

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°107

OCTOBRE
2024

楊
家
秘
傳

Dossier :
Préparer les Rencontres,
l'affaire de tous !

Merci Président François !
Hommage à Solange Groult-Chabert
Taichi et Christianisme
Tuishou : esprit, pratique, Wenwu
« Les étés du Tigre » 2024
Taichi en milieu rural

Sommaire

Éditorial

Corinne Zerbib

Le Mot du Président 1
François Schosseler

Merci Président François ! 2
Jean-Claude Trap, Serge Dreyer,
Émeline Régent

Hommage à Solange 4
Sonia Sladek, Annie Printemps,
Marie-France Bonnard, Claudine Lejolivet,
Corinne Zerbib, Jean-Pierre Levinski,
Marie-Claude Millet

Pratiquante de Tai Chi et chrétienne 8
Marjolaine Fermin

Qui suis-je ? 9
Jean-Luc Perot

Tuishou, l'escrime à mains nues 10
Jean-Luc Perot

L'esprit de la poussée des mains 12
Manuel Solnon

Commandez le Wenwu 7 sur le Tuishou .. 13

**Préparer les Rencontres,
c'est l'affaire de tous !** 15

« Les étés du Tigre » 2024 à Jarnac 21
Norbert Gil

Faire découvrir le taichi en milieu rural ... 23
Yves P. PICART

J'ai lu pour vous 25
Serge Dreyer

**Les Feuilles du Collège
L'UNITE DU CORPS DANS
LA POUSSEE**
Stéphane Danflous

EDITO

L'esprit du Taiji quan

Le taiji quan va bien au-delà de l'apprentissage du mouvement. En particulier, le tuishou, rencontre avec soi et l'autre, entre dans nos vies et influe sur nos comportements. Il nous renvoie à nos questionnements spirituels voire religieux et personnels - « qui suis-je ? » - et permet de « cultiver un savoir devenir, évitant de s'échouer dans une habileté locale et momentanée ».

Pour découvrir et analyser toutes les subtilités du tuishou, vous pourrez (enfin !) pré-commander le Wenwu 7, ouvrage collectif conduit par Serge Dreyer.

La qualité de notre tuishou est donc ce que nous en faisons.

Comme la vie de nos associations qui se retrouvent lors de stages et autres rencontres rurales.

Comme la vie du Bulletin qui cherche des traducteurs-traductrices en anglais et une personne en charge de la recherche photo.

Comme la vie de l'Amicale, en particulier celle des Rencontres annuelles nationales, qui nous offrent une occasion unique de nous retrouver pour pratiquer et vivre le taiji quan ensemble.

Qui les organisera dans les années qui viennent ? Qui se jettera dans cette aventure si enrichissante ? Vous, à n'en pas douter !

Participez au Bulletin !

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

redaction.bulletin.ymtja@gmail.com

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

- **Textes** : formats .doc, .docx ou .odt
- **Photos** : merci de joindre une ou des illustrations à votre article. Fichier de bonne qualité : minimum 150 dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- **fin décembre** pour le numéro de **février**,
- **fin août** pour le numéro de **d'octobre**.

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

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

Solange Groult-Chabert nous a quittés. Pilier discret du YMTQ en Normandie, son doux sourire manquera à ses élèves comme à nous tous qui l'avons côtoyée. Ses contributions à la vie de l'Amicale se sont faites avec la même discrétion et pourtant elle était bien là, notamment pour l'organisation des Rencontres à Houlgate en 1997 et 2016. Solange, issue d'une famille investie dans la production de calva, nous avait fait découvrir en 97, à Claudy et à moi, la production familiale qui avait ensuite alimenté nos réflexions nocturnes pendant ces Rencontres... Petit piège malicieux et affectueux de Solange, toujours avec son sourire qui restera dans nos cœurs.

Les Rencontres approchent et, pour une fois, il reste quelques places à la date où j'écris ce mot. Certes le lieu est un peu plus long d'accès mais j'ai l'impression que cela tient aussi à ce que l'hébergement est plus collectif, ce qui devient un frein pour un certain nombre d'entre nous, dont l'âge commence à réclamer plus de confort. Cette évolution est un vrai problème pour l'organisation des Rencontres. Les rares structures qui offrent à la fois du confort d'hébergement, de la cuisine de qualité et des espaces de pratique suffisamment grands, sont souvent trop chères pour les moins argentés d'entre nous. Le plus équitable serait d'établir des tarifs différents suivant le revenu mais on entrevoit sans peine les difficultés à mettre en œuvre une telle mesure qui serait pourtant totalement en accord, me semble-t-il, avec l'esprit de notre pratique et de notre Amicale. Il reste la Tirelire, destinée à soulager l'effort financier quand il n'y a pas d'autre solution. Je vous rappelle que cette aide, budgétisée chaque année mais rarement utilisée, est accordée conjointement par le Président et le Trésorier sur simple demande justifiée.

La difficulté à trouver des structures adaptées freine les bonnes volontés d'organisation. Si nous savons où se dérouleront les Rencontres 2025, il n'y a aucun frémissement pour 2026. C'est un peu inquiétant sans être encore irréparable. Néanmoins il faudra peut-être déjà envisager des solutions de secours dès l'année pro-

chaine si les Rencontres 2026 ne sont pas organisées. Des pistes sont évoquées dans le Billet Administratif.

En attendant, vous pourrez lire dans ce numéro du Bulletin un bel article sur pourquoi et comment se porter volontaire pour organiser des Rencontres.

L'Amicale évolue en permanence, cette adaptation est la condition de sa pérennité. Dans cette dynamique, a émergé à la fin du printemps l'idée de pouvoir assurer la Présidence sous forme d'une Coprésidence. À deux, on évite la solitude, on partage le poids des responsabilités et le terrain est plus fertile pour faire germer de nouvelles idées et de nouvelles dynamiques. Pour autoriser ce fonctionnement nouveau proposé par Emeline et Zouzou, l'Assemblée Générale aura donc à approuver la modification de nos statuts, travaillés tout au long de l'été par une commission ad hoc studieuse. Là encore plus de détails dans le Billet Administratif.

Notre Contrôleuse des comptes, Catherine Bachelet, souhaite passer la main. Je la remercie vivement pour son implication compétente et je m'adresse donc à toutes les lectrices du Bulletin qui possèdent quelques notions de comptabilité et qui souhaitent aider l'Amicale. Cette fonction n'occupe qu'un temps limité au mois de septembre et il n'est nul besoin d'être représentant-e d'association ou enseignant-e pour la remplir. Si cela vous dit, signalez-vous auprès de notre Secrétaire.

Ce numéro paraît en octobre puisque nous sommes maintenant entrés dans la nouvelle périodicité de deux numéros par an, votée par l'Assemblée Générale 2023. Il est donc un peu tard pour vous souhaiter une rentrée réussie de vos associations mais je peux quand même vous souhaiter une belle saison avec des découvertes intéressantes et motivantes pour votre pratique.

Amicalement,
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Octobre 2024 – N° 107

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Corinne Zerbib

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

Ont participé à la rédaction : Marie-France Bonnard, Serge Dreyer, Marjolaine Fermin, Norbert Gil, Claudine Lejolviet, Jean-Pierre Levinski, Marie-Claude Millet, Jean-Luc Perot, Yves Picart, Annie Printemps, Émeline Régent, Sonia Sladek, Manuel Solnon, Jean-Claude Trap, Corinne Zerbib.

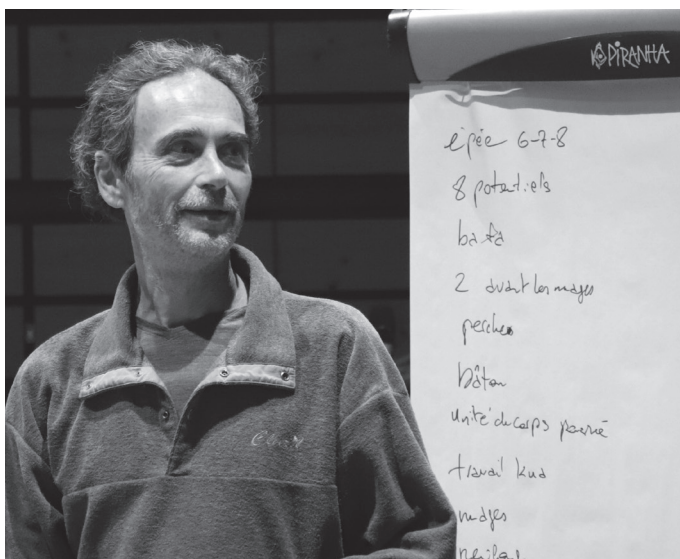
Correction : Colette Macintos, Charlotte Merlin, André Musso, Sonia Sladek.

Mise en page : Sophie Cornueil. **Couverture :** Tina Pierre. **Postage :** Christine Lubin.

Merci Président François !

Dernier Mot du président dans ce Bulletin, dernière préparation de l'Assemblée Générale lors des prochaines Rencontres... François Schosseler, président de l'Amicale, fait ses cartons, un air de soulagement entre les lignes de ses mails. Avant son départ du CA, nous avons souhaité le remercier par la plume de quelques-uns – et non des moindres.

Vous pourrez continuer à contribuer sur le forum de notre site bien sûr !

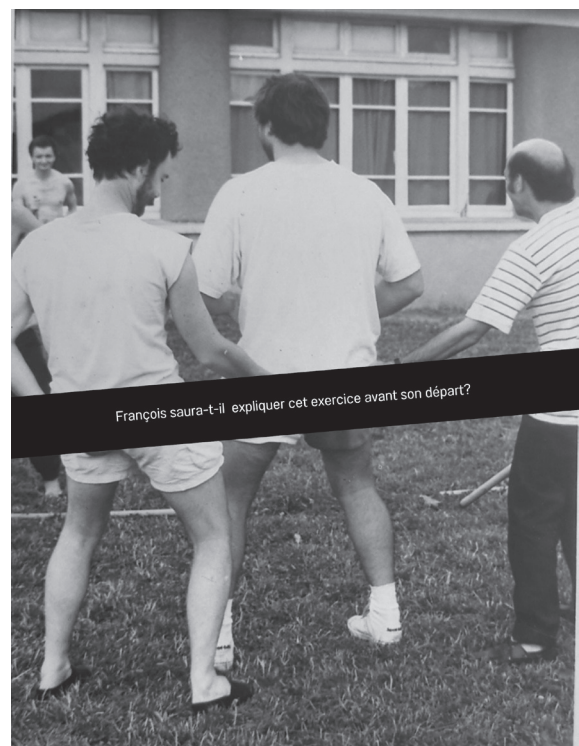


François a été un acteur majeur dans la création puis la vie de l'Amicale. Membre du groupe de travail mandaté pour établir les bases d'une amicale, suite aux premières Rencontres Jasnières en 1988, il a été entre autres à l'initiative des statuts. Secrétaire de 1993 à 2001, Vice-Président de 2014 à 2016 et Président depuis 2016, il a toujours fait preuve d'un dévouement sans faille et d'un éminent esprit d'analyse et de synthèse.

Avec son départ du Conseil d'Administration, une page de l'Amicale se tourne.

Qu'il soit ici remercié pour tout le travail réalisé et d'avoir su garder le cap. Il mérite grandement de prendre un peu de distance et de hauteur... en montagne !

Jean-Claude Trap



Merci à François Schosseler pour les deux mandats à la présidence de l'Amicale. Comme tout le monde le sait, il s'est dévoué pour la propagation du Yangjia Michuan Taiji quan, même si au vu de cette photo (1988, Morvan) on sait ne plus trop à quelle branche de notre style il se rattache...

Merci aussi à tous ceux et toutes celles qui l'accompagneront dans une semi-retraite et qui continuent le travail obscur pour que le Bulletin perdure.

Serge Dreyer



Merci François pour toutes ces années données à l'Amicale. Avant de prendre la présidence en 2016, tu étais un peu l'homme de l'ombre que j'associais principalement aux archives, très discret et mystérieux. Je me souviens de ta prise de poste de la présidence, le seul poste que tu n'avais pas

encore eu mais qui te revenait presque légitimement. Tu m'as proposé la vice-présidence que j'ai acceptée parce que c'était un poste sans grand engagement... avec le recul, je pense qu'il y a eu tromperie sur la marchandise au départ ! Mais j'ai apprécié de passer ces 8 années à tes côtés, dont 3 étés partagés sur les terres suisses à refaire le monde et l'Amicale du matin au soir. 8 ans ne m'auront pas suffi pour dévoiler ce côté mystérieux qui te caractérise.

Profite de cette nouvelle liberté à fond, grimpe les plus belles falaises et continue mine de rien à veiller sur l'Amicale !

Avec toute mon amitié,

Émeline Régent

Aidez-nous à faire rayonner le Yangjia Michuan Taiji Quan au-delà de la Francophonie.

Calling all translators, would-be translators & potential proof-readers!



We are looking for people who could help translate sections of the Bulletin from French to English from time to time or even regularly.

Maybe you are fairly new to Taiji and are not sure that you would translate the technical aspects adequately – we can support you. Maybe your knowledge of Taiji is vast but you don't have time to translate – perhaps you could proofread? Maybe you don't quite trust your English but your Taiji is *imbattable* – you may be able to support a less experienced colleague.

If you think you might be able to help, please contact me at:

traduction.ymtjq@gmail.com

All help very welcome with many thanks,

Erica Martin.



Hommage à Solange

Solange Groult-Chabert, pionnière du Taiji quan à Caen, nous a quittés en cette fin août. Une perte immense pour les nombreux pratiquants et enseignants qu'elle a formés, mais aussi pour l'Amicale à laquelle elle participait, en toute discrétion.



Vous avez construit l'association que vous imaginiez : un travail d'équipe, aidant à se former à l'extérieur ses pratiquants qui le souhaitent le plus souvent possible, afin de renouveler l'équipe tout en gardant le même état d'esprit collégial.

Solange, tu étais générosité, humilité, modestie, confiance en l'autre : encourager très tôt à participer aux Rencontres de l'Amicale, à effectuer des stages, découvrir et progresser grâce à d'autres enseignements, inviter des enseignants très expérimentés... « Aller voir ailleurs » pour mieux revenir, enrichi !

Encourager dans la douceur chacun dans sa pratique, conduire vers le tuishou, l'air de rien...

Faire confiance : en laissant très tôt une place pour animer un atelier, prendre une place d'assistant, puis d'enseignant, toujours l'air de rien... Et donner envie d'approfondir, d'aller plus loin. Et le tout avec une patience infinie, une bienveillance (terme trop galvaudé mais tellement le plus juste), un calme

Sonia Sladek

L'association de TJQ de Caen a vu le jour en 1988 à la suite d'une initiative d'Édith Léonard qui avait réuni un groupe de pratiquants dans le cadre de l'Université du Troisième Âge, aujourd'hui appelée Université Inter-Âge. Lorsqu'en 1992 Édith Léonard a quitté la Normandie, Michel Frérot et Solange Groult-Chabert, qui pratiquaient avec elle, ont repris l'animation des cours.

Solange : ton nom est indissociable de l'Association de Taiji Quan de Caen, l'une des plus anciennes du Yangjia Michuan : elle a le même âge que l'Amicale et le Collège, 35 ans. Tu en as été l'un des deux piliers avec Michel Frérot pendant trois décennies.





olympien et une positivité en toutes circonstances : qualités que je t'enviais tant elles me faisaient défaut. Nous nous complétions, aurais-tu dit !

Lorsque l'âge a commencé à se faire sentir, tu t'es mise progressivement en retrait de l'enseignement, mais toujours présente et disponible pour reprendre le rôle d'assistante, remplacer un enseignant absent. Modestie, humilité encore et toujours...

Solange, je te dois tout mon parcours dans le taiji et la sphère du Yangjia. Sans trop m'en rendre compte, j'ai tout naturellement mis mes pas dans les tiens : participation aux Rencontres et plus tard à leur organisation, entrée au Collège des Enseignants en me marrainant, travail avec Sabine Metzlé et d'autres, puis passage des examens fédéraux, mon propre chemin s'était ensuite tracé. Tu as su faire passer le message principal : il ne suffit pas de pratiquer pour progresser, il faut aussi garder une posture d'apprenant, et EN-SEI-GNER !

Solange, ou l'art de la transmission : chapeau l'artiste !

En 2018, mon attirance pour la montagne a été la plus forte, laissant l'association entre de bonnes mains, l'aventure se poursuit toujours avec le même esprit et les mêmes valeurs que tu y as insufflé. Gage de longévité d'une association ?

La dernière fois que je t'ai vue, il y a deux ans déjà, tu forçais une fois de plus mon admiration devant ta force douce et tranquille, ton éternel sourire, ton calme, gardant confiance en l'avenir avec cette nouvelle chimiothérapie que tu entamais.

Nous partageons l'amour de la montagne et des randonnées, Saint-Véran dans le Queyras était votre

2^e maison avec ton époux André. Depuis que je vis à Briançon, je regarde souvent dans cette direction, ta présence m'est palpable pas loin, là juste de l'autre côté du col de l'Izoard...

Annie Printemps

Lorsque j'ai commencé à pratiquer le taiji en 1997 Solange Groult et Michel Frérot animaient les cours et l'ambiance de l'Association était joyeuse et tous les deux nous accueillait avec beaucoup de simplicité et de bienveillance.

Solange toujours précise dans ses mouvements m'a accompagnée dans mon parcours jusqu'à l'enseignement, facilitant ma formation. J'ai du mal à dissocier Solange de Michel Frérot tant le duo fonctionnait bien.

Tous deux m'ont donné l'envie de pratiquer... pour toujours. Nous avons de magnifiques souvenirs de notre séjour dans le Queyras, Solange et André nous ayant accueillis dans leur chalet où la pratique du Taiji était complétée par différents ateliers artistiques.

Lorsque Solange a dû prendre quelques distances avec l'enseignement nous sommes restées en contact malgré les difficultés dues au traitement et le fait que j'avais quitté l'association depuis quelques années. Elle avait beaucoup aimé les photos que je lui avais rapportées des dernières rencontres de l'Amicale.

Merci Solange d'avoir enrichi mes années de pratique, tu restes quelqu'un d'essentiel pour nous tous.





Marie-France Bonnard

Les petites phrases délicieuses de Solange :

« Chacun à sa mesure »

Des mots qui résonnent encore dans ma tête et que j'utilise encore pendant mes cours. En repensant à l'enseignement de Solange je revois ses gestes accueillants, pleins de bienveillance. Elle avait toujours la bonne distance affective, la discrétion qui laissait libre chacun de venir prendre son cours avec son vécu, sa journée plus ou moins bonne. Jamais intrusive, elle offrait un espace de liberté qui donnait confiance.

« Allez »

Motivante, elle permettait à tous de se dépasser et de persévérer dans son travail tout en s'écoutant et en respectant son corps.

« Le Taijichi chuan m'a permis de tenir »

Quand elle ne pouvait pas pratiquer la forme, ou quand elle ne pouvait s'endormir, elle racontait

qu'elle pratiquait le premier Duan mentalement. Une discipline, qu'elle disait précieuse pour elle, qui l'avait beaucoup aidée dans sa vie.

L'esprit bienveillant, accueillant et toujours positif de Solange marquera toujours celui de l'Association de Taiji Quan de Caen.

Claudine Lejolivet

Solange, c'est, en plus d'une grande amitié, ces petites phrases qui m'habitent encore dans ma pratique.

« De l'air sous les aisselles », « un pied léger sans écraser la petite fourmi »

Solange, c'est aussi, une petite frappe délicate sur l'épaule, de ré-assurance dans les moments de découragement.

Merci Solange pour ta générosité dans ton enseignement.

Corinne Zerbib

Solange : la bienveillance incarnée !

Quelques petites années après que j'aie pris la suite de mon professeur Charles Damm, ancien élève de Solange, dans une association proche de Caen, Solange m'a demandé de la remplacer pour l'animation d'un cours qui rassemblait chaque année environ 40 inscrits ! Je ne me sentais pas à la hauteur de ce challenge, mais elle a balayé mes réticences en douceur : « ne t'inquiète pas, je serai là, il y aura des assistant.e.s... »



En effet, Solange était là. Tout au fond de la grande salle, toujours discrète, mais présente et attentive. Petit sourire, petit coup d'œil, petit geste de la main, elle m'envoyait son soutien dans les moments de doute... Souvent, elle venait en fin de cours me remercier et m'encourager, ou discuter d'un point technique, toujours avec son sourire et sa voix douce, toujours avec une pointe d'humour et une immense gentillesse, toujours avec une main sur mon épaule, en guise de câlin délicat. La bienveillance incarnée.

Puis elle a fait une pause pour subir une opération de la hanche. Trois mois plus tard, elle revient, presque gambadant ! Devant mon étonnement, elle explique : « il n'était pas question que je boîte ! J'ai fait tous les efforts pour revenir vite et en parfaite forme ».

Un modèle de l'esprit taiji qui nous manque si souvent !

Pour ta gentillesse universelle et ta force douce, merci Solange !

Jean-Pierre Levinski

Solange a été l'une de mes enseignantes.

J'ai beaucoup apprécié sa gentillesse, sa disponibilité, sa bienveillance, sa finesse, sa douceur.

Elle était très attentive aux détails. Elle donnait beaucoup d'importance à l'observation des directions. Elle nous faisait inlassablement travailler et retravailler les bases, tout particulièrement la marche du Taiji. Paix à elle.

Marie-Claude Millet

S comme sororité, souriante
O comme orpheline de tes précieux conseils
L comme longue forme, lectures
A comme armes, associations
N comme neigong
G comme gentillesse, générosité
E comme éventail, épée

Sans oublier ta chaleur humaine, ta bienveillance, tes bons mots... « pensez à la bassine, au chaudron ».

Si j'ai vingt ans de pratique de taiji c'est grâce à toi Solange, que de souvenirs heureux !!! merci, merci...



Pratiquante de Tai Chi et chrétienne

Entre la foi religieuse et la pratique, quels sont les liens, quelles sont les dissonances ? Comment accorder des violons aux sonorités si différentes ?

Marjolaine Fermin

« Transformation du cœur
Tenir une lampe allumée
Une veilleuse de l'âme
Poursuivre inlassablement le voyage intérieur
Transformation de l'être
Les yeux tournés vers le ciel
Recueillir la légèreté. »

Issue de l'Eglise Protestante Unie, je me reconnais comme œcuménique. J'ai débuté l'aventure Tai Chi en 2009. J'essaie d'approfondir les principes théoriques du Taiji Quan. Dans le Petit Livre Rouge, le Classique du Taiji Quan indique (page 28) :

« Le Taiji vient du Wuji
Origine du mobile et de l'immobile
Mère du Yin et du Yang
Différenciés dans le mobile
Unis dans l'immobile. »

J'avoue que mon esprit est hermétique à ces pensées. Est-ce dû à la civilisation occidentale à laquelle j'appartiens ?

Je reconnais les bienfaits de la médecine chinoise (rétablir l'énergie à travers les méridiens).

J'ai découvert quelques notions de la technique respiratoire taoïste, du Neigong (grâce aux ateliers de Christian Bernapel et de Sabine Metzlé lors des rencontres de l'Amicale).

La culture occidentale judéo-chrétienne est éloignée de la culture chinoise.

Je reconnais humblement que mon esprit est rebelle aux concepts relevant de la tradition chinoise. Cependant, je veux bien poursuivre mes efforts de compréhension de cette culture.

Par ailleurs, je reconnais les bienfaits du Tai Chi.

Le Tai Chi me procure un état de calme, de sérénité, de paix, permettant une recherche spirituelle, un voyage intérieur. Il m'aide à la méditation.

Je rejoins les propos de Jean Luc Perot quand il dit : « la force Tai Chi propage la paix » et aussi : « la pratique Tai Chi invite à recevoir et à donner, à prendre soin de soi et de l'autre. »

Suite à mon questionnement dans le forum du site de l'Amicale, certaines personnes m'ont suggéré des pistes de réflexion sur le sujet, et je les en remercie. J'ai démarré un dialogue avec un pratiquant. Il m'a rassurée en déclarant que le Tai Chi, selon lui, avait des correspondances avec la Bible. « Le Tai Chi est une prière en mouvement », dit-il.

Je trouve des résonances entre le Tai Chi et le christianisme : l'ouverture d'esprit, la tolérance, l'accueil de l'autre, l'humilité, la douceur, l'ouverture au monde, l'unité du corps, de l'âme, et de l'esprit. En tout, la paix de cœur.

Peut-être que mes propos trouveront des échos chez certains ?

« Un amour si grand
Comment est-ce possible ?
Tendre les bras vers le ciel
Écouter le murmure
A mon oreille
Faire taire les idées parasites
La douceur pénètre mes pores
Une grande paix coule dans
mes veines. »



Henri Lindegaard

Qui suis-je ?

Au fil du temps, nous nous installons dans une identité dont notre égo est plus ou moins satisfait. L'abandon des tensions marque un pas décisif dans l'estime de soi. Ne vous croyez pas limités à ce que vous pensez être !

Jean-Luc Perot

C'est valable pour tout le monde : on débarque presque vierge et pas à pas, on se construit EGO, on s'apprend à dire JE mais en fait, on a déjà parlé de nous en disant IL ou ELLE, bien avant de nous dire TU. Donc progressivement, on se crée un personnage auquel on finit par s'identifier, on lui donne une identité. IDEM, il est bien le même, il correspond à ce qu'on attend, on le connaît et le reconnaît.

Une fonction, un titre, une appartenance, un rôle, un statut, un domicile et nous voilà installés dans une identité reconnue dont notre égo est plus ou moins satisfait. Cependant, force est de constater que cette conscience ordinaire de soi est fondée sur une mémoire de programmes inconscients déposés en nous à notre insu. Parents, aînés, instructeurs nous ont baignés dans une culture qui a forgé nos croyances et nos valeurs ; celles-ci forment le filtre à travers lequel nous nous percevons et percevons la vie alentour pour imaginer et construire notre monde.

Bien sûr nos expériences personnelles ont modifié le tableau, le questionnement de l'adolescence, nos lectures, nos relations et nos amours nous ont inspirés, on y a réfléchi et partiellement ajusté le modèle ! C'est ainsi : nous sommes porteurs d'un héritage hybride qu'il y a lieu de repenser et de trier. Pas question de tout rejeter, il y a à conserver et à abandonner. C'est à partir d'une conscience différente, d'un retour réflexif sur soi que l'on peut se regarder en train d'être, que l'on peut se sentir et ressentir et choisir de changer vers un avenir plus désirable. Pas besoin d'attendre d'être bousculé de l'extérieur, maladies, mort de proches ou horreurs du monde, le chantier est ouvert, l'ouvrier est prêt, il lui reste à choisir l'outil.

La détente, l'abandon des tensions marquent un pas décisif dans l'estime de soi. En effet, le corps a transcrit en crispations et fixations le modèle que l'on s'est imposé. Posture physique, physiologie et posture mentale se répondent ; la détente joue sur tous les tableaux ! Cultiver l'abandon des tensions surajoutées, lâcher prise dit-on usuellement, accepter de ne plus vouloir tout contrôler en mode logique et rationnel uniquement à partir de ce qui se dit et se fait. Se détacher d'un mental calculateur qui prévoit, prévient, présuppose et prédit pour s'ouvrir à l'inattendu, au suspens, à l'incertitude, à la subtilité et à l'intuition.

Pose-toi, fais confiance et souris ! c'est le premier temps de l'exercice de Taiji Quan !



L'escrime¹ à mains nues

Guide de comportement qui invite plus à débattre qu'à combattre, le tuishou nous amène bien souvent à chercher des solutions à l'opposé de nos réactions spontanées. Pragmatisme souriant, la pratique s'intègre à la vie.

Jean-Luc Perot



10

Une invitation à se découvrir, à cultiver un savoir-faire et un savoir devenir évitant de s'échouer dans une habileté locale et momentanée. Se découvrir suppose implicitement que l'on soit couvert, à couvert sous les sédiments d'une culture, d'une éducation et d'une appartenance politique.

Face à des forces adverses, la culture TaiJi Quan nous fournit un guide éclairé pour gérer la situation. La pratique développe une stratégie souriante invitant plus à débattre qu'à combattre, à comprendre plutôt qu'à prendre. C'est là un point clé : la rencontre de soi passe par la rencontre de l'autre. Converser, se tourner l'un vers l'autre pour ouvrir le dialogue est au cœur de la pensée humaine.

En pratique, la situation de base, le face à face — dingbu tui shou (tuishou à pas fixes) — où l'on accepte de ne pas se tirer d'affaire par la brutalité en se fondant sur la détente et la lucidité nous amène très vite à sentir nos excès et insuffisances et à chercher des solutions inédites, souvent à l'opposé de nos réactions spontanées.

D'abord mieux se connaître face à l'adversaire. Je le connais mal et a priori, il ne me connaît pas davantage. Puisque l'on convient d'une rencontre non-agressive, c'est l'occasion de noter consciemment forces et faiblesses, de développer une confiance en soi et une capacité à accueillir l'inattendu. Écouter, sentir et comprendre pour apprendre de ses réussites autant que de ses erreurs.

Qui pense affrontement pense opposition, face à face, mais ici, c'est de biais que l'on s'en tire. La résistance ne passe pas par l'opposition frontale, a fortiori si l'adversaire est supérieur en force. Il convient plutôt de biaiser, de ruser, de passer sous les radars tant psychologiquement que physiquement. L'autre paraît intelligent quand j'ai l'air stupide, il semble fort quand j'ai l'air faible.

Sous les apparences de docilité, je reste fermement ancré dans mon propos et mon intention.

Ne luttant pas contre, je ne donne pas d'appui à la force adverse, je l'incite à s'exprimer davantage en lui opposant un appui factice.

Alors je reçois cette force en l'attirant dans le vide. Soit je fonds sous la pression pour la rendre vaine soit j'esquive pour la laisser passer en provoquant sa perte d'équilibre et, au mieux, je l'accompagne et la pousse à la chute, soit si je suis bien planté, je l'ac-

1. Le mot escrime a ici un sens ancien de combat, joute, duo/duel.

cepte, l'absorbe dans ma structure et la neutralise en la conduisant à la terre où elle s'annule.

Cela implique une vision claire de la situation pour analyser, sentir et comprendre l'adversaire car c'est là précisément qu'on peut l'aider à tomber de lui-même. Cette sensibilité aiguisée offre en outre la possibilité d'anticiper, de pressentir et d'étouffer la force adverse avant qu'elle ne s'exprime.

Quand la pratique s'intègre à la vie

Mieux se connaître, c'est mieux gérer la situation. Au niveau personnel, bien sûr mais aussi au niveau social quand la direction politique exerce une pression de plus en plus contraignante. L'idéologie en place cherche à s'imposer par la peur, elle veut obliger à adhérer à son récit et à se conformer à ses diktats. Manipulée, la plus grande masse se sent impliquée et pèse sur les individualités. Attention, le délire est contagieux ! Comment subsister ?

L'art martial TJQ reste de mise : un pragmatisme souriant – lucidité, détente, sensibilité affinée et stratégie de non-opposition frontale.

Restons conscient des interdits fondateurs de civilisation et de culture (ni meurtre, ni inceste ni nuisance active, conscience des générations et des genres). On cherche à vivre une indépendance dans l'interdépendance. On quitte le comportement grégaire pour une autonomie raisonnée.

On est limité dans le temps, on n'est pas tout, on ne possède pas tout (pas de désirs d'omnipotence et d'immortalité transhumanistes), le monde n'est pas mon pays.

Restons connectés à nos valeurs avec la capacité morale de distinguer entre ce qui fait du bien et ce qui fait du tort, entre ce qui est juste et ce qui est faux.

Soyons sensibles à ce qui fait sens en prenant distance d'avec le discours ambiant. *Res, non verba* (des actes, pas des paroles) : restons attachés aux faits et à l'expérience plutôt qu'à la supercherie des mots et des discours. Ainsi celles et ceux qui ont besoin de moins subir et mieux agir, pourraient s'appuyer sur les principes et mieux, sur la pratique de « l'escrime à mains nues ».

Accepter confiants l'expérience de l'adversité sans opposition ostentatoire mais cultivant la souplesse de la résistance souriante.

Chercher à connaître et comprendre dans et par la relation.

Fonder sur le corps et savoir biaiser sans gaspiller ses forces,

Rester fermement ancré dans les valeurs qui nous humanisent.

Cultiver régulièrement le plaisir gratifiant en le transportant dans tous les aspects de nos vies.

Bonne pratique !



L'esprit de la poussée des mains

Du bout du monde¹ où il poursuit sa quête, Manuel Solnon partage sa réflexion sur l'esprit du tuishou.



Lorsque le point de « non-retour » est atteint, l'étude ne s'arrête plus, et même si le pratiquant ne participe pas à des rencontres, ou bien est invisible sur la toile, il n'en poursuit pas moins ses questionnements qui, avec l'expérience acquise, s'affine au point que de rares fois, il en vient à frôler l'essentiel.

De fait, mes propres recherches, très axées sur la poussée des mains, m'ont permis de m'approcher de notre précieuse discipline au travers d'ouvrages qui, à première vue, ne paraissent pas directement liés à ce sujet. Cependant, celui qui creuse finit par trouver un passage, parfois inattendu, auprès d'auteurs, eux-mêmes, insoupçonnés et qui œuvrent loin de la sphère du Taïchi chuan. Ainsi, mes lectures ont mis l'accent sur quatre points importants qui peuvent s'appliquer directement à notre pratique.

Le champ recherché n'est plus tant le corps (qui a acquis les principes de base) mais l'esprit qui s'émanche de ses modèles souvent trop tournés vers lui-même. De fait, les pistes données se révèlent plus d'ordre « moral » que physique, favorisant une qualité d'être qui, à mes yeux, est un portail.

Ce qui suit, est ce que j'ai trouvé :

- 1) l'équanimité,
 - 2) l'innocuité,
 - 3) le discernement
- Enfin, 4) le détachement

Un esprit équanime se caractérise par une stabilité émotionnelle qui n'entrave pas la relation ou l'échange. Par cette attitude, tout événement, qu'il soit plaisant ou désagréable, n'engendre pas une attraction ou une répulsion. Cet état d'être permet de se focaliser sur ce qui nous assaille et risque de nous emporter. Ceci n'implique pas que l'homme

1. Astana au Kazakhstan.

devienne insensible, seulement prend-il du recul à ce qui se présente.

-Par l'innocuité, le pratiquant demeure vigilant pour ne pas blesser un tiers par un comportement, des paroles inappropriées. Ainsi, le pratiquant cherche à ce que son attitude, ses réactions ne nuisent pas à l'Autre. À l'inverse de ce que certains pourraient interpréter comme une faiblesse, il s'agit là de bienveillance.

-Il est difficile, parfois même impossible, de distinguer clairement ce qui vient à nous, et si l'habillement qui vêt ce qui apparaît est sincère et authentique. Dans la poussée des mains, cette qualité (comme les trois autres) est essentielle et doit être travaillée afin d'obtenir une vision du réel qui s'accomplit.

-Quant au détachement, cette dernière qualité est aussi importante que les précédentes, d'une certaine façon, elle parachève leur apport. Ce qui nous arrive (poussé ou être poussé) n'est pas important car la finalité du Tuishou n'est pas une suite de compétitions, mais la rencontre avec soi et le pratiquant. Ce dernier n'est plus un adversaire. Ainsi, durant l'échange, une intense concentration d'énergie Chi est à même d'apparaître et se répandre entre les pratiquants ou en l'un d'eux, si un des principes énoncés précédemment a pu être appliqué.

Après toutes mes péripéties, le constat essentiel est que nous influençons notre environnement par la façon dont nous le regardons. Ainsi, la matière, l'homme, l'animal, le végétal, peut-être même également, le minéral, sont sujets à transformation et ce suivant notre état d'esprit.

Alors je reste vigilant sur mes paroles, mes actes et surtout, mes pensées.

Peut-être nous faut-il simplement écouter « Le rythme de l'âme ».

A paraître

楊

Wenwu 7 sur le Tuishou : souscrivez maintenant !

家

秘

傳

Plus d'un an a passé – mai 2023 !¹ – depuis que nous vous annonçons la sortie « prochaine » du Wenwu 7, ouvrage collectif piloté par Serge Dreyer et consacré au tuishou.

L'écriture, la réalisation de centaines de vidéos, l'intégration des QR codes dans le texte, la relecture des textes, les index et d'innombrables petits détails ont pris tout ce temps. Ce numéro représente des milliers d'heures de travail par des bénévoles, auteurs, éditeurs, relecteurs compris.

La gestation a donc été plus longue que prévu. Normal : le bébé est gargantuesque ! Il pèse en effet plus de 500 pages, émaillées de plus de 300 notes permettant d'« en savoir plus »... Le caractère collectif de l'ouvrage a permis d'aborder de multiples domaines qui ne concernent pas exclusivement les amateurs de tuishou mais tous les pratiquants quel que soit leur niveau de pratique.

Impossible de publier ici son sommaire détaillé qui tient en 6 pages ! En voici ci-contre les grandes lignes. Une chose est sûre : chaque pratiquant selon son niveau ou sa quête y trouvera de quoi nourrir sa pratique et sa réflexion.

Pour imprimer cet ouvrage, nous avons besoin de vos pré-commandes.

Faites vite ! Nous déclencherons l'impression d'ici mi-janvier 2015.

Pour pré-commander, consultez la page Wenwu de notre site qui vous indiquera le tarif et les modalités :

<https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/wen-wu> ou <https://urls.fr/aja-kB>

ou



1. Bulletin n°103, page 16.

Auteurs

(par ordre alphabétique)

Sébastien Breton

Erick Cherradi

Jean-Christophe Clavier

Lionel Descamps

Alexei Ditter

Serge Dreyer

Anne-Marie Guibaud

Alix Helme-Guizon

Claudy Jeanmougin

Christophe Lephay

Hervé Marest

Anne-Marie Mellot

Michel Metzger

Jean-Luc Perot

Monique Perron

Que soient remerciés pour leur contribution ponctuelle :

Monique Perron, Yves Picart, Frédéric Plewniak

ainsi que **Michel Voisin** et **Monique Perron**

pour la relecture de l'ouvrage et leurs précieux conseils.

Édition : Corinne Zerbib

Corrections : Anne-Marie Guibaud, André Musso

Cet ouvrage participe également d'un hommage à

Wang Yen Nien (1914-2008),

le chef de file du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Table des matières

Introduction - Veux-tu que je te raconte des histoires ?

Partie 1 . Perspectives sur le tuishou et autres musardises

- Chapitre 1 . Quelques considérations au gré du vent
- Chapitre 2 . Discours à propos du taiji quan en Occident
- Chapitre 3 . La notion de qi
- Chapitre 4 . Un marché à conquérir

Partie 2 . Principes et conseils

- Chapitre 1 . Les textes classiques
- Chapitre 2 . Etude de cas
- Chapitre 3 . Les principes des classiques
- Chapitre 4 . Mes recommandations à propos du tuishou
- Chapitre 5 . Traits saillants à observer dans le tuishou

Partie 3 . Aspects techniques

- Chapitre 1 . Huit portes pour entrer et sortir, mais par où ?
- Chapitre 2 . Jeux de mains, jeux de vilains !
- Chapitre 3 . Position des pieds, jambes, coudes, épaules, du dos, de la tête
- Chapitre 4 . Fajin, expression de l'énergie.
- Chapitre 5 . Le rythme
- Chapitre 6 . Quelques considérations sur la fluidité
- Chapitre 7 . Suivre, coller, adhérer
- Chapitre 8 . Jean-Luc Perot : L'écoute et la transformation
- Chapitre 9 . Christophe Lephay : Culbut, flexibilité et Tuishou
- Chapitre 10 . C'est mon adversaire qui décide comment je vais le contrôler

Partie 4 . Pensées diverses

- Chapitre 1 . Du un au multiple, du multiple au un
- Chapitre 2 . La conscience et l'aléatoire
- Chapitre 3 . Créativité
- Chapitre 4 . Le yi, intention et pensée créatrice
- Chapitre 5 . Le rôle de la mémoire dans l'apprentissage du tuishou
- Chapitre 6 . Que se passe-t-il dans la relation à deux du tuishou ?
- Chapitre 7 . Considérations sur le rapport dans le taiji quan
- Chapitre 8 . Quid de l'efficacité dans le
- Chapitre 9 . Opinions diverses sur la di
- Chapitre 10 . La ruse dans le tuishou
- Chapitre 11 . La compétition
- Chapitre 12 . Origine du taiji quan : a
- Chapitre 13 . Yin et yang dans le tuis
- Chapitre 14 . Tuishou et les autres d
- Chapitre 15 . Tuishou et santé
- Chapitre 16 . La matière humaine

Partie 5 . Aspects pédagogiques

- Chapitre 1 . La relation enseignan
- Chapitre 2 . Progression dans l'ap
- Chapitre 3 . Forme et tuishou
- Chapitre 4 . Alix Helme-Guizon :
- Chapitre 5 . Claudy Jeanmougin
- Chapitre 6 . Erick Cherradi : Tui
- Chapitre 7 . Ce que pourrait êt
- Chapitre 8 . Lionel Descamps
- Chapitre 9 . Lionel Descamps
- Chapitre 10 . Hervé Marest :
- Chapitre 11 . Le tuishou et le

Conclusion : Tu as encore oublié le

- Biographies des auteurs
- Bibliographie
- ANNEXES
- Index des termes français
- Index des termes chinois

Partie 2 - Chapitre 3 : Les principes des classiques

Il est donc conseillé des exercices de sensibilisation au ralenti ou bien de se concentrer sur cette relation dans les mouvements lents des séquences pour développer des enchaînements efficaces entre doigts et paumes. Quant à la poussée à partir de la paume, elle s'opère à partir de toute la paume (B12) et non pas seulement à partir du talon de la paume qui est la plupart du temps une frappe déguisée. Pour revenir au texte de Song Shuming cité ci-dessus p. 45, quand on pousse correctement avec les paumes on a comme un ruissellement d'énergie qui parcourt les doigts ; pour utiliser une image plus pratique, c'est comme tremper le bout d'un morceau de sucre dans votre café, ce dernier remonte vers le haut du sucre. Rappelons enfin qu'entre les pieds et les doigts, les lombaires et la colonne vertébrale jouent un rôle éminent.

3.1.4 Une unité parfaite ...

Des pieds, des jambes, à la taille¹¹⁷, il faut une unité parfaite ; ainsi, vous serez capable, dans l'avance ou le recul, de saisir le bon moment et d'obtenir une position avantageuse. Sinon, le corps sera disjoint, défaut provenant des jambes et de la taille. (CD)
Des pieds à la taille en passant par les jambes, tout est unifié. Alors à l'avance ou au recul tu sauras prendre l'avantage. Si tu n'y parviens pas, c'est que tu es désuni, cherche la cause dans les jambes et la taille. (W6)

Juste une petite remarque sur la traduction de W6 : « prendre l'avantage » indique un combat dans lequel l'un des protagonistes est en train de dominer son adversaire ; je préfère « position avantageuse » qui semble plus proche du texte chinois et qui de plus respecte mieux les situations martiales nombreuses dans lesquelles on peut toujours perdre malgré une position avantageuse. Cette unité est l'un des grands leitmotifs parmi tous les auteurs que nous avons consultés. Chen Weiming (1925, p. 54) la décrit à partir de la respiration qui doit être comprise comme énergie à développer « Donc quand vous bougez, partez de vos pieds. Des pieds cela monte par vos jambes, de vos jambes vers la taille, et de votre taille vers les doigts dans un processus continu ». Ce principe 4 fait écho à la première phrase du traité « Au moindre mouvement, sois léger, délié, relié » (W6, p. 141). Quelque part il fait aussi miroir à la

¹¹⁷. Lire l'annexe 4 pour une définition précise de cette partie du corps

Préparer les Rencontres, c'est l'affaire de tous.tes !

La tenue des Rencontres est en question pour les années qui viennent, faute de candidats pour les préparer. Pourtant, celles et ceux qui les ont déjà organisées en témoignent : la tâche est certes intense, mais à la portée de toutes et tous. Et elle procure indéniablement de grandes joies !

Corinne Zerbib avec (par ordre alphabétique) Alain Coussedière, Cécile Fregier, Dominique Jeanmougin, Émeline Régent, François Schosseler, Zouzou Valloton¹



Depuis plusieurs années, le refrain revient inlassablement lors de l'assemblée générale de l'Amicale : « nous n'avons toujours pas reçu de candidature pour organiser les Rencontres dans 2 ans » – parfois même « l'an prochain » ! Grand silence dans la salle. Chacun regarde ses pieds en attendant qu'une voix s'élève, en vain. Pourtant, durant de nombreuses années, les associations s'inscrivaient 3 ans à l'avance pour préparer les Rencontres !

La commission Pérennité a plusieurs fois mis le sujet sur la table, analysé les freins et cherché des solutions. Entre autres, certains participants ont évoqué la possibilité de renoncer aux Rencontres nationales et de favoriser des Rencontres régionales, restreintes mais plus faciles à organiser. Réaction : tollé général. Pas question de renoncer à ce qui fait l'essence de l'Amicale !

Une des raisons invoquées est que la plupart des participants aux Rencontres n'osent pas se jeter à l'eau car ils ne savent pas ce que cette organisation implique réellement. Nous avons donc interrogé certains des principaux et principales intéressés depuis

ces dernières années. Avec eux, nous avons abordé toutes les facettes de l'organisation des Rencontres. Objectif : brosser un tableau concret de la préparation des Rencontres, de ses peines et de ses joies.

Genèse et évolution

« Les Rencontres sont nées de la nécessité de nous retrouver pour tenir l'assemblée générale de l'Amicale », rappelle François, président de l'Amicale depuis 2016 et organisateur des Rencontres à Strasbourg en 2019. « Franck Bealet a proposé dès la 2^e année d'existence de l'Amicale de profiter de cette AG pour pratiquer entre nous ». C'était en 1991, près de Strasbourg. Depuis, les choses ont évolué : le nombre de participants a considérablement augmenté, les activités se sont enrichies, les exigences administratives et les technologies ont évolué...

Le week-end prolongé est en effet une belle fête, celle du taiji quan bien sûr et avant tout, mais aussi des retrouvailles, des moments amicaux et festifs. Un rendez-vous annuel incontournable pour nombre de participants, basé entièrement sur le volontariat de tous et toutes.

Depuis toutes ces années, la recette a fait ses preuves : passer le week-end du 11 novembre entre nous et pratiquer dès l'aube jusqu'en fin de journée. Le programme ? C'est la criée du matin qui en décide : chacun exprime ses souhaits de thèmes d'ateliers et toute personne, professeur ou pas, peut ensuite se positionner pour animer le thème demandé. Un format absolument unique ! « Lors de la criée, chacun est libre de demander ce qu'il ou elle veut, c'est

1. Désignés par leur prénom dans le texte.

exceptionnel, c'est un moment important qui recèle une force incroyable. J'adore l'animer ! », commente Zouzou, maîtresse de cérémonie de la criée.

L'assemblée générale de l'Amicale y tient une place centrale puisqu'elle est non seulement obligatoire, mais aussi le moment de faire le point sur l'Amicale. Un moment d'échange en général agréable et instructif – parfois aussi houleux. S'y ajoutent le plus souvent le spectacle et la soirée dansante, les visites touristiques... autant d'activités qui bien que très agréables, compliquent sa préparation. « La machine est devenue plus lourde, car les exigences administratives ont évolué, comme dans tous les domaines », constate aussi Zouzou qui a organisé les Rencontres en Suisse en 2002 et 2011. Mais avec « une organisation simple et rigoureuse et le soutien quotidien de l'Amicale, tout se passe bien », considère Cécile, qui organise pour la deuxième fois les Rencontres cette année, 3 ans seulement après celles de Merlimont. « D'autant que certains ingrédients ne sont pas obligatoires, surtout pour une petite association », explique Dominique, présidente de La Rivière Espérance et co-organisatrice des Rencontres 2024 avec Cécile.

Le jeu en vaut la chandelle !

Certes, la préparation et la tenue des Rencontres ne sont pas choses aisées. Certaines associations volontaires ont fini par renoncer devant certains écueils, essentiellement la difficulté de trouver un lieu qui réponde à tous les critères tout en restant abordable.

Mais, une fois cet écueil surmonté, le jeu en vaut la chandelle. « C'est une grosse entreprise, reconnaît François, mais si l'organisation est bien pensée, en prenant conseil et appui sur l'équipe de l'Amicale, tout se passe bien ».

« C'est une expérience humaine géniale ! Tout ce travail est vraiment récompensé, car l'ambiance sur place est toujours très bonne, malgré les petits aléas », constate Émeline. Un projet qui dynamise donc les équipes : « Organiser les Rencontres, ça crée du lien. Même s'il y a parfois des frictions, ce sont des souvenirs impérissables ! », dit Zouzou. « On travaille dans la bonne humeur, ce n'est pas du tout une corvée. Ça nous a permis de nous voir plus souvent et autrement que pour les cours de taiji », confirme Dominique.

Après avoir organisé deux fois les Rencontres, Zouzou est prête à renouveler l'aventure. Retours positifs, remerciements : ça donne envie de recommencer ! « C'est une belle aventure humaine », sourit Cécile. « Non seulement on construit quelque chose avec l'équipe organisatrice, mais aussi on noue des liens avec les participants qui sont souvent très reconnaissants, c'est très agréable ! » Certes on traverse des moments difficiles, « mais même si on est une petite

association, on peut s'en sortir. C'est à la portée de tous. Et ça vaut vraiment le coup ! » La preuve ? Cécile n'a pas hésité à rempiler cette année, trois ans après Merlimont, avec une équipe de trois personnes. Mais prévient-elle en éclatant de rire, « c'est la dernière fois ! Place aux jeunes ! ».

L'équipe support : Émeline, Alain... et la doc !

Lors de l'assemblée générale, un argument clé revient chaque année : « ne vous inquiétez pas, vous ne serez pas seuls, notre équipe de l'Amicale sera là pour vous aider ». En effet, tous les témoignages en attestent : Alain le trésorier de l'Amicale pour la finance, Émeline, la vice-présidente de l'Amicale pour tout le reste, en particulier les inscriptions, la gestion du site, la communication – l'organisation des Rencontres repose avant tout sur eux.

D'abord parce qu'ils ont enrichi leurs compétences et savoir-faire à force d'intervenir sur tous les fronts. Ensuite parce qu'ils peaufinent chaque année la transmission de leur vécu au travers notamment d'un document extrêmement détaillé, le Carnet d'organisation, répertoriant toutes les tâches et détails nécessaires. Un document qui s'améliore d'année en année. « Il s'agit d'une check-list, qui répertorie tous les détails à connaître et à prévoir », explique Émeline. « Le carnet d'organisation est indispensable », confirme Cécile. « Il contient de nombreux conseils et permet de ne rien oublier ». Un document qui reste bien sûr à améliorer au fil des années et des expériences.

1^{re} étape : Prendre la décision et organiser l'équipe

On y va ? Voilà en effet le premier pas, qui n'est pas le plus simple. « Avant toute chose, c'est une décision qui se prend avec le bureau de l'association », explique Émeline. Une remarque à laquelle fait écho Dominique, présidente de La Rivière Espérance et organisatrice des prochaines Rencontres 2024 : « Il faut se lancer, ne pas avoir peur. Quand Cécile m'a annoncé qu'elle s'était engagée au nom de l'association, j'avoue que n'étais pas du tout favorable. Mais comme elle les avait déjà organisées à Merlimont, je lui ai fait confiance. Et je ne le regrette pas ! ». Cécile se souvient : « Pour les Rencontres 2021, nous avons présenté le projet à notre association multi-activités qui comptait une centaine de membres dont une poignée de pratiquants de taiji. Au départ, il a fallu les convaincre, l'ampleur de l'événement les inquiétait. Puis ils ont été rassurés de voir que le club n'était pas engagé financièrement. Tout s'est très bien passé et nous avons même rallié des personnes de l'association qui ne pratiquaient pas le taiji ! »



Pas de panique : normalement, on prend la décision d'organiser les Rencontres de l'année n+2. On a donc tout le temps de se préparer. Parmi les facteurs faisant peser la balance d'un côté ou de l'autre, il s'agit de faire la liste – et du coup souvent de découvrir ! – des compétences et parfois incompétences de l'équipe : « Il est impératif d'avoir une personne qui se débrouille bien en informatique, notamment avec les tableaux Excel et qui ait une certaine aisance avec les chiffres pour le suivi de la comptabilité », explique Dominique. Cet aspect est essentiel et constitue la base de la « réussite » des Rencontres. Bien sûr, certaines équipes ont réussi à se débrouiller alors qu'elles n'avaient pas ces compétences, et ce grâce à l'équipe support qui vient alors en renfort.

À Strasbourg, François se souvient : « nous savions que personne dans l'association n'avait de compétence artistique, nous avons donc sollicité une danseuse qui nous a aidés à construire le spectacle ».

L'organisation doit être centralisée entre peu de personnes – trois ou quatre maximum. Une équipe restreinte qui adopte dès le début une méthode de gestion de projet : « Nous avons établi un rythme de réunion hebdomadaire. Nous consacrons environ trois heures par semaine au projet, avec certains temps forts, comme les inscriptions, et d'autres plus calmes », explique Dominique. Avec une accélération prévue à partir de mi-septembre.

Ce n'est que peu de temps avant la tenue de l'événement que le gros des troupes rejoindra l'équipe restreinte afin de préparer les éléments concrets qui auront été prévus en amont.

2^e étape : Préparer la candidature

Avant de poser la candidature en assemblée générale, il faut « ficeler » l'ensemble du projet :

Le lieu

Le lieu est essentiel. Son choix est déterminant sur l'ensemble de l'organisation, les prix, la pratique... C'est un premier pas indispensable. Il faut trouver un centre qui permette à la fois l'hébergement pour environ deux cents personnes ainsi que les trois repas quotidiens d'un certain niveau de qualité, mais qui offre également un ou des lieux de pratique et de réunion. « Lorsque nous avons choisi l'auberge de jeunesse à Strasbourg, qui n'offrait pas de salle, nous avons fait des pieds et des mains pour réserver le boulodrome mitoyen pour la pratique. Certes le lieu était poussiéreux et bruyant, mais c'était une chance qui nous a permis de proposer un séjour à prix modéré », raconte François.

La carte des lieux de Rencontres est éloquente : alors que l'événement s'est tenu plusieurs fois aux mêmes



endroits, d'autres zones géographiques sont désertes... Pour autant, la distance ne rebute pas les organisateurs : « le centre que nous avons choisi est à une heure de route de chez nous. Nous nous sommes déplacées plusieurs fois, mais l'endroit est très sympa et agréable, on en profite pour se balader toutes les trois ! », raconte Dominique.

Le prix : Taiji quan ou Club Med ?

La fixation du prix est essentielle. Hébergement, nourriture, accès aux salles, encas pour les pauses etc. Le budget doit tout prévoir au risque de se retrouver en déficit. Pour cela, l'équipe support et en particulier Alain, permettent de ne rien oublier et de prévoir



Rencontres de Taiji quan ou de Tourisme ?

• Nous le constatons tous : nous ne rajeunissons pas !
• Et le regard porté par les organisateurs sur nos comportements lors des Rencontres est éloquent : « les participants ont vieilli et recherchent de plus en plus le confort ». Une critique qui revient inlassablement : les gens « râlent » trop souvent et pour de petites choses, oubliant qu'ils s'adressent à des bénévoles qui ont œuvré des mois durant pour préparer des rencontres de Taiji quan et non un séjour de tourisme. « Les oreillers sont-ils en plume ou en mousse ? » : la liste des exigences s'allonge avec le temps.

• Point de difficulté majeur : les participants veulent de plus en plus une chambre individuelle. Les structures qui proposent de nombreuses chambres individuelles sont rares et chères. Les participants choisissent donc de plus en plus souvent un hébergement extérieur, ce qui déstabilise l'équilibre budgétaire de l'opération. « Lorsque je vais aux Rencontres, je choisis systématiquement une chambre à plusieurs, raconte François. Prendre un dortoir avec des gens qu'on ne connaît pas, c'est justement le principe des Rencontres ». Et, poursuit-il en riant, « je m'applique à dormir en chien de fusil pour ne pas ronfler ! »

toutes les situations – différents formats de chambre, options, externes etc.

Tout augmente, c'est une évidence. L'hébergement dans les grands centres suit la tendance. « *Les centres qui peuvent nous recevoir sont de plus en plus chers, ce qui implique un coût de plus en plus important pour les participants* », constate Dominique.

Mais c'est la question du niveau de confort qui se pose cruellement (voir encadré) : « *À Strasbourg, la première fois, on était 90 et on dormait par terre ! Aujourd'hui, les Rencontres deviennent une agence de voyage qui organise des séjours pour pratiquants aisés* », déplore François. Du coup, les personnes au budget contraint sont souvent exclues car le confort recherché par les plus aisés revient trop cher. Cela restreint aussi les structures d'accueil envisageables.

Là aussi, les avis sont unanimes : les participants devraient pouvoir renoncer à leur confort le temps des Rencontres, si nous voulons maintenir des prix raisonnables afin que toutes les bourses puissent participer, et aussi pour s'adapter aux lieux d'accueil dont le confort est variable.

Et au risque de voir les Rencontres disparaître ou ressembler au Club Med ! Et ils rappellent tous que le nom de « l'Amicale » a un sens ...

L'important, c'est de se retrouver pour pratiquer simplement.

Le budget

Le budget est une pièce maîtresse du dispositif. Accueillir en moyenne deux cents personnes pour trois jours, « all included » constitue un budget particulièrement important. L'Amicale avance une partie des fonds, afin de régler les arrhes à la structure d'accueil.

Mais surtout, le budget et la comptabilité sont désormais extrêmement précis. Pas question d'approximations ! C'est donc une fonction très importante au sein de l'équipe organisatrice.

Les outils

Finis le papier crayon ? Pas tout à fait : « *Je me suis chargée de ce qui était le plus facile pour moi : placer les gens dans les chambres. En le faisant au fur et à mesure au crayon papier. À chacun ses méthodes* », rigole Dominique. Fini en tout cas l'argent liquide ! Place à l'informatique à tous les niveaux. Outre les inscriptions sur Hello Asso et la comptabilité sur Excel, l'équipe s'appuie sur un tableau de suivi de projet dont la trame est fournie dans le Carnet d'organisation (voir encadré Rétro-planning).



Date	Tâches
N-2	Les organisateurs émettent leur souhait d'organiser les futures rencontres
	Dès validation du CA, et après vérification du trésorier, signature du contrat avec l'établissement d'accueil pour bloquer le lieu
N-1	les organisateurs présentent officiellement leur candidature à l'AG - avec un pré-budget établi (1). - un powerpoint de présentation
Fin Décembre N-1	Budget définitif validé par le trésorier de l'Amicale.
Mars N	Création d'une adresse mail dédiée pour faciliter la correspondance
Fin mars	Envoi de la plaquette de présentation pour diffusion sur le site et le Bulletin.
Avril	Création du bulletin d'inscription sur la plateforme + tests
Courant Mai	Envoi d'une newsletter à tous les abonnés pour annoncer l'ouverture des inscriptions en 2 temps.
Fin Mai	Envoi d'un mail aux responsables associatifs pour les premières inscriptions.
1er juin	Ouverture des inscriptions aux responsables associatifs
J-2 l'ouverture à tous	Envoi d'une newsletter à tous les abonnés pour annoncer l'ouverture des inscriptions pour tous.
15 juin	Inscriptions pour tous.
Pendant et après la fin des inscriptions	Gestion des chambres
Début septembre	Ouverture aux accompagnants selon les places encore disponibles
30 septembre	Clôture des inscriptions. Annulation possible sans frais
Octobre	Préparation des cadeaux d'accueil, mise sous pli, livret d'accueil etc... avec une équipe élargie
	Préparation du programme
Mi-Octobre	Envoi d'un mail aux participants sur les informations pratiques (paniers repas, navettes...)
Fin octobre	Valider le nombre de participants et le nombre de repas définitifs avec la structure d'accueil
Week-end 11 novembre	RENCONTRES
Fin Novembre	Mail de remerciements aux participants et aux organisatrices et organisateurs
Fin décembre	Bilan comptable et validation des comptes avec le Trésorier de l'Amicale

Alain Coussedière, Trésorier de l'Amicale :

« Un budget équilibré et de la rigueur »

Quel est le rôle du Trésorier dans la préparation des Rencontres ?

Il regarde le devis proposé par la structure organisatrice (hébergement, repas, cadeaux, transports, etc.) et s'assure de sa cohérence en fonction des pratiques antérieures (une ligne budgétaire trop importante par exemple). Il fait faire éventuellement les corrections, s'assure que le contrat proposé par la structure hébergeante est bien conforme aux attentes. Il s'assure que le budget soit bien équilibré. En cas de dérapage, il demande des explications, des justifications. En cas de désaccord entre le trésorier et l'équipe organisatrice, c'est le Conseil d'Administration qui tranche.

L'équipe organisatrice doit-elle avoir des compétences particulières en comptabilité ?

Du fait d'une gestion déléguée (utilisation d'un chéquier et consultation des comptes sur internet), nous demandons que l'équipe organisatrice ait une personne dédiée à cette activité. Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes compétences en comptabilité. Il faut surtout de la rigueur, de la méthodologie et bien suivre les mouvements sur le compte.

Quels éléments de support fournit-il à l'équipe organisatrice ?

Il est fourni « un carnet d'organisation » qui recense toutes les choses à faire avant, pendant et après les Rencontres. Que ce soit sur l'organisation ou la trésorerie.

Concrètement, comment ça se passe, quelles difficultés ?

En règle générale, il n'y a pas de soucis. Mais tout est fonction de la personne au niveau de l'équipe organisatrice qui gère le suivi financier. Les principales difficultés résultent, bien souvent, d'un suivi irrégulier entre les inscriptions et les règlements.

3^e étape : Poser sa candidature

Si ce n'est déjà fait, c'est le moment de proposer le projet à l'équipe support. La discussion s'engage, on analyse les points forts et des difficultés. Puis le projet est proposé et discuté en CA de l'Amicale. Si tout le monde est d'accord, le projet démarre par la préparation des éléments essentiels : lieu, prix, communication, permettant d'annoncer la candidature pour discussion et vote lors de la prochaine assemblée générale.

4^e étape : Les inscriptions

C'est un des principaux temps forts des Rencontres. Stress, casse-tête, complexité... les inscriptions en ont fait suer plus d'un.e ! La première étape consiste à mettre en place l'outil d'inscription. Cette année, l'Amicale a innové en utilisant Hello Asso, plateforme gratuite. « C'est Émeline qui a fait tout le boulot ! Bravo Émeline ! », salue Dominique.

La nouvelle organisation des inscriptions a également résolu certaines difficultés, en particulier pour les représentants d'associations qui, arrivant trop tard (parfois juste de quelques heures), ne pouvaient donc pas participer à l'assemblée générale. Pour pallier le problème, les représentants d'associations ont la priorité durant 15 jours, puis les autres participants peuvent s'inscrire.

« Lorsque les inscriptions sont ouvertes à minuit, la boîte mail est noyée dès minuit et 1 minute ! Mieux vaut attendre le lendemain pour allumer l'ordinateur ! », sourit Dominique.

Reste à gérer la complexité liée aux souhaits de nombreux participants : chambre individuelle, logement à l'extérieur pour plus de confort et donc inscription externe, couples... Il faut aussi faire des relances, gérer les impayés ou règlements erronés, ceux qui changent d'avis sur leurs voisins de chambre, répondre à tout le monde... « Le placement des gens dans les chambres est un travail important. La personne qui s'en charge doit être très diplomate », explique Cécile. Toutes ces difficultés ne sont pas pour autant insurmontables : pour Zouzou, « ce sont les inscriptions qui permettent de s'approprier le projet. »



5^e étape : Prévoir tous les « détails »

« Une fois le budget défini, le compte à rebours commence », raconte Cécile. Restauration, organisation des pauses, spectacle, soirée, salles, cadeaux de bienvenue, programme... à chacun son domaine. C'est le moment de mettre les mains dans le cambouis et de préparer tous les menus détails qui font la réussite des Rencontres.

« C'est très intéressant de mener ce projet en équipe : chacun fait valoir ses idées, on décide ce qui est positif, réalisable. Ça nous a pris du temps, mais nous a beaucoup rapprochés. Ça nous a rendus bien solidaires », se souvient Cécile.

Les « sous-projets » peuvent aussi apporter de belles surprises : « notre trésorière a fait des démarches pour avoir un peu d'aide financière pour réaliser les T-shirts. Elle a sollicité la commune, le département, et a réussi à obtenir des fonds. Elle s'est bien démenée ! », raconte Dominique.

« Il faut penser à tout avant les Rencontres, prévoir tous les cas de figure... », conseille Cécile.

Prêt.e.s à vous lancer ?

Alors quel avenir pour les Rencontres ? Quelles associations auront envie de se lancer dans l'aventure ?

Pour faciliter la tâche, l'équipe de l'Amicale réfléchit et explore de nouvelles pistes. Par exemple, définir quelques lieux répartis en France et qui seraient « labellisés » par l'Amicale. Resterait à une association de la région à prendre en charge l'organisation, majoritairement à distance, en prévoyant un ou deux séjours dans le centre avant la tenue des Rencontres.



D'autres pistes sont évoquées, notamment le partage des tâches sur place avec les participants. Mettre et débarrasser la table, organiser les pauses et toutes ces tâches sur place pourraient être partagées avec les personnes présentes. Car, rappelle Zouzou, « l'Amicale est une association qui trouve un lieu, organise, prend les inscriptions. Une fois sur place, les Rencontres sont l'affaire de tous et toutes ! »

Mais d'autres pistes sont envisagées : « On devra peut-être se rabattre sur des structures plus petites et dotées de moins de confort, afin de réunir au moins les représentants des associations », suggère François.

Au pire... certains anticipent un arrêt des Rencontres nationales, faute de candidat. « Ce serait très triste », déplore Zouzou. Du coup, l'assemblée générale ne pourrait plus se dérouler en présentiel. « Je pense qu'il faudra prévoir une modification des statuts autorisant la tenue de l'assemblée générale en visio pour ne pas être pris de court », explique François.

Ou bien encore... ? L'avenir des Rencontres reste à écrire, par nous tous-toutes. Car, comme dit Zouzou, c'est l'affaire de toutes et tous !



« Les étés du Tigre » 2024 à Jarnac

Le stage d'été « de Claudy », désormais animé par une petite dizaine d'enseignants sous le nom des « Etés du Tigre », a réuni cette année une cinquantaine de participants autour d'un programme riche, reprenant les fondamentaux enseignés, des années durant, par Claudy.

Norbert Gil



L'équipe d'enseignants : Madeleine, digne héritière du puits de science taoïste qu'était Claudy Jeanmougin, Gilles et son savoir encyclopédique, Jean avec son souci du détail, Éric et sa pédagogie précise et bienveillante ainsi que Patrick, Christophe, Marie, Pietro, Cécile et Dany, qui nous font profiter pleinement de leurs compétences.

Tout au long des ateliers, ces enseignants transmettent les principes que Claudy nous enseignait tels que : « Mobilisez la taille ! », « Prenez du volume ! », « Respectez les principes constants ! », « Relâchez les épaules » ou encore « Gardez votre verticalité ! ».

Voici un récit de la cuvée 2024 :

Une journée de stage

6 h 45 : en cette heure matinale, j'arrive au camping de l'île Madame, sous le barnum où trône le portrait de Claudy, initiateur du stage. Retrouvailles et chaleureuses salutations nous entraînent vers la clairière qui sera notre lieu de pratique durant ces quelques jours.

7 h : Éveil des énergies, pratique du Qi Gong incluant aussi bien ceux relatifs aux saisons (terre, métal, eau, bois et feu) que les Ba Duan Jin (8 pièces de Brocart). Par la suite, suivant le planning concocté par les animateurs, s'enchaînent des exercices préparatoires au Tui Shou puis un travail à deux. Cette première heure est destinée aux assistants, aux élèves de l'École Française de Tai Ji Quan et bien sûr à toute personne volontaire.

8 h : les autres stagiaires nous rejoignent. Nous sommes plus d'une cinquantaine au total, en incluant les animateurs. Et c'est (re)parti pour 1 h 30 de pratique ! Après le salut rituel, le réveil des énergies à nouveau, nous entamons les exercices d'échauffement : « flexion sur une jambe », « flexion vers l'avant », « flexion sur le côté » et « reporter le tigre à la montagne » ; l'ordre pouvant varier suivant les jours et suivant la conduite tenue par la paire d'animateurs guidant la session.

Ensuite viennent les mouvements préparatoires au Tui Shou, dans une découverte progressive quotidienne des gestes de bases. Le but étant d'assouplir et de relâcher épaules, lombaires, bassin, bref, toute la panoplie articulaire de tout humain normalement constitué. Cette année, l'accent est mis sur les 13 postures (Shi San Shi) que nous exécutons tous ensemble en réalisant les diverses phases au fil des jours.

9 h : Vient la pause petit-déjeuner bien méritée. Animateurs et élèves regagnent leur campement afin de reprendre des forces pour la suite de la matinée.

9 h 45 : C'est au tour des armes d'être étudiées. Chaque stagiaire choisit son arme de prédilection : épée, bâton, éventail ou sabre. Ainsi, plusieurs petits groupes se forment, encadrés par un enseignant s'adaptant au niveau des stagiaires, de sorte que tout le monde tra-

veille en osmose. Parfois des questions fusent auxquelles l'animateur répond de la façon la plus claire possible, nous encourageant dans notre curiosité pour le bien commun de tous les élèves. Pour ma part, j'ai choisi l'épée Kunlun, cette forme contenant une kyrielle de petits détails qu'il faut sans cesse remettre sur le tapis...

11 h : Plusieurs groupes se constituent à nouveau avec à leur tête un enseignant, pour la pratique de la forme : 1^{er}, 2^e ou 3^e duan selon les desiderata de chacun, soulignant qu'au prorata des animateurs présents, les 2^e et 3^e duan peuvent s'exécuter par moitié pour l'un et par tiers pour l'autre.

12 h 15 : A l'heure du déjeuner, une petite clochette se met à tinter, signifiant la fin des activités.

15 h 30 : La première heure de l'après-midi revêt un aspect un peu particulier : il s'agit de la « criée » (ras-surez-vous, personne ne vend de poisson). Il s'agit de thèmes proposés par des volontaires portant sur une activité touchant de près ou de loin notre pratique du Yangjia Michuan Tai Ji Quan. Elle peut ainsi concerner une approche initiatique d'autres arts asiatiques ou non : réflexologie, massages divers, calligraphie, étude du Dalu, Chin na, boulier chinois, etc... Et aussi la pratique de l'épée nouvelle (Wudang) qui, à mon sens, apporte une complémentarité à l'apprentissage de cette tâche qui me contredira... Le planning affiché nous servira de guide les jours suivants.

17 h : La deuxième heure est à nouveau consacrée à la forme ; les groupes initialement constitués en matinée se reforment. Concentré, chacun vise à mettre en pratique les conseils du matin.

18 h : au son de la clochette, le choix est donné aux stagiaires soit de pratiquer les armes sur la même trame que celle du matin, soit d'étudier les applications techniques relatives aux 13 Postures, 1^{er} et 2^e Duan. J'opte pour cette dernière option, apportant un éclairage édifiant sur le sens des gestes pratiqués lors de l'exécution de la forme. L'aspect martial est ainsi approché, dans le relâchement et la fluidité.

Enfin, la dernière demi-heure est consacrée à une séance de décontraction musculaire basée sur des étirements pratiqués seul ou à deux, soit tout simplement par un exercice de Qi Gong ou de Ba Gua, selon l'animateur prenant en charge cette tranche horaire.

18 h 45 : Cette dernière se clôture par la fermeture des activités : une fois tous regroupés, l'animateur volontaire nous invite à évacuer nos tensions éventuellement emmagasinées en journée, à nous recentrer et retrouver notre calme. On clôture par le salut similaire à celui du début de matinée.

19 h : La journée se finit dans la joie avec le traditionnel apéro. Une sorte de « 3^e mi-temps » chère aux sportifs,

où l'on partage à l'envi les impressions ressenties au cours des diverses séances ou tout autre sujet. Repas type « Auberge espagnole », puis repas « paëlla », préparée par le traiteur local... chaque soir, les convives achèvent la journée d'une façon festive jusque tard dans la soirée, où ceux qui manient aisément l'instrument à cordes – la guitare pour ne pas la nommer – ont pu s'en donner à cœur joie...

Le sixième jour, se termine par le bouquet final. En fait, nous débutons à 7 heures avec le timing habituel pour finir vers 9 h 45. Une fois n'est pas coutume car le stage se finit cette fois par la pratique commune de la longue forme, du 1^{er} duan au 3^e. Tous rassemblés dans la clairière, privilégiant la partie ombragée de surcroît, nous mettons en œuvre à l'unisson cet enchaînement lent et précis, rassemblant harmonieusement la terre, l'homme et le ciel.

Ensuite viennent les démonstrations des différents groupes ayant travaillé leur arme favorite : éventail, bâton, sabre, épée, semblables à un feu d'artifice d'où jaillissent toutes les compétences acquises au cours de ce séjour de perfectionnement aussi bien technique qu'énergétique.

En dernier lieu s'ensuit la remise des attestations de stage où chaque récipiendaire reçoit le précieux sésame sous une salve d'applaudissements, la bonne humeur n'étant pas en reste.

Voilà, la cuvée 2024 met un point final à ces chapitres écrits par tous les participants d'où qu'ils viennent : des 4 coins de l'Hexagone ou d'Italie ; encadrés par l'ensemble des enseignants, ils ont tous prouvé leur attachement à la pratique, soucieux de progresser même si le sommet de la montagne semble être inaccessible...

Pour conclure, je voudrais terminer par cette citation

Le ciel et la terre sont un grand taiji, le corps humain est un petit taiji.

L'être humain étant taiji, il lui est naturel de pratiquer le taijiquan.

Dans la pratique du taijiquan, on se concentre sur le mouvement et on oublie naturellement le reste.

Yang Chengfu, Explications sur le grand taiji et le petit taiji

A l'année prochaine, sous l'égide du Serpent de Bois !...



Faire découvrir le taichi en milieu rural

Comment faire connaître une petite association de taichi récente dans un milieu rural ? L'organisation d'une journée de rencontre constitue une bonne solution, même si elle n'est pas suffisante.

Yves P. PICART pour l'Association Vague de Kanagawa

Développer un club de tai chi chuan en milieu rural demande de mettre en œuvre des moyens différents de ceux auxquels on peut avoir recours en ville, surtout lorsque l'on est une petite association d'implantation

récente. Bien sûr affiches et tracts sont incontournables. Nous n'avons pas accès au forum des associations de la grande ville voisine pour des raisons de gestion d'intercommunalité qui nous dépassent, alors il nous faut faire preuve d'imagination pour mieux nous faire connaître.

C'est pourquoi l'association Vague de Kanagawa a organisé le 1^{er} juin dernier « une fête du Taichi » à Ménil, petit village de moins de 1 000 habitants dans le sud Mayenne. Une expérience originale, différente des Rencontres mais dans l'esprit de cet événement et tout aussi enrichissante.

L'idée est partie de la mise à disposition gratuite, une fois par an, aux associations de la commune de Ménil de la grande salle des fêtes. L'espace est beau, fonctionnel pour y assurer des repas avec sa grande cuisine très bien équipée.

Et puis le Haut-Anjou, comprenez le sud-Mayenne et la région au nord d'Angers, est un terreau fertile depuis longtemps pour le Yangjia Michuan Taijiquan.

Ainsi le projet est né d'organiser cette journée entière de pratique pour les clubs amis de la région afin qu'elle soit également une vitrine, un espace de découverte pour les habitants locaux curieux de voir et de se tester à notre pratique. Nous sommes en milieu rural et rien que le nom de « tai chi chuan » peut sembler inaccessible, de l'avis même de ma voisine agricultrice qui fait du yoga !

Nous ne sommes qu'une dizaine d'adhérents mais la cohésion entre les membres de l'association a permis de mener le projet à bien, tout en créant pour l'occasion le T-shirt de notre association ! Quatre mois de



VAGUE DE KANAGAWA

Fête du Tai Chi Chuan

Style Yangjia Michuan

le 1^{er} juin
De 9h à 17h30
à Ménil
à la salle des fêtes

Venez découvrir cette pratique de bien-être, basée sur un art martial chinois.

Des professeurs des associations amies du Haut-Anjou et d'ailleurs vous accueilleront pour vous faire découvrir cette pratique par des ateliers d'initiation tout au long de la journée.

Ouvert à tous, quelque soit l'âge, y compris aux enfants.

Programme de la journée :

- atelier 1 : 9h15 - 10 h 30
Pause et collation
- atelier 2 : 10h45 - 12h00
- démonstration des enseignants : 14h00 - 14h30
- atelier 3 : 14h30 - 15h45
Pause et collation
- atelier 4 : 16h00 - 17h15
- pratique collective : 17h15 - 17h30

Inscriptions pour le repas de midi avant le 15 mai (places limitées) : 5 fouées, boisson, café
Participation pour les pauses : 5€.

Contact : le.rouge.74@gmail.com
Tél. : 07 84 56 27 69

Vague de Kanagawa

Associations invitées :
Les Nuages de Wudang (Thorigné d'Anjou), A la découverte du Taichi Chuan (La Flèche), Taiji Quan en Baugeois (Baugé), AktiZen (Longuenée), TOM (Woippy), TAOLYS, Taichi Club de Chemillé en Anjou, Club de Taichi du Lotus d'Or, Saumur Taichi,

VAGUE DE KANAGAWA TAI CHI CHUAN STYLE YANGJIA MICHUAN est créée sous le numéro W753241001

préparation en séquençant le projet en tâches bien délimitées où chacun avait son « os à ronger » ont permis une préparation souple et efficace.

Les inscriptions au repas ont donné rapidement la tendance : des pratiquants du Haut-Anjou, du Beaugeois et même de Saumur répondaient présents à l'appel. Au final, une dizaine d'enseignants, plus d'une quarantaine d'adhérents des clubs alentours et une quinzaine de curieux se sont croisés ce jour-là à Mênil.

Le rythme de la journée était classique : deux ateliers le matin et deux l'après-midi, selon le principe des thèmes répondant aux demandes faites lors de la créée de la matinée, et surtout, à chaque tranche horaire, un atelier découverte pour les personnes voulant s'initier à notre pratique.

Le midi a été ponctué par un repas traditionnel local : des fouées préparées par notre maître cuisinier Pascal, et servies par les membres de l'association.

Une partie des démonstrations ont été faites après la pause méridienne ce qui a permis aux débutants et aux curieux de prendre le temps de découvrir l'étendue du corpus du Yangmi.

Tout au long de la journée, les thèmes abordés ont été variés : les duans, des initiations aux armes, la fluidité, l'éveil énergétique, la mentalisation de l'énergie... Là encore on retrouve ce phénomène merveilleux et fertile : la créativité de nos pratiquants alimente l'inventivité des enseignants qui répondent à leurs demandes classiques ou originales.

La journée s'est clôturée par une pratique commune courte et la fin des démonstrations de tout le corpus du Yangmi, avec en bonus des coupes au sabre et à l'épée effectuées par Gilles et Joël.

Cela vaut le coup de prendre le temps de voir dérouler tous les aspects de notre pratique car c'est un beau facteur de motivation pour beaucoup, surtout dans les petites associations qui démarrent. Quand on est peu nombreux et qu'on ne voit pas dans les cours les groupes des anciens qui pratiquent et montrent quelque chose que l'on espère savoir faire un jour, ces démonstrations peuvent aider sur le chemin d'un apprentissage parfois ardu.

Les retours à chaud ont dépassé nos espérances : les pratiquants des autres associations ont manifesté dès la clôture même leur satisfaction en demandant si on allait renouveler l'expérience l'an prochain ! Le lendemain matin, les enseignants venant de loin (Aquitaine, Lorraine,... !) et donc hébergés localement, ont témoigné spontanément de leur envie de recommencer ce partage fraternel. Il ne restait plus lors des cours de la semaine suivante qu'à sonder les membres de l'association qui ont rejoint l'enthousiasme général.

Plusieurs points clefs ont permis la réussite de cette journée qui font que cet exemple n'est pas transposable forcément partout mais pourrait nourrir malgré tout l'imagination d'autres clubs. Tout d'abord il y a « l'environnement Yangjia » en termes de pratiquants et d'enseignants. Pour ceux qui ne sont jamais venus aux Rencontres et pour les curieux néophytes, cette manifestation a donné une idée de la richesse de notre pratique et de la force du réseau que nous constituons, chose que nous oublions parfois dans nos discussions internes.

L'autre point clef est une équipe motivée qui avec un effectif réduit a géré tous les à-côtés. Ceci n'est pas une singularité tant cette région du sud-Mayenne est dynamique : l'esprit coopératif s'y déploie sur de nombreux plans – festivals gratuits, théâtre, spectacles de plusieurs centaines de participants organisés par les habitants d'un village de quelques centaines d'habitants...

Une petite déception tout de même est à souligner par rapport à un des objectifs initiaux. Une quinzaine de non-pratiquants sont venus voir et la moitié seulement s'est risquée à pratiquer dans les ateliers découverte. Pourtant la couverture médiatique avait été faite correctement : presse, radios associatives, et bulletins locaux regroupant les manifestations... tous ont relayé l'événement.

Se montrer, s'exposer, inlassablement, dans tous les contextes, pour attirer, il semble que ce soit la meilleure voie.

Au final, nous gardons tous de cette journée particulière l'engouement de tous les acteurs et les partages qui renforcent la motivation de tous en voyant notre réseau fonctionner. C'est une belle récompense... merci à chacun.e.

Et rendez-vous à l'année prochaine ?





De l'un à l'autre, Maîtres et disciples

**Aurélie Névoit (dir.), CNRS Editions, 2013, 267 p.,
ISBN 978 2 271 07684 7**

Excellente réflexion collective sur le lien maître-disciple. La Grèce ancienne, la Chine, l'éducation dans les lycées français, le monde hindou impriment leur diversité à cette relation et pourtant, entre construction et destruction, on sent bien un fil conducteur qui nous concerne aussi dans notre petit monde du taiji quan.

Serge Dreyer

Le Lao -Tseu suivi des Quatre canons de l'Empereur Jaune

**Traduction et commentaires de Jean Levi,
Albin Michel, format de poche, 2017, 233 p.,
ISBN 978 2 226 40058 1**

Cet ouvrage présente deux intérêts majeurs. Tout d'abord son traducteur est l'un de nos meilleurs sinologues actuels. En outre, il s'est appuyé sur les dernières découvertes archéologiques pour présenter son interprétation. J'aime beaucoup sa réflexion très pratique sur de nombreux sujets relatifs à la culture chinoise (p.19) : « C'est dire aussi qu'il n'est d'autre pierre de touche à la vérité que l'efficacité pratique ». Une source d'inspiration pour le taiji quan !!?

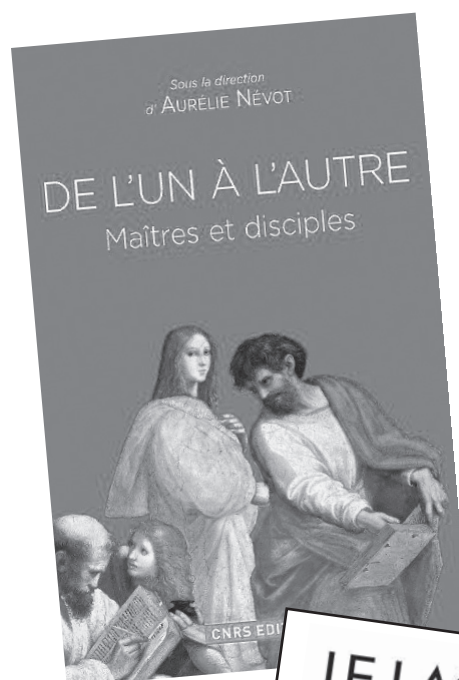
Serge Dreyer

Les carnets secrets de Li Yu, Au gré d'humeurs oisives

**Jacques Dars (traduction et commentaires),
Éditions Philippe Picquier de poche, 2014,
432 p., ISBN 9 782809 7 10366**

Et si vous ne désirez pas vous prendre la tête avec la philosophie, voici un ravissant ouvrage d'un lettré esthète chinois du 17^e siècle qui nous livre son sens de la beauté. Les femmes, la maison, la décoration intérieure, le jardin, la clôture, la gastronomie, la compagnie des amis, tout est prétexte à partager une réflexion très actuelle sous certains aspects. En effet, il vilipende le goût des riches mettant en avant la simplicité et l'économie des moyens. Le fil conducteur ? L'exploration du soi et la mise à distance du goût commun. Long et sinueux parcours !

Serge Dreyer



L'UNITE DU CORPS DANS LA POUSSEE

Par Stéphane Danflous

Ce thème avait été proposé lors des Rencontres de l'Amicale de 2022 qui se sont déroulées à Saint-Jacut-de-la-Mer. J'avais construit un atelier sur ce sujet en partant non pas du Dantian inférieur et de la coupole du bas, mais de la coupole du haut du corps : gril costal, épaule, bras. Cette proposition d'étude semble avoir trouvé un écho favorable auprès des participants.



Gril costal

Ayant l'opportunité d'écrire un article pour les Feuilles du Collège, je vous propose une vision issue de l'enseignement que j'ai reçu, mais aussi de ma pratique et de mes réflexions personnelles. Cette présentation se heurtera nécessairement à l'impossibilité de vous faire ressentir directement ce que je propose. Comme tous les pratiquants, j'ai développé un jargon personnel traduisant mon ressenti pour décrire des sensations. Sans doute avez-vous déjà remarqué qu'il est impossible de parler d'une sensation à quelqu'un qui ne l'a pas déjà vécue. Seule l'expérience pratique nous permet d'habiller la réalité vécue avec des mots. Je ne dis pas forcément que je suis seul à faire cette expérience, mais peut-être n'y mettons-nous pas les mêmes mots. Aussi, faites attention à l'interprétation des mots que j'emploie... Peut-être sous les mêmes mots ne parlons-nous pas

de la même chose... Et peut-être utilisons-nous des mots différents pour parler d'un même ressenti.

Qui en effet parmi nous ne cherche pas à unifier son corps, afin de déployer une poussée souple fluide et puissante provenant d'un mouvement corporel qui soit le plus global possible ? Je vous propose dans cet article de partager ma perspective sur ce sujet. Il existe sûrement d'autres façons de voir et de vivre ce dont je vais parler. Il ne s'agit que de ma compréhension actuelle et ce n'est pas une vérité absolue.

Aussi, je vous présenterai différentes facettes des principes du *Taiji Quan* et du *Tuishou*, et une vision peut-être un peu bio-mécanique qui permet leur interprétation et leur mise en œuvre concrète. Nous évoquerons la notion de « centre », celle de « détente », les points clés concourant à une structure corporelle efficiente. Nous présenterons la coupole du bas du corps, puis celle du haut. L'exercice étant périlleux et difficile, je souhaite organiser l'article en partie sous forme de questions / réponses. Et je souhaite vous faire participer « en live » : avant de lire la réponse que je propose, formulez vos propres idées sur le sujet et comparons-les ! Alors munissez-vous d'un papier, cachez la suite du texte pour ne pas être influencé et prenez le temps nécessaire afin d'organiser intérieurement vos réponses.

Qu'est-ce qu'un mouvement unifié pour vous ?

Dans mon expérience il s'agit d'un mouvement employant la totalité du corps, se propageant dans ce dernier par différenciation de chaque partie par rapport aux autres et générant une puissance qui se caractérise par la douceur qu'elle véhicule lors de son expression. En *Tuishou*, celui ou celle qui reçoit cette expression se sent emmené de façon irrésistible dans une grande douceur. C'est-à-dire que le corps lui-même ne se sent pas agressé car aucune tension n'est présente dans le mouvement. Celui qui le produit n'a aucunement la sensation de forcer et ne ressent absolument pas sa propre puissance. Il ressent une facilité pour déployer le mouvement qui ne « grippe » nulle part. S'il est avancé peut-être perçoit-il aussi l'ensemble des contre-mouvements du corps.

Quels sont pour vous les principes essentiels du *Taiji Quan* qui permettent de produire un tel mouvement ?

Dans ma compréhension actuelle il n'existe en *Taiji Quan* qu'un seul Principe auquel je fais correspondre une qualité de mouvement. Mais dès que l'on veut parler du Principe, on est obligé de focaliser sur un de ses aspects et dans notre langage nous parlons souvent des principes. Ainsi il existe de nombreux aspects. Les plus souvent cités sont le centre, la détente, la fluidité, la polarité, l'alternance, la non-opposition, la liaison, etc. Et lors d'une rencontre avec un pratiquant très avancé, tous ces aspects sont présents dans le mouvement. Dans ma conception actuelle, trois sont « principaux » : il s'agit du centre, de la détente et de la conscience. Je les conçois comme principaux car il me semble que si ces trois-là sont appliqués, les autres peuvent en découler.

J'ai cité la conscience et je sais qu'elle ne fait pas forcément partie des principes que l'on a l'habitude d'énoncer. Aussi, j'expliquerai par la suite ce que j'entends par ce terme.

DU CENTRE

D'ailleurs, qu'est-ce que le centre pour vous ? Comment comprenez-vous et appliquez-vous cet aspect bien connu du *Taiji Quan*, mais aussi de tous les arts martiaux ?

Là encore, prenez le temps de faire le point de vos conceptions et de votre vécu sur le sujet.

Je crois que la notion de centre peut se décliner elle aussi sous différents aspects. Le premier qui vient peut-être à l'esprit, c'est la notion de « *Dantian inférieur* » situé à trois travers de doigts sous le nombril. Ce centre peut être « tenu »... ou bien « déverrouillé ». Il existe aussi le centre entre les appuis au sol et le centre entre les partenaires de pratique lors du travail à deux : celui des deux qui colle le mieux à ce centre prend l'avantage. La colonne vertébrale est un centre autour duquel les forces se renvoient. Elle fonctionne comme un pivot pour la différenciation du mouvement. Il y a aussi les centres articulaires : si l'articulation est correctement centrée, le mouvement est fluide.

Enfin, mais peut-être est-ce un peu plus abstrait, la conscience doit se centrer dans tout le corps. La conscience n'est pas la pensée.

La notion de centre est très importante. Si les forces dans le corps ne sont pas un minimum centrées, la détente ne permettra pas leur renvoi dans ce dernier mais, au contraire, va accentuer les points de faiblesse de la structure. Il y aura alors affaissement puis effondrement.

DE LA DETENTE

Et la détente, qu'est-elle pour vous ? Pouvez-vous faire une détente ? Quelle est la partie importante du corps où elle doit être appliquée ? Quelle est son influence sur le corps ?

Comme beaucoup de notions, cette dernière est difficile à définir. Une détente est un non-faire ; elle advient, se produit, mais ne se fait pas. Hors ironiquement dans notre langue, « faire » est le verbe de l'action. Et une détente, c'est arrêter de faire, c'est « se foutre la paix » pour reprendre l'expression fort bien trouvée de Fabrice Midal qui enseigne la méditation. De manière plus concrète, les textes classiques nous indiquent « *le ventre détendu, le Qi jaillit* ». L'indication est d'importance. Quoi que puisse être le *Qi*, c'est le ventre qu'il faut détendre. Alors peut-être en première instance peut-on essayer de relâcher la ceinture abdominale... et voir ce qui se produit. Finalement, ce que l'on cherche à faire réside peut-être tout simplement dans la détente autour d'un centre.

La détente autour d'un centre a de nombreux avantages :

- le déverrouillage du centre, qui entraîne une répartition des forces dans tout le corps ;
- la prise de la force du partenaire ;
- l'effacement des tensions et points de blocage ;
- le déverrouillage articulaire ;
- elle favorise l'unité corporelle par le centrage articulaire ;
- fluidifie le mouvement ;
- permet de prendre l'avantage sur une force « raide » / « en tension » ;
- et enclenche le phénomène de renvoi automatique de la « force » du partenaire.

La détente n'est pas l'effondrement, ni l'affaissement de la structure vers le bas. Elle produit au contraire la mise en sustentation du corps dans les 3 axes (haut / bas, droite / gauche, avant / arrière).

LA CONSCIENCE

Et la conscience dans tout ça ? Quelle est sa part dans notre pratique ?

La conscience est à la fois le moyen de travail et le résultat. C'est par la conscience que l'on développe la sensation du centre et de la détente. C'est aussi par elle que l'on peut « regarder » et potentiellement dissoudre ses tensions physiques, mentales, émotionnelles. Il en résulte un élargissement de la conscience corporelle et une meilleure collaboration des différentes parties de nous-mêmes que sont le corps, le mental et l'émotionnel. Le développement de la conscience permet aussi d'améliorer les capacités de concentration.

L'explication qui suit est un peu périlleuse ; elle est la traduction avec mes mots de mon vécu et tente maladroitement d'attirer votre attention sur une différence qui a son importance.

Dans ma conception, la conscience n'est pas le mental. Nous utilisons le mental pour organiser notre vécu, catégoriser nos sensations, communiquer une méthode, enseigner, écrire un article, transmettre des idées... lire ce même article. Le mental, c'est ce qui met des mots sur tout ce que nous ressentons, faisons, vivons. C'est un outil formidable de communication conceptuelle, mais c'est aussi un obstacle de taille. Un obstacle car il peut, par son activité « débridée » nous faire croire qu'il est la conscience. La conscience, c'est ce qui en nous

perçoit, ressent directement, sans filtres, sans mots. C'est le témoin silencieux de la réalité : ce qui est, ce qui advient. Nous avons tellement pris l'habitude de tout catégoriser, de tout mettre en mots que nous ne savons même plus que la réalité est indicible... mais peut être vécue, ressentie, perçue, par la conscience. Elle est notre outil d'exploration de la réalité. Le mental en est l'interprétation conceptuelle : un filtre.

Dans notre pratique, comme dans toutes les Voies de Sagesse, le Mental « hyperactif » est un obstacle. Il induit une tension qui va à l'encontre de notre quête de détente et de centrage. De plus, le Mental fonctionne linéairement. Il a beaucoup de mal à prendre en compte le fonctionnement « naturel » du corps. Ce dernier est fait pour travailler articulairement par séries de rotations et contre-mouvements. En fait, il ne le comprend pas du tout. Par « naturel » j'entends : la manière dont le corps fonctionne et réalise un mouvement sans la contrainte, même inconsciente, du mental.

Peut-être avez-vous remarqué que tous nos mouvements sont préconçus mentalement ? Si ce n'est pas le cas, observez-vous.

Le mental, pour le corps, est comme un mauvais chef qui ne sait même pas comment les équipes qu'il a sous ses ordres travaillent.

D'ailleurs, voici une énigme : si tous nos mouvements sont préconçus mentalement, comment concrètement permettre au corps d'exécuter un mouvement « naturel », c'est-à-dire non-mental ? (Quel exercice pourriez-vous proposer ?)

Résumons maintenant ce que nous avons évoqué jusque-là :

Pour réaliser ce truc un peu spécial qu'un joueur de *Taiji Quan* arrive à faire, il faut donc

que je centre mon corps, puis que je détende mon ventre et que je laisse alors le corps s'agencer de lui-même, sans le contraindre. Si je réfléchis à cela, qu'est-ce que je fais en fin de compte ? ... Rien ! Je mets simplement en place toutes les conditions pour que le processus advienne.

DE LA STRUCTURE

Je voudrais maintenant vous proposer une vision de la mécanique structurelle qui permet de « prendre la force du partenaire et de la laisser repartir ». En effet, peut-être avez-vous vu des vidéos montrant un sénior qui balade un jeune homme d'allure athlétique. Ce dernier pousse et rebondit en arrière. Cela semble tout à fait improbable. Pour autant, ce phénomène est réel, même s'il nécessite certaines conditions. J'en parlerai en tant que phénomène de rebond, la force du partenaire lui étant renvoyée. D'ailleurs, littéralement parlant, on ne prend pas la force du partenaire, on crée les conditions pour la laisser traverser... et elle repart d'elle-même.

Ainsi lorsque je crée mécaniquement un renvoi des forces d'appui dans le *Dantian inférieur* et laisse advenir la détente du ventre, le corps va s'équilibrer et renvoyer les forces le long de la colonne selon trois mouvements concomitants :

1. ouverture de l'articulation sacro-iliaque ;
2. descente du sacrum qui étire les vertèbres lombaires vers le bas jusqu'à *Mingmen*, point situé sous la 2ème lombaire ;
3. à partir de là, la colonne s'érige vers le haut.

C'est ce triple mouvement que j'appelle, peut-être maladroitement, « ouverture du dos ».

En *Taiji Quan* on parle généralement de « s'asseoir » ou de « mouvement d'assise ». Il est amusant de noter l'inversion du mouvement qui se produit au niveau du creux lombaire. Ce point est très clairement explicité dans une formule bien connue : « s'asseoir, c'est ériger la colonne ! ». Il me semble que l'on trouve également une indication de ce processus dans les textes classiques : « *Le ventre détendu, le Qi jaillit. Le coccyx dans l'axe, l'énergie spirituelle remonte jusqu'aux sommet de la tête. Alors libre et léger, la tête est suspendue.* »

Je voudrais faire ici une remarque tirée de mon expérience. Effacer le creux lombaire par la seule rétroversion du bassin est insuffisant. Sans l'ouverture de l'articulation sacro-iliaque et la descente du sacrum, il n'y a pas de transmission des forces de pression dans le bassin et les jambes. Ces forces stagnent dans le bas du dos au niveau des lombes.

J'ai dit que ces trois mouvements étaient concomitants. En effet, si vous arrivez à engager l'un des trois, les deux autres se produisent.

Pour ma part, c'est lors de mon premier voyage à Taïwan organisé par mon enseignante, Sabine Metzlé, que j'ai réalisé l'importance de l'ouverture sacro-iliaque. Comme je ne parlais pas un mot de taïwanais, un des grand-frère de pratique, pour m'expliquer ce qu'il voulait démontrer, me fit poser mes mains sur son dos au niveau du bas des lombes et du haut des dorsales et effectua son mouvement. J'ai alors clairement perçu la différenciation du mouvement dans la colonne vertébrale, et cela a été pour moi une révélation. Je pensais alors que c'était « LA » clé.

Plus tard, en pratiquant le *Tuisbou* avec Christophe Lephay, il me fit part de son astuce à lui. Un jour, il avait vu un ballon pris sous le

flot d'une cascade. Le ballon restait stationnaire sous ce flux en tourbillonnant. Cette vision l'a émerveillé et a été pour lui une révélation. Aussi, utilisait-il cette visualisation : il imaginait un ballon dans son bas ventre qui tournait dans le sens de la descente du sacrum. Intrigué, j'ai essayé moi aussi... et mon sacrum s'est relâché, est descendu, a entraîné l'ouverture sacro-iliaque et érigé la colonne. Quelle surprise ! Alors je me suis demandé : et si j'arrive à étirer mes vertèbres dorsales, est-ce que l'ouverture sacro-iliaque et la descente du sacrum se produisent ? La réponse est oui !

Il est intéressant de noter qu'en commençant par étirer les dorsales, le corps se grandit, allégeant le tassement articulaire dans le bas du dos, jusqu'à ce que finalement l'assise se produise. Après réflexion, je me suis rendu compte que ce tassement pouvait provenir de ce que j'imaginai inconsciemment l'ancrage vers le bas. Voici un exemple de projection mentale contre-productive qui, tassant les forces dans le bas de mon dos, empêchait mon corps de travailler naturellement.

LE RENVOI DES FORCES DANS LA STRUCTURE

Je vais maintenant exposer quelques points-clés pour optimiser le renvoi des forces dans la structure. Vous les connaissez déjà sûrement en partie, mais comparons nos conceptions et voyons si nous pouvons nous compléter.

1. Garder la tête droite :

Souvent, pour nous concentrer et ressentir notre corps, nous avons tendance à fermer les yeux et à enrouler légèrement la tête vers l'avant. Cela produit un enroulement de la colonne vertébrale qui tend à affaiblir la structure.

2. Garder le regard à l'horizontal :

Là encore, c'est pour nous concentrer que nous avons tendance à baisser le regard. De même, quand vous fermez les yeux, où vont vos pupilles ? Dans mon cas, je n'avais pas conscience qu'elles allaient vers le bas. Cela produit, en moins fort, la même faiblesse structurelle que d'enrouler la tête vers l'avant.

3. Maintenir le centre lors de la détente :

Lors de la détente, veiller à ne pas laisser le centre être entraîné vers l'arrière et / ou vers le bas. Pour cela utiliser la poussée de la jambe arrière pour maintenir la colonne vertébrale.

4. Déverrouillez les genoux :

Les articulations des genoux doivent rester déverrouillées, c'est-à-dire non tendues à leur maximum. Si le verrouillage des genoux stabilise la posture, il la rigidifie, nuisant à la fluidité et à la transformation. Ce point est en général bien intégré par les pratiquants de *Taiji Quan*.

5. Fléchir les genoux avec modération :

Une trop grande flexion des genoux sans l'ouverture du dos correspondante entraîne une faiblesse dans la structure. Ce point n'est pas toujours bien repéré par les pratiquants. Si l'ouverture du dos ne se fait pas, ou peu, il vaut mieux rester assez haut sur sa posture afin de garder un bon renvoi des forces dans la structure.

6. « Lâcher » / arrêter le mental :

Trop de mental investit soit dans la volonté de faire (bien) 😊 - une détente notamment - ou celle de sentir absolument ce qui se passe, induit une tension corporelle et devient contre-productif pour qu'advienne un mouvement naturel. « Détendez-vous ! » (cette injonction en général ne fonctionne pas), « foutez-vous la paix ! » (celle-ci fonctionne mieux) : cessez pour un temps de vouloir ou d'analyser. Vous ne pouvez pas ne pas sentir

ce qui se passe dans votre corps. Après tout, c'est votre corps ! Alors soyez confiant !

Nous avons vu la mécanique structurelle de la coupole du bas du corps et expliqué comment la descente du sacrum entraînait les lombaires vers le bas jusqu'au creux lombaire, où le mouvement s'inverse, érigeant la colonne, c'est-à-dire étirant vers le haut les vertèbres dorsales. Cet étirement ouvre le gril costal, érige la tête, libère les appuis, évitant le tassement du bas du corps.

Ainsi nous percevons que le placement du bas du corps entraîne une réponse du haut du corps. Si la coupole du bas du corps correspond à l'agencement du bassin « comme un bol », la coupole du haut correspond à l'agencement en retour du gril costal lié à la colonne qui vient s'ériger et mettre le haut du corps en sustentation souple.

C'est ce que je vous propose d'explorer une prochaine fois dans la suite de cet article. Nous aborderons la conduction des forces dans l'épaule et le bras pour produire une poussée. Nous évoquerons également certains aspects de la pratique du Tuishou.

Je vous remercie pour l'attention que vous avez consacré à cet article et vous dis à bientôt !

Stéphane
s_danfous@protonmail.com

Rédaction de ce numéro :

Auteur : Stéphane Danfous

Coordination : Yves Picart

Relecture et correction : Geneviève Drant,
Nicole Henriot, Jean-Claude Trap

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux



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

du 1^{er} Septembre 2024 au 31 Août 2025

ABONNEMENT au BULLETIN tirage PAPIER

L'abonnement tirage papier (2 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

RENOUVELLEMENT D'ADHESION COLLECTIVE

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

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

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

.....

Votre adresse ① :

.....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse email

Nom de l'Association :

Adresse du siège social de l'Association ② :

.....

Téléphone :	Adresse email :
Fax :	Site Internet :

Règlement pour l'Adhésion collective

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

RENOUVELLEMENT D'ADHESION INDIVIDUELLE

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

Je soussigné(e) (Nom et Prénom)

.....

Votre adresse :

.....

.....

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

Téléphone	Portable	Adresse email

Règlement pour l'Adhésion individuelle

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

ABONNEMENT AU BULLETIN PAPIER DE L'AMICALE

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

MODALITES DE REGLEMENT

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

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

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

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

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

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

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

Données personnelles

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

Fait à :

Le :

Signature :

Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



Le site vous permet de retrouver facilement :

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

Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

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

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

- Avis aux responsables associatifs :
Pensez à mettre à jour les informations de votre association en cas de changement.
> onglet « où pratiquer »
- Vous organisez un stage ? Envoyez-nous les informations pour qu'elles apparaissent sur le site.
> onglet « Stages »

Votre forum

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

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

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

Envie de promouvoir notre école en vidéo ?

Partagez autour de vous la vidéo tournée à Saint Jacut !

En 2023, découvrez les teasers de l'Amicale.



Toutes les vidéos seront à découvrir sur notre chaîne YouTube au fil des mois !

www.youtube.com/@AmicaleYangjiaMichuanTaijiQuan



楊家太極拳友會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*