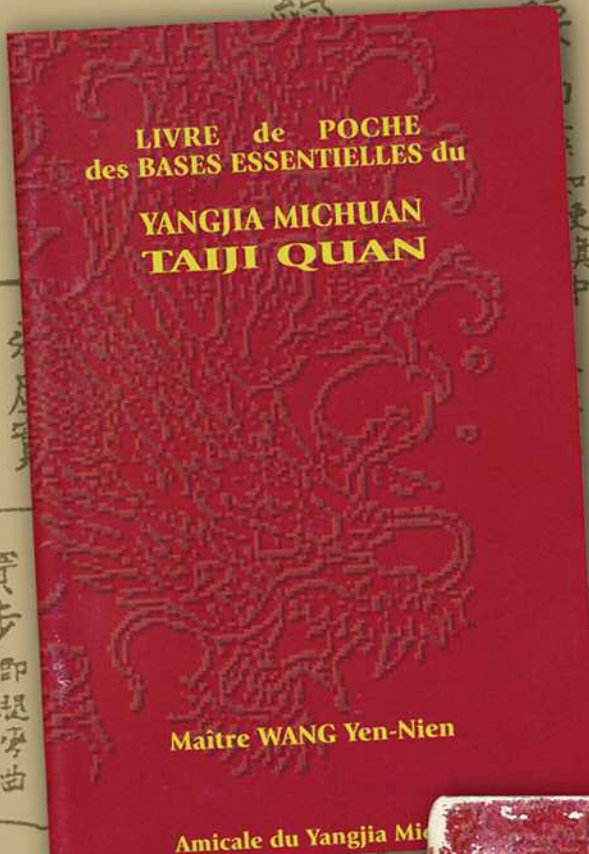


Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Septembre 2013 – N° 74

Avant



氣以直養而無害
 養先天之氣，運氣則流弊甚大，是有窮盡。
 週身宜輕靈
 輕一切動作，因宜純以心意使作一區，口無意識續示靈如手由低舉高，處處作化之妙，心肩之真靈。……
 心為令如由主帥發令……
 氣為旗如表示其令之旗，又氣如車輪，腰為一身樞如車輪旋轉

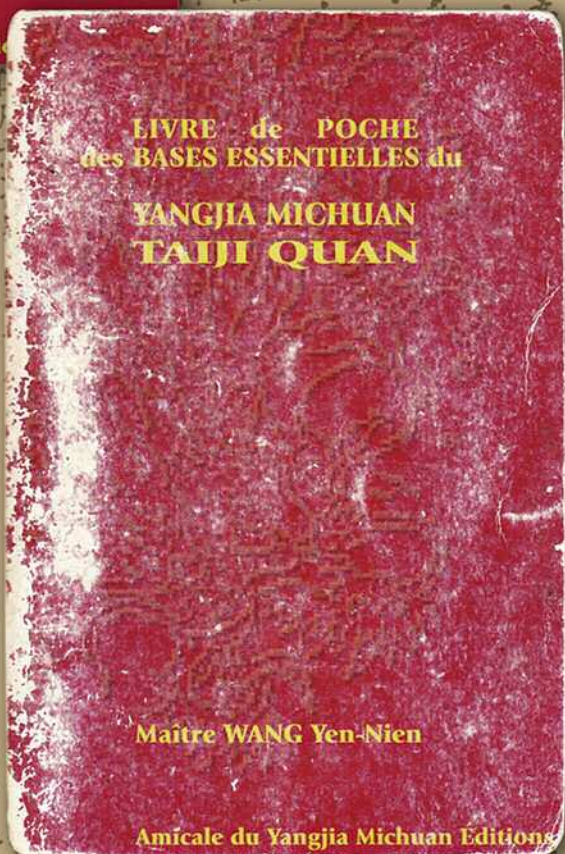
Ne pas se bousiller les genoux

Petit Livre Rouge: nouvelle édition

Le Serpent qui voulait marcher

Laoshi... suite

Après...



換輕靈，毫不費力，否則進步重滯，自立不穩。即當兩失俱宜向前。如立時前脚失向前，後脚去宜向外移
 如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛，坐左亦然
 長拳。若有一處不貫串則斷。斷則當舊力已盡，新力未
 有凹凸處，無使有所頓處。一有一不動，則必至散亂，
 散亂，蓋虛實變化由腰轉動，故曰「命意源頭在腰際」
 無微不至，然皆由所謂「內外相合，上下相連」，
 如是，則於肢何部份，皆無偏重之虞。

楊家秘傳

Maître WANG Yen-Nien

Amicale du Yangjia Michuan Editions



ÉDITO

Lorsque j'étais encore une jeune élève en Taiji, mon premier « livre rouge » a été en fait un grand livret jaune. Édité par l'École Française de Taiji Quan dans les années 1990, il contenait tous les noms des gestes du grand enchaînement, en pinyin, chinois et français. J'ai toujours ce livret-trésor, qui m'a permis d'effectuer mes premiers repérages des idéogrammes, des mots-clés de notre forme, avec toutes les questions qu'ils suscitent. Je crois que c'est l'outil que j'ai le plus utilisé durant mes années d'apprentissage et de formation.

Bien plus commode à utiliser, le petit livre rouge de notre école s'est vu enrichi de textes classiques et autres enseignements de notre Maître, Wang Yen-nien. Nous l'avons placé en « 1^{re} de couv' », puis au cœur de ce bulletin de rentrée, d'une part parce qu'il vient d'être réimprimé dans une nouvelle édition, d'autre part pour le remettre sur le devant de la scène, histoire de rappeler à quel point ce petit livre est précieux pour chaque pratiquant du Yangjia Michuan Taiji Quan. Comme si cela ne suffisait pas, nous avons prévu de lui consacrer le plus souvent possible une rubrique dans ce bulletin, qui s'intitulerait « Mon Petit Livre Rouge », afin que tous les utilisateurs de ce livret puissent partager ce qu'ils en retirent, ou ce qui les interroge quant à son contenu.

Alors, si ce n'est déjà fait, plongez-vous dans cet ouvrage, pas seulement dans les textes classiques, mais aussi dans le déroulé des gestes de votre enchaînement... il se peut que des surprises vous y attendent. Et donc à vos claviers ! Nous attendons de vos nouvelles dans les mois à venir.

Mais au fait, il va falloir se mettre d'accord : doit-on dire « livre » ou « livret » ? Il semblerait que même leurs auteurs/traducteurs ne soient pas fixés sur ce choix. Je vous avouerai que pour éviter la confusion avec un autre « livret », rouge lui aussi, orné d'un petit écureuil, je préférerais que l'on s'en tienne au « petit livre rouge »...

Bonne lecture aussi de tous les autres articles qui nous prouvent une fois de plus, par la variété et l'originalité de leur contenu, que notre discipline est source d'inspiration et de recherches infinies pour ses pratiquants, et que le Yangjia Michuan Taiji quan est bel et bien une langue vivante.

Françoise Cordaro

S o m m a i r e

Le mot du président	1
Les caractéristiques du Yangjia Michuan Tai Chi Chuan	
Jason Han	2
Charade	
T.O.M.	3
Questions / Réponses :	
– Hervé Marest	4
– Christian Bernapel	7
In Memoriam - Bérangère Regnault	13
« Mon petit livre rouge » :	
Les petits livres rouges, nouvelle édition	
Claudy Jeanmougin	14
Bon de commande	14
Petit livre rouge : petite histoire de sa traduction et de sa publication	
Claudy Jeanmougin	15
Propos de Chen Wei-Ming sur le Taiji Chuan	18
Les feuillets du Collège :	
Le pied : réflexologie	
Laurence Bovay	19
Le Serpent qui voulait marcher	
Arnold Christian, de l'Association T.O.C.	26
Calendrier des stages	30
Stage de Noël en Afrique	
Claudy Jeanmougin	32
Comment ne pas se bousiller les genoux ?	
Jean-Christophe Clavier (Breteil Taiji Quan) - Alix Helme-Guizon (Les Compagnons du Taijiquan) ...	33
Nous avons lu...	39
Bon de commande « 20 ans d'Amicale »	39
Bulletin d'adhésion à l'Amicale	40

Le mot du Président,

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

Nous sommes aussi à l'aube de nos Rencontres annuelles qui se dérouleront cette année à Paris.

Ces rencontres sont organisées par les associations Tai Chi Chuan de Paris et Taiji Yang Riv'Gauche. Vous serez, comme à l'habitude, nombreux à participer à cet évènement annuel.

Nous avons changé d'exercice comptable au 1^{er} septembre. N'oubliez pas de régler votre adhésion à l'Amicale dès maintenant ou sinon auprès du trésorier pendant les Rencontres (Bulletin d'adhésion à l'Amicale et d'abonnement au Bulletin, chapitre «L'Amicale» du site Web).

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

Une mention spéciale pour Françoise Cordaro, notre nouvelle rédactrice en chef, et Michel Ségal, notre nouveau metteur en page, dont c'est le second bulletin, ainsi que le comité Bulletin et la commission Traductions pour la parution du bulletin à la fois en français et en anglais.

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

La commission Archives a, elle aussi, bien fonctionné. Cinq associations se sont procuré cette année le disque dur des archives de l'Amicale. Contactez Alain Coussedière, notre trésorier, pour en faire à votre tour l'acquisition.

Le «Petit Livret Rouge» a fait l'objet d'une nouvelle édition pour satisfaire les demandes, l'ancien stock étant épuisé. Les traductions des noms de quelques gestes de la forme ont été revus et améliorés par Sabine Meztlé et Claudy Jeanmougin. Grand merci à eux ! Qu'il en soit fait un accueil aussi chaleureux qu'aux éditions précédentes. Ce livret est une aide importante pour le pratiquant de notre style. Son format permet de l'avoir tout le temps avec soi afin de le consulter le plus souvent possible.

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

L'ordre du jour de l'Assemblée Générale qui sera tenue durant les Rencontres à Paris le samedi 9 novembre à 18 heures vous sera communiqué dans le Billet administratif d'octobre. Prévoyez de désigner le représentant de votre association pour les votes à cette AG, ainsi que votre éventuelle candidature au Conseil d'administration pour la saison 2013-2014.

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

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2013 - N° 74

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 :** Serge Dreyer, Claudy Jeanmougin, Mark A. Linett, Peter Clifford, Claude Eyrolles, Marie-Christine Moutault, Sabine Meztlé, Henri Mouthon, Françoise Cordaro, Jean-Luc Pérot, Yves Picard - **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau - **Traduction :** Maud Polliet, Martine Larigauderie, Ronan Pellen, Leland Tracy, Monique Brodie, Gretchen MacLane, Simonette Verbrugge - **Corrections :** Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Françoise Cordaro, Simonette Verbrugge - **Mise en page :** Michel Ségal - **Couverture :** Michel Ségal - **Postage :** Yves Février.

Les caractéristiques du Yangjia Michuan Tai Chi Chuan

Jason Han

Biographie en bref

Han Shun-cheng travaillait dans une entreprise de commerce international au cours des années 1980 et un travail acharné lui avait causé une fatigue anormale et une maladie de l'estomac (ulcères gastrique et duodéal). Prendre beaucoup de médicaments pour l'estomac quotidiennement était réellement douloureux pour lui ; ce qui l'a motivé à étudier le Tai Chi au Chiang Kai-shek Memorial Hall à Taipei. Étonnamment, en seulement deux mois, il a complètement récupéré sans aucune aide médicale supplémentaire. Depuis lors, il est « accro » au Tai Chi. En juin 1983, un ami lui propose d'étudier le Tai Chi du style Yang selon l'enseignement de Maître Wang. Il devient la cinquième génération de Yang I Tai Chi ésotérique.

Le 10 avril 1994, avec l'approbation de Maître Wang, il a étudié avec Jin Dan Dao du Groupe Sian Chung Jinshan (仙宗金山派金丹道), et reçut le nom de «tian xiang zi» (金山派), devenant ainsi officiellement membre de la sixième génération des initiés du Jinshan.

Le 11 novembre 1995, la Yang Family Tai Chi Chuan Association a été créée, conformément à la directive

de Maître Wang. Le 20 avril 2008, l'association est officiellement appelée la «Yang Family Tai Chi Chuan Association».

M. Han a suivi Maître Wang à Taipei depuis 1983 pour perfectionner l'art du poing et la poussée des mains, ainsi que la méditation.

L'Association est une organisation où des ateliers de santé sont proposés régulièrement pour les entraîneurs et les arbitres en Tai Chi, poussée des mains, épée, éventail, méthodes de respiration internes, etc.

L'Association accueille tous les amis et passionnés qui souhaitent participer à la discussion sur le retard du vieillissement, l'activation des cellules du corps et le renforcement de la fonction du système immunitaire pour une bonne santé et longévité. Nous souhaitons particulièrement accueillir des amis de l'étranger pour organiser des activités de sensibilisation et pour échanger des expériences d'apprentissage.

Actuellement, M. Han est membre du Comité directeur de la Yang Family Tai Chi Association de la ROC, et occupe également la fonction de secrétaire général de l'Alliance Mondiale de la «Tai Chi Association of the ROC», qui est chargée des liaisons entre toutes les organisations de Tai Chi.

*Bonjour mes chers amis,
Je suis si content de vous connaître
tous, mes chers frères, par
l'intermédiaire de Mlle Noella Kasai,
et espère que nous pourrons
communiquer à tout moment.
Je souhaite que nous puissions
prochainement échanger ce que
nous avons appris du Tai Chi Chuan.*

1. Les postures d'ouverture et de fermeture (longues) :

Les postures sont composées de haut, bas et très bas. Il y a trois niveaux de postures: haut, bas et très bas. Les rotations sont de 45, 90, 180 degrés et jusqu'à 360 degrés. Elles sont destinées à renforcer les muscles, les os et les tendons, mais également à

raffermir la stabilité dans une variété de situations, ainsi qu'à renforcer la coordination des membres du corps pour les débutants.

Après avoir pratiqué jusqu'à un certain niveau, les postures se réduisent et finissent par devenir des changements internes invisibles, ce qui permet d'atteindre le plus haut niveau du Tai Chi style Yang.

2. La position solide :

Les mouvements entiers sont centrés (physiquement) sur la jambe arrière. En cas d'attaque, vous devez concentrer votre mouvement sur la jambe avant, et effectuer une suite d'actions pour déplacer la jambe arrière et la rapprocher de la jambe avant. En cas de changement soudain, cela permet une posture plus souple et on ne peut donc pas être surpris facilement par l'attaquant.

3. Les contrastes distinctifs entre la position relâchée et la position ferme :

On a toujours une jambe ferme et une jambe relâchée. La jambe ferme doit être une base solide et supporter un minimum de 70% du poids total du corps ; alors que la jambe relâchée, avec talon légèrement surélevé, soutient le reste du poids du corps, soit 30%. Ainsi, on maintient toujours une coordination main-pied solide. Par exemple, avec la jambe droite ferme, la main droite doit être relâchée pour améliorer la coordination corps-esprit.

4. Le bas du dos et la jambe flexible :

Pour chaque mouvement, on se concentre sur la coordination entre la taille et les jambes pour [effectuer] des rotations cohérentes. Quelle que soit l'action: avant, arrière, rapide, évitement, se relever, tomber, attraper, soulever, atténuer et développer, elle est toujours initiée par la taille et les jambes.

5. Les mouvements imprévisibles :

Tous les mouvements et techniques doivent être offensifs et comporter des variantes, avec une ou plusieurs solutions cachées afin de prendre l'adversaire au dépourvu.

6. Le mode «réceptif» :

Avant l'attaque, il faut toujours se tenir dans une position légèrement assise afin que la taille et la poitrine puissent être prêtes à accumuler la puissance, et que l'on puisse donner un coup rapide avec l'étirement complet du corps.

7. La puissance des explosions de la région pelvienne :

On utilise des exercices de respiration dans la pratique des arts martiaux ; on inspire pendant la préparation et on expire quand on commence à attaquer. Ainsi, la puissance totale de l'explosion peut être libérée.

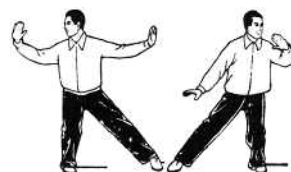
Dans le bulletin n° 73, nous avons involontairement « zappé » la deuxième page du faire-part de naissance de l'association TOM. Nous en sommes vraiment désolés, et donc, avec quelques mois de décalage, voici la « copie intégrale de l'acte de naissance » de Taiji à l'Ombre des Mirabelliers.

CHARADE :

- ❖ Mon premier coule en chacun de nous.
- ❖ Mon second est le YIN de la Lumière.
- ❖ Admirez les boules d'or de mon troisième en passant par la Lorraine au mois d'août.

Mon tout est une association née le 24 août 2011 à la Maison Pour Tous de METZ-WOIPPY.

Elle fait la joie de Geneviève SCHNEIDER-DRANT, de Marc BAECHLER et de ses frères et sœurs : Anne, Danielle, Francine, Josette, Pierre et Francis.



Réponse : Association **T.☯.M** Taiji à l'Ombre des Mirabelliers

Cette association est née en juin 2011 en Lorraine à Woippy près de Metz.

Le symbole des lettres n'a pas été choisi au hasard :

T : représente la verticalité et l'horizontalité.

☯ : le Ying et le Yang, l'universalité.

M : le cheminement, avec des hauts et des bas, en avant, en arrière

Grâce à Marc qui a créé l'activité au sein de la Maison pour Tous en mars 2004, nous sommes une quinzaine à pratiquer actuellement le Taiji tous les jeudis.

Depuis deux ans, Geneviève a pris la relève.

À la rentrée 2012, un cours débutant a été mis en place les mardis. Bien entendu, Marc continue à nous prodiguer ses précieux conseils.

Nous sommes heureux de nous retrouver dans une ambiance familiale et conviviale, faite de conseils et de partage.

Anne, Danielle, Francine, Josette

Vous pouvez envoyer vos courriers et messages à Geneviève au :

20, rue des Chenets, 57050 LONGEVILLE-LES-METZ
genevieve.drant@gmail.com



Hervé Marest

Depuis le numéro 70 nous posons ces huit mêmes questions à des anciens qui ont séjourné à Taipei pour pratiquer le Taiji quan. Dans ce numéro, nous continuons notre enquête avec Hervé Marest et Christian Bernapel.

1. En quelles circonstances as-tu rencontré Laoshi pour la première fois ?

Hervé. J'ai rencontré Laoshi pour la première fois au printemps 1987 à Strasbourg. Avant le stage, Claudy et moi sommes allés lui rendre visite à l'appartement où il logeait. En l'apercevant, je me souviens avoir souri comme rarement j'ai souri dans ma vie. Lui aussi a souri et nous nous sommes serré la main. Et alors ? pourrait-on dire de manière cynique. Mais voilà, c'est important pour moi ce moment-là. Je pratiquais le Taiji Quan depuis quelques mois seulement et je n'avais aucune idée préconçue sur sa personne. Je ne me faisais pas de films sur le « grand maître ». Mon sourire venait de l'intérieur. C'était comme une grande ouverture.

Le lendemain, je l'ai revu dans le contexte du stage et ça a été très différent. Avant le cours, en présence des autres stagiaires, Laoshi est venu vers moi en souriant, certainement pour discuter un peu. Mon corps a commencé à légèrement se recroqueviller et j'ai détourné les yeux un instant. Du coup, M^e Wang a détourné son chemin. Était-ce le contexte du stage ? Je ne sais comment expliquer cette soudaine timidité. C'était comme une grande fermeture.

Je me souviens aussi que pendant le stage, le point entre mes yeux s'est mis à battre comme un cœur. Il ne s'agissait pas de quelque chose d'induit ou d'autosuggestion. À l'époque, je pratiquais le Taiji Quan de manière externe et je n'étais pas spécialement versé dans l'ésotérisme ou les techniques énergétiques.

2. Es-tu allé à Taïwan pour le taiji ou pour autre chose ?

Hervé. Je suis allé à Taïwan uniquement pour le Taiji Quan mais j'ai pu visiter Taipei (ainsi que Hong Kong à la faveur d'une escale).

3. Combien de temps as-tu étudié avec Laoshi ?

Hervé. Je suis allé à Taïwan au printemps 1988 (un mois) et en été 1991 (trois semaines). À ces occasions, j'ai pu travailler au moins quatre heures par jour avec Laoshi. J'ai également assisté à une dizaine de stages en Europe jusqu'en 1999. J'ai calculé que tout cela revenait à quatre années de pratique dans une association française à raison de deux cours par semaine. Voilà pour être exact.

4. Peux-tu donner le nom d'autres Occidentaux que tu as rencontrés lors de tes séjours ?

Hervé. Lors de mon premier séjour en 1988, je suis venu assister aux cours réguliers de Laoshi à Taipei. De l'aéroport j'ai pris le taxi jusqu'au Daoguan. J'ai salué M^e Wang et, comme je ne parlais pas chinois, c'est Pia Lau qui a fait la traduction pour moi. Pia est une allemande qui vivait à Taipei à cette époque. Elle m'a aidé à trouver un hébergement pas trop cher et elle a guidé mes premiers pas dans un environnement qui m'était totalement étranger. Nous avons sympathisé et je me souviens de bonnes tranches de fou rire. Pia vit actuellement en Espagne.

J'ai ensuite fait la rencontre de Sabine Metzlé, avec qui j'ai également sympathisé. Sabine m'a fait découvrir la ville et ses environs et je lui en serai toujours reconnaissant.

Je me souviens d'un endroit magique : des bains chauds en extérieur dans les montagnes proches de Taipei. Tout autour la jungle, au-dessus la brume et les cris des aigles noirs...

Sinon il y avait très peu d'Occidentaux à cette époque et j'ai très peu de souvenirs d'autres personnes (je m'excuse auprès de ceux que j'ai oubliés), en dehors de Julia Fairchild qui assistait

également aux cours. Je la trouvais fort sympathique mais nous n'avons pas eu l'occasion de faire plus ample connaissance.

Lorsque je suis venu pour la deuxième fois en 1991, il s'agissait d'un stage international d'enseignants sur les applications de la forme (*yongfa*). Cela a eu lieu à Yushi dans un collège, dans les montagnes à l'intérieur de Taïwan. Il y avait plus d'air qu'à Taipei où l'on suffoquait. Je me souviens des geckos sur les murs de la chambre et d'un cobra tué par le jardinier. Nous mangions végétarien et pratiquions huit heures par jour. Nous étions très affûtés à la fin.

Ce fut l'occasion de mieux connaître les enseignants européens et de faire la connaissance d'enseignants américains et australiens. Je pense par exemple à Scott Roddell, Joe Morris (récemment décédé), David Mac Lean, George Lin (qui je crois vivait aux USA à l'époque), Robert Politzer, Mark Linnett, Ronald et Mireille Wensel, etc. Nous étions un peu plus d'une quarantaine. C'est difficile de citer tout le monde.

5. Quel est le meilleur moment dont tu te souviens dans les contacts avec Laoshi ?

Hervé. Avec Laoshi il y a eu de bons moments et des moments importants.

Le moment le plus heureux a été partagé avec d'autres. C'était à Cluny en 1989. M^e Wang avait réuni ses plus anciens élèves en Europe afin de créer le Collège des Enseignants. J'ai remplacé Claudy dont le père venait de décéder.

Les réunions se succédaient pour mettre au point l'idée du Collège et Laoshi nous a fait travailler le 2^e duan et la perche.

Il y a eu un moment magique pendant un repas au restaurant, où je me suis senti comme dans une famille où tout va bien. Et ce malgré les différences de personnalité ou les diverses tensions qu'il avait pu y avoir. J'ai vécu d'autres repas sympathiques avec M^e Wang mais celui-là était vraiment chouette, un petit moment heureux marqué d'une pierre blanche. Il y avait : Julia Fairchild, Sabine Metzlé, Christian Bernapel, Annick Blard, Maryline Chanaud, Henri Mouthon et sa fille, Luc Defago, Jean Paï et Peter Clifford.

Qu'ils sachent que ce moment avec eux, je l'emporte précieusement avec moi.

Et puis il y a eu un moment important.

Lors de mon premier séjour en 1988, Sabine m'a accompagné au domicile de Laoshi.

Je me souviens que nous avions préalablement rendu visite à un élève chinois qui nous avait servi plusieurs fois du vin de riz. J'étais un peu éméché et Sabine craignait que mon attitude ne soit pas correcte chez M^e Wang. J'en rajoutais un peu, ce qui l'inquiétait d'autant plus.

Laoshi nous a reçus. Je lui ai réglé mes leçons et nous avons discuté de choses anodines. L'appartement n'était pas très grand, pour ce que j'ai pu en voir. Je me souviens d'un magnifique ratelier d'armes avec lance, hallebarde, etc., qui m'a fait baver d'envie. Des oiseaux de volières voletaient en liberté et à un moment il y en a un qui est venu se poser sur la main de M^e Wang. Un moment de poésie.

Néanmoins, je suis sorti de l'appartement presque en traînant des pieds tellement je me sentais déçu par le peu d'intérêt de nos discussions. J'avais peut-être des attentes trop grandes. Je ne sais pas. J'ai donc serré la main de M^e Wang, franchi le pas de la porte, descendu l'escalier le cœur lourd. En bas des marches, je me suis retourné. Laoshi était sur le palier. Et là, il s'est passé quelque chose d'inexplicable, quelque chose d'extraordinaire, mais que je ne décrirai pas, et je m'en excuse, parce que ça m'est viscéralement interdit de le faire.

Jusque-là, j'étais, certes, un pratiquant passionné mais j'aurais pu arrêter le Taiji Quan du jour au lendemain. Après cela, mon destin était scellé.



Repas avec Maître Wang à Cluny en 1989, lors de la création du Collège Européen des Enseignants du YMT.

6. Où et quand as-tu commencé à enseigner le taijiquan ?

Hervé. J'ai commencé à enseigner le Taiji Quan à Montreuil-Juigné à côté d'Angers fin 1988. Il me semble que c'était à la demande de mon enseignant Claudy Jeanmougin. Je dis « il me semble » car je me souviens que ma compagne de l'époque insistait aussi. Mes souvenirs sont assez confus à ce sujet. En tout cas j'y suis allé à reculons, car je ne me sentais ni prêt ni motivé. Même si je connaissais déjà la majorité des enchaînements, je n'avais pas une grande expérience de la pratique (à peine deux ans) et encore moins de la pédagogie.

J'ai fait comme j'ai pu mais je me suis très vite pris au jeu. J'ai fait pas mal d'erreurs mais en même temps, j'ai été honnête avec mes élèves sur mes manques et j'ai continué de me former, notamment en passant le tronc commun d'éducateur sportif, en suivant la formation de l'École Française de Taiji Quan et en suivant les stages de M^e Wang.

Dans les premiers temps, j'ai aussi arpenté le Maine-et-Loire pour enseigner et faire connaître le Taiji Quan. Cette période a été une sacrée expérience où il a fallu que je me dépasse bien des fois. D'abord pour aller au contact des gens pour faire des cours ou des démonstrations (j'étais très timide). Ensuite, parce que j'ai arrêté mon métier de chaudronnier pour essayer de ne vivre que du Taiji Quan. Et ça, c'était très difficile, à l'époque en tout cas et en battant la campagne.

Aujourd'hui j'enseigne à Saumur, Chemillé et Vihiers.

7. As-tu pratiqué avec un autre maître ?

Hervé. J'ai acquis les bases et la capacité de remettre en question et approfondir ma pratique avec « M^e » Claudy Jeanmougin. J'ai appris le 3^e duan avec « M^e » Serge Dreyer.

Je suis conscient que la question porte plutôt sur quelqu'un aux yeux bridés, représentant d'une école, et plus ou moins capable de projeter ses adversaires à distance. Je suis également conscient que les deux intéressés vont me dire : « Qu'est ce que tu nous fais, là ? »

Je pense qu'il faut sortir de cette vision d'un maître quasi gourou qui n'est que le reflet de notre envie de puissance. Vous pourrez me répondre que je contribue à mythifier M^e Wang avec certains des éléments cités plus hauts. J'en conviens, mais ce n'est pas mon intention. Je peux vous dire que j'ai

eu aussi des moments sortant de l'ordinaire avec Claudy et Serge. Mais que ce soit M^e Wang, M^e Jeanmougin ou M^e Dreyer, j'ai pu aussi les voir tous les trois dans leur fragilité et leurs faiblesses : des couillons merveilleux qui arpentent la Voie comme nous tous. Vous remarquerez que je parle de Voie avec un grand « V ». Je comprend que cela puisse paraître obscur à certains mais je ne peux pas développer dans cet article.

Pour moi, un maître est digne de respect mais pas d'adoration. Un maître a une certaine expertise de sa discipline, mais ce n'est pas le plus important. Ce qui compte le plus c'est la compréhension profonde de ce qu'il fait et la conviction d'être sur la Voie, de sentir la Voie, qualités primordiales pour transmettre avant même la pédagogie.

Après, c'est une question de reconnaissance. Ce sont les autres qui reconnaissent si un tel ou un tel est capable et digne. Malgré leurs défauts bien connus, je reconnais aujourd'hui M^e Dreyer et M^e Jeanmougin comme capables et dignes. D'autres le feront peut-être à leur tour ou pas. Ce n'est pas très important de toute façon. Je ne suis pas en train de leur lécher les bottes ou de leur faire un cadeau. Je les reconnais c'est tout.

Il y a d'autres enseignant(e)s que je suis prêt à reconnaître également. Ce sera fait en d'autres circonstances.

8. Dans l'enseignement de Laoshi, dis-nous ce qui te paraît le plus important ?

Hervé. Ce qui m'a le plus frappé dans l'enseignement de M^e Wang, c'est sa faculté à s'adresser à tout le monde sans délaisser personne, quel que soit son niveau. Je m'aperçois de la difficulté de faire ça quand j'enseigne et je trouve que c'était exceptionnel.

M^e Wang s'est attaché à montrer les choses avec grande précision mais sans trop développer sur la manière de faire. Si on l'a écouté et regardé avec attention, il a cependant donné de nombreuses indications qui parlent à tous les niveaux et qui sont même de véritables clés pour aller plus loin.

Je m'en rends compte d'autant plus aujourd'hui en visionnant les vidéos des archives de l'Amicale, entre autres. Ça m'est incompréhensible que ces vidéos n'aient pas plus de succès. Pour le prix d'un disque dur, on a là un trésor inestimable que tout pratiquant devrait vouloir posséder. Je ne peux que conseiller de les étudier si vous voulez découvrir les secrets du Yangjia Michuan Taiji Quan. ☐



Christian Bernapel

CES questions, qui m'ont été soumises par la rédaction du bulletin de l'Amicale, m'ont amené à développer une réflexion sur l'influence que peut avoir la rencontre d'un homme singulier comme M^e Wang Yen-nien. Par l'expérience que j'ai vécue, il m'a paru intéressant de tenter de restituer aux pratiquants de notre école qui n'ont pu le rencontrer, ce que peut représenter un lien avec un homme de cette nature.

Alors que j'avais une vie professionnelle et familiale établie et une solide expérience de pratique et d'enseignement dans les arts martiaux japonais, je me suis interrogé pourquoi et comment il a pu tenir cette place dans mon parcours de vie et ma recherche personnelle. M^e Wang n'est aujourd'hui plus physiquement présent, que reste-t-il de plus d'un quart de siècle d'échanges et comment cela se traduit-il dans notre personnalité et notre propre façon d'enseigner ?

M^e Wang portait en lui une authentique tradition issue de la Chine ancienne ainsi qu'une « façon d'être » empreinte de force et de naturel. Il n'en est pas moins resté un homme ayant choisi une vie somme toute ordinaire, sans s'en retirer, montrant ainsi que, grâce au quotidien, aux événements, aux émotions vécues, peut se forger une personnalité qui sort de l'ordinaire. Façonné par la rencontre de son (ses) maître(s), mais aussi par un parcours de vie imprégné du contexte historique et culturel exceptionnel d'intensité de l'époque où il vivait (remise en questions des valeurs traditionnelles, guerre sino-japonaise, prémisses de la révolution culturelle...). Dans ce contexte de transformation profonde, il a eu la subtile intelligence de mettre en place un pont entre l'Orient dont il était issu et l'Occident qu'il a rencontré, en intégrant les deux cultures dans un langage commun. Ceci a pu se faire grâce à des qualités rares, développées au cours des événements de sa vie. Je mesure souvent dans mes actes de la vie quotidienne et dans mon enseignement, la grande chance d'avoir pu bénéficier de cette rencontre, car au fond, elle m'a permis de comprendre ce que représente, dans le parcours d'une vie, la capacité de s'adapter sans perdre son identité, pour que le changement reste acceptable et puisse s'intégrer au fond de soi.

Dans l'histoire qui nous est propre, imprégnée par notre éducation et les événements marquants de notre vie, il y a « quelque chose » d'intangible, qui ne disparaît pas avec le temps ni avec

les changements, aussi importants soient-ils, même si certains aspects restent intraduisibles.

De tout cela et dans le cadre qui nous intéresse ici, deux aspects représentatifs me sont apparus :

Le premier touche à la relation que chacun a pu établir avec maître Wang. Elle se caractérise tout particulièrement par la façon dont nous le nommons qui résume ce qu'il représentait et ce que nous étions.

Le second a trait à la nature même des enseignements qu'il portait, dans la partie « publique » du Yangjia Michuan Taiji quan et dans la partie, plus confidentielle, de l'école de Neigong de la Montagne d'Or. Elle-même ayant une partie « publique » et l'autre « privée » ou « initiatique ».

Ces deux aspects touchent au triptyque nécessaire au succès d'une transmission : la pertinence de la matière transmise, la maîtrise de celui qui la transmet et les capacités et dispositions de celui qui apprend et s'approprie. M^e Wang s'appuyait à la fois sur une trame exigeante et respectueuse tissée entre lui et les élèves, et sur la matière propre au Taiji quan et au Neigong pour ceux qui y étaient sensibles. Cela permettait une adaptation aux capacités de perception de chacun, allant du simple apprentissage technique à la possibilité d'un outil d'évolution personnelle. Peut-être est-ce la signification profonde de la notion de « Song » qui lui était si chère et à laquelle il se référait souvent. Ce qui le distinguait d'un simple expert résidait certainement en cela. Et c'est peut-être cela qui nous permet, parfois, de « franchir la Porte » !

Monsieur Wang, Lao Shi, Maître Wang, Maître Wang Yen-nien, Master Wang, Wang Lao shi, Wang Yen-nien, Professeur..., que d'appellations chargées de sens et parfois dépourvues de sens ! Avant 1981, j'avais déjà côtoyé de nombreux maîtres que l'on nommait ou qui se faisaient nommer ainsi. Mais *celui-ci* avait quelque chose de différent : la capacité de transmettre d'une façon telle qu'elle était susceptible d'influencer le cours de votre vie tout en vous laissant la liberté de vos choix !

Lorsque j'ai rencontré M^e Wang, je l'appelai « Monsieur Wang » parce qu'il était convenu par mes aînés et proches de cette époque de l'appeler ainsi ! Cela me convenait car la dénomination « Monsieur » apportait une humanité à un personnage qui, somme toute, nous impressionnait, et le terme « Maître »

semblait outrancier, voire pompeux, même s'il pouvait flatter le privilège de côtoyer un maître et de le dire ! Il était aussi convenu de l'appeler « Lao Shi » (« Wang Lao shi » pour les Anglo-Saxons) qui signifie « professeur », « vieux » professeur ou plutôt « professeur respecté ». Parfois nous le nommions différemment en lui parlant directement ou en parlant de lui à une autre personne. Dans le fond, en tant qu'Occidental, nous ne savions pas très bien à quoi pouvait correspondre ce qualificatif dans le contexte de la culture chinoise, même si, par certains aspects, nous avions la possibilité de nous en approcher. Le qualificatif « Lao shi », dans sa traduction littérale, marque une certaine forme de respect envers son professeur. Mais au fond, qu'y rattachions nous ? Un respect profond, le respect au professeur, une connotation plus déférente au maître ou une valorisation cachée de nous-mêmes ? La frontière entre ces différents états est ténue... Cette subtile ambiguïté se retrouve aussi dans notre culture occidentale. Les domaines artistiques comme la musique, la danse ou la peinture, dans lesquels le terme de « maître » est largement usité, alors que le qualificatif de professeur se retrouve plutôt dans les domaines scientifiques ou de l'enseignement. Cette réflexion nous reporte à l'époque des débuts et, depuis, le temps a refaçonné les esprits. Le maître a rejoint le panthéon des Immortels et peut-être est-ce le moment d'approfondir une réflexion sur la signification profonde de cet aspect ?

Pour ce qui me concerne, j'ai pu constater qu'au fur et à mesure des rencontres, des événements et du temps, le

qualificatif de « maître » s'est imposé peu à peu, presque malgré moi. Peut-être une reconnaissance profonde pour l'homme se mettait en place, discrètement, au fond de moi, comme une intime conviction.

« Yangjia Michuan Taiji quan » est la marque, l'âme de notre pratique, de notre école, comme un « fil de soie » trans-générationnel qui nous relie à son origine, à son créateur. Et peu importe qu'il y ait des incertitudes à son sujet ! M^e Wang y faisait souvent référence ainsi qu'à son propre maître : Zhang Qin Lin. Pratiquer notre école dans sa globalité, révèle dans la profondeur de notre corps et de notre esprit, la conscience de sa pertinence. Elle s'appelle Michuan ! Que peut vouloir dire « secret », caché, dissimulé ou non révélé, alors que rien apparemment ne l'est, si ce n'est une pratique consciencieuse ? Un enseignement secret le demeure parce que ceux qui le pratiquent sans l'esprit qui convienne ne peuvent le comprendre. Ne s'approprie-t-on pas que ce dont l'esprit et le cœur peuvent saisir ? Cet aspect mériterait d'être approfondi car il est étroitement lié aux aspects apportés par le Neigong, l'autre matière transmise en contrepoint du Taiji quan par M^e Wang.

J'ai un grand respect pour le nom de notre école, comme une perle précieuse et mystérieuse !

Ceci étant posé, voici quelques réponses aux questions posées !

Strasbourg, le 1^{er} juillet 2013

Christian Bernapel - Jiang Cheng-Zhen



1. En quelles circonstances as-tu rencontré Laoshi pour la première fois ?

Christian. J'ai découvert le Taiji quan du Yangjia Michuan l'année qui a précédé ma rencontre de M^e Wang, grâce à une démonstration faite par Charles Li (Zheng-Yi Li) au premier festival d'art martiaux organisé en 1980 à Strasbourg par Roland Habersetzer avec qui j'étudiais le karaté et l'enseignait dans le cadre de son école le Centre de Recherche Budo, depuis une quinzaine d'années.

L'année suivante, les 16 et 17 novembre 1981, M^e Wang est venu à Strasbourg à l'occasion de son premier voyage en Europe, invité par Roland Habersetzer en liaison avec Serge Dreyer, Charles Li et Georges Charles. Accompagné par Charles Li, Serge Dreyer et Jean Paï, aujourd'hui décédé, il a dispensé un stage dans lequel nous avons découvert les deux premières séquences des Treize Postures (Shi san Shi) et les exercices de base du Yangjia Michuan Taiji quan. Dans les salons presti-

gieux de l'Aubette à Strasbourg, il a présenté le Yangjia Michuan Taiji quan dans une démonstration mémorable.

M. Habersetzer était déjà très connu pour son éclectisme et ses nombreuses publications sur les arts martiaux japonais. Grâce à lui, nous avons pu côtoyer des maîtres réputés de l'ancienne et de la nouvelle tradition japonaise comme : MM. Ogura, Otsuka, Matayoshi, Togushi, Kasé, Mochizuki, Chinen..., qui nous ont permis d'élargir notre regard et d'appréhender la distance entre un maître accompli et un simple expert technique.

De M^e Wang émanait une dimension différente par rapport à ces personnalités issues du Japon que nous avons pu rencontrer jusqu'alors. Je relatai cette rencontre dans un petit article paru dans le journal d'arts martiaux, *Le Ronin*, publié par M. Habersetzer dans les termes suivants : « Nous essaierons de notre mieux de nous souvenir de ces exercices d'assouplissement de la taille, d'enracine-

ment, de travail du souffle [...]. Mais c'est cet air de sage bonhomme, de ventre rond et de regard limpide, cette aisance dans des mouvements paraissant si simple qui resteront l'image du Taiji quan qu'il représente si bien [...]. Il restera de cette rencontre une trace immuable, [...] une vérité que l'on garde au fond de soi parce qu'elle n'a pas été donnée mais éveillée.» De nombreux articles écrits par Serge Dreyer et des pratiquants de l'époque, ainsi qu'un synoptique des Treize Postures mis en images par M. Habersetzer avec le talent le caractérisant, en ont marqué le souvenir dans *Le Ronin* ⁽¹⁾.

À cette époque, je ne me doutais pas de l'influence qu'allait avoir cette rencontre sur mon cheminement, tant dans les arts martiaux que sur la voie du Tao, mais aussi sur le cours de ma vie et ses choix.

2. Es-tu allé à Taïwan pour le taiji ou pour autre chose ?

Christian. Je suis allé à Taïwan pour la première fois en décembre 1986, sur l'information donnée par M^e Wang, alors président de la Fédération taiwanaise pour participer à une compétition internationale de Tui shou. J'avais aussi décidé ce voyage pour découvrir la pratique et l'enseignement du Taiji quan de M^e Wang dans son véritable contexte et appréhender la culture chinoise et pluriculturelle de Taïwan que je ne connaissais que par mes lectures. Quelques mois auparavant, l'une de mes premières élèves de Taiji quan de l'INPACT, Maria de Oliveira, s'était installée à Taïwan pour étudier directement avec Maître Wang. Son accueil m'a permis d'entrer en contact rapidement avec le petit monde occidental du Taiji quan du Yangjia Michuan et de bénéficier d'ouvertures vers l'univers chinois plus difficile à appréhender.

Je me souviendrai toujours de mon arrivée, le soir, dans l'atmosphère chaude et moite de Taipei après un voyage de plus de vingt heures, projeté soudainement de mon monde professionnel et familial d'Occidental bien réglé dans l'univers taïwanais, insolite, coloré, odorant, bruissant, comme sur une autre planète... Après mon premier repas



chinois local, nous avons rejoint rapidement le Daoguan pour la pratique du soir. C'était une étrange baraque de tôle bâtie sur la terrasse d'un immeuble d'une dizaine d'étages, accessible par un ascenseur étroit. Nous sommes arrivés en avance, la salle était vide et silencieuse en contraste avec le brouhaha de la rue, recouverte de tapis de mousse verts au sol et aux murs, avec un éclairage un peu glauque. Un portrait de M^e Wang entouré de tableaux d'idéogrammes chinois mystérieux pour moi, accroché en évidence, marquait la préséance du lieu. Peu à peu, les pratiquants arrivaient avec, à chaque fois des témoignages chaleureux de bienvenue. J'ai pu

rencontrer pour la première fois mes homologues venus des USA : Scott Rodell, Mike Basdavanos, Robert Politzer, David Mac Call..., et de France : Sabine Metzlé, Jean Pai, Pia Lau... Je découvrais la première ligne des Chinois de Taïwan et enfin M^e Wang qui arriva avec son immense sourire et me souhaita la bienvenue. Par le voyage et le dépaysement, je flageolais sur mes jambes, et après un briefing intense et passionné, en chinois, par l'un des élèves seniors portant sur les règles de compétition, mon premier partenaire, désigné par Lao shi, fut... Sabine Metzlé qui m'infligea une séance de tuishou mémorable sous l'œil attentif et un peu narquois de M^e Wang ! À l'occasion de ce premier séjour, Serge Dreyer, qui habitait Taïchung avec son épouse Sun ti, m'a permis de découvrir des moments rares dans les parcs le matin ou au gré de visites, des rites chamannes locaux se déroulant dans des temples et villages typiques. Les vents anciens y soufflaient encore.

Grâce à Maria, j'ai pu découvrir la vie nocturne et diurne de Taipei dans la quiétude des parcs, les marchés de nuit, les rues et la vie trépidante de la ville. Aux aurores, à 5 heures du matin (il y avait près d'une heure de bus et pas de métro à cette époque), nous partions pour rejoindre la pratique du matin à Yuan Shan près du Grand Hôtel et le soir, la

(1) Ces articles, photos et dessins sont à disposition des curieux d'histoire dans mes archives. J'ai relaté cette période dans le document commémoratif des 20 ans de l'Amicale.

séance de Tuishou se prolongeait souvent jusqu'à 1 heure du matin dans les gargotes aux soupes odorantes. Mais la fatigue ne nous atteignait pas !

Je suis retourné à Taiwan à plusieurs reprises pour pratiquer avec M^e Wang, dans le cadre de séjours limités par le temps. Il y a eu le stage des professeurs du Collège à Yushi en 1991, pendant lequel j'ai fait la connaissance de George Lin (Lin Jin tai) à l'occasion d'un voyage unique à travers les montagnes de théiers pour rendre hommage à une nonne bouddhiste caritative.

J'étais alors secrétaire du Collège et avait la mission d'animer le groupe des « anciens » de Cluny pour élaborer les termes de la charte. Celle-ci fut validée le dernier soir du stage à l'occasion d'une fête inoubliable en plein air, autour d'un feu sous la lune et les ombres chinoises des montagnes embrumées...

3. Combien de temps as-tu étudié avec Lao-shi ?

Christian. Peu après la rencontre de M^e Wang en 1981 à Strasbourg, j'ai commencé l'étude du Yangjia Michuan Taiji quan avec Charles Li (Zhengyi Li) qui m'a initié aux bases et bien plus. Il enseignait alors au « Nikolaïté de Chaillot » près du Musée Guimet dans le quartier de l'Étoile à Paris. Puis, j'ai créé l'INPACT (l'Institut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels) en 1983 pour enseigner le Taiji quan et les boxes internes que j'avais apprises avec Georges Charles et des experts chinois rencontrés à Paris.

C'est à partir des stages qui ont eu lieu à Annecy en 1986, invité par Henri Mouthon, puis à Cluny, par Annick Blard, que j'ai pu disposer de la matière de mon perfectionnement. En effet, M^e Wang y a enseigné les applications de la forme et les bases du Tuishou. Ce qui m'a permis de faire le lien avec mon passé de karatéka et la partie interne à laquelle m'avait initié Charles Li. À cette occasion, j'ai pu disposer des vidéos que nous avions réalisées car la caméra d'Henri Mouton était tombée en panne !

Je ne peux pas dire que j'ai été un élève « proche » de l'enseignement de M^e Wang car je n'ai jamais pu séjourner plus de trois semaines consécutives à Taiwan, du fait des contraintes de ma vie professionnelle et familiale. Par contre, j'ai pu suivre de nombreux stages qu'il a dispensés en France, en Europe et aux Etats-Unis dans lesquels

il enseignait le Taiji quan et le Neigong. Je l'ai invité à trois reprises en Alsace pour des stages, la première rencontre du Collège et le premier festival du Yangjia Michuan Taiji quan. Ces stages étaient un condensé fantastique de techniques, équivalent à de longues périodes d'enseignement à Taiwan. M^e Wang partageait la quintessence de ses connaissances en peu de temps, avec la générosité et la pertinence qui le caractérisaient. Il ne distillait pas son enseignement comme d'autres experts de Taiji quan, alors présents en Europe. Il en donnait la totalité pour que chacun puisse travailler et développer un gongfu adapté à son propre niveau. Son objectif était de faire croître au mieux les germes qu'il semait avec générosité pour enrichir chacun et faire progresser le niveau de pratique.

Dans ces stages, M^e Wang acceptait à chaque fois d'être filmé et enregistré. Lorsque je lui demandais ce que je devais faire de ces documents audiovisuels, il répondait invariablement : « Fais en ce que tu veux, c'est ton choix, mais tu peux les diffuser aux personnes qui ont participé au stage... » Conseil que j'ai scrupuleusement suivi !

Ce matériel a été extrêmement précieux pour structurer la compréhension des mouvements et leurs applications. C'était un outil précieux qui a permis d'asseoir les bases de l'enseignement et la parution de mon livre sur les treize postures après le feu vert qu'il m'a donné en 1986 au stage d'Annecy. Disposer des documents audiovisuels de ces stages a permis un accès récurrent et précis à son enseignement. Et ainsi de mieux le comprendre, l'approfondir et l'intégrer dans les mois et années qui suivaient la somme considérable d'informations transmises. Ces documents, ainsi que tous ceux qui sont mis à disposition par l'Amicale sont une source inépuisable de mise au point et d'inspiration.



4. Peux-tu donner le nom d'autres Occidentaux que tu as rencontrés lors de tes séjours ?

Christian. Les stages et certaines compétitions à Taïwan étaient l'occasion de rencontrer beaucoup de pratiquants et d'enseignants. Je crois avoir rencontré la majorité des Occidentaux de tous les continents sauf ceux qui ont quitté la pratique avant 1986. À ces occasions, les relations, même si elles étaient très différentes avec chacun, étaient toujours chaleureuses car nous étions heureux de nous retrouver autour de Maître Wang pour bénéficier de son enseignement et de sa présence. J'ai beaucoup apprécié ces rencontres par ce qu'elles avaient d'authentiques et d'enrichissantes.

À Taïwan, j'ai fait la connaissance de Peter Clifford, Pia Lau, Sabine Metzlé, Scott Rodell, Michael Basdavanos, Robert Politzer, Cathy Wu, Kennet Leonard, Joe Morris, David Mac Cale, Don Cole, Maureen Poole, George Lin, Caroline Althaus... J'avais déjà rencontré la grande partie des résidents taïwanais lors des premiers stages en France à Annecy et Cluny : Henri Mouthon, Luc et Vioune Defago, Annick Blard, Bernard Réot, Maryline Chanaud, Maryse Fourgeaud, Julia Fairchild, Mark Linnet, Jean Pai, Frank Bealet, Philippe Danel, Michel Douiller, Jean-Luc Ladurée, puis à Strasbourg, Paris, Angers et aux USA...

Cette période était enthousiasmante, riche en rencontres et échanges. Nous étions toujours réjouis de nous retrouver autour de M^e Wang et de son sourire. Il savait comment nous réunir dans la même direction, l'esprit tendu pour « apprendre » et susciter le bonheur de nous retrouver autour de lui. C'était vraiment un temps exceptionnel qui réjouissait nos cœurs dans l'étude, la quiétude et le respect. Seule la présence bienveillante de M^e Wang favorisait et permettait cet état de grâce commun. Nous comprenons mieux aujourd'hui l'importance capitale de sa présence et de sa façon unique d'être et de faire.

5. Quel est le meilleur moment dont tu te souviens dans les contacts avec Laoshi ?

Christian. Il ne peut être unique ! Tant de moments ont été les meilleurs en découvertes techniques et personnelles. Les plus intenses n'étaient pas toujours les plus faciles ! Mais ils correspondaient à des prises de conscience importantes techniques ou humaines. Les stages dont nous étions les hôtes étaient particulièrement intenses mais certains moments m'ont particulièrement touché :

La première rencontre à Strasbourg dans laquelle il m'a attribué mon nom chinois, mais aussi les derniers voyages pour le voir avant la fin de sa vie dans lesquels il regrettait que je ne lui aie pas apporté de pizza alsacienne (la tarte flambée !) et me grondait avec gentillesse de ne pas avoir été le voir plus souvent et de ne pas avoir appris le chinois pour que nous puissions communiquer plus facilement et mieux nous comprendre...



Il y a eu aussi ce repas, à la maison, en 1981, avec une dégustation de schnaps d'Alsace et d'alcools divers. Il savait distinguer sans se tromper les alcools à noyaux des autres. Cela a épaté plus d'un Français ! Et des moments forts et denses comme à Cluny en 1989, pour la création du Collège, qui fut une leçon d'humilité collective rare : chacun étant amené à montrer un passage de la forme devant le regard de ses pairs avec les corrections apportées par le Maître. Ouf !

La clôture du stage de Yushi en 1991, autour du feu, sous les étoiles dansant le rock avec Maryline Chanaud et partageant nos chansons ou bien, le matin dans les brumes moites des aurores, passant en revue nez à nez chacun des cinquante participants en posture d'enracinement et proclamant avec autorité à la fin : « Il manque quelqu'un et je sais qui c'est ! » Nous le savions aussi, mais je ne vendrai pas la mèche !

Et ce repas à Mulhouse en 1992, dans lequel il me disait, après la parution de mon livre sur le Shi San Shi que, de son temps, il était bienséant d'attendre la mort de son maître avant d'éditer un livre !

Les stages d'initiation au Neigong dans lesquels M^e Wang, drapé en officiant taoïste, devenait impressionnant dans une attitude venue de la nuit des temps.

...

6. Où et quand as-tu commencé à enseigner le taijiquan ?

Christian. J'ai commencé à enseigner les bases du Yangjia Michuan Taiji quan au Centre de Recherche Budo de Roland Habersetzer dès 1982 ! En 1983, j'abandonnais la pratique du karaté pour enseigner le Yangjia Michuan Taiji quan à part entière. Je créai l'INPACT, l'Institut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels en automne 1983 à Strasbourg et arrêtai, du jour au lendemain, la pratique du karaté, par choix personnel mais aussi pour ne pas porter ombrage à mon professeur de l'époque, M. Habersetzer. Patrick Gstyr, et Jean-Thierry Tchoumou faisaient partie des membres fondateurs.

J'ai commencé à enseigner les Treize Postures et les exercices de base ainsi que les « boxes chinoises » Hung gar, Hsing I quan, Tang lang et ce que l'on appelait la gymnastique taoïste (dao yin fa) que j'avais étudiée auprès de Georges Charles et d'experts chinois à la fin des années 1970. Entre 1982 et 1986, Charles Li assura régulièrement des stages à Strasbourg et transmet les bases de l'école avec la générosité et l'enthousiasme qui le caractérisait. Rapidement, l'enseignement du Taiji quan est devenu prioritaire.

Les personnes les plus marquantes qui s'initient au Yangjia Michuan Taiji quan auprès de moi pendant les années 1980 étaient : Patrick Gstyr, José Rodriguez, Christian Delhomme, Jean-Thierry et Pascal Tchoumou, Jean-Claude Trap, puis François Schosseler, Maria de Oliveira, Lili Bloch-Ramstein, Sabine Hambarek, Chantal Bousquet, Cathy Brombacher, Myriam Vassal, Pierre Haegy, Jean Dobel Ober, Olivier Hebling, Christophe Lephay, Bertrand Becker, Guy Koenig, Jean-Marc et Myriam Wendling, Richard Lacroix et plus récemment, Frédéric Plewniak, Yves Martin, Alphonse Medina, Jean-Paul Lutz, Elisabeth-Marie Mertz, Svetlana Nedelkina...

7. As-tu pratiqué avec un autre maître ?

Christian. Avant de rencontrer M^e Wang, j'ai pratiqué et enseigné le karaté de l'école Wado Ryu pendant plus de quinze années. Grâce à mon professeur Roland Habersetzer, j'ai pu pratiquer avec de nombreux maîtres japonais et particulièrement Hiroo Mochizuki qui enseignait le style de karaté Wado Ryu dont la spécificité était la légèreté du pied avant dans une posture caractéristique sur la jambe arrière (*neiko ashi*) et une souplesse élégante se distinguant des autres styles de karaté. Cette école



faisait appel pour partie à certains principes similaires au Yangjia Michuan Taiji quan, particulièrement par la légèreté de la jambe avant permettant aisance et mobilité. J'ai eu la chance de pratiquer avec ce jeune maître lors de stages à Strasbourg puis à l'occasion de séjours professionnels à Paris. Cette expérience dans une discipline externe m'a permis de mieux comprendre les principes de notre école et de prendre du recul par rapport à certains aspects caricaturaux apparus avec le temps.

Point n'est besoin de courir plusieurs lièvres à la fois ! Si on l'a bien compris, le Yangjia Michuan Taiji quan possède en lui-même tous les éléments d'approfondissement d'une pratique complète du corps et de l'esprit avec d'infinies possibilités de développement. Même si je me suis intéressé, par éclectisme à d'autres types de pratique et d'approches des arts martiaux internes, du tui shou et du combat, je n'ai pas pratiqué avec d'autres maîtres de taiji quan que M^e Wang Yen-nien. Le patrimoine du Yangjia Michuan et du Neigong est tellement important et complet qu'il ne suffit pas d'une vie pour en intégrer les principes et les dimensions multiples.

Il est pourtant utile de développer un regard attentif vers d'autres écoles et maîtres reconnus ou inconnus, mais aussi d'autres disciplines martiales

ou artistiques comme la danse, le chant ou les pratiques instrumentales, la peinture, la poésie, la littérature des textes classiques et de textes contemporains..., car cette observation curieuse permet de mieux comprendre les racines de notre propre école, son esprit et ses principes et exercices référents pour les élargir vers d'autres possibilité de pratique du corps et de l'esprit tout en restant fidèle à l'esprit d'origine. Il s'est avéré que plus j'avance dans la compréhension du Yangjia Michuan et plus je suis convaincu de sa justesse et de sa pertinence tant dans ses approches martiale, énergétique que spirituelle.

8. Dans l'enseignement de Laoshi, dis-nous ce qui te paraît le plus important ?

Christian. M^e Wang avait la capacité, pour celui qui voulait bien le percevoir, d'éveiller chacun à lui même sans le contraindre. Une « force tranquille » et un esprit à la fois joyeux et grave se dégageaient de lui.

Au-delà de l'incomparable connaissance de son art, c'est sa personnalité, son intelligence et ses qualités humaines qui ont permis cette adhésion unique autour de lui, rassemblant toutes les identités culturelles et dépassant toutes les individualités. Une impressionnante intensité de concentration se déga-

geait de lui avant chaque séance. Tout son être était tendu vers la préparation intérieure de l'enseignement qu'il allait livrer pour donner le meilleur de lui-même. La magie opérait quand il entrait en scène. Le cours se déroulait dans la sérénité et une intense attention, rigoureusement structuré et parfaitement adapté aux attentes et aux besoins des participants. L'enseignement était pertinent, à la fois ferme et doux, conduit tantôt avec humour tantôt avec gravité et une autorité naturelle acceptée de tous. Il transmettait ainsi, dans la paix, le sourire et la quiétude, pour permettre à chacun de « s'élever », d'entrer dans « l'état d'élève ». Il ne nous prenait pas par la main, ne nous contraignait pas, n'exigeait aucune allégeance, et chacun pouvait s'adosser à lui.

C'est en ce sens que l'on peut dire que son enseignement était empreint d'une profonde spiritualité, non par rapport à une approche philosophique ou religieuse, mais par rapport à l'élévation de soi-même. Il savait trouver le chemin, au fond de chacun, sans qu'il y paraisse, pour débusquer le germe enfoui et l'éveiller.

Pour cela il est nécessaire d'entrer dans l'état de Song jing : « Souple, relâché, à l'écoute », disait-il invariablement.

C'était l'essence vivante de son enseignement. ☐



Bérangère à notre stage d'août 2011 à l'île d'Aix.

IN MEMORIAM

Bérangère Regnault, notre sœur de boxe, mon amie très chère et notre élève à Charles Li et moi-même, est décédée le 10 août 2013 à l'hôpital Cochin où elle avait été admise trois semaines plus tôt pour une tumeur cancéreuse au pancréas métastasée au stade 4.

Elle s'est battue avec un courage indomptable et un calme admirable jusqu'au bout.

Nous ne l'oublierons pas.

Pierre Ploix

Les petits livres rouges, nouvelle édition

Claudy Jeanmougin

À CHAQUE fois que nous écoupons le stock des livrets rouges et qu'un nouveau tirage s'impose, nous en profitons pour apporter une petite amélioration.

Le premier tirage de ces livrets date de 2005. La traduction est le fruit de ma collaboration avec Sabine qui a apporté des modifications notables en ce qui concerne les textes classiques parus dans le premier ouvrage de Maître Wang. Dans sa relecture des textes classiques, Sabine a modifié quelques traductions qui lui semblaient ne pas correspondre à ce que disait Maître Wang. De mon côté, j'ai apporté quelques changements dans le nom des gestes, par exemple, j'ai choisi de ne pas traduire Peng, Lü, An, Ji, Cai, Lie, Zhou et Kao.

Le deuxième tirage de 2008 n'a rien subi d'autres que quelques corrections orthographiques et de latéralité (gauche à la place de droite et vice versa).

Pour le troisième tirage, nous nous sommes posé la question de savoir si nous devions attendre la fin du

travail de l'équipe de traduction qui reprend la traduction de tous les textes classiques qui figurent dans le livret rouge. Comme ce genre de travail peut durer dans le temps et qu'il était hors de question de mettre la pression sur l'équipe de traduction, nous avons choisi de ne revoir que les noms des gestes car ce livret était déjà attendu. Ce travail a été fait par Hervé et Sabine. Je me suis simplement contenté de suivre leur nouvelle traduction.

Cette nouvelle édition diffère très peu des précédentes. Il n'y a que quelques noms des gestes de la forme qui ont été revus. Nous avons fait un tirage pour satisfaire les demandes dans les deux années à venir.

Qu'il en soit fait un accueil aussi chaleureux qu'aux éditions précédentes. Ce livre est une aide importante pour le pratiquant de notre style. Son format permet de l'avoir tout le temps avec soi afin de le consulter le plus souvent possible. Le petit livre rouge ne quitte jamais mon sac et il est plein d'annotations.

Pouvet, le 13 mai 2013

BON DE COMMANDE DES LIVRETS ROUGES

à retourner à

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

Nom, Prénom :

Association :

Adresse complète d'expédition :

COMMANDE :

Minima de 10 exemplaires à 50 €

Supérieure à 10 exemplaires : exemplaire(s) x 5€ = €

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

• par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

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

fait le : Signature :

à :

PETIT LIVRE ROUGE

Petite histoire de sa traduction et de sa publication

Claudy Jeanmougin

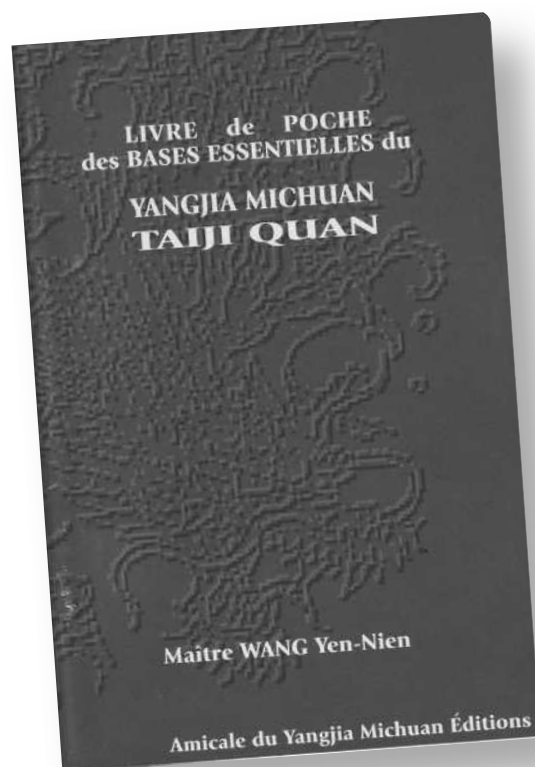
LA première fois que j'eus ce document dans les mains, il me semble bien que c'était au stage organisé par Laoshi à Yuchi en juillet/août 1991. Sa couverture était bleue et il contenait en plus le nom des gestes du sabre et du bâton. Ce serait la version publiée en 1976.

Après cette version, il y en eut deux autres, celle de 1992, et celle de 2003 qui a fait l'objet de la traduction en français. Cette dernière version a vu disparaître le nom des gestes du sabre et du bâton et elle s'est enrichie du nom des gestes de la perche. Les exercices de base du Tuishou se sont enrichis des Bafa, les Huit techniques. Cette dernière version fait état de ce qui est considéré aujourd'hui comme étant le cursus du Yangjia Michuan Taiji quan.

À part quelques courts textes classiques et la biographie de Maître Wang, la majeure partie du contenu avait déjà été traduite dans le Tome 1 du livre de Maître Wang. Pour mes élèves, j'avais constitué un document reprenant l'ensemble du nom des gestes des différentes techniques. Pour les classiques, ils devaient se référer au livre de Laoshi, ce qui n'était pas simple car le livre, relativement coûteux, ne pouvait pas être entre toutes les mains même si notre association en mettait un à leur disposition. C'est pour cette raison que j'entrepris la mise en forme de ce livret qu'il était si facile de nommer le livret rouge pour « concurrencer » celui de Mao Zedong...

Prêt à mettre un terme à ce travail vers 1995, j'ai demandé à Laoshi l'autorisation de publier le Livret rouge sous le nom de l'École Française de Taiji quan. Laoshi était d'accord pour voir ce livret publié en français mais sous le nom de l'Amicale. Il faisait cadeau des différents droits à l'Amicale.

J'avoue avoir pris mon temps pour mettre un terme à ce livret qui se verra publié en 2005 soit dix ans plus tard...



Revenons-en au travail de traduction. Ayant réuni les différentes traductions déjà effectuées, j'ai contacté Sabine qui m'avait déjà bien aidé pour la traduction des deux premiers livres de Laoshi. D'ailleurs, pour le deuxième sur les applications techniques publié en 1997, Sabine était venue passer quelques jours chez moi à Angers pour peaufiner le travail.

Au départ, Sabine n'était pas très partante pour traduire les textes classiques car il n'était pas possible de faire autrement que de les interpréter. Cette interprétation pouvant varier en fonction de sa pratique et de l'évolution de sa compréhension de la pratique. J'ai insisté pour que ces textes soient malgré tout portés à la connaissance des pratiquants ne lisant pas le chinois. Pour ces raisons, nous avons pris le parti d'être le plus près possible du chinois sachant que le français allait subir quelques sacrifices...

Voici le courrier que j'ai fait pour remettre Sabine au travail...

Claudy JEANMOUGIN - 15 bis, route de Bellivet - 17810 ECURAT
Tél 06 81 538 462 - E.mail <jeanmougin.claudy@wanadoo.fr>

À Sabine Metzlé, Ecurat, le 24 septembre 2003

Chère Sabine,

Je crois bien que j'ai dû mal m'exprimer dans mon mail d'avril ! En fait, il s'agissait bien que tu reprennes certains textes pour retraduire des passages douteux.

Pour être plus précis dans ma demande, je te joins les textes en question avec leur traduction (pour ceux qui sont traduits). À toi de reprendre et de faire les corrections. Pour les textes non traduits, je te passe la main car tu iras plus vite que moi.

Comme référence, nous allons prendre la dernière version de Taiwan, celle avec le Popomofo, et, en second lieu, celle qui nous a été remise lors du stage des enseignants à Taiwan. Nous conserverons les textes qui nous semblent les plus intéressants pour un public occidental.

En ce qui concerne le format du livret version française, je crois que nous devons augmenter la hauteur et légèrement la largeur car le français demande plus de place. Puisque ce livret doit tenir dans une poche, je propose un format 17 x 11 cm. Dis-moi ce que tu en penses.

Pour la présentation, je propose un ordre légèrement différent :

1. Présentation du style Yang + du Yangjia + Zhang Qinlin + Maître Wang
2. Les Classiques
3. Texte de Laoshi sur le Fajin
4. Nom des gestes des différentes formes
5. Références bibliographiques et vidéo de Maître Wang
6. Adresses et mail des différentes organisations de notre style

Alors, il faut nous mettre au travail maintenant. Nous devons tout boucler pour fin octobre car j'aimerais avoir de nouveaux devis à présenter aux rencontres amicales.

Bisous ! Claudy

NB. Le dossier que je t'envoie m'a pris quatre heures de travail. Ne le perds pas et renvoie-moi le tout avec ton travail. Par sécurité, tu peux en faire une copie que tu gardes.

Quel est ton travail ?

- Une simple relecture n'est pas suffisante, il faut corriger...
 - Tu as quelques textes à traduire : • Celui où il est question de Laoshi si tu trouves cela utile pour nos lecteurs, sinon nous pouvons faire un texte plus personnalisé. À toi de voir ! On peut en parler également au téléphone ou par mail. • La fin du texte sur les 13 postures (page 47 du livret rouge - 2003) si tu le juges utile.
 - Tu as dû revoir mes traductions des classiques qui n'ont pas été publiés dans les livres de Laoshi.
- Pour la traduction des enchaînements épée Wudang et 2^e forme d'éventail, je peux m'en charger.

Prendre un peu de repos après ce travail...

Voici la réponse de Sabine quelque temps après et vous serez en mesure d'évaluer ma patience...

De: sabine.metzle@freesurf.fr
À: «jeanmougin.claudy» <jeanmougin.claudy@wanadoo.fr>
Date: vendredi 16 avril 2004 15:22
Objet: Re:TRADUCORRECTION

Salut CLAUDY,

Je t'ai envoyé un e-mail non achevé, j'ai fait une mauvaise manipulation, mais en ce moment, mon ordinateur me fait des caprices, heureusement, Jean-luc Pommier, un expert dans ce domaine, est là (avec une jambe cassée) pour me donner des bons conseils.

Je disais donc :

Je vais t'envoyer tout le travail que j'ai fait pendant MES VACANCES, j'ai pris cette semaine pour ne faire que ça, mais après-demain je pars en Corse.

Il me reste donc à finir :

- les deux autobiographies de Maître Wang, qu'on pourrait d'ailleurs peut-être rassembler, et à faire :

- la correction de l'épée nouvelle
- la relecture de « Origines et ramifications de l'école Yang... »
- la traduction de la forme d'éventail Meihua, qui n'a, jusqu'ici, jamais été faite, je ne vois pas l'intérêt de

traduire les noms des mouvements, vu que personne en France, ou ailleurs en Europe, ne pratique cette forme. Sauf moi qui l'ai apprise il y a bien longtemps, mais je l'ai oubliée, bien sûr il me reste encore de vagues souvenirs. Je pense que tu vas avoir du mal à traduire les noms des mouvements, car il y des subtilités qui risquent de t'échapper, je suis peut-être la mieux placée pour traduire cette forme, mais encore une fois est-ce bien utile... ?

Tu verras que les biographies ont subi des modifications, particulièrement celle qui concerne Maître Wang, la deuxième partie présente le recueil de poche.

Concernant le format : le format que tu proposes n'est pas vraiment un format de poche, cela me paraît un peu grand, si l'on veut que les gens puissent l'avoir sur eux (comme le suggère Maître Wang dans la présentation qu'il fait du recueil – voir plus haut), de toute façon, le recueil en français sera forcément plus gros que celui en chinois, mais pourquoi ne pas tabler plus sur l'épaisseur.

La présentation que tu proposes concernant l'ordre des textes me paraît bien, il faudrait condenser les deux biographies de Maître Wang.

Voilà, le travail avance, j'emporte le reste en Corse. J'espère que tu pourras déchiffrer mes gribouillis, il y en a partout, j'ai tout photocopié.

Si tu as des questions, n'hésite pas... Bonne relecture...

Bises

SABINE

PS: au fait, a-t-on l'autorisation de traduire le recueil ?

Peu de temps après j'ai donc reçu le travail de Sabine et je me suis attelé à la mise en page sur Word. Comme l'imprimeur préférait une version sur QuarkXpress, j'ai donc tout repris sur ce nouveau logiciel que je ne connaissais pas bien. Et puis l'année 2004 s'écoula sans voir ce document achevé. Ce n'est qu'au début 2005 que je me suis enfin secoué pour mettre un terme à ce travail. Et la première édition sera imprimée à 2 000 exemplaires en janvier 2005. En 2008, 1 000 nouveaux exemplaires seront tirés et les stocks seront épuisés en janvier 2013.

Sachez qu'avec le premier tirage nous avons remis à Maître Wang Yen-nien 1 € par livret, soit 2 000 €. C'est le bureau de l'Amicale de l'époque qui a répondu favorablement à ma demande d'offrir ce cadeau à Laoshi. Par la suite, les bénéfices dégagés de la vente de ce livret ont été destinés à la propagation du style. C'est ainsi qu'a pu être dégagée une aide non négligeable pour le développement du style au Burkina Faso.

Avec 3 000 exemplaires vendus en huit ans, le succès du Petit Livre Rouge est la preuve de son utilité. Cependant, la traduction de certains noms des gestes des formes ainsi que celle des classiques devait être revue. En effet, la mise en pratique des classiques et notre évolution dans la compréhension de la langue chinoise nous donnent une autre vision de ces textes. Avec l'épuisement des stocks, n'était-ce pas l'occasion de reprendre ce travail ?

Depuis quelques années, un groupe de traduction se retrouve une fois l'an pour reprendre totalement la traduction des classiques. Le travail avance, mais

il est encore loin d'être terminé. La question s'est donc posée de savoir s'il fallait attendre que le groupe de traduction ait fini ou si nous devons répondre aux demandes en rééditant le livret dans son état. Parce que nous ne voulions pas mettre la pression sur le groupe de traduction, il a été décidé de ne revoir que le nom des gestes de la forme. Sabine et Hervé Marest ont accompli ce travail. La troisième édition a vu le jour en avril 2013 avec ces seules modifications et quelques autres petites corrections.

De mon côté, j'avais déjà apporté des corrections au nom de quelques gestes de la forme. Et je n'ai jamais cessé de reprendre tous les classiques régulièrement. Le travail est en gestation et évolue petit à petit. Je n'ai pas rejoint le groupe de traduction car je ne voulais absolument pas être influencé dans mes recherches dont le résultat n'a pas sa place dans le Livret Rouge qui doit rester un document utile et facile à lire.

J'espère que le livret continuera de s'enrichir au fil des années tout en restant un outil agréable à lire. L'attrait qu'il procure permet de mesurer la richesse de notre style et son grand nombre de pratiquants. Sachant que tous les pratiquants ne possèdent pas le livret et qu'il y en a eu plus de 3 000 vendus, il est possible de mesurer l'importance de la population du Yangjia Michuan qui va bien au-delà des 2 000 adhérents de l'Amicale.

J'aurais bien aimé que le document « Vingt ans d'Amicale » eût autant de succès. Je trouve curieux que nos pratiquants s'en désintéressent alors que les Français sont particulièrement friands d'histoires. ■

Propos de Chen Wei-Ming



sur le Taiji Quan

MARK LINETT nous a indiqué un site Internet plutôt intéressant, <http://brennantranslation.wordpress.com>, dont nous avons extrait quelques articles qui nous semblaient bien dans l'esprit de notre Bulletin.

D'ores et déjà, nous avons « prélevé » quelques importantes « Questions/réponses » de Chen Weiming, élève de Yang Chengfu dans les années 1920, suffisamment « généralistes » pour concerner nos lecteurs, quel que soit leur niveau de pratique. [Lien pour l'intégralité des réponses en chinois et anglais : <http://brennantranslation.wordpress.com/2012/10/27/answering-questions-about-taiji-taiji-da-wen/>]

Si ces questions/réponses induisent quelques réactions et droits de réponses parmi vous, le but sera encore mieux atteint...

La forme individuelle de la Boxe du Taiji, entre SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU et FERMER LE TAIJI, se compose de plus de 70 postures. Lorsque celle-ci a été transmise après Zhang Sanfeng, est-elle restée la même ou a-t-elle connu des changements ?



J'ai entendu dire que la forme ancienne de Boxe du Taiji était une méthode de pratique de postures séparées plutôt qu'une méthode de postures reliées entre elles. On ne sait pas quand a débuté cette pratique individuelle des postures reliées entre elles en un mouvement continu. Personnellement, je pense qu'elle a commencé avec Wang Zongyue. Lorsqu'il a écrit ses essais sur la Boxe du Taiji, chacune des postures qui portaient un nom était reliée aux autres dans un mouvement continu. Les postures ne sont pas nommées dans les essais proprement dits mais dans le premier document qui les comprend, et Chen était apparemment d'avis que l'origine de la première liste de postures, pour

la forme individuelle, était à attribuer également à Wang.

C'est pourquoi on peut dire que, dans le domaine de la Boxe du Taiji, la contribution de Wang Zongyue à été énorme. Si les mouvements n'avaient pas été reliés entre eux, je crains que la forme n'ait été perdue depuis longtemps.

Sur quoi se base-t-on pour déterminer si les postures de la Boxe du Taiji sont faites correctement ?



Selon les mots de Wang Zongyue dans *Comprendre la pratique* : « Lorsqu'on est debout, le corps doit être centré et droit, relâché et confortable. » Ces quatre termes déterminent la norme. « Centré et droit » veut dire la même chose que « Ni incliné ni penché ». « Relâché et confortable » signifie que vous devez être naturel et à l'aise, et non tendu et dans l'effort.

« Suite page 23 »

LE PIED : RÉFLEXOLOGIE

Montre-moi tes pieds, je te dirai...

Atelier libre de Laurence Bovay

Dimanche 16 août 2009

L'autre est assis devant vous, jambes jointes.

Vous regardez la plante des pieds comme un visage du dessous.

Et c'est tout un être, toute une vie qui apparaissent.

Comme une carte de géographie avec ses reliefs, ses monts et vallées, ses plis, ses lignes, ses cours d'eau, marécages, déserts ou frontières.

Comme un livre d'histoire témoignant des strates de notre croissance et de notre potentiel.

Une réflexologie holistique découpe le pied en quatre zones de la manière suivante :

1. - Le talon

- ◆ Représente les jambes et le bassin.
- ◆ Concerne les besoins basiques et vitaux, manger, boire, dormir, se reproduire, éliminer, dans une sécurité de l'espace, et tout ce qui est lié à la sexualité, à l'argent, au territoire, aux horaires, à la répétition et structure sous toutes ses formes. C'est la *casa*, le clan, le rituel, la racine, dans ses fondements archaïques.
- ◆ Informe sur le squelette dans tout le corps.
- ◆ Exprime la prime enfance, depuis la naissance jusque vers 4 ans.
- ◆ La peau est ferme, dure, pleine.
- ◆ J'ai besoin.
- ◆ Élément Terre.

2. - La voûte

- ◆ Représente le ventre (tous les organes mous, intestins, foie, estomac, reins...).
- ◆ Concerne la faculté de digérer, de métaboliser, régie par un système parasympathique sur lequel

la volonté n'a pas prise. C'est un lieu qui reçoit et transforme. Cette zone reflète la mouvance émotionnelle d'un être.

C'est un élément féminin, non pas sécurisant et maternel comme la terre, mais qui attire par son mystère et ses ombres. Il s'efforce d'aller plus bas et profond.

- ◆ Informe sur les liquides du corps humain : sang, lymphes, larme, sueur, bile, urine...
- ◆ Correspond à l'enfance, de 4 à 12 ans.
- ◆ La peau est plus fine, plus fraîche, plus humide, plus claire.
- ◆ Je ressens.
- ◆ Élément Eau.

3. - La partie bombée

- ◆ Représente la région de la poitrine, du haut du dos et des bras, des épaules.
- ◆ Concerne notre pouvoir agissant, notre faculté de bouger, de faire, d'entreprendre, de prendre, de donner, siège de l'ego, où s'expérimente notre

relation aux autres, notre capacité d'aimer, d'embrasser ou de dominer (cœur et poumons).

- ◆ Renvoie à toute la musculature du corps.
- ◆ Correspond à l'adolescence, de 13 à 19 ans.
- ◆ La peau est plus ferme, plus rouge, plus chaude.
- ◆ Je fais.
- ◆ Élément Feu.

4. - La région des orteils

- ◆ Représente la tête (et le cou).
- ◆ Concerne les sens que sont la vue, l'ouïe, le goût, l'odeur, le toucher, se rapporte à notre faculté de concevoir, conceptualiser, rationaliser, comprendre, mais aussi d'imaginer, de rêver, d'avoir accès à des dimensions plus poétiques, subtiles et spirituelles.
- ◆ Renvoie à notre système nerveux et à la peau enveloppant tout le corps.
- ◆ Correspond au début de l'âge adulte (20-25 ans).
- ◆ La peau est fine, délicate, claire.
- ◆ Je pense.
- ◆ Élément Air.

Vous étiez-vous douté que nous foulions une telle complexité et ordonnance, quand, dans la Forme, nous déroulons le pied, du talon à la pointe ?

La vie d'un pas, c'est fascinant quand on y pense : on commence par une naissance, première prise de contact avec le territoire, suivie d'un émoi, d'une légère frayeur, « où allons-nous ? », relayé par une affirmation, « JE » contrôle, que déjà il faut se résoudre à partir, à prendre distance, à cultiver l'art du deuil. Encore heureux que l'autre talon ait déjà planté sa tente berbère dans les sables voisins, parce qu'autrement ce serait épouvantable de devoir se séparer déjà de la Verticale, et de la danse avec la Terre...

Bon, récapitulons...

Vous l'aurez compris, talon et voûte sont yin, partie bombée et orteils sont yang.

Les éléments yin descendent, les yang montent et cherchent à s'élever.

Et selon que nous sommes droitiers ou gauchers, nous avons un pied dominant yang qui traduira notre

relation à la société et un pied plus réceptif yin qui parlera de notre vie plus affective, amoureuse, familiale.

Voilà pour la grille grossière. À partir de là, la vie bouge dans sa complexité.

Heureusement ces régions ne sont pas étanches, et sont sans cesse en relation, soit de bon voisinage, d'indifférence ou d'hostilité, avec la gamme des soumissions ou impérialismes possibles.

Un acte régi uniquement par du Feu peut être dur et rigide, s'il n'est pas humecté par une émotion de l'eau, un acte débordé par des peurs peut perdre de son efficacité, une pensée qui n'a aucun souci de l'horaire ou du moyen technique restera lettre morte, et ce qui n'émanerait que de la terre sans se frotter à l'influence des autres, risque d'être ralenti, répétitif, têtue, un rien borné.

Une fois posés ces repères, l'atelier est passé à la pratique de **massages**. Mais là il fallait être là ! Disons que quelques techniques ont été choisies pour chacune des régions, en étant aussi sensible à la qualité du toucher : pour parler à l'os, il faut un toucher profond, lent et répétitif, pour toucher l'eau et les « humeurs », il faut faire des « vagues » en s'adressant à la couche entre la peau et le muscle, pour atteindre le muscle, il faut pétrir vraiment dans la chair avec conviction, pour s'adresser à l'Air, la peau, le toucher est léger et fin.

Quant au « toucher » Ether, la main se promène au-dessus du corps sans toucher.

Disons que des massages, sur le pied (ou le reste du corps), utilisent la notion de yin et yang. Quand une région est en excès de yang, le massage sera yin ou l'inverse. Cet atelier pouvait se justifier en raison du thème général du pied, mais pas en termes d'éléments, puisque mon école ne se réfère pas aux éléments chinois. Je conseille la lecture du *Livre de la réflexologie plantaire* de Mireille Meunier (Guy Trédaniel éditeur), qui utilise les éléments chinois, Feu/Terre/Métal/Eau/Bois.

Pour terminer, foin des écoles pour un instant, écoutons les aveux d'un homme qui s'égaré devant « le mouvement des jambes nues aperçu sous l'ouverture du kimono et la ligne courbe courant jusqu'aux ongles des orteils ».

« Le talon d'O-Fumi-san était agréablement charnu, les cinq orteils accolés traçaient une sorte de 'm', formant un alignement aussi parfait qu'une rangée de dents bien plantées. [...] De surcroît le tronc déséquilibré et prêt à tomber était soutenu par le seul pied gauche, tout le poids de la jambe se portant sur le pouce de toute sa force appuyé sur le sol.

Il peut paraître étrange de parler d'expression à propos d'un pied, mais pour ma part, je pense qu'un pied n'est pas moins expressif qu'un visage. J'ai le sentiment que l'on peut reconnaître une femme passionnée ou une personne froide et cruelle à l'impression produite par son pied.

O-Fumi-san n'avait jamais dû marcher sur rien de plus dur que le tatami ou le futon. Je me disais en moi-même que le comble du bonheur aurait été, plutôt que de mener une existence d'homme, d'être ce beau talon attaché au pied d'O-Fumi-san ou encore ce tatami que foulait la jeune femme.

Si l'on m'avait demandé ce qui m'était le plus précieux en ce monde – ma vie ou le talon d'O-Fumi-san –, j'aurais répondu sans hésiter que c'était cette partie ravissante de son pied. Pour ses talons, je mourrais avec plaisir. »

Tiré de *Le pied de Fumiko* de Junichirô Tanizaki, écrit en 1919.

Source bibliographique :

– *Analyses de pieds*, Avi Grinberg (réflexologie holistique).

LA RACINE EST DANS LES PIEDS

Par Laurence Bovay – Mai 2009

Voici à ce jour ma recherche pour permettre à tous de travailler sur la compréhension de toutes les dimensions de la notion « la racine est dans les pieds ».

Pour ce faire, je suis allée relire des textes classiques qui en parlaient et aussi des commentaires sur ces classiques.

• **Petit livret rouge :** « Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan », de Maître Wang Yen-nien, Éd. Amicale du Yangjia Michuan.

– Extraits du *Traité du Taiji, attribué à Zhang Sanfeng*, p. 17

§ 2. La force prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est contrôlée par la taille et se manifeste dans les doigts.

§ 5. Il n'y a pas de haut sans bas [...], lorsque l'on veut soulever une chose dans l'intention de la détruire, séparez-la de sa racine et vous pourrez être assuré qu'elle sera anéantie rapidement.

– Extrait du *Classique du Taiji, de Wang Zong*, p. 18 à 20

§ 3, p. 19. Debout, immobile, soyez équilibré comme les plateaux d'une balance [...]. Pour rendre vos mouvements aisés, placez le poids de votre corps d'un côté et de l'autre. S'il est réparti sur vos jambes, vos mouvements sont maladroits.

– Extrait du *Chant du combat à main nue*, p. 22

Amenez votre adversaire au point qu'il perde pied.

– Extrait de *Éclaircissements sur la pratique du Shi San Shi*, de Wang Zong, p. 23 à 25

§ 1, p. 25. *N'oubliez pas non plus qu'au moindre mouvement d'une seule partie du corps, toutes les autres se meuvent...*

§ 3, p. 25. *Marchez comme le chat.*

• Traduction de Serge Mairet à partir du livre traduit et commenté par Yang Jwing-Ming, *Les Secrets des anciens maîtres de Taichi*, Éd. Budo poche.

Cette traduction accompagnée de commentaires peut aussi nous aider :

– Extrait du *Classique du Taiji* de Wang Zong p. 31. *Quand la pression est sur la gauche, la gauche devient insubstantielle. Quand la pression est sur la droite, la droite devient insubstantielle.*

– Extrait du *Traité de l'appréhension par l'esprit*, texte anonyme

p.61. *La taille est la colonne vertébrale sont les premiers maîtres [...]. Les pieds et la plante des pieds sont le troisième chancelier.*

– Extrait des *Traité des dix-sept clés*

p. 66. [...] *pivoter sur les pieds.*

– Extrait des *Points clés fondamentaux du taichi chuan*, texte anonyme

p. 88. *La plante des pieds est dans le sol.*

– Extrait du *Vieux classique du taichi chuan*, texte anonyme

p. 97. [...] *cinq orteils agrippent le sol.*

– Extrait du *Chant de la compréhension et de l'application*, texte anonyme

p. 109. [...] *quand vous voulez avancer un pied poussez sur l'autre.*

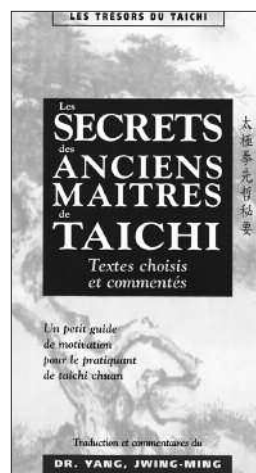
• Et également :

Le livre de Claudy Jeanmougin, *Les Principes essentiels du Taiji quan*, où il reprend la traduction et les commentaires du tableau de synthèse établis à partir des classiques.

Les Treize Traités de Maître Cheng sur le taichi chuan, par Cheng Man Ch'ing, Éd. Courrier du Livre, p. 51, 52.

Les trois classiques du Taichi Chuan, de Waysun Liao, Éd. Courrier du Livre, p. 141, 10^e point clé à observer dans la pratique du taiji, p. 120 commentaires sur les Classiques du Taiji II – *Traité de Wong Chungyua*, p. 97 les seize pas pour transformer la force.

Je n'ai pas épuisé le sujet de recherche et ne le prétends pas.



Aussi, ai-je établi dans *L'Essentiel de l'Art de la Boxe du Taiji*, une autre liste de critères pour les postures. Si votre tête n'applique pas le principe de chercher à stimuler, sans effort, la force au sommet de la tête, votre visage va s'incliner et osciller. Si vous étirez votre poitrine pour essayer de vous tenir droit, le haut de votre corps sera lourd et le bas sera léger. Si le poids de votre corps est réparti également sur les deux jambes, le plein et le vide ne seront pas clairement distingués. Si vous bougez trop vite, votre technique de mains sera vague. Si vous montez ou descendez brusquement, vos épaules bougeront de manière aléatoire. Si votre pas est trop petit, votre taille ne tournera pas. Tout ceci représente des violations de la règle. Vous devez toujours rester « centré et droit, naturel et à l'aise » dans chaque partie. Les dix points essentiels contiennent toutes les idées et aucune ne doit être ignorée.

En suivant ceci, même si vous n'êtes pas capable d'atteindre votre but, vous n'en serez pas très éloigné.

Certaines personnes disent que le pas ne doit pas être trop grand et que, dans ce cas, il n'y aura pas d'agilité dans le changement de pas. Est-ce ainsi ?



Oui, mais lorsque vous commencez à vous entraîner à la forme individuelle, votre pas doit être allongé. Ceci parce que la règle veut qu'une jambe soit tendue et l'autre fléchie. Par exemple, si votre jambe gauche est tendue, votre jambe droite est fléchie. Pour la jambe fléchie, la règle est que le genou soit à la verticale des orteils, ainsi votre taille peut se relâcher vers le bas et tourner en avant et en arrière. Si votre pas est trop court, la rotation de la taille sera trop faible, et si l'attaque de votre adversaire est violente, vous n'aurez pas suffisamment de place pour la neutraliser, vous n'aurez alors d'autre option que de reculer. Si vous vous retrouvez sur un chemin qui se rétrécit, sans place pour reculer, quelle alternative allez-vous avoir ? Ces mots sont certainement imprécis et la signification doit être : si vous vous retrouvez sur un chemin qui rétrécit, vous ne pouvez faire autrement que reculer. Alors que si votre pas est suffisamment large pour permettre à votre taille de

tourner, vous pourrez neutraliser la puissance de votre opposant et contre-attaquer.

Certaines personnes disent que la forme individuelle ne doit pas être pratiquée trop basse. Est-ce exact ?



Si la forme est pratiquée basse, alors vos pas seront grands et votre taille pourra tourner. Si la forme est haute, alors vos pas seront petits et la torsion de votre taille sera faible. La hauteur dépend des jambes dont l'une doit être tendue et l'autre fléchie, et ceci doit être fait en rapport avec le pas. Si la forme est trop basse alors votre centre sera enlisé et ne pourra pas avancer ; vous ne serez plus capable de distinguer le plein du vide. Dans l'essai sur la Boxe du Taiji, *Comprendre comment pratiquer*, on peut lire : « D'abord efforcez-vous d'ouvrir puis efforcez-vous de fermer. » Une fois que vous devenez très bon, alors vos pas et vos techniques de mains pourront rétrécir car elles seront parfaitement comprises par votre esprit et assimilées par votre corps.

C'est pourquoi, lorsque l'on travaille petit, c'est après avoir travaillé grand ; lorsque l'on travaille haut, c'est à la suite d'un travail bas ; lorsque l'on travaille serré, c'est à la suite d'un travail élargi ; et un travail saccadé, se développe à partir d'un travail fluide. Ainsi, que vous travailliez petit, haut, serré ou saccadé, vous serez en confiance. Sinon, je crains que, lorsque vous rencontrerez une situation d'urgence, vous ne puissiez pas répondre en conséquence, vos pas seront désordonnés et vous serez en grand danger.

Certains disent qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer beaucoup la forme individuelle et que tant qu'ils pratiquent la poussée des mains, ils peuvent développer leur art. Est-ce exact ?



Tous ceux qui déconsidèrent la forme individuelle n'ont toujours pas compris l'essence de ses principes. La forme individuelle est la partie la plus importante de vos bases. En la pratiquant régulièrement pendant longtemps, votre corps devient capable d'être aussi « lourd qu'une montagne » ou aussi « léger qu'une plume ». Si vous ne pratiquez

pas la forme individuelle, même si vous pratiquez régulièrement la poussée des mains, votre corps aura toujours des moments d'instabilité et sera facilement atteint par vos adversaires.

Certains disent que lorsqu'on pratique la Boxe du Taiji, il faut toujours utiliser la force. Est-ce vrai ?



Comprendre comment pratiquer dit : « La douceur extrême surpasse la dureté extrême. » La puissance interne de la Boxe du Taiji puise sa force dans la douceur et le relâchement. Lorsque vous pratiquez la forme individuelle, plus vous êtes doux et relâché, plus rapidement vous pourrez développer la puissance interne, mais si subsiste une très petite zone non relâchée, alors le développement de la puissance restera bloqué. Ceci est clairement démontré par le fait que si vous relâchez, les bras vont descendre lourdement et si vous ne relâchez pas, les bras vont devenir légers et flotter. J'ai déjà discuté de ceci en détail dans *L'Art de la Boxe du Taiji*. Typiquement, ceux qui défendent ce point de vue sont nés avec une certaine force et préfèrent s'y fier et ceux qui s'entraînent dans des styles de boxe dure n'ont pas envie de les abandonner. C'est pourquoi, si vous n'êtes pas capable d'adhérer à la théorie selon laquelle la douceur extrême surpasse la dureté extrême alors, même si vous pratiquez le taiji, vous ne serez jamais capable d'atteindre son concept le plus merveilleux.

Lorsque des enseignants utilisent la même méthode d'enseignement, pourquoi la posture de certains élèves est-elle belle alors que d'autres sont laides ?



Pour les vilaines postures, cela doit être dû au fait qu'ils utilisent l'effort. Pour les belles, cela est dû au fait qu'ils sont doux et n'utilisent pas d'effort. Lorsqu'on utilise l'analogie de la mise en forme du métal, il faut d'abord le chauffer pour le rendre flexible et ensuite on peut lui donner la forme qu'on souhaite, soit carrée, soit ronde, comme on veut. Si par contre on prend du métal rigide et qu'on essaie de lui donner une forme ronde ou

carrée, alors je crains qu'il ne faille faire trop d'efforts et les résultats mettront du temps à apparaître.

C'est pourquoi un enseignant de boxe qui demande à ses élèves de faire de trop grands efforts rendra leur corps raide et leur mouvement difficile, et s'il veut aussi que leurs postures soient belles, il veut les faire avancer mais il leur barre le chemin. La force innée d'une personne est comme de la fonte, elle doit être assouplie et passer par un long processus de fonte pour devenir un acier raffiné. La puissance interne de la Boxe du Taiji semble douce mais elle est d'une dureté insoupçonnable.

Pendant la pratique de la Boxe du Taiji, que font les yeux ?



Vos yeux abritent votre esprit. Vos yeux vont quelquefois suivre les mouvements de vos mains, et lorsque vos yeux suivent vos mains, votre taille tourne naturellement, mais parfois, il faut regarder devant soi. C'est là que l'on retrouve les termes « regarder à droite », et « au centre ». Lorsque l'on regarde à gauche ou à droite, la taille tourne de façon à neutraliser la force de l'adversaire. Lorsque l'on regarde devant soi, on est centré et prêt à repousser l'adversaire. Après avoir pratiqué la Boxe du Taiji pendant un bon moment, vos yeux seront rayonnants d'esprit. Lorsque votre esprit rayonne abondamment, cela veut dire que vous avez atteint une grande maîtrise.

Lorsque l'on pratique la Boxe du Taiji, la bouche doit-elle être ouverte ou fermée ?



Dans *Trois en harmonie* (chap. 22 - Enfermer les Trois Trésors), il est dit : « Les yeux, les oreilles et la bouche sont les trois trésors (on peut les considérer comme les trois trésors externes, alors que les trois trésors internes correspondants sont l'essence, l'énergie et l'esprit). Ils doivent être scellés et ne rien laisser échapper. » La Boxe du Taiji est basée sur la recherche de l'immobilité dans le mouvement, une méthode qui sert à faciliter la pratique méditative. Si votre bouche est ouverte, la respiration sera faite par la bouche, votre langue et votre gorge vont se

dessécher. Si votre bouche est fermée, votre langue sera sur le haut du palais et ainsi vous pourrez produire de la salive. Il est nécessaire de l'avaler, car il s'agit de l'eau de « l'étang merveilleux », la douce rosée qui nourrit la santé. Ceux qui disent que la bouche doit être ouverte passeront complètement à côté des bénéfices de la Boxe du Taiji.

Lorsque l'on utilise les paumes dans la pratique de la Boxe du Taiji, comment doivent être les doigts ?



Les doigts aussi doivent être naturellement étendus. Ils ne doivent pas être recourbés et se refermer comme un poing, mais à l'inverse, il ne faut pas les tendre trop au risque de les rendre raides et tendus car, dans les deux cas, l'énergie ne pourra pas atteindre le bout des doigts. Lorsque vous poussez avec les paumes, elles ne doivent pas dépasser la ligne des genoux car, dans ce cas, vous perdriez votre équilibre. J'ai vu des pratiquants de Boxe du Taiji qui étendaient trop leurs paumes et ainsi penchaient vers l'avant, sortant les fesses en arrière vers le haut. Ce genre de posture se produit lorsque votre pas est trop court et que la taille ne peut pas descendre. Lorsque votre pas est trop court, vous allongez vos bras et non seulement vous n'allez pas pouvoir repousser votre adversaire lorsque vous l'attaquerez, mais votre corps sera penché vers l'avant et vous perdrez probablement l'équilibre. Lorsque vous attaquez un adversaire, vous devez avancer votre pied afin de vous en rapprocher, vos mains pourront avancer en même temps que votre taille et il sera éjecté. C'est ce qu'on appelle la puissance du corps entier.

Le Taichi comporte plus de 70 postures. Leur ordre est-il immuable ou peut-on le changer ?



Traditionnellement, la séquence des postures est établie et la transition entre chaque posture est très naturelle. Les étudiants devraient la suivre.

Dans une bonne œuvre littéraire vous ne pouvez pas simplement ajouter ou retirer un mot. Bien qu'il y ait de nombreuses façons

d'écrire un texte, une fois qu'il est fait il ne peut être modifié si ce n'est à son détriment. Dans l'ensemble, le Taichi suit la même règle. Si occasionnellement vous en changez l'ordre mais que la transition reste naturelle, tout est bien. Si la forme est faite pour la pratique quotidienne, lorsque vous l'utilisez dans le combat vous ne suivez pas l'ordre des séquences.

Si l'on veut devenir des pratiquants expérimentés, qui sortent du lot, comment doit-on pratiquer ?



Vous devez posséder cinq qualités mentales :

La Confiance. – Lorsque vous étudiez un art de la boxe, vous devez lui faire entièrement confiance et ne pas manifester le moindre doute.

L'Estime. – Lorsque vous avez trouvé un enseignant, vous devez l'estimer, le respecter et à aucun moment le prendre à la légère.

La Persévérance. – « Un homme qui ne persévère pas ne deviendra pas un shaman. » (Lun Yu 13.22). Pour les étudiants en arts de la boxe, c'est encore davantage le cas. Il n'y a pas de succès sans persévérance.

La Patience. – Si vous n'avez pas atteint ce niveau en cinq ans, prévoyez-en dix. Si en dix ans vous n'avez pas réussi, prévoyez-en vingt. Si vous n'avez pas un niveau d'intelligence élevé, il sera difficile de voir des résultats après une courte pratique, mais on n'a jamais vu quelqu'un échouer s'il a fait preuve d'une extraordinaire patience. Associé au point 3, voici le message : vous devez travailler dur sur ce point et en même temps l'attendre.

L'Humilité. – Même si vous avez atteint une certaine maîtrise, vous ne devez pas vous mettre sur un piédestal et imaginer que vous dépassez tout le monde. Chaque art de la boxe a obligatoirement une spécificité. Vous devez toujours rester ouvert lorsque vous les étudiez et par conséquent être en mesure de vous connaître vous-même aussi bien que votre adversaire, ainsi vous ne risquerez pas de perdre à cause de votre arrogance.

Le Serpent qui voulait marcher...

Arnold Christian, de l'Association T.O.C.

Comme nous entrions en février dans l'année du serpent d'eau et que mon club de taiji organise chaque année une fête pour le Nouvel An chinois, j'ai eu l'idée de présenter avec un groupe d'élèves un conte autour de cet animal.

Il s'agit d'un petit groupe d'une dizaine d'étudiants d'un collège genevois qui ont entre 16 et 19 ans. Nous travaillons les treize postures et le premier duan et, pour l'occasion, nous nous sommes mis à apprendre un certain nombre de déplacements.

Lors de la fête, le petit groupe qui m'accompagnait a obtenu un joli succès et il nous a été proposé de publier notre histoire dans la revue de l'Amicale. Cependant, de manière à ne pas avoir seulement un texte, j'ai proposé à mes élèves de prendre des photos des déplacements lors de nos prochains cours pour l'illustrer. Etant incapable de prendre de belles photos, j'ai demandé à une de mes élèves, Laurette Sauvin, de le faire à ma place. Qu'elle en soit ici remerciée !

La seconde difficulté était d'illustrer des déplacements par des photos par définition statiques. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'en mettre quelques-unes qui sont un peu floues mais qui rendent bien le mouvement que nous faisons.

À force d'observer ses nombreux amis, les habitants des bois qui vivaient dans son voisinage, le Serpent d'eau se mit à envier leur capacité à marcher. Il décida alors d'apprendre à marcher.

S'approchant d'abord de l'Ours, il lui demanda comment il faisait. «C'est pas sorcier, lui dit-il, tu avances tour à tour ton côté droit puis ton côté gauche comme ceci.»



Constatant qu'il n'y arrivait pas, le Serpent d'eau s'en fut trouver l'Éléphant. Comme celui-ci barrissait d'aise, il lui apprit : « Tout est dans l'équilibre apporté par la trompe. Vois-tu, il suffit de balancer ainsi la trompe.»



Ne parvenant pas à imiter ce balourd, il se tourna vers l'élégant **Pic vert**, léger comme lui. Après moult explications, cet invétéré bavard lui montra comment faire avec son bec pointu et ses ailes.



Marche du Pic («Enfourcher le tigre» du début du 2^e duan)

Impossible de copier sa marche ! Par bonheur, son amie la vaniteuse **Autruche** s'approchait de lui à ce moment et, s'étouffant de rire en le voyant s'escrimer à imiter le Pic, elle lui dit : « Regarde plutôt ma façon de faire, je suis bien plus performante que le Pic qui passe tout son temps agrippé aux troncs et qui se déplace en volant ! »



Marche de l'Autruche («Gravir la montagne» du début du 2^e duan)

Sans succès, le Serpent d'eau commençait à désespérer quand il aperçut le **Héron** avec lequel il avait partagé de mémorables parties de pêche. Ce dernier, professant doctement sa maîtrise de la marche, juché sur ses hautes échasses, lui concéda une démonstration.

Marche du Héron
(« Couronnement du genou »)

Échasses, genou, équilibre... Que de mots que le Serpent d'eau avait du mal à assimiler ! Dépité, il s'adressa au **Faisan doré**, tellement fier de son plumage. Ils n'étaient pas les meilleurs amis du monde ; toutefois, le faisan se prêta sans mauvaise grâce à une explication.

Marche du Faisan doré
(«Le Faisan doré se tient sur une patte» du 3^e duan)

Notre pauvre Serpent d'eau n'y parvint pas.



Heureusement qu'il était persévérant, voire entêté. « Peut-être mon ami le **Crabe**, qui apprécie l'eau comme moi, aura-t-il plus de succès dans ses explications », se dit-il. Arrivé devant son ami, il le supplia de lui montrer comment il se déplaçait. Secouant gaiement ses deux énormes pinces, le crabe entama une succession de mouvements d'un côté, puis de l'autre, que le serpent d'eau n'aurait sans doute aucune peine à reproduire.

Marche du Crabe
(« Caresser l'encolure du cheval »)



Décidément, le Serpent d'eau n'avait pas de chance, car il se perdit bien vite dans la suite de gestes qu'il lui fallait accomplir. Renonçant à marcher comme un crabe, il pensa tout à coup à son ami le **Gibbon blanc** et à toutes les frasques qu'ils avaient faites ensemble. Le gibbon, en bon fripon qu'il était, en rajouta, projetant du sable devant lui comme le font ses congénères lorsqu'ils sont inquiétés.



Marche du Gibbon blanc
(« Le Gibbon offre des fruits » du 3^e duan)

L'abandonnant à sa comédie, le Serpent d'eau se demanda si la jeune et gentille **Fille de jade** qui habitait non loin lui montrerait comment elle se déplaçait avec autant d'élégance. Elle accepta bien volontiers et sans un mot lui fit cette charmante démonstration.



Marche de la Fille de jade (« La Fille de jade lance la navette » du 3^e duan)

Et encore un échec ! Dépité, il se dit qu'il pourrait peut-être apprendre à voler et il interrogea ses deux copains, la **Grue blanche** et l'**Aigle**. L'un et l'autre s'exclamèrent : « Regarde comme c'est facile ! » Et d'un même élan, ils lui montrèrent les gestes qu'il fallait exécuter.

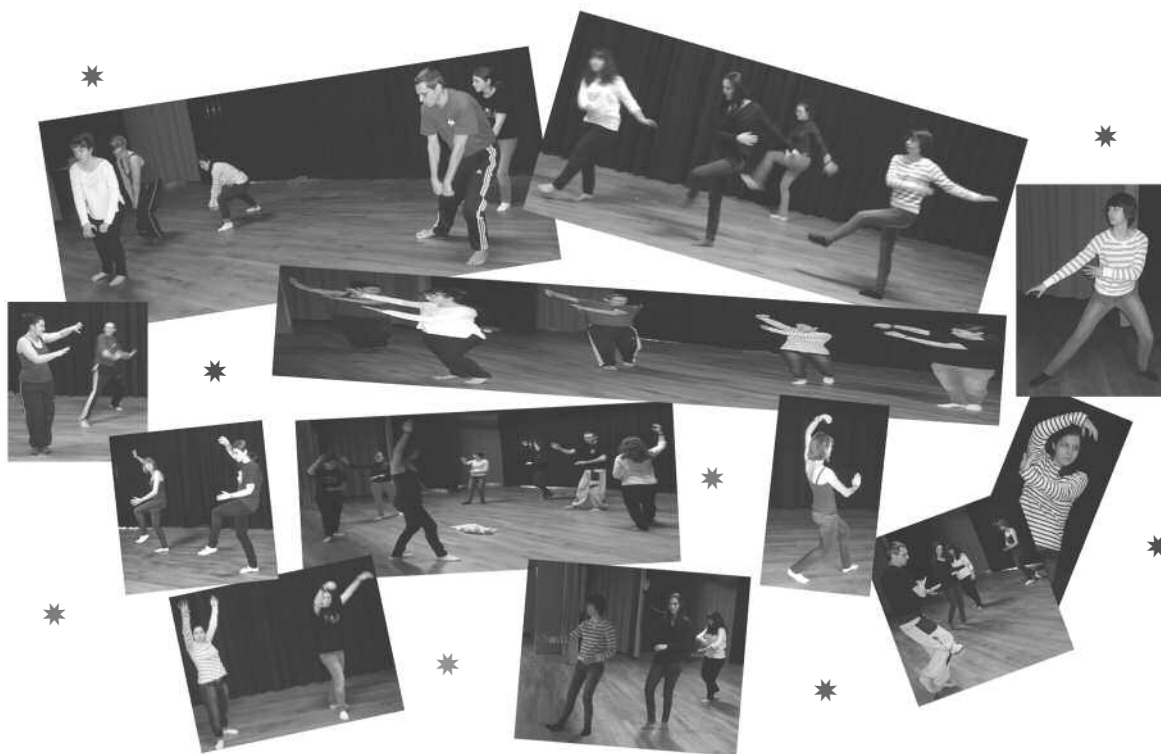


«Envol de la Grue blanche» et «Envol de l'Aigle»

Le pauvre serpent d'eau en fut bien incapable et sa tristesse augmenta.

Puis, tout à coup, il perçut de l'agitation. D'abord très loin. Des vibrations infimes parvenant à son corps sensible l'alertèrent. L'excitation augmenta et il sentit le danger approcher.

Quand *le feu* se pointa à l'horizon, les oiseaux s'envolèrent et ses copains se mirent à courir de toutes leurs forces.



Mais il était trop tard pour un grand nombre d'entre eux. Lui se laissa glisser dans l'eau et s'échappa facilement. Il était de loin le meilleur nageur et, ondulant au fil de l'eau, il s'éloigna à grande vitesse du danger, tout heureux de son savoir-faire.



Moralité :

Il n'est pas utile d'envier les capacités d'autrui qui nous manquent quand on a en soi les moyens nécessaires !

CALENDRIER DES STAGES

OCTOBRE

Stage Bâton de la flûte et des huit immortels, à Annecy

Dates : **5 octobre 2013**
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animé par : Henri Mouthon et Catherine Bachelet
Organisé par : ATCHA

Stage de Taiji quan à Plœmeur (56)

Dates : **5 et 6 octobre 2013**
Email : breleur.georges@wanadoo.fr
Animé par : Alix Helme-Guizon
Organisé par : Section de Tai Ji Quan de l'Amicale Laïque de Plœmeur

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail, sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **6 octobre 2013**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

Stage Bâton de la flûte et des huit immortels, à Annecy

Dates : **19 et 20 octobre 2013**
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animé par : Jesse Tsao
Organisé par : ATCHA

NOVEMBRE

Stage de Toussaint de l'école WYN-PHU, à Moncontour-de-Bretagne

Dates : **1^{er}, 2, 3 novembre 2013**
Email : souffle-et-harmonie@hotmail.fr
Animé par : Jacky Craighero
Organisé par : WYN-PHU - Souffle et Harmonie

Stage Armes, à Annecy

Dates : **30 novembre 2013**
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animé par : Henri Mouthon et Catherine Bachelet
Organisé par : ATCHA

Stage bâton (matin) et éventail (après-midi), à Genève

Dates : **Samedi 30 novembre 2013**
Email : info@taiji-toc.ch
Animé par : Nicole Henriod et les enseignants du TOC
Organisé par : Taiji Open Club

DÉCEMBRE

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail, sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **8 décembre 2013**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

Stage de Noël en Afrique

Dates : **Du 22 décembre 2013 au 4 janvier 2014**

Voir l'article de Claudy Jeanmougin, p. 32.

JANVIER 2014

Stage « Révision et correction du 2^e duan », à Annecy

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

Stage de pratique de la forme, tuishou et bâton, au Mans

Dates : **18 et 19 janvier 2014**
Email : aramis72.taichi@free.fr
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08
Animé par : Serge Dreyer
Organisé par : ARAMIS Le Mans

Stage « Approche de l'énergétique chinoise » (théorie et pratique), à Angers

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

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail, sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **19 janvier 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

FÉVRIER

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail, sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **9 février 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

Stage Nettoyage Energétique saisonnier, sur Thorigné d'Anjou

Dates : **du 15 au 16 février 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Pratiques de nettoyage énergétique en période de mutation saisonnière.
Passage de l'hiver au printemps, affaiblissement de l'énergie des Reins et montée de l'énergie du Foie et de la Vésicule Biliaire.
Pratique : Kapalabhati, Dao Yin Qigong, Diète et Méditation.

Lieu : **Au Centre Xian** <http://www.centre-xian.fr>
Tél 02.41.60.24.01

Stage « Applications martiales 2^e duan », à Annecy

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

M A R S

Stage Energétique, approche théorique et pratique, sur Thorigné d'Anjou

Dates : **22 mars 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Claudy Jeanmougin
Détail : Comprendre l'Energétique pour améliorer sa pratique. Les SAN BAO (les Trois Trésors); le YIN/YANG (l'équilibre et l'harmonie dans la pratique); les WUXING (Les Cinq Éléments ou cinq Mouvements); les SAN JIAO (Les Trois Réchauffeurs et leur action sur la transformation des énergies).

Lieu : **Centre Xian** <http://www.centre-xian.fr>
Contact : Marie-Christine Moutault - 02 41 60 24 01

Stage La Pratique du Taiji Quan et les Principes Constants, sur Thorigné d'Anjou

Dates : **23 mars 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Claudy Jeanmougin
Détail : Observation de la pratique de chaque stagiaire. Une analyse individuelle et collective sera faite à partir des Principes Constants issus des Principes Essentiels qui régissent le Taiji Quan. Ainsi, chaque participant repartira avec la capacité de lire et d'analyser sa propre pratique et ainsi de prolonger seul ce travail.

Lieu : **Centre Xian** <http://www.centre-xian.fr>
Contact : Marie-Christine Moutault - 02.41.60.24.01

A V R I L

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **6 avril 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

Stage d'épée à deux, au Mans

Dates : **12 et 13 avril 2014**
Email : aramis72.taichi@free.fr
Contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08
Animé par : Frédéric Plewniak
Organisé par : ARAMIS Le Mans

M A I

Stage « La balle de taiji », à Genève

Dates : **Samedi 3 mai 2014**
Email : info@taiji-toc.ch
Animé par : Alix Helme-Guizon
Organisé par : Taiji Open Club

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

Dates : **du 7 mai au 8 mai 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Maître LIU DE MING
Détail : Apprentissage et approfondissement du niveau I du Qigong ZI RAN MEN.
La Forme proposée est particulièrement respectueuse de la notion ZI RAN qui exprime la spontanéité. Cette forme est simple et cosmique...
Maître LIU DE MING est depuis quelques années résident en Australie. Il est le 5^e successeur de la lignée Liu He Zi Ran Men.

Le 6 mai 2014, en soirée, avant le stage, sera proposé une pratique méditative sous la direction de Maître Liu De Ming.

Lieu : **Centre Xian** <http://www.centre-xian.fr>
Contact : Marie-Christine Moutault - 02 41 60 24 01

Stage Epée Kun Lun et Wudang, Eventail sur Angers, lieu précisé ultérieurement

Dates : **18 mai 2014**
Association : Les Nuages du Wudang
Site : <http://www.taiji-qigong-anjou.fr>
Email : wudang49@orange.fr
Animateur : Marie-Christine Moutault
Détail : Apprentissage et approfondissement

J U I L L E T

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

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

Stage de Noël en Afrique - Du 22 décembre 2013 au 4 janvier 2014

Claudy Jeanmougin

VOICI quelques informations pour les personnes intéressées par le stage de Noël en Afrique. Il ne faut pas perdre de temps car il y a des délais pour la réservation de l'hôtel, l'obtention des visas et surtout pour effectuer la vaccination contre la fièvre jaune, seule vaccination obligatoire.

Pour cette première édition, nous ne ferons pas un voyage organisé. Nous donnons les dates et chacun se prendra en charge pour l'avion aller et retour, et chacun fera sa propre réservation à l'hôtel qui sera mis au courant. Pour la restauration, c'est possible à l'hôtel que nous indiquerons. Mais le mieux n'est-il pas de se laisser aller au gré de ses balades ?

• Quel budget prévoir ?

- Avion aller et retour avec assurance annulation	900,00 €
- Hôtel : 25 € par nuit, soit 250 € pour 10 nuits	250,00 €
- Restauration (14 € par jour, soit 140 € pour 10 jours)	140,00 €
- Frais de stage à payer à l'arrivée	50,00 €
Total	1340,00 €

Programme du stage

La période du stage :
du 21 décembre 2013 au 5 janvier 2014

Jours de pause : le 25 décembre 2013 et le 1^{er} janvier 2014.

Horaires : Matinées : 6 h 30 à 9 h 30

Soirées : 18 h 30 à 20 h 30

Samedi 21 décembre 2013 :

Arrivée de Claudy et Madeleine à 23 h 59 min.

Dimanche 22 décembre :

Prise de contact : 11 heures.

Séance d'introduction pour les formateurs : 16 heures.

Lundi 23 décembre au dimanche 5 janvier :

I. – FORMATION DES FORMATEURS (TOUS LES MATINS ET SOIRS)

(Ne peuvent participer à cette formation que les formateurs ayant déjà étudié : la forme jusqu'à la fin de la 2^e partie du 3^e duan ; l'épée ancienne, les exercices de base du tuishou, l'éventail.)

A) Révision générale de tout ce qui a été vu avec Henri, Catherine, Claudy et Madeleine

B) Apprentissage technique

- Troisième partie du 3^e duan ;
- Applications techniques de la 2^e séquence ;
- Perche (prévoir une perche de 2,40 m, mais un bâton long peut très bien faire l'affaire).

C) Apprentissage théorique

- Principe Zhan-lian-nian-sui (théorie et mise en pratique lors du tuishou) ;

- Classique : Étude et mise en pratique du *Shi san Shi de Wang Zong* ;

- Biomécanique appliquée au bassin, hanche et colonne lombaire ;

- Rudiments d'énergétique chinoise pour la compréhension de la pratique.

II. – FORMATION DES AUTRES STAGIAIRES (LES SOIRS ET LES DIMANCHES MATIN)

II.1. Formation des stagiaires ayant participé au stage de 2012

- Révision de ce qui a été vu en 2012 ;

- Nouveaux apprentissages.

II.2. Formation des nouveaux

Le programme sera décidé en temps opportun avec Claudy Jeanmougin.

Dimanche 5 janvier :

Cérémonie de fin de stage.



AUTRES PROPOSITIONS

(Ceci sera décidé lors de la prise de contact le matin à 11 heures du 1^{er} jour.)

- Programmation des cours pratiques les premiers jours du stage et les cours théoriques vers la fin ;

- Participation des autres stagiaires au cours théoriques des formateurs (ou à certains des cours théoriques)



• Adresse de l'hôtel

Hôtel de la Liberté

Av. de la Liberté - Paspenga, sect. 12

02BP5098 OUGADOUYOU 02 – BF

tél. : (226) 50 33 23 63 - 72 22 22 12

hotelliberte@gmail.com - www.hotel-liberte.com

• Comment se rendre à l'hôtel depuis l'aéroport ?

Tout va dépendre du nombre de participants. Nous vous tiendrons au courant en temps opportun.

• Quelles sont les conditions climatiques ?

Frais le matin dans le parc, environ 15°C (prévoir une petite laine) et tempéré l'après-midi (environ 30°C). Il y a quelques moustiques le soir et le matin au parc.

• Comment s'organiser ?

Les intéressés s'adressent directement à Claudy,

- Par téléphone au 06 81 53 84 62

- Par mail : jeanmougin.claudy@orange.fr

Comment ne pas se bousiller les genoux ?

Jean-Christophe Clavier, Breteil Taiji Quan
Alix Helme-Guizon, Les Compagnons du Taijiquan

Cet article est la synthèse des deux ateliers qui ont été proposés aux dernières rencontres de l'Amicale à Angers.

ON peut parfois constater des abandons de la pratique, après une ou quelques années, pour cause de « mal aux genoux ». C'est bien dommage, surtout pour une pratique qui se veut être aussi une pratique de santé.

Comme ce thème est vaste, nous allons le traiter en trois temps : d'abord un diagnostic du problème et quelques trucs pour l'améliorer immédiatement, mais de façon imparfaite ; ensuite un travail de fond sur la hanche pour améliorer durablement la position du genou ; et enfin un travail sur l'équilibre musculaire autour du genou, plus particulièrement destiné aux anciens pratiquants.

Nous vous proposons des exercices simples pour améliorer votre position. **Aucun d'eux ne doit entraîner de douleurs. Si vous avez mal, réduisez les amplitudes ou passez à un autre exercice.** Nous n'avons testé ces exercices que sur des personnes sans pathologie grave des genoux. Si ce n'est pas votre cas, voyez avec votre médecin ou kiné ou ostéopathe ce qu'il est possible et souhaitable de faire ⁽²⁾.

1. Identifier le problème : un genou ne peut faire qu'un mouvement de flexion ou extension, alors qu'on lui demande souvent des torsions

Le genou subit une forte compression quand il dépasse la verticale du pied, sauf si les cuisses sont horizontales.

Comme pratiquant, nous entendons sans cesse « placez bien le genou au-dessus du pied », « ne laissez pas le genou rentrer vers l'intérieur ». Il est fréquent de constater que le genou est soit trop fléchi (dépasse la verticale qui passe par la pointe du pied alors que nous n'avons pas les cuisses horizontales), soit qu'il est à droite ou à gauche du pied. Et si on ne vérifie pas, une douleur au genou peut nous le rappeler ! **Alors comment expliquer que bien qu'on soit parfaitement conscient du pro-**

blème et que l'on connaisse les consignes de sécurité, on ne puisse pas éviter de prendre ces mauvaises positions du genou ?

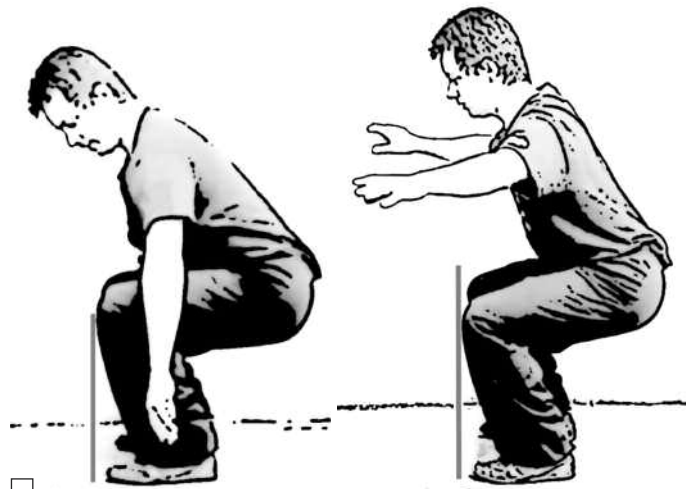


Figure 1 : Notez qu'il est possible de garder les genoux au-dessus des pieds tout en gardant les épaules en arrière des genoux.

► Exercice 1 : prise de conscience des mouvements du genou

L'objectif de l'exercice est d'empêcher l'articulation entre la jambe et le bassin (la coxo-fémorale) de fonctionner, ainsi que celle de la cheville, afin de voir quel mouvement permet l'articulation du genou.

Asseyez-vous jambes tendues devant vous. Posez vos mains soit sur votre cuisse, soit sur l'articulation de la hanche pour être sûr(e) de ne pas laisser la cuisse bouger. Ensuite, sans bouger la cuisse ni la cheville, essayer de tourner la pointe du pied vers la droite et la gauche (en rotation interne ou externe disent les anatomistes).

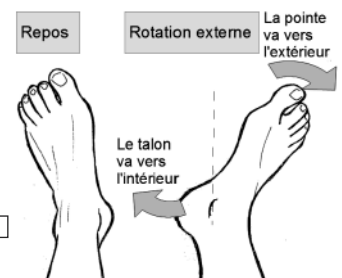


Figure 2 : rotation externe du pied.

Notez l'amplitude du mouvement : presque rien ! Eh bien, c'est toute la torsion que permet l'articulation du genou... vraiment presque rien. Sa structure même et les ligaments croisés empêchent que cette articulation fonctionne en torsion.

En caricaturant un peu, **on peut retenir que le genou peut se plier et se tendre, mais pas se tordre**. Chaque fois que vous lui demanderez une torsion, vous vous ferez mal. Bien sûr, si on a du poids sur la jambe en torsion, les conséquences sont plus graves. On va donc se concentrer sur la jambe d'appui (dite « pleine »), mais tout ce qui sera dit ici est aussi valable pour la jambe dite « vide » (généralement la jambe avant).

À court terme, on peut utiliser la conscience du pied pour que le genou soit bien positionné de façon réflexe.

« Pensez à bien positionner le genou » est une consigne de travail (hélas) vaine (tous les enseignants en font l'expérience à leur grand désespoir !), car le cerveau ne peut contrôler consciemment qu'une seule chose à la fois. Quand on est en apprentissage, on doit se concentrer sur le nouveau geste à acquérir et on ne peut pas contrôler consciemment en même temps la position du genou. Cette consigne ne pourra être efficace que quand le pratiquant connaîtra parfaitement tous les gestes, et il est probable qu'il aura alors déjà mal aux genoux.

On va donc **induire la bonne posture par un réflexe nerveux**, lors du passage en appui d'un pied sur l'autre. En apparence, rien de plus facile, on fait ça tout le temps en marchant. Pourtant c'est à ce moment-là que vous préparez (ou pas) la torsion de votre genou. Pour induire un réflexe de bonne posture, on peut utiliser quelques trucs immédiatement efficaces (partiellement). Testez ce qui marche pour vous :

► Exercice 2 : tâter le sol

Avant de mettre du poids sur un pied, **sentez le sol par toute la plante du pied**. Comme si vous aviez de multiples tentacules sous tout le pied et que vous vouliez ressentir la texture du sol, sa dureté, sa chaleur, etc. ; essayez de « marcher comme Indiana Jones quand il passe sur un pont dont les planches pourries peuvent à tout moment céder ». Pour que l'exercice soit plus facile, posez directement toute la surface du pied au sol. Quand vous aurez plus l'habitude, vous pourrez reprendre le déroulement du pied du talon à la pointe, typique des styles Yang. Il faut que vous soyez complètement intéressé(e) par le sol, totalement absorbé(e) dans cette sensation. Ne regardez pas vos pieds. Orientez votre

tête vers le sol vous déséquilibrez, et tout le corps va compenser. Pensez à faire tous les exercices avec **le regard à l'horizon**.

► Exercice 3 : placer le poids du corps sur l'astragale

L'astragale est l'os central de la cheville, qui répartit les forces dans tout le pied. On peut en tâter l'avant, en appuyant avec le doigt entre les tendons de l'avant de la cheville. Si lors du transfert de poids, on a l'intention de placer le poids du corps sur ce point, alors il se répartit plus harmonieusement dans le pied. Testez cela en particulier lors de grandes fentes. Votre équilibre sera meilleur, ce qui évitera les oscillations du genou pour se rééquilibrer.

(Pour plus de détail, vous pouvez consulter le DVD sur le pied produit par le Collège des Enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan.)

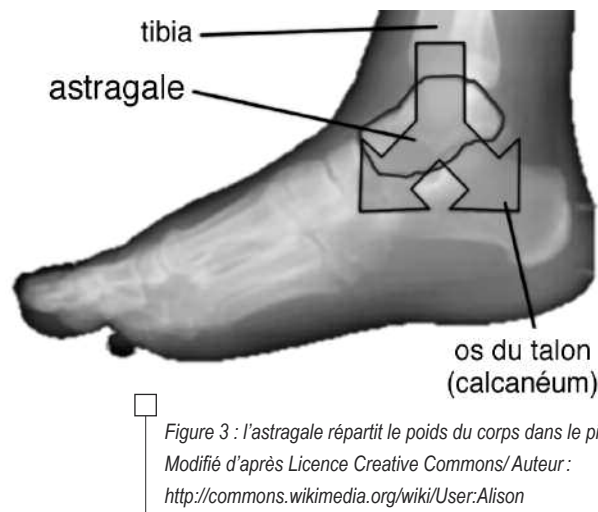


Figure 3 : l'astragale répartit le poids du corps dans le pied.
Modifié d'après Licence Creative Commons/ Auteur :
<http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Alison>

Après nous être intéressé au rapport entre le genou et le pied, nous allons maintenant nous concentrer sur la hanche, la rotation du pied étant principalement issue de la rotation de la hanche.

2. Travailler la mobilisation de la hanche

Pour tourner le pied, on ne pense souvent à bouger que le pied, sans utiliser l'articulation entre la jambe et le bassin. Le genou, entre les deux, se retrouve en torsion. Il faut donc changer complètement notre représentation de la façon dont notre corps bouge : **si je veux bouger le pied en rotation interne ou externe, il faut que je tourne... toute la jambe !**

Notez que, tout au long des exercices qui suivent, c'est votre sensation au niveau du pied qui vous permettra de savoir si votre genou est bien placé et que la hanche tourne correctement.

► **Exercice 4 : rotation du pied par action de la hanche**

Pour vous en persuader, mettez-vous en posture, un pied en avant et le poids placé sur la jambe arrière. Posez le talon du pied avant au sol, suffisamment loin pour que la pointe soit relevée. Une fois en position, tournez naturellement le pied alternativement vers l'intérieur et vers l'extérieur et observez le mouvement de votre genou (il devrait suivre le mouvement) et de votre hanche (elle devrait s'ouvrir et se fermer). Pour mieux vous rendre compte du mouvement de la hanche, vous pouvez poser vos mains, l'une verticalement sur l'avant de la cuisse et l'autre horizontalement sous votre ceinture de telle sorte qu'elles se touchent lorsque le pied est orienté vers l'intérieur.



Lorsque vous tournez le pied vers l'extérieur, les mains s'écartent (en tout cas, elles devraient le faire), ce qui signifie que, lorsque le pied tourne librement, toute la jambe tourne et donc que **la rotation du pied est normalement le résultat d'une action au niveau de l'articulation coxo-fémorale et non du genou**. Pour ménager son genou, il faut développer sa sensation des articulations des hanches. Bien souvent, lorsque l'on débute, toute cette zone ressemble à une boîte noire et il convient donc de se l'approprier pour l'utiliser correctement.

On peut commencer par l'explorer par des auto-massages comme décrits dans le bulletin n° 65.

► **Exercice 5 :**

Pour développer la sensation d'ouverture, écartez les pieds d'environ deux fois la largeur des épaules et tour-



nez la pointe des pieds vers l'extérieur selon un angle de 45 à 60° à partir de l'axe sagittal. Pliez les jambes dans la direction des genoux en portant votre attention sur la sensation d'ouverture que vous éprouvez au niveau de l'aîne et faites le lien avec l'exercice précédent pour améliorer la localisation de l'articulation à travers la sensation de l'ouverture. Les pieds doivent rester bien à plat au sol. **Tout déplacement de la sensation vers l'intérieur ou l'extérieur du pied est un indicateur d'une déviation au niveau du genou.**

Pour la fermeture, vous pouvez refaire le même exercice en dirigeant les pointes des pieds vers l'intérieur. Faites bien attention aux sensations que vous avez au niveau des pieds. Ceux-ci doivent rester bien à plat au sol. Si la sensation se déplace vers l'intérieur, c'est que vos genoux ne plient pas bien dans l'alignement des pieds mais vers l'intérieur.



Dans le premier exercice, nous avons tourné le pied en gardant la hanche fixe. Dans les exercices 4 et 5, nous avons développé la sensation d'ouverture et de fermeture de la hanche en gardant les pieds et les hanches fixes. Nous pouvons maintenant passer à l'étape suivante, qui consiste à tourner la taille en prenant comme axe la jambe d'appui. Cette situation se retrouve très fréquemment dans les enchaînements de notre école et il convient de l'appréhender correctement pour éviter de s'abîmer les genoux.

► **Exercice 6 : rotation sur la jambe en appui avant**

Nous allons prendre appui sur la jambe avant et tourner la taille. Ici la jambe d'appui (avant) ne tourne pas. Le genou fléchit légèrement au cours de la fermeture et s'étend légèrement lors de l'ouverture mais reste au-dessus du pied. Il ne doit dépasser ni à l'avant, ni à l'intérieur ni à l'extérieur.

Comme pour le premier exercice, il est possible d'utiliser ses mains pour constater que la rotation se passe bien au niveau de la taille et que la jambe

avant reste toujours orientée dans la direction du pied avant. Le pied doit rester bien à plat au sol.



Pour finir cette série d'exercices de rotation, nous allons nous intéresser à ce qui se passe lorsque nous prenons appui sur la jambe arrière. Cette situation se retrouve là encore dans de très nombreux mouvements de notre école. L'exercice est très similaire au précédent mais un peu plus difficile.

► Exercice 7 : rotation sur la jambe en appui arrière

Placez-vous en posture et déplacez le poids sur la jambe arrière. Pliez le genou arrière de telle sorte qu'il soit à l'aplomb du pied arrière.

Tournez votre bassin au maximum côté jambe arrière (fermeture de l'aine arrière). Le pied avant est libre de pivoter. Tournez ensuite le bassin de l'autre côté, en veillant à garder le poids sur la jambe arrière. Le genou arrière fléchit mais doit rester à l'aplomb du pied.



Vous pouvez placer la main correspondant à la jambe arrière sur l'avant de la cuisse et l'autre

sous la ceinture de telle sorte que les doigts de la main avant soient légèrement en contact avec la main arrière lorsque la fermeture est maximale. Vous pouvez constater l'ouverture de l'aine par l'éloignement des deux mains lors de la rotation externe.

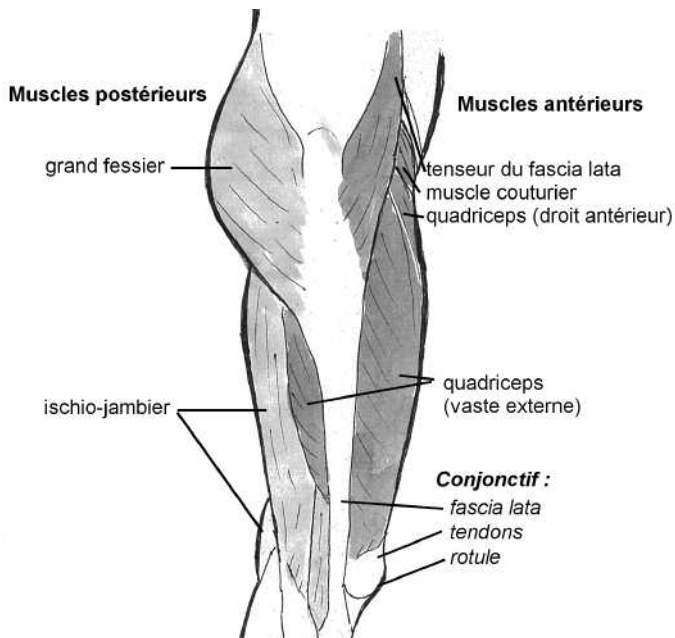
Dans cet exercice, vous devez être particulièrement attentif à garder le genou au-dessus du pied, surtout lors de la rotation externe : l'observation directe est plus difficile et le genou a une forte tendance à suivre le mouvement en se déportant vers l'intérieur du pied. Vous devez donc être particulièrement attentif à la sensation au niveau du pied d'appui qui doit rester bien à plat au sol.

Cette rotation est difficile et l'on peut très facilement être tenté de trop tourner. Dès que vous sentez une tension sur la face interne de votre genou ou que la répartition du poids change sur le pied arrière, cessez la rotation. Vous avez déjà dépassé votre limite. Notez bien l'amplitude de votre rotation. Imprégnez-vous en de façon à la respecter lors de l'exécution de la forme ou le travail du tuishou. Petit à petit, lorsque votre sensation des articulations coxo-fémorales s'affinera, vous vous relâcherez et l'amplitude de vos rotations augmentera naturellement.

Cependant d'anciens pratiquants peuvent présenter des douleurs bien qu'ils positionnent correctement leurs genoux. Il s'agit alors d'articulations instables⁽²⁾, à cause d'un déséquilibre des forces musculaires autour de cette articulation⁽³⁾. On peut dans un premier temps rééquilibrer les forces musculaires autour de l'articulation douloureuse, puis dans un deuxième temps supprimer la cause du déséquilibre musculaire.

3. À long terme, équilibrer la musculature autour du genou et utiliser le réflexe myotatique pour le protéger

La pratique du Taijiquan renforce beaucoup les muscles de la face avant des cuisses (*quadriceps et tenseur du fascia lata* et parfois *couturier*), sans renforcer autant les muscles postérieurs (*ischio-jambiers*). Tous ces muscles s'attachent par leurs tendons sous le genou et sur le bassin. Leur action peut entraîner des douleurs de genou, mais aussi parfois de hanche⁽²⁾.



► Exercice 8 :

Si on les utilise en puissance, les muscles de la face avant de la cuisse deviennent souvent trop forts et/ou trop courts et ils présentent même parfois des anomalies de contraction.

► 8 a : pouvez-vous contracter volontairement le quadriceps ?

Il existe un test très simple pour savoir si votre **quadriceps** est anormalement tendu. Essayez de le **contracter volontairement**. Si c'est impossible pour une des jambes (ou les deux), contractez volontairement un autre muscle (du bras par exemple), puis **imaginez** que vous avez la même sensation dans la jambe. Progressivement, vous pourrez à nouveau contracter votre quadriceps. Ce travail vous prendra du temps, mais permettra de reconnecter efficacement la conscience de ce muscle au cerveau⁽³⁾. Entraînez-vous tous les jours.

► 8 b : rallonger et/ou assouplir les muscles de la face antérieure de la cuisse

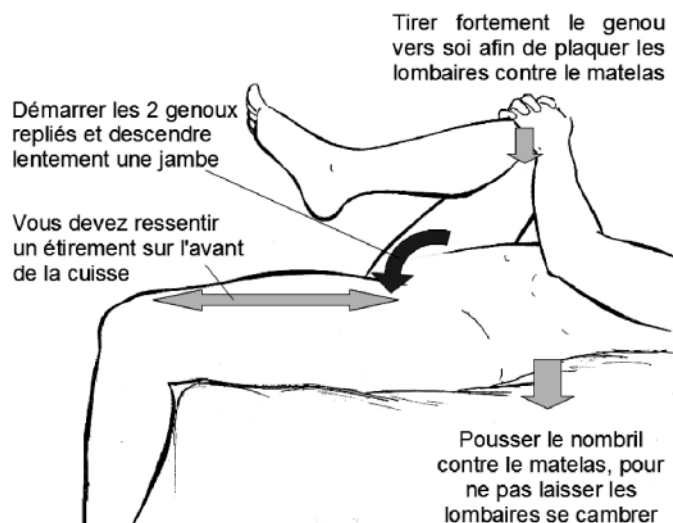
Parfois le problème est moins marqué, mais les muscles avant de la cuisse sont quand même trop courts et/ou trop forts⁽²⁾. Il convient alors de leur **redonner de la souplesse et de l'élasticité**, en remplacement de la force (voir plus loin comment cela vous permettra de faire les mêmes gestes). Un automassage des muscles de la jambe effectué **AVANT** cet étirement en renforce l'effet⁽³⁾. Pour rallonger les muscles de la face avant de la cuisse, il faut immobiliser le bassin, puisque ces muscles y sont attachés.

Pour cela, on va s'allonger et **pousser le nombril vers la colonne vertébrale**⁽¹⁾, tout en tirant le genou de la jambe pliée vers soi. On démarre avec les deux genoux contre la poitrine.

Niveau 1⁽²⁾ : allongé sur le sol, on pose un pied au sol, et on le laisse glisser jusqu'à ce que **la jambe soit**

tendue. Quand on ne sent plus d'étirement sur l'avant de la cuisse, passer au niveau 2.

Niveau 2⁽²⁾ : même chose, mais on se place sur le bord d'un lit et on descend la jambe pliée au sol.



Niveau 3⁽³⁾ : **s'asseoir sur ses talons**, pencher le buste en arrière et poser les mains au sol. **Stabiliser fortement le bassin** en poussant le nombril vers les lombaires⁽¹⁾, puis contracter les fessiers pour monter le bassin, sans cambrer. Il est possible de travailler une seule jambe à la fois en s'asseyant sur une seule jambe.



Quelles que soient les modalités, **rester 15 secondes**, et **répéter quatre fois** chaque jambe⁽³⁾. Répéter chaque jour jusqu'à amélioration de l'équilibre des forces musculaires des deux faces de la jambe. Durant 15 jours, il est utile de le pratiquer deux fois par jour (les chercheurs recommandent même toutes les quatre heures !)⁽³⁾.

► Exercice 9 : réactiver les fessiers (antagonistes des muscles de la face avant)

Pour rééquilibrer les muscles, en plus de rallonger et assouplir ceux de la face avant, on peut renforcer ceux de la face arrière. Rick Olderman dit n'avoir pas constaté de douleurs liées aux ischio-jambiers (ni raideur ni mollesse), mais par contre que **les douleurs peuvent être améliorées avec un travail conjoint des muscles de la face avant et des fessiers**⁽²⁾. En effet, par leur contraction, les fessiers réalisent des mouvements opposés de ceux de la face avant de la cuisse. On parle de muscles antagonistes.

► **9a** : pouvez-vous les contracter volontairement ?

Même travail que pour le quadriceps. On peut faire des exercices de renforcement des fessiers ⁽²⁾, ⁽³⁾, mais cela est peu efficace comparé au fait de modifier sa marche (ou son pas de Taijiquan), sachant qu'on fait plus de 10 000 pas par jour.

► **9b** : activer les fessiers de façon réflexe à chaque fois qu'on transfère le poids sur un pied⁽²⁾

Les muscles fessiers sont souvent affaiblis par la position assise, où ils sont en compression alors qu'ils sont étirés⁽²⁾. Mais souvent leur force de contraction n'est pas le problème. Le problème est qu'ils ne s'activent plus spontanément pour stabiliser le fémur. On pourrait, à chaque transfert de poids ou équilibre, contracter volontairement le fessier, comme le font les athlètes⁽³⁾, mais cette contraction forte crée des tensions inutiles, voire néfastes pour un art interne. On va donc seulement créer les conditions d'activation du réflexe de contraction des fessiers.

Marchez genoux fléchis à **petits pas** (au début **très petits pas**) avec les **mains sur les fesses** pour détecter leur contraction. Transférez le poids du corps sur tout le pied, ou – si ce n'est pas suffisant – un peu sur l'avant du pied. Ajustez le pas et le fléchissement jusqu'à sentir une **contraction spontanée du fessier** au moment où vous passez en appui sur cette jambe (l'autre fessier est relâché). Quand cela se produit à chaque pas, allongez progressivement le pas pour retrouver votre pas habituel. Vérifiez de temps en temps (par la sensation ou les mains) que ce réflexe se maintient (ou non !). Si vous faisiez de très grandes enjambées, il faudrait y renoncer en faveur de multiples petits pas, car c'est une des causes du déséquilibre musculaire⁽²⁾. Intégrez ce schéma de contraction dans votre marche quotidienne et votre Taijiquan pour une bonne stabilisation de la jambe... et de belles fesses galbées !

► **Exercice 10** : utiliser le réflexe myotatique pour remonter sur une jambe sans forcer (arrêter de sur-solliciter les muscles avant de la jambe)

La cause de ces problèmes est le renforcement musculaire dû au Taijiquan et/ou au vélo au footing et à la position assise. Doit-on alors se résoudre à faire ces exercices compensatoires pour contrebalancer les méfaits du Taijiquan ? Heureusement non ! Ce n'est pas le Taijiquan qui est en question, mais notre façon de remonter sur une jambe, en contractant très fortement les muscles avant de la cuisse. Une solution simple consiste à moins descendre. Une autre solution est d'utiliser une propriété des muscles : tout muscle qui vient d'être étiré se contracte plus facilement et rapidement, à

cause de propriétés mécaniques et du contrôle nerveux (nommé « réflexe myotatique »). **Éirement et contraction doivent s'enchaîner sans délai** pour observer ce phénomène réflexe.

Placez-vous en grande fente (pas trop grande quand même, protégez vos genoux lors de ces expérimentations). Testons d'abord le contre-exemple : transférez tout le poids du corps sur votre pied avant en gardant votre bassin sur une parfaite horizontale, et en chargeant très progressivement le pied avec le poids du corps. Il y a en fin de mouvement une forte sensation de compression dans le genou, et on a contracté fortement le quadriceps. C'est ce qu'on souhaite éviter.

Maintenant, on va laisser le bassin descendre (un peu) durant le transfert, comme si on voulait se « lâcher », se laisser fondre dans l'appui (phase d'**étirement rapide**). Ne vous préoccupez pas de la remontée, **elle se fera de façon réflexe, et vous serez en équilibre parfait !** C'est difficile à expliquer avec des mots. Pratiquer à vitesse rapide peut être un moyen de le découvrir.

N.B. : Un autre élément très important pour les tensions dans les genoux est la tonicité du plancher pelvien, mais cela nécessiterait un article complet⁽⁴⁾.

Nous espérons vous avoir fourni des indications adaptées à chaque niveau de pratique ; et si cela permettait de soulager ou d'éviter pour certains des douleurs aux genoux, nous aurions atteint notre objectif. Nous vous souhaitons de pratiquer longtemps cet art martial... de santé !

Références :

1. Mohammed Ahamada, formation de la Fédération Française de Wushu (anime des stages proposés par l'association ARAMIS du Mans).

2. Rick Olderman, *Fixing you: Hip and Kknee Ppain*, Boone publishing, 2011 (pas de traduction en français, mais beaucoup d'exercices doux et très efficaces, faisables en cas de pathologie du genou ou des hanches, explications limpides).

3. Christophe Carrio, *Un corps sans douleur*, éditions Souccar, 2012 (beaucoup d'exercices, parmi lesquels je ne vous conseille que ceux dits « pour débutants », car le livre s'adresse aux athlètes. À éviter en cas de pathologie).

4. Eric Franklin, *Pelvic Power pour hommes et femmes: Exercices physiques et mentaux pour la force, la souplesse, la posture et l'équilibre*, Éditions de Grenelle, 2012 (pour le plancher pelvien).

Certains de ces exercices nous ont été enseignés par des collègues enseignants, qu'ils en soient remerciés. Nous espérons aussi que d'autres collègues nous emprunteront les exercices présentés ici...

NOUS AVONS LU...

Serge Dreyer

Revue CORPS,
n° 11, 2013,
CNRS Editions,
30 €, 340 p.

[revuecorps.cnrs@gmail.com/](mailto:revuecorps.cnrs@gmail.com)

tél. : 04 91 69 88 42

ISBN 978 2 271 07687 8

∞

Trois dossiers dans ce numéro :

1. Corps et cadavres, dirigé par Anne Carol et David Le Breton

2. Présences au corps, dirigé par Marceau Chenault et Qiang Gao

3. Corps d'enfances, dirigé par Yannick Jaffré et Régine Sirota

Dans le deuxième dossier, j'ai publié un article intitulé « L'enseignement-apprentissage du taiji quan en France et la notion de santé. Une perspective culturelle », p. 151-159

Je me suis en particulier appuyé sur une analyse de discours à partir d'un corpus de 57 bulletins de l'Amicale en ma posses-

sion entre 1990 et 2011 pour montrer que l'aspect santé de la pratique du taiji quan relève essentiellement d'une construction discursive (des récits écrits dans ce cas particulier). On est donc dans le domaine de la représentation sociale et non dans un constat à vocation scientifique bien que celui-ci commence à émerger dans d'autres sphères de la connaissance (lire à ce propos mon rapport sur une conférence à Nanning dans un précédent bulletin).

BON DE COMMANDE "20 ANS d'AMICALE"

à retourner à

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



Nom, Prénom :

.....

.....

Association :

Adresse complète d'expédition :

.....

.....

souscrit à : exemplaire(s) x 15€ = €

Frais d'envoi = €

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

Total = €

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

• par chèque bancaire ou postal pour les résidents en France

• par virement BIC (Les frais de virement sont à la charge du donneur d'ordre)

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

fait le : à : Signature :



ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} 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	Adresse Mail :
Portable	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 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

FÉDÉRATION SUISSE DE TAIJI QUAN

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

WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, 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: ymtaitaipei@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

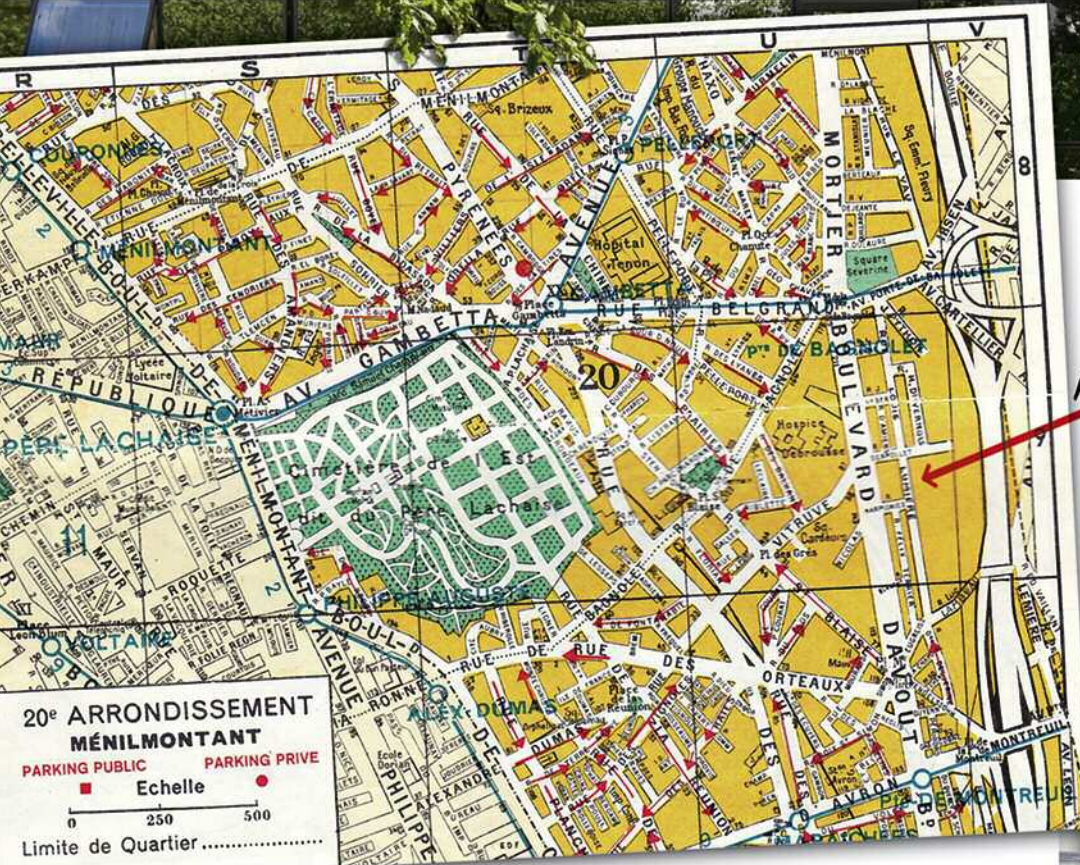
ITALIE

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 Énergétiques / Burkina Faso)**
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail: y_ouattara@yahoo.fr

楊家秘傳太極拳聯會



Résidence
Internationale de Paris (RIP)

*C'est
par ici*

**23^{es}
Rencontres
de l'Amicale
de YMTJQ**

Du 8 au 11 novembre 2013

Un événement organisé par :

L'association de Tai Chi Chuan de Paris

L'association Rencontres 2013 du Yangjia Michuan Taiji Quan

Avec la participation d'autres associations du Yangjia Michuan
de la région Ile de France

Contact

En langue française : R2013.Amicale.Fr@gmail.com

En langue anglaise : R2013.amicale.En@gmail.com

