le bulletin de l'Amicale n°62. En fait, ces rencontres restent confidentielles pour une population locale, mais il n'est pas interdit de s'y rendre. Le mieux est de s'adresser aux associations de l'est de la France, membres de l'Amicale, pour connaître la prochaine association organisatrice. La pratique est essentiellement orientée vers le tuishou.

TAICHI LALITA

Ce Festival est encore une fois né sous l'impulsion des Rencontres Jasnières dont l'un des participants, Enrique Alario, a voulu exporter en Espagne l'esprit avec l'accent sur la pratique du Tuishou. Pratiquement ignoré en France, ce Festival mérite d'être connu. Nous renvoyons les lecteurs à Jean-Luc Pérot qui ne manque pas d'y participer mais qui omet de nous fournir les informations nécessaires à temps...

Organisation : Enrique Alario

Renseignements : Jean-Luc Pérot

LES JEUX D'ÉPÉE

Créés par mes soins, ces jeux ont vu le jour en août 2004 à Saintes où une cinquantaine de participants sont venus de toute l'Europe. Jusqu'en 2010 les sessions se sont succédé pour s'interrompre jusqu'à leur reprise en 2016 pour la 8^e édition. L'idée de ces jeux est née d'une double intention : développer le travail à deux de toutes les armes en privilégiant l'épée, permettre aux stagiaires de participer à l'ensemble des ateliers. Ainsi, la course vers la vedette est évitée et tous les animateurs ont la possibilité de s'exprimer devant l'ensemble des participants. Puisque l'événement s'étale sur trois jours et qu'il est possible de n'avoir que deux ateliers par demi-journée, cela suppose que le nombre d'animateurs est limité à six, si nous voulons que deux créneaux leur soient réservés pour chaque groupe. Le nombre de participants devient donc limité pour permettre un travail sérieux, soit pas plus de 20 par atelier limitant le nombre total à 120 personnes. Nous n'avons jamais atteint ce nombre et nous avons dû interrompre ces jeux pour éviter une chute financière. Nous souhaitons que ces jeux soient ouverts à toutes les bourses, c'est pourquoi nous avons toujours maintenu un tarif bas. Malgré cela, il n'a été possible de boucler les budgets qu'à trois sessions. Lors des deux dernières sessions, nous avons opté pour une autre formule basée essentiellement sur l'échange. Nous prévoyons un minimum d'animateurs et ouvrons les

portes aux animateurs potentiels parmi les participants. Le bénévolat est de mise car nous demandons une participation minimum pour faire face aux frais de bureau (imprimés essentiellement). Cette année, il était demandé 10 € seulement. En août dernier, les jeux se sont déroulés au Camping de La Motte, à Le Fouilloux, en Charente-Maritime, du vendredi après-midi au dimanche midi ce qui a fait un total de quatre demi-journées. Quatre animateurs se sont succédés dont un sollicité en dernière minute. Le travail à deux s'est porté sur l'épée, le bâton, le sabre, l'éventail et le shinai pour une sensibilisation au Kendo. Les jeux se renouvelleront au même endroit du 11 au 13 août.

Organisation : GRDT Saintes

<http://grdt.jimdo.com/>

Renseignements : Claudy Jeanmougin

jeanmougin.claudy@orange.fr

LES RENCONTRES AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Est-il besoin de rappeler ces Rencontres qui sont uniques dans le monde du Taiji quan européen ? Comment elles sont nées me semble important à rappeler car il ne faut pas oublier le pourquoi de sa création.

Ce n'est pas très compliqué, il suffit de lire le compte-rendu de la première Assemblée Générale. Il y avait si peu de participants que Franck Béalet a lancé l'idée de créer un événement afin de faire venir plus de monde et c'est ainsi qu'est née la première Rencontre de l'Amicale à Oberhaslach dans le Bas-Rhin. Patrick G'Styr, alors vice-président de l'Amicale, a trouvé et réservé le lieu, le reste de l'organisation étant à la charge du bureau de l'Amicale comme ce fut le cas à La Fouly en Suisse. Ce n'est qu'après cette session que l'accueil des Rencontres a été organisé par une association volontaire. Je tenais à ce petit rappel pour ne pas oublier que le plus important n'est pas les ateliers ou une sortie touristique mais la possibilité d'ouvrir l'Assemblée Générale au plus grand nombre. Et tel est le cas ! J'ai rarement vu autant de participants à une autre AG qu'à celles de l'Amicale. Alors, cette AG ne doit pas être expédiée et qu'importe si certains trouvent que c'est parfois un peu long. L'AG est prioritaire sur toutes les autres activités et aucune activité ne peut mordre sur l'AG. Il faut que les participants aux Rencontres le comprennent bien de sorte qu'ils n'exigent pas d'aménagements d'horaires qui viseraient à diminuer le temps alloué à l'AG.

En ce qui concerne les ateliers, je pense qu'il faut maintenir le principe de la criée, même si le premier matin les ateliers sont déjà définis pour des questions d'organisation. La demande doit émaner des participants et non des animateurs éventuels. Le fonctionnement des ateliers de l'Amicale est unique et demeure très respectueux de toutes et tous.

Le respect des animateurs et des membres de l'association organisatrice qui se mettent à la disposition des participants est une règle qui a toujours été observée. Cet état d'esprit est à l'origine de la bonne atmosphère des Rencontres.

On vient aux Rencontres pour pratiquer et surtout pour retrouver ses amis perdus de vue l'espace d'une

« renconronade ». Et puis, j'aimerais rappeler une bonne habitude que nous avions dans le passé, consistant à apporter des produits régionaux qui pouvaient être partagés lors des repas. Pour certains, c'était du vin, pour d'autres des friandises, comme du chocolat que nos amies suisses aimaient faire déguster. Nous avons eu droit aussi à du foie gras, du cassoulet, du saucisson. Il est toujours plaisant de partager ces produits au grand instant du partage général que sont les repas. Et puis, il y a la soirée festive précédée d'un petit spectacle. C'est l'association d'Angoulême qui a lancé ces soirées avec un spectacle simple et agréable avec des jeux de mains gantées dans la lumière noire. L'idée est de faire passer un bon moment. Attention à ne pas vouloir faire mieux que les autres. Restons simples dans la prestation, preuve de la vivacité des membres de l'association organisatrice. Personnellement, j'aime ce superbe moment des Rencontres où bonne humeur et plaisir d'échanger créent des moments magiques inoubliables. Il y a beaucoup d'émotion dans ce grand élan de fraternité à une période où la communication est devenue totalement instrumentalisée. Nous nous retrouvons entre frères et sœurs de pratique dans cette belle communauté de pensée que l'Amicale a su construire au fil des ans. Et l'Amicale c'est nous tous, tous ensemble.

Petits addenda à la contribution de Claudy

Christian Bernapel nous fournit quelques liens sur les Rencontres et championnats organisés par la TCFE (Taiji chuan federation for Europe) dont la dernière était à Saint Petersburg.

Pour la TCFE :

<http://faemc.fr/news/nos-champions-reviennent-avec-37-medailles-dont-15-en-or>

Pour le Festival des arts énergétiques et martiaux chinois :
<http://faemc.fr/news/le-festival-de-la-faemc-reuni-les-arts-traditionnels-chinois-le-22-mai-2016>

Quant aux universités, colloques et manifestations organisées par la FAEMC, on peut les découvrir sur le site de la fédération.

C. B. (18/11/16)

Jean-Luc Pérot nous fait part de ce commentaire :

D'accord pour ce relevé des manifestations Taiji dans la foulée des RJ.

Je veux juste préciser que je ne parle pas des rencontres Lalita car elles n'ont plus lieu depuis quatre ans.

J'ai proposé aux membres du Collège d'y faire une rencontre mais cela n'a suscité aucun enthousiasme.

Aujourd'hui j'ai à coeur, par amitié et par engouement, d'y perpétuer une dynamique Taichi (Cornelia Gruber y tient un stage chaque année et je l'accompagne pour la 2^e fois). Alors pourquoi pas l'été prochain, usuellement fin août, début septembre ?

J.-L. P. (03/11/16)



26^{es} Rencontres de l'Amicale du

organisées à Houlgate par l'ATJQ de Caen à





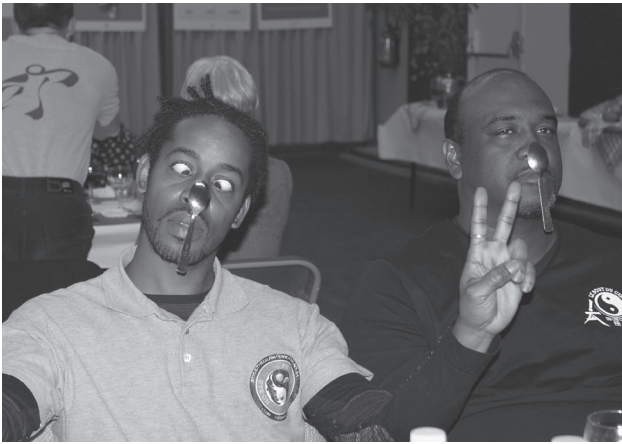
9h30 - 10h30	11h15 - 12h30	13h - 14h15	14h30 - 15h	15h30 - 16h
1 ^{er} DUAN Michel D.	1 ^{er} tiers 3 ^e Duan Naoi-Christine N.	SALLE de DANSE SALLE de DANSE	2 ^e partie (apprentissage) Michel D.	3 ^e partie (15h) Biomecanique du corps Apprentissage Naoi A.
	Découverte style YANG SAU CHUNG Richard Porteil	CORNEILLE CORNEILLE	Découverte style yang SAU CHUNG Richard Porteil	Applications techniques (Apprentis) Claudy J.
SHI SAN SHI Naoi	BAFA Jean-Christophe	GADIN (Bonniers)	ABSORPTION (expression dans) Claudy J.	
Hanche - Gou - Cheville Leland T.	1 ^{er} DUAN 1 ^{er} partie Laetitia	BOURVIL (Bonniers)	NEI GONG Christian B.	DÉGUSTATION de TEE Sylvette de G.
ABSORPTION José V.	Ex. de base TUI SHOU suite Sabine P.	LETOURNEUR (moyen le post.)	MOBIÉTÉ en BASSIN Alix	
JOUER du PIPA et... At. Collège Sabine P. Jean B.	JOUER du PIPA et... At. Collège Cathy D. François Sch.	LETOURNEUR (tataouis)	JOUER du PIPA et... At. Collège Pietro P. Dane A.	JOUER du PIPA et... At. Collège Frédéric P. Bernard B.
GI GONG Paul R.	2 ^e partie (3 ^e) DUAN Nathalie P.	LETOURNEUR (tataouis)	&	Équilibre dans les Coups de pied Alix
3 ^e tiers 3 ^e DUAN Claudy J.	2 ^e partie (2 ^e) DUAN Christophe L.	COUBERTIN	ÉPÉE 2 Frédéric P.	TUI SHOU 2 PAS MOBILES initiation François Sch.
BATON Sourcil Hervé P.	ÉPÉE NOUVELLE Hervé P.	COUBERTIN	1 ^{er} partie 2 ^e DUAN J-Claude T.	TUI SHOU LIBRE
ÉPÉE ancienne Pietro P.	ÉPÉE débutants Jean-Claude T.	COUBERTIN	ÉVENTAIL débutants Nathalie P.	ÉVENTAIL avancés Michel D.

du Yangjia Michuan Taiji Quan,

en à Houlgate, du 10 au 13 novembre 2016







Yangjia Michuan Taiji Quan Li-Anhui

L'équipe organisatrice



L'invité Richard Porteil



La brigade des cuisines et la sono



Journal d'un séjour en France, 2016

Adama Traoré



Après plusieurs années de cours dispensés à Ouagadougou par maîtres Mouthon, Jeanmougin et Marest, nous avons décidé, Diana Katakou et moi-même Adama Traoré, de montrer à nos amis de la France que leur enseignement prend racine au Burkina Faso. Forts de la sagesse Bambara selon laquelle «*la meilleure des connaissances est celle qui mène l'homme vers l'homme*», du 23 juillet au 31 août 2016, mon épouse Bintou et moi-même nous avons séjourné chez le maître Claudy Jeanmougin afin d'approfondir notre connaissance de taiji du style Yangjia Michuan. Après un voyage sans anicroche, par avion, par train et par voiture, de Ouagadougou à Chérac, en passant par Paris et Angoulême, nous avons été accueillis par maître Claudy et Madeleine. Diana est arrivée quelques jours plus tard.

Chérac

En Afrique «*quand l'étranger arrive, nourris-le pendant deux jours, le troisième jour, donne lui un outil*». Maître

Claudy nous a donné les outils du taiji au premier jour. Pas question de souffler ou de faire la grasse matinée. Dès le lendemain matin, nous avons commencé l'entraînement. Révision des treize postures (Shi san shi) avec les applications techniques de chaque posture et l'exercice du Shi san shi à deux. Ensuite nous avons entamé la révision et la correction du 1^{er} duan de la longue forme et avec les applications techniques. Ce travail a pris environ deux jours. Nous avons suspendu cet exercice pour nous rendre aux rencontres Jasnières.

Jasnières

Ha ! Les rencontres Jasnières : une expérience que nous ne sommes pas près d'oublier. C'est le lieu qui permet aux pratiquants de taiji quan du monde entier, quel que soit leur style, leur école, leur âge et leur sexe, de se rencontrer dans un esprit de fraternité et d'échange excluant toute forme de compétition parce que «*la connaissance est l'oiseau dans la forêt, une personne seule ne peut jamais*

l'attraper ». La rencontre a duré trois jours, du 29 au 31 juillet 2016. Au cours de ces trois jours des ateliers sont animés par des enseignants de styles différents et chaque participant s'inscrit et participe à l'atelier qui lui convient.

À Jasnières, j'ai participé aux ateliers suivants :

Vendredi 29/07/16

Tui shou et applications (Saar Avivi)

Exercice de poussée des mains à pas fixe (Hella Ebel)

Samedi 30/07/16

Tui shou (Godfrey Dornelly)

Comment, grâce à des jeux initier les enfants au taiji (Jacques Choque)

Dimanche 31/07/16

Technique de shuai jiao (Godfrey Dornelly)

San shou style yang (Henk Janssen)

Durant les trois jours, les soirs, de 15 h à 18 h, étaient réservés au tuishou libre. Le maître Dreyer prend les débutants pour une initiation d'une heure. Les pratiquants aguerris s'affrontent et à chaque 15 mn une clochette retentit pour indiquer qu'il faut changer de partenaire. Le tuishou se passe dans la convivialité et l'esprit de fraternité. Après l'heure d'initiation, les débutants aussi entrent dans la danse, pour ceux qui le veulent. Les anciens n'ont pas besoin de montrer leur supériorité au nouveaux, mais au contraire ils les aident et les encouragent à pratiquer sans

gêne ni complexe et partagent leurs expériences avec eux, car si «*tu es riche mais point généreux, c'est comme si tu n'avais rien* ». J'ai été émerveillé par la pratique et la maîtrise du tuishou de certains hommes et femmes. C'est surtout les femmes qui m'ont épaté ! Le lendemain j'ai eu des crampes pas possibles. J'ai pu constater qu'en matière de tuishou, nous au Burkina nous n'avons pas de connaissance en la matière en dehors des quinze exercices de base. Nous devons « mouiller le kimono » pour combler au plus tôt cette lacune. Au cours des rencontres Jasnières nous étions trois venus du Burkina Faso dont deux pratiquants de YMTQ. Diana, mon épouse Bintou et moi-même. Diana est arrivée dans la soirée du deuxième jour des Rencontres. Nous avons rencontré monsieur Fraigneau de l'Amicale du YMTQ, à qui nous avons remis un présent et une correspondance de l'ATCAE-BF que nous représentions. En retour, le président nous a offert des cadeaux au nom de l'Amicale. Nous le remercions au nom de notre jeune Association.

Chambéry

Après Jasnières, nous sommes allés à Chambéry rendre visite à notre frère Désiré Amoussou, celui par qui cette belle aventure a commencé. Désiré nous a fait visiter Chambéry et nous a emmenés dire bonjour à la présidente d'ATCHA à Annecy. Maître Henri Mouthon était absent mais nous avons été bien reçus par Anne Marie la présidente et son mari. Nous avons tenu à exprimer toute notre gratitude pour la pierre apportée par l'ATCHA dans la construction de l'édifice Taiji au Burkina en lui remettant un présent au



nom de l'ATCAE-BF que nous représentions. Elle fut une hôtesse parfaite, aux petits soins pour nous avec visite d'Annecy, balade en bateau sur le lac, repas copieux et savoureux. Merci infiniment à la présidente et à son mari.

Le Fouilloux

À partir du 6 août, nous nous sommes rendus au camping la Motte, au Fouilloux, où se déroulait le stage d'été de maître Claudy jusqu'au 12. Ce stage était placé sous le thème de l'écoute, de l'accueil et du relâchement. Plusieurs ateliers étaient organisés et chaque assistant du maître en dirigeait un. J'ai eu le privilège de diriger certains ateliers. Je remercie maître Claudy pour la confiance. Tous les matins, les assistants et les plus anciens travaillaient ensemble le qi gong de l'harmonisation et d'affermissement de la rate et ensuite les exercices préparatoires et le shi san shi à deux. Après une petite pause, tous les stagiaires reprenaient l'entraînement collectif. Le maître a organisé des ateliers pour que chaque participant puisse satisfaire son besoin et surmonter son handicap dans la pratique. Il y avait un atelier pour le shi sans shi, le 1^{er} duan, la 1^{ère} moitié du 2^e duan, la 2^e moitié du 2^e duan, le 1^{er} tiers du 3^e duan, le 2^e et le 3^e tiers du 3^e duan. Pour les armes, l'éventail, le sabre, et l'épée ancienne du 1^{er} au 4^e duan et du 5^e au 8^e duan. Tous ses ateliers ne se faisaient pas en ensemble. Chaque deux heures intervenait une pause et à la reprise se faisait le changement d'atelier et d'assistant. Cette méthode pédagogique était très efficace car chaque participant a pu se perfectionner dans tous les domaines de son choix et

les assistants ont pu tester leurs capacités d'enseignement. Le travail, ponctué de conférences, dont une surréaliste sur l'inconscient et le Taiji, a duré ainsi pendant une semaine sous l'œil vigilant de maître Claudy. Tous les soirs les stagiaires s'organisaient en groupe pour offrir l'apéritif. Nous avons ainsi pu parfaire nos connaissances en vins de France et d'Italie. Nous avons été impressionnés par l'enthousiasme et l'esprit de partage de tous les pratiquants. Nous avons été également touchés par l'esprit d'amour et de fraternité qui régnait dans le camping durant cette semaine de stage. On n'avait pas envie de voir la fin, tellement l'expérience était agréable. Le grand repas en communauté, où tous les participants ont mis les mains à la pâte, a été vraiment formidable ! Nous nous sommes presque crus au Burkina. Le stage a été clôturé par une démonstration collective de tout ce qui a été enseigné durant la semaine et la remise des attestations. Puis ce sont les aurevoirs. Diana Katakou a été déposée à la gare pour repartir à Paris. Juste après la remise des attestations, le jeu d'épée a commencé du vendredi soir au dimanche. Maître Hervé Marest a animé un cours du jeu d'épée. Il est venu avec son épouse Fabienne.

Chérac

À la fin nous sommes rentrés ensemble à Chérac chez maître Claudy et Madeleine. Et le lendemain matin je me suis entraîné avec maître Hervé et son épouse. Ils sont repartis le soir chez eux. Un grand merci pour leur disponibilité. Pour ma formation personnelle, j'ai repris les entraînements dans la très belle salle de la maison de





maître Claudy. La révision du deuxième duan de la longue forme et du troisième duan comportait la correction des mouvements et leurs applications techniques.

Voici quelques corrections que j'ai pu retenir :

- Chevaucher le tigre : L'absorption est circulaire
- Pousser la montagne dans la mer : lever le genou à 90° et pivoter ; on doit voir le blocage bas du tranchant de la main avant la pose du pied
- Repousser avec l'avant-bras :
 - a Tourner en enroulant le coup de poing et repousser avec le bras
 - b En tournant, la main gauche vient sous le coude droit. On enroule le coup de poing en tournant et on repousse avec l'avant-bras droit.
- Coup de poing par-dessous le coude : tourner avec un mouvement circulaire et les mains respectent le yin et le yang.
- Le singe bat en retraite : la main sur laquelle la poussée est faite reste fixe. Elle tombe après pour armer le mouvement suivant. On reste fléchi pendant le mouvement de recul.
- Tuishou : absorption du mouvement dans le pied arrière. La main passe devant la figure et on retourne pour regarder dans la direction où se passe le mouvement.
- Nuages : On cueille et on revient sur soi avant de repousser avec le revers du poing. Ne pas incliner le tronc en arrière, mais plier la taille avec transfert du poids

Faire attention aux fioritures, c'est-à-dire aux mouvements inutiles.

- Pour le troisième duan, beaucoup d'autres corrections ont été apportées notamment :

Soigner les liaisons ; ne pas travailler avec des arrêts. Rotation des mains dans le faisant doré se tient sur une patte ; les mains se croisent au milieu du corps à hauteur du visage.

Ne pas se pencher en arrière dans les coups de talon.

- Pour le Peng ; Lu :

Quand le pied avant correspond à la main, on fléchit à la réception. Quand le bras est opposé au pied, on monte à la réception.

Et pour conclure

« Personne – quel que soit son degré – ne voit jamais le sommet de son propre crâne ; pour y voir clair, vient toujours un moment où l'on a besoin de l'aide d'un tiers ». C'est pourquoi notre séjour a été très bénéfique car nous avons eu l'occasion de corriger les erreurs dans notre pratique et pu rencontrer d'autres pratiquants. Nous remercions infiniment maître Claudy et son épouse Madeleine qui ont tué le veau gras pour nous rendre agréable notre séjour. Merci également à la présidente d'ATCHA, Anne-Marie, à son mari et pour finir à notre frère Désiré Amoussou et sa famille. Nous avons été considérés comme des rois et nous comptons bien revenir ! Le voyage de mille lieues, ne fait que commencer.

Diana, Bintou et Adama

Agenda des stages

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

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

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

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

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

ERRATUM

Mille excuses à Christophe Lephay, dont nous avons, dans le numéro 83, écrit le nom avec un « f » et shunté malencontreusement la fin de son article, à trop vouloir faire la part belle à la photo de la page 12.

La voici restituée :

En conclusion, je peux dire que ce passage par la compétition de Tui shou permet de mieux se connaître, de pacifier la relation avec soi, partenaire-adversaire, élément incontournable dans l'art martial. Malgré un cadre contraint, un jeu agité et un registre de quelques techniques assez répétitives, on peut éprouver le calme, sentir profondément la puissance de la vie et goûter à la liberté de créer. Cette dimension du Tui shou a enrichi ma compréhension du sujet et m'a donné de bons éléments pour coacher mes jeunes étudiants, intéressés par cette voie. Je sais maintenant que cette riche aventure exige une préparation physique solide, de 6 à 12 mois selon l'âge du « joueur », et un cœur enthousiaste ...

Je vais être obligé de lui payer une bolée de cidre ! André

LE BULLETIN

Est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à : André Musso, notre Rédacteur en chef - andremu@wandadoo.fr 3, chemin des Muletiers 49730 Turquant.

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

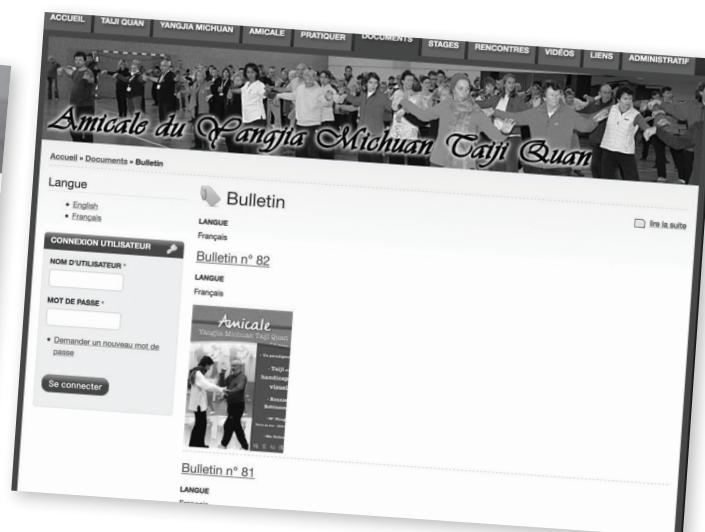
Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

Les articles doivent parvenir à André fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre, André Musso, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et évènements en ligne sur le Site de l'Amicale.

Sollicitations...

Il est possible que vous soyez contactés par André pour pondre un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et les associations, merci de le faire.

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan



Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

LE SITE WEB est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le référencement de vos associations :

Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site web si elle en possède un : Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents. Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts ou de les mettre en lien.

Pour les Associations déjà référencées :

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site web. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est de la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

Le Bulletin sur le site web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

Les autres chapitres du site-web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les stages, les évènements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux-rss.

Enfin il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaires américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web :

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 pommier_jl11@yahoo.fr - 63, rue de Seine / 94400 Vitry / France

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage,
- date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage : nom, téléphone, email, etc.
- Référence du site de l'association
- Éventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps.

De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du YangJia Michuan TJJQ

1^{er} Septembre 2016 au 31 Août 2017

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

Demande d'Adhésion Collective

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

désire faire adhérer notre Association à l'AMICALE du YangJia Michuan TJJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan TJJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

Pour votre association

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

Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui

- Il (Elle) règle 30,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

Modalités de règlement

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan TJJQ»,

A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,

1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : tresor.ymtq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Fait à :

Le :

Signature :

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

Adresses utiles

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Claudy Jeanmougin
3, rue de la Croix-Blanche - 17610 CHÉRAC - France
email : jeanmougin.claudy@orange.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

e-mail : jasonhan98@gmail.com
Tel. : 886-2-932-081-564
President : Jason Han
TYMTA c/o Jason Han : Fl., 14, no. 3, Lane 36,
Wang ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.
e-mail : jasonhan98@gmail.com

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimacao, 68, Cj. 82 CeP:
01531-000, Aclimacao, Sao Paulo - S.P. Brasil
Tel. : (0-11)32078565 - Fax : (0-11)32096539
email : tch@brastone.com

AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

Chris Nelson, President
Mail to : downtowntaichistudio@gmail.com
Web site : aymta.org/wordpress/

AYMTA JOURNAL

PO Box 173, Grand Haven, Mi 49417, USA

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, nova Scotia, BOJ
2KO, Canada - Tel./Fax : (902) 347 2250

ESTONIE

Tarfu : 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 Hermanus, Republic of South Africa

ALLEMAGNE

Petra Schmalenbach-Maerker
Von-Kahr-Str. 82, 80999 München, 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
Tel. : (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
Tel. : 886-2-2837-1779 - Fax : 886-2-2837-2258
email : ymtitaipei@yahoo.com

THE TAI CHI CENTRE

19 Kensington Mansions, Trebovir Road,
London SW5 9TF - England - UK
Tel. : (44) 020 7373 2207
email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm
Adresse mail : amrita48@nifty.com
tonkou@bab.co.jp

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhero, 19 BP19 Abidjan 19 - Cote d'Ivoire
email : denisbanhero@yahoo.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tel. : 01.40.26.95.50
email : faemc.fr

WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION

Contact : Ms Lin Hsiao-Wei, e-mail : tccass@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
Tel. : (39) 0184 241211
email : ymtitaipei@yahoo.com

BURKINA FASO

**ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan
et Arts Energetiques / Burkina Faso)**
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail : y_ouattara@yahoo.fr

楊家秘傳

