

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Septembre 2015 - N° 80

**ANNECY 2015**

**25<sup>e</sup> Rencontre  
Amicale à  
Annecy**

---

**Un pas  
vers la paix**

---

**Rouages  
Énergétiques**

---

**Enseigner le  
Taiji est-il  
un métier ?**

---

**Pratique de  
longue vie**

---

楊家秘傳

## SOMMAIRE

<b>Enracinement</b>	
Marc Linett .....	2
<b>Les rouages énergétiques.</b>	
Jean-Luc Pérot .....	4
<b>Une recette de nouilles végétariennes</b>	
Maître Wang Yen-nien .....	6
<b>25<sup>e</sup> Rencontres de l'Amicale</b>	
Dossier .....	7
Bulletin d'inscription .....	8
<b>Une respiration : d'accord, pas d'accord ?</b>	
Marie-Christine Mouthault .....	9
<b>Éducasport : Taichi chuan et Qigong -</b>	
<b>Pratiques de longue vie</b>	
Christian Bernapel .....	11
<b>Les feuillets du Collège :</b>	
<b>Petit imprécis de mécanique navale à l'usage du tai chi chuan</b>	
Yves Picart .....	13
<b>Lecture</b>	
<b>Le Tai chi Chuan pour les enfants et les adolescents</b>	
Jacques Choquet .....	18
<b>Enseigner le Taiji quan est-il un véritable métier ?</b>	
Claudy Jeanmougin .....	19
<b>UNESCO et TAIJI QUAN - Un pas pour la paix</b>	
.....	23
<b>Hommage à notre grand frère</b>	
George Lin .....	24
<b>Calendrier des stages</b>	25
<b>Le site Web et le bulletin de l'Amicale</b>	27
<b>Bulletin d'adhésion à l'Amicale</b>	28
<b>Adresses utiles</b>	29

Est-il encore besoin de faire connaître le Taiji au grand public, au vu de tout ce que la presse écrite ou audiovisuelle publie sur notre discipline à longueur d'années ? Les pionniers du Taiji qui, pour la plupart, ont fait partie de la première génération d'Occidentaux à « ramener » l'enseignement chinois en Europe et aux Etats-Unis, ont fait le plus gros du travail durant quelques décennies. Bravo ! Car rien n'était moins évident dans les années 1970-1980 que de braver les écoles suédoises de gymnastique « de santé », d'opposer à la « culture » physique occidentale une vision totalement renouvelée du corps et de l'esprit, au travers de disciplines exotiques et absconses. Si les Véronique et Davina continuent en parallèle de sautiller dans les salles de sport, le Taiji s'est quant à lui installé peu à peu dans le paysage de l'« éducation physique » et de la santé. Mais est-ce aujourd'hui suffisant ?

Son entrée encore timide et par la petite porte dans les milieux hospitaliers, comme traitement « adjuvant » des maladies de notre temps, aurait besoin d'être renforcée par des études sérieuses et systématiques, et mieux communiquées, tant auprès du corps médical qu'auprès du grand public. Notre discipline n'a sûrement pas encore révélé tous ses « secrets » ni tous ses bienfaits, et il reste encore de larges domaines à explorer pour tous les enseignants de Taiji qui voudraient à l'avenir orienter leurs recherches et leur enseignement dans un champ d'expertise plus étendu, et qui, sans se substituer à la médecine ni aux médecins, voudraient faire un bout de chemin avec ces derniers en leur apportant un autre regard sur la maladie et ses thérapies.

Oui, le Taiji a encore de beaux jours devant lui, et c'est un vrai métier d'avenir...

Françoise Cordaro

# Le mot du Président,

Nous sommes dans la période de l'équinoxe d'automne, temps où le Yin et le Yang sont à parts égales.

Nous sommes aussi à l'aube de nos Rencontres annuelles qui se dérouleront cette année aux Balcons du Lac, tout près d'Annecy du 7 au 11 novembre. Ces Rencontres sont organisées par l'association Cran-Gevrier Animation. Vous serez, comme à l'habitude, nombreux à participer à cet événement annuel.

Nous avons changé d'exercice comptable au 1<sup>er</sup> septembre. N'oubliez pas de régler votre adhésion à l'Amicale dès maintenant ou sinon auprès du trésorier pendant les Rencontres.

(Bulletin d'adhésion à l'Amicale et d'abonnement au Bulletin, chapitre « L'Amicale » du site web).

Je remercie le Conseil d'Administration, le Bureau ainsi que les membres des différents Comités et Commissions pour le travail effectué durant cette année.

Pour le Bulletin, une mention spéciale à Françoise Cordaro, rédactrice en chef et Michel Ségal, notre metteur en page, ainsi qu'au Comité Bulletin et à la Commission Traductions pour la parution du Bulletin à la fois en français et en anglais.

Saluons également le Comité Site web pour l'enrichissement, au jour le jour, des événements, stages, mise en ligne des Bulletins, référencement des associations, etc.

Soixante deux PLR (Petit Livret Rouge de M<sup>e</sup> Wang) ont été vendus, épuisant ainsi le stock 2014.

Une nouvelle édition sera en vente pour les Rencontres à Annecy, avec une nouvelle traduction des Textes Classiques terminée cet été, version élaborée par les membres de la cellule de traduction des Classiques sous l'égide de Sabine Metzlé et Marie-Christine Moutault.

Cette version de type « versifiée » est plus proche de l'esprit du « scandé » d'origine du temps de la transmission orale.

Elle remplace la version actuelle « en prose ». Les traducteurs n'ont pas seulement travaillé sur le « phrasé » mais se sont appliqués à être dans le même temps très fidèles au sens émis par les caractères chinois tout en s'appuyant sur l'expérience de la pratique pour bien cerner le sens profond des textes.

Rappel : ce livret, qui contient bien d'autres choses, est une aide importante pour le pratiquant de notre style. Son format permet de l'avoir tout le temps avec soi afin de le consulter le plus souvent possible.

Contactez Alain Coussedière, notre trésorier, pour en faire l'acquisition.

Deux nouvelles associations demandent leur adhésion. Elles viendront ainsi rejoindre les quatre-vingt-douze déjà adhérentes, signe de la vitalité de l'Amicale.

L'ordre du jour de l'Assemblée Générale qui sera tenue durant les Rencontres à Annecy, le dimanche 8 novembre à 20 heures 30, vous sera communiqué dans le Billet Administratif d'octobre.

Prévoyez de désigner le représentant de votre association pour les votes à cette AG ainsi que votre éventuelle candidature au Conseil d'Administration pour l'exercice 2015-2016.

En cette période de rentrée, après avoir profité, je l'espère pour vous, de l'un des stages d'été proposés, je vous souhaite une bonne pratique régulière.

*Jean-Michel Fraigneau*

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN Septembre 2015 - N° 80

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 • **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro • **Rédaction (pour ce numéro) :** Wang Yen-nien, Marc Linett, George Lin, Christian Bernapel, Jean-Luc Perot, Marie-Christine Moutault, Yves Picart, Henri Mouthon, Claudy Jeanmougin • **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaud, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Mark Linett, Gretchen MacLane • **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau • **Traduction :** Maud Trolliet, Martine Larigauderie, Leland Tracy, Simonette Verbrugge, Gretchen MacLane, Cynthia Hay, Sylvain Maillot, Monique Brodie • **Mise en page :** Claudy Jeanmougin • **Couverture :** Claudy Jeanmougin • **Postage :** Yves Février

# Enracinement

Mark Linett

**E**n règle générale, dans la pratique du Taiji quan, développer un bon enracinement est l'un des signes que l'on progresse sur le chemin. C'est le fruit à la fois d'une variété de pratiques et d'un long entraînement. Cela peut résulter d'une succession de corrections personnelles de la posture, d'une position détendue et d'un relâchement profond du corps ainsi que d'un usage approprié du mental (Yi) et d'une respiration profonde dans le Dantien.

Lors d'une pratique de Tuishou qui faisait partie d'une série de cours intensifs sur le Tuishou avec Wang Laoshi, nous avons travaillé l'enracinement. Nous avons commencé par nous tenir sur une jambe, les bras relâchés le long du corps. Nous devions mettre le bassin en rétroversion et relâcher le Weilu, dans le bas du dos, ainsi que relâcher la poitrine au niveau du sternum (Hang Xiong Ba Bei). Lorsqu'on relâche ces différents points, on arrondit légèrement le dos, cela permet au qi de circuler librement depuis le haut du corps en descendant vers la taille et les jambes. Une chose à laquelle il faut faire un peu attention est de ne pas utiliser trop de force (Li) pour rentrer le bassin mais de relâcher naturellement et de laisser le bas du dos descendre naturellement.

La jambe arrière (jambe pleine) ne bouge pas à moins qu'il ne faille faire un transfert du poids du corps. En étant relâché, le poids du corps descend naturellement dans les jambes et les pieds ainsi le haut du corps peut se relâcher et devenir mobile. Si le haut du corps est relâché, alors nos mouvements peuvent être ronds et relâchés.

En prenant la position Parer ou Peng, et en faisant face au partenaire en position Peng on peut commencer la pratique de l'enracinement. Cette pratique est très efficace pour développer l'enracinement. Quand le partenaire exerce une pression ou une force contre le bras en Peng, simplement en descendant sur la jambe arrière

et en rentrant le bassin, la force peut être absorbée facilement sans utiliser Li ou la force dure. Plus la puissance arrive, plus nous devons descendre et enraciner l'énergie entrante. De plus, nous pouvons continuer dans la même position Peng avec le partenaire et commencer à faire un petit cercle tout en gardant le contact et en restant à l'écoute de l'énergie Peng.

Il est possible aussi de pratiquer en se mettant en Peng face à un mur, avec tout le poids du corps sur la jambe arrière, en gardant la jambe avant vide. En poussant doucement sur le mur et en sentant la connexion avec le pied opposé (main droite et pied gauche, main gauche et pied droit), en restant confortable, en équilibre et relâché pendant la poussée, on peut sentir l'épaule avec l'autre main pour vérifier si les muscles du bras et l'épaule sont en tension ou souples et relâchés.

Dans les cours, Laoshi venait souvent vérifier si nous avions placé tout notre poids dans la jambe arrière. Il est facile de voir si tout le poids est réellement sur la jambe arrière en levant la jambe avant sans que le corps ne bouge le moins du monde.

La respiration profonde au Dantien aide également au développement des racines. La respiration attire l'attention et le Qi profondément dans la zone de la taille. Pour vérifier la profondeur de la respiration dans le Dantien, il suffit de placer une main sur le Dantien et l'autre sur le dos au point Weilu et d'observer s'il y a bien un mouvement d'inspir et d'expir, un peu comme un soufflet.

Pendant les cours, Laoshi venait souvent voir chacun d'entre nous, il nous poussait au Dantien et dans le dos pour voir si nous restions stables et enracinés. Pendant la poussée au Dantien, il nous demandait de ne pas résister lorsque la poussée arrivait.

S'il y a la moindre résistance et que quelqu'un vient pousser et retirer sa main brusquement, la personne poussée sera déracinée. Pour rester stable et enraciné, il est important de ne pas résister à la poussée mais de l'absorber.

En corrigeant continuellement nous-mêmes notre position, alors progressivement nous pouvons arriver à trouver la position correcte dans la forme et dans la pratique du Tuishou. Une position correcte est essentielle au développement et au renforcement de l'enracinement. Le bas du dos doit rester relâché et rentré sinon il devient aisé de perdre ses racines. Le relâchement des épaules est aussi essentiel ainsi que la conscience de la position du genou avant lorsque l'on pousse. Lors d'une poussée depuis la jambe avant, il est important d'utiliser la force de la jambe arrière plutôt que d'utiliser celle des bras et des mains. Si les bras et les mains sont utilisés, il est possible de partir vers l'avant et de perdre l'équilibre et l'enracinement.

Un autre point est de ne pas bouger le « pied planté », que ce soit le pied avant ou le pied arrière. Un pied doit être planté pendant que la main opposée fait la poussée. Même lorsqu'on fait du Tuishou il est important de planter un pied avant de tenter une poussée.

Une autre pratique que l'on a souvent observée dans les parcs ici à Taipei, pendant des années, peut être utile pour développer une position confortable et stable. Le pratiquant marche lentement en cercle d'une jambe sur l'autre et il tape doucement la pointe du pied vide avant de le poser afin de trouver et de maintenir un bref moment d'équilibre et de stabilité sur une jambe.

Enfin il y a encore une pratique très répandue et connue dans les cercles de Taiji. Elle a pour but de renforcer et développer les racines. Le Cai ou tirer vers le bas est pratiqué dans la forme mais peut se faire à deux également.

Les deux pratiquants se font face avec le poids du corps sur la jambe arrière. Les mains sont en Shang Peng ou un Parer haut. Un partenaire commence en tournant sa main et en tirant son partenaire vers le bas et sur le côté, en essayant de le déraciner. Ils font cela chacun leur tour en montant le bras et en se tirant chacun son tour vers le bas.

Tous ceux qui sont vraiment intéressés par cette pratique essayeront naturellement de développer et de rechercher leurs propres méthodes pour améliorer leur pratique. Mais il reste extrêmement profitable de pratiquer et de transmettre certaines de ces méthodes de base, telles qu'elles nous ont été enseignées par Wang Laoshi.

# Les rouages énergétiques. Passes, portes, pivots, barrières, chakras...

Jean-Luc Perot

L'ARTiculation permet un ajustement, une adaptation hARmonieuse de différents éléments. ARTiculer, Rythme et Rite participent de cette faculté adaptative.

On articule des parties, des morceaux, des moments et des temps, des pensées et des hommes qui s'adaptent en permanence à la vie.

Cette fonction d'adaptation réciproque se retrouve entre les segments osseux, dans le glissement des viscères ou dans les mouvements cellulaires et, au sens large, dans tous les pivots, tous les relais, les charnières et les rouages qui font tourner la machine.

La tradition indienne nous a légué la notion de chakra pour qualifier cette fonction qui articule la mécanique et l'énergétique, le physique et le psychologique, la matière et l'esprit.

La tradition chinoise parle de barrières, de passes et de portes par où passe le flux, elle situe des lieux, les met en image dans un paysage.

Nos terres intérieures s'organisent alors en champs où l'on cultive le cinabre, forme la perle ou nourrit l'embryon d'un autre soi en devenir.

Trois lieux privilégiés : le creuset du bassin, le coffret thoracique et le berceau crânien pour situer les étapes du développement individuel.

Les textes « raffinent » sur les localisations et correspondances entre ces 3 lieux, les points devant et derrière mais dans l'usage actuel, la référence aux 7 rouages (chakras) est usuelle pour repérer le cheminement intérieur.

Du fond vers le sommet : le cul, l'ombilic, le creux de l'estomac, le milieu de la poitrine, le passage resserré de la gorge, la glabelle<sup>1</sup> et la couronne.

Ces repères résonnent avec les plexus neurovégétatifs et sont connectés au fonctionnement

---

1. La glabelle est l'espace sans poils entre les sourcils (ANAT. Éminence lisse de l'os frontal entre les arcades sourcilières).

émotionnel comme à l'ouverture de l'esprit du pratiquant.

Voici comment je les situe dans la pratique :

a. En bas, l'assise, l'assiette : avoir un bon fond

La relation d'enracinement à la terre pour la stabilité physique et émotionnelle mais aussi la relation à ce qui constitue nos racines identitaires : le genre, masculin ou féminin, la génération dans l'ascendance et la descendance, la sexualité dans la conjugaison et le terroir, historiquement lieu de naissance et ancrage dans la culture.

Ainsi l'appui du pied se prolonge dans les jambes jusqu'à l'articulation coxo-fémorale qui suspend le hamac pelvien entre pubis et coccyx, sacrum et ischions.

Dans la pensée médicale chinoise antique, c'est du fond que jaillit la puissance vitale tel un geyser (Chong Mai). Assumer ses racines, avoir les pieds sur terre, ne pas avoir le cul entre deux chaises donne de l'aplomb et donc... du toupet.

b. L'ombilic et le Ming Men : au creux des reins est la porte par où on est appelé dans l'existence. On sort dans la vie, il importe que cette porte reste largement ouverte.

L'ombilic est au centre du plan d'organisation de l'embryon ; il forme le nœud qui ferme la panse et marque la séparation d'avec le placenta et la mère. Avoir du cœur au ventre, avoir des tripes, avoir quelque chose dans le ventre font écho à l'individuation et au possible accès à l'autonomie.

La ceinture est garante du redressement lombaire centré sur L3 et de la cohésion haut/bas.

Les reins solides témoignent de la force de celui qui est bien tenu à la taille et se porte bien.

c. Le creux de l'estomac et le diaphragme : zone intermédiaire où le soufflet diaphragmatique, pompe aspirante et refoulante, active la respiration, brasse les énergies du bassin et aide au retour veineux. C'est la dynamique pneumatique (gonflé/dégonflé) et la cohésion bassin/poitrine qui efface la coupure de la taille en reliant les vertèbres thoraciques, les côtes et les lombaires de D7 à L2.

Cette région est un passage :

- vers le bas et quand cela ne passe pas bien, ça nous reste sur l'estomac ou sur le cœur ; on n'arrive pas à digérer, la respiration reste superficielle ;

- vers le haut pour la montée du sang et des souffles purs, la clarté d'esprit, la sonorité de la voix et le rayonnement.

d. Le torse, le thorax et le dos, la poitrine

Usuellement désignée comme le lieu du cœur et du sentiment, la cage thoracique est ajourée, les barreaux sont mobiles et permettent l'expansion du cœur et des poumons. Le torse peut former un rempart et le dos peut se faire gros pour encaisser les coups.

Mais souvent la cage se fait prison et l'on vit à l'étroit, enfermé, le cœur et la poitrine serrés.

Une poitrine ouverte donne du coffre.

e. L'ouverture par le haut

La ceinture scapulaire, la gorge, le « col » et la mâchoire inférieure.

Entrée ou sortie, le passage est étroit et gardé, il contrôle les sorties et règle les entrées.

- À l'aisselle, liée au déploiement des ailes, des bras qui accueillent ou se ferment, enlacent ou libèrent et des mains pour donner et prendre.

- À la gorge, le défilé livre passage au souffle et au sang, au son, à la parole et au chant. Il importe que la nuque soit souple et mobile, redressée et non tassée.

f. Au-dessus, l'œil et l'oreille résument le pouvoir unificateur du cerveau qui distingue, analyse et rend cohérent. Au niveau de l'oreille interne, le placement du vestibule (lorsque les canaux semi-circulaires sont orientés selon les trois plans de référence) est équilibré avec un port de tête dégagé ; l'acuité sensorielle en est alors meilleure.

g. Tous les niveaux précédents sont subsumés au sommet, l'individu est ainsi complété.

Au-delà du crâne s'ouvre l'intelligence de l'intégration de soi à l'aventure universelle qui dépasse la portée de nos sens. Soi, l'autre, la société, la planète, le cosmos...

Ainsi le symbolisme global de l'Homme entre Ciel et Terre trouve des spécifications aux différents étages de la posture debout.

Mieux vaut belle stature que mauvaise posture !

# UNE RECETTE DE NOUILLES VÉGÉTARIENNES

Maître Wang Yen-nien

*Traduction: Monique Brodie*

*Recette transmise par Henri Mouthon*

Maître Wang comparait souvent le processus de cuisson subi par les nouilles crues pour devenir cuites à celui d'une personne pour devenir un être humain. Cette recette pour nouilles végétariennes vient de la province de Shanxi, celle d'où vient Maître Wang et qui est célèbre dans toute la Chine pour ses nouilles et ses artistes martiaux (Henri Mouthon).

## Recette

Nouilles végétariennes de la province de Shanxi  
(4 personnes)

### Ingrédients :

- Sauce

2 ciboules de Chine : ôter les feuilles et émincer

4 cuillers à soupe de sauce soja

3 cuillers à soupe de vinaigre (foncé de préférence)

3 cuillers à soupe de beurre ou huile végétale

3 cuillers à soupe d'eau

1 à 2 cuillers à soupe d'huile de sésame

Une petite poignée de grains de poivre (environ 20)

- Garniture:

2-3 petits concombres amers, coupés en bandes longitudinales comme des nouilles (utiliser un couteau économe ?)

700 g de nouilles fraîches (ou déshydratées)

1 à 1,5 tasse d'eau froide

### Préparation

Chauffer l'huile dans un wok sur feu moyen. Quand c'est chaud, mettre les grains de poivre et les chauffer jusqu'à ce qu'ils libèrent leur arôme. Puis les retirer. Ajouter la ciboule émincée. Une fois l'arôme libéré, verser la sauce soja et le vinaigre, puis l'eau. Porter à ébullition. La sauce est terminée. La verser dans un bol et ajouter l'huile de sésame. Porter une casserole d'eau à ébullition. Y verser les nouilles fraîches et cuire 2 min. Ajouter ½ tasse d'eau, porter à ébullition et laisser bouillir un peu. Ajouter moins d'½ tasse d'eau froide et porter à ébullition une troisième fois. Laisser cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles flottent toutes à la surface et bougent librement dans l'eau lorsqu'on les brasse. À ce moment, les cuire encore 2-3 minutes. Si vous utilisez des nouilles déshydratées, ajouter ½ tasse d'eau froide et porter à ébullition une 4<sup>e</sup> fois. Retirez-les de l'eau, diviser en 4 portions et les mettre dans 4 grands bols. Répartir les nouilles de concombre sur les nouilles. Enfin, verser la sauce sur les nouilles puis servir. Bien mélanger les nouilles, le concombre et la sauce avant de manger.







# 25<sup>èmes</sup> Rencontres

## de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Sevrier par CGA Tai Chi Chuan

du 7 au 11 novembre 2015

L'équipe de Cran-Gevrier Animation vous accueillera dans un cadre exceptionnel à quelques kilomètres d'Annecy aux « Balcons du Lac » : vous apprécierez la vue imprenable du lac et des montagnes, et l'ambiance savoyarde du lieu.

Cette année, les rencontres seront prolongées d'une nuitée. L'accueil se fera le samedi 7 novembre à partir de 15 h. Nous pourrions bénéficier de 3 jours pleins d'ateliers et de découvertes. Nous nous quitterons le mercredi 11 novembre au matin après une belle soirée festive.



**Les Balcons du Lac**  
1487 Route de Cessenaz  
74320 SEVRIER  
[www.village-vacances.com](http://www.village-vacances.com)

A 8 km d'Annecy, sur l'axe Annecy/Alberville.  
A 45 km de l'aéroport de Genève. A 3 h 45 de Paris par le TGV.  
Nous mettrons en place des Navettes depuis la gare d'Annecy.

Dossier complet et inscription en ligne  
[www.cran-gevrier-animation.org](http://www.cran-gevrier-animation.org)

3 possibilités de paiement :

- **Par Carte Bancaire via le site de CGA**

Après vérification de votre bulletin d'inscription, vous recevrez dans les 24/48h un lien sécurisé de la Banque Populaire 3D Secure pour le règlement par CB.

- **Par Virement Bancaire :**

Titulaire du compte : Ass Cran Gevrier animation Tai Chi Chuan  
Domiciliation : BPA Cran Gevrier  
IBAN : FR76 1680 7000 1432 4602 5621 891  
SWIFT/BIC : CCBPFRPPGRE

- **Par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Cran-Gevrier Animation**

A renvoyer avec l'impression de votre inscription en ligne ou bulletin papier à :  
**Emeline REGENT, 5 rue des Coussinets, 74000 ANNECY**

Paiement possible en 2 ou 3 fois avec dernier encaissement au plus tard 10 jours avant les rencontres : envoyer tous les chèques en inscrivant sur le dos de chaque chèque le mois d'encaissement souhaité

Pour rappel : Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (cotisation à régler auprès du trésorier de l'Amicale).

### Renseignements et contacts avant et pendant les Rencontres :

Emeline REGENT : 06 88 29 11 92

[rencontres.annecy2015@gmail.com](mailto:rencontres.annecy2015@gmail.com)

Maryline BOZON : 06 67 15 78 19

### Désistement

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale étudiera chaque demande au cas par cas, avant de prendre la décision retenue, après consultation de l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.

#### Aucune retenue :

- si le désistement intervient avant la date limite d'inscription.
- si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire)

#### Désistement pour cas de force majeure justifié, un montant forfaitaire sera retenu.

- 75 € entre J-29 et J-19
- 30 € entre J-9 et J-5
- 20 € entre J-4 et J

#### Désistement non justifié, une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée.

- 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20
- 50 % entre J-19 et J-10
- 100 % entre J-9 et J

10 jours est le délai minimum incompréhensible pour prévenir les personnes sur liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.



## Bulletin d'inscription

### 25<sup>e</sup> Rencontres de l'Amicale du 7 au 11 novembre 2015

(Inscription du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre)

Le papier, c'est bien... Mais Internet, c'est mieux !

[www.cran-gevrier-animation.org](http://www.cran-gevrier-animation.org)

Prénom ..... Nom.....  
 Adresse .....  
 Code postal ..... Ville.....  
 Pays .....  
 Votre email (obligatoire) .....  
 Tél fixe ..... Tél portable.....  
 Date de naissance ...../...../.....  
 Nom de votre association .....  
 Végétarien : Oui  Non

La formule « interne » comprend 4 nuitées en pension complète du samedi soir au petit déjeuner du mercredi inclus.

La formule « externe » comprend les repas du petit déjeuner du dimanche 8 au diner festif du mardi 10 novembre inclus. Pas d'hébergement. Accès aux activités dès l'éveil du matin (avant le petit-déjeuner).

*Les formules ne sont pas sécables.*

Choix du séjour :

Interne 4 nuitées chambre double: **275 €**

*Je souhaite partager ma chambre avec .....*

interne 4 nuitées chambre Individuelle: **319 €**

externe: **175 €**

En option :

Réservation obligatoire en même temps que l'inscription, places limitées

Visite guidée d'Annecy: **5 €**

*La Vieille Ville, Musée-château et Palais de l'Isle (2 h de visite)*

Mode de règlement

Virement

Carte Bancaire

Chèque

Total séjour ..... €

Remarques .....  
 .....  
 .....

**Droit à l'image** : du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit.

**Photos et films** : si vous faites des photos ou des films durant les Rencontres, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

**Désistement** : les conditions mentionnées en page précédente sont lues et approuvées.

*Une confirmation de votre inscription sera adressée par email.*

Fait à : ..... le : .....

Signature :

Pour mieux vous accueillir :

	Arrivée	Départ
Date :		
Heure :		



# UNE respiration : d'accord ? Pas d'accord ?

Marie-Christine Moutault

La Haute Jeannière, août 2015

**D**epuis quelques temps, parfois au Collège, ou ailleurs, nous entendons dire qu'il ne faut pas imposer la scansion de la respiration pendant la pratique, surtout aux débutants ; parfois même que la respiration n'a aucune importance, qu'il faut laisser cet aspect de côté pour permettre au pratiquant de se concentrer sur tout le reste ; que nous sommes le seul style où les mouvements sont calés sur un inspir et un expir définis, alors !...

Je suis à la fois d'accord et pas d'accord.

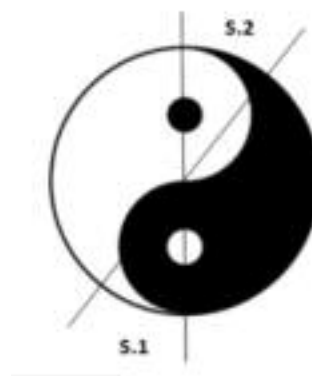
D'accord : de n'imposer à personne un rythme respiratoire qui l'asphyxie, l'essouffle, le fatigue. D'accord de ne pas bloquer le pratiquant, et encore plus particulièrement le débutant, dans son apprentissage d'une suite séquentielle particulièrement complexe. D'ailleurs, très souvent, d'eux-mêmes, les pratiquants (lors de la période d'apprentissage) se concentrent sur les mouvements, la coordination... et le « Xi - Hu » n'est qu'un fond musical, déconnecté de leur pratique.

Pas d'accord : parce que mettre de côté cette scansion c'est, me semble-t-il, passer à côté d'une aide pédagogique dans la recherche de l'Unité. Je m'explique : l'unité du geste, dans la pratique de la forme, des exercices de base du tuishou et des armes, s'exprime dans le 1, l'unité, qui contient l'absorption - phase d'inspiration - qui elle-même génère l'expression - phase d'expiration. Ces temps ne sont pas dissociables, ils ne sont pas deux, mais UN.

Si la pratique inclut des ruptures entre absorption et expression, on passe à côté du geste ; on minimise alors l'énergie (Qi) générée en nous par la cohérence du TOUT en UN ; on passe à côté de la création de l'unité que nous offre le geste. Il est possible mécaniquement de dissocier absorption/inspiration, et expression/expiration mais les vivre en harmonie est générateur d'énergie...

Pourtant me direz vous, il y a déjà rupture dans la scansion orale, il faut bien que votre enseignant reprenne sa respiration ! Oui, mais à quel moment la reprend-il ? Dans ce temps de suspension, où LE geste mute lui aussi dans son expression (qu'il passe de l'absorption à l'expression ou inverse-

ment). Ce silence entre le « Xi » et le « Hu » se situe dans le « juste après » l'apex du Yin et dans le « juste après » l'apex du Yang. Ce temps de mutation dans la Forme est le moment choisi pour



que lui-même, qui scande la respiration pour ses élèves et non pour lui, opère la mutation dans son cycle respiratoire.

Sur le symbole du taiji cela donne :

La zone S.1 correspond à l'inspir après l'inspir, énergétiquement c'est le début de la montée du yang, et l'on sait que dans la nature cette période est un peu en suspension, il fait encore froid et pourtant les jours rallongent ; sous terre se prépare, en silence, ce qui va éclore vers le début février.

Cette phase continue la condensation antérieure du yin, tout en possédant les germes de l'expression. Elle correspond, pour moi, à la période où en fin d'inspir nous continuons à accumuler dans la mutation naissante ; car c'est dans ce même temps que le pied avance, que les mains inversent leur mouvement, rien n'est encore exprimé et pourtant tout se prépare. L'expression du geste et l'expir de l'enseignant arrivent juste au moment de la pose du pied au sol et, s'il y a un partenaire, au moment de la prise de contact des mains sur le partenaire (dans la Forme, le contact étant toujours présent dans les exercices de base de tuishou, c'est alors l'intention Yi qui produit la mutation dans la main). Vous comprenez qu'il ne peut y avoir de rupture à ce moment là dans le geste, puisque c'est une conti-

nuité génératrice.

La zone S.2 correspond à l'expir après l'expir, c'est le début de la descente du yang et du recentrage dans le yin, dans la nature on trouve le déploiement maximum de ce qu'ont permis la montée et l'explosion du yang, mais déjà un œil attentif peut saisir avec les jours qui commencent à raccourcir, que les feuilles de certains arbres commencent à virer... Dans le déroulement de la Forme le geste de l'expression continue de se déployer dans l'espace mais il est dans l'accompagnement de l'autre, du partenaire, il n'est plus dans l'efficacité de l'expression. Et déjà, dans le même temps, le corps amorce un mouvement d'appel par le centre (Dan Tian inférieur et de la taille (yao)) ; le centre rappelle à lui ce qui a servi son expression antérieure : les bras, et débute la densification dans le pied d'appui. Là encore il ne peut y avoir de rupture sinon c'est le risque de se disperser, se perdre, se diluer dans l'espace...

Comment concilier le d'accord, pas d'accord ?

Lorsque nous pratiquons ensemble, dans les cours ou encore aux Rencontres de l'Amicale, la scansion de la respiration par l'enseignant propose (par nécessité d'unité globale du groupe dans le déroulement de la Forme), une attention marquée à l'unité du geste dans sa cohérence de densification et de déploiement, plus qu'à la respiration. Si les personnes qui pratiquent à ce moment là peuvent sans difficulté se greffer sur ce rythme tant au niveau respiratoire que dans la Forme, c'est super ; s'ils ne peuvent pas, il est important qu'ils respectent en priorité leur rythme respiratoire plutôt que l'asphyxie, mais il me semble alors qu'il y aura inévitablement une certaine disharmonie intérieure.

Alors faut-il pratiquer seul(e) pour pouvoir suivre son propre rythme et harmoniser respiration et geste ? S'il est bien de pratiquer seul(e), il est très agréable de pratiquer en groupe. Il est assez coutumier de constater qu'après une ou deux années de pratique régulière, le rythme cardiaque et respiratoire s'apaise et il est de plus en plus facile de suivre une scansion lente.

N.B. (dans un clin d'œil) : cette remarque ne s'applique pas à la respiration que scande Jean-Luc (Perot), qui pour moi est une mélodie poétique accompagnant le pinceau de l'artiste qui décrit les volutes d'un paysage. Et quand Jean-Luc réussit à ce que tous les pinceaux présents s'harmonisent, l'œuvre est réussie...

Et, dans un autre clin d'œil je vous livre cette réflexion : et si cet entraînement à l'Unité de l'être,

n'était qu'une ouverture pour apprendre à faire de sa vie une Unité entre l'inspir de la naissance et l'expir de la mort ?...

En guise de conclusion, un constat personnel :

C'est en pratiquant régulièrement et avec concentration, que l'on prend un peu plus conscience de la logique interne qui habite les mouvements de la Forme, les exercices de base du Tuishou, la pratique des armes, le rôle et la place de la respiration ; que l'on perçoit avec une autre couleur et un autre écho, les mots ou les phrases entendus, de Maître Wang ou encore d'enseignants ayant une expérience plus avancée que la sienne propre : ils prennent au détour d'une pratique une dimension jusque là encore inconnue. Et quand tout cela croise la lecture des Classiques, il est presque jubilatoire de percevoir à quel point les uns éclairent les autres et vice-versa.

Toujours cette recherche du sens, recherche de l'unité qui conduit à avancer pas à pas dans sa pratique, elle-même faisant progresser dans la compréhension des Classiques.

Ce va-et-vient n'est-il pas, lui aussi, une respiration ?...

Et !

Même si intellectuellement on savait... On reste étonné de constater la nécessité impérieuse d'un temps de maturation intérieure, un temps incontournable et surtout incompressible. On comprend aussi, dans un sourire, pourquoi cette pratique est appelée pratique de longue vie... Non qu'elle nous fasse vivre plus longtemps que ce qui est inscrit, dès le départ, dans nos cellules ! Mais cette pratique nous aide, autant que faire se peut, à aller jusqu'au bout du programme cellulaire en « conscience »... Afin de disposer de ce temps nécessaire pour cheminer vers la maturité qui nous permet peu à peu de déployer l'Unité...

Extrait du *Chant du Taiji quan* (nouvelle traduction que vous trouverez dans la nouvelle édition du Petit Livre Rouge à paraître) :

Le Taiji vient du Wuji

Origine du mobile et de l'immobile

Il engendre yin et yang

Différenciés dans le mobile

Unis dans l'immobile.

Je vous laisse cheminer avec cet extrait, bon voyage...



Des voies nouvelles pour un sport utile à tous !

## ÉDUCASPORT Taichi chuan et Qi gong – Pratiques de longue vie de 8 à 108 ans... et plus

Christian Bernapel

Pendant ma vie professionnelle, j'ai été cadre supérieur à France Télécom. Je consacre aujourd'hui une grande partie de mes activités à l'enseignement du taichi dans plusieurs associations dont l'Université populaire européenne de Strasbourg. Je suis professeur diplômé d'État de Taichi chuan et d'arts martiaux japonais et enseigne ces disciplines depuis plus de 40 ans avec un grand bonheur.

Cette activité fait partie de mon quotidien. Elle m'a accompagné tout au long de ma vie professionnelle, personnelle et familiale comme un fidèle compagnon de route m'apportant, en toutes circonstances, le ressourcement utile aux équilibres physiques, émotionnels, psychiques et mentaux utiles à une vie harmonieuse.

J'ai intitulé mon intervention : « Taichi chuan et Qigong, pratiques de longue vie de 8 à 108 ans et plus ! » pour témoigner de l'apport de ces pratiques venues d'Extrême-Orient comme un accompagnement précieux à chaque âge de la vie par leur diversité et leur grande adaptabilité.

Je n'ai pas souhaité entrer dans le cliché du sage chinois même si ces pratiques millénaires ont traversé les âges pour devenir aujourd'hui une ressource simple, qui s'adapte avec souplesse aux exigences et aux contraintes du monde contemporain. Et pourtant, ce sage, un peu mystérieux, voire mystique, reste présent en catimini, enfoui au fond de soi et nous accompagne par sa poésie. C'est certainement l'un des charmes indéniables de ces pratiques qui peuvent nous conduire au-delà du simple exercice physique et éveiller d'autres dimensions enfouies au fond de chacun.

À chaque âge, le corps est l'instrument indispensable à l'expression harmonieuse de la vie et de l'esprit. En quoi ces activités physiques venues d'un autre âge peuvent-elles apporter tant de bénéfices de l'enfance au grand âge ? Comme leurs aspects ludiques, la spontanéité, le bien-être, le centrage, la recherche de l'essentiel, de l'efficacité et de la performance tranquille, le développement des capacités d'écoute et de vigilance, le goût de la douceur et de la lenteur, la relation à l'autre, sa distance et sa proximité, le sens de l'observation et celui de l'action opportune au bon moment mais aussi le goût à la sérénité et à la paix.

La tradition chinoise, comme la nôtre, considère le chiffre 5 comme celui de la stabilité, de l'assise. Les 4 orientes ne trouvent leur sens que par le centre qui en est le 5<sup>e</sup>. On pourrait distinguer dans la vie d'un être humain cinq étapes majeures : la première est l'enfance qui aboutit à l'adolescence, puis l'adolescence à la raison, puis l'âge de raison à la maturité ; et l'âge mûr à celui de la plénitude ; enfin, la plénitude à la sérénité. Et que reste-t-il à trouver après la sérénité ? Si ce n'est le bonheur de vie dans l'épanouissement et la paix intérieure. Un brin de sagesse en quelque sorte ! Je vous souhaite de trouver paix et sagesse avant le 5<sup>e</sup> âge !





**L'enfant** aime jouer, découvrir le monde et les compagnons qui l'entourent. Il découvre son corps et sa tête par le jeu, ses contours et ses limites, la présence de l'autre, dans la rondeur qui ouvre à la joie de vie et déploie l'intelligence. Par les noms de mouvements de toutes sortes : enfourcher le tigre, saisir la queue de l'oiseau, jouer du luth chinois, repousser le singe, le serpent blanc qui darde sa langue, le dragon qui explore avec ses griffes, la caresse de l'encolure du cheval, le simple fouet, les mains qui ondulent comme des nuages et cherchent l'aiguille au fond de la mer, la grue blanche qui déploie ses ailes et tant d'autres... l'apprentissage des arts du corps chinois est à la fois ludique et imagé. Par le mimétisme il éveille la curiosité de l'enfant qui s'identifie naturellement à toutes ces évocations apportées par un bestiaire exceptionnel de diversité et accompagne l'enfant à travers son corps et la stimulation de son esprit. L'adolescent pourra construire une approche plus dédiée au contact à l'autre et à la découverte de la joute martiale et mettre en place les fondements d'une psychomotricité plus précise par l'éducation de la proprioception et de l'écoute dans l'intuition de l'action. La recherche intuitive de la justesse du geste.

**L'enfant va chercher la nécessité de raison** lorsqu'il commence à découvrir son autonomie par l'exploration de territoires inconnus. Le voilà adolescent, jeune adulte, plein d'énergie débordante et de force de vie qui lui appartient de conduire peu à peu pour accéder aux multiples aspects de ces pratiques. Il va pouvoir se mesurer et se confronter à l'autre par l'apprentissage du contrôle de soi et du respect de l'autre. Tant de choix s'offrent alors dans un engagement plus conscient : pratique éducative et d'accompagnement de l'apprentissage d'un métier ou d'études ou d'un cheminement professionnel court ou long. Ouverture vers la compétition de confrontation ou de démonstration. Tuishou, Taolu. Possibilités de choix du niveau d'engagement vers des développements plus performants vers le sport de haut niveau ou pratiques d'équilibre, de décompression ou de ressourcement en cas d'engagement vers des domaines d'étude professionnels.

Activité physique, de confrontation, de ressourcement et d'équilibre à travers des outils permettant de renforcer le corps et l'esprit dans toutes ses composantes : concentration, capacité d'action, ou d'observation ; école de patience, de connaissance de ses capacités et de ses limites ; perception et écoute de l'autre, stimulation de ses capacités physiques, de son endurance, de sa vivacité par l'usage de techniques lentes mais aussi rapides. La lenteur permet de révéler les capacités naturelles de la psychomotricité et prépare au mouvement rapide qui s'exprime à bon escient et dans l'optimisation et l'économie du geste adapté au niveau de performance nécessaire. Il n'y a pas nécessité de « gagner » ou de performance permanente attendue, voire exigée. Alors émerge la quiétude et la confiance naturelle en soi.

### **Puis la raison s'enrichit de maturité.**

La souplesse d'adaptation et la simplicité permettent une pratique n'importe où, n'importe quand, sans tenue particulière ni matériel spécifique. Pas de besoin spécifique de tenue de sport, d'équipement ou de lieu particulier. Seul matériau que son propre corps. Ces pratiques peuvent ainsi s'adapter au rythme de vie de chacun dans les contraintes de sa vie sociale, personnelle, professionnelle. Elles deviennent alors un compagnon de tous les jours pour l'hygiène de vie, le confort de soi, le ressourcement et peuvent se pratiquer seules ou en groupes restreints ou plus large pour se ressourcer, apprendre, partager.

C'est le compagnon idéal du cadre dynamique ou du paresseux !

Suite page 17



# Petit imprécis de mécanique navale à l'usage du tai chi chuan

par Yves P. Picart

avril 2015

"En naissant un homme tombe dans un rêve comme on tombe dans la mer. S'il veut se débattre pour s'en sortir comme le font les gens sans expérience, il se noie. Non, je vous le dis, ce qu'il faut, c'est s'abandonner à l'élément destructeur et s'arranger que la mer profonde vous soutienne."

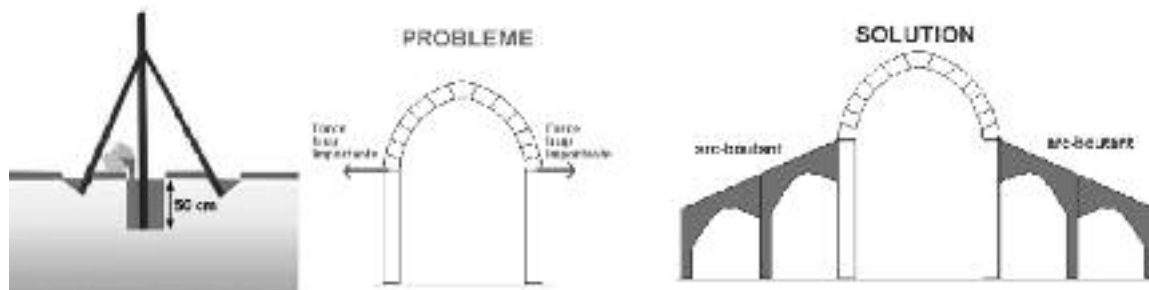
**Joseph Conrad-Lord Jim**

## Liminaire

La mécanique du corps est subtile et je m'étonne chaque jour de ses possibilités. L'enseignant de tai chi chuan utilise souvent des métaphores ou des analogies mécaniques pour le décrire. Et je voudrais aider mes confrères avec une autre vision, de par mon parcours professionnel, sur la résistance des structures, l'architecture navale, et enfin l'énergie marine, puisque j'ai la chance de travailler en rapport avec la mer depuis plus de 30 ans.

L'objet de mon article est simplement d'apporter quelques éléments permettant d'utiliser les bonnes images, le « mot juste » associé au sens exact ; le bon vocable permet de guider les bonnes sensations et de mieux les « ancrer » dans le corps, pour prolonger les références navales, in-corporer au sens latin littéral, com-prendre, c'est-à-dire prendre en soi.

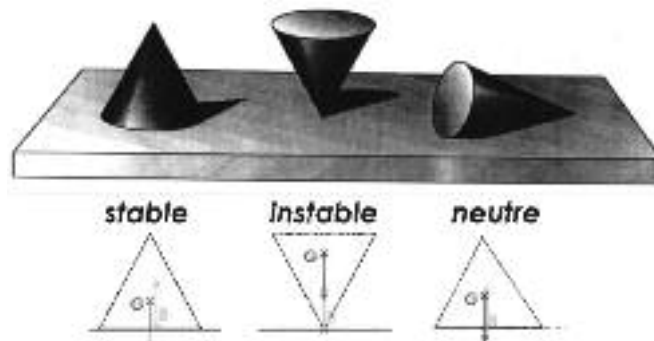
Ceci stimulera peut-être aussi votre créativité pour transmettre le tai chi chuan avec les bonnes images en support.



## Partie I : Le bassin et la stabilité dynamique du flotteur

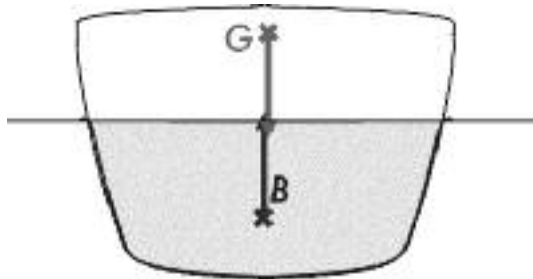
Le tai chi utilise une posture d'arc-boutant. On pourrait croire que la position STABLE est la solution pour l'ancrage en tai chi. L'image de la jambe de force est souvent utilisée, tout comme l'arc-boutant des cathédrales.

En termes d'organisation de la structure du corps tout ceci est correct car il s'agit bien de transformer un effort horizontal (tension d'un câble sur un piquet ou poids d'une voûte en haut de murs élancés) en un effort vertical aux appuis. Notre fameuse jambe arrière, le bassin en rétroversion, l'organisation du bras lors d'un PENG, ce sont des arcs-boutants que l'on empile, que l'on lie entre eux et qui forment une chaîne cohérente et surtout ADAPTABLE. Le mot même de posture me gêne car il comporte quelque chose de figé. Je vais expliquer pourquoi ici.



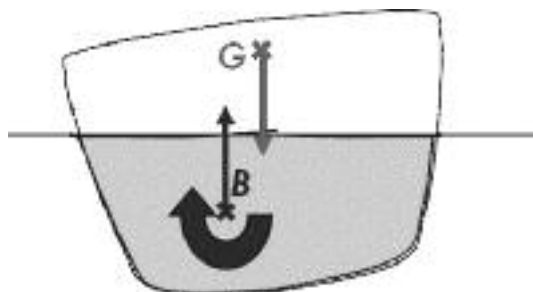
Un solide comme le cône de la figure ci-dessus est en équilibre sur un plan solide selon 3 modes possibles : un équilibre STABLE posé sur sa base, un équilibre INSTABLE posé sur sa pointe, un équilibre NEUTRE posé sur une de ses génératrices.

Le point B indique la position de la réaction sur le plan qui équilibre le poids appliqué au centre de Gravité G. On voit clairement qu'une sollicitation comme une poussée ne va pas avoir le même effet sur le cône selon ces différentes positions. En position neutre, il roulera, en position stable il pourra glisser au pire, mais en position instable il n'a besoin de rien pour évoluer vers la position neutre.



Mais notre corps n'est pas un solide compact et indéformable. Le travail du bassin me semble plutôt refléter la théorie de la stabilité dynamique du navire.

Sur le schéma du navire à l'équilibre, on constate tout de suite que l'application de la poussée d'Archimède se fait au centre du volume immergé. Mais on se trouve ici dans un équilibre INSTABLE : la moindre vague, ou le moindre souffle de vent déstabilise le navire et on se trouve dans la situation où le centre de gravité qui reste au même endroit ne se trouve plus sur le même axe vertical que le centre de flottaison (point B), le volume dans l'eau ayant augmenté du côté où la coque penche.



Ceci va créer un moment de force qui va ramener le navire vers sa position d'équilibre du fait de la forme de la coque. L'énergie de ce rappel fait que la position d'équilibre INSTABLE va être à nouveau dépassée dans l'autre sens. Le même mécanisme va donc être engagé de l'autre côté et on assiste ainsi à une sorte de mouvement perpétuel discret.

Le système équivalent en mécanique « terrestre » n'est pas le pendule comme on pourrait le croire (car là le centre de poussée de la réaction est au-dessus du centre de gravité) mais le rocking-chair ! La courbure du rail décale le point de réaction plus vite que l'on ne déplace son centre de gravité (sauf quand les enfants se penchent trop vite vers l'avant, et nous avons alors un très beau mécanisme de chavirement).

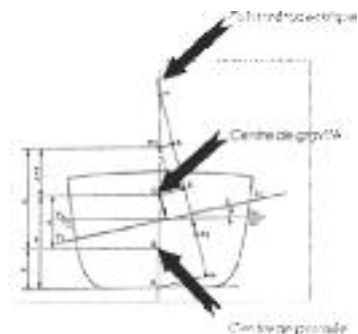


Les relâchements musculaires profonds du bassin, la dynamique du mouvement dans cette région du corps, me semblent relever exactement de la même notion. Entretenir la disponibilité du bassin, garder cette sensation de flottement à ce niveau-là, ne pas être dans la fermeture, éviter la double lourdeur, et encore d'autres formulations courantes dans le tai chi peuvent être illustrées à travers cela.

Selon moi, si cette dynamique est en place au niveau du bassin, alors, la tête peut « flotter comme attachée par un fil relié au ciel ». Sinon vous pourrez toujours agiter la tête comme les Indiens, vous n'aurez l'air que d'un chien sur la plage arrière d'une voiture roulant sur l'autoroute...

Finissons alors le parallèle avec la stabilité dynamique du navire : mécaniquement le moment de rappel tel que je l'ai décrit, s'applique en un point au-dessus du navire, parfois tellement haut qu'il se situe au-dessus des superstructures du bateau qu'on appelle aussi « les hauts » du navire. Ce point est appelé point métacentrique.

Attachez-y votre fil de soie, asseyez-vous dans votre rocking-chair, abandonnez-vous à ce qui vient, ce qui vous est donné, et comme le dit magnifiquement J. Conrad, attendez que la mer vous soutienne.





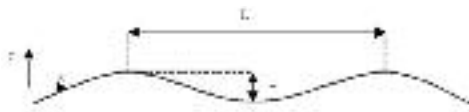
**Partie II : houle, vague et marée**

Tout au long de mon parcours dans le tai chi chuan, j'ai entendu nombre d'enseignants faire des références à la mer, à la marée qui monte, aux vagues et à la houle. J'ai moi-même baptisé mon club à sa création « Vague de Kanagawa » en référence au célèbre tableau de Hokusai pour exprimer ma vision des liens entre cette œuvre et le taoïsme, et aussi pour la référence à l'énergie de l'eau selon les 5 éléments de l'énergétique chinoise.

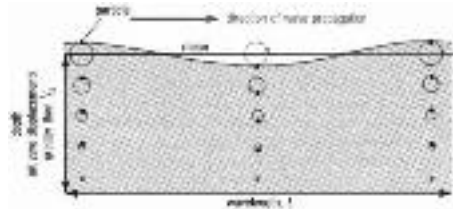
Mais que sont les vagues, la houle et comment ces énergies sont-elles créées et comment se développent-elles ?



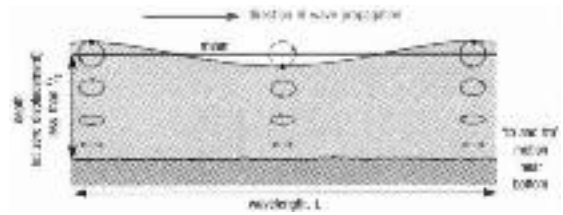
Le vent au loin, au milieu de l'océan, agite sa surface et crée des vagues, à coups de bourrasques et de turbulences, n'importe quelles vagues, désordonnées, erratiques. Dans le chaos il y a un ordre ; les mathématiciens, qui sont des philosophes à la base, disent que c'est seulement nous qui ne savons pas le décrire. Aussi cette agitation finit par créer une onde organisée et c'est alors seulement que l'on parle de la houle. Cette onde ainsi formée va se propager loin, traverser les mers et les océans avant de revenir vague... N'anticipons pas.



Immergeons-nous dans « cette onde mauvaise à boire » comme le disait Apollinaire. La particule d'eau ne se déplace pas beaucoup et ne traverse pas les océans avec ce phénomène. Elle tourne sur elle-même et parcourt des cercles dont la taille décroît avec la profondeur. En haut de cette trajectoire, sa vitesse va dans le sens de déplacement de la houle, mais lorsque le creux de la vague passe, elle revient en partie basse du cercle en sens contraire.



La houle, c'est donc une force le long de la colonne d'eau qui vous pousse dans un sens et puis vous attire dans l'autre, alternativement dans une variation harmonieusement circulaire.



Puis la houle, à l'approche du littoral, va redevenir vague car l'organisation de l'onde qui ne rencontrait pas d'obstacle, va se trouver modifiée lorsque le fond se rapproche. Comme un CAI qui vise à casser l'énergie de l'initiative de l'autre, comme le dit mon ami Marc de Metz. Et c'est à la base que l'édifice va être attaqué. Même si l'énergie dans les couches basses est plus faible, le frottement sur le fond ralentit les molécules dans leur trajectoire qui devient elliptique. L'énergie horizontale augmente et on sort progressivement de l'énergie circulaire pour rentrer sur une ligne droite. Enfin, lorsque les molécules basses sont trop freinées, les molécules du haut avancent trop vite, la structure de la vague est déséquilibrée et il y a alors déferlement.

Cela me fait penser à nombre de mouvements où l'absorption se déroule dans la circularité et par le mécanisme de l'hélice interne, l'expression ou le renvoi de l'énergie s'effectue selon une droite, tangente à la fin de la trajectoire courbe : brosser le genou, enfourcher le tigre... Nos cercles peuvent se concentrer progressivement et sortir par une droite dans une fulgurance qui concentre l'énergie, alors la vague déferle et emporte tout.



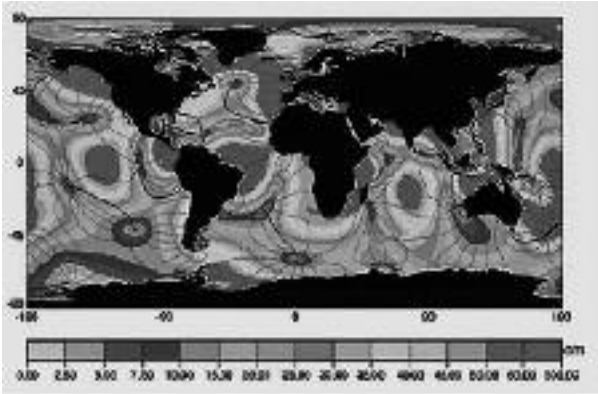
Et la marée, me direz-vous ? « La marée, je l'ai dans le cœur... », disait le poète.

L'énergie de la marée est tout à fait différente. C'est bien la lune surtout et un peu le soleil qui créent la force d'attraction à l'origine de ce phénomène comme on l'apprend à l'école. Mais, si la terre était une sphère lisse couverte uniquement d'eau, l'amplitude de la marée ne serait que de 50 cm, ce qui est supérieur au marnage (hauteur de marée) en Méditerranée, mer « fermée », et très inférieure aux 19 mètres que l'on peut trouver dans la baie de Fundy au Canada par exemple.

Ces fortes amplitudes de la marée sont donc dues à des configurations du relief sous-marin et du littoral. Cette énergie basique peut donc s'assimiler à une masse d'eau

importante qui cherche à passer dans un goulot d'étranglement ce qui crée une surpression concentrée en un endroit où l'énergie se focalise. Ceci me fait penser au « fa jin » inévitablement.

Le parallèle n'est pas terminé. Des phénomènes de résonances viennent amplifier cette amplitude. Une vieille légende indienne raconte qu'en Nouvelle-Écosse, ce sont les vibrations de la queue d'une baleine qui voulait détruire un



barrage à l'entrée de la baie de Fundy, construit par un castor impertinent, qui se ressent encore dans les milliards de mètres cubes d'eau qui entrent et sortent de la baie deux fois par jour. Les spécialistes modélisent les harmoniques des sites à forte marée au-delà de la 12e résonance pour obtenir une précision correcte de l'estimation de l'énergie disponible. Voilà encore quelque chose qui se rapproche de cette expression externe de l'énergie, laisser la vibration qui s'est exprimée dans une sorte de « fulgurance relâchée » se prolonger et s'atténuer tranquillement.

Voilà donc quelques clefs que je vous livre pour que le mot juste guide les sensations dans notre corps fait de tant d'eau (et liquides divers). Laissons à nouveau la conclusion aux poètes, eux qui perçoivent le monde que nous ne savons pas écouter, avec Saint-John Perse : « J'ai pris la marche vers la mer comme une illustration de cette quête errante de l'esprit moderne, aimanté par l'attrait même de cette insoumission. » Il peut en être de même avec le tai chi chuan, insoumis et fascinant.

## Stage Burkina Faso 2016

- ☒ **Dates** : du 3 au 13 janvier 2016 avec journée de repos le 8.
- ☒ **Horaires** : 7 h-10 h 30 et 18 h-20 h 30.
- ☒ **Lieu** : Ouagadougou (peut-être une journée à l'extérieur, en cours d'organisation).
- ☒ **Programme** :
  - bases pour travailler vous-même les applications techniques,
  - révision 3<sup>e</sup> duan en entier,
  - révision épée ancienne en entier,
  - apprentissage épée nouvelle (en fonction du temps qu'il restera),
  - pédagogie : échanges entre enseignants,
  - le soir : un peu de forme pour les débutants et tuishou pour tout le monde.
- ☒ **Pour plus de renseignements** : Hervé Marest, 06 51 38 20 27, herve.marest@free.fr



### La maturité de plénitude :

L'âge avançant, le corps, comme l'esprit, s'éveillent parfois douloureusement. L'adaptation aux contraintes de chacun apparaît avec plus d'acuité et permet d'appréhender la frontière des possibles. Non pas subir la baisse de ses capacités physiques et mentales, mais au contraire, bénéficier de l'expérience acquise. Avec le temps et la pratique apparaît le « métier », la capacité de se mouvoir dans la douceur et l'économie du geste avec intelligence et satisfaction. La maturité permet de savourer ce patrimoine acquis tranquillement. Le geste juste apparaît et devient source de joie et d'accomplissement !

J'ai parlé de la vie de personnes qui ont la chance de disposer d'un corps et d'un esprit en bonne santé. L'ensemble de ces pratiques est adaptable à tous les handicaps et peut accompagner les maladies bénignes, plus graves ou dégénératives. Il reste beaucoup à développer vers ces populations par la mise en œuvre de collaborations en liaison avec les corps médicaux et paramédicaux ainsi que les organismes publics ou privés en charge de ces aspects.



### Et la plénitude à la sérénité :

Plus l'âge avance et plus on le déguste et il vous retourne ce qui y a été investi. Calme, sourire et bien-être, la joie de pouvoir mieux percevoir l'autre dans la confiance et l'acceptation de ses différences. Un bon cœur, un sang qui circule avec fluidité, une respiration aisée et profonde, une peau lisse et souple, le regard brillant, des idées claires, un esprit vif et lucide et une vie accomplie.

Le 5<sup>e</sup> âge, vous le connaissez intuitivement, c'est celui auquel chacun aspire. Il est celui de la satisfaction d'une vie utile, bien remplie et vécue pleinement. Le corps et l'esprit y trouvent la plénitude et la paix !

Nous avons parcouru très rapidement les étapes d'une vie, transposables dans nos vies « ordinaires ». Nous pouvons mieux comprendre pourquoi ces pratiques ont pu traverser les âges dans la société chinoise, de l'Antiquité à nos jours, et avoir un retentissement aussi important dans la société contemporaine occidentale.

Les pratiques physiques traditionnelles venues de Chine comme le Taichi chuan et le Qi gong, caractérisées par la lenteur, la douceur et la profondeur respiratoire, apportent, par leur grande adaptabilité, une réponse naturelle et peu onéreuse. Elles peuvent s'exercer seul ou en groupe, sans matériel, n'importe où, dans la nature, à domicile ou dans la cité, quels que soient l'âge et les capacités physiques des pratiquants et agissent autant sur l'ensemble des paramètres anatomiques et physiologiques du corps humain, que sur les sphères émotionnelles et psychiques, ainsi que sur la perception positive qu'ont les personnes d'elles-mêmes.

Elles ont aussi toutes les caractéristiques d'une activité physique d'intensité modérée, présentant un intérêt d'apprentissage spécifique, et sont plus favorables à la santé que des activités sportives soutenues ou compétitives en contribuant au bien-être et à la qualité de vie. Depuis plus d'une décennie, les pratiques méditatives et internes chinoises sont devenues un sujet d'étude pour les neurosciences et un champ d'exploration clinique pour le corps médical. Leur nombre et leur validité permettent aujourd'hui de témoigner de leurs effets bénéfiques.

Nul doute que ces pratiques anciennes, intégrées à la culture occidentale, apportent leur richesse à l'être humain contemporain et leur intérêt aux structures en charge de la santé publique.



### **Le Tai Chi Chuan pour les enfants et les adolescents**

Les principales techniques de base illustrées  
80 jeux éducatifs  
Jacques Choque  
Éditions Amphora

J'ai eu un très grand plaisir à lire ce livre plein de fraîcheur. Superbement illustré et bien documenté, je suis sûr qu'il aidera autant l'éducateur que le pratiquant. Tout est simplement présenté et l'on sent que l'auteur a du métier d'éducateur derrière lui. Je connaissais Jacques Choque comme auteur de nombreux ouvrages sur le yoga et le stretching mais je ne m'attendais pas à une production sur le Taiji quan. Ce fut donc une belle surprise et je ne doute pas un instant que ce livre sera une référence dans les milieux éducatifs.

Jacques Choque est un personnage très discret qui a su se faire une place dans le milieu éducatif sportif par la qualité de ses différents apports. C'est un chercheur qui ne se lasse pas et qui n'hésite pas à faire de grands déplacements pour aller à la source de la connaissance.

Claudy Jeanmougin  
Chérac le 29 mai 2015

# L'ENSEIGNEMENT DU TAIJI QUAN EST-IL UN VÉRITABLE MÉTIER ?

Claudy Jeanmougin

Cela fait déjà presque trois ans que j'ai posé cette question à quatre professionnels de l'enseignement du Taiji quan diplômés ! (voir bulletin n° 71 de septembre 2012) Comme le temps passe vite... Je m'étais promis d'y répondre à mon tour pour remercier Sabine Metzlé, Françoise Cordaro, Claude Eyrolles et Henri Mouthon d'avoir répondu à ma demande. Je tiens aujourd'hui cette promesse avec d'autant plus de plaisir qu'en septembre, cela fera 30 ans que j'enseigne le Taiji quan et 45 ans les disciplines corporelles.

Mais au fait, pourquoi avoir posé une telle question ?

Peut-être parce qu'un peu lassé d'entendre cette différence de vocabulaire faite entre les enseignants professionnels, c'est-à-dire ceux qui vivent de leur enseignement, et les autres, ces autres qui n'ont pas fait profession de l'enseignement mais qui ne manquent pas de se faire rémunérer des stages, voire des cours, et qui pourraient être cataloguer « d'amateurs ». Mais aussi pour encourager nombre de jeunes et de moins jeunes qui se lancent dans des formations diplômantes validées par un ministère qui a reconnu la discipline Taiji quan comme discipline sportive (en décembre 1989) et qui l'a donc soumise aux lois qui régissent les enseignements des disciplines sportives dont il est responsable. Pour encourager davantage toutes celles et ceux qui souhaitent faire de cette discipline une activité rémunératrice qui leur permette de vivre décemment. Pour dire aussi que vivre à partir du Taiji quan n'est pas une honte au regard de ceux qui voudraient qu'un tel enseignement ne soit pas rémunéré sous prétexte qu'il rejoint les disciplines spirituelles, mais une chance inouïe de pouvoir gagner sa vie avec une activité aussi plaisante que le Taiji quan.

Françoise nous a bien avancé le travail pour nuancer ce qui se cache derrière les termes de métier, de profession voire de la profession de l'enseignement. Vous aurez remarqué dans le paragraphe précédent toute l'ambiguïté des termes

comme profession, enseignant professionnel, enseignement et je n'ai pas encore parlé de métier... Sabine et Claude ont exposé le dur labeur du métier d'enseignant du Taiji quan, Henri a insisté sur l'importance de la « formation continue » de celui qui anime les cours. Après avoir fait un petit ménage de vocabulaire, je compléterai le travail de mes sœurs et frères de pratique en insistant sur la spécificité de l'enseignement du Taiji quan.

## Professionnel – amateur – bénévole

Quelle différence est faite entre les professionnels et les autres, ceux qui enseignent et qui ne sont donc pas des professionnels... et qui n'aiment pas être catalogués d'amateurs ? Certains, d'ailleurs, annoncent qu'ils sont bénévoles, encore un autre terme dans la course à l'enseignement. Bénévoles qui bénéficient de certains débours en compensation de leur engagement dans la vie de l'association, dont l'enseignement de la discipline fait partie. Le terme professionnel, aujourd'hui, désigne une personne de métier, spécialisée dans la branche concernée. Le professionnel connaît donc toutes les ficelles de son métier et celui qui exercerait ce même métier sans en connaître tous les aspects serait un amateur. Amateur et professionnel sont opposés dans le sens de la capacité à maîtriser le métier en question, donc il n'y a rien à voir avec une quelconque rémunération. Celui qui n'est pas rémunéré n'est pas forcément un amateur mais un professionnel bénévole, un professionnel qui fait don de son temps dans l'exercice de son métier au profit des autres. L'amateur est quelqu'un qui exerce un métier pour lequel il n'est pas totalement formé et qui peut se faire rémunérer. C'est un cas fréquent dans le milieu de l'enseignement du Taiji quan.

Revenons au bénévole qui donne son temps à une association pour œuvrer dans le cadre des buts de l'association. Si des bénévoles sont de vrais professionnels, d'autres sont de tristes amateurs bien assis dans leur fauteuil de président dont il est parfois difficile de les déloger. Ce n'est pas parce qu'on est

bénévole qu'on a le droit d'être incompetent. Le seul justificatif de la gratuité de la prestation n'est, à mes yeux, pas suffisant pour admettre l'incompétence.

Ceux qui ont mis la pagaille dans la signification de ces termes sont tout simplement les sportifs, principalement les footballeurs et les rugbymen, puis tous les autres sports présents aux Jeux Olympiques, qui se distinguaient en deux classes : les amateurs qui n'étaient, soi-disant, pas rémunérés, et les professionnels qui avaient fait de leur activité sportive un métier rémunéré. Pour leur participation aux Jeux Olympiques, réservés exclusivement aux amateurs, il n'était pas rare de voir certains sportifs avec un métier fictif rémunéré qu'ils n'exerçaient pas, de manière à consacrer tout leur temps à l'entraînement. Ainsi ils conservaient leur statut de sportif amateur pour accéder aux Jeux Olympiques. C'est un peu comme avec le dopage largement pratiqué, jusqu'à quand allons-nous nous voiler la face ? Mais c'est un tout autre sujet.

### **Professionnel – profession – métier**

Nous avons dit que le professionnel était une personne qui exerçait un métier pour lequel elle avait été entièrement formée. Un métier est une occupation qui exige un apprentissage, une formation, et qui peut être la source de revenus pour assurer son existence. Retenons pour l'étymologie du terme métier ceux « d'office », de « service ». Un métier est une occupation pour laquelle nous avons été formés afin de rendre un service à ceux qui, justement, n'ont pas été formés pour accomplir la tâche de ce service. Retenons bien cette idée maîtresse de formation qui donne donc des capacités.

Le nom profession vient du latin *professio*, de *profiteri*, s'engager. « Faire profession de » est une déclaration ouverte, publique. Faire une « profession de foi » est, pour les religieux, déclarer publiquement leur engagement dans la religion, soit « prononcer leurs vœux ». Ce n'est qu'au XV<sup>e</sup> siècle que le terme va évoluer vers la pratique d'un métier. Le nom « profession » va donner le substantif et l'adjectif « professionnel ».

Aujourd'hui, parce que le professionnel accomplit un métier, métier et profession sont souvent confondus. Pour le reste de notre article, nous nous cantonnerons à la signification du mot « métier » en sachant que le professionnel est celui qui exerce un métier.

### **Enseignement du Taiji quan**

De « faire connaître » le mot évolue pour donner le verbe « transmettre ». Enseigner, c'est transmettre des connaissances à un élève de façon qu'il les comprenne et les assimile. Pour « enseignement », nous lisons dans le Petit Robert : « Action, art d'enseigner, de transmettre des connaissances à un élève. » Pour ce qui est de l'art d'enseigner le Taiji quan, nous devons aller plus loin car ce ne sont pas de simples connaissances que nous transmettons mais un contenu qui recouvre un enseignement, ce qui me fait dire qu'enseigner le Taiji quan c'est « transmettre un enseignement ». Et c'est bien cela qui fait la spécificité de l'enseignement du Taiji quan.

Pour enseigner le Taiji quan il faut avoir été formé non seulement dans la pratique de la discipline dans tous ses aspects mais il est nécessaire de franchir le passage de la formation à l'enseignement. Ainsi, quand la formation à la discipline et à l'enseignement de la discipline aura abouti, alors on pourra dire que l'enseignement du Taiji quan est un métier.

Mais voilà, la question fait précéder le mot métier de l'adjectif « véritable ». Et l'on est en droit de se demander ce que cela peut bien signifier. Alors, comme je suis celui qui a posé cette question, sachez que je sollicitais, par le terme « véritable », la place du Taiji quan dans la réalité terrestre, dans ce qu'il y a de plus palpable même si un aspect ésotérique est immanent à la discipline. Ce qui caractérise notre discipline est son rapport avec un domaine qui échappe en grande partie à notre capacité à appréhender l'énergétique chinoise. Si l'approche intellectuelle est relativement accessible, l'accès au vécu de l'énergétique demeure une grande difficulté, justement à cause de l'idée qu'on s'en fait et donc des sensations qu'on en attend et qui peuvent être aux antipodes de ce que devrait être la manifestation. Par là, je suggère que l'enseignement doit en premier lieu porter davantage sur du concret, du palpable. Puis, petit à petit, l'enseignement évoluera vers plus de spiritualité. Pour que les sensations se développent afin d'affiner l'écoute, il est indispensable de bien habiter sa corporéité.

Par véritable, il faut comprendre que le métier d'enseignant du Taiji quan ne laisse aucun aspect de la discipline de côté, il y a cette globalité de l'être dans ce qu'il a de plus palpable, le corps, et évanescant, la spiritualité.

En dehors de cet aspect concernant l'énergétique, le terme véritable peut s'appliquer à la définition

même du mot « métier » qui exige un apprentissage, une formation afin que l'occupation prenne une tournure professionnelle. Qu'en est-il réellement, pour ne pas dire véritablement de cette formation ?

### **Formation à l'enseignement du Taiji quan**

Pour ce qui nous concerne, nous, Français, nous devons tenir compte de l'avant puis l'après-décembre 1989, date à laquelle la discipline a été reconnue comme discipline sportive par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

Avant 1989, la formation de celui qui enseignait le Taiji quan se limitait à une formation technique sans qu'il y ait eu la moindre formation pédagogique. Celle-ci se faisait sur le tas en commençant par imiter son professeur/formateur. Ensuite, à l'imagination de chacun de faire le reste ou pas. Ce qui fait que nombre d'enseignants de la discipline étaient de simples répétiteurs gestuels plus que de véritables enseignants parce qu'il leur manquait une part essentielle de la formation, la pédagogie. On peut dire qu'à cette époque, le métier d'enseignant de Taiji quan était la plupart du temps usurpé par défaut de formation et que l'enseignement du Taiji quan n'était donc pas un véritable métier.

Après 1989, c'est la loi qui décide des conditions requises pour pouvoir enseigner le Taiji quan. Et ce qu'il y a d'extraordinaire c'est que la loi fait une différence entre l'enseignement rémunéré et bénévole. En effet, le niveau de la formation n'est pas le même si on se fait rémunérer la prestation. Et c'est peut-être de là que le qualificatif d'amateur s'est propagé dans le milieu sportif d'abord puis dans d'autres professions. Dans ce cas, l'amateur est bien celui qui n'a pas eu une formation suffisante mais à qui on accorde toutefois le droit d'enseigner mais sans rémunération. Bref, l'amateur n'exerce pas un métier puisqu'il n'a pas la formation requise alors on se demande bien pourquoi on lui accorde le droit d'enseigner. Et en plus, si cet amateur se fait rémunérer alors qu'en penser ?...

Ne soyons pas aussi pointilleux que le voudrait la loi et supposons que cet amateur, bénévole de surcroît, est dans une phase intermédiaire de formation suffisante pour accéder au métier d'enseignant de la discipline Taiji quan.

Aujourd'hui, c'est la FAEMC - Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois qui par agrément a la charge de la formation au métier d'enseignant du Taiji quan. En fait, cette Fédération,

mais elle n'est pas la seule, fort heureusement, laisse aux différents styles le soin de former techniquement les futurs professionnels de l'enseignement de la discipline.

Apportons une précision de taille ! La Fédération propose une formation diplômante reconnue mais est-ce que cette formation répond bien à la finalité du métier d'enseignant de Taiji quan. En d'autres termes, est-ce ce seul diplôme qui confère la reconnaissance du métier ? Ce n'est pas sûr, mais c'est encore une autre histoire...

### **Pour conclure**

Oui, l'enseignement du Taiji quan est un véritable métier dès l'instant où l'enseignant a été formé de manière à répondre aux diverses exigences de la discipline qu'on peut résumer ainsi :

- Connaissances théoriques
  - bases de la biomécanique
  - bases de l'énergétique chinoise
  - l'essentiels des principes qui gouvernent le Taiji quan
- Connaissances pratiques
  - Tous les aspects de la discipline en allant des exercices préparatoires à la pratique de la forme, du Tuishou, des applications techniques puis martiales, sans oublier les techniques connexes.
  - Formation pédagogique de base pour la gestion d'un cours

Normalement, les connaissances pratiques devraient être transmises par le professeur référent. Pour ce qui est de notre style, ce pourrait être le parrain dans le cadre du Collège sans pour autant qu'il y ait quelque chose d'organiser au sein même du Collège. La vie du Collège sert à confronter des idées pour la protection et l'évolution du style, non à combler les lacunes de pratiquants qui pourraient faire l'effort de se former auprès de gens compétents. Je ne crois pas que notre style soit en manque de ce côté-là.

Enfin, après 30 ans de pratique du métier d'enseignant du Taiji quan, je peux vous assurer que c'est une grande chance que j'ai eue de rencontrer cette discipline. Aujourd'hui, je proclame que je ne suis pas un professeur de Taiji quan mais un professeur qui transmet un enseignement. Alors, au diable les contraintes horaires car je ne dois pas un nombre d'heures de présence à mes élèves mais une pré-

sence avec un contrat qui est celui de transmettre un enseignement. Je me réserve le droit de transmettre à qui je veux et c'est ce que me permet le statut de profession libérale. Je veux dire par là que je suis libre de refuser quelqu'un à mes cours car je n'ai pas envie de me prendre la tête avec des gens qui ne veulent rien comprendre à notre discipline qui n'a rien à voir avec les autres disciplines dites sportives.

Notre enseignement a une spécificité, et c'est aussi cela qui fait la spécificité du métier d'enseignant du Taiji quan.

Pour les jeunes et les moins jeunes qui voudraient se lancer dans le métier voilà ce que je conseille :

- Il est possible de gagner correctement sa vie avec le métier d'enseignant du Taiji quan sans avoir à faire un autre boulot à côté.

- Pour cela, il faut au moins une centaine d'élèves !

- Pour avoir une centaine d'élèves, il ne faut pas avoir peur de se bouger et d'ouvrir des cours dans des villes différentes. Même avec la renommée, il est nécessaire de se bouger pour augmenter le nombre d'élèves.

- Il ne faut pas multiplier le nombre de cours dans la même ville car cela ne multiplie pas le nombre d'élèves. En effet, ce sont les mêmes élèves qui se déplacent dans les différents cours.

- Il faut organiser des stages de manière à fidéliser des élèves sur des thèmes spécifiques, d'où l'organisation de stages à thème précis.

- Il ne faut pas faire trop d'heures de cours si on ne veut pas s'épuiser. Personnellement, je ne donne qu'une dizaine d'heures de cours par semaine. Par contre, j'anime un stage de week-end par mois plus un stage d'été d'une semaine. Et c'est suffisant pour vivre correctement.

Peut-être faut-il relativiser mon optimisme puisque moi-même j'exerce deux professions. Mais aujourd'hui, mon activité principale est devenue l'enseignement du Taiji quan parce que cela me permet de me ressourcer afin de mener une vie simple et agréable. Pour rassurer les postulants à la profession, sachez que je ne suis pas le seul à vivre de cette discipline.

Pour cela il est nécessaire d'avoir une formation solide et de faire le nécessaire pour avoir les diplômes requis afin de ne pas avoir de soucis avec la loi. Notre discipline commence à être admise dans de nombreuses situations dont le milieu de la santé. Les hôpitaux commencent à ouvrir leurs portes à des séances de Taiji quan pour les gens ayant eu des interventions cardiaques, par exemple à l'hôpital de Saint-Jean-d'Angély. Le métier a de belles perspectives et c'est un métier qui donne du temps à la pratique d'autres disciplines comme la musique, la calligraphie. C'est un métier qui demande une formation permanente car il est ouvert sur des domaines très variés. C'est un métier fait d'accueil et de belles rencontres. C'est un métier qui vous fait voyager. C'est un métier qui vous fait vivre pleinement votre vie de chercheur et d'aventurier, et qui vous amène tranquillement avec le temps vers la paix et le bonheur.





## UNESCO et TAIJI QUAN

le 18 octobre 2015 à Paris

Pour ses 70 ans,

la Fondation de l'Unesco organise une grande manifestation :  
démonstration de Taiji sur l'esplanade des Invalides

Entre 1 000 et idéalement 2 015 participants, des pratiquants de Tai Ji, des maîtres et des équipes d'Arts martiaux renommés venus de Chine, ainsi que des personnalités issues des institutions, des personnalités officielles, pour donner à l'événement une dimension internationale et prestigieuse.

**Avec la participation de la FAEMC (Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois)**



Plus de détail sur <http://taijiquan.free.fr/>

Sabine Metzlé est la coordinatrice, au niveau de la Fédération FAEMC, pour la prestation du Yangjia Michuan Tjq.

Un groupe est en train de se constituer autour des associations de région parisienne.

Si vous avez l'envie ou l'intention de participer avec nous à cette manifestation unique, merci de contacter Sabine : [sabine.metzle@yahoo.fr](mailto:sabine.metzle@yahoo.fr)

Plus nous serons nombreux, mieux cela sera !



En compagnie de Maître Wang et de ses camarades  
Il est à la gauche de Maître Wang qui est au centre.  
George Lin est à l'extrême gauche de la photo.

## Hommage à notre grand frère Mr Lee Jinchuan

Notre grand frère de pratique Mr Lee Jinchuan est décédé le 27 mars dernier à l'âge de 93 ans.

Sa fille, Mme Lee Suenie, est venue aujourd'hui m'annoncer son décès. Il est mort en paix dans la nuit et ses funérailles ont eu lieu dans l'intimité familiale. Comme je viens d'être informé de cette nouvelle, je voudrais lui rendre hommage à mon tour.

Mr Lee a commencé à apprendre le Y.M.T. (Yangjia Michuan Taijiquan) avec Maître Wang environ 6 mois avant moi. A l'époque il souffrait d'un ulcère à l'estomac, sa santé était précaire et il était si mince que Mr Ho, l'un de ses camarades de pratique, pouvait lui entourer la taille de ses deux mains. Après avoir travaillé assidûment à l'apprentissage du taiji, il a retrouvé sa santé et devint si fort que ses amis pouvaient le frapper à l'abdomen sans qu'il ressente la moindre douleur.

Il a enseigné le Y.M.T. sans faiblir pendant 57 ans, il a aidé Maître Wang à promouvoir le Taiji à Taiwan, au Japon et à travers le monde. Son nom reste une présence durable dans notre histoire du YMT et aura une place d'honneur dans le musée consacré à Wang Yen Nien que nous allons créer bientôt.

Enfin, nous présentons notre profond respect et saluons ses contributions à notre style.  
Que son esprit nous bénisse et nous garde dans la tradition du YMT.

George Lin, le 15 septembre 2015



En compagnie de Maître Wang et de ses camarades



Lors de la pratique de l'épée à Yenshan.



Avec Laoshi dans sa maison

---

# CALENDRIER DES STAGES

---

## OCTOBRE

### Stage forme

Date : **3 octobre**  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Détail : Apprentissage et approfondissement des Duans. Travail par ateliers de niveau. Ouvert aux débutants.  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage régulation énergétique du mouvement Métal à Chérac

Date : **17 octobre**  
Email : [jeanmougin.claudy@orange.fr](mailto:jeanmougin.claudy@orange.fr)  
Détail : Apprentissage d'un Qigong régulant les Poux et le Gros intestin. Sensibilisation à la diététique chinoise. Réalisation d'un repas en commun avec application des principes de la diététique chinoise.  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : BAMEN

### Stage tuishou au Mans

Dates : **10 et 11 octobre 2015**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Détail : Pratique à deux, dans un esprit ouvert, en référence à la forme WYN et à d'autres formes de tjq (Sun, Wu...).  
Animé par : Jean-Jacques SAGOT  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>

### Stage TUISHOU à Saint-Sauveur

Relaxation dynamique, mécanique du corps et Cheng Hsin bien sûr, Qi Gong et Tui Shou sans oublier les sons et mantras du samedi soir!  
Dates : **17 et 18/10/2015**  
Email : [valeriane.p@free.fr](mailto:valeriane.p@free.fr)  
Renseignements et inscriptions :  
Valérie Prohac : 06 47 93 07 67  
Animé par : Marc Appelmans  
Organisé par : L'Ecole de l'arbre du voyageur

## NOVEMBRE

### Stage forme

Date : **21 novembre**  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Détail : Apprentissage et approfondissement des Duans. Travail par ateliers de niveau. Ouvert aux débutants.  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage DaLu/BaFa à Schirmeck-la-Claquette - Vosges

Dates : **28 et 29/11/2015**  
Email : [laflleur2jade@yahoo.fr](mailto:laflleur2jade@yahoo.fr)  
Détail : Ce stage accessible à tous portera sur les enchaînements avec partenaire DaLu et BaFa. Plus précisément, nous porterons notre attention sur l'identification des potentiels Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao dans ces deux enchaînements.  
Animé par : Yves MARTIN  
Organisé par : La Fleur de Jade

### Stage "La Force Spiralisée" au Mans

Dates : **5 et 6/12/2015**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Troisième partie d'un cycle de stages (la 1re partie avait pour objectif de développer la force élastique, la 2e de développer la force du centre)  
Thème : exercices fondamentaux de Force Spiralisée pour assouplir les articulations principales et faciliter la transmission de la force le long d'un parcours spiralé.  
contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Roberto Benetti (en français)  
Organisé par : ARAMIS

### Stage régulation énergétique du mouvement Eau à Chérac

Date : **21 novembre**  
Email : [jeanmougin.claudy@orange.fr](mailto:jeanmougin.claudy@orange.fr)  
Détail : Apprentissage d'un Qigong régulant les Reins et la vessie. Sensibilisation à la diététique chinoise. Réalisation d'un repas en commun avec application des principes de la diététique chinoise.  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : GRDT

## DÉCEMBRE 2015

### Stage «exercices de travail interne pour la préparation au tuishou», au Mans

Dates : **5 et 6 décembre 2015**  
Thème : Exercices fondamentaux de Force Spiralisée pour assouplir les articulations principales et faciliter la transmission de la force le long d'un parcours spiralé  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Animé par : Roberto Benetti (en français)  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>

### Stage Sophrologie et Qigong à Chérac

Dates : **5 et 6 décembre 2015**  
Email : [madeleine.blanchard123@orange.fr](mailto:madeleine.blanchard123@orange.fr)  
Animé par : Madeleine Blanchard  
organisé par : BAMEN

## Stage forme

Date : **12 décembre**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Apprentissage et approfondissement des Duans. Travail par ateliers de niveau. Ouvert aux débutants.  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## Stage Atelier Tuishou au Mans

Dates : 12/12/2015  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : de 15h à 18h  
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel LECLAIRCIE  
Organisé par : Aramis

## JANVIER 2016

### Exercices spécifiques de préparation au tuishou, au Mans

Dates : **16 et 17 janvier 2016**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>Stage

### "Energétique chinoise et alimentation" au Centre XIAN

Dates : **23/01/2016**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : L'énergétique chinoise dans l'alimentation, théorie et mise en pratique avec préparation d'un repas  
Animé par : Claudy JEANMOUGIN  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage "Tuishou" au Centre XIAN

Dates : **24/01/2016**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Claudy écrit un nouveau livre sur son approche "revisitée" du Tuishou; revisitée par sa recherche personnelle et enrichie de son expérience pédagogique particulièrement auprès des débutants.  
Animé par : Claudy JEANMOUGIN  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## FÉVRIER 2016

### Stage DAO YIN assis au centre XIAN

Dates : **20 et 21/02/2016**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Pratique du DAO YIN Lien-Tao Shang Shang-Sheng Fa (enseignée par J.-M. Eyssalet) Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Olga BELLERO

Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage ATELIER TUISHOU

Dates : **27/02/2016**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : de 15h 18h  
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel LECLAIRCIE  
Organisé par : Aramis

## MARS 2016

### Stage "Travail de l'épée avec partenaire" à Strasbourg

Dates : **12 et 13/03/2016**  
Email : taiji.archipel@free.fr  
Détail : Pas d'apprentissage de forme. L'accent est mis sur la prise de contact et l'écoute à travers l'épée, sur l'introduction d'éléments fondamentaux de l'escrime. Une expérience de la pratique solo d'une séquence d'épée est nécessaire, le style pratiqué ayant peu d'importance. Amenez vos équipements de protection si vous en avez. L'association prêtera des protections en fonction des besoins.  
Animé par : Frédéric Plewniak  
Organisé par : ARCHIPEL

### Stage "ZI RAN QIGONG" au Centre XIAN

Dates : **19 et 20/03/2016**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau I, style Zi Ran Qigong (assouplir muscles et tendons) Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## AVRIL 2016

### Stage "ZI RAN QIGONG" au Centre XIAN

Dates : **9 et 10/04/2016**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Apprentissage et approfondissement de l'enchaînement niveau II, style Zi Ran Qigong (activation de la circulation de l'énergie dans tous les méridiens et renforcement de la moelle osseuse.) Possibilité d'hébergement sur place au Centre Xian (centre-xian.fr)  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### STAGE d'épée à deux au Mans

Dates : 23 et 24/04/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Frédéric Plewniak  
Organisé par : Aramis

## MAI 2016

### Stage "Zi Ran Qigong" au centre XIAN

Dates : 14, 15 et 16/05/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : Approfondissement des enchaînements I et II de Zi Ran Qigong, apprentissage des 5 éléments.  
Le 13/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming  
Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage "Tuishou et Nei Yang Gong" au centre XIAN

Dates : 21 et 22/05/2016  
Email : Wudang49@orange.fr  
Détail : S'appuyant sur le Nei Yang Gong, Maître Liu nous permet de travailler les fondements du Tuishou.  
Le 20/05 en soirée est proposé un temps de méditation dirigé par Maître Liu Deming  
Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### Stage Atelier Tuishou au Mans

Dates : 21/05/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : 15h 18h  
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Animé par : Michel LECLAIRCIE  
Organisé par : Aramis

### 29es rencontres Jasnières internationales à Marçon (Sarthe)

Dates : 27, 28 et 29, 30, 31/07/2016  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Détail : Manifestation annuelle ouverte à tous, de différents styles de taiji quan, bagua et qi gong.  
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08  
Organisé par : ARAMIS



## 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.

<http://taijiquan.free.fr>

### 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](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr)

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France

**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 notre Rédactrice en chef :

**Françoise Cordaro** - [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr)

2 Chemin des Arts - 49170 La Possonnière - France

**Pour vos articles et vos courriers**, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Françoise Cordaro. 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.



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2014 au 31 Août 2015

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale <http://taijiquan.free.fr>  
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 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € 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 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.  
 Je règle 1,50 € 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 15,00 €.

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 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### Pour votre association

- Je règle 22,00 € 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 25,00 € 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 22,00 €.

#### 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 Coussodièr,  
 1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)  
 ☎ 06 60 70 23 90    Email : [tresor.vmtq@neuf.fr](mailto:tresor.vmtq@neuf.fr)    Site Web <http://taijiquan.free.fr>

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**

Frédéric Plewniak  
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France  
Tél. : [33] 3 88 38 41 27 - Email : secretaire.ceeymt@free .fr

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

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

## **WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,  
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo - S.P. Brasil  
Tél. : (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 - Tél./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 Muenchen, Germany  
Tél. : (49 89)8103-9682 - Fax: (49 89)8103-9684  
email : petra\_schmalenbach@hotmail.com

## **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

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

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

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

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**

Denis Banhor, 19 BP19 Abidjan 19 - Côte d'Ivoire

## **FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris  
Tél. : 01.40.26.95.50

## **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  
Tél. : (39) 0184 241211

## **BURKINA FASO**

ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan  
et Arts Energétiques / Burkina Faso)  
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso  
Mail : y\_ouattara@yahoo.fr



SABLÉ 2014