

Janvier 2014 – N° 75

**Quelques applications de l'éventail**

**Tai chi en Cappadoce**

**Bon vent Don !**

**Interview de George Lin**

**Yangjia Michuan : Ouverture ou « hérésie » ?**

楊家秘傳

### 周蓮溪太極圖



Fig. 5 - Quelques illustrations tirées de l'ouvrage de XU Longshan et représentant YANG Chengfu dans des attitudes caractéristiques du style unifié.

**Est-il nécessaire de bien connaître les Classiques pour pratiquer « véritablement » le Taiji Quan ?**



L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est gouvernée par la taille et se manifeste dans les doigts. Tout doit être unifié.

La pensée commande, le corps transmet, la taille rassemble, les pieds coordonnent.

Il faut distinguer clairement le vide et le plein.

Cherchez la ligne droite dans le mouvement.



# ÉDITO

Qui que nous soyons, nous avons tous été un jour des « apprentis-pratiquants ». Nous avons tous à remercier et à honorer quelqu'un pour nous avoir fait faire le premier pas vers le « voyage de mille li ». Si, au cours de ce voyage, nos chemins divergent et s'éloignent, cela doit-il réduire d'une once la gratitude qui nous attache à nos maîtres ? Car, quelles que soient nos routes et nos évolutions, il demeure en nous une « marque de fabrique » indélébile, que seul l'orgueil pourrait nous amener à renier. Nous devrions pouvoir poursuivre le voyage en portant cette grande valise qui contient d'une part nos effets personnels, d'autre part les bagages que nous avons reçus en héritage ainsi que les souvenirs de voyage que nous glanerons ici et là au cours de notre parcours.

Les dernières Rencontres amicales (mais ce ne sont pas les seules) nous re-posent, encore et toujours cette question de la manière dont nous pouvons assumer cette grande valise : Qui suis-je dans cette grande foule du Taiji ? Ai-je quoi que ce soit à revendiquer dans ce temps réduit de trois jours, pour moi ou au nom de mes professeurs, ou - pire encore - en opposition à mes professeurs, pour m'assurer une reconnaissance ?

Il suffit de l'immense tristesse qui nous saisit lorsque l'un s'en va pour le Grand Voyage : de ce qui a pu nous séparer dans la pratique du Taiji Quan, de ce qui nous a reliés dans cette même pratique, ne demeurent que nos cœurs tout à coup orphelins d'un frère de pratique, d'un professeur, d'un ami.

Ces pensées qui, entre autres réflexions, émaillent ce dernier bulletin de l'année 2013, se mêlent ainsi à cette nouvelle du Grand Voyage de Don Klein. À chaque saison depuis quelques années, il faut apprendre à nous séparer d'un ami. Cela ne nous empêche pas, certes, de poursuivre notre voyage-Taiji ici-bas, mais peut-être cela devrait-il nous aider à plus de bienveillance vis-à-vis de la pratique « autre » de nos compagnons tant qu'ils sont bien vivants et d'aborder la rencontre avec davantage de lâcher-prise.

Personnellement, je retiendrai de Don Klein cette phrase laconique, qui répondait invariablement à mes messages, et qui résume à elle seule cette posture d'acceptation tranquille : « *Sure dear...* ».

Françoise Cordaro

## S o m m a i r e

<b>Le mot du président</b> .....	1
<b>Applications de l'éventail Wang Yen-Nien</b> Sylvain Maillot .....	2
<b>L'A.P.R.E.T. propose un DVD</b> .....	5
<b>Don Klein</b> Christian Bernapel, Claudy Jeanmougin, George Lin .....	6
<b>Interview de George Lin (Lin Chin-Tai)</b> Lisa Erbes et Christian Bernapel .....	7
<b>Les feuillets du Collège :</b>	
<b>TJQ et le sens de l'espace :</b>	
<b>Comment ne pas perdre le sud</b> <b>(le nord...) ?</b> Sonia Sladek .....	15
<b>Est-il nécessaire de connaître les Classiques pour pratiquer « véritablement » le Taiji Quan ?</b> Sabine Metzlé .....	19
<b>« Taichi et aventure en Cappadoce » (Turquie)</b> Association La Fleur de Jade .....	22
<b>Nous avons lu...</b> .....	25
<b>Exercices de préparation hors école, Qigong et Yangjia Michuan Taijiquan</b> Zouzou Vallotton .....	26
<b>Merci, Zouzou</b> Jean-Luc Perot .....	27
<b>Calendrier des stages</b> .....	28
<b>Le site Web et le bulletin de l'Amicale</b> .....	30
<b>Bulletin d'adhésion à l'Amicale</b> .....	32
<b>Adresses utiles</b> .....	33

# Le mot du Président

ME voilà réélu président de l'Amicale pour la troisième année.

Je m'efforcerai, comme je m'y suis appliqué les années précédentes, d'assurer le bon fonctionnement de l'Amicale pour le bien de tous, en relation avec les associations et membres adhérents.

L'Amicale a encore grandi, nous comptons maintenant quatre-vingt-huit associations adhérentes, soit plus de deux mille membres. Nos Rencontres annuelles ont de plus en plus de succès. La communication inter-associations ou groupes grandit aussi par l'organisation de stages en commun. C'est le signe de la vivacité et de la fraternité qui règne au sein de notre pratique.

Les dernières Rencontres annuelles de l'Amicale, à Paris, organisées par Tai Chi Chuan Paris et Taiji Yang Riv'Gauche, ont compté près de deux cent soixante-dix participants et se sont déroulées dans une ambiance chaleureuse. Les prochaines seront organisées par Aramis à Sablé-sur-Sarthe, près du Mans. Grand merci aux organisateurs.

Soyez certains que, avec l'équipe réélue, des Conseil d'administration et Bureau nous veillerons à entretenir le bon esprit qui nous relie les uns aux autres. Nous serons là également pour vous aider, si cela est de notre ressort, pour tout problème que vous rencontrerez. N'hésitez pas à nous contacter.

Nous serons là aussi, avec l'aide des différentes commissions, pour continuer de produire les services et publications que nous vous devons : Billets administratifs, notes d'informations périodiques, bulletins en libre accès sur le site web, maintenance et pérennisation du site web, publication d'archives vidéo du style Wang Yen-nien, participation à logistique des Rencontres annuelles, communication vers l'extérieur, en collaboration avec le Collège des Enseignants, pour le développement de notre style.

Les comités Bulletin et Site web veilleront à accentuer la qualité de ces deux supports qui sont nos instruments de communication interne et également notre vitrine vis-à-vis de l'extérieur. Un remerciement particulier, pour le bulletin, à Françoise Cordaro, notre rédactrice en chef et Michel Ségal notre metteur en page ainsi qu'aux équipes de lecture, correction et traduction des articles. Merci aussi à Claudy Jeanmougin qui assure les relations avec l'imprimeur, et à Yves Février qui assure ensuite le publi-postage.

N'hésitez pas à envoyer vos articles, toutes les sources sont bonnes, il faut que le Bulletin soit riche, diversifié et éclectique !

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

Comme vous pourrez le constater, de nombreux stages sont déjà programmés de janvier à août.

Je remercie tous ceux qui adhèrent. Ceci permet, grâce à la mise en commun des ressources, d'assurer la logistique du bon fonctionnement de l'Amicale, de son conseil d'administration, de ses commissions et de son bureau exécutif.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne année 2014 et une belle pratique. Que l'année du Cheval qui sera bientôt là nous apporte courage et sérénité !

*Jean-Michel Fraigneau*

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2014 - N° 75

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

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

<http://taijiquan.free.fr>

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau - **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro - **Rédaction (pour ce numéro) :** Sabine Metzlé, Jean-Luc Perot, Zouzou Vallotton, Yves Martin, Sylvain Maillot, George Lin/Christian Bernapel, Claudy Jeanmougin - **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaut, Jean-Luc Perot, Simonette Verbrugge, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Mark Linett, Gretchen MacLane - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaut, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Maud Trolliet, Stéphanie Polatsik, Martine Larigauderie, Ronan Pellen, Valérie Opper, Sabine Decosterd, Leland Tracy, Simonette Verbrugge, Gretchen MacLane, Maud Trolliet - **Mise en page :** Michel Ségal - **Couverture :** Michel Ségal - **Postage :** Yves Février.

# Applications de l'éventail Wang Yen-Nien

Sylvain Maillot

## Introduction

Cet article se base sur un stage animé par Hervé Marest du 18 au 22 août 2013 à Septmoncel dans le Jura. Le stage comprenait deux parties: étude de la forme le matin (au choix, troisième duan ou éventail) et applications de l'éventail le soir. C'est à cette deuxième partie que nous nous intéressons ici.

Ce texte est une version abrégée d'un article décrivant de façon plus complète le travail du stage. Nous nous concentrerons sur quelques exercices illustrant diverses possibilités (éventail ouvert/fermé, mouvements simples ou plus complexes, basés sur des cercles horizontaux ou verticaux...). Pour ceux qui veulent en savoir plus, la version longue est disponible sur le blog de l'association LES CENT PAS :

<http://taichimontpellier.over-blog.com/>, article posté le 19 septembre 2013.

Pour mieux comprendre ce qui va suivre, il n'est peut-être pas inutile de rappeler quelques éléments concernant l'arme éventail. Un éventail de combat a des lames métalliques acérées et parfois pourvues de piques. L'éventail fermé peut donc être considéré comme une courte épée pouvant frapper d'estoc ou de taille. L'éventail ouvert permet également de trancher ou de piquer. Il existe d'autres possibilités que nous n'aborderons pas ici, comme par exemple frapper avec le plat de l'éventail fermé, ou la tête de celui-ci.

D'autre part, le fait d'être armé d'un éventail n'empêche nullement de se servir de ses autres membres. Ainsi, la riposte peut être un coup de pied (nous en verrons un exemple dans l'exercice 6) ou une pique des doigts à la gorge ou aux yeux...

Expliquons maintenant les principes généraux du maniement de l'éventail taiji : supposons que l'adversaire nous attaque de la pointe de son éventail fermé, par exemple en cherchant à nous piquer à la gorge. Pour parer ce coup, nous allons effectuer un mouvement circulaire avec l'éventail, les deux trajectoires étant tangentes et de même sens. Le contact avec l'éventail adverse se fait donc en revenant vers soi. Ce contact doit être léger, juste suffisant pour dévier l'arme adverse de sa trajectoire et se mettre ainsi hors de portée de celle-ci.

Il est bon de noter qu'en accord avec le célèbre principe « quand une partie bouge, tout bouge », il s'agit d'un geste impliquant tout le corps, et pas seulement le bras tenant l'éventail. En particulier, le mouvement de l'éventail est accompagné d'une rotation de la taille autour de l'axe vertébral, et d'un léger décalage de celui-ci visant à se dégager de la trajectoire de l'arme adverse.

La contre-attaque peut s'effectuer dans la continuité de ce geste, c'est-à-dire en poursuivant le mouvement circulaire utilisé pour parer. Dans les mouvements les plus simples, le geste consiste donc essentiellement à décrire un cercle avec l'éventail. Nous verrons également des techniques plus complexes comportant trois phases : dans la première, on pare l'attaque ; dans la deuxième, on contrôle le bras armé de l'adversaire avec sa propre main libre ; dans un troisième temps, on riposte.

Passons à présent à la description de quelques exercices pratiqués lors du stage.

## Cercles verticaux

### Exercice 1.

Le partenaire **A** tient son éventail fermé fixe devant lui. Le partenaire **B** effectue des cercles verticaux et vient toucher l'éventail de son partenaire avec le sien, alternativement à droite et à gauche, selon les principes décrits plus haut. Bien faire attention à venir selon une trajectoire tangente à l'éventail du partenaire, et non latéralement.



Figure 1 :  
Parer une  
attaque à la  
gorge à l'aide  
d'un mouvement  
circulaire de bas  
en haut.

Il existe (au moins) trois variantes de cet exercice, selon la hauteur de l'éventail fixe : sur un éventail haut, pointant la gorge, faire un grand cercle qui tranche l'espace situé entre les partenaires de bas en haut (fig. 1); sur un éventail bas, pointant la cuisse, faire un grand cercle de haut en bas ; enfin, sur une attaque au *dan tian*, on effectuera un cercle de moyenne amplitude, avec le coude qui monte et descend alternativement (fig. 2).



Figure 2 :  
Parer une  
attaque au *dan  
tian* à l'aide d'un  
mouvement  
circulaire de haut  
en bas.

### Exercice 2.

Même exercice, mais cette fois le partenaire **A** effectue le mouvement de piquer, soit à la gorge, soit au *dan tian*, soit à la cuisse. On a donc la difficulté supplémentaire pour **B** de trouver le bon timing.

### Exercice 3 (Pousser la barque dans le courant).

L'éventail du partenaire **A** est fermé alors que celui de **B** est ouvert. L'attaque est haute. La parade s'effectue en tranchant l'espace de bas en haut (fig. 3).



Figure 3 :  
Pousser la  
barque dans  
le courant (1) :  
la parade.

La riposte se fait en poursuivant le cercle, de façon à venir trancher le corps de **A** (fig. 4).



Figure 4 :  
Pousser la  
barque dans  
le courant (2) :  
la riposte. (Pour  
un geste plus  
proche de celui  
de la forme,  
les caractères  
de l'éventail  
devraient être  
tournés vers  
le spectateur.)

#### Exercice 4 (Fendre avec force le mont Hua).

Les deux éventails sont fermés. L'attaque est à la gorge. La parade se fait de bas en haut, du revers, avec un mouvement vif du poignet qui place l'éventail en position verticale, tête en bas (fig. 5).



Figure 5 :  
Fendre  
avec force  
le mont Hua (1).

Après contact, **B** avance le pied gauche et soulève le bras droit de **A** à l'aide de son avant-bras gauche (fig. 6).



Figure 6 :  
Fendre  
avec force  
le mont Hua (2).

L'éventail de **B** poursuit sa trajectoire vers l'arrière, puis repart vers l'avant et vers le bas. Pour finir, **B** ouvre son éventail et vient trancher le corps de **A** selon une trajectoire horizontale (fig. 7).



Figure 7 :  
Fendre  
avec force  
le mont Hua (3).

### Cercles horizontaux

#### Exercice 5 (L'étoile filante poursuit la lune).

L'éventail de **A** est fermé et celui de **B** ouvert. L'attaque est au plexus (ou à la tête si **B** part d'une position accroupie). La parade s'effectue selon un cercle horizontal vers la gauche, l'éventail étant tenu verticalement, tête en haut. La riposte consiste à transpercer la gorge du partenaire.

**Exercice 6** (Le grand roc déploie ses ailes). Nous donnons ici deux applications de ce mouvement :

(a) L'attaque est au *dan tian*. La parade s'effectue selon un cercle horizontal relativement bas, l'éventail étant tenu dans la main gauche. Juste après contact, changer l'éventail de main. La riposte peut être un coup du pied droit, une frappe avec l'éventail, ou les deux.

(b) L'attaque est plus haute et le timing différent : quand **A** arme sa pique, **B** est déjà enraciné sur sa jambe gauche et a changé son éventail de main. Sur l'attaque, **B** enroule le bras droit de **A** avec le sien et riposte en frappant du pied droit.

**Remarque.** Ce mouvement est très riche de potentialités. Si l'on s'autorise à s'écarter un peu de la forme, par exemple en ajoutant un déplacement supplémentaire, il y a de nombreuses autres possibilités...

## Conclusion

Les exercices présentés dans cet article ne sont que quelques-uns parmi ceux qu'Hervé nous a proposés durant le stage. Comme il est dit dans l'introduction, j'ai posté une version plus complète sur le blog de mon association. Vous y trouverez une classification des mouvements selon si le cercle de base est vertical ou horizontal, et si l'éventail est fermé ou ouvert (ou bien s'ouvre ou se ferme au cours du mouvement). Cela permet de mettre en évidence des similitudes entre différentes techniques, par exemple de voir « le rhinocéros observe la lune » comme une variante de « pousser la barque dans le courant ». J'y décris également la suite de l'exercice basé sur le « grand roc ».

Le travail de recherche dont Hervé nous a fait bénéficier cet été ne demande bien sûr qu'à être poursuivi par tous ceux que la question intéresse. S'il est relativement aisé de voir dans certains mouvements de la forme des applications martiales, d'autres restent plus mystérieux de ce point de vue. Par exemple, pour « se retourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement », il est facile de voir dans le début une parade à une attaque à la tête, mais que dire de la suite ? Réponse peut-être dans le prochain épisode...

## Remerciements

Je remercie bien sûr Hervé Marest pour avoir animé ce stage si intéressant et enrichissant. Merci également à Danièle Panhelleux Chauveau et à Joël Panhelleux pour m'avoir envoyé les photos et films qui ont permis de me rafraîchir la mémoire quand mes notes et mes souvenirs étaient défailants ou imprécis. Ma gratitude va enfin à tous les participants (en particulier ceux qui ont pris lesdits films et photos) qui par leur bonne humeur et leur application ont fait de ce stage une réussite.



Propose  
un DVD :

## Yangjia Michuan Taiji Quan 楊家秘傳太極拳

### Contenu :

- SHI SAN SHI 十三勢
- BA FA (diagonales des treize postures à deux) 八法
- 1<sup>er</sup> duan (di yi duan) 第一段
- Applications du 1<sup>er</sup> duan (50 séquences)
- 2<sup>e</sup> duan (di er duan) 第二段
- 3<sup>e</sup> duan (di san duan) 第三段
- Un livret constitué de textes accompagnant les séquences filmées et de textes pédagogiques

Pour commander le DVD,  
contactez Zouzou Vallotton :  
[zouzou@centrage.ch](mailto:zouzou@centrage.ch)

### Prix :

1 DVD : 20 euros  
+ 2 euros de port = 22 euros

À partir  
de 2 DVD : 20 euros par DVD  
+ 5 euros de port  
pour tous les DVD

**A.P.R.E.T.** Association de pratique, de recherche  
et d'échange du Taiji Quan

1870 Monthey  
Suisse

N° de compte 17-325125-0  
IBAN CH77 0900 0000 1732 5125 0  
BIC POFICHBEXXX

# Don Klein

Hi Don !

*Si je devais citer l'exemple d'un taoïste des temps modernes : ce serait Don Klein.*

*Personnage énigmatique, parfois étrange, chaleureux, rugueux et doux comme un bois flotté, si attachant, « naturel » dans l'instant de lui-même, toujours prêt à combattre pour la Cause et à lâcher prise sur la futilité.*

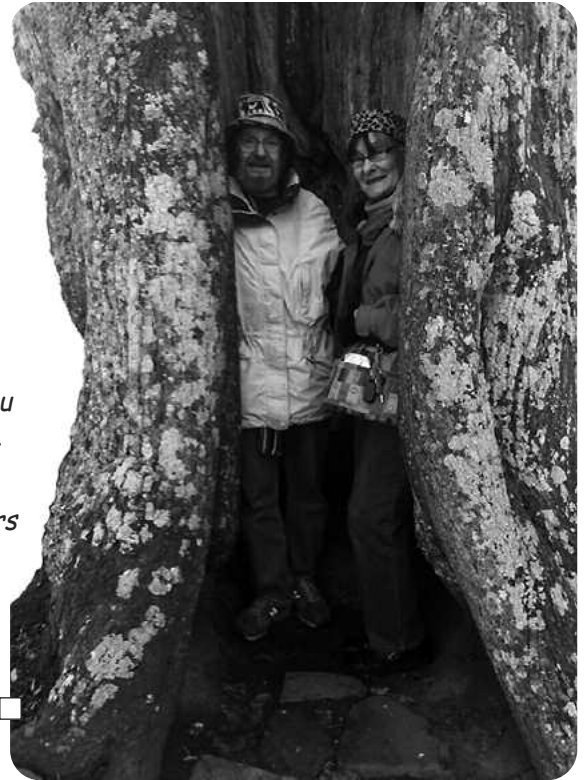
*Ma dernière image est celle de mon chat ronronnant sur ses genoux et lui, assoupi dans sa barbe, les paroles de Tchouang Tseu dans sa main abandonnée, comme l'épée suspendue dans son poids.*

*Un sage innocent et en paix !*

*Cher Don : tu rejoins le panthéon des Immortels dans les cœurs de ceux qui appréciaient ta richesse.*

*Aux côtés de Kay...*

*Jiang Cheng Zhen - Christian Bernapel*



Don et Kay : 14 novembre 2011, en route dans le Tilleul millénaire du Mont Saint Odile – Alsace

EN ce début de mois, Don Klein nous a quittés après une longue maladie. Il fut l'un des principaux moteurs de l'AYMTA (AmericanYangjia Michuan Taiji quan Association), qu'il aurait aimé voir comme l'équivalent de notre Amicale.

Pratiquant de longue date notre style, il fit de nombreux voyages à Taiwan, plus nombreux encore après le décès de Laoshi. Il est souvent venu à nos Rencontres Amicales avec Kay Reese, sa compagne. Ils étaient présents à La Rochelle et, avec Madeleine, nous eûmes le plaisir de les accueillir à Écurat, tout petit village à côté de Saintes.

Ce séjour les a beaucoup amusés car nous leur avons fait partager une vie de famille française avec le rythme de la vie scolaire du fait du jeune âge de nos enfants. Ils se prêtèrent au spectacle des travaux scolaires pendant la préparation du dîner. Nous avions affaire à un couple resté un peu « new age », un couple qui ne passait pas inaperçu et dont la gentillesse était communicative.

Très investi dans la vie de l'AYMTA en appartenant à son bureau, il a été pendant de très nombreuses années le rédacteur en chef du bulletin de cette association, l'AYMTA Journal, qui est devenu ces dernières années l'AYMTA Newsletter. Cette revue était largement alimentée par les auteurs de l'Amicale qu'il sollicitait régulièrement en demandant des sujets à traiter.

Il était très déçu que cette association n'évolue pas mieux et enviait le dynamisme de l'Amicale avec la grande fête des Rencontres qu'il appréciait.

Pour nous tous, qui l'avons côtoyé, il restera un personnage pittoresque inséparable de Kay, sa compagne. Qu'il repose en paix.

Claudy Jeanmougin, Pouvet, le 11 décembre 2013

Dear Kay:

*My deepest sorrow to hear this very sad news that Don has gone. Both Don and you came to Taiwan and visit us about several years ago. It let me remember that we had a good time together in Taipei. From my perception, Don is a very good man, a super writer, and has the true spirit of Daoism. He did a lot of editing work for AYMTA magazine and help us to do the English translation for many people, especially Christian and me. Three of us, Christian, Don, and me, have the honor being the Association consultants for AMICALE, AYMTA, and TYMTA respectively. We all attend the ceremony in Carcan, France on November 13, 2009 and help signing the YMT agreement in which Tai chi skill, knowledge and information can be promoted and exchanged for practitioners among Associations. His good Chinese also make him very easy to translate many articles into English and close the gap of culture differences between east and west. I really appreciated his contribution to YMT associations as well as many Tai Chi brothers and sisters. He will be remembered as a model of YMT hero. We miss you, Don. You will be smile in heaven for what you did for YMT and remembered by all of us forever.*

*With our greatest sympathy to you and family.*

George and Sue Lin



# Interview de George Lin (Lin Chin-Tai)

Deuxième Président de l'Association nationale du Yangjia Michuan Taijiquan,  
Taiwan (TWMTA)

Lisa Erbes et Christian Bernapel

Traduction : Simonette Verbrugge

*Cher George,*

*Nous nous sommes rencontrés pour la première fois en 1991 à Yushi, et je garde un souvenir vivant et intense de cette expérience qui a créé un lien solide entre nous. Par l'intermédiaire de mon association, INPACT, tu es venu en France avec un groupe de Taiwanais pour le premier Festival du Yangjia Michuan Taijiquan à Strasbourg en 1995, puis en 2007, à mon invitation, pour le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan. Enfin tu es revenu pour le 20<sup>e</sup> anniversaire des Rencontres avec Wang Ron-Shan et un groupe d'une vingtaine de Taiwanais. Je pense que ces immersions en Europe t'ont permis de découvrir de nombreux aspects de la culture française et européenne.*

*En 1991, tu nous a emmenés à Hualian pour rendre visite à une nonne bouddhiste nommée Cheng Yen. C'est elle qui a fondé l'Hôpital Tzu Chi qui est mondialement connu pour aider les plus pauvres en*

*leur procurant nourriture et traitements médicaux dans un grand nombre de zones sinistrées. Pour ma part, je t'ai retrouvé à Taiwan en 2006 et à deux reprises en 2008 : au chevet de Maître Wang Yen-Nien et lors de ses funérailles. Ces rencontres nous ont permis de mieux nous connaître et, à chaque fois, de nous rapprocher un peu plus et de devenir des amis de cœur.*

*Notre rencontre à Taiwan en 2006 nous a permis de publier dans le Bulletin de l'Amicale et dans le cahier du Collège l'histoire de Taiwan et celle du Yangjia Michuan à travers ton cheminement personnel. Tu as échangé avec Gianvittorio Ardito en 2009. Nous avons publié ton résumé avant cette rencontre afin de guider nos questions plus précisément sur les expériences de ta vie au service du Yangjia Michuan Taijiquan et les histoires remarquables que tu veux bien partager avec nous, surtout celles concernant Maître Wang Yen-nien.*

## Lin Chin-Tai

*George, tu es l'un des plus anciens étudiants de Maître Wang Yen-nien, tu as été le président de l'Association du Yangjia Michuan Taijiquan de Taiwan ; tu as été impliqué dans de nombreuses structures et mouvements relatifs au taijiquan et tu enseignes le tuishou avec une grande passion. Nous aimerions te connaître un peu mieux.*

*D'où est venu ton intérêt pour le Taijiquan ?*

*Tu as commencé à apprendre le TJQ de WYN à l'âge de 15 ans.*

*Quand et comment as-tu rencontré M<sup>e</sup> Wang ?*

*Combien de temps as-tu étudié avec lui ?*

En 1957, j'ai d'abord étudié le Shaolin Chuan au collège de Chengkuo à Taipei à l'âge de 13 ans. Avec les camarades qui suivaient ces cours avec moi, nous avons comme enseignant un maître de Kung-Fu très réputé : Mr Han Ching-Tan et son meilleur élève Li Mao-Ching (on trouve ses vidéos de Shaolin sur YouTube).

Master Han était très réputé pour son Shaolin Chuan en Chine populaire puis il est devenu l'entraîneur principal de wushu pour le Bureau de la police du gouvernement de Taiwan dès son arrivée là-bas.

George Hu Lin était le meilleur élève de ma classe de Shaolin. Après quelques années, avec Hwang Shie-Ming, ils commencèrent à apprendre le YMT avec Maître Wang après que j'ai terminé mes études universitaires à NTU.

Bien que j'aie travaillé dur pour apprendre le Shaolin Chuan, ma santé ne s'est pas améliorée au long de la pratique de ces exercices. Je souffrais d'asthme à cette époque et chaque fois que je pratiquais ces mouvements rapides de sauts ou de coups de pieds, je me retrouvais sans souffle et épuisé. Par chance, mon père savait que M<sup>e</sup> Hou Shien-Chu et Hou Hai-Chuan étudiaient le Tai Chi Chuan avec Maître Wang Yen-Nien et il me demanda : « Pourquoi n'essayes-tu pas ? »

Ainsi, grâce à leur introduction j'ai pu étudier le Tai Chi auprès de Maître Wang dès l'âge de 15 ans. Le premier lieu de mes cours était à la First Bank qui était à côté de chez moi et en face du bureau de M<sup>e</sup> Hou.

J'étais très impressionné par la maîtrise de Maître Wang en Neigong et en Tuishou. Et depuis ce moment, je l'ai suivi pendant plus de cinquante ans.

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

*Quels sont les souvenirs les plus vivants que tu as gardés de cette époque ?*

*Quels sont tes meilleurs souvenirs de l'enseignement de Maître Wang ?*

*Peux-tu nous parler des moments les plus importants de ta carrière ?*

Lorsque Maître Wang enseignait le YMT, le premier lieu était à Yangping Park, le long de la Rivière Danshui à Taipei. Cet endroit est un lieu historique pour les pratiquants du YMT car c'est là que de nombreux étudiants, camarades, moi y compris, ainsi que mes parents et les visiteurs étrangers, ont pratiqué, et c'est un honneur pour moi d'avoir pu en faire mon lieu d'enseignement actuel.

Ensuite Maître Wang déménagea à Yuanshan après avoir fermé son magasin de chaussures sur le marché de nuit. À cette époque, les classes comportaient environ trente élèves ou plus. La plupart des étudiants avaient des horaires de travail flexibles. Certains venaient avec leur femme, certains étaient malades et venaient trouver un remède dans le Tai Chi. Il y avait peu de jeunes, soit parce que les cours avaient lieu trop tôt le matin ou parce qu'ils considéraient que les mouvements du Tai Chi étaient trop lents et beaucoup moins excitants que d'autres sports plus rapides. J'étais l'étudiant le plus jeune à cette époque ! Le matin de bonne heure, je prenais ma bicyclette pour un trajet d'une demi-heure vers Yuanshan où le cours durait une heure. Ensuite je prenais mon petit déjeuner et je partais à l'école.

La plupart des étudiants apprenaient le Tai Chi dans la journée uniquement pour rester en bonne santé, mais certains souhaitaient apprendre la poussée des mains. Donc Maître Wang nous l'enseignait le soir, dans la maison du père de Lin Wen-Hsung. Le père avait eu une attaque et Maître Wang lui faisait des massages et de la rééducation. De nombreux experts en arts martiaux étaient attirés par les qualités de Maître Wang en Neigong et son talent dans



la poussée des mains et venaient pratiquer avec nous. Certains devinrent très réputés dans les cercles de Tai Chi lorsqu'ils rentrèrent aux Etats-Unis, comme T.T. Liang, Kuo Lien-Yin, Bob Smith, etc.

Lorsque j'ai rencontré Maître Wang pour la première fois, j'ai été impressionné par son apparence hors du commun, il ressemblait à un ancien maître taoïste comme on en trouvait dans les livres chinois, mais en vrai. Pendant ma jeunesse, Maître Wang m'emmenait souvent avec des camarades plus anciens afin de pratiquer le Tai Chi Chuan à Yuanshan. Les grands frères Hou Shien-Chu et Hou Hai-Chuan était particulièrement habiles à la poussée des mains. On les surnommait « Double Hou » car ils étaient célèbres parmi les nombreux élèves de Tai Chi de Maître Wang et d'autres écoles comme celle de Chen Man-Ching. J'étais également impressionné par le premier élève de Maître Wang, Jin An, qui était si fort et acrobatique qu'il était capable de saisir un tronc d'arbre et de lever son corps à l'horizontale comme une branche. Par contre, pendant la Poussée des Mains, sa force ne pouvait égaler celle de Maître Wang et il était toujours repoussé.

Maître Wang enseignait six jours par semaine, il n'obligeait jamais personne à être parfait; il laissait chacun faire au mieux de ses possibilités et ne jugeait jamais personne de cette manière stricte typiquement chinoise, simplement il les corrigeait poliment et les laissait continuer. Sa simplicité et sa bonne nature suivaient le chemin naturel du Tao, laissant l'apprentissage se faire naturellement. Mais vous sentiez sa douceur quand il souriait.

En 1968, lorsque je suis parti aux États-Unis, j'ai enseigné le Tai Chi à l'Université du Massachusetts pendant que je faisais mes études d'ingénieur civil. Lorsque j'ai eu mon diplôme et mon premier travail, je suis allé au Cambridge Park et j'y ai mis des affichettes décrivant

mes qualifications et j'ai enseigné le Taichi le soir et les week-ends. J'ai aussi donné des classes de Taichi à l'Institut de danse contemporaine de Boston pendant douze ans. Souvent j'envoyais certains de ces élèves à Taiwan pour rencontrer Maître Wang à Taipei lorsqu'il était possible pour eux de faire ce voyage. Chaque fois que je revenais à Taipei, ma première halte était à Yuanshan pour retrouver Maître Wang. En 1984, j'ai déménagé en Californie, j'ai enseigné le Tai Chi et créé l'Association de Tai Chi de South Pasadena, qui existe toujours et où enseigne mon étudiant Harry Wu. Je suis toujours resté en communication avec Maître Wang pendant cette période et il est venu me rendre visite en 1990, lorsque j'ai organisé un stage pour l'accueillir et permettre à mes étudiants de suivre ses cours. Parmi ceux qui étaient présents il y avait : Akai Jong, Gavin Chen, Tsao Sen-Der, Julia Fairchild, Sabine Metzlé, Caroline Althaus, etc.

En 1991, je suis allé avec toi, Christian, à Yushi, avec plusieurs de mes étudiants étrangers, pour étudier les applications martiales avec Maître Wang. C'est ainsi que nous sommes devenus bons amis.

*Le Neigong est-il important dans ta pratique ?*

*Est-il important de l'apprendre et de le pratiquer en même temps que le Taijiquan ?*

*As-tu appris d'autres méthodes de Neigong que celles enseignées par Maître Wang ?*

Le Neigong est vraiment important surtout pour ceux qui ont été initiés dans la Secte de la Montagne d'Or et peuvent ainsi améliorer leur santé et leur souffle. Maître Wang nous a montré un jour la puissance de ses abdominaux, développés par le Neigong, et qui était si forte qu'il pouvait casser une ceinture. En utilisant cette même force, un de mes étudiants pouvait escamoter ses testicules au cas où il recevrait un coup. Un camarade, Zhuang Jin-Shi, avait de l'arthrite et avait essayé toutes sortes de traitements d'acupuncture pour soulager ses douleurs mais rien ne marcha jusqu'à ce qu'il rencontre Maître Wang et étudie avec lui. Un autre élève, Pan Zho-Shih (qui est venu avec moi à Strasbourg), alors qu'il était âgé de 75 ans, était si puissant qu'il se laissait frapper l'estomac par ses camarades sans être jamais blessé. Donc c'est très important d'apprendre et de pratiquer en même temps que le Tai Chi Chuan. Pour dire la vérité, j'ai étudié d'autres méthodes de Neigong, mais j'ai choisi la meilleure et celle qui était la plus appropriée car elle comportait la règle du Bai-Shi (initiée et permise par le Maître). À ce stade, permettez-moi de ne pas donner plus de détails car j'ai fait un serment.

*Quel est le rôle du Tuishou dans l'apprentissage du Taijiquan ?*

*Comment conçois-tu le travail du Tuishou ?*

Le Tuishou est très important car tout le YMT repose sur ce travail. Il montre la flexibilité, l'absorption, la puissance qui permet de repousser quelqu'un en utilisant le

minimum de force pour libérer l'énergie. Sans le Tuishou, vous n'apprenez que la moitié du Tai Chi, car vous ne connaîtrez jamais la théorie de base, la philosophie et les principes de la « Bible » du Tai Chi.

Je me souviens que Maître Wang faisait de la poussée des mains avec nous et que nous ne sentions aucune douleur quand nous étions repoussés. C'est la preuve d'un très haut niveau de pratique et seul un très bon enseignant peut en acquérir la maîtrise ; ce n'est pas comme Shaolin ou d'autres styles de kung fu dur où l'on peut frapper quelqu'un violemment.

*Quelle influence le Taijiquan a-t-il eu dans ta vie ?*

Le Tai Chi est toute ma vie. Je vis pour le Tai Chi. C'est mon centre de gravité. Je vis, respire, lis et dors avec le Tai Chi à l'esprit. Je me réveille et enseigne le Tai Chi, et même à mon bureau j'encourage mes amis et employés à faire une pause de Tai Chi dans la pièce commune. Ça fait partie de mon cursus ! Je suis un ingénieur, logique par nature, donc la physique du Tuishou, la mécanique, la puissance et la force humaine me parlent par leur côté scientifique. Mais les pouvoirs plus surnaturels du Tai Chi ont influencé ma philosophie, ma santé, mon auto-défense et mon style de vie taoïstes. Plus important encore, le réseau étendu des associations de Tai Chi me permet de me connecter avec beaucoup de gens, étrangers compris, desquels je suis devenu très proche.

*Qu'est-ce qui fait les qualités d'un bon enseignant ?*

Un grand enseignant devrait avoir une excellente technique ; pouvoir détecter le talent et les aspirations de chaque étudiant de façon à le guider vers la plus haute réalisation. Reconnaître que chaque étudiant possède un talent différent. Comme Maître Wang, un bon enseignant pourra vous dire si vous faites des erreurs et vous corriger en douceur. Maître Wang ne critiquait ni ne punissait jamais, ne perdait jamais son sang-froid. C'est l'une des raisons pour lesquelles les étudiants l'appréciaient tant.

Un bon enseignant désire également partager ses secrets et ses techniques lorsque l'élève le lui demande. Certains enseignants ont trop peur de révéler des secrets et cela les empêche de transmettre à leurs élèves. Il y a une vieille expression qui dit : *Da Kou Da Ming, Shao Kou Shao Ming*, « Si vous sonnez fort la cloche, l'écho sera fort. Si vous sonnez doucement, l'écho sera faible ». L'enseignant vous répondra selon la manière dont vous lui aurez posé votre question.

*Quelles sont les qualités d'un bon élève ?*

Un bon étudiant doit être humble, patient et respecter le professeur. La persévérance et la patience afin de

consacrer suffisamment de temps à la pratique sont très importantes. Beaucoup d'étudiants commencent avec ferveur mais perdent rapidement leur intérêt ou pensent avoir déjà tout maîtrisé rapidement. De nombreux enseignants testent les élèves pour voir combien de temps ils tiennent! Un bon élève étudiera pendant de très nombreuses années et non pas quelques-unes. Il est aussi essentiel de lire des ouvrages sur la théorie du Tai Chi et sa philosophie.

*Comme mentionné précédemment, ta visite en France était pour le premier Festival du Yangjia Michuan Taijiquan à Strasbourg. Ensuite tu es revenu en France à deux occasions : le Collège Européen des Enseignants du YMT en novembre 2006 et ensuite aux 20 ans des Rencontres du YMT en 2010 près de Bordeaux.*

*Comment définirais-tu ces contacts avec la France et les pratiquants du YMT ?*

Je trouve formidable qu'autant de personnes en France se soient passionnés pour le Tai Chi. Les Français sont ouverts, avides d'apprendre, et je suis impressionné par leur patience, leur volonté et le temps qu'ils ont passé à apprendre avec Maître Wang. Vos pratiquants ont vraiment gagné notre respect parce que vous avez considéré le Tai Chi comme une forme d'art sérieuse, pas seulement à un exercice. Nous réalisons à quel point les Français apprennent les mouvements lentement et à fond et ils apprennent les noms chinois de chaque mouvement. Certains d'entre nous se disent même à la blague qu'il va leur falloir apprendre sérieusement le Tai Chi avant de venir en France. Heureusement, nous avons encore beaucoup de gens à Taiwan qui pratiquent le YMT pour garder leur santé et je suis l'un d'entre eux.

Nous nous sommes tous sentis très bien accueillis aux festivals grâce à l'hospitalité française ; et même si nous avons des différences de langue et de culture, nous nous sentons faisant partie d'une même grande famille du YMT. Nous avons vu comme de nombreuses personnes se sont déplacées de toute l'Europe pour venir assister aux festivals. Cette implication et cet esprit – de venir de si loin et d'investir de son temps – ont vraiment touché nos cœurs et nous ont montré à quel point vous avez compris la philosophie du Tai Chi. Nous avons aussi été très impressionnés de voir comme le gouvernement français soutient les arts martiaux et le Tai Chi. Nous voulons partager la responsabilité de promouvoir le style du YMT avec la France et le reste du monde.

La passion française pour le Tai Chi montre votre passion pour la vie. Dieu vous a accordé ce merveilleux pays, des paysages impressionnants, des ressources en abondance, et la capacité à jouir d'un bon café, d'un bon vin et d'un bon Tai Chi !

## Wang Yen-Nien

*Wang Yen-Nien était ton professeur de taijiquan et il t'a initié dans la Secte Taoïste de la Montagne d'Or.*

*Comment résumerai-tu la personnalité de ton professeur ?*

*Quelles étaient les relations entre WYN et ses étudiants ?*

Maître Wang était toujours patient, décontracté, de bonne humeur, souriant mais gardait toujours une attitude digne ; il a toujours été respecté. On se sentait proche de lui mais on le respectait car il ne dépassait jamais la limite entre l'enseignant et l'élève. Il était un homme de principes. Une fois, un étudiant lui a posé une question mais Maître Wang a attendu deux heures avant de lui répondre. Il voulait que son élève apprenne la patience : qu'il attende, pour le tester, et il décidait quand il lui répondrait. Il savait aussi lire sur les visages, par divination, et pouvait ainsi décrypter les désirs et les états d'esprit – cela lui permettait de montrer à un étudiant quel était son caractère particulier.

*Peux-tu décrire ses cours et son programme ?*

Pour commencer, les exercices de base étaient très importants lors de la pratique du matin. Une fois qu'ils étaient terminés, il faisait faire le premier et le second Duan le premier jour, puis le troisième Duan le lendemain. L'épée, l'éventail et la perche étaient enseignés deux fois par semaine si des assistants étaient disponibles.

*WYN changea-t-il sa méthode d'enseignement dans le temps ?*

*Est-ce que les Duans et les techniques ont évolué avec le temps ? Si c'est le cas, peux-tu me donner des exemples ?*



Avec le temps, certaines techniques ont plutôt évolué vers l'auto-défense (Les Mains ondulent comme les Nuages, Le Singe bat en retraite), mais il n'a jamais trahi les principes du Tai Chi. Comme j'ai pratiqué avec Maître Wang depuis ma jeunesse et jusqu'à un âge mûr, j'ai suivi ses formes et ses postures. Par exemple, dans le mouvement « Se redresser, faire la Croix pour donner un coup de talon à gauche et à droite », le coup de pied est dans une direction différente.

*Est-ce que WYN parlait de son Maître Zhang Qin Lin et de sa façon d'enseigner ?*

Il parlait souvent des grandes mains de Maître Zhang, de ses cheveux noir de jais, même à un âge avancé ! De son corps robuste et ses dents solides. Il disait que notre grand maître était très puissant et réputé à cette période-là. Maître Wang servait de garde du corps pour le Seigneur de la Guerre Yen Shi-San qui devint le Premier ministre après son arrivée à Taiwan avec Chiang Kai-shek, mais il a toujours trouvé le temps d'aller apprendre avec Maître Zhang Qin-Lin tous les jours, matin, midi et soir. Le Tuishou n'était pas sa spécialité à l'origine, mais après avoir appris avec Maître Zhang, ses camarades étaient impressionnés par ses progrès et son talent en Tuishou, surtout son aîné Hu Yao-Zhen.

Lorsqu'il pratiquait le Tuishou, le Grand Maître Zhang ne parlait pas beaucoup. Il pressait WYN ou le poussait contre le mur jusqu'à ce qu'il apprenne à relâcher, absorber ou dévier les forces de l'adversaire et pousser celui-ci en utilisant le minimum de force.

Le grand Maître Zhang et sa femme étaient tous les deux membres de la Secte Jin Sun (Montagne d'Or). C'est ainsi que Maître Wang a pu enseigner le Neigong aux hommes comme aux femmes avec les méthodes d'enseignement taoïstes.

*Comment comparer les pratiques des deux frères ?  
Quelles étaient ses relations avec Chen Man-qing ?  
As-tu participé à des rencontres aux Etats-Unis ?  
Comment se sont-elles passées ?*

Chen Man-Ching et Maître Wang étaient frères de pratique, mais Chen a uniquement appris la poussée des mains, pas les formes du YMT. À la place il a étudié les 108 mouvements appelés le Style Wen Jia (style paisible), et plus tard il a converti ces 108 mouvement dans sa nouvelle forme de 37 postures.

Chen Man-Ching était un frère de pratique plus ancien que Maître Wang, mais il a eu de hauts postes en tant que délégué de l'Assemblée nationale sous le parti du Kuo Min Tang, et il a aussi enseigné la peinture à Mme Chiang Kai Shek. En 1970, je suis allé à New York pour chercher un travail d'été et j'ai eu la chance de rencontrer Da Liu qui était la première personne à avoir introduit le Tai Chi aux Nations unies. Il avait aussi publié un article dans le magazine *Life*. Dans la conversation, j'ai appris que

T.T. Liang était à New York et assistait Chen Man-Ching en tant qu'interprète. Je connaissais bien T.T. Liang car il avait perdu la santé alors qu'il travaillait à Shanghai et au Bureau des Douanes à Taiwan. Il s'était remis grâce au Tai Chi et venait souvent à Yuanshan rendre visite à Maître Wang. Son anglais était si bon qu'il a aidé Bob Smith à écrire un livre sur l'histoire des maîtres d'Arts martiaux à Taiwan dans les années 1970 et il en avait fait la traduction en chinois.

Quand je suis allé à New York en 1972, je m'intéressais à la Médecine Traditionnelle Chinoise et je me suis rendu à la pratique de Maître Chen Man-Ching où je me suis présenté comme étudiant de Maître Wang. Il mentionna le livre de Maître Wang comme ayant un point de vue différent sur l'héritage patriarcal de la Charte du Tai Chi, et il disait qu'il n'avait pas besoin de pratiquer plus d'une fois par semaine. Je n'étais pas d'accord avec sa remarque.

Da Liu avait tout juste publié le premier livre en anglais sur le Tai Chi et le I-Ching dans les années 1970. Il était bon en médecine énergétique et en prédictions divinatoires. Je l'ai aidé à vendre son ouvrage sur le I-Ching lorsque je travaillais comme ingénieur à Boston. Ensuite M<sup>e</sup> T.T. Liang s'est également séparé de Chen Man-Ching et est venu à Boston pour enseigner le Tai Chi. Il a eu une longue vie et est mort à plus de 100 ans. Cela je l'ai appris de William C.C. Chen lorsque nous nous sommes rencontrés à Taiwan et que je l'ai emmené pour rencontrer Maître Wang.

## Neigong

*Peux-tu parler de l'enseignement du Neigong par Maître Wang ?*

*Certains disent qu'il ne commença à l'enseigner que lorsqu'il était plus âgé et qu'il ne l'enseignait pas lorsqu'il était jeune et vigoureux.*

*Quand Maître Wang a-t-il commencé à enseigner le Neigong ?*

*Était-ce limité à un petit cercle de gens choisis par lui ?*

*A qui a-t-il enseigné le Neigong ? Donnait-il la priorité aux étudiants chinois ?*

*Quand et comment a-t-il commencé à enseigner le Neigong aux Occidentaux ?*

*Est-ce que son enseignement du Neigong a évolué au cours des années ?*

Le Neigong est le noyau le plus important du Tai Chi. Lorsqu'il était jeune, vers 1957, Maître Wang enseignait le Neigong à quelques élèves choisis par lui. Après avoir publié son premier livre, à l'âge de 65 ans environ, il a commencé à enseigner à un plus grand nombre d'élèves.

Il ne donnait pas la priorité à quiconque, seulement à ceux qui lui demandaient à être initiés. Par contre, les étudiants chinois avaient l'avantage certain de la langue et de la connaissance des classiques chinois, ce qui est une part très importante du Neigong. J'ai remarqué que les étudiants occidentaux ont commencé à étudier le Neigong en plus grand nombre vers le milieu des années 1980. L'enseignement et la pratique du Neigong sont enracinés dans les préceptes de la doctrine taoïste qui requiert l'intimité de la confidentialité. Bien sûr, son enseignement peut avoir changé pour s'adapter aux besoins de ses étudiants en fonction de leur niveau de compréhension, du temps qu'ils avaient pour étudier, des différents lieux et contextes.

## La Pratique

*Le matin avant la pratique, l'habitude pour les étudiants est de balayer le lieu de pratique. Est-ce un rituel important ou est-ce juste une question de propreté ?*

Les deux, et de plus, c'est également un test pour voir si les élèves sont vraiment sincères envers le Tai Chi. Consacrer du temps à ce rituel est signe de constance et de patience.

*Pourquoi pratiquer le matin plutôt que le soir ? Est-ce que la pratique à l'extérieur est plus favorable le matin ?*

Le matin est Yang et le soir est Yin. Tous les taoïstes doivent pratiquer le Tai Chi le matin car les arbres dégagent plus d'oxygène, et le soir les arbres dégagent du dioxyde de carbone.

*Y a-t-il un type de pratique plus approprié pour le soir ?*

Loin des arbres, pour éviter le dioxyde de carbone. Cherchez un lieu propre, à l'intérieur. Mais vous devez quand même pratiquer sans que cela vous décourage.

*Quelle est la meilleure fréquence de pratique dans la semaine ?*

Tous les jours, ou au moins six jours par semaine. C'est comme prendre des repas.

*L'enseignement est-il structuré différemment pour les débutants, les étudiants moyens et les plus avancés ? Les niveaux sont-ils différenciés ?*

Pour les débutants j'enseigne d'abord les exercices de base, les 13 postures et le 1<sup>er</sup> Duan.

Pour les moyens, j'enseigne le 2<sup>e</sup> Duan, l'épée Wu-Dang et le Tuishou.

Pour les avancés, j'enseigne le 3<sup>e</sup> Duan, l'épée Kunlun, le Tuishou et les applications.

*Quelle est la meilleure façon d'intégrer la poussée des mains ?*

Pas avant d'avoir terminé les 13 postures du YMT et le 1<sup>er</sup> Duan. Je commence avec quelques mouvements de base du Tuishou afin de travailler le relâchement de la taille et de se libérer de la raideur. Ensuite progressivement je leur apprend comment détecter et neutraliser la force ou la puissance de l'adversaire lorsque l'on est poussé ou approché. Une telle pratique va encourager leur intérêt et leur apporter plus de variété.

*L'aspect martial du taijiquan est-il important en relation avec la santé et l'énergie ?*

La pratique du Taijiquan, du Tuishou, des armes et du Neigong ont tous des aspects qui peuvent nuire à la santé. Si elles ne sont pas utilisées à bon escient, beaucoup de ces applications peuvent faire du mal à la colonne vertébrale et au corps. Mais si elles sont utilisées correctement, votre temps de réaction et votre vivacité en seront améliorés et cela vous aidera à garder un esprit vif. C'est un vrai entraînement mental. Les techniques d'auto-défense ne servent pas uniquement à garder l'équilibre mais aussi à rester calme. Vous devriez les pratiquer correctement, en douceur, et sans points de blocage du corps dans les mouvements de transition, afin d'obtenir la puissance et la force. Bien sûr, certains utilisent la force brutale et font ressembler le Tuishou à de la course de taureaux. De cette façon vous n'obtiendrez jamais la santé ni le secret du YMT.

*Les enseignants et les étudiants doivent rester vigilants sur certaines pratiques, lesquelles ?*

Pour les personnes malades ou âgées, il n'est pas nécessaire de pratiquer une forme parfaite de Tai Chi et il ne faut pas leur mettre la moindre pression. Spécialement dans des mouvements dangereux comme en Tuishou, Sanshou (application), ou toutes les postures où l'on s'assoit sur les talons ou les coups de pieds qui pourraient leur faire perdre l'équilibre.

## La compétition

*Les Associations Taiwanoises organisent chaque année des compétitions au cours desquelles les pratiquants du YMT peuvent se rencontrer. En Europe, nous organisons tous les ans les*



*Rencontres de l'Amicale. Il semble qu'il y ait une importante différence culturelle. Quelle est l'importance des compétitions pour les Taïwanais ?*

Différentes formes de Tai Chi sont représentées aux compétitions donc il est vital que nous y participions afin de diffuser le YMT. C'est ainsi que nous pouvons faire connaître notre style et augmenter le nombre de membres. À l'origine, Maître Wang n'encourageait pas la participation aux compétitions parce qu'il craignait qu'elle provoque de la jalousie parmi ses élèves. Cependant, à Taiwan, il y a beaucoup de styles représentés dans les compétitions et nous devons participer pour promouvoir notre style, être parmi les meilleurs et avoir de bonnes références pour nos enseignants.

## Tradition et Culture

*Pendant la pratique du matin il semble être dans les habitudes que les aînés préparent de la soupe ou du thé à la fin de la séance. Est-ce traditionnel ?*

C'est purement pour le plaisir de se détendre après la pratique, ce n'est pas une tradition.

*La reconnaissance des aînés est-elle si importante dans la culture chinoise ?*

Oui, car la tradition confucéenne du respect des anciens a fait partie intégrante de la culture asiatique pendant des milliers d'années, et c'est bon pour vous d'être respecté lorsque vous devenez plus âgé.

*Penses-tu qu'il en soit de même dans la culture occidentale ?*

La culture occidentale suit différemment ces principes. Ce n'est que si l'Est rencontre l'Ouest plus souvent que l'on arrivera à atteindre le Milieu dans l'avenir.

*Quels sont les aspects culturels entre l'Orient et l'Occident qui t'apparaissent communs et quelles sont pour toi les différences ?*

Je dirais que le Tai Chi est comme l'art, la musique, le sport, la nourriture, la religion, la technologie, le savoir, les comportements humains, la sagesse... qui peuvent traverser les frontières géographiques. Quel que soit ce que chacun apprécie, il pourra l'apprendre avec le temps. La ligne qui sé-

pare les différentes cultures diminue avec les changements dans le monde. Normalement des cultures fortes changent les cultures faibles, ou inversement. Mais je dirais que n'importe quelle culture qui est bonne pour la santé ou la spiritualité durera plus longtemps quelle que soit l'influence du monde qu'elle ait à subir, comme la religion, la politique, l'économie ou la puissance militaire.

La démocratie et la liberté sont très importants dans la culture occidentale alors qu'en Asie on enseigne plutôt l'autorité et l'obéissance ; ces deux principes de base peuvent entrer en conflit l'un avec l'autre. Mais les gens peuvent avoir leur propre choix, ils peuvent décider de ce qu'ils privilégient et c'est pourquoi on trouve un aussi grand choix de cultures. Comme je dis, si l'Est rencontre l'Ouest, pacifiquement, il n'y aura pas de guerre mais de l'amour, spécialement dans le YMT.

*Comment les étudiants chinois ont-ils considéré l'intérêt de WYN à enseigner aux Occidentaux ?*

*Les considèrent-ils comme des frères de pratique ou des rivaux ?*

*Y avait-il une forme de jalousie causée par l'intérêt pour WYN d'enseigner aux Occidentaux ?*

Non, aucune jalousie. Les Taïwanais sont très amicaux, notre culture est très accueillante pour les étrangers. Nous les considérons comme des frères de Tai Chi et les traitons très bien. Nous sommes heureux de savoir que d'autres personnes apprécient le Tai Chi et le YMT autant que nous !

*Les Occidentaux peuvent-ils accéder aux subtilités de l'enseignement du Taijiquan et du Neigong sans avoir été baignés dans la culture chinoise ?*

Il peut y avoir des problèmes avec la barrière de la langue mais si vous choisissez le bon enseignant pour vous guider, alors oui, vous pouvez très bien l'apprendre !

# Le Taijiquan dans la vie de tous les jours

*Comment le Taijiquan peut-il aider dans la vie de tous les jours ?*

*Comment intégrer la pratique à la vie professionnelle, familiale et sociale ?*

Cela vous donne la santé, prévient les chutes dues à l'âge qui peuvent causer plus de morts que le cancer. Notre style de Tai Chi met l'accent sur l'équilibre croisé et s'accorde avec la mécanique du corps humain, c'est cela qui aide à ne pas tomber ou trébucher. De plus, le fait de venir au cours pour apprendre ou par votre façon d'enseigner vous obtiendrez des bienfaits nombreux tels que la confiance en soi, la patience, la persévérance et le compromis. Aussi, en faisant partie d'une organisation, vous aurez plus de relations et d'opportunités de rencontres ce qui pourra vous aider dans votre vie et votre carrière.

Vous pouvez aussi rejoindre notre fédération du YMT, l'AMICALE, AYMTA et TYMTA. Ainsi vous aurez des contacts avec des pratiquants dans le monde entier et vous élargirez votre esprit, votre perception et votre vision.

## Le futur du YMTCC

*La succession de Maître Wang ?*

Elle implique tant de choses. Quiconque apprend de lui peut devenir un transmetteur, mais non un gardien.

*Comment les relations entre les générations successives se développent-elles dans la culture chinoise et entre les enseignants et leurs étudiants qui deviennent à leur tour enseignants ?*

Nous les accueillons en tant qu'enseignants ! J'encourage tous mes étudiants à enseigner, afin de promouvoir au maximum le YMT.

*Dans les discussions que tu as eues avec WYN, a-t-il abordé le sujet de sa succession ? Si oui, sous quelle forme et dans quels termes ?*

Lorsque j'étais vice-président de l'Association de la Famille Yang, Maître Wang était le Président et il avait mentionné que la présidence suivante devrait passer par une élection démocratique et non pas une nomination. Ceci montre son attitude à ce sujet.

*Qu'en est-il de la succession de TYMTA de WYN à Lin Jin-tai puis à Wang Rong-shan ?*

Cela s'est également produit par élection. Quand je m'occupais du TYMTA, j'ai promis de ne servir

qu'un mandat, et les gens m'ont demandé d'en faire un deuxième. Mais j'ai tenu ma promesse et j'ai laissé quelqu'un d'autre se présenter lors des élections.

*Depuis la mort de WYN comment sont les relations entre les anciens étudiants de Maître Wang ?*

*Ont-ils des échanges techniques, amicaux ?*

Nous continuons tous à enseigner le YMT, le diffusant toujours à un plus grand nombre d'étudiants. Nous sommes toujours en relation et nous rencontrons régulièrement pour des échanges sur le thème de la promotion de notre style. C'est ainsi que nous avons organisé la première Yen-Nien Cup, pour créer des liens plus forts entre les étudiants qui ont suivi Maître Wang.

*Y a-t-il des interprétations différentes des enseignements de WYN et du YMT ?*

Nous pouvons tous avoir des points de vue et des styles différents, mais lorsqu'il s'agit de promouvoir le YMT, nous devons nous regrouper et nous considérer comme égaux, tels des frères et sœurs de Tai Chi.

*Quels points identifient-ils la cinquième génération ?*

Je réserve ma réponse pour la prochaine interview, car Don Klein et moi-même avons eu une longue discussion à ce sujet.

*Quelles sont les positions de Taiwan, le lieu de naissance du Yangjia Michuan Taijiquan moderne et celles de l'Europe occidentale et des USA ?*

Avec le temps qui passe, le Tao nous amènera dans une nouvelle direction. Où sommes-nous ? Laissons le Tao nous donner la sagesse de décider de la position car le Tao a sa propre voie naturelle.

## Conclusion

*As-tu quelque chose que tu souhaiterais ajouter ?*

Je voudrais te remercier pour ta gentillesse d'avoir proposé cette interview il y a deux ans. Ma vie a été si remplie que je n'ai pas pu le terminer à temps. Parce que je voulais te donner les informations les plus détaillées et terminer en même temps. Mais j'ai changé d'avis, je ne peux te donner que ce que j'ai terminé d'écrire et je garde le reste pour une prochaine interview. Je vais commencer à écrire un livre sur le YMT et mettre toute ma collection dans une bibliothèque du YMT ce qui est le but final de ma vie. Peut-être pourras-tu m'aider à le terminer. Et enfin, c'est un grand honneur pour moi d'avoir été interviewé par toi et Lisa. J'espère que cet article sera utile à ceux qui veulent apprendre le YMT.

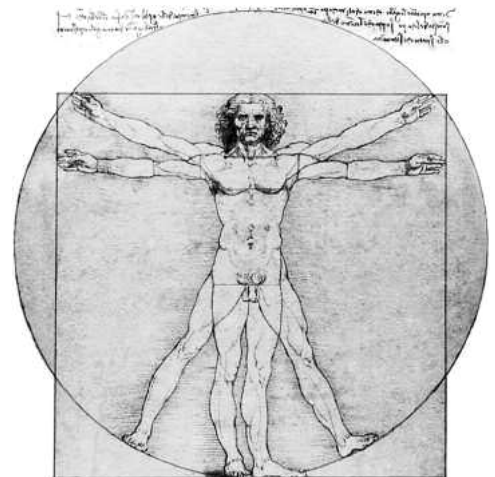
Merci encore.



# TJQ ET LE SENS DE L'ESPACE: Comment ne pas perdre le sud (le nord...)?

Sonia Sladek – Cahier N° 9, octobre 2007

*Cet article paraît dans sa version d'origine.  
Un premier défi avait été d'avoir animé un atelier  
lors du séminaire du Collège en août 2007,  
moi simple postulante... Et le deuxième challenge,  
d'en écrire un article élaborant cette thématique.  
Si le propos semble à certains trop austère  
ou « scientifique » voire scolaire...,  
surtout expérimentez, les exercices évoqués  
ont une dimension très ludique !*



**L**A pratique en extérieur, ou tout simplement en dehors de notre cadre habituel provoque, même parfois chez des avancés, des divergences par rapport aux cardinalités justes, des dérives, voire des erreurs dans les directions.

L'idée de proposer un atelier sur la perception et l'orientation dans l'espace est ainsi née de quelques observations qui m'avaient intriguée :

– Chez nombre de débutants, on remarque une difficulté à prendre conscience de la position de leur corps, du placement des segments corporels les uns par rapport aux autres, de leur situation dans l'espace, ceci malgré moult démonstrations, répétitions.

– Une pratiquante connaissant bien le 2<sup>e</sup> duan : « À l'extérieur, il faut d'abord que je me représente notre salle de cours, avec la porte devant, je place le frigo à gauche car c'est mon repère là-bas, et je peux démarrer. » (Là, si la pratique est « frigo-dépendante », il va falloir améliorer l'approche pédagogique des principes essentiels du TJQ !...).

– Plus souvent dehors qu'en salle, nous avons pu rester bloqués, cloués par un trou de mémoire incompréhensible, ou bien partir dans une fausse direction avec un aplomb imperturbable.

– Toujours à l'extérieur, un groupe de « très avancés » a progressivement dérivé de 45° par rapport au sud préétabli, terminant ainsi la forme face à une ligne d'arbres qui constituait au départ une oblique dans le paysage où ils exécutaient leur pratique.

La justesse des cardinalités en tout lieu n'est bien sûr pas une finalité en soi, mais elle témoigne d'une conscience du corps et du mouvement, autrement dit d'une intériorisation de la forme et des fondements du TJQ.

**Ainsi mon hypothèse est que la représentation du corps dans l'espace et la conscience de l'orientation s'appuient trop sur des repères visuels extérieurs et pas assez sur la proprioception.** (Nous reviendrons plus loin sur ce terme.)

Nous avons ainsi proposé d'**expérimenter** :

**1.** Notre propre proprioceptivité, par la **pratique du 1<sup>er</sup> duan les yeux bandés**, en portant notre attention sur les repères que nous utilisons alors. Dans l'échange qui a suivi, les principaux repères relevés ont été :

– le positionnement des pieds dans les différentes directions, l'amplitude de l'ouverture ou de la fermeture du pied (1/8 tour, 1/4 tour ?...);

– l'utilisation de l'axe vertical comme pivot directionnel;

– le placement du bassin, l'amplitude de l'ouverture des Kua;

– la compensation de l'absence du visuel par une augmentation de l'acuité auditive.

**2.** La perturbation du repérage visuel commun au groupe, par la **pratique du début du 2<sup>e</sup> duan en cercle** (position de départ, tous face au centre du cercle).

Contrairement à l'idée qui aurait pu s'imposer immédiatement à l'esprit, le « sud » n'est pas le centre du cercle ! En revanche, il se situe pour chacun devant soi, à l'infini du plan sagittal. (Les amateurs de géométrie dans l'espace pourront s'amuser à se représenter la somme des sud individuels...)

Ainsi lorsque nous pratiquons en groupe, orientés dans la même direction, nous pouvons avoir l'illusion d'un sud conventionnel unique commun à tous (dur constat : nous sommes tous seuls face à notre sud...). Dans la situation de pratique en cercle, on ôte l'illusion d'un repérage directionnel commun, et le réflexe serait alors de se calquer sur les repères de ses voisins. Or, seul peut compter un repérage spatial intériorisé, une représentation mentale de l'espace, les informations visuelles servant principalement notre système d'équilibration.

Le sud n'est pas du tout ici considéré en tant qu'orient, ce serait un autre propos. La question est : dans notre apprentissage de la forme, comment organisons nous l'espace pour nous orienter, nous déplacer ? Sur quels systèmes de repères ? Voyons ce que peuvent nous apporter la physiologie et les neurosciences :

## La proprioception :

*Il s'agit de la connaissance de chaque partie du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, à chaque instant, et sans la vérification visuelle.*

Nos sensations proviennent soit de l'intérieur soit de l'extérieur du corps. Captées par des récepteurs sensoriels, les informations sont transmises au cerveau par les fibres nerveuses et y sont alors analysées, interprétées, et organisées en perceptions. On distingue ainsi plusieurs types de sensibilité :

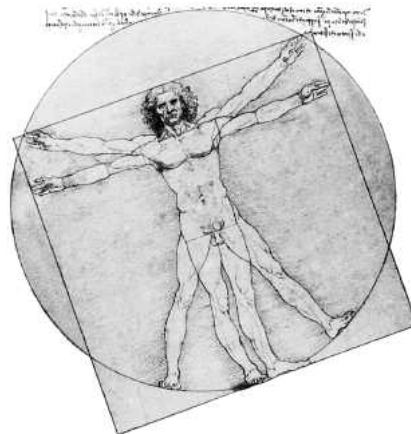
☐ Sensibilité spécifique : concerne quatre de nos cinq sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût

☐ Sensibilité générale du corps :

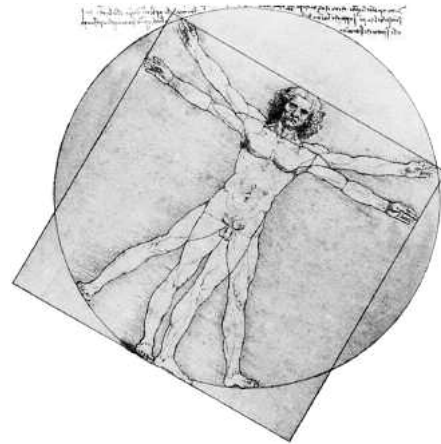
○ extéroceptive (en provenance de l'extérieur) : concerne le cinquième sens, le toucher ;

○ intéroceptive (en provenance des viscères) ;

○ **proprioceptive** (en provenance de l'intérieur du corps) : les capteurs sensibles surtout à l'étirement, sont localisés dans les **muscles**, les **tendons**, les **ligaments articulaires**, et la paume des mains et la **plante des pieds** (plus particulièrement orteils et bord externe du pied). Des récepteurs particuliers localisés dans l'**oreille interne**, (appareil vestibulaire), sensibles à la gravité et aux mouvements d'accélération de la tête, nous informent de notre position par rapport à la verticale et contribuent au contrôle postural et à l'équilibration.



La sensibilité proprioceptive est pour partie consciente (ce que l'on nomme la kinesthésie, c'est-à-dire la conscience de notre position et des mouvements dans l'espace), et pour partie inconsciente (via le cervelet), par son rôle de régulation réflexe du tonus postural, de contrôle de la posture. L'intérêt est que des ponts neurologiques existent entre les deux, reste à les faire travailler !



## Perception de l'espace et structuration chez l'enfant :

L'espace est toujours un espace « plein », il n'existe que par les objets – réels ou représentés – qu'il contient (le premier objet étant notre propre corps).

C'est toujours au départ un **espace perçu** (avant d'être un espace vécu, représenté) par nos organes sensoriels. **Perception du corps et perception de l'espace sont indissociables, et multi-référentielles** : intégration corticale de plusieurs types d'informations sensorielles, eux-mêmes organisés en systèmes interconnectés :

- informations sensorielles extérieures :
  - visuelles
  - tactiles
  - auditives
- informations sensorielles internes (proprioceptives), fournies par :
  - l'appareil locomoteur
  - l'appareil vestibulaire

L'espace s'organise avec la structuration du schéma corporel, grâce à :

- l'instauration des limites (intérieur / extérieur du corps) ;
- le développement de la proprioception ;
- la conscience de l'axialité ;
- la mise en place de schèmes automatiques de mouvements (par exemple, la marche).

Il se construit et s'organise donc au fil du développement psychomoteur.

Au début de la vie, le bébé découvre et explore son propre corps et les objets proches : espace restreint et fragmenté, organisé en étoile (les extrémités) par rapport au centre. Puis il s'élargit avec les déplacements, les polarités se mettent en place (devant/derrière, dessus/dessous, près/lain, côtés) ; avec la marche (l'axialité) et l'influence de la gravité terrestre, la polarité haut/bas et une perception de l'espace en trois dimensions.

Dans cet espace topologique, le référentiel est le corps propre : tout objet est situé par rapport à soi, et plus précisément par rapport à l'axe vertical du corps qui structure l'espace à partir des plans frontal, horizontal et sagittal et des polarités.

Pendant toute cette première période de la vie allant jusqu'à environ 7 ans, **l'orientation est égo-centrée**.

Ensuite l'enfant est capable de situer un objet par rapport à un autre fixe, indépendamment de sa propre position. Le référentiel est alors de type **allo-centré**, les repères sont extérieurs au sujet et fixes. L'espace est structuré par des relations géométriques que la vision seule suffit à définir. À maturation du système nerveux (à 12 ans), capacités d'abstraction aidant, le sujet percevant peut même être totalement en dehors de l'espace, qui devient de plus en plus intellectualisé et représentable. C'est ainsi que l'on peut être mathématicien et avoir des difficultés d'orientation spatiale...

## Proprioception et espace... :

L'intention d'expérimenter soi-même volontairement un mouvement est primordiale. Je prendrai un seul exemple suffisamment éloquent, les aveugles de naissance. Leur représentation mentale de l'espace est comparable à la nôtre, bien qu'elle se construise uniquement par la perception tactilo-kinesthésique, mais à la condition de pouvoir explorer volontairement les objets touchés. Le *feedback* des actions motrices volontaires permet la construction mentale de l'espace, en développant notre sensibilité proprioceptive consciente.

## ...et pédagogie du TJQ :

L'art de l'apprentissage du TJQ ne serait-il pas de repasser par l'évolution de l'enfant, en ayant à l'esprit l'acquisition de ces notions ?

Volonté, intention, conscience du corps et du mouvement, situé et relié à l'espace présent... question de langage, de culture, mais nous y retrouvons l'essence de la pratique de la forme : devenir soi-même un Taiji, pivot autour duquel les choses s'organisent.

Du point de vue pédagogique, travaillons ces notions fondamentales afin de développer la conscience du corps et de son orientation dans l'espace (le « sens » du mouvement) :

- réveiller et développer la capacité de repérage égocentrique ;
- développer la sensibilité proprioceptive consciente (passer d'un référentiel visuel à un référentiel essentiellement proprioceptif) ;
- avoir conscience de son centrage sur son axe vertical ;
- libérer les tensions dans la structure afin de parvenir à la fluidité du mouvement.

D'ailleurs chez le débutant, on remarque :

- une surdétermination du visuel (en plus de la prépondérance des informations visuelles dans notre culture) ;
- une plus grande dépendance de la vue pour maintenir une posture stable, en appuyant son regard sur un repère visuel extérieur, comme un appui sur une canne ;

Or il s'agirait de dérouler la séquence suivante : pensée (*Yi*) → regard → mouvement → partenaire (réel ou imaginaire) ;

- une utilisation de schèmes de mouvements automatiques (comme il est difficile de rester sur sa jambe arrière, quand la marche naturelle nous porte vers l'avant !).

Quelques pistes ont été évoquées durant l'atelier :

☐ Au cours de la pratique habituelle des exercices de base ou d'exercices préparatoires : mettre de temps en temps l'accent sur un repère précis : un plan, une direction, un volume...

☐ Quelques éducatifs simples, que chacun peut imaginer, au gré des besoins :

- expérimenter son équilibre ;
- dessiner dans l'espace : se représenter la trace d'un mouvement ;
- exercices de dissociation, d'indépendance segmentaire (déconstruire pour libérer et reconstruire ;
- se déplacer en explorant les changements de directions.

☐ Dissocier l'apprentissage d'un geste de son contexte directionnel.

☐ Le Tuishou par excellence développe la proprioceptivité, grâce au *feedback* immédiat du partenaire. On pourrait parler de dialogue proprioceptif ! Il oblige aussi à se situer dans un référentiel égocentré, il ne peut y avoir aucun repère visuel fixe ou établi.

☐ Pour les plus avancés, varier de temps en temps les conditions d'orientation :

- modifier le sud conventionnel habituel ;
- expérimenter position de départ face à un angle (au lieu de face à un mur plan) ;
- directions différentes pour chaque participant au sein du groupe ;
- fermer les yeux.

☐ Veillons à utiliser un langage approprié, sans ambiguïté : les termes que nous utilisons pour aider le pratiquant à s'orienter ont leur importance, ils influent sur leur système de repérage.

Enseigner est bien l'art de donner les bons repères !

# Est-il nécessaire de bien connaître les Classiques pour pratiquer « véritablement » le Taiji Quan ?

Sabine Metzlé

« LISEZ donc les Classiques du Taiji Quan ! », nous répétait souvent Laoshi pour nous encourager à approfondir notre pratique. À l'époque, les textes auxquels il faisait allusion étaient ceux contenus dans les gros et petit livres rouges de notre école. Car enfin, soyons clairs, cette appellation « Textes Classiques du Taiji Quan » concerne, en réalité, plusieurs « fournées » de textes :

■ La première, la plus ancienne, celle dont les textes se comptent sur les doigts des deux mains et dans lesquels on voit apparaître, pour la première fois, une présentation de la théorie du Taiji Quan et de sa terminologie. Ces textes ont été rédigés au XIX<sup>e</sup> siècle par des lettrés chinois, experts en Taiji Quan, et publiés au début du XX<sup>e</sup> siècle. Ils représentent les textes de référence communs à toutes les écoles de Taiji Quan.

■ La deuxième, plus récente, constituée d'une soixantaine d'écrits datant du XX<sup>e</sup> siècle et dont les auteurs, pour la plupart clairement identifiés, ont pris comme point de départ de leur réflexion les textes anciens, ceux dont je viens de parler. Par conséquent, leurs écrits s'inscrivent dans une continuité de définition du Taiji Quan, on y retrouve les notions fondamentales présentées dans les textes fondateurs mais davantage explicitées. Les aspects techniques, philosophiques et alchimiques du Taiji Quan y sont plus élaborés.

■ Et peut-être aussi une troisième, si l'on considère que certains écrits émanant de Grands Maîtres d'École, tel Zheng Manqing pour ne pas tous les citer, fait également partie du corpus des Classiques.

Je pense que la question posée ici se réfère aux textes fondateurs, les premiers textes datant du XIX<sup>e</sup> siècle à présenter la théorie du Taiji Quan et dont vont s'inspirer, par la suite, tous les auteurs de textes sur le Taiji Quan. Une terminologie propre au Taiji Quan est apparue pour la première fois dans ces

quelques textes formant ce que Douglas Wile appelle « le noyau primitif » dans son ouvrage *Lost T'ai-chi Classics from the late Ch'ing Dynasty*. Il ne sera donc question que de ces textes dans cet article.

Leur nombre fluctue au gré des éditions qui en publient entre cinq et dix, mais les principaux textes récurrents dans tous les ouvrages sur le Taiji Quan sont : « Le Traité sur le Taiji Quan », « Le Classique du Taiji Quan », « Les Éclaircissements pour la pratique des 13 postures » (ancien nom du Taiji Quan), « Le Chant des 13 postures » et « Le Chant du combat ».

Les auteurs étaient des hommes érudits et experts en arts martiaux. Leurs écrits s'inscrivent dans une tradition littéraire (néo)confucéenne. On y retrouve les thèmes qui fondent la culture chinoise : Taiji, Yin-Yang, vide-plein, etc., et des phrases entières tirées de traités célèbres beaucoup plus anciens tels que le *Dao De Jing* (attribué à Laozi, fondateur du taoïsme), le *Sunzi (l'Art de la guerre)*, le *Yi Jing*, le *Lunyü (Entretiens de Confucius)*, le *Taiji Tu Shuo (Explication sur le Diagramme du Taiji)* de Zhou Dunyi, le *Zhongyong (l'Invariable milieu)* de Zhuxi, etc.

Le style est concis, sobre et percutant. Le rythme des phrases, la juxtaposition des paradoxes, les images puissamment évocatrices pour un public chinois donnent aux textes une vitalité intense, inexistante dans les traductions actuelles (à ma connaissance) et reflètent parfaitement la dynamique du Taiji Quan. Ces textes souvent scandés pendant la pratique constituaient un moyen mnémotechnique permettant de faciliter l'apprentissage des élèves chinois d'autrefois, souvent analphabètes.

Ils ont été traduits dans de nombreuses langues et versions dont le français bien sûr mais contrairement aux Chinois, beaucoup de pratiquants occidentaux, s'ils les lisent, ne les comprennent pas bien et ne les relient pas nécessairement à leur pratique.

Si la plupart des Occidentaux s'en désintéressent c'est parce qu'ils ne saisissent pas spontanément les sens des concepts et de certaines images provenant d'une culture différente de la leur. Sans parler des erreurs de traduction qui peuvent, parfois, créer des confusions chez certains de nos élèves. D'autre part, tant que les traducteurs traduiront le contenu du texte chinois sans en restituer le style percutant et littéraire, les textes français ne pourront pas remplir leur fonction didactique.

D'ailleurs, je constate que certains collègues non sinologues se mettent aux caractères chinois pour pouvoir déchiffrer, eux-mêmes, le texte dans la langue d'origine comme pour mieux en capter la quintessence ; de là à dire qu'il faut apprendre le chinois si l'on veut progresser, peut-être pas, mais cela peut aider... quand même... Cela dit, je connais beaucoup d'analphabètes en langue chinoise qui excellent dans le Taiji Quan, et de piètres pratiquants chinois et... vice-versa.

Il y a quelques années, des collègues et moi-même avons formé un groupe de traduction des Classiques dont l'objectif est de retraduire les textes pour en corriger les erreurs de traduction, d'une part, les rendre littéraires et leur donner une vigueur qui leur fait défaut actuellement, d'autre part. Grâce à cette démarche, nous espérons augmenter leur impact et les rendre plus accessibles aux pratiquants français.

On y retrouve tous les termes, traduits ou pas, recouvrant des notions propres à la culture chinoise telles que : Wuji, Taiji, Yin-Yang, Xin (cœur-pensée), Yi (intention), Shen (énergie spirituelle), Qi (énergie vitale), Jin (énergie extériorisée), des termes techniques : Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao, et des expressions spécifiques du Taiji Quan : « vide-plein », « double lourdeur », « dongjin » (comprendre l'énergie), « fajin » (libérer l'énergie), « coller, relier, adhérer, suivre », « 4 onces l'emportent sur 1000 livres », « ne pas résister et ne pas perdre le contact », etc.

Le contenu des textes est d'une telle densité qu'on peut extraire, de chacune des phrases, des idées ou des thèmes susceptibles de servir à enrichir sa propre recherche et, pour le professeur, de quoi étoffer son enseignement. J'y découvre encore de nouvelles clés de compréhension de certains concepts tels que celui de la double lourdeur et de son pendant vide-plein par exemple, sujet que j'ai traité récemment dans un Bulletin de l'Amicale mais bien avant ma récente découverte. Ainsi cette phrase, « *Yi et Qi alternent, vivacité et souplesse font merveille : c'est transfor-*

*mer vide et plein* » m'a éclairée sur le sens de la notion vide-plein dans le Taiji Quan, je cite cet exemple même si je sais qu'il peut sembler énigmatique pour bon nombre de lecteurs.

Seule l'expérience de la pratique du Taiji Quan éclaire le sens des textes, aussi à la question sur la nécessité de connaître ses Classiques pour pratiquer véritablement le Taiji Quan, je répondrai qu'il faut, avant tout, pratiquer le Taiji Quan pour accéder aux Classiques et que notre niveau de compréhension des textes reflète notre niveau de compétence en Taiji Quan ; ainsi, plus on progresse, plus on en perçoit la profondeur. Un débutant, s'il en saisit des bribes, ne peut pas vraiment les comprendre, même avec une bonne traduction ; peut-être leur trouvera-t-il un charme exotique ou alors un intérêt anecdotique. L'apparente simplicité des propos fait que les élèves, bien souvent, n'en soupçonnent pas la profondeur ni la subtilité, sans doute est-ce aussi parce que leur pratique est encore superficielle...

Avec leurs traités et leurs chants, les Classiques constituent le prototype de la littérature sur le Taiji Quan ; l'art martial, appelé Taiji Quan ou 13 Postures selon les textes, y est défini avec ses grandes lignes et ses points essentiels. Ils s'adressent à un public connaisseur avec des mots forts et simples comme pour le stimuler, le rappeler à l'ordre, l'encourager, l'accompagner, le bousculer par des injonctions paradoxales, des images fortes et des répétitions.

Mais d'où viennent les textes ? Quels en sont les auteurs ? Et comment interpréter la légende qui entoure les textes ? Quelle vérité nous cache-t-elle ? Pourquoi trouve-t-on tant de variantes concernant les textes et leurs auteurs, d'une édition à une autre ? Qu'est-ce que cela nous apprend sur l'origine mystérieuse des textes, sur la création du Taiji Quan et de sa théorie ? Autant de questions qui suscitent des polémiques dans le monde des historiens et des chefs de file d'Écoles. Mais justement et contre toute attente, toutes ces interrogations, pour moi, en disent long sur l'histoire de notre art martial, ainsi je considère que les mythes et les légendes qui lui sont rattachés et que les invraisemblances, les contradictions et les anomalies concernant son histoire sont, eux aussi, porteurs d'une vérité historique, certes difficile à déceler mais aussi riche, sinon plus, que les faits avérés. Mais je ne m'étendrai pas sur ce point, de peur de déborder de mon sujet. Quand j'ai commencé à m'intéresser aux textes classiques, j'étais loin de me douter qu'ils nourriraient autant ma recherche.

Je ne peux quand même pas écrire un article sur les Classiques sans en citer quelques phrases glanées dans les travaux récents du groupe de traduction des Classiques, en espérant que cela donnera le goût et l'envie au pratiquant et lecteur du Bulletin de découvrir les textes classiques et, en particulier, les nouvelles traductions à paraître dans un futur proche.

- ☆ *L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est gouvernée par la taille et se manifeste dans les doigts... Tout doit être unifié.*
- ☆ *Tout procède du Yi...*
- ☆ *Il faut distinguer clairement le vide et le plein.*
- ☆ *Quant aux fondements de notre pratique... : le Yi et le Qi sont les maîtres, les os et la chair les serviteurs.*
- ☆ *La pensée commande, le Qi transmet, la taille rassemble et coordonne.*
- ☆ *Sois ample puis resserre, jusqu'à devenir indiscernable.*
- ☆ *De l'extrême douceur naît la plus grande fermeté...*
- ☆ *Cherche la ligne droite dans la courbe.*
- ☆ *Recevoir c'est lâcher, lâcher c'est recevoir...*
- ☆ *Rassembler l'énergie c'est tendre un arc, la libérer c'est décocher la flèche.*
- ☆ *Le corps tel le faucon allant fondre sur sa proie, l'esprit tel le chat prêt à saisir la souris...*

Etc.

«*Pour t'initier une transmission orale est indispensable, pour te perfectionner une pratique constante est nécessaire !*», nous dit le «*Chant des 13 Postures*». Rien ne remplace la pratique, seule l'expérience donne vie et sens aux textes. Pas de dogme mais des préceptes issus du système cosmologique chinois. D'aucuns pourraient s'étonner de l'aspect spéculatif de certains propos tels que ceux associant les huit trigrammes et les cinq phases avec les techniques et les déplacements.

Le fait qu'une vision traditionnelle du monde jamais remise en question soit, une fois de plus, relayée par les textes peut également nous amener à nous interroger quant à son caractère irréfutable.

Mais là encore, il s'agit d'un autre débat...

De nos jours, beaucoup de professeurs de Taiji Quan dont je fais partie, introduisent dans leurs cours, pour des raisons diverses, d'autres approches corporelles telles que le Qigong, la méthode Feldenkrais, le stretching, etc., tandis que les professeurs de karaté se mettent, eux aussi, à enseigner le Taiji Quan et que de nouveaux styles dits «*Classiques*» et destinés principalement à la compétition se multiplient.

Dans un contexte où le mélange des genres est fréquent, l'existence d'un corpus de textes anciens sur le Taiji Quan me semble salutaire, tous les professeurs devraient les connaître, s'en inspirer pour leurs cours et s'y référer régulièrement évitant ainsi les amalgames et les dérives que notre discipline subit actuellement.

Les textes n'enseignent pas de méthode concrète mais donnent un cap à suivre et nous ramènent toujours à l'essentiel. «*Approfondissez sans cesse et vous pourrez agir librement*». Ainsi, appliquer le vide et le plein dans la pratique, par exemple, est à la portée de tous les pratiquants même débutants mais rares sont ceux qui en ont une perception subtile au point que «*chaque endroit a son propre vide-plein, tous les endroits possèdent un vide-plein*». Progresser ne signifie pas accumuler les connaissances, les mouvements ou les techniques, ce que certains élèves ont parfois du mal à accepter, mais c'est cheminer vers plus de subtilité dans l'art d'appliquer les principes énoncés dans les textes. Que dire de cette phrase : «*Le mouvement surgit de l'immobilité, l'immobilité se reflète dans le mouvement alors face à l'adversaire les transformations sont prodigieuses*»? Comment ne pas en ressentir la force de frappe?

Tout est dit... de la quintessence de notre art et... du chemin qu'il nous reste à parcourir...

Pour terminer je voudrais remercier mes collègues du groupe de traduction des Classiques (Marie-Christine, Pierre, François, Hélène, Nadine, Leland, Hervé) pour les échanges passionnants que j'ai eus avec eux lors de nos sessions de travail et m'excuser aussi auprès d'eux, pour avoir pris la liberté de divulguer certains extraits de notre traduction non encore finalisée. J'espère ainsi donner aux lecteurs l'envie de la découvrir dans sa version définitive à venir. J'aurais pu citer les exemples dans la langue d'origine, mais je crains que pour la plupart des lecteurs... ce ne soit «*du chinois*».

# « Taichi et aventure en Cappadoce » (Turquie)

Association La Fleur de Jade, Strasbourg - Lafleur2jade@yahoo.fr

## *Il y a un avant et un après la Cappadoce...*

On se sent attendu par Yves et Caroline pour vivre l'aventure : la route entre Istanbul et Uçhisar à travers laquelle nous découvrirons le rythme des noctambules, le thé, l'appel à la prière, les « tuvalet » (à ne pas confondre avec les lieux de prière... Clin d'œil à Monique et Carole) et les ronflements de certains qui se reconnaîtront.

Hos Geldiniz (bienvenue), arrivée et accueil dans notre pension, « Bin biri gece » ou les *Mille et Une Nuits* qui deviendra bientôt notre « daoguan ». Nous découvrons les gens de la Cappadoce qui ont une présence à l'autre : chaleureuse et attentive.

Le bonheur est là !

Entourés de merveilles et à travers les rues d'Uçhisar, mille couleurs et parfums : tapis, tentures, bijoux, fruits séchés... accompagnent notre première balade jusqu'au château qui domine la ville.

À l'aube, Taichi face au paysage resplendissant que traversent des montgolfières. Petit déjeuner qui ne laisse pas que rêveur et prépare notre route à travers les vallées, les maisons troglodytes... La verdoyance des arbres et autres végétaux nous ravissent.

Chance à nous de pouvoir pratiquer le Taichi et l'éventail dans ces fabuleux paysages.

À la croisée des chemins, nous boirons le thé chez Hassan (28 ans... ou... peut-être plus), nous dégusterons des abricots chez l'homme aux grands chiens.

Le groupe, quelque peu chahuteur, sera source de bonne humeur et permettra d'entretenir aussi souvent que possible nos zygomatiques fort sollicités durant le séjour.

Nous pourrions écrire et écrire encore. Mais rien ne vaudra de vivre la Cappadoce Taichi ou le Taichi Cappadoce.

Pour le décrire en deux mots : du Miel.

\_\_\_\_\_ Carole





## *Aventure... Taichi... Cappadoce...*

Trois mots qui eurent subitement une belle résonance en moi et au final quelle aventure, quel partage, quel spectacle!!!

Nos randonnées en étoile autour d'Uçhisar dans les merveilleuses vallées de Cappadoce répondant aux doux noms de: Vallée des Pigeons, Rosevalley, Vallée de l'Amour, Vallée d'Ilhara (un paradis sur terre), le superbe village minéral d'Uçhisar à 1300 mètres d'altitude où nous séjournions et l'engagement sans faille d'Yves Martin de nous inviter à pratiquer exercices de base dès l'aube, puis formes et éventail au gré des lieux propices et accueillants lors de nos randonnées ont fait vibrer cette résonance.

«La petite famille que nous formions» respirait la joie de vivre et c'est peu dire que nous avons été sous l'emprise d'une telle beauté et d'une telle communion longtemps encore après notre retour, l'exigence et la précision d'Yves lors de nos quatre heures quotidiennes de Taichi faisant partie intégrante de ce bonheur!

Merci à Caroline, Carole, Gilbert, à Philippe pour la thérapie du rire et tout particulièrement à Yves à l'origine de cette belle aventure Taichi.

Et, si à me lire, d'aucuns parmi vous sont tentés... nous vous disons à l'été prochain avec joie...

\_\_\_\_\_ *Monique*

## *Remerciements...*

Un petit mot pour remercier celles et ceux qui ont participé à ce premier stage hors de nos murs strasbourgeois. Et pour le coup ce fut la Turquie, ce qui du point de vue logistique a occasionné quelques préoccupations.

Mais les nombreuses heures de préparation, de prise de contact avec les compagnies de transport, la recherche et les réservations d'hôtels, ont été vite oubliées une fois sur place.



Que dire de la Cappadoce, si ce n'est que le paysage est à couper le souffle et que l'hospitalité y est sans égale. Je remercie nos hôtes, Oran, Ali, Ismet et Emre qui ont fait de notre séjour un moment de grande convivialité. Nous étions comme à la maison...

En Turquie, rien n'est impossible, «problem yok» est le maître mot et cela se vérifie chaque jour.

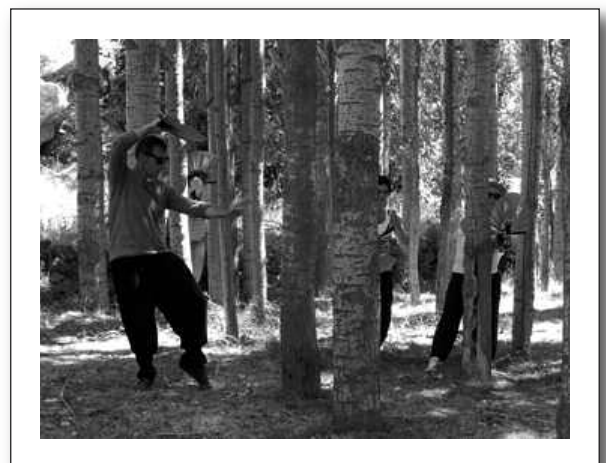
À la porte de l'Asie, le pays nous invite à nous mettre à l'heure d'un autre temps. Il n'y a pas d'avant, pas d'après, il y a maintenant.

À l'issue du stage en Cappadoce, certains ont profité du séjour pour une visite de trois jours à Istanbul. Pour rejoindre l'hôtel, nous traversons le Bosphore quotidiennement, ce qui nous offrait une vue magnifique sur la Corne d'Or en voyant s'aligner Topkapi, Sainte-Sophie et la mosquée Sultanhamet. Bien qu'insuffisants, tant la ville regorge de splendeurs entre le palais des Sultans, la Mosquée Bleue, le Grand Bazar, le marché égyptien, les citernes romaines, ces quelques jours ont permis une transition en douceur entre les plateaux anatoliens où le temps a la mesure de la sagesse de l'Orient et la réalité plus occidentale de l'agitation urbaine...

Pour illustrer le bonheur quotidien de nos balades et de nos temps de pratiques, voici quelques photos supplémentaires qui tenteront peut-être certains d'entre vous pour la prochaine édition qui devrait avoir lieu début août 2014.

À très bientôt.

\_\_\_\_\_ Yves Martin



# NOUS AVONS LU...

⟨ Laurence BOVAY ⟩

## **Traces d'encre, Carolyn Carlson, Acte Sud**

Au début, la surprise, en voyant sur l'étagère d'une librairie, un livre de calligraphie :

Carolyn Carlson... la danseuse ? Oui, oui, c'est bien elle.

Après la contemplation de ces pages, j'ai envie de retourner à sa danse : tapez Google vidéos Carolyn Carlson, on y trouve quelques perles, comme *Signe, La Victoire des signes, Les Moines de la Baltique, Les Couleurs de Madurai, L'Esprit du bleu*.

Et puis non. Aucune surprise finalement. Le pinceau a l'air de s'inscrire dans un prolongement cohérent et si naturel.

La danse de Carolyn Carlson est une calligraphie sans pinceau, telle une calligraphie éphémère ne laissant aucune trace, si ce n'est une vibration passagère de l'air ambiant.

Dans toute sa vie de danse, on réalise dans l'après-coup que son corps entier a été un pinceau gorgé d'encre et l'espace alentour du papier.

La calligraphie, elle, apparaît comme le négatif d'un mouvement juste arrêté par une surface, la feuille aurait été quelques centimètres plus loin, ça donnait autre chose, ça arrive comme ça arrive, soit épais, soit effleuré. Ici, ce qui importe n'est plus visible, le mouvement du corps ne se voit plus. Ne reste qu'une Trace qui témoigne de ce qui a précédé, la trace d'un élan, de l'allure d'un instant, d'une force pleine ou d'une légèreté.

Comme la giclure au dehors de la fin d'un mouvement qui puise son origine au profond d'un intérieur insondable.

À 70 ans, cette grande dame signe par ailleurs une « callichorégraphie » pour neuf danseurs : *Synchronicity*, qu'elle préface en ces termes :

« *La vie n'est rien d'autre qu'une danse ininterrompue de naissances et de morts, une danse du changement.* »

Dans une récente interview où on lui demande si maintenant elle n'aspire pas à se reposer, elle répond que « *le corps se limite mais l'esprit rajeunit, je ne monte plus la jambe au plafond mais c'est avec les bras et*

*les mains que l'on communique et que l'on prie* ».

À nous autres, artisans d'une autre gestuelle issue d'une culture chinoise qui compte aussi la calligraphie parmi son art, son parcours saura nous toucher.

Et pour nous encourager à avancer sur le chemin du grand dépouillement à venir, sachons que quand les jambes ne pourront plus, le poignet pourra encore et nous aurons jusqu'au bout nos mains pour les joindre.

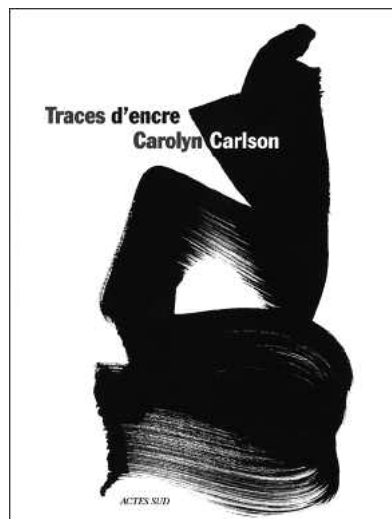
∞∞

*P.S.* Et tant qu'à faire, vous signaler aussi une autre toute grande dame en la matière, et la matière est bien là, quand on voit Fabienne Verdier déplacer avec un guidon de vélo, son énorme pinceau fait de 25 queues de cheval gorgées de 100 kilos d'encre, tout y est, la danse du vide et du plein, la terre et le ciel.

Procurez-vous ce film : « *Fabienne Verdier, peindre l'instant* », n° 2, film de Mark Kidell, 52 min, 2012, éditions Les films d'Ici, [www.lesfilmsdici.fr](http://www.lesfilmsdici.fr)

Écoutons-la : « *Ce qui est fascinant dans la peinture, c'est l'éloge du risque : c'est-à-dire le contraire de l'écriture d'un concept qu'on répète à l'infini sans plus jamais oser la transformation. Pour moi, prendre le pinceau, c'est oser la transformation.*

*Si on ressent une inspiration, si on a une vision et qu'on est connecté avec une forme de jaillissement intérieur, on est alors dans la transformation infinie d'une forme.* »



⟨ Serge DREYER ⟩

## « *Entretiens 1955* », par J. Monchanin, J. Filliozat, A. Bareau

[http://www.ifpindia.org/ecriture/upload/online\\_publications\\_ind/PIFI\\_004.pdf](http://www.ifpindia.org/ecriture/upload/online_publications_ind/PIFI_004.pdf)



## Yoga et Hésychasme

Voilà de nombreuses années, j'étais tombé sur une remarque de Mircea Eliade qui évoquait un lien entre spiritualités occidentale et indienne via des techniques respiratoires. Certains pensaient trouver dans les années 1950 une filiation entre le yoga et les pratiques de respiration des hésychastes, moines contemplatifs de l'Orient chrétien (en particulier ceux qui vivent dans le fameux mont Athos en Grèce). N'ayant pas trouvé jusqu'alors une référence livresque intéressante sur ce domaine, j'avais mis de côté le sujet.

Or une recherche récente, grâce au désormais incontournable Google, m'a amené à consulter une publication de l'Institut français d'indologie n° 4 intitulée « *Entretiens 1955* » par J. Monchanin, J. Filliozat, A. Bareau (tous des indologues renommés). Ce petit ouvrage contient un historique facile de lecture de l'hésychasme avec des références sur les techniques respiratoires méditatives (13 pages). Il met à mal une filiation directe entre yoga et pratiques hésychastes et propose plutôt un phénomène de convergence. Je trouve ce phénomène de convergence très intéressant car il crée du lien entre les diverses cultures, en particulier pour les pratiquants de notre style de taiji quan. Il nous évite cependant de tomber dans le piège mystico-éthéré d'une confrérie ésotérique de grands illuminés qui échangeraient leur savoir entre Brest (celtisme), New Delhi (yoga), Lhassa (tantrisme), Beijing (taoïsme), Oulan Bator (shamanisme) et autres destinations des tour operators du secret du Grand Polichinelle...

# Exercices de préparation hors école, Qigong et Yangjia Michuan Taijiquan

Zouzou Vallotton

**A**ux Rencontres de l'Amicale, lors des « exercices d'éveil corporels, préparation » (tels que nommés sur le programme) certains enseignants proposent des variantes aux « exercices de base » (tels que nommés dans notre école).

Cette situation déplaît à certains, qui leur préfèrent les exercices traditionnels de base du Yangjia Michuan Taijiquan, enseignés par Maître Wang Yen-Nien, argumentant que le matin lors d'une pratique commune, on ne doit pas se prendre la tête avec de nouveaux exercices, mais se mettre en mouvement dans un rituel, dans quelque chose de connu.

Lors de la criée aux ateliers, depuis plusieurs années, des participants demandent des ateliers de Qigong.

Comme je suis au premier rang (puisque j'anime la criée) j'entends certains exprimer leur contrariété, argumentant que cette pratique ne fait pas partie du Yangjia Michuan Taiji Quan et que si on pratique le Taiji Quan, on pratique forcément le Qigong.

Lors des mêmes criées, les demandes concernent également des ateliers de sabre, de bâton sourcil, de travail au sol, etc., et mes oreilles et mes yeux sont peut-être clos à ce moment, mais je n'observe pas les mêmes réactions face à ces demandes, alors que ces pratiques ne font pas partie du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Si ces demandes sont régulières, est-ce parce que notre école a des manques ?

Est-ce parce que les pratiquants sont simplement curieux d'autres pratiques ?

Est-ce que certains enseignants, dans leurs cours, proposent des pratiques qui sortent du cadre de notre école et que cela est devenu, dans l'esprit de certains pratiquants, comme faisant partie de notre école ?

Est-ce que les Rencontres de l'Amicale sont un lieu de découvertes ?

Est-ce que les Rencontres de l'Amicale doivent, au contraire, être le garant de l'école et de son cursus et ne pas en sortir ?

Doit-on s'ouvrir à d'autres pratiques qui nourrissent la nôtre ?

Doit-on rester dans les codes de notre école et ne pas nous égarer ?

Les enseignants devraient-ils définir la grille des ateliers et en profiter pour proposer les exercices de base du Tui Shou, la longue perche et autres thèmes qui sont rarement demandés par les participants et qui font partie de notre école ?

Est-ce que le fait que Maître Wang Yen-Nien ne soit plus présent nous autorise à parcourir des chemins de traverses ?

Est-ce que le fait que Maître Wang Yen-Nien ne soit plus présent nous oblige à nous en tenir uniquement au cursus du Yangjia Michuan Taiji Quan dans un souci de perpétuer la tradition du Yangjia Michuan Taiji Quan ?

L'envie de découvertes est-elle justifiée ?

Des pratiques annexes à la nôtre doivent-elles rester dans les murs des cours, et ne pas envahir les Rencontres du Yangjia Michuan Taiji Quan, sachant que de nombreux enseignants et pratiquants pratiquent des Qigong, par exemple ?

Est-il possible de préciser que tel mouvement ou atelier fait partie du Yangjia Michuan Taiji Quan et tel autre n'en fait pas partie ?

Peut-on être responsable de ses demandes et propositions de travail, si les choses sont claires ?

Des ajouts à la pratique d'un style, nuit-il au style ?

Quelqu'un détient-il la vérité ?

## Merci à vous de réagir.

Je souhaiterais lire des pratiquants qui ont des demandes d'ateliers hors Yangjia Michuan Taiji Quan, des enseignants de notre école qui animent avec bonheur des ateliers de Qigong, par exemple, des enseignants qui pratiquent d'autres techniques mais qui s'en tiennent à celles du Yangjia Michuan Taiji Quan lors des rencontres, des enseignants et des pratiquants qui s'en tiennent au programme de notre école et qui ne manifestent aucun intérêt pour d'autres pratiques.

Ainsi aurons-nous une idée de ce qui motive les uns et les autres.

# Merci, Zouzou

Jean-Luc Perot

**D**OIT-ON s'en tenir strictement et uniquement au corpus «Michuan» tel proposé par Maître Wang ?

Tradition = transmission = trahison, dit-on volontiers.

Cette trahison ne serait-elle pas précisément ce qui assure la pérennité des courants dont le propre est de couler en suivant le terrain et les temps ?

Les temps et les terrains changent, les gens changent aussi, dans leurs motivations, leur âge et leur tempéraments.

Peut-on seulement penser que maître Wang aurait épuisé toute la richesse du TaiJiQuan, que ceux qui ont reçu son enseignement de première main n'aient rien fait d'autre que de copier fidèlement les manières du maître sans en interpréter la valeur ?

Peut-on seulement penser que tous les autres maîtres de TaiJiQuan ne soient que des suiveurs qui n'ont pas eu l'ampleur et la profondeur de maître Wang ?

Comment un artiste à prétention martiale, a fortiori, pourrait-il ne pas interpréter et adapter sa sensibilité aux partenaires, adversaires et inspirations qu'il rencontre dans une curiosité accueillante.

## Du Qi Gong, oui bien sûr

Peut-être est-ce simplement une question de vocabulaire qui distingue voire sépare là où il est plus à propos de rassembler.

À mon sens, le Qi Gong, culture de l'énergie, est l'appellation générique de toutes les pratiques associant en conscience les « trois trésors » : l'esprit – un propos, une idée, une image ; le souffle – sensation, sensibilité, sensualité ; le corps – mouvement, posture ou geste.

De ce point de vue, le TaiJiQuan est un Qi Gong très élaboré – une forme sur le versant extériorisé et une promenade méditative sur le versant intériorisé – nei Gong et une pratique à deux pour en vérifier l'assimilation.

Sans cette dimension du Qi, la forme perd sa vitalité, la méditation perd son originalité et l'art martial perd toute efficacité.

Le Qi, ah le Qi ! Soyons simples.

Il y a des pratiques qui donnent de l'énergie, de la vitalité, du plaisir et de l'enthousiasme, ce sont d'authentiques Qi Gong, puis il y a les pratiques qui parlent de Qi qui nomment, qualifient mais ne vous font pas chaud au cœur, au corps et à l'esprit. Ce sont des caricatures de Qi Gong.

Le corps Taichi selon F. Billeter – *Notes sur le ZhuangZi philosophe* chez Allia – est l'ensemble des forces, des ressources et des possibilités connues ou inconnues qui font notre comportement. Le Qi Gong devient alors l'exercice par excellence, le moyen de faire résonner ce corps.

Si le corpus Michuan ne nomme pas Qi Gong les exercices préparatoires, c'est peut-être simplement une question de vocabulaire, de contexte et d'époque.

Pour ma part, je propose le Qi Gong parce que c'est un domaine ouvert à la créativité, celle de la composition et de l'animation d'exercices pour l'enseignant et celle de l'expression et de l'interprétation du pratiquant.

En puisant dans mon expérience et en m'inspirant de différentes approches rencontrées en chemin, je propose pour ma part la suite des animaux dans laquelle j'ai intégré différents modes de mobilisation vertébrale en rapport au bon fonctionnement du rachis.

Je propose une suite de huit mouvements répartis sur la rose des vents dans l'esprit du « real Qi de John Cole ».

Je propose une suite de six mouvements/attitudes – les six dispositions mentales – inspirées par le Dr Yayama et ajustées à l'approche neuro-cognitivo-comportementale de Jacques Fradin – *L'intelligence du stress*.

J'ai « sur le feu » une suite de cinq mouvements jouant sur la composition masculin/féminin de la Danza duende – Yumma Mudra.

J'ai encore un répertoire d'exercices liés à la « conquête de l'espace » inspirés du TaichiTango de Jo Lacrosse et de la danse du Dao de Laurence Chevallier.

J'ai la recherche du centrage et de l'axe par le tournoiement...

Toutes ces approches peuvent se décliner en silence ou en musique, sur place ou en déplacement, seul, en duo ou en groupe, en salle ou en campagne... La pratique ouvre des portes inattendues sur l'expérience.

Et le tout, en respectant et servant la dynamique du TaiJiQuan Michuan !

Alors, OUI aux formes Michuan, OUI à tous les Qi Gong si ils sont bien reçus et OUI aussi aux rencontres et interprétations où il s'agit de s'inter - prêter.

## DÉCEMBRE 2013

### Stage de Noël à Ouagadougou (Burkina Faso)

Dates : du 22 décembre 2013 au 4 janvier 2014  
Email : jeanmougin.claudy@orange.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin et Madeleine Blanchard  
Organisé par : GRDT

## JANVIER 2014

### Stage «Pratique des séquences et esthétique» à Fayence (Var)

Dates : 11 et 12 janvier 2014  
Email : bernateau.laurence@wanadoo.fr  
Animé par : Serge Dreyer

### Stage de Tuishou à Plougastel

Dates : 11-12 janvier 2014  
Animé par : Hervé Marest  
Organisé par : Ty An Tao

### Stage «Révision et correction du 2<sup>e</sup> duan» à Annecy

Dates : 18 janvier 2014  
Email : henri.mouthon@orange.fr  
Animé par : Henri Mouthon  
Organisé par : ATCHA

### Stage «Détente profonde dans les séquences et le Tuishou» au Mans

Dates : 18 et 19 janvier 2014  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : ARAMIS

### Stage «Approche de l'énergétique chinoise» à Angers

Dates : 19 janvier 2014  
Email : cordaro49@hotmail.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : ATA

### Stage «Épée Kun et Wudang, Éventail» à Angers

Dates : 19 janvier 2014  
Email : wudang49@orange.fr  
Détail : ANGERS, COSEC Belle-Beille  
Apprentissage et approfondissement  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

### Stage Tuishou à Saumur

Dates : 25-26 janvier 2014  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : AMI chemins du Tao (hors Amicale)  
Contact : ami-tao@orange.fr

### Stage «Séquences, petit bâton du Xing Yi Quan», session de formation pour enseignants, à Bastia

Dates : 27 janvier 2014  
Animé par : Serge Dreyer  
Email : dominique@ceccaldi.fr

## FÉVRIER

### Initiation et approfondissement du 1<sup>er</sup> Duan à Laudun-l'Ardoise (près d'Avignon)

Dates : 1<sup>er</sup> et 2 février 2014  
Animé par : Serge Dreyer  
Contact : croisementdessusds@orange.fr

### Stage de Tuishou au Mans

Dates : 8 février 2014 (l'après-midi)  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : ARAMIS

### Stage «Épée ancienne et éventail» à Quimperlé

Dates : 8-9 février 2014  
Animé par : Hervé Marest  
Organisé par : Kemperlé TCC

### Stage «Épée Kun Lun et Wudang, éventail» à Angers

Dates : 9 février 2014  
Email : wudang49@orange.fr  
Détail : ANGERS, COSEC Belle-Beille  
Apprentissage et approfondissement  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

### Stage «Applications martiales 2<sup>e</sup> duan» à Annecy

Dates : 15-16 février 2014  
Email : henri.mouthon@orange.fr  
Animé par : Serge Dreyer  
Organisé par : ATCHA

### Stage «Nettoyage Énergétique saisonnier» à Thorigné-d'Anjou

Dates : 15-16 février 2014  
Détails : Vivre la mutation saisonnière avec des exercices spécifiques de Dao Yin Qigong, et un drainage adapté.  
Email : wudang49@orange.fr  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

## MARS

### **Stage Initiation au neigong, Sensibilisation à la calligraphie, Les Nuages: applications et technique, à Saint-Quentin-les-Beaurepaire (Baugeois):**

Date : **2 mars 2014**  
Association : TAIJQUAN en Baugeois  
E-mail : pabkbenou@hotmail.com  
Animateur : Claudy Jeanmougin  
Détail : de 9h à 17h.  
Contact : Paule-Annick Ben Kemoun :  
Tél. 02 41 89 82 98 - 06 61 54 08 56

### **Stage «Énergétique, approche théorique et pratique» à Thorigné d'Anjou**

Dates : **22 mars 2014**  
Email : wudang49@orange.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

### **Stage «La Pratique du Taiji Quan et les Principes Constants» à Thorigné d'Anjou**

Dates : **23 mars 2014**  
Email : wudang49@orange.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

## AVRIL

### **Stage «Armes» à Annecy**

Dates : **5 avril 2014**  
Email : henri.mouthon@orange.fr  
Animé par : Henri Mouthon et Catherine Bachelet  
Organisé par : ATCHA

### **Stage «Épée Kun et Wudang, Éventail», à Angers**

Dates : **6 avril 2014**  
Email : wudang49@orange.fr  
Détails : ANGERS, COSEC Belle-Beille  
Apprentissage et approfondissement  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

### **Stage «Épée à deux» au Mans**

Dates : **12 avril 2014**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : Frédéric Plewniak  
Organisé par : ARAMIS

## MAI

### **Stage «La balle de taiji», spécial enseignants, à Genève**

Dates : **3-4 mai 2014**

Email : info@taiji-toc.ch  
Animé par : Alix Helme-Guizon (Angers)  
Organisé par : Taiji Open Club Genève

### **Stage de Tuishou au Mans**

Dates : **17 mai 2014 (l'après-midi)**  
Animé par : Michel Leclaircie  
Organisé par : ARAMIS  
Email : aramis72.taichi@free.fr

### **Stage «Épée Kun Lun et Wudang, éventail», à Angers, lieu précisé ultérieurement**

Dates : **18 mai 2014**  
Email : wudang49@orange.fr  
Détail : Apprentissage et approfondissement  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

## JUIN

### **Stage «ZI RAN MEN QIGONG», sur Thorigné-d'Anjou**

Dates : **7-8 juin 2014**  
Email : wudang49@orange.fr  
Détails : • **6 juin en soirée** : Méditation  
• **7 et 8 juin** : Apprentissage du premier enchaînement de Zi Ran Men Qigong  
Animé par : Maître LIU DE MING  
Organisé par : Les Nuages du Wudang -  
www.taiji-qigong-anjou.fr

## JUILLET

### **Stage «Séquences + tuishou + qigong + marche du baguazhang» à Taiwan**

Dates : **du 2 au 17 juillet 2014**  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Animé par : Serge Dreye

### **Stage de taiji quan et découverte culturelle à Taiwan**

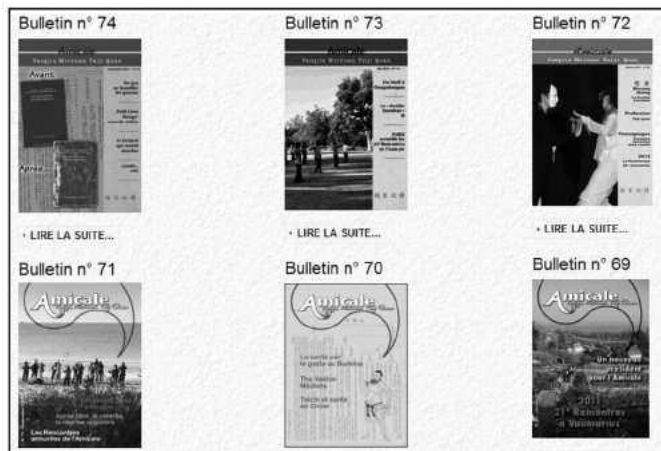
Dates : **du 2 au 17 juillet 2014**  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Détail : Inscription à partir d'octobre  
et clôture le 31 mars 2014.  
Animé par : Serge Dreyer

## AOÛT

### **Tai Chi en Turquie**

Date : **2 au 10 août 2014**  
Animateur : Yves Martin  
Organisé par : La Fleur de Jade  
Contact : Tél. : 06 84 69 48 68 -  
Courriel : lafleur2jade@yahoo.fr

# Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan



## LE SITE WEB ET LE BULLETIN DE L'AMICALE

**LE SITE WEB est un outil important de communication entre nous, il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle.**

**Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.**

<http://taijiquan.free.fr>

### **Le référencement de vos associations :**

**Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site Web si elle en possède un :**

Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents.

Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts ou de les mettre en lien.

### **Pour les associations déjà référencées :**

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez

voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site-web. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est de la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

### **Le Bulletin sur le site Web :**

**Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, dix jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés.**

Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

### **Les autres chapitres du site Web :**

**Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les Stages, les Évènements.**

**Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques :**

Allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son Flux-Rss.

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



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

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

**Jean-Luc Pommier**

pommier\_jl11@yahoo.fr

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France

**Conseils pratiques :**

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

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

**Procédure :**

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tous ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus, cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.

**LE BULLETIN est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan.**

**Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à notre Rédactrice en chef :**

**Françoise Cordaro**

cordaro49@hotmail.fr

9, rue de la Rame - 49100 Angers - France

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

Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir **au minimum** une « résolution » de **150 dpi** (*150 dot per inch*) et une taille **la plus large possible** : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm). Exemple (sans rentrer dans les détails techniques) : une image de 4 cm de long, si elle est à 72 dpi, ne pourra **absolument pas** être agrandie. La même image, à 150 dpi, ne pourra être agrandie que très légèrement (5 cm tout au plus). C'est seulement si cette image était à 300 dpi qu'elle pourrait être agrandie à 9 cm sans perdre trop de sa netteté.

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

Françoise Cordaro, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

**Sollicitations...**

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



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2013 au 31 Août 2014

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### **Demande d'Adhésion Collective**

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif .....

Votre adresse ① .....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

#### **Nom de l'Association :**

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

#### **Règlement pour l'Adhésion collective**

- Je règle 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.  
 Je règle 1,50 € x ..... adhérents soit ..... € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

#### **Demande d'Adhésion Individuelle**

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 22,50 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom .....

Adresse .....

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail :
		Site Internet :

#### **Règlement pour l'Adhésion individuelle**

- Je règle 22,50 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### **Pour votre association**

- Je règle 22,00 € x \_\_\_\_ (nombre d'abonnements), soit \_\_\_\_ €  
à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

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

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

##### **Pour un abonnement souscrit par un individuel**

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

#### **Modalités de règlement**

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = Total à payer .....

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

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du YangJia Michuan 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@neuf.fr](mailto:tresor.ymtq@neuf.fr)    Site Web <http://taijiquan.free.fr>

**Fait à :**

**Le :**

**Signature :**

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

# ADRESSES UTILES

## **COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

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

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

email: tymta.org@gmail.com  
<http://tymta.blogspot.fr/>  
Président : Jason Han  
TYMTA c/o Jason Han Fl.14, No.3, Lane 36, Wang Ning St.,  
Wen Shan Dist., TAIPEI / TAIWAN

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

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

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

Janett Philips, President  
3555 Parkview Lane - Rocklin, CA 95677  
Tel: 916-625-9290  
president@aymta.org ou psychocpa@sbcglobal.net

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

## **WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)**

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

## **ESTONIE**

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

## **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA**

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

## **ALLEMAGNE**

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

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

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

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

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

## **THE TAI CHI CENTRE**

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

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

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

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

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

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

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

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

Denis Banhero, 03 BP881 Abidjan 03 - Côte d'Ivoire

## **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WUSHU ET DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

27, rue Claude Decaen - 75001 Paris  
Tél: 01.40.26.95.50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

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

## **MEXICO**

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

## **ITALIE**

DOMAINE YEN-NIEN  
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (IM) - Italia  
Tél: (39) 0184 241211

## **BURKINA FASO**

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



楊家秘傳太極拳會

Soirée

Festive

