

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

● N°103

MAI
2023

Rencontres :
de Saint-Jacut
à Annecy

Naissance du Taiji Quan
selon Wang Yennien
Successions et transmissions
Tuishou : prochain Wenwu, Compétition
Les gestes du Taiji Quan

楊
家
秘
傳

Sommaire

Éditorial

Corinne Zerbib

Le Mot du Président 1
François Schosseler

2023, année du lapin d'eau 2
Paule-Annick Ben Kemoun

Rencontres

Rencontres locales d'Annecy 4

Rencontres de Saint-Jacut..... 6

L'esprit d'ouverture 12

Dominique Robin

Regards croisés..... 14

Alphonse Medina, Sandrine Bugeaud,
Sophie Fricker, Marjolaine Fermin

Prochain Wenwu consacré au Tuishou 16
Serge Dreyer

Compétition de Tuishou 18
Serge Dreyer

Les Feuilles du Collège
La respiration dans la longue forme
Marie-Christine Moutault

Transmission

L'arbre, symbole de la transmission 19
Corinne Mazet, Émile Verhaeren

**Naissance du taiji quan
et du Yang Jia Michuan** 20

Sabine Metzlé

Renouvellement des générations 24

Sébastien Breton

L'organisation des cours 26

Elisabeth Boureau

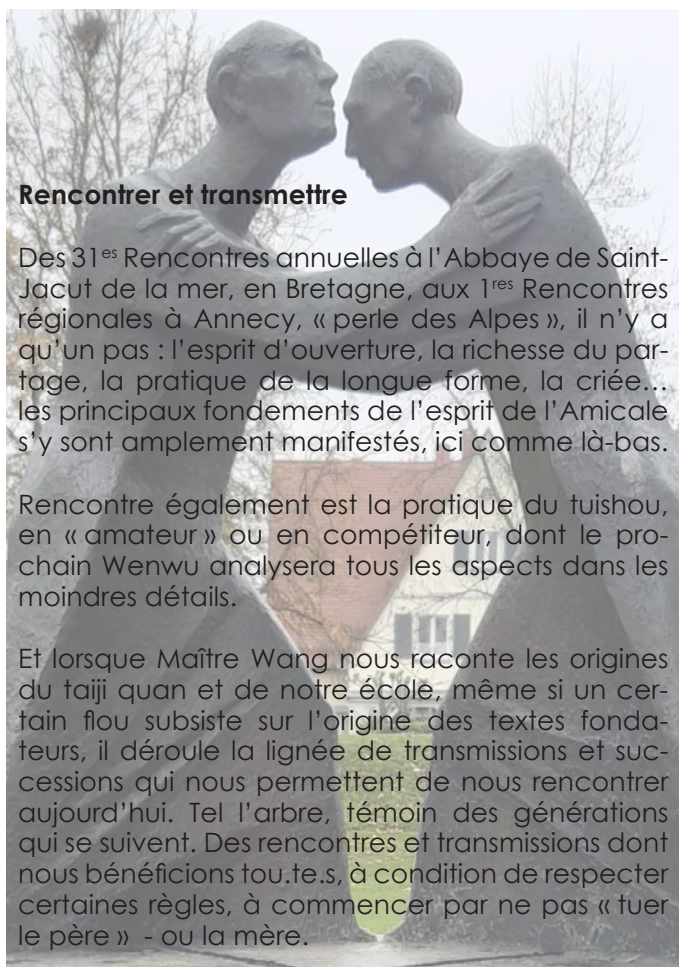
**Les gestes du Taichi Chuan, fondements
d'une résistance souriante** 28
Jean-Luc Perot

Relire : les mains en Tuishou 29
Mark Linett

J'ai Lu pour vous 30
Elisabeth Boureau, Serge Dreyer,
Corinne Zerbib

32^e Rencontres de l'Amicale 34

EDITO



Rencontrer et transmettre

Des 31^{es} Rencontres annuelles à l'Abbaye de Saint-Jacut de la mer, en Bretagne, aux 1^{es} Rencontres régionales à Annecy, « perle des Alpes », il n'y a qu'un pas : l'esprit d'ouverture, la richesse du partage, la pratique de la longue forme, la criée... les principaux fondements de l'esprit de l'Amicale s'y sont amplement manifestés, ici comme là-bas.

Rencontre également est la pratique du tuishou, en « amateur » ou en compétiteur, dont le prochain Wenwu analysera tous les aspects dans les moindres détails.

Et lorsque Maître Wang nous raconte les origines du taiji quan et de notre école, même si un certain flou subsiste sur l'origine des textes fondateurs, il déroule la lignée de transmissions et successions qui nous permettent de nous rencontrer aujourd'hui. Tel l'arbre, témoin des générations qui se suivent. Des rencontres et transmissions dont nous bénéficions tou.te.s, à condition de respecter certaines règles, à commencer par ne pas « tuer le père » - ou la mère.

Participez au Bulletin !

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

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

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

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

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

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

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

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

Regardant en arrière le mot que j'ai écrit il y a un an, je réalise combien nous avons fait de chemin pour les projets annoncés.

La vidéo de présentation de l'Amicale et du Collège, dont les séquences ont été tournées à Saint-Jacut, est en voie d'achèvement. Grâce au travail d'Alain Clavier et de la commission dédiée, le montage définitif et le texte sont prêts, la bande son est en cours de réalisation et vous ne devriez pas tarder à pouvoir la téléverser sur vos sites associatifs.

Les premières Rencontres locales ont eu lieu à Annecy au mois de mars et ont remporté un franc succès, comme vous pourrez le lire dans ce Bulletin, donnant envie de continuer l'histoire. Une charte d'organisation de ces Rencontres locales a été rédigée avec beaucoup d'efficacité au cours de l'hiver par une commission ad hoc, aidée par le gros travail préparatoire de Lionel Descamps. Elle est à la disposition de toutes celles et ceux qui souhaiteraient initier un tel événement dans leur région.

Les inscriptions aux prochaines Rencontres, qui se tiendront à la Pommeraye, près d'Angers, ne vont pas tarder à démarrer. Pour cette structure, il ne devrait pas y avoir de problème de places. Néanmoins, la procédure d'inscriptions en deux étapes, adoptée lors de notre dernière Assemblée Générale, sera respectée. Je vous rappelle qu'il s'agit de réserver les quinze premiers jours d'inscription aux représentant·e·s d'association, donc une seule inscription par association, avant d'ouvrir à toutes les personnes. Par ailleurs, la préparation des Rencontres 2024 est déjà lancée.

Enfin, le numéro 7 de Wen Wu, coordonné par Serge Dreyer et consacré au tui shou sous tous ses aspects est en phase de finalisation, pour une livraison prévue à l'automne. C'est un gros volume et il sera un peu plus cher à cause surtout des frais de port. La souscription se fera sur le site de l'Amicale.

Un grand merci à toutes les personnes qui n'ont pas été avares de leur temps pour donner corps à tous ces projets.

Et pour l'avenir ? Un objectif important reste de développer notre visibilité. La réalisation de la vidéo en était une première étape. Nous avons également l'intention de développer notre présence sur les réseaux sociaux, tâche pour laquelle nous recherchons toujours des volontaires.

Comme vous le lirez dans ce Bulletin, nous brillons à nouveau dans les compétitions de tui shou, grâce à la performance toute récente de Sébastien Breton, et à ce sujet, nous lançons sur le forum un débat sur la visibilité que cela peut nous donner, en particulier auprès d'un public plus jeune. En fonction de vos réactions et vos idées, nous pourrions apprécier votre intérêt à développer cet aspect de notre pratique et l'entraînement spécifique qu'il demande.

Enfin, toujours dans le domaine de la visibilité, nous devons continuer notre présence auprès de la FFAEMC. Ceux qui me connaissent un peu savent mon manque total d'appétence pour les structures fédératives. Mais notre présence y est nécessaire. La disparition de Christophe Lephay nous a privés d'un relais très précieux auprès de ces instances et il est urgent que d'autres aident celles et ceux qui y sont encore présents à y maintenir notre présence.

Un dernier objectif est de trouver une succession à votre Président, qui bat à présent tous les records de longévité et ce n'est pas très sain.

Je vous souhaite un très bel été.

Amicalement

François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2023 – N° 103

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Siège social : AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY- France

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Corinne Zerbib

Ont participé à la rédaction : Paule-Annick Ben Kemoun, Elisabeth Boureau, Sébastien Breton, Sandrine Bugeaud, Serge Dreyer, Marjolaine Fermin, Sophie Fricker, Mark Linett, Corinne Mazet, Alphonse Medina, Sabine Metzlé, Jean-Luc Perot, Émeline Régent, Dominique Robin, Corinne Zerbib.

Correction : Norbert Gil, Colette Macintos, André Musso, Sonia Sladek.

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

Traduction : Céline Bertin, Béatrice Bolzinger, Sylvain Maillol, Erica Martin-Williams, Sophie Melloul, Chris Nelson, Simonette Verbrugge.

Mise en page : Sophie Cornueil. **Couverture :** Emmanuel Leblanc.

Postage : Christine Lubin.

2023, année du lapin d'eau

Habitée des cours de chinois depuis de nombreuses années, Bénou nous dévoile les dessous du lapin - ou du chat - d'eau.

Paule-Annick Ben Kemoun - Bénou



acceptent de consommer un animal qui pratique la cœcotrophie¹.)

Pour m'empêcher de vous poser un lapin, vous direz que c'est aussi l'année du chat, mais ça, ce sont les Vietnamiens qui préfèrent le chat.

Le 22 janvier 2023, nous avons donc fêté le lapin associé à l'élément eau.

Évoquons quelques lapins célèbres

- Roger Rabbit mon préféré et Bug Bunny,
- le lapin de pâques qui sème des œufs dans les jardins en Occident,
- le lapin fou, pressé et toujours en retard d'Alice au pays des merveilles,
- le lièvre de Jean de la Fontaine qui se fait griller à la course par une tortue,
- et le lapin qui demande asile à un grand cerf (pour fêter l'année du lapin 2011, j'avais tenté de convaincre un groupe d'enseignants de réaliser une vidéo mimée de cette chanson enfantine mais je m'étais pris un beau râteau !),

En vain, on cherchera un lapin dans le bestiaire du taichi : comme image de guerrier il y a mieux que cette bestiole flippée.



A peine sommes-nous remis des festivités du nouvel an occidental, que survient le nouvel an chinois. Cette année, je me suis posé la question de livrer un cours de chinois supplémentaire : en février 2022, à peine avions nous salué le Tigre, que la guerre se déclarait au loin - pas tant que ça - avec son cortège de drames. Tétanisée, je me disais qu'il fallait peut être que je vous/nous enseigne des idéogrammes spéciaux : guerre, exil... pas mieux pour plomber l'ambiance... mais reconnaissons que cette année du Tigre démarrait bien tristement.

Au même moment, Claudy, notre tigre préféré, maître de tai chi, nous laissait orphelins à la veille de son 72^e anniversaire.

A la fin de cette même année c'est Christophe qui nous quittait après un combat à armes inégales contre une saloperie de crabe.

Au moment d'écrire ce cours, je ressasse le souvenir des nombreux autres amis que cette terrible année a enlevés à notre affection.

Comment, dans ces conditions, préparer un cours de chinois festif et enjoué ?

Et qui plus est, un cours sur le lapin ! un animal dont la place est plutôt dans une marmite ! (pour ceux qui

1. Qui ingère ses propres excréments.

Révision de l'idéogramme du lapin²

兔

Facile à tracer il se prononce tù (en réalité tou en baissant la voix)

Il est temps de me mouiller un peu plus et de vous présenter l'idéogramme de l'eau puisque l'eau est l'élément associé cette année.

C'est un bel idéogramme-clé agréable à tracer³.

Le trait central qu'on trace en premier figure un filet d'eau, les 4 traits qui l'entourent représentent les tourbillons. On prononce Shui (Shou i).

水水水水水

J'ai galéré pour chercher un lien entre le lapin et l'élément eau ; il faut se faire une raison : ce bestiau n'a rien d'aquatique ; pire encore, l'« animal aux longues oreilles » reste banni sur les bateaux et même son nom y porte la poisse.

Nous avons vu que cet animal est plutôt peureux et paisible, comme toute proie. Néanmoins, c'est aussi un animal territorial capable d'agressivité envers ses congénères et les combats dans les clapiers peuvent être violents.

On pourrait en déduire ce lien impossible (et capilotracté) entre l'animal et l'élément :

L'eau a divers aspects : calme filet d'eau, mare stagnante ou mer agitée ou tourbillons d'un fleuve comme le montre la progression de l'idéogramme.

Le poème symphonique La Moldau de Smetana⁴ illustre cette dualité de l'eau.

Pour satisfaire les fans d'astrologie chinoise, je vous pose ces 2 pages, <https://vu.fr/PPfE> et <https://vu.fr/xnGl>, d'où il ressort que l'année 2023 devrait être une année plus paisible, tranquille que l'année précédente. L'année du Lapin d'Eau invite donc à l'Harmonie, la Prospérité, la Réflexion, la Tempérance...

Je ne sais pas vous... perso j'ai une grosse « douleur » et je serai contente si je me trompe.

Je vous souhaite une année calme et paisible, avec juste ce qu'il faut de tourbillons pour ne pas vous ennuyer, et je vous souhaite de savoir vous méfier de l'eau qui dort.

提防死水 提防 (jīn fáng) se méfier 死水 (shuǐ shuǐ) eau stagnante = eau morte

Je vous souhaite de mener votre barque au mieux dans le calme comme dans la tempête.



Bonne et heureuse année du Lapin ! 新年快乐 Xīn nián kuài lè !

Merci à LinJia Cai pour son aide, Martine Besson pour le dessin.

Documents consultés :

- Éditeur de chinois en ligne Chine nouvelle
- Wang Hong Yuan, Aux sources de l'écriture chinoise, Edition Sinolingua Beijing.

shuǐ 水 甲 骨 金 文 古 文 篆 文

Eau, rivière.

尿 niào, suī; urine; 余 cuān.

• Un cours d'eau avec quatre points qui représentent des gouttes d'eau, ou bien les galets de la rive. [彡 comme clé]

象溪水形，四点表示水滴。

2. <https://www.taichibaoge.com/archives/1340>

3. <https://fr.wiktionary.org/wiki/Fichier:%E6%B0%B4-order.gif>

4. <https://vu.fr/jOUo>

Les rencontres locales d'Annecy : une première !

Imagines par la commission Pérennité, puis discutées en plusieurs occasions, les premières Rencontres locales se sont finalement tenues à Annecy. Retour sur cette expérience réussie.

Émeline Régent

C'est un jour d'été dans les montagnes suisses que l'idée est venue.

Nous réfléchissons avec la Commission Pérennité, à de nouvelles idées et de nouveaux projets, dans le but de faire perdurer l'Amicale.

L'idée de départ était de faire partager le plaisir des rencontres annuelles à un public élargi et à moindre coût pour que tout le monde puisse y participer facilement. L'idée des rencontres locales émergeait.

Bien que plusieurs régions aient déjà organisé un tel évènement, jamais l'Amicale n'était à l'initiative.

Pour tester le principe, il fallait donc se lancer...

Après un travail d'équipe aux rencontres de Saint-Jacut, nous avons pu élaborer une charte à suivre pour pouvoir organiser de telles rencontres.

Évidemment, rien à voir avec les rencontres de novembre qui requièrent une organisation précise





intégrant logement, repas et gestion d'un budget conséquent.

Ici, l'intendance est simple, basée sur la gestion de la liste des inscriptions, le nombre de participants, et le lieu d'accueil. Une petite équipe bénévole pour l'accueil des participants et le rangement et hop !, les 1^{eres} rencontres locales avaient tout pour se dérouler facilement.

Ces rencontres ont été à la hauteur de mes espérances.

Annecy est un vivier de notre style et depuis longtemps j'espérais pouvoir regrouper un jour toutes les associations pour une pratique commune.

Il y en a 5 à Annecy et pourtant nous ne nous étions jamais regroupés formellement.

Il me semble que c'est le rôle de l'Amicale que de soutenir de telles rencontres.

Nous étions finalement bien plus d'associations représentées, puisque d'autres groupes de Haute-Savoie et de Suisse (Genève, Lausanne, Bex) se sont joints à nous. Des pratiquants individuels de Lyon et d'ailleurs ont aussi fait le déplacement. Ce sont 5 associations pratiquant le style mais ne faisant pas partie de l'Amicale qui ont ainsi pu profiter de la journée et pour certains, découvrir le fonctionnement (voire l'existence) de l'Amicale.

Au final, nous étions 79 le samedi pour les ateliers et 50 le dimanche pour la pratique de la longue forme.

Les participants qui avaient déjà participé aux Rencontres de novembre ont pu retrouver cette ambiance chaleureuse et conviviale. On a retrouvé l'accent suisse de Zouzou pour la traditionnelle créée du matin. À la différence près, que nous avons



Les Rencontres d'Annecy en chiffres

2 jours de pratique
79 participants
13 associations dont :
8 associations adhérentes à l'Amicale
5 associations non adhérentes



commencé par présenter les 9 volontaires qui se proposaient d'animer des ateliers pour avoir une idée de ce que nous pourrions pratiquer. Car évidemment le nombre des participants n'étant pas le même qu'aux Rencontres internationales, celui des enseignants est aussi moindre.

Mais à l'échelle locale, la richesse du partage semble encore plus précieuse et les assistants se sont pris bien plus volontiers au jeu pour encadrer les ateliers.

Grâce à tous, nous avons pu proposer à chaque fois 4 ateliers sur 4 créneaux : sur la forme, sur les applications et sur les armes.

Entre les ateliers, le repas partagé du midi et les pauses gourmandes ne nous laissaient pas le ventre vide grâce à la générosité de chacun.

L'esprit de l'Amicale était bien là.

Pour faire durer le plaisir, le dimanche, après un échauffement, nous avons pu pratiquer la longue forme.

L'accueil des deux matinées a été précieux pour rappeler les principes de notre style et un peu d'histoire de Maître Wang. Des fondamentaux que certains découvraient et qu'il était bon de rappeler aux plus anciens.

La graine est semée et d'autres associations sont déjà force de propositions pour organiser rencontres locales de l'année prochaine à Annecy. L'événement devrait pouvoir se pérenniser et j'en suis ravie.

J'espère que d'autres régions auront envie de tenter l'expérience !

La charte des rencontres locales est aussi là pour vous aider.



A Saint-Jacut de la mer, une belle énergie... et Christophe dans tous les esprits !

D'abord une forte perturbation : « Mieux ou pire qu'un concert des Stones : en moins de 48 h, les 170 places pour les Rencontres de l'Amicale s'étaient évaporées ! », raconte Bénou¹.

Puis l'effondrement, avec le message de bienvenue de Christophe...

Enfin, une fois sur place, le calme. La mer, le ciel et tous les éléments se sont finalement mis d'accord pour nous laisser vivre ce moment si particulier dans l'harmonie, et même dans la joie. Un moment particulier car notre hôte était absent, en pleine lutte. Ou plutôt présent à chaque instant et dans toutes les pensées. Présent derrière l'écran des téléphones de ses comparses de SMOACT et TAIJI QUAN DAO. Présent dans la dynamique et l'humour de la formidable équipe d'accueil. Présent dans les sourires embués de Nathalie son épouse.

Pour relater ces Rencontres, Dominique Robin, notre invitée, ainsi que plusieurs participant.e.s nous confient leurs impressions, illustrées des magnifiques photos réalisées par Emeline Régent.

1. <https://www.taichibaage.com/archives/2694>

L'Abbaye de Saint-Jacut de la mer :

D'énormes et larges bâtisses en pierre, un parc regorgeant de surprises et, au bout de l'allée, la mer !
Chambres, réfectoire, salles de pratique, auvent pour les inscriptions, tout est parfait.

Au bout du chemin, la mer.



"Le seul, le vrai voyage, c'est de changer de regard"
 F Madama Hérisse
 D

Une des nombreuses surprises dans le parc.

Le QG, une grande salle moderne, équipée d'un espace cafeteria, au milieu des arbres.



Avant de démarrer la criée, nous nous unissons toutes et tous pour saluer et soutenir Christophe.



Vidéo	Pérennité
deb. leland	épée
2 / 1	dép. Marie
neifong Pierre Richard	pausse Stéph
débutants	da Li Yves
D. Robin	dép.

Entre les traditionnels ateliers de Dalü et autres applications du 3^e duan, 2^e partie mais plutôt la fin... il a fallu faire place belle aux séances de vidéo, tournées par Alain Clavier, aux réunions de la commission Pérennité...



Sabine a pêché le poisson jaune !



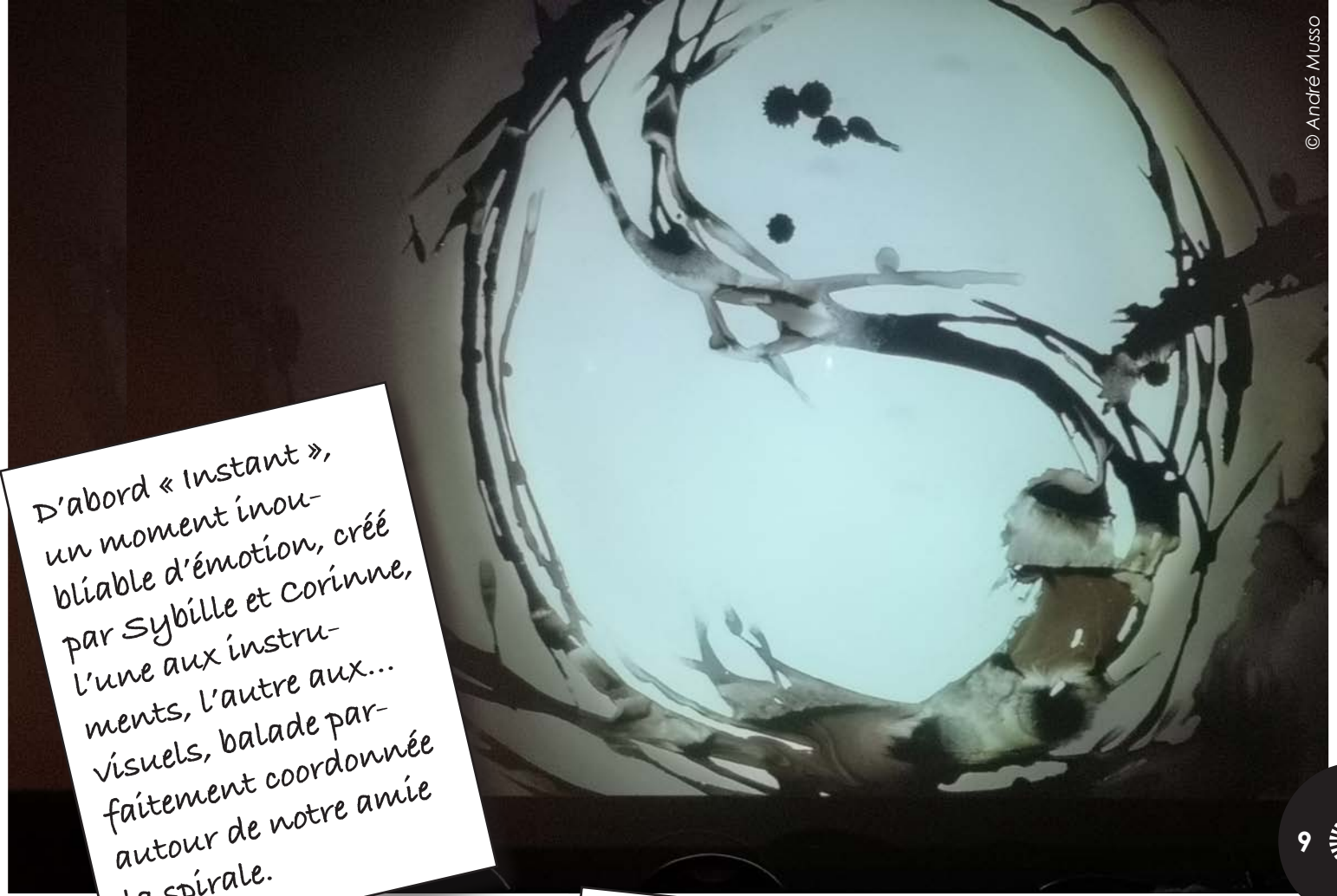
Y' pas que le taïchi dans la vie ! Nous avons le choix entre balade en bord de mer – au pas de course pour certains – et virée en mer.



8



L'assemblée générale, hilarante, comme on peut le constater...



D'abord « Instant », un moment inoubliable d'émotion, créé par Sybille et Corinne, l'une aux instruments, l'autre aux... visuels, balade parfaitement coordonnée autour de notre amie la spirale.



Puis, « L'éveil du Dragon », un enchaînement d'éventail absolument magique !




La traditionnelle boom a duré, duré...

10




Zouzou et François





L'équipe de choc au complet



De gauche à droite : Laurence, Nathalie, Corinne, Cécile, Yvelines, Dympna, Valérie, Yannick, Franck, Olivier, Sybille, Magalie, Marie-Pierre, Didier, Nelly.

s en plein boulot.



Quelle famille !

L'esprit d'ouverture

J'ai eu l'honneur et la joie d'être invitée par le très regretté Christophe Lephay à animer des ateliers aux Rencontres de l'Amicale YMTJQ qu'il a organisées avec ses associations à Saint-Jacut de la mer en novembre 2022. Voici mes impressions.

Dominique Robin

J'aimerais tout d'abord évoquer ma rencontre avec Christophe. C'était en 2002 au championnat européen TCFE¹ à Vejle au Danemark, notamment lors de moments festifs et de détente. Ma première soirée à Vejle se passa dans un pub en joyeuse compagnie autour de Dan Docherty, mon sifu. J'étais venue avec - mes sœurs de taiji, Isabelle Boitière et Armelle Malfilatre. Ce soir-là, il y avait des pratiquants Wudang, Ronnie Robinson et plusieurs personnes que je ne connaissais pas, dont Christophe. Je me souviens de lui surtout lors de la dernière soirée, sur la piste de danse. Christophe était très bon danseur.



Les années suivantes, j'ai entendu parler de lui par Isabelle qui était alors active dans la sphère fédérale. Christophe l'avait invitée à Laillé lors de rencontres de Tuishou Interstyle. Elle parlait toujours de lui en termes très chaleureux.

C'est à Jasnières que nos chemins se sont de nouveau croisés, et plus particulièrement lors du 30^e anniversaire des Rencontres Jasnières. Ses généreuses cérémonies du thé offraient aux initié(e)s et non-initié(e)s un moment de partage enthousiaste et passionné. Bien sûr nous avons joué ensemble au tuishou et échangé sur cet aspect du taiji que nous nous accordions à considérer comme le socle essentiel à tous les styles et aux autres arts internes.

Avec Christophe, les idées fusaient et son implication fédérale contribuait à faire avancer les choses, notamment avec les rencontres Interstyle de Tuishou et dernièrement dans la reconstruction d'un groupe d'arbitrage de tuishou de compétition.

C'est en rejoignant moi aussi le corps de jury et plus récemment le collège technique que j'ai été plus fréquemment en contact avec Christophe. Les discussions avec lui étaient chaque fois stimulantes, emplies de bienveillance.

Après la crise covid, l'isolement et l'impossibilité de pratiquer le taijiquan en contact, quel bonheur furent les rencontres de Tuishou à la Rochelle en mai 2022 ! Christophe m'avait proposée comme enseignante auprès du comité Aquitaine pour y animer des ateliers. C'est à cette occasion qu'il me parla de son grand projet de l'année, l'organisation des rencontres de l'Amicale YMTJQ à Saint-Jacut et qu'il m'invita à y participer comme intervenante extérieure. J'ai dit oui tout de suite !

Lorsque nous nous sommes revus un mois plus tard à Europa Taichi, il m'annonça avec joie qu'il venait d'ouvrir les inscriptions et qu'en l'espace de quelques jours, tout était déjà complet, bien que désolé pour celles et ceux qui n'avaient pas pu s'inscrire. J'étais bigrement impressionnée. Il m'expliqua alors plus en détail le fonctionnement des ateliers et notamment le système de la



1. The Taijiquan and Qigong Federation for Europe - Fédération Européenne de Tai Chi Chuan et Qi Gong.

Créée. Il me fit part de ce qu'il aimerait que je propose dans mes ateliers. A savoir un tuishou de mon école introduisant des applications martiales, le travail d'une arme, un morceau de forme et des applications avec projections, permettant ainsi de faire goûter aux participant(e)s des aspects différents de la pratique du taijiquan et de cultiver ainsi un esprit d'ouverture.

A Saint-Jacut

L'esprit d'ouverture, c'est bien cela que j'ai ressenti dès que j'ai mis les pieds à l'abbaye de Saint-Jacut. L'accueil fut très chaleureux, beaucoup de noms à retenir, le plaisir de revoir des visages familiers. Et la joie de nouvelles rencontres ! Lors de la première créée, je fus très amusée et impressionnée de ce rituel à la fois bien rôdé et spontané. Avec sérieux et bonne humeur.

Cela a été une expérience très agréable et enrichissante de me retrouver face à des pratiquants curieux et ouverts à mes propositions, notamment sur les exercices de préparation aux chutes qui consistaient à appréhender le sol avec confiance en roulant comme des enfants. Christophe m'avait demandé d'enseigner un morceau de ma forme. J'avais alors eu l'idée de proposer un dialogue au sabre, un échange d'attaques, de parades et de ripostes qui correspondent au début de la forme du sabre de mon école. Ainsi l'attaqué(e) déroule, en réponse à l'attaquant(e), les techniques de la forme qui s'enchaînent. J'ai été très heureuse de voir les participant(e)s s'exercer à ce duo technique et ludique avec beaucoup d'engagement et d'enthousiasme.

Les temps de pause et de repas furent des moments de détente et d'échanges passionnants. La joyeuse équipe d'organisation rythmait au son du clairon les temps forts et les festivités. L'esprit de Christophe était avec nous tout le temps. D'ailleurs les messages fusaient tous les jours vers sa chambre d'hôpital - photos et impressions du moment partagés avec lui en direct.

Le samedi soir, un spectacle surprise concocté, répété et performé par la belle équipe organisatrice nous était proposé avant la soirée dansante. Un moment magnifique et plein d'émotion avec un duo féminin de dessins éphémères réalisés en direct et de musique improvisée, suivi d'une chorégraphie de groupe à l'éventail tout en grâce et humour. J'ai dansé jusqu'à 3 h du matin dans une belle ambiance émue sous les fumigènes. Il y a 20 ans Christophe dansait à Vejle.

Au matin du dernier jour, nous fûmes bénis d'un soleil radieux et éblouissant. Les couleurs et la lumière du ciel et de la mer offraient une impression intense de complétude et d'harmonie. Moment idéal pour de belles balades sur la plage.

Le temps fort de cette dernière journée a été la pratique de la forme Yangjia Michuan par l'immense

groupe des participants aux rencontres, sur l'esplanade verdoyante face à la mer. Je me suis régalée à observer le déroulé de la forme et à prendre quelques photos. C'était très beau à voir, cette communion avec les pratiquant(e)s et les éléments.

Après le déjeuner et une dernière promenade sur la plage en belle compagnie, je m'apprêtais pour les au revoir. Je n'avais pas trop envie de quitter ce lieu somptueux et l'ambiance merveilleuse de ces quelques jours.

Merci à toutes et tous.
Merci Christophe !



Dominique Robin, Professeure invitée aux Rencontres

Dominique Robin pratique et enseigne le Taiji Quan style Wudang Practical transmis par Cheng Tin Hung à Hong Kong, diffusé en occident par feu Dan Docherty, son Sifu depuis 2000. Elle a conservé de sa pratique antérieure de l'escrime un attrait pour les armes, épée et sabre étant ses pratiques de prédilection.

Éminente compétitrice, Professeure diplômée, elle enseigne à Paris et en Ile-et-Vilaine et anime de nombreux stages. Son approfondissement de l'interne l'a conduite à explorer d'autres disciplines, telles que le Systema, le Yiquan et bien sûr le Qi Gong qu'elle enseigne également.

Nul doute que son esprit curieux de tout, sa pédagogie généreuse, sa simplicité auront conquis tous ceux qui ont participé à ses ateliers .

Amitié, humanité, impermanence : regards croisés sur les Rencontres

De retour des Rencontres, trois participant.e.s d'INPACT¹ partagent leurs ressentis.



14

Les rencontres de Saint-Jacut commencent pour moi par le choc d'un mail de Christophe qui nous annonce sa maladie, mais se poursuit par le sourire de Nathalie qui prouve que rien n'est plus fort que la vie qui nous permet de perpétuer dans nos esprits le souvenir des êtres chers que nous perdons.

Ces rencontres, c'est aussi ce lieu magnifique de l'Abbaye, les promenades sur les plages et le soleil qui nous a illuminés dès le deuxième jour jusqu'à la fin, ce qui nous a permis de pratiquer presque tous les ateliers en extérieur, entourés de verdure.

C'est le réveil matinal qui commence dans le noir où l'on n'entend que la voix de celui qu'on ne découvrirait que progressivement, avec la clarté de l'aube.

Et ce sont bien sûr les retrouvailles avec des personnes que l'on ne voit qu'une fois par an et qui deviennent des amis - mais n'est-ce pas là le principe de l'Amicale ?

Alphonse Medina

Nous sommes aujourd'hui plus que jamais traversés par la question de la relation, relation à autrui, au vivant, à la terre.

Nous tissons au fur et à mesure du temps des liens avec un groupe, un lieu géographique, que ce soit par naissance, intérêt ou opportunité.

Nous nous enracinons naturellement dans une région, sur une terre... avec plus ou moins de réussite, avec plus ou moins de facilité, nous cherchons au quotidien ou au travers de notre pratique à : parer, dévier, absorber, transformer, les événements de la vie...

Les dernières Rencontres à Saint-Jacut m'ont une nouvelle fois montré ce que nous avons en commun avec le Yangjia Michuan Tai Chi Chuan : nous nous reconnaissons dans sa diversité, nous appartenons à cette communauté de pratiques, à cette tribu haute en couleurs, qui nous emmène dans ses territoires, nous fait toucher ses forces, ses fragilités et au bout du compte nous fait nous sentir plus humains.

Cette Amicale était remarquable, nous avons suivi les poissons, les étoiles de mer, les coquilles Saint-Jacques... un grand Merci à tous les marins pour l'organisation de cet événement, alors que leur capitaine se battait dans la tempête !

Sandrine Bugeaud

¹. École de Tai Chi Traditionnel, Strasbourg, enseignant Christian Bernapel



De l'impermanence des choses
A A.M.

Fermant les yeux quelques instants, le son continu de la houle s'étire au loin ; le mouvement invisible des eaux de la nuit. Toujours mobiles, elles reprennent leur montée dès qu'elles ont fini de descendre, grouillant de mille êtres silencieux.

Ouvrant les yeux, la lune est un peu moins pleine que quelques heures auparavant déjà. Les arbres, les fleurs de l'arrière-saison ne sont plus tout-à-fait les mêmes que la veille.

La mélancolie d'un ciel de pluie fait place à la solaire exultation du bleu calme et profond, duquel naîtront à nouveau les nuées et l'ondée.

L'orangé, le bleu, le noir ardent se succèdent sans que l'on puisse les délimiter.

Plus loin, peut-être, les êtres chéris disparus se meuvent autrement.

Nos mains, nos corps dessinent eux aussi courbes et orbes sans s'arrêter jamais, puisant la force dans la terre et dans le ciel, le fil de soie qui ne rompt pas.

Ainsi s'accomplirent ces jours lumineux au bout du monde, entre terre, mer et ciel.

Sophie Fricker

Le mot de bienvenue de Christophe nous enjoignait d'être joyeux

J'ai été touchée par ces trois jours à St Jacut de la mer. Tout d'abord, le lieu est magique, propice au calme intérieur. Et puis, quelques jours avant le début des Rencontres, nous avons reçu le mot de bienvenue de Christophe, nous enjoignant d'être joyeux.

Son message m'a émue. Pourtant, je ne le connaissais pas personnellement. Je l'avais juste croisé lors de rencontres.

Durant ces journées, la famille du Tai Chi Chuan lui a adressé des ondes positives. Au moment de se séparer le dimanche matin, tous les participants ont entouré Nathalie en se rapprochant et en ouvrant les bras.

Je ne connais pas d'autre association qui dégage cette bienveillance et cette solidarité.

Longue vie à l'Amicale !

Marjolaine Fermin

Le prochain Wenwu consacré au Tuishou à paraître prochainement

Avec pour sous-titre « Principes, techniques et recommandations. Au Cœur du taiji quan, voulez-vous pousser avec moi ? », le Wenwu n° 7 consacré au Tuishou sera un traité extrêmement riche et assorti de 150 vidéos !



16

C'est le prochain numéro qui devrait être publié cette année. Il est le fruit d'un travail collectif sous la direction de Serge Dreyer et fut initié par feu Claudy Jeanmougin.

Le premier objectif de ce numéro spécial est bien entendu de motiver le plus grand nombre à pratiquer cet aspect central du taiji quan. Les réticences de nombreux enseignants et pratiquants contre le tuishou sont bien connues et nous avons cherché à montrer qu'elles étaient injustifiées pour leur très grande part.

Pour ce faire, nous nous sommes attachés dans un premier temps à en décrire les principes et le fonctionnement mettant ainsi en évidence le lien consanguin avec la pratique des mouvements lents.

L'autre objectif majeur consiste évidemment à partager un savoir acquis depuis plus de 40 ans pour certains d'entre nous. L'originalité dans ce domaine consiste à proposer l'accès libre à environ 150 vidéos d'exercices de tuishou. Des plus simples qui consistent à un contact physique inoffensif aux plus sophistiqués, chacun.e y piochera ce qui l'intéresse. Nous avons pensé particulièrement aux enseignants.es qui voudraient pratiquer mais qui n'ont pas reçu d'entraînement adéquat. Cette banque de données devrait les aider à monter efficacement un curriculum abordable pour leurs élèves.

Nous proposons également des réflexions sur les aspects spirituels de cette pratique qui est abusive-

ment associée à la violence dans de nombreux cercles. Nous montrons au contraire que les mouvements lents et les textes classiques deviennent pour la plupart compréhensibles à partir de l'expérience du tuishou dans le respect d'autrui.

Une partie critique aborde notamment le discours circulant sur le taiji quan défini comme art interne et sur les récits hyperboliques à propos du qi. Ma conférence « Taiji quan art martial interne, chimères de lettrés ? » du 4/11/2022 pour la FAEMC reprenait largement les recherches entreprises pour ce numéro de Wenwu. Le fonctionnement du marché du taiji quan est également questionné sans concession, ses enjeux étant pointés comme fortement responsables de la mise sous le tapis du tuishou.

Une autre originalité de ce numéro concerne les textes dits classiques revus à la lumière de notre expérience du tuishou, non dans une perspective orientée uniquement traduction et théorie mais à l'épreuve des faits. Les traductions de Catherine Despeux, Barbara Davis et de l'équipe du Wenwu 6 sont donc parfois confirmées, parfois remises en cause.

Pour ce qui concerne les aspects techniques, nous avons précisé les postures des mains et des pieds puis, là encore, les « 8 portes » ont été examinées à la lumière de la pratique du tuishou, débarrassées des théorisations « hors sol ». Autre perspective peu courante, une analyse pointue de la proprioception par Alix Helme-Guizon permet de mieux comprendre ce qui se passe dans le contact physique.

Les aspects pédagogiques de l'enseignement du tuishou ont également retenu notre attention sous forme d'expériences partagées, en particulier celles d'une association angevine dirigée collectivement par Lionel Descamps et ses collègues. De même certains aspects éthiques sont particulièrement mis en valeur par Hervé Marest et Yves Picart. Le domaine de la santé/bien-être fait également l'objet de chapitres par Claudy Jeanmougin ostéopathe et d'Erik Cheirradi kinésithérapeute.

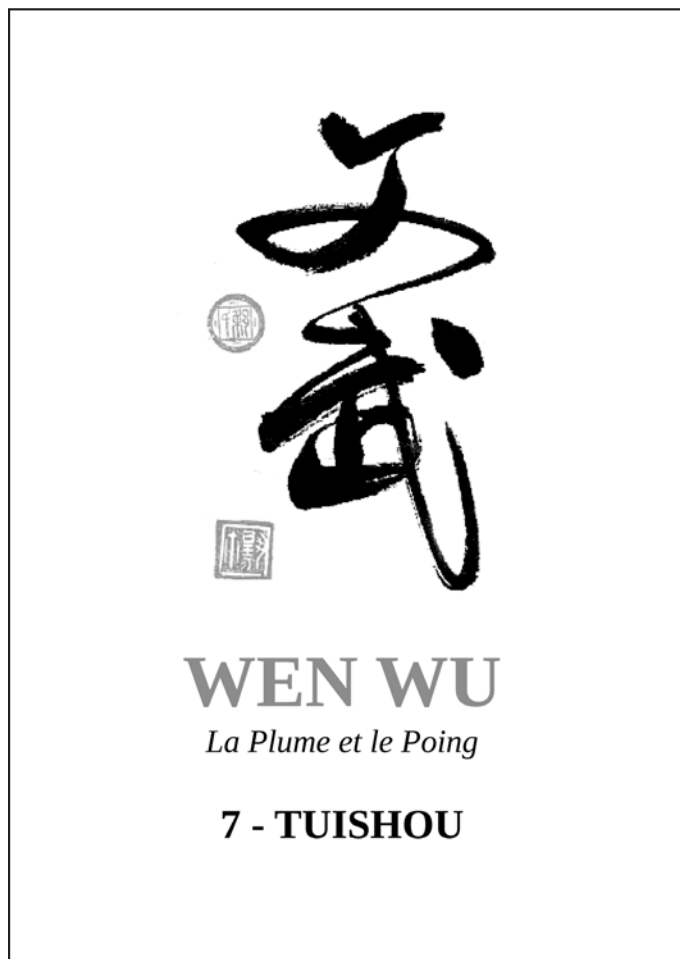
Des domaines peu mentionnés dans la littérature du taiji quan sont ici abordés tels que la conscience ou bien encore le fonctionnement de la mémoire. Pour cette dernière nous avons bénéficié d'une recherche académique de Monique Perron auprès de pratiquants de mouvements lents du taiji quan qui nous a généreusement autorisé à la reproduire. Nous avons pu ainsi faire la passerelle avec le tuishou.

Certaines notions de la pensée chinoise (yin/yang, non-agir, fangsong, etc.) sont également abordées dans leur association possible avec le tuishou.

Christophe Lephay nous propose également une approche transversale du tuishou avec le concept du culbuto, une image que nous trouvons très pertinente et qui interpelle également la pratique des mouvements lents.

Un chapitre délicat, celui de la compétition, n'a pas fait consensus dans notre équipe mais afin de respecter la diversité des opinions, les arguments contre et pour ont été publiés. Il est rédigé par Sébastien Breton et Serge Dreyer.

C'est un gros volume inhabituel pour Wenwu, près de 700 pages qui a définitivement vocation de servir comme traité et donc d'être lu et relu par petites portions. Au-delà des auteurs.es, il faut aussi remercier Anne-Marie Guibaud, Corinne Zerbib et Jean-Christophe Clavier chargés de l'édition, travail le plus ingrat.



Pour acquérir l'ouvrage :

Le Wenwu n° 7 sur le Tuishou sera probablement publié à l'automne prochain.

Il sera édité en pré-commande : ce sont vos réservations qui détermineront le nombre d'exemplaires qui seront imprimés.

Pour effectuer votre pré-commande, rendez-vous sur notre site qui vous indiquera les modalités précises (prix, mode de règlement etc.).

Sébastien Breton, Champion de France de Tuishou

Sébastien Breton, de Toulon, vient de remporter le championnat de France de Tuishou à pas fixe. Je lui adresse mes félicitations.

Serge Dreyer

La compétition de Tuishou : pour ou contre ?

18

Certains membres de l'Amicale rejettent l'idée que la compétition de tuishou (et par conséquent probablement aussi de forme et d'armes) puisse représenter notre style de taiji quan : l'image de violence, les risques pour la santé, l'aspect dominant-dominé, la simplicité des techniques affichées, etc. font partie des arguments de cette tendance.

D'autres, à l'opposé, pensent que cela fait partie d'une vitrine incontournable de la vie d'un style et d'une école et que la compétition possède sa place comme le neigong ou la pratique des bafa et du dalü et que de plus elle attire les jeunes soit l'avenir du YJMTJQ. Quelques pratiquants européens, australien et américain ainsi que taïwanais ont brillé à Taïwan et ailleurs dans la compétition de tuishou et de forme sous la houlette de Mr. Wang. D'autres, comme Sébastien, se sont affirmés en France ou aux USA entraînés par des enseignants non chinois.

La compétition peut-elle jouer un rôle plus ou moins important dans la visibilité et la réputation de notre style et à quels niveaux ? Peut-elle être l'attracteur d'un public plus jeune vers notre discipline ? Qu'en pensez-vous ?



Exprimez-vous sur le forum du site :
<https://vu.fr/sJBy>



La respiration dans la longue forme

Marie-Christine Moutault

La question de la respiration est récurrente dans notre style et fait très souvent débat, il y a diverses raisons à cela :

- Nous sommes le seul style de taiji quan à scander l'enchaînement des mouvements dans le déroulement de la longue Forme.
- Imposer aux débutants de suivre un rythme scandé, c'est prendre le risque qu'ils pratiquent le plus souvent en apnée.
- Mettre tout un groupe de pratiquants au diapason d'une seule et même respiration est osé quand on connaît les différences de rythme respiratoire propre à chaque individu !
- En fait un certain nombre de pratiquants ne s'occupe absolument pas de caler leur respiration sur la scansion, cette dernière ne servant alors qu'à donner des points de repère afin que nous déroulions la Forme "ensemble".

Malgré ces raisons tout à fait entendables, je reviens à la charge pour défendre le fait de faire un réel travail sur et avec la respiration pendant le déroulement de la Forme. Je dis que "je reviens à la charge" car j'avais déjà écrit un article sur ce sujet dans le n°80 du bulletin de l'Amicale, pages 9 et 10. J'y défendais la cohérence et l'unité des gestes dans le fait que l'absorption s'effectuait dans l'inspiration et l'expression dans l'expiration ; l'unité du geste avec la respiration permettait qu'il n'y ait pas de rupture dans celui-ci. Prenons pour illustrer l'exemple du "*lan qiao wei*" (pied droit devant), si l'on respecte l'unité geste et respiration, il devient alors impossible de voir le geste se dérouler en 4 temps : s'enraciner (dans la rotation à droite de la taille), remonter (dans la rotation à gauche de la taille), se réenraciner

(pour recentrer la taille) et exprimer le "*ji*" dans la détente de la jambe arrière, ce qui logiquement ferait plutôt deux respirations. Or il n'est pas rare d'observer cela parmi nos élèves ! La cohérence globale du "*lan qiao wei*" se trouve alors coupée et propose deux temps d'absorption et d'expression : c'est une autre cohérence, qui peut se défendre, mais qui n'est pas celle proposée par la respiration que l'on scande sur le "*lan qiao wei*" ...). Cela était en partie le propos du n°80.

Ma réflexion, pour cet article, s'appuie sur le fait que toutes les techniques psychocorporelles s'intéressent de près à la respiration, qu'elles basent une grande partie de leur travail de recherche et d'évolution du pratiquant en portant une attention particulière à celle-ci, alors pourquoi devrions-nous négliger cette approche dans notre pratique ?

Je vais développer plusieurs points :

- Le constat
- La nécessité d'un travail de prise de conscience
- L'intérêt de pratiquer ainsi
- Souffle et respiration ...

Précision du cadre : Avant d'entrer dans le vif du sujet, je précise que je me situe dans le cadre du déroulement de la Forme, où notre objectif est de développer l'Unité, la Souplesse et le Relâchement (*Fang Song*), autour de l'axe dans le lien Terre – Ciel et **AUSSI** la lenteur, la présence de l'instant, de faciliter la circulation du *Qi* etc. Dit autrement, nous nous appliquons à faire circuler **sans entrave** l'Energie dans

tout le corps qui se trouve être animé par une succession de vagues, et dans ces vagues la respiration a naturellement sa place...

LE CONSTAT :

Rien d'original, nous avons toutes et tous, en tant qu'enseignant.e.s, fait le constat qu'en plus de pathologies spécifiques, le stress et la fatigue sont deux éléments qui ont un impact direct sur le rythme et l'amplitude respiratoire. De même, si tout le monde respire, beaucoup de personnes qui arrivent dans nos cours, n'ont absolument pas conscience du "comment elles respirent" et du fait qu'elles peuvent avoir un rôle actif sur leur respiration.

Celles et ceux qui ressentent des difficultés, expriment le plus souvent "qu'ils ne savent pas respirer" voire même "qu'ils ne respirent pas !" (Je m'empresse, bien sûr, de les rassurer sur ce dernier point !). Certains sont même tellement "coupés" de leur corps qu'ils ne se sont jamais réellement posés pour vivre le simple constat que "si, si !" parfois "leur corps" modifie, selon les circonstances, l'amplitude et/ou le rythme de leur respiration. L'attitude de ces personnes, vis-à-vis de l'acte de respirer semble dire : "le corps respire par lui-même, pourquoi m'en préoccuper ou lui porter quelque attention ? j'ai tellement à faire par ailleurs...". Quant à savoir s'ils respirent au niveau thoracique ou abdominal c'est une question qui, là encore, reste étrangère à certains. Alors ! en connaître et comprendre l'impact sur la digestion, la circulation veineuse et artérielle... C'est un monde en grande part inconnu...

Si l'on amène ces personnes à observer leurs réactions dans telle ou telle circonstance, elles réalisent très vite qu'en fait leur respiration ne leur est pas si étrangère que ça. Elles prennent conscience que cette part inconnue ne l'est pas vraiment, qu'il s'agissait plutôt du fait de ne jamais s'être arrêté sur cette question, de n'y

avoir porté aucune attention, malgré les gênes ou le mal être ressenti qui leur a fait dire : "je ne sais pas respirer". D'un seul coup cela se révèle d'évidence... La place et l'importance de l'acte de respirer n'existent quasiment pas dans leur vécu conscient !

La prise de conscience est, la première étape, nécessaire à toute évolution ultérieure.

TRAVAILLER SUR et AVEC :

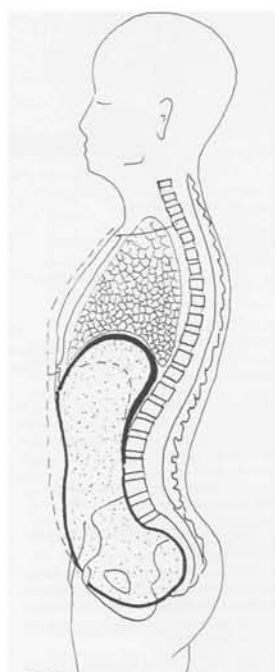
1- Libérer le diaphragme

Je me suis permise dans tous mes échauffements d'inclure un temps réservé à la libération et l'ouverture du diaphragme. Les personnes qui arrivent aux cours, particulièrement le soir après leur journée de travail, sont rarement dans un état de détente propice à la pratique. Les emmener sur le terrain de l'ouverture du diaphragme c'est "les poser en elles" et commencer à entrevoir peu à peu les notions "d'inspirer après l'inspirer" et "d'expirer après l'expirer".

Nous avons tous fait le constat que le plus souvent notre respiration (dans une situation de non effort physique intense) est assez courte, elle correspond "normalement" aux besoins des échanges gazeux du corps.

Il s'agit alors dans cette première partie de cours de "permettre" l'ouverture, l'abandon, sans jamais forcer... Dans l'inspiration, ne pas "vouloir ouvrir", mais laisser ... laisser ... laisser s'ouvrir (au-delà de l'entrée d'air), et expérimenter par l'écoute du vécu : la détente que cela génère (*Fang Song*). Sur l'expiration, ne pas vouloir expulser l'air, le laisser s'écouler, jusqu'à ne plus savoir si l'air continue de s'écouler, simplement laisser ... se détendre et vivre sans panique ce temps de vide, de rien. Les muscles qui participent à la respiration ne sont jamais sollicités en force, par une injonction

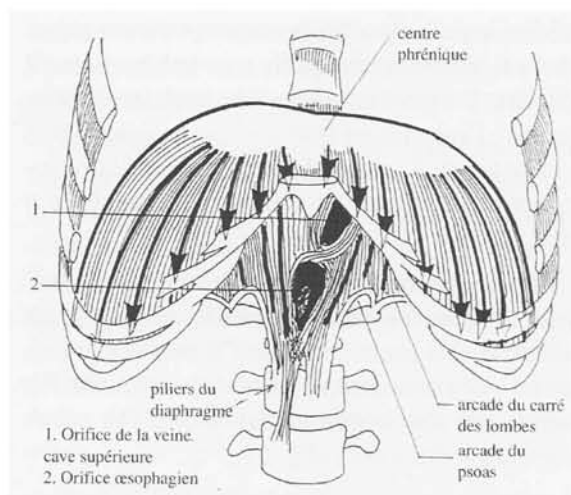
mentale ; ce travail de prise de conscience est basé sur l'intention (le *Yi*), l'écoute et la détente. Installer cette respiration ample par "elle-même" et non par la volonté de la rendre ample, lente, calme, c'est installer peu à peu les personnes au cœur d'elles-mêmes. Il est important de comprendre que je ne recherche pas à ce que les personnes modifient leur respiration mais qu'elles se posent dans leur respiration...



Tome 3 - *Yangjia Michuan taiji quan - La respiration* - Claudy Jeanmougin - Ed. Ecole Française de Taiji quan - P. 55

Nous touchons alors, dans cette première partie d'échauffement, à une respiration qui sollicite le niveau thoracique et le niveau ventral, car je rappelle qu'il s'agit en ce début de séance de libérer les tensions du diaphragme et dans le même temps des muscles qui participent à ce mouvement. Une précision : en temps normal, la respiration thoracique est essentiellement sollicitée lors d'efforts intenses, la respiration ventrale lors d'une activité peu sollicitante physiquement. La respiration ventrale dans le quotidien est essentiellement placée sur la face antérieure, par détente des muscles abdominaux, mais très rarement voire jamais sur une répartition face antérieure et postérieure.

Il me semble aussi très important que les personnes aient une représentation du positionnement et du mouvement du diaphragme. Le diaphragme forme une voûte, qui en sa partie centrale monte et descend et en sa partie périphérique s'attache sur la face interne des côtes flottantes et basses côtes ainsi que sur l'avant des vertèbres lombaires par deux piliers (l'un s'accroche sur le tronc vertébral de la 1ère et 2ème vertèbre lombaire et l'autre sur les 1-2-3ème vertèbres lombaires).



Tome 3 - *Yangjia Michuan taiji quan - La respiration* - Claudy Jeanmougin - Ed. Ecole Française de Taiji quan - P. 57

Cette attache lombaire a une importance capitale car elle participe, elle aussi, au mouvement d'ouverture et de fermeture de *Ming Men* (zone qui se trouve en face du nombril dans le dos). Si le diaphragme s'avère spasmé en permanence, l'attache des piliers va contraindre les vertèbres lombaires à rester dans une position de lordose (creux), ce qui ne va pas permettre le "lâché vers la terre" pour l'enracinement. Pour une explication détaillée retournez lire le T3 YMTQ de Claudy Jeanmougin p.53 à 69.

Par ailleurs, même si aucune étude scientifique ne confirme cette hypothèse, j'aime à penser que la descente du diaphragme lors du mouvement d'inspiration est déclenchée par un

appel du Dan Tian inférieur, qui contient l'énergie vitale *JING*. Ce mouvement de vie en nous, (tel l'océan qui dans son flux et reflux est mu par son lien au cosmos) est-il animé par ce lien à la source vitale allouée à notre naissance, voire dès la rencontre des cellules qui ont prévalu à la constitution de notre corps ? Car force est de constater que lorsque ce lot d'énergie (*Jing*) est épuisé, le flux respiratoire s'arrête.

2- **Prise de conscience de la respiration ventrale postérieure**

Une fois, cette capacité d'ouverture au-delà de l'inspir et ce relâchement au-delà de l'expir, bien installés, il devient possible de travailler sur la respiration ventrale.

Comme nous le savons tous, la respiration ventrale provoque une extension de toute la "coupe" offerte par la structure du bassin (os iliaques, sacrum-coccyx, plancher pelvien). Dans ce même mouvement le Dan Tian inférieur est plus présent et accueille. Lors de cette expansion, obtenue **sans jamais forcer**, la zone lombaire se remplit et *Ming Men* est sollicité par cette vague qui va mobiliser la taille (*Yao*, qui comprend la taille -occidentale- et toute la structure du bassin -iliaques, sacrum, colonne lombaire, articulations coxo-fémorales).

La prise de conscience de la détente provoquée par l'inspiration et son "au-delà", permet de découvrir que ce "remplissage" se propage à l'arrière et aide au relâchement du bassin dans une rétroversion naturelle qui pose l'enracinement.

Prenons pour exemple le cas de "*ru feng si bi*" ou fermeture apparente. Nous pouvons observer, dans une parfaite continuité, deux étapes pour l'inspir et deux étapes pour l'expir. Attention, il ne s'agit en aucun cas en posant ces

étapes de dissocier, et encore moins de "sectionner" le mouvement, mais bien au contraire de faire vivre, autant le geste que la respiration, dans toute leur pleine dimension.

INSPIR : Le volume intérieur créé par l'inspiration appuie sur le sacrum et provoque un mouvement au niveau de l'articulation sacro-iliaque appelé contre-nutation, c'est-à-dire qu'il y a glissement du sacrum vers le bas et l'avant entre les deux os iliaques qui s'ouvrent latéralement (pour plus de détails référez-vous au livre sur "les exercices de base *Ji Ben Dong Zuo*" de Claudy p.35 à 44). Le début du mouvement de rétroversion du bassin est alors amorcé. Il est la résultante de tout ce qui s'est passé en amont avec l'inspiration, à savoir relâchement du diaphragme, détente des piliers sur la zone lombaire, ouverture de *Ming men* (Porte du destin) ; cette dernière joue ainsi son rôle de transmission et de "mise à feu" (comme disait Jean Marc Eyssalet dans ses conférences) de l'énergie latente contenue au niveau du Dan Tian inférieur.

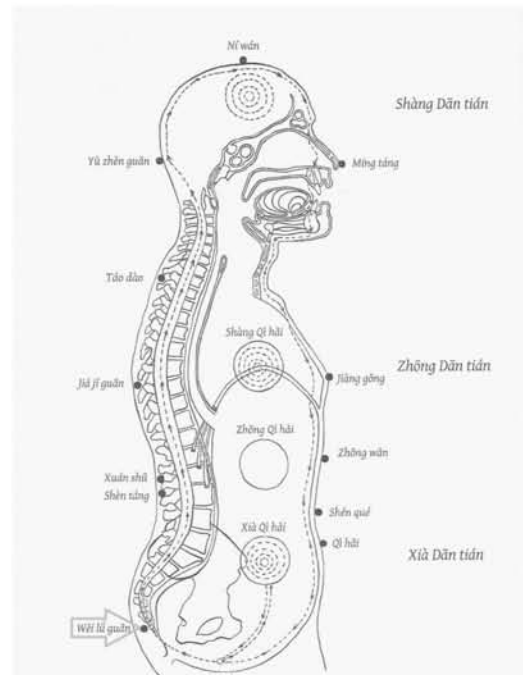
Sur le plan du geste "*ru feng si bi*", le corps est dans sa phase d'enracinement dans la jambe arrière, le talon de la jambe avant se décolle et amorce son déroulé du sol du talon vers les orteils.

INSPIR après l'INSPIR : Lorsque ce mouvement de contre-nutation est arrivé à son terme (c'est-à-dire que le sacrum n'a plus la possibilité de glisser plus avant dans l'articulation sacro-iliaque), il ne peut alors faire autrement qu'entraîner avec lui l'ensemble du bassin dans la continuité de cette rétroversion. Car si l'on cherche à mobiliser le bassin par une injonction mentale, dans un mouvement de rétroversion sans tenir compte du mouvement du sacrum entre les iliaques, on risque fortement de bloquer les *kua* (plis de l'aîne) et de faire perdre toute mobilité à *Yao* (la taille) ce

qui serait dommageable pour l'ancrage à la Terre et la conduite de la montée énergétique...

Arrivé à ce niveau d'inspir après l'inspir, c'est le moment où le bassin a accueilli dans son "réceptacle" toute l'énergie accumulée au niveau du Dan Tian inférieur. Le corps est à ce moment-là dans une position d'absorption gestuelle (fermeture apparente). Le pied avant a fini son déroulement et est en déplacement vers l'avant. A cette phase le corps est, là encore, pleinement détendu (*Fang Song*) ; sans cette détente l'inspir après l'inspir ne peut pas exister et le calme intérieur pleinement s'installer.

Transformation (hua) : Dans cette phase d'inspir après l'inspir, nous observons une transformation. A la prise du plein contact des mains, parfaitement détendues, avec le corps du partenaire (virtuelle dans le cas du déroulement de la Forme) qui se fait simultanément à la pose du talon au sol du pied avant, puis de l'amorçage de son déroulé, le corps est dans la phase de densification de l'énergie préalablement accueillie au niveau du *Dan Tian* inférieur. Lors de celle-ci il est possible avec l'entraînement du *Yi* (et non une injonction mentale car le *Yi* s'appuie sur un cœur apaisé), de permettre à l'énergie du *Dan Tian* inférieur de se connecter avec *Wei Lu* (1ère porte d'énergie en bas de la colonne vertébrale, au niveau sacrum-coccyx).



Dao yin, zhang qi fa shi gong : l'homme authentique cultive l'harmonie - P.152 - MianShen Zhu - Ed. You Feng

EXPIR : La remontée de l'énergie dans la colonne vertébrale s'effectuera alors d'elle-même et sera accompagnée de la fin du déroulement du pied avant, de la poussée au niveau des bras et d'un début d'extension de la jambe arrière. Toute la colonne vertébrale dans ce temps garde sa structure unifiée (rétroversée). Le corps est totalement engagé dans le mouvement, il est structuré mais pas dur, ni tendu.

EXPIR après l'EXPIR : Dans une grande détente, on observe le prolongement du geste au niveau des bras qui peut être envisagé comme



Yangjia Michuan Taiji Quan - 1ère séquence - Claudy Jeanmougin

un accompagnement du partenaire. Les bras sont de plus en plus légers et accompagnent la continuation de la détente de la jambe arrière. Ce temps n'est pas à négliger, il permet dans cette phase "sans intention" de se laisser flotter et de se perdre dans l'espace (*Fang Song*), plutôt que de laisser le mental être d'emblée happé par le geste suivant. Vivre chaque chose, chaque temps, totalement, sans précipitation. Ne pas se laisser avaler par ce qui semble important à savoir "l'action, l'efficacité" ce qui est donné à voir (nous sommes piégés par le regard supposé des autres et par voie de conséquence de nous sur nous-même). Ainsi ce qui repose sur l'efficacité est privilégié par rapport à ce qui ne l'est pas et se trouve être bien souvent négligé ! ... Oserai-je dire que cette étape est parfois une occasion de goûter à la présence simultanée du Ciel Antérieur et du Ciel Postérieur en nous, une unité de présence pleine d'une qualité rare.

Transformation (*hua*) : Cette phase d'accompagnement, de flottement, sera transformée, telle l'alternance dans la continuité du *Yin-Yang*, par un nouvel inspir (appel du *Dan Tian* inférieur ?) pour à nouveau passer à une phase d'absorption, etc.

Cette description peut sembler ardue à la lecture (je m'en excuse !) ; son déroulement corporel, lors de la pratique, en permet la compréhension. Je vous laisse explorer votre vécu...

L'INTERET DE PRATIQUER AINSI

Déjà pourquoi compliquer à souhait ce qui semble aller de soi ?

Parce que justement, je ne suis pas sûre que cela aille de soi ! Il est nécessaire de guider par le *Yi* (l'intention), et non par l'injonction mentale (piège dans lequel nous tombons facilement)... C'est avec un entraînement assidu (tout comme

dans le *Neigong*) que nous arriverons, par l'Ecoute, à suivre les chemins du voyage intérieur. Après beaucoup, beaucoup d'entraînement dans l'Ecoute, nous pourrions oublier tout cela et être simplement présent... Je dis bien une pratique dans l'Ecoute, en conscience, car sinon nous pouvons facilement tomber dans un confort de répétition, où le déroulement de la Forme s'effectue dans le plaisir mais aussi dans des habitudes gestuelles un peu stéréotypées qui peuvent enfermer.

Tout ceci ne vous rappelle rien ? La sentence que Maître Wang aimait à nous répéter inlassablement : "*pratiquer, pratiquer, pratiquer encore...*". J'ai, après 35 ans de pratique, l'impression d'entendre VRAIMENT cette sentence, pour la première fois !

Je vous invite aussi à lire et relire les textes classiques dans le petit livre rouge, ou à écouter le CD joint au Wen Wu n° 6 sur les textes classiques ! Y venir et y revenir sont source d'enrichissement permanent, car notre Forme et notre présence évoluent avec notre compréhension, ce qui restait obscur des textes classiques peu à peu s'éclaire et confirme notre vécu. De cette confrontation jaillit la compréhension intime de ce que nous faisons et vivons.

La respiration a toujours été une question pour moi, ses modes d'expression sont tellement variées ... entre la respiration dite haute (thoracique) et la respiration dite basse (ventrale), entre son fonctionnement autonome (dépendant du bulbe rachidien) et volontaire (dépendant des centres corticaux et sous-corticaux -hypothalamus- en ce qui concerne les modifications dues aux émotions), plus le fait qu'elle soit au centre de toutes les techniques de développement psycho-corporelles ! Tous ces éléments insistaient pour moi sur l'intérêt et l'importance qu'elle pouvait avoir dans notre pratique.

Je vais, ci-dessous, exposer rapidement pourquoi j'essaie d'emmener mes élèves vers cette conscience de la respiration au sein de la pratique :

- Guider les élèves pour leur faire découvrir une respiration **régulière, souple, calme et ample** (sans tension) avec cette conscience possible de l'inspir après l'inspir et de l'expir après l'expir, c'est déjà simplement leur permettre de déconnecter de leur quotidien, de revenir à eux, à leur corps, de s'y poser et peut-être ainsi dénouer quelques tensions.
- Si nous laissons les élèves porter toute leur attention aux seuls mouvements, nous avons toutes les chances d'observer des ruptures de rythme. Seront privilégiées les parties dites actives (ou pensées comme telles), alors que les temps de recentrage (*Zhong Ding*), de vide dans l'accompagnement du geste après l'expression seront escamotés voire inexistantes.
- Proposer des conditions pour que les élèves se posent dans leur corps, qu'ils arrivent à descendre en eux et à créer le lien à la Terre (pour mieux développer le lien au Ciel) plutôt qu'exécuter des mouvements où l'enracinement se résume parfois à plier les genoux et verrouiller le bassin en rétroversion "forcée".
- Amener aussi les élèves à vivre "mouvement et respiration" dans une UNITE globale où l'un ne peut être dissocié de l'autre comme le sont "YIN-YANG", comme le sont le devant et l'arrière du corps... Que chaque mouvement soit déployé dans toute sa plénitude, c'est-à-dire que les gestes automatiques ne trouvent plus place dans la pratique, que chaque instant soit vécu avec la densité de la présence et celle-ci ne peut se résumer au geste. Que l'enchaînement ne soit plus une suite de gestes mais un seul et unique geste qui se déroule telle une histoire qui débute avec "l'ouverture" (*qi shi*) et prend fin avec "fermeture du taiji et retour à l'unité" (*he taiji*

shou shi). Que faire descendre l'inspiration jusqu'à parfois ressentir la connexion de l'énergie du *Dan Tian* inférieur avec *Wei Lu*, c'est entrer dans une pratique totalement méditative. Que la puissance qui se dégage de l'océan du corps soit animée par le mouvement perpétuel du flux et du reflux.

- Enfin, il me semble que plus nous nourrissons ainsi notre Être, plus les différents aspects de notre pratique (déroulement de la Forme, Neigong, Armes, Tuishou) prennent Sens, Corps et ne font plus qu'Une pratique, celle du Taiji Quan.

Voici résumé quelques éléments du pourquoi il me semble que le confort de dérouler la Forme sans prêter attention à la respiration, c'est se priver d'un élément important de travail sur soi.

MAIS LA RESPIRATION (XI-HU) N'EST PAS LE SOUFFLE (QI)

En effet la respiration n'est pas le souffle et l'on peut tout à fait laisser circuler l'énergie (*qi*) sans se préoccuper de la respiration ! Je suis tout à fait d'accord, les deux ont chacun leur vie... Leurs rythmes ne sont pas forcément collés l'un sur l'autre. Néanmoins sont-ils pour autant totalement dissociables ou à dissocier ?

Pour les personnes qui arrivent à nos cours et à qui la notion de *Qi* reste encore bien obscure, les diriger sur le chemin de la prise de conscience de la respiration me semble un pas important. Mais il ne s'agit pas de les brusquer lors de l'apprentissage de la Forme en les obligeant à suivre la scansion "*Xi - Hu*", tout concentrés qu'ils sont à intégrer les gestes... Cependant comme tout enseignant de notre style nous scandons la respiration et quelque chose d'inconscient et musical s'associe aux gestes dès l'apprentissage. Il s'agit plutôt, dans cette étape de découverte et de début

d'apprentissage, de **peu à peu** créer ce lien "geste et respiration" en expliquant la logique de l'absorption dans l'inspir et de l'expression dans l'expir tout en préparant progressivement la prise de conscience du flux respiratoire ample et calme.

Alors, au début, les sensations de circulation d'énergie qui peuvent chez certains se présenter vont accompagner la respiration. Nous nous appuyons ainsi sur quelque chose que l'individu connaît, qui le pose en lui-même en même temps que dans son lien à la Terre et au Ciel. Ce n'est que peu à peu, au fil des années de pratique, qu'il n'est plus forcément besoin de faire attention à la respiration pour ressentir cette marée intérieure qui circule et qui selon les personnes et leur expérience peuvent être associées ou dissociées à la respiration, en ce sens où la circulation du *Qi* peut-être plus lente que la respiration ou dans certaines circonstances plus rapide !

Je reste persuadée que le travail de la respiration associée à la Forme est un facteur d'évolution dans notre pratique, car notre façon de respirer impacte notre ancrage et ouvre des espaces intérieurs..., que la pratique en groupe n'est pas la même que la pratique individuelle et que les deux ont leur place et importance.

En guise de conclusion je vous livre quelques citations :

- "L'acte de respirer c'est la vie en acte" (K. G. Dürkheim)
- "Au cours de la première année de mon séjour au Japon, je pratiquais régulièrement l'exercice appelé ZAZEN à côté d'un vieux moine Zen. Intrigué, je lui demande ce qu'il fait au cours de cet exercice qu'il pratique depuis plus d'un demi-siècle ? En souriant il me dit : C'est difficile ... Je fais de mon mieux pour ne pas entraver le souffle et le laisser aller et venir comme il veut et

c'est vraiment curieux, lorsque j'y arrive, tout en moi se calme !" (K. G. Dürkheim)

- Et encore : "Quand vous êtes en colère ou triste, quand vous riez, observez bien votre respiration. Elle est le miroir de votre état d'esprit." (Hirano Rôshi)
- Enfin : "Concentre ta volonté. N'écoute pas avec tes oreilles mais avec ton esprit. N'écoute pas avec ton esprit mais avec ton souffle. L'ouïe se limite aux sons, l'esprit aux représentations, tandis que le souffle forme un creux apte à accueillir le monde extérieur. La maxime de l'action ne se pose que sur ce vide. Tel est le jeûne du cœur : le vide sur lequel se fixe la maxime de l'action." (Les œuvres de Maître Tchouang, traduction de Jean Levi)

Thorigné, 1er février 2023

Index

- Bulletin Amicale N° 80 : UNE respiration : d'accord ? pas d'accord ? Marie-Christine Moutault
- Tome 3 - Yanjia Michuan Taiji Quan - la respiration - Claudy Jeanmougin - Ed. Ecole Française de Taiji Quan
- Exercices de base Ji Ben Dong Zuo - Claudy Jeanmougin
- Dao yin, zhang qi fa shi gong : l'homme authentique cultive l'harmonie - Mian Shen Zhu - Ed. You Feng
- Yangjia Michuan Taiji Quan - Première séquence - Claudy Jeanmougin - Ed. la Griffé du Tigre

Rédaction de ce numéro :

Auteure : Marie-Christine Moutault

Coordination : Yves Picart

Relecture et correction : Nicole Henriot, Valérie Opel, Jean-Claude Trap, Sonia Sladeck

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux

L'arbre, symbole de la transmission

L'arbre peut être une transposition de notre pratique, de la transmission de générations en générations, saisons après saisons. Nous répétons, absorbons, dévions, transformons par la sève qui coule en chacun de nous... le Qi, l'énergie vitale.

L'arbre (extrait)

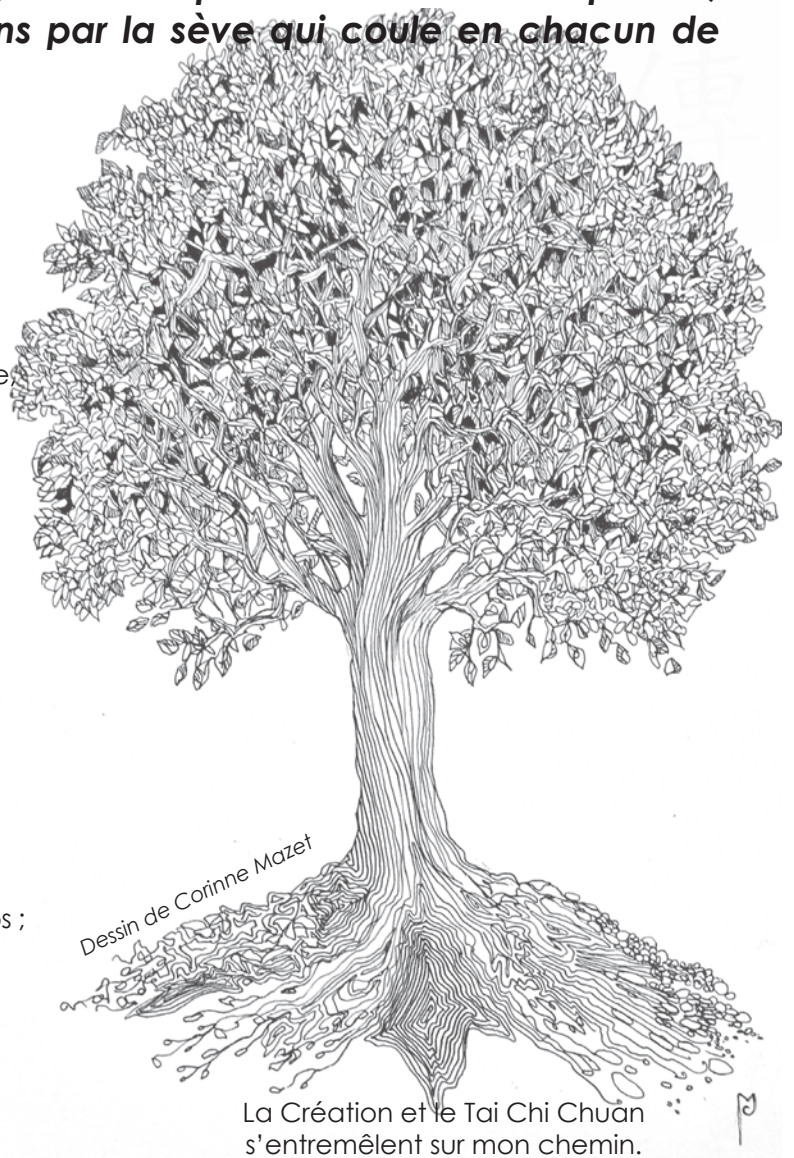
Tout seul,
Que le berce l'été, que l'agite l'hiver,
Que son tronc soit givré ou son branchage vert,
Toujours, au long des jours de tendresse ou de haine
Il impose sa vie énorme et souveraine
Aux plaines.

Il voit les mêmes champs depuis cent et cent ans
Et les mêmes labours et les mêmes semailles ;
Les yeux aujourd'hui morts, les yeux
Des aïeules et des aïeux
Ont regardé, maille après maille,
Se nouer son écorce et ses rudes rameaux.
Il présidait tranquille et fort à leurs travaux ;
Son pied velu leur ménageait un lit de mousse ;
Il abritait leur sieste à l'heure de midi
Et son ombre fut douce
A ceux de leurs enfants qui s'aimèrent jadis.

Dès le matin, dans les villages,
D'après qu'il chante ou pleure, on augure du temps ;
Il est dans le secret des violents nuages
Et du soleil qui boude aux horizons latents ;
Il est tout le passé debout sur les champs tristes,
Mais quels que soient les souvenirs
Qui, dans son bois, persistent,
Dès que janvier vient de finir
Et que la sève, en son vieux tronc, s'épanche,
Avec tous ses bourgeons, avec toutes ses branches,
- Lèvres folles et bras tordus -
Il jette un cri immensément tendu
Vers l'avenir.

Émile VERHAEREN¹
1855 - 1916

1. <https://vu.fr/rFRZ>



C'est une source qui se jette dans un océan.
Toujours en mouvement, toujours en transformation,
le corps, l'esprit et l'invisible se croisent parfois
sur une toile, sur la scène ou en pratiquant seule
ou à deux notre extraordinaire forme, l'Éventail,
le Tui Shou, le Sabre,...

Corinne Mazet

Naissance du taiji quan et du Yang Jia Michuan, selon Wang Yennien

Voici la traduction de la première partie de la conférence sur le taiji quan donnée par Maître Wang à New-York en 1996¹, dans le cadre d'un stage de tuishou, lors duquel il a enseigné les 15 exercices de tuishou de l'école Yang Jia Michuan.

Traduction et commentaires : Sabine Metzlé



20

Première partie :

Yang Luchan et sa passion pour les arts martiaux

Après les remerciements d'usage aux hôtes, aux organisateurs pour l'organisation du stage.

Merci de m'avoir invité à donner cette conférence sur le taiji quan, vous me faites trop d'honneur !



Je vais donc en profiter pour vous donner quelques informations sur l'origine du nom « taiji quan » et, en particulier, celle du nom de notre école : Yang Jia Michuan (transmission secrète de l'école Yang). Pourquoi dit-on qu'elle est secrète ?

Mais avant cela, je tiens à préciser que j'ai eu deux professeurs de taiji quan.

À 18 ans, mon premier professeur s'appelait Wang Xinwu² (王新午), qui fut lui-même élève de Yang Banhou. Si vous vous intéressez à l'histoire du taiji quan, vous avez certainement entendu parler de Wang Xinwu, il est très connu.

Puis j'ai eu comme professeur Zhang Qinlin, avec qui j'ai appris le Yang Jia Michuan.

À l'époque, je ressentais vraiment les effets bénéfiques du taiji quan sur ma santé.

1. Conférence retransmise ici : <https://vu.fr/CjYX>

2. D'après mes recherches sur internet, Wang Xinwu aurait étudié le taiji quan avec Xü Yusheng un élève de Yang Jianhou, fils de Yang Luchan, et Wu Jianquan fils du fondateur du style Wu, lui-même disciple de Yang Luchan et de Yang Banhou. Wang Xinwu a développé un style combinant les styles Yang et Wu. Wang Xinwu n'a pas été un disciple de Yang Banhou comme le dit Maître Wang.



Ainsi, depuis l'âge de 18 ans, je n'ai jamais cessé de pratiquer. J'ai 82 ans cette année et je me sens toujours en forme. Depuis ma naissance, j'en ai vécu des désastres ! Et pourtant je m'en suis toujours sorti, j'ai eu beaucoup de chance. Et aujourd'hui, même si j'ai perdu, en partie, l'usage de mes jambes à la suite d'un accident de voiture, je vais plutôt bien. La vie d'un homme est faite de successions de drames et de bonheurs, nul ne peut ne dire ce que nous réserve demain ! C'est ainsi...

Sous vos yeux, une calligraphie en 4 caractères 取精用宏 (qǔ jīng yòng hóng), faite par le Général Shi Jue (石覺), l'actuel président de l'association de taiji quan à Taiwan. C'était un général très connu

en Chine pour son ardeur pendant les combats, durant la Seconde Guerre mondiale. Quand il s'est retiré de l'armée, il a pris la présidence de l'association de taiji quan de Taiwan. Cette calligraphie nous exhorte à nous invite à explorer les principes essentiels du taiji quan pour faire de notre pratique un art puissant.

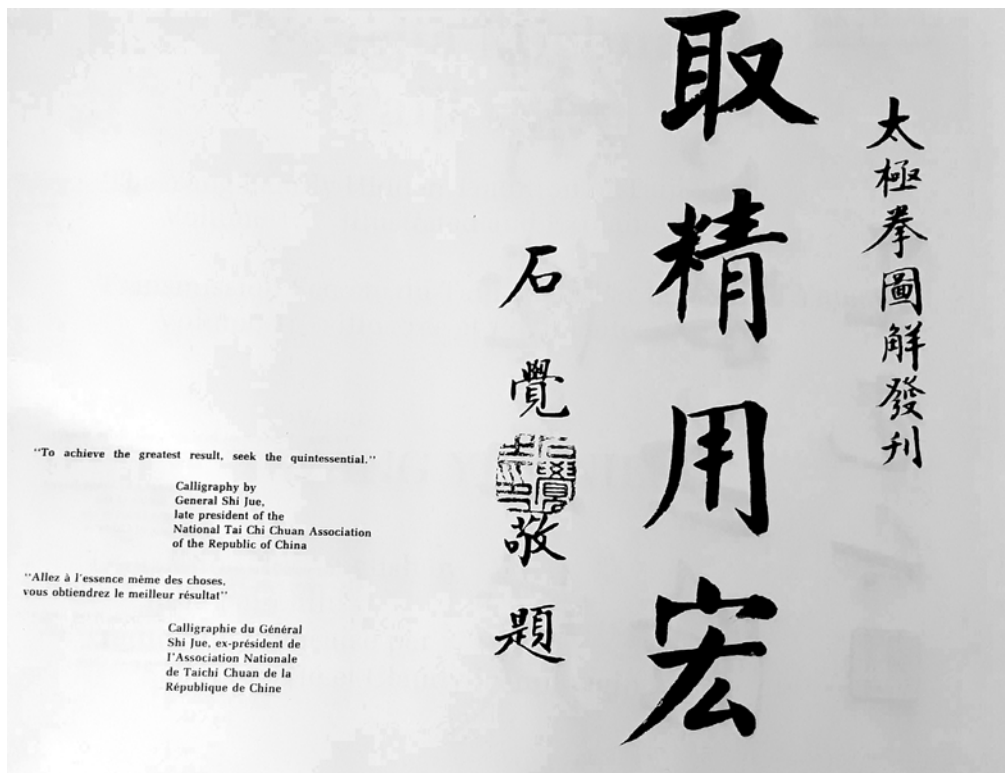
Tous les styles de taiji quan se valent

Vous le savez sans doute, dans le monde, comme à Taiwan, on distingue 2 styles : le style Chen et le style Yang. Le plus populaire étant le style Yang. Concernant le style Chen, c'est difficile à dire, il ne semble pas qu'on puisse distinguer plusieurs courants Chen.

Quant au style Yang, il a connu un tel développement qu'il a engendré de nombreux professeurs talentueux, lesquels ont donné leur nom à leur école, et c'est ainsi que sont nés de nombreux courants, tous issus du style Yang, quels qu'ils soient.

Qu'est-ce qui explique que le style créé par Yang Luchan ait connu un tel essor dans le monde ?

Avant qu'il ne soit connu, Yang Luchan (1799-1872) s'entraînait dur et sans relâche, c'était un homme du nord de la Chine et, à son époque, il n'existait pas de technique appelée taiji quan. On parlait plutôt de boxes du nord et de boxes du sud. Le style Yang créé



"To achieve the greatest result, seek the quintessential."

Calligraphy by
General Shi Jue,
late president of the
National Tai Chi Chuan Association
of the Republic of China

"Allez à l'essence même des choses,
vous obtiendrez le meilleur résultat"

Calligraphie du Général
Shi Jue, ex-président de
l'Association Nationale
de Taichi Chuan de la
République de Chine

Grand Livre rouge de M^e Wang, Tome 1, Page 3.

qǔ jīng yòng hóng = extraire essence utiliser grandeur « Aller au fond des choses pour en retirer leur grandeur ».

par Yang Luchan est né dans la région des boxes du nord, alors que le style Chen, de la famille Chen originaire du sud, a baigné dans la tradition des boxes du sud³.

À cette époque, la technique martiale que Yang Luchan pratiquait s'appelait « Hong quan » (洪拳)⁴. Alors que dans le village des Chen, on pratiquait une technique appelée « Pao quan » (炮拳) (Poing Canon).

Quand Yang Luchan a commencé à développer son style, il a d'abord étudié le « Classique du Taiji Quan » (太極拳經) texte attribué à Zhang Sanfeng. À l'origine, le titre de ce texte ne comportait pas le mot « quan », il s'appelait simplement le « Classique du Taiji », et encore, à l'époque de Zhang Sanfeng, ce texte s'intitulait « La théorie de la Longue Boxe » (Chang quan lun) (長拳論).

Textes classiques et Taiji Quan

On note dans ce passage une légère confusion dans les propos de Wang Yennien concernant les textes classiques, leur titre, leur rapport avec le taiji quan.

Cette confusion à propos des textes, selon moi, en dit long sur leur origine incertaine, leur caractère énigmatique lié à leur apparition mystérieuse. C'est un fait : les « Classiques du taiji quan » suscitent de nombreuses polémiques de la part des chercheurs historiens en arts martiaux quant à leur authenticité (ancienneté, auteurs ...). (voir livre de Douglas Wile « Lost T'ai-chi classics from the late Ch'ing Dynasty »).

Il y a d'abord la découverte étrange de manuscrits traitant du taiji dans une boutique de sel par Wu Yüxiang (1812-1880), élève de Yang Luchan, et par ailleurs, fondateur du style Wu/Hao. Il venait d'une famille de lettrés : ses deux frères occupaient des postes de dignitaires dans l'administration impériale et tous les trois étaient de fervents pratiquants d'arts martiaux.

Quant à la paternité littéraire des textes classiques du taiji quan, qui revient traditionnellement à Zhang Sanfeng (12^e siècle) et à Wang Zongyue (18^e siècle ?), personnages mythiques dont on sait peu de choses, elle est fortement remise en cause par certains historiens qui y voient plutôt la main de Wu Yüxiang dans la rédaction de ces textes. D'autant qu'ils sont émaillés de phrases tirées de textes beaucoup plus anciens tels que le « Yi-Jing », le « Dao De Jing » (attribué à Laozi), la « Grande Étude » (attribué à Confucius), l'« Art de la guerre » de Sun Zi (grand stratège militaire du 5^e siècle avant J.C), la « Théorie du Diagramme du taiji » par Zhou Dunyi (philosophe du 12^e siècle), l'« Invariable Milieu » de Zhuxi (philosophe du 12^e siècle)...

Pour les chercheurs historiens, l'association du taiji quan avec Zhang Sanfeng et Wang Zongyue, aurait été voulue par le clan Yang et la famille Wu. Celle-ci était engagée dans des actions locales et nationales et membre d'une confrérie taoïste. La formulation de la théorie qui reprend les thèmes fondateurs de la pensée chinoise s'inscrirait dans un mouvement plus général des intellectuels chinois, lesquels, inquiets face au déclin de la Chine (minée par les concessions étrangères, les mouvements nationalistes, le déclin de la dynastie des mandchous, la guerre de l'opium...), auraient voulu redonner au patrimoine culturel chinois ses lettres de noblesse, dans une période où la Chine était en pleine crise d'identité nationale.

Yang Luchan étudiait des textes écrits par Zhang Sanfeng et Wang Zongyue nous dit Maître Wang, mais il semble avéré que Yang Luchan était illettré. On ne peut alors s'empêcher de penser que Wu Yüxiang, le lettré, qui fut l'élève de Yang Luchan, a pu jouer un rôle crucial dans la transmission auprès de son Maître d'une théorie fondée sur la notion de taiji, notion millénaire et emblématique de la culture chinoise, et dans l'élaboration d'un art martial, dont on sent qu'on lui cherche un nom, et qui deviendra tout simplement et logiquement la « boxe qui applique les principes du taiji » : « taiji quan ».

3. Ici, il faut comprendre le nord comme étant la partie située au nord du Fleuve Jaune et le sud comme étant celle située au sud du Fleuve Jaune. Le Village des Chen, situé dans la région où se pratiquaient traditionnellement les boxes du sud, selon les dires de Maître Wang, se trouve dans la province du Henan près des rives du Fleuve Jaune, au sud. Si on regarde une carte de la Chine, le sud dont il est question ici est un sud bien relatif...

4. Hong Quan du nom de celui qui en serait à l'origine, Hong Xiguan 洪熙官 (1745-1825), né dans la province de Guangdong en Chine du sud. Ce qui est étonnant, c'est que Laoshi rattache le style que pratique que Yang Luchan au style du nord alors que le Hong Quan a été créé par un homme du sud.



Ainsi, du temps de Zhang Sanfeng, on ne disait pas Taiji Quan mais Chang quan (longue boxe) mais comme dans le texte, tout tourne autour du Yin-Yang, du Vide et du Plein, de douceur et de relâchement, le texte a fini par s'intituler la théorie du Taiji Quan (voir encadré).

Yang Luchan a donc beaucoup étudié ce texte, et il a aussi étudié ceux écrits par Wang Zongyue : « La théorie du taiji quan » ainsi que « Les éclaircissements des 13 postures ». Vous avez sans doute déjà lu ces textes. Des textes importants, du genre des écrits tenus secrets durant la dynastie des Ming. Comme dans les romans chinois de cape et d'épée, où l'on voit les guerriers s'entre-tuer pour obtenir des secrets d'école.

À l'heure actuelle, il n'y a plus de secrets d'école, la pratique du taiji quan est ouverte à tous et cela, grâce à Yang Luchan...

Yang Luchan a donc étudié les classiques, tout en étant un expert du Hong quan. Le Hong quan est une technique qui vient du nord. Les techniques martiales du nord de la Chine mettent l'accent sur la puissance des jambes et leur élasticité, alors que le haut du corps doit rester relâché. Le haut du corps est donc Yin et le bas est Yang, c'est la particularité du Hong quan. Il avait donc déjà des bases, mais c'est l'étude des textes classiques qui lui a fait comprendre l'importance du Yin-Yang dans la pratique.

Bien qu'il progressait, il ne cessait de vouloir apprendre. Il allait donc régulièrement se confronter à d'autres pratiquants dans sa quête de trouver le Maître. Un jour, il entendit parler du village des Chen dans le Henan, où se pratiquait une technique appelée Pao quan.

Le Pao quan (ou Pao chui) (marteau canon), porte les caractéristiques des techniques martiales du sud : où le haut du corps doit être puissant, et les déplacements très stables. Tout le corps est Yang.

Cette technique intriguait Yang Luchan, et comme il voulait en connaître ses secrets, il décida de partir dans le Henan en quête de quelqu'un qui pourrait l'introduire auprès de la famille Chen en tant que domestique. À l'époque c'était vraiment difficile de pénétrer dans le domaine des Chen, tous ses membres devaient porter le nom Chen. Si vous regardez la généalogie des Chen, c'est seulement à partir de la fondation de la République de Chine (en 1911) que l'on peut y voir un nom autre que Chen, mais avant, c'est-à-dire à l'époque de la dynastie des Qing, il n'y avait que des Chen.

Alors comment se fait-il que le nom de Yang Luchan (1799-1872) y figure maintenant ? Les Chen disent tous que Yang Luchan était un élève des Chen...

L'histoire que je vais vous raconter est importante pour comprendre le rôle qu'a joué Yang Luchan dans la création du taiji quan.

Fin de la première partie...

suite au prochain épisode....



Renouvellement des générations : respecter les anciens

Trouver des jeunes pour prendre la relève de nos professeurs désormais âgés ne signifie pas pour autant de « tuer le père », ni de mettre les « anciens » à la porte.

Sébastien Breton

Pratiquant passionné de taiji quan, plus particulièrement de Yangjia Michuan taiji quan, cela fait trois ans maintenant que cet article me trotte dans la tête. Je souhaite aujourd'hui faire part de mes réflexions qui, peut-être – mais suis-je un peu utopiste ? – permettront de réveiller quelques consciences.

Renouvellement de générations

Depuis quelques années déjà, le souci du renouvellement des générations se fait sentir au sein de notre style. Pour être passé par d'autres écoles, cette difficulté ne concerne pas que le Yangjia Michuan. Les pratiquants de taiji quan vieillissent et la nouvelle garde tarde à venir. Il a été créé à ce titre la commission Pérennité voilà quelques années pour échanger et tenter de trouver des solutions à cette problématique.

Aujourd'hui, je veux souligner que la nécessité de trouver des jeunes n'implique pas pour autant de « tuer le père » et de mettre les « anciens » à la porte. La façon dont on mène la transmission est aussi particulièrement importante.

Qu'est-ce qu'un maître en Asie ? Qu'est-ce qu'un professeur en France ?

Pour ce qu'il en est d'être un maître en Asie, je n'en sais rien. Cela dépasse mes compétences et mes

idées sur la question relèvent certainement plus de la représentation que de ce qui pourrait se rapprocher de la vérité.

Pour ce qui est d'être professeur en France, je peux déjà un peu plus exprimer ce que j'en ressens. Le professeur transmet à ses élèves l'objet de sa passion, son art, en l'occurrence le Yangjia Michuan pour ce qui nous concerne. Bien avant de transmettre, il travaille lui-même. Intensément. Ceux qui sont passés par là savent de quoi je parle et savent que la route est très longue avant d'avoir le commencement du début d'un bout de compétence. Il acquiert un savoir-faire technique qu'il finit par partager avec ses élèves. Au-delà de ce savoir-faire, il partage son savoir-être et sa matière humaine. Et c'est en cela qu'il constitue un « guide » qui nous permet d'emprunter le bout de chemin que nous empruntons tous ensemble.

Cette transmission n'est bien sûr pas de tout repos. Des incompréhensions peuvent surgir. Des désaccords aussi. Normal, sans quoi le dogme et le gourou ne seraient pas loin. Et c'est avec force qu'il faut lutter contre ces travers. Cependant...

Cependant...

... il n'aura échappé à personne que nous vivons de plus en plus dans une ère dans laquelle tout est remis en question, dans laquelle tout le monde sait tout sur tout. Il paraît que c'est l'effet internet. Certains se reconnaîtront peut être. J'en suis désolé. Il n'aura

échappé à personne également que l'on consomme du taiji comme l'on consomme des chemises : on va de stages en stages, de professeur en professeur... Et que retient-on de ce parcours ? Nous pouvons nous poser la question il me semble.

Respect du professeur

Pour le travail effectué, il me semble qu'il s'agit juste de la base. Mais dans cette société qui semble avoir perdu bon nombre de valeurs-socles, se souvient-on encore des bases ? Chaque information au quotidien tend à nous montrer l'inverse. Quel que soit le désaccord avec son professeur, il me semble que la moindre des choses est de le respecter. Et si dans le milieu des arts martiaux, nous ne le faisons plus, alors à quoi ces derniers peuvent-ils bien servir ? J'imagine que tous les lecteurs me répondront en chœur que c'est le cas. Mais est-ce vraiment le cas ? Je ne le crois pas. Je ne le crois plus. Je crois que depuis le départ de Maître Wang, puis celui de Claudy, il n'y a plus de leader pour tenir le groupe. Je crois que l'on se demande pourquoi le style s'enlise. Il me semble que c'est assez évident. Les querelles des uns et les opportunités de petite envergure des autres auront fini de l'enterrer. Quel que soit le sujet d'étude, nous pouvons nous agiter autant que nous le voulons. Si la base de la base du savoir-être – confiance, honnêteté, vérité, simplicité, respect etc. – n'est pas respectée, comment avancer ? J'ai bien conscience que j'enfonce une porte ouverte et que, finalement, ce qui se passe dans notre milieu n'est que le reflet de ce que nous vivons en société, dans notre vie de tous les jours. Mais est-ce pour autant qu'il faut tout laisser faire ? Ou laisser dire ? Au risque de voir le bateau dériver encore un peu plus. Einstein disait : « Le monde est dangereux à vivre ! Non pas tant à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire ».

Diverses histoires surgissent par-ci, par-là, de transmissions ratées, gâchées ou de comportements aberrants dans nos rangs. L'Amicale n'y réagit pas, ou peu. Le Collège, guère plus. Si aucune autorité ne régit ces deux institutions, comment empêcher les félons de proliférer ? Comment faire respecter un minimum d'éthique et de respect ? Comment la transmission peut-elle s'effectuer ?

C'est avec beaucoup de tristesse et d'amertume que je m'interroge sur ma place à l'Amicale dans laquelle je ne me reconnais plus. Ce court texte ne servira certainement à rien car on n'arrête pas la marche des choses, mais au moins ces choses sont-elles dites. Mes propos sont certainement moins bienveillants que d'habitude. Tant pis. Il faut savoir parfois dire les choses qui fâchent. Désolé pour les âmes que ces mots choqueront. Ou ne choqueront peut-être pas après tout.



Mon parcours

Certains d'entre vous me connaissent, beaucoup d'autres certainement pas.

Âgé de 42 ans, gendarme de métier, après avoir pratiqué différents sports et arts martiaux, j'ai commencé la pratique du taiji quan à 28 ans. J'ai fréquenté deux ou trois écoles avant de découvrir le Yangjia Michuan en 2014 chez Henri Mouthon à Annecy. Je ne cesse de pratiquer notre art depuis, profitant de chaque instant pour en approfondir le moindre de ses aspects. J'ai suivi toute la formation fédérale jusqu'au CQP et prépare actuellement le 4^e duan fédéral. Pratiquant chez Henri depuis 2014 et très rapidement assistant, je viens d'ouvrir un cours de notre école sur Toulon en septembre 2022 !



L'organisation des cours... une question récurrente chaque année

Au fil des transmissions, les cours évoluent et leur organisation s'avère parfois complexe. Comment accueillir à la fois débutants et confirmés ? Et vous, quelles sont vos solutions ?

Élisabeth Boureau



26

À Villeneuve-sur-Lot, notre association DYGEL (Dao Yin de la Garonne Et du Lot) existe depuis bientôt 30 ans, créée en 1993 par Jean-Luc Saby, qui avait découvert le Yangjia Michuan avec Claudy Jeanmougin à Angers.

Dès cette année-là, la mairie a donné un créneau d'occupation d'un gymnase : le lundi de 18 h 45 à 20 h 15, soit 1 h 30. Jean-Luc a assuré le cours pendant plus de 20 ans, puis il a désiré passer la main à l'un de ses élèves, Denis Legros, qui a assuré la continuité pendant quelques années. Lorsque Denis a déclaré qu'il était souffrant en septembre 2018, et qu'il ne pouvait plus assumer la responsabilité de notre cours hebdomadaire, nous avons dû faire face... Nous ce sont quelques élèves anciens et motivés pour continuer.

Nous nous sommes réunis pour préparer l'organisation des cours..., essayer de transmettre ce que nous savions. Dans le même temps, Michel Jonquière a commencé à suivre la formation de l'École Française de Tai Chi Chuan à Chérac avec Claudy.

Les problèmes qui se posent chaque année concernant l'accueil des débutants :

- Comment les accueillir ?
- Comment les intégrer au cours ?
- Comment leur donner envie de persévérer ?



Mais aussi concernent les plus anciens :

Comment répondre à leurs attentes ?
Comment leur offrir la possibilité de progresser ?

Au fil des années nous avons cherché des solutions :

- Nous avons demandé à la mairie un second créneau horaire afin de donner 2 cours par semaine dont l'un en journée. Nous avons obtenu une salle le vendredi matin de 10 h 00 à 12 h 00.
- Quant au cours du lundi soir nous occupons le gymnase de 18 h 00 à 20 h 00.

Soit des créneaux de 2 heures alors que le cours collectif ne dure qu'1 h 30.

- Michel Jonquière a accompli les années de formation, il est notre enseignant diplômé. Il est assisté par deux personnes expérimentées : Maryse et Élisabeth.



Déroulement de la séance du cours collectif :

- Première partie : 40 minutes : exercices préparatoires (les assistantes veillent à ce que les personnes effectuent l'exercice correctement pour ne pas se nuire), qi gong saisonnier, exercices de base de tuishou, tuishou à 2.
- Pause de 5 minutes : boire, bavarder avec les nouveaux.
- 13 postures tous ensemble (au début de l'année les 2 premières parties seulement).
- Ateliers par niveau : 25 minutes : animés par Michel et les assistantes soit trois petits groupes. Les débutants découvrent la forme, les anciens travaillent le 2^e duan. Les trois animateurs d'ateliers tournent, afin que tous les pratiquants travaillent avec chacun d'eux. Afin aussi que ce ne soit pas toujours le même qui soit assigné à un duan.
- 1^{er} duan tous ensemble, salut final.

Cependant plusieurs d'entre nous désirent apprendre les enchaînements à l'épée, à l'éventail et aimeraient pratiquer le 3^e duan.

Dans les deux cas nous disposons d'une ½ heure supplémentaire avant le cours collectif.

Ainsi, le lundi nous avons choisi de pratiquer l'éventail de 18 h 00 à 18 h 30. Michel enseigne l'enchaînement à tous les volontaires quelle que soit leur ancienneté dans l'association.

Et le vendredi matin, nous consacrons une ½ heure au 3^e duan de 10 h 00 à 10 h 30.

Actuellement cette organisation nous donne satisfaction. Bien que le maniement du bâton et de l'épée soit négligé...

Alors que l'association ne comptait qu'une douzaine d'adhérents pendant de nombreuses années, en 2021 nous étions 17. En 2022 nous sommes 30 !

Nous aimerions lire d'autres témoignages sur ce sujet¹. Comment faites-vous ?

1. Que vous soyez professeur ou élève, rendez-vous sur le forum du site afin de vous exprimer sur l'organisation de vos cours !

Les gestes du Taichi Chuan, fondements d'une résistance souriante

Posture juste, geste à la fois économe et efficace, sourire favorisant la détente, rencontre de l'autre... l'esprit du combattant du taichi chuan peut aussi participer à la gestation d'une société plus désirable.

Jean-Luc Perot

28

Mon propos est d'abord celui de la santé individuelle qui implique de maintenir la tête haute et les pieds sur terre pour garder une cohérence globale, contre un possible éparpillement ou une probable inhibition paralysante.

La santé individuelle est contagieuse quand elle s'offre à la rencontre et à l'échange.

La stratégie est toute empreinte de tuishou : le « combat » en taichi chuan active la présence aux faits, il se propose de gérer les forces adverses avec diplomatie et combativité.

« Ni insister, ni se désister », « ne pas vouloir écraser ET ne pas céder », mais associer l'économie à l'efficacité du geste.

Il convient de partir du calme et du centrage pour apprécier la situation et s'adapter au mieux, en accordant le désir que l'on porte et le sentiment qui nous anime.

Garder le cap : le sourire soutient la détente utile au maintien de la bonne posture. La force cultivée permet l'adaptation souple comme l'action tonique, le tout avec du souffle pour durer sans perdre haleine.

Le latin gerere a donné notre mot geste.

Il a le sens général de porter, comme la mère porte un enfant (gestation), comme on porte une responsabilité, comme on se porte (comment vous portez-vous ?), mais aussi comme on porte le débat ou le combat.

Outre le défi bio-mécanique pour maintenir l'équilibre entre tenir debout et tomber à terre, nos gestes et attitudes sont notre manière d'habiter le monde. Nous les portons à partir de nos savoirs, de nos croyances et des conduites symboliques qui les traduisent.

À chacun sa manière singulière d'être et de sentir son monde.

Sentir et ressentir, c'est bien là la dimension à ouvrir et à cultiver.

Comment vous-sentez-vous ? Du fond du corps émanent des échanges métaboliques vitaux et des informations musculo-squelettiques qui font notre aisance ou notre inconfort.

Sur ce fond, vibrent les émotions du quotidien et celles du passé mémorisé mais aussi celles liées à notre activité intellectuelle rationnelle et spirituelle.

Chaque étape est digne d'attention dans cette invitation à sentir et ressentir.



Comprendre les gestes et leur portée

Dans les chorégraphies du taichi chuan, les gestes sont polyvalents, ils condensent un ensemble de possibilités et leur résonance profonde (à la fois martiale, esthétique, hygiénique ou jubilatoire) ne se satisfait pas d'un commentaire ou d'une illustration codifiée.

De la même manière que la définition d'un mot ne suffit pas pour en intégrer le sens, c'est la rencontre de l'autre, acteur ou spectateur, partenaire ou adversaire qui fait émerger du sens.

Et c'est le corps qui est le réceptacle actif où s' imagine le sens, c'est le corps tel qu'évoqué par François Billeter¹ qui concentre nos capacités, nos forces et nos ressources connues et inconnues.

Ainsi l'apprentissage du geste nécessite la présence au corps, il questionne notre manière d'être et de faire, bousculant notre sens du monde et réactivant notre désir d'aller à la rencontre pour entrer dans l'expérience.

L'esprit du combattant du taichi chuan inscrit dans le corps et le souffle peut, quand il le veut, participer à la gestation d'une société plus désirable. Et ainsi détourner la dynamique ambiante où politique, préoccupations écologiques et orientations sanitaires se retrouvent soumises à des vues matérialistes et marchandes.

Soyons vigilants !



1. Esquisses - un paradigme - le propre du sujet, éditions Allia.

Relisez cet article

Archive : « Comment utiliser les mains en Tuishou et éviter de se blesser »

Les archives du Bulletin regorgent de trésors. Les excellents index d'André Musso nous permettent d'y retrouver aisément de nombreuses pépites. Ainsi, Mark Linett a souhaité partager à nouveau son article intitulé « Comment utiliser les mains en Tuishou et éviter de se blesser » publié en mai 2018 (n° 88 p. 13). Voici ses explications :

De nombreux pratiquants de Taichi Chuan abordent la pratique de la poussée des mains ou Tuishou avec une certaine appréhension quant à la possibilité de se blesser les doigts et les mains pendant la pratique. Mais cela peut être amélioré par la relaxation, le positionnement correct des mains et des doigts, ainsi qu'une conscience accrue de son partenaire dans la pratique. Lorsque les mains sont utilisées correctement et efficacement, elles peuvent être très utiles pour développer l'habileté dans la pratique. En ce qui concerne l'utilisation des mains dans le Tuishou, Wang Laoshi conseillait souvent à ses élèves d'être souples, agiles et en constante transformation.



Comment utiliser les mains en Tuishou et éviter de se blesser

Mark A. Linett traduit par Simonette Verbrugge

Dans les cours de Tuishou, Maître Wang parlait souvent et démontrait l'importance de garder les mains légères, souples et agiles. Il y a bien sûr plusieurs raisons à cela mais je parlerai d'abord d'un problème qui concerne souvent les pratiquants, qui est la peur de se blesser. La peur de se faire mal est l'une des

raisons pour lesquelles les gens ont tendance à éviter cette pratique car ils craignent particulièrement de s'abîmer un doigt. D'ailleurs j'ai souvent vu des pratiquants qui protégeaient leurs doigts en les pliant dans une position de poing semi-fermé. Cette position est incorrecte pour plusieurs raisons liées au Tai Chi mais également parce



Don Quichotte sur le Yangtsé

**Bi Feiyu, Editions Philippe Picquier (2016),
192 pages, ISBN : 2809711674**

Le père de Bi Feiyu, instituteur, est victime de la première campagne anti-droitiste lancée en 1957, en réaction au mouvement des cent fleurs qui réclamait la liberté d'opinion. Comme des milliers d'intellectuels chinois, il est banni et envoyé avec sa famille à la campagne.

Dans ce livre, Bi Feiyu (né en 1964) raconte son enfance dans ces villages reculés, au gré des mutations de ses parents. Les jeux, les animaux, les travaux des champs, les voisins... Sa langue possède une puissance d'évocation singulière. Nous découvrons de manière précise la vie en Chine dans les années 1970, pendant la révolution culturelle.

C'est un livre de sensations intenses, les images et les scènes d'un monde agricole où la faim est obsédante, et de toute façon, penser à autre chose était dangereux..

Elisabeth Boureau



Transmettre

**Ouvrage collectif, Éditions L'Iconoclaste,
286 p, broché ou e-book**

Huit auteurs de qualité se sont penchés sur la question de la Transmission sous des angles très différents : neurosciences, psychologie, philosophie, éducation... Leurs différents points de vue trouvent des consensus, en particulier celui-ci : nous transmettons ce que nous sommes. S'appuyant sur les expériences des maîtres spirituels ou d'école, à Gennevilliers ou au bout du monde, l'ouvrage propose de nombreuses pistes de réflexion, mais aussi d'action. Car « la transmission est un don qui éveille » et qui consiste à « partager avec les autres ce que nous avons reçu de précieux ».

Corinne Zerbib





Essai sur l'art chinois de l'écriture et de ses fondements

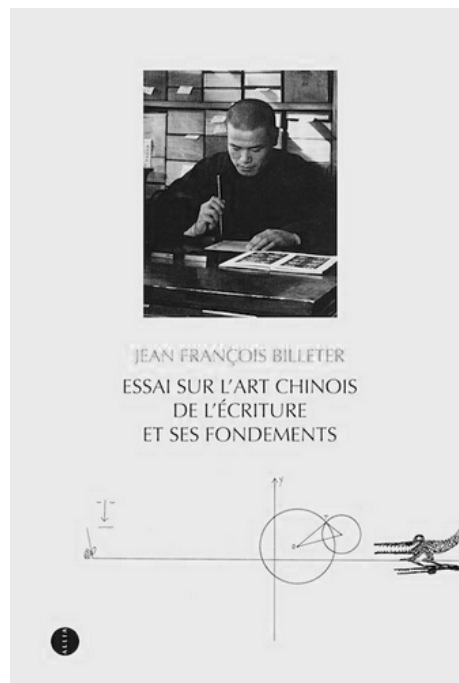
Jean-François Billeter, Ed. Allia, p.147, 2010

Au détour d'une lecture, propos à méditer pour notre pratique du taiji quan :

« Le geste lent produit la grâce, le geste rapide produit la force. Il faut cependant posséder la rapidité pour maîtriser la lenteur, car qui se limite à la lenteur sans avoir en lui les ressources de la rapidité, son écriture manquera de vie. Qui cultive au contraire uniquement la vitesse, ses caractères perdront contenance ».

Extrait d'un traité de calligraphie chinoise cité dans l'ouvrage.

Serge Dreyer



Corps et âme, Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur

Seconde édition, Editions Agone,
ISBN 978-2-7489-0011-8, 20 euros

Un ouvrage d'analyse et en même temps un récit de vie. Un pur régal ! L. Wacquant nous invite à vivre la vie d'un « gym » de boxe à Chicago, à la fois étude de terrain non préméditée et observation participante à la vie de ce lieu situé dans une zone très mal famée. L'auteur a pris les gants et est monté sur le ring. Il nous permet ainsi de découvrir de l'intérieur les émotions et la vie de ses compagnons noirs, vie malmenée et souvent mal menée. Ce sont aussi 291 pages à charge en filigrane à propos de la misère de nombreux quartiers noirs aux USA. Quelques références sociologiques et anthropologiques par ci-par là mais la grande majorité du livre se lit très facilement.

Serge Dreyer



L'ordre des choses

AGONE



Pékin-Taiwan,

la guerre des deux Chines 1661-1662

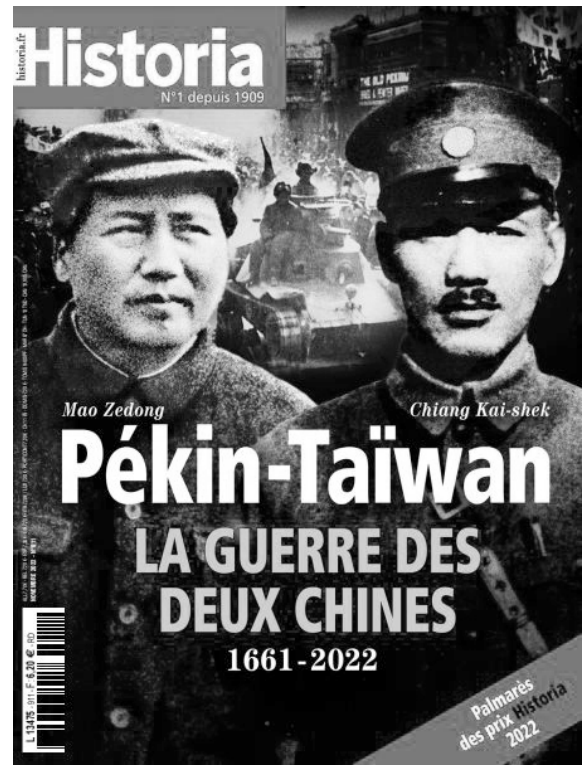
Historia 911/Novembre 2022, 6,20 euros

On me pose beaucoup de questions ces temps-ci sur l'atmosphère dans la région... Voici un excellent condensé de cette situation préoccupante, en espérant que les Français et les Européens en général prendront conscience que si Taïwan tombe sous la patte de la Chine communiste, c'est le début de la fin de la prospérité de l'Occident. Et ce n'est pas qu'une histoire de semi-conducteurs!

Commentaire sur *Historia* :

Par ailleurs ceux et celles d'entre vous qui s'intéressent à la situation en Asie pourront s'abonner gratuitement à la newsletter *Asyalist* (contact@asyalist.com) alimentée avec une belle fréquence par d'excellents spécialistes. On vous demandera juste un don largement justifié par la qualité des analyses.

Serge Dreyer



Xinran, Funérailles célestes

*Editions Philippe Picquier, 2005,
ISBN 2-87730-752-2, 191 p.,
17 euros (à l'époque)*

Désolé de vous recommander encore un livre qui n'est peut-être plus disponible en librairie mais il vaut sacrément le détour par les libraires d'occasion. Récit véridique d'une Chinoise dans les années 50 qui part à la recherche de son mari, médecin militaire disparu au Tibet dans la guerre d'invasion de ce pays. Elle est recueillie par une famille tibétaine dont elle découvre la culture. Grâce à son aventure extraordinaire, on découvre un Tibet aux multiples dimensions, des plus rustres aux plus fines. Le récit est si bouleversant que les larmes n'osent pas jaillir des yeux. Pas de sentimentalisme bon marché, juste un récit brut de vie, vie brisée et en même temps entrée dans une profonde spiritualité pour âme forte.

Serge Dreyer

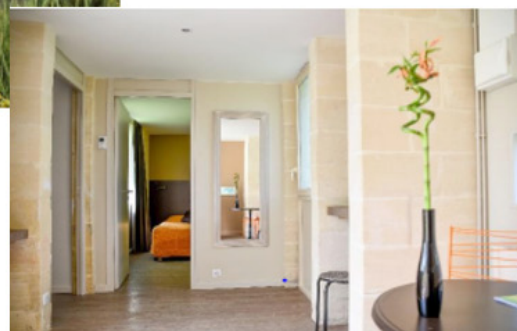
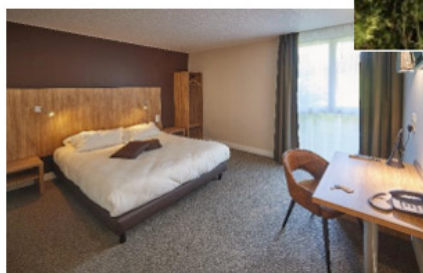
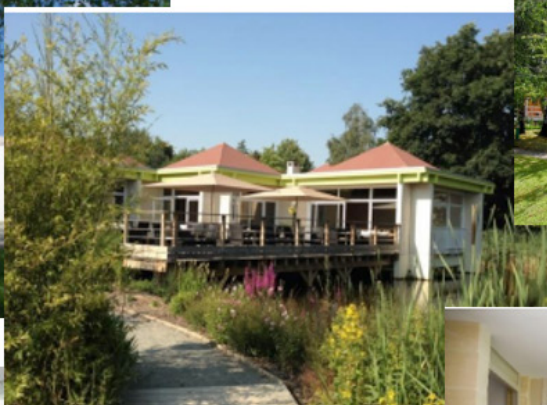


32^e Rencontres de l'Amicale du 9 au 13 novembre 2023

à La Pommeraye près d'ANGERS

préparées par l'association Les Nuages du Wudang

Nous vous accueillerons avec enthousiasme le jeudi 9 Novembre à partir de 15 h aux Jardins de l'Anjou, domaine hôtelier atypique dans un parc paysager de 8 ha,



doté d'un complexe sportif particulièrement adapté à nos pratiques en automne.



Ce lieu, qui a déjà accueilli par deux fois nos rencontres, comporte des cottages et un hôtel qui ont été récemment rénovés. Et un bar !

Adresse des Jardins de l'Anjou :

9 chemin du Vaujou – La Pommeraye – 49620 Mauges sur Loire
www.jardinsdelanjou.fr

Accès :

Par la route : 30 mn d'Angers

Par le train : TGV direct Paris-Angers Saint-Laud, puis Angers Saint-Laud Chalonnnes sur Loire.

Il y a des trains pour Chalonnnes depuis Angers environ toutes les demi-heures, et ce jusqu'à 21 h 23 ; le trajet dure une vingtaine de minutes.

Nous mettrons en place des navettes pour aller vous chercher à Chalonnnes, ou sur Angers si votre train arrive après 21 h 20 à Angers.

Nous vous invitons aussi à proposer des co-voiturages sur le forum de l'Amicale.

Hébergement aux Jardins de l'Anjou :

L'hébergement proposé est, soit en cottage avec une salle de bain et de 1 chambre à 3 chambres, soit en hôtel avec salle de bain et 1 grand lit ou 2 lits simples par chambre.

Le linge de lit et serviettes de toilette sont fournis.

N'oubliez pas votre tasse pour les pauses.

Il est possible de venir en tant qu'externe (le prix inclut tous les repas de vendredi à dimanche et les accès aux activités).

Cinq formules sont proposées pour un séjour insécable, prix par personne :

Cottage 5/6 personnes (2 personnes max par chambre, lits séparés, petit ou grand)	250 €
Cottage 3/4 personnes (2 personnes max par chambre, lits séparés, petit ou grand)	260 €
Hôtel 2 personnes par chambre (grand lit ou lits séparés)	315 €
Cottage 1 personne ou hôtel 1 personne par chambre (grand lit)	425 €
Externe	155 €

Il n'y a pas de sortie d'agrément prévue pendant le séjour.

Par contre une proposition inédite vous attend !

INSCRIPTION

dès le 1^{er} Juin pour les représentants des associations

et à partir du 16 juin pour tout le monde :

<https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/inscriptions-rencontres>



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com

du 1^{er} Septembre 2022 au 31 Août 2023

ABONNEMENT au BULLETIN tirage PAPIER

L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

RENOUVELLEMENT D'ADHESION COLLECTIVE

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

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom du responsable associatif)

.....

.....
 Votre adresse ① :

.....

.....
 désire renouveler l'adhésion de notre Association à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse email

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse email :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

RENOUVELLEMENT D'ADHESION INDIVIDUELLE

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom)

.....

.....
 Votre adresse :

.....

.....
 désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse email

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

ABONNEMENT AU BULLETIN PAPIER DE L'AMICALE

- Je règle 21,00 € x (nombre d'abonnements), soit €. à expédier à l'adresse ① ou à l'adresse ②

MODALITES DE REGLEMENT

Adhésion € + Abonnement Bulletin Papier € = Total à payer €

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de « Amicale du Yangjia Michuan TJQ ».

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

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

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

IBAN – International Bank Account Number							BIC – Bank Identifier Code	Account Owner
FR76	1551	9390	9300	0219	3780	189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN

Données personnelles

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ j'accepte que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale. Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à :

Le :

Signature :

Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



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

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

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

Le site vous permet de retrouver facilement :

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

Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

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

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

<input type="text" value="Prénom"/>	<input type="text" value="Nom"/>
<input type="text" value="Nom de votre association"/>	Vous êtes : *
<input type="text" value="E-mail"/>	<input type="radio"/> Responsable d'association
	<input type="radio"/> Enseignant
	<input type="radio"/> Praticant
	<input type="radio"/> non adhérent à l'amicale
<input type="button" value="Envoyer"/>	

Votre forum

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

