

du boulot pour nos vieux jours... On a rencontré des pousseurs de tous âges un peu partout : dans les parcs, sur un cours de tennis et même dans un salon dont la famille avait poussé les meubles contre les murs pour laisser la place aux champions... et l'on a bien sûr été remis régulièrement à notre place, ce qui est toujours une bonne leçon...

Henri MOUTHON  
Annecy, le 30 novembre 2005

## LA RUBRIQUE DU COLLEGE

SEMINAIRE DE PRINTEMPS DES  
ENSEIGNANTS EUROPEENS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
TENU A TOULOUSE LES 24/25/26 MARS  
2006

---

Ce séminaire s'est composé de cinq ateliers autour de la première partie du 3ème duan et d'une assemblée générale.

### LES ATELIERS DU DEHORS

Imaginez un petit parc public à la végétation méridionale autour d'un ancien observatoire, pour les férus d'astronomie, avec ses jardins où trônent plusieurs petites coupoles d'observation du XIX<sup>e</sup> siècle, telles de blanches mosquées, à côté d'une obélisque, que l'on pourrait prendre pour un minaret. Une paire yin et yang de silhouettes femelles et phalliques, pour planter le décor.

#### ATELIER D'EPEE

Sous la conduite de Frédéric Plewniak, nous croisons le fer, dans un léger vent. Il est question de soutenir la ligne de crête formée par le croisement des armes et de piquer l'autre en plein cœur, « pour de semblant ». Sentir l'autre à travers la lame. Décrire ensemble un grand cercle d'esquive et d'attaque. Avec un partenaire, se crée, là, au milieu des deux, un cercle qui coulisse

avec la même pression de part et d'autre, avec un joli son comme un fil dont la note tourne à peine du mat au brillant à chaque pivot du poignet, selon que l'on soulève la lame de l'autre ou qu'on l'absorbe. Juste un léger émoi, celui de perdre le contact avec l'autre, au moment du pivot de la lame, de son recto au verso. Au final, se crée, là, au milieu des deux, un disque vertical si bien dressé, que si on le laissait rouler, il descendrait jusqu'aux bouquets de mimosas vendus sur la Place du Capitole.

Et puis d'un coup, c'est l'orage. Vite les épées dans les étuis. Courir s'abriter sous l'auvent de l'Observatoire. Regarder "tomber" les grosses gouttes du Sud, rondes et généreuses, mais pas sérieuses dans la durée. On s'y remet.

Deuxième partenaire, autre climat : il y a dans ce cercle qui s'ébauche, des segments vides, d'autres pleins pour pas dire rigides et plein de résistance, ce qui se passe, là, au milieu, du coup, c'est tout carré-bossu, aucune allure, je veux aller là, il m'empêche, ici il veut sans doute me montrer que j'ai le flanc découvert, ça m'énerve, ça commence à sentir la bagarre, même que me montent aux narines, des fers qui s'agacent, une odeur suspecte de métal soufré.

Heureusement, dans une ambiance débonnaire de cour de récré, s'achève dans des échanges tui-shou, une fin d'après-midi dans quelques rayons de soleil, sur fond de graviers mouillés. Avant les éclairs du retour.

#### ATELIER TAO

Jean-Luc Saby nous entraîne dans un voyage quasi cosmique, météorologique, taoïste. Au cœur du mouvement de l'énergie. Il nous invite d'abord à décomposer nos mouvements des quatre intentions que sont celles de mobiliser, accueillir, conduire et contrôler (contenir). Secouez un vase rempli d'un mélange d'eau et de terre, la matière lourde va se déposer peu à peu au fond et l'eau redeviendra transparente. Notre corps est fait à cette image. Plus on leste nos racines, plus on allège et clarifie notre faite. Plus notre corps-arbre relie terre et ciel. Et d'injecter du feu dans le pousser de notre An, du vent dans le trancher de notre Cai, de l'eau dans le presser de notre Ji, et que la masse d'air monte pour que la pluie tombe, dans le tordre de notre Lié. La

collision du chaud et du froid engendre le vent, poche d'air et zone de turbulence. Mais il n'y a pas de vent sans arbres. Il faut l'éclair pour désamorcer la tension, que la pluie puisse tomber et le soleil revenir. On a enfin compris dans nos fibres ce qui s'était passé la veille : le vent, l'orage, le soleil et les éclairs recommencés du soir. Nous inspirant de phrases à méditer comme « un vase fissuré ne peut accueillir le vide », le geste gagnait en présence, en volume. On sentait comme une jupe de derviche s'élancer depuis le bassin ou une écharpe tournoyer autour du cou. On a fini par un cai, en mobilisant, accueillant, conduisant, contenant, la sève depuis la plante des pieds jusqu'au bout de la branche. C'est tout juste s'il nous poussait pas des bourgeons dessous les ongles.

## LES ATELIERS DU DEDANS

### ATELIER DU JEU DE PAUME

L'atelier de Claudy Jeanmougin se présente sous forme de questionnement et non de réponses. Il y a un mouvement que l'on retrouve très fréquemment, ( n° 64,65, 69, 71, 74, avez-vous votre petit livre Rouge?... ) souvent marquant des changements de direction, qui est le frapper avec la paume : Zhang. Comment le faites-vous à cet endroit et là ? Et comme pour éviter que l'on ne s'endorme dans la répétition mécanique d'une seule manière de faire, il interroge : est-ce que je tourne le bassin avant ou pendant que je change d'appuis? Selon l'emplacement dans l'enchaînement? De quoi le Zhang est-il précédé ou suivi ? Question d'autant plus difficile que « la pratique de la forme n'est pas martiale ». Veiller à toujours se recentrer et s'étirer entre haut et bas, avant de changer de direction. On se questionne ensuite sur le paradoxe de l'ouverture et la fermeture, pas forcément aux endroits que l'on croit. Relâcher la poitrine, par exemple, ne revient pas à la fermer. Au contraire, créer un vide, c'est être en ouverture. D'où le terme de fermeture apparente. Enfin on s'interroge sur les endroits et moments où les élèves se découragent ou décrochent : 3 semaines, 3 mois, 3 ans, 3<sup>ème</sup> duan?

### ATELIER DES DIRECTIONS

Luc Defago propose une analyse du 3ème duan. Qu'est-ce qui fait sa spécificité? Les

changements de direction devenus plus libres, puisque, dans la trilogie Terre-Homme-Ciel, nous sommes dans le ciel et le vent. L'apprentissage du 3ème duan est perturbant et source de confusion. Ce que le 2ème duan développait à droite, le 3ème le fait à gauche, bousculant les polarités. Des changements de direction se font d'un opposé à l'autre. Un simple fouet se fera à gauche et dans la diagonale. On va prendre alors conscience que l'on a pris des habitudes. Tout est fait pour nous déstructurer. Le 1er duan posait les bases, le 2ème construisait la structure, le 3ème assure la déstructuration. Cela implique une disponibilité permanente, rendue possible que par la compréhension de la structure.

Le 3ème duan nous invite à regarder notre partie ombre, la "sinistra" et à revisiter l'image de soi. On peut aussi retrouver le découpage Terre-Homme-Ciel dans les trois parties du 3ème duan. La 1ère partie pose la difficulté directionnelle, la 2ème celle d'une symétrie inversée, la 3ème est plus difficile à traiter en tant qu'ambiance du Ciel.

Après un premier apprentissage du 3ème duan, sur quoi travailler? Cesser de travailler sur la structure en tant qu'agencement architectural mais sur l'énergie. L'énergie est emmagasinée dans les os. Après la structure, entrer dans la matière de la structure.

Entre autre exercice pratique, après un Zhang - vous tournez le bassin avant ou après comme vous le sentez - se faire lâchement attaquer dans le dos et changer radicalement de direction à 180° en répondant par un peng ou un san djan, ça s'écrit sûrement pas comme ça. (oui, San Zhang)

### ATELIER DE LA DAME DE JADE

Pour couronner le tout, Nicole Henriod nous a fait ni plus ni moins explorer les quatre coins de l'univers avec la dame de Jade, seule figure féminine de tous les enchaînements. Qui est cette dame ou jeune fille de Jade? Pour y répondre, Nicole nous plonge autant dans la mythologie, la minéralogie que dans la visite faite à une tisserande. La fille de Jade serait l'assistante et la messagère de l'empereur Yu Huang Chang Ti, seigneur suprême de la religion taoïste. Entre mille vertus, le jade serait un philtre d'amour et symbole de vie éternelle. Un métier à tisser repose sur la tension de la chaîne, entre verticale

et horizontale.

Le mouvement de la tisserande se décompose entre les gestes de lancer la navette, d'actionner le battant et de changer de pédales. Battre, consiste à ramener le fil vers le tissu. De l'intensité du geste dépend souplesse et tenue du tissu. Et de repérer la fileuse, à hauteur du dantien médian, dans la représentation taoïste et symbolique du corps humain, figuré dans le livre de Catherine Despeux.

Nous voici pour finir à pratiquer tous ensemble "la fille de Jade lance sa navette", dissimulés derrière des rideaux de fils, tandis que des pies font un vol au dessus de la voie lactée pour relier tous les amoureux.

La rencontre du printemps s'achève. Elle a permis d'échanger, d'approfondir, de questionner, de se lier, et surtout pour moi, de féconder la forme de nouvelles images.

Que circule la sève !

Bien à vous

Laurence Bovay



## *Et là bas, quelle heure est-il ?*

*Carnet de voyage à Taipei*

*« Nous nous blessons et nous affinons au contact des être »  
(Tchouang Tseu)*

Ce mardi 28 février, journée nationale du souvenir (\*) à Taiwan, la pluie n'a cessé de tomber.

Au matin, la dernière visite au Maître était toute de douceur, d'écoute, de complicité.

Entre humour et souvenirs évoqués autour de la bonne chère et des vins de France jusqu'aux baisers sur les joues (« vous avez cette belle tradition en France et c'est tellement mieux que de se serrer la main ! ») à la séparation, nos échanges étaient empreints de sourires, de regards profonds et d'émotion.

Et puis il fut temps de se quitter...

... Atterrissage à Hong Kong quelques heures avant de conclure le voyage vers Taiwan, comme une longue méditation. Derrière l'aile de l'avion, le soleil s'ébat dans la mer en reflets mordorés et scintillants: c'est au crépuscule que les couleurs se révèlent les plus profondes.

Sous les ombres et lumières de la fête des lanternes, ce 15 février 2006 je pris pied sur la « Belle Île », l'Ilha Formosa, baptisée si justement par les conquistadors portugais. Ce séjour sur la terre de notre école, je l'imaginai sous trois étoiles: celle du retour aux sources culturelles et initiatiques de la Chine mystérieuse et secrète; celle des retrouvailles avec le maître que je pressentais émouvante; celle de la rencontre avec ceux qui l'ont côtoyé de près ou de loin sur place, Taiwanais et occidentaux.

Manuel Solnon et George Lin (Lin Chin-tai), mon « grand frère » chinois m'ont accueilli chaleureusement à l'aéroport.

### Taipei

Taiwan la belle, terre des dragons, des tigres et des phœnix qui envahit nos sens de ses couleurs chatoyantes; ses odeurs infinies piquantes et suaves; ses sons surprenants s'élevant du grondement de la ville, percée par un

# LA RUBRIQUE DU COLLÈGE

SEMINAIRE D'AUTOMNE DES ENSEIGNANTS EUROPEENS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN, LA HAUTE JEANNIERE, 12 – 15 OCTOBRE 2006

Par Lucienne Caillat



Le séminaire avait lieu au Centre Xian Wuguan, la Haute Jeannière, Thorigné, à environ 20 km d'Angers : créé par Marie-Christine Moutault et Claudine Bouchet, le lieu de stage consiste en une ferme ancienne, rénovée en privilégiant les matériaux naturels.



*Une vingtaine de personnes peuvent loger dans le dortoir*

Vous comprendrez qu'il ne s'agit pas ici d'un article technique mais d'un compte-rendu d'impressions personnelles.



*A l'harmonie des vieilles pierres dorées se joint le calme de la campagne*

47 participants : jamais un séminaire n'a connu un tel succès ! nous avons accueilli cinq nouveaux professeurs ; il y en a actuellement 126 inscrits au collège. En dehors des ateliers nous avons le temps de papoter, d'étudier et de pratiquer en petit groupe. C'est très agréable de se retrouver ainsi ensemble, autour de bons repas (un couple, de l'association « Bio dans son assiette », est aux fourneaux), et bien entendu le vin d'Anjou ne nous déçoit pas. Il y a même un bar, qui reste ouvert très tard...

Le séminaire se fait plus sérieux lorsque, sous la houlette de Nicole Henriod, il faut prendre quelques décisions d'organisation. La secrétaire du collège, respectant chacun, navigue habilement entre les bonnes suggestions et les interventions intempestives !

Le premier jour, Yves Martin ouvre le bal avec un atelier consacré aux respirations (anormalement) longues dans la forme : peut-on les décomposer, quelles applications peut-on trouver dans ce cas – la discussion est ouverte.



*Yves Martin, Marie-Christine Moutault*

Deux autres ateliers-échanges sont animés par Jean-Claude Trap (le dalu) et Hervé Marest avec Jeanne Plancherel (peng-lu-an-ji). Il est toujours utile de revoir ces enchaînements compliqués ; quant à moi, mes pieds

s'embrouillent, mes mains hésitent, la gauche ou la droite, au bout d'un moment c'est trop pour ma tête...



*Jean-Claude Trap et Hervé Marest dans le dalu*



*Jeanne Plancherel et Hervé Marest en action dans le ji*

Le vendredi soir c'est la fête : le collège accueille six enseignants taiwanais. Suivant le vœu de Maître Wang Yen Nien, le collège reste en contact l'Association nationale taiwanaise du Taiji Quan Yang (ROC National Association of Yang Family Taiji Quan). Christian Bernapel s'est lié d'amitié avec George Lin, l'actuel président (qui a succédé à Maître Wang). Aussi, lorsqu'il a appris que six professeurs visitaient l'Europe en tour organisé et restaient quelques jours à Paris, il a proposé de les amener au collège. Le fonctionnement du collège les intéresse vivement car il n'y a pas d'institution semblable à Taiwan - mais il y a des rencontres entre frères de pratique ou entre membres d'association. Ils sont donc impressionnés par cette nombreuse assemblée d'enseignants.



*Nicole Henriod, secrétaire du collège, accueille George Lin*

La glace est vite rompue, et, suivant en cela la tradition chinoise, un grand nombre de toasts est porté à la santé de tous ! L'intérêt est mutuel, les Taiwanais aussi nous photographient sous toutes les coutures.



*Sabine Metzlé se prête toujours de bonne grâce à l'interprétation (ici avec Mr Wang et Claude Eyrolles)*

Le samedi, Sabine Metzlé nous fait part de ses réflexions sur le paradoxe de la respiration dans notre forme : le rythme respiratoire est imposé, mais on demande aux pratiquants de lâcher prise dans la pratique. La bonne posture, l'observation du souffle et la répétition des exercices de base permettent d'amener les élèves à harmoniser souffle et mouvement, à passer de la sensation physique à la sensation énergétique. Je prends quelques notes, car la respiration est l'un des sujets qui m'intéresse le plus.



*Des enseignants attentifs*



*Mr Wang se préoccupe de la posture de chacun (ici avec Claude Eyrolles)*

Nous nous retrouvons ensuite tous unis dans le 3<sup>e</sup> duan, au rythme de la respiration donnée par l'enregistrement de Maître Wang : un moment fort, partagé par nos collègues taiwanais.

L'après-midi, George Lin, qui a passé dix ans aux États-Unis, commente pour nous en anglais un article qu'il a écrit sur les conditions permettant de parvenir à un haut niveau. Répondant à une question sur le chi, Mr Wang nous entraîne dans un exercice destiné à nous le faire sentir. Sa manière de communiquer dépasse la barrière de la langue. Sa simplicité et son authenticité me touchent.

Les échanges avec les enseignants taiwanais se prolongent dans le tuishou, jusqu'au dernier moment – mais il faut se séparer, et finalement, escortés par Christian Bernapel, ils repartent vers Paris.



*Georges Lin et Christian Bernapel*



*George Lin et Claudy Jeanmougin*

Un grand merci à Nicole Henriod, Hervé Marest et Marie-Christine Moutault qui ont assuré le succès de cette rencontre■

---

Le Centre Xian Wuguan est disponible à la location pour vos stages ; vous pouvez visiter le site : <http://www.centre-xian-wuguan.net>

---





# LA RUBRIQUE DU COLLÈGE

CREPS de Châtenay-Malabry, mars 2007

Par Yves Picart

Un temps gris et pluvieux nous accueillit sur le beau site de Châtenay-Malabry.

*fleurs de cerisiers  
frêles comme un enfant d'Issa  
si tôt dans l'hiver*

Pour mon premier Collège des professeurs, une quarantaine de participants allaient se retrouver pour tout ou partie des 3 jours de cette session « hors du Temps ». Nicole avait annoncé son intention de « passer la main », et les textes du cahier préparatoire annonçaient un débat riche en remises en cause. Mais n'anticipons pas.

Les ateliers autour et à propos de la forme allaient nous servir de fil rouge à ces 3 jours.

Zouzou et Laurence nous ont invités à travailler sur la progressivité : comment chaque geste composant les mouvements de l'éveil en s'inscrivant PRO GRES SI VE MENT dans le corps ! La magie fut que cela n'était pas un simple cours sur la décomposition.



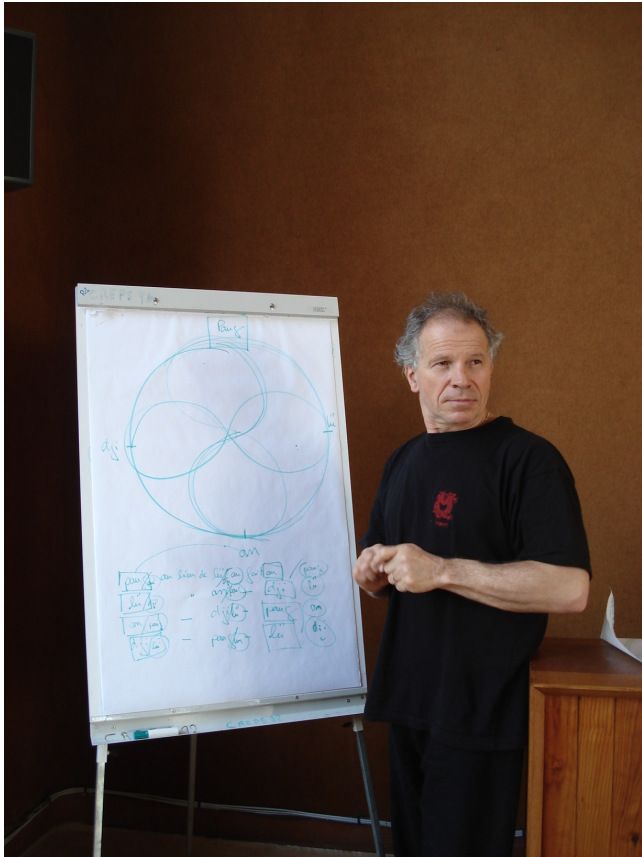
Ensuite, Marie-Christine nous a proposé une réflexion sur « l'investissement dans l'appui » illustré par la pratique. « A chaque fois que j'investis dans un appui, il y a un relâchement au niveau des lombaires qui va générer de la puissance ». Merci Marie-Christine de nous permettre de tels bénéfices !



Et puis Nicole avait programmé un temps de réflexion autour du Collège et de son devenir. La discussion s'est un peu éternisée sur la désaffection de certains anciens fondateurs de la structure. Il eût sans doute été intéressant de recueillir a priori les raisons de cette distanciation, et de reprendre une revue de la finalité et des objectifs de cette organisation.

Il est vrai que depuis ceux qui sont allés apprendre auprès de Maître Wang, d'autres générations d'enseignants ont adhéré et ont été admises par ces premiers au sein du Collège. Nous en sommes à des générations 2 ou 3 parmi les nouveaux entrants. Ceci donne un autre

format à cette structure et il convient sans doute d'y réadapter ses finalités et son fonctionnement.



Christian nous a par la suite proposé une relecture active et commune du début du 1<sup>er</sup> duan, fort enrichissante, et complémentaire de l'atelier de Marie-Christine la veille.

Claude et Michel nous proposaient un travail sur une autre approche de l'éveil (exercices préparatoires). Avec cette phrase somptueuse : « Le calme est une violence si on y entre trop vite ! ». A méditer et à mettre en œuvre !



Enfin Sabine nous proposa un travail sur le « peng lu an ji » ce qui donna à une joyeuse séance de théorisation et de représentation graphique. Un travail intéressant et à poursuivre.

L'Assemblée Générale vit l'élection d'Hervé pour succéder à Nicole et l'admission de 3 nouveaux membres. Je découvris à cette occasion que le Collège est le lieu de problèmes relationnels similaires à ceux de l'Amicale, avec ce que l'on dénomme pudiquement « Taipei ». Ceci finit de confirmer ma conviction née de mes discussions avec les « anciens » qui nous apprennent tant : le Collège et aussi l'Amicale sont les structures premières pour préserver, entretenir et développer la cohésion souhaitée à l'origine.



C'est pour cela qu'il est urgent de consolider ces structures, afin que nous autres, pratiquants, puissions continuer à progresser auprès de ces référents.

Je souhaite que nos « anciens » s'expriment sur leurs visions et leurs attentes. Ceux des enseignants débutants sont clairs, il me semble.

En terminant ces lignes, il me vient une image. Un « ancien » qui nous fait défaut aujourd'hui, m'a dit un jour lors d'un stage que j'étais venu faire chez lui : « Maître Wang nous a donné le cadre, à nous de travailler dedans ». Ces anciens sont la toile, et les pinceaux. Les enseignants débutants la matière brute de peinture dans les tubes. Saurons-nous composer une œuvre collective digne de ce qui a été transmis ?

MOT DU COLLÈGE EUROPÉEN  
DES ENSEIGNANTS  
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN



Voici L'Amicale et le Collège, l'une et l'autre, à l'aube de leur 20 ans d'existence... Vingt ans, cela veut dire déjà une histoire et quelle histoire !

Celle tout d'abord d'une création, le Collège est né sous l'impulsion et à la demande de Maître Wang Yen-nien ; l'Amicale, dont les prémisses remontent avant 1987, est née de la volonté de pratiquants, dont une majorité d'enseignants, de se regrouper pour partager une pratique. C'est un parcours en partenariat et amitiés qui existe depuis 20 ans ; chaque entité ayant son rôle.

**Le Collège** : dont la vocation est d'accueillir de nouveaux enseignants et de veiller par le travail commun et les échanges, lors des séminaires - deux à trois par an -, à transmettre avec le plus de fidélité possible l'enseignement reçu par Laoshi. Comment ? En remettant sans cesse à l'épreuve notre compréhension afin de l'approfondir et d'entrer de façon toujours plus subtile dans le sens et l'essence du Yangjia Michuan Taiji Quan.

**L'Amicale** en regroupant les associations du Yangjia Michuan plus quelques indépendants, déjà pour entretenir l'amitié au sein de notre famille de taiji et aussi en créant une dyna-

mique de rencontre et de développement de notre style tant par « l'exportation » dans le monde du Yangjia Michuan que par la recherche autour du taiji avec, entre autres, la revue Wen Wu.

**Vingt ans ! c'est un temps à marquer et à ne pas manquer.** L'Amicale en lien avec le Collège a décidé de fêter dans un même lieu et à une même période du calendrier cet événement, tout en respectant des temps propres à chaque entité.

Ce petit mot du Collège est en quelque sorte un appel à vous tous ENSEIGNANTS, ASSISTANTS et PRATIQUANTS, pour qu'au-delà des petits désaccords qui existent parfois au sein d'une même famille, nous sachions nous retrouver et fêter notre début de maturité.

**Laoshi nous a quittés en mai dernier, c'est une occasion de lui dire ENSEMBLE MERCI pour ce qu'il nous a légué et ce que nous avons le devoir de continuer à transmettre et à partager...**

Marie-Christine MOUTAULT



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

Bonjour à tous les pratiquants du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Comme vous le savez certainement le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan (CEEYMT pour faire court) fête cette année ses 20 ans d'existence. Tous les enseignants de notre style sont conviés à la journée anniversaire du 12 novembre juste avant l'Amicale qui célèbrera elle aussi ses 20 ans. Cette journée sera l'occasion pour les enseignants du monde entier de se rencontrer, d'échanger... Et de faire la fête !

Tous les enseignants de notre style sont conviés sans exception à cet événement planétaire !

C'est un lien d'amitié que nous voulons tisser autour de notre pratique. La graine que M<sup>e</sup> Wang a fait germer est bien plus forte et plus profonde que tous les différents et toutes les rivalités. Le souhait le plus cher du CEEYMT est de cultiver ce lien. Nos membres sont en ébullition et travaillent activement pour faire de cette journée une réussite.

Dans cet optique, le CEEYMT est également en train de fabriquer un annuaire international des enseignants du YMT. Ce petit livret sera remis ou envoyé gracieusement à tous les participants. Si vous êtes enseignants, que vous souhaitez figurer dans cet annuaire et que je ne vous ai pas encore contacté, je vous prie de bien vouloir m'envoyer les coordonnées suivantes :

Nom  
Prénom  
Adresse  
Téléphone  
Fax  
Mobile  
Mail  
Un portrait au format numérique (jpeg)

La journée du Collège se prolongera par l'Amicale, et la première journée de cette Amicale, le 13 novembre sera aussi une journée spéciale. Au lieu des diverses activités habituelles, les enseignants du Collège, par groupes de 2, proposeront des ateliers autour d'un seul thème (surprise !) en échangeant et en se renvoyant la balle comme au Collège ! Les enseignants étrangers seront également solli-

cités pour cet échange. Le but est de vous montrer comment fonctionne la pratique du Collège. Je vous le promets : voir un même thème décliné d'une multitude de manières différentes va modifier votre pratique ou en tout cas l'approfondir.

Cette année fertile a également vu la création de notre site Internet : <http://www.ceeymt.eu>



N'hésitez pas à y jeter un petit coup d'œil et me faire vos remarques par l'intermédiaire de la page « Contact ». Je tiens à remercier ici pour leur travail de traduction ou leur aide passée ou à venir : Helga Huberdeau pour l'allemand, Inès Hauteville pour l'espagnol, Gianvittorio Ardito pour l'italien, Monique Brodie, ma tendre compagne, pour l'anglais, et Louise Brodie, ma chère belle-fille pour le russe.

Cette année, l'énergie et l'activité foisonnantes des membres du CEEYMT vont également donner naissance à la création de DVD pédagogiques accessibles à tous. Trois projets sont sur la planche : le pied, la taille et le Dalu. En association avec WenWu (cf. articles de Marie-Christine Moutault dans les derniers bulletins) un travail sur les textes classiques est aussi en cours de production. Ce n'est qu'un début...

En décembre ont eu lieu les premières rencontres régionales du Collège. Elles se sont déroulées à Thorigné-d'Anjou et rassemblaient les enseignants du Grand Ouest de la France. L'idée était de travailler sur les fondamentaux de notre style et de créer une dynamique régionale. Ce fut une réussite

et tous ont souhaité renouveler l'expérience. À tous les enseignants : rencontrez les confrères et consœurs de votre région, échangez et pratiquez ensemble. Vraiment, vous ne le regretterez pas. Mais attention, il ne s'agit pas de faire le petit maître et de dire : « C'est moi qui ai raison. ». Chacun doit pouvoir exposer la manière dont il fait les choses, et chacun doit écouter l'autre avec respect et ouverture (c'est encore plus vrai si vous pensez que votre niveau est meilleur que celui qui parle). Il n'y a que des bénéfiques à agir ainsi.

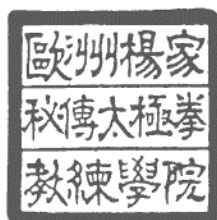
A suivi, au CREPS de Châtenay-Malabry, le traditionnel séminaire international de mars avec des ateliers passionnants sur la pédagogie, le tuishou, les applications martiales et même une réflexion sur les trois dantian principaux (front, plexus, ventre) et leurs relations.

Un grand séminaire d'été nous attend du 14 au 19 août au centre Xian Wuguan de Thorigné-d'Anjou. Nous nous purléchons d'avance les babines...

Si vous êtes enseignant et que vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à me contacter : herve.marest@free.fr

Bonne pratique à tous !

Hervé Marest  
Secrétaire du Collège



## Calendrier des stages

### MAI

#### **Eventail le dimanche 3 mai 2009 de 9h30 à 12h à Versailles**

Animé par Sabine Metzlé  
ouvert à tous niveaux  
Lieu : Gymnase " Sévigné " rue d'Auvergne (en face le 5) - 78000 Versailles  
Sabine Metzlé 01 41 12 94 82  
Email : sabine.metzle@yahoo.fr  
Hélène Grimal 06 20 45 65 54  
Email : taichiversailles@yahoo.fr

#### **NeiGong, éventail et épée ancienne (débutants), le 3 mai 2009, à Viroflay**

Animé par Claude Eyrolles  
Organisé par le Cercle Francilien de TCC  
Claude Eyrolles : tél 01 69 34 67 64 - 06 85 41 44 12  
Email : c.eyrolles@wanadoo.fr

#### **3° Duan et Eventail, du jeudi 7 mai au dimanche 10 mai 2009, à Port-Manech**

Animé par Sabine METZLE et Claude EYROLLES  
L'Association BREIZH IZEL TAI CHI CHUAN  
Contacts pour tout renseignement :  
Evelyne Guillou - Tel. 06.63.21.61.25 / 02.98.90.28.78  
Muriel Caudron - Tel. 06.79.41.81.51  
Email : ev.guillou@orange.fr

#### **Tuishou et étude des portes, les 9 et 10 mai 2009, à Thorigné**

Animé par François Schosseler  
Organisé par le Centre Taiji quan Xian Wuguan  
Lieu-dit "la Haute Jeannière" 49220 - Thorigné d'Anjou  
Tél / Fax : 02.41.60.24.01  
Email : centre.xian.wu@orange.fr

#### **Tui Shou et Applications Martiales, 16 mai 2009 à Draguignan**

Animé par Marc Appelmans et Corinne Martinez  
Tui Shou et Applications Martiales. Détente Musculaire, Sons et Mantras.  
Club Léo Lagrange, Bd des Fleurs, 83440 Draguignan  
Organisé par L'école de l'Arbre du Voyageur  
Marc Appelmans : 06 81 09 65 26  
Email : marcyao@hotmail.com

#### **Perche, Eventail, le samedi 16 mai 2009 de 14 à 17 heures à Annecy**

Animé par Henri MOUTHON et ses assistants.  
Organisé par ATCHA  
04 50 64 19 41 ou 04 50 77 25 66  
et pendant le stage : 06 07 95 11 97

# 19<sup>e</sup> Rencontre Amicale - 20 ANS de l'AMICALE



organisés par l'Association Double Dix  
(TCH'AN Angoulême et GRDT Saintes)



## Le collègue anime les ateliers au sein de l'Amicale

**Le secrétaire, Hervé Marest**

La première journée de l'Amicale, le vendredi 13 novembre, sera une journée particulière, puisque c'est le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan qui animera. L'idée est de décliner des thèmes précis sous une multitude d'angles, et de montrer des échanges entre enseignants comme cela se fait au Collège. Nous voulons ainsi montrer la possibilité et l'intérêt qu'il y a pour deux enseignants d'échanger dans le respect de l'autre quel que soit le niveau, et d'interroger leurs pratiques respectives. C'est un moyen de progression étonnant.

Nous souhaitons que dans toutes les régions et tous les pays les enseignants se rencontrent le plus possible et cultivent de bonnes relations, surtout quand ils sont à quelques kilomètres l'un de l'autre. Quel opinion auront les élèves d'enseignants qui s'ignorent ou se critiquent ouvertement? Par contre un phénomène positif profitera à tout le monde.

Un jour je suis ton élève et j'ai les oreilles grandes ouvertes. Un jour l'inverse. Un jour on pousse le débat jusque dans ses retranchements. Un jour on se fait une bouffe. J'affiche tes stages, tu affiches les miens. S'il y a un nouveau collègue on le contacte. Ce n'est pas toujours aussi facile, mais ça ne coûte rien d'essayer...

Déroulement et organisation de la journée :

La matinée se déroulera autour du mouvement : « saisir la queue de l'oiseau ». L'après midi se déroulera autour du mouvement « la fermeture apparente ».

(4 tranches horaires : 2 le matin, 2 l'après midi,  
(10 ateliers par tranche horaire, tous les ateliers traitent du même thème en même temps,

(2 enseignants par ateliers (cela donne la possibilité à 80 enseignants d'animer un atelier),

(une demi heure de retour en grand groupe en fin de journée.

1ère tranche horaire du matin :

une proposition pédagogique pour aborder le mouvement « saisir la queue de l'oiseau »

2ème tranche horaire du matin :

proposition d'une application concernant le mouvement « saisir la queue de l'oiseau ».

1ère tranche horaire de l'après midi :

une proposition pédagogique pour aborder le mouvement « la fermeture apparente ».

2ème tranche horaire de l'après midi :

proposition d'une application concernant le mouvement « la fermeture apparente ». Une demi heure suite aux ateliers de l'après midi : retour en grand groupe pour échanger sur la journée

Déroulement de l'atelier :

1. Le premier enseignant a 25 minutes pour présenter son intervention.

2. Le deuxième enseignant a 25 minutes pour présenter son intervention.

3. Les enseignants « étrangers » (hors collège et de langue étrangère) ou les autres enseignants du collège ont 25 minutes pour présenter leur façon de faire en complément de ce qui a été présenté par les 2 enseignants.

3 x 25 minutes = 1h15

Le nombre des participants sera égal dans chaque atelier, débutants et expérimentés, de langue française, anglaise, chinoise mélangés.

Le même groupe évoluera toute la journée d'un atelier à l'autre, mais restera dans la même salle.

Nous veillerons à ce qu'une personne parlant l'anglais et si possible le chinois (pour les groupes où nous aurons des représentants chinois) soit présente au sein des différents ateliers.



Sur la plage - Photo Christian Bernapel

Claudy Jeanmougin, qui a succédé à Zouzou Vallotton lors de l'Assemblée Générale 2008 à Rome, a missionné la commission « Communication » pour aboutir à la concrétisation de textes accordés pour le 20e anniversaire de l'Amicale.

La suite est connue : les échanges développés avec la TYMTA se sont naturellement étendus vers les États-Unis et l'AYMTA par le fait des excellentes relations avec Don Klein. Et c'est Janet Phillips, l'actuelle présidente de l'AYMTA qui est venue signer les conventions à Carcans. La cérémonie de signature le 13 novembre a été un des temps forts des Rencontres 2009, avec échanges de discours chaleureux en chinois, français et américain, sous le regard bienveillant de Maître Wang, dont un grand portrait rappelait le souvenir. Un grand merci à Sabine Metzlé, qui a permis à tous de se comprendre !

Il reste à donner du corps à ce texte mûrement réfléchi. C'est l'objectif de la commission « Communication » qui planche déjà ! Avis aux volontaires pour venir la rejoindre.

Fruit d'une initiative individuelle, une rencontre est déjà prévue l'été prochain aux États-Unis en Californie et la « Wang Yen-nien Cup » est en préparation pour 2011 à Taïwan !

À quand le voyage vers l'Orient d'une délégation de l'Amicale et du Collège ?

Puisse cette convention faire de nombreux petits...

Strasbourg  
24 décembre 2009

Post scriptum en images :

Partage de quelques souvenirs d'un voyage en Occident épique et truculent.

L'écume blanche de la mer, les pieds nus sur le sable laissant leurs traces délicates à l'image de l'amitié qu'il convient de polir avec patience en prenant soin de comprendre nos cultures respectives. En témoins les sourires éclatants qui resteront dans les mémoires.

## Les ateliers du Collège à l'Amicale

Zouzou Vallotton  
Bex - Suisse

Comme chacun présent aux dernières Rencontres de l'Amicale, je garde un souvenir lumineux, joyeux et tellement amical de ces journées partagées avec 280 autres pratiquants !

De grands bungalows répartis dans une pinède, le soleil, la douceur.

On se croyait en vacances, malgré l'emploi du temps bien rempli par la journée du Collège, les ateliers, les repas, la rue marchande, les nombreux discours chaleureux ponctués d'applaudissements, les séances de photos mémorables, la signature de conventions entre l'Amicale, les Américains, les Taïwanais, une AG rondement menée, les spectacles de Double Dix et du Collège, la chorale et la fête dansante jusqu'à tôt le matin !

Sans compter les traductions français-chinois-anglais assurées par de courageux interprètes.

J'en profite pour remercier les organisateurs qui ont accompli quelques exploits !

La collaboration entre le Collège des enseignants et l'Amicale s'est déroulée avec succès.

La rencontre entre les deux entités fut sincère et la découverte du fonctionnement du Collège par les pratiquants une heureuse expérience comme le prouve ce retour sur la première journée de la rencontre « le Collège anime l'Amicale ».

Après le petit déjeuner, pas de foire aux ateliers, mais un programme établi par le Collège pour toute la journée :

Sept groupes définis par ordre alphabétique, composés de 35 personnes, européennes, américaines, taïwanaises.

Quatre tranches horaires, deux le matin, deux l'après-midi.

Les groupes restent les mêmes toute la journée au même endroit.

Les deux animateurs, très souvent homme et femme, se succèdent d'ateliers en ateliers.

Les sept ateliers travaillent le même thème en même temps.

Les thèmes abordés :

Le matin, étude du mouvement « saisir la queue de l'oiseau », puis application du même mouvement.

L'après-midi, étude du mouvement « fermeture apparente », puis application du même mouvement.

Certains pratiquants sont sceptiques : « Je le connais ce mouvement, on va pas y passer la journée ! »

Et pourtant, au bilan qui suit les ateliers, les pratiquants sont ravis, voici quelques témoignages :

- C'est surprenant, on n'a pas l'habitude, mais

c'est agréable de travailler à fond une partie d'un mouvement.

- C'est passionnant, contrairement à ce que j'attendais.
- Ça a dû faire travailler les enseignants pour animer ensemble ! C'est riche.
- Je suis rassurée, ma prof n'est pas seule au monde !
- Les profs ont su adapter leur atelier aux différents niveaux de pratique des participants, les « avancés » ont joué le jeu de repasser par le début.
- J'ai découvert l'ambiance de travail du Collège.
- Je n'ai eu aucune frustration par rapport à d'habitude quand les participants choisissent les ateliers.
- J'ai apprécié le thème imposé.
- Pour les profs, le temps de se préparer a sûrement permis d'être créatif.
- Je remercie les profs pour leur respect, leur complémentarité.
- C'est intéressant de pratiquer les applications avec un homme et une femme.
- C'est agréable de ne pas devoir chercher son groupe et le lieu de l'atelier.
- Une enseignante taïwanaise : C'est super tout ce que j'ai fait aujourd'hui. Chaque professeur a sa méthode, prend une direction différente, particulière. J'ai senti l'énergie du groupe. Le déroulement était ludique et vivant. J'ai envie de prendre ce modèle et de le proposer à Taïwan.

En effet, moi qui ai circulé d'ateliers en ateliers, j'ai constaté le plaisir, la concentration et les interventions complémentaires des autres enseignants, membres du Collège ou pas, de différentes langues, présents dans les groupes.

Les enseignants ayant animé des ateliers ont également fait un retour très positif de cette expérience.

Bref, une réussite !

Avec mon amitié ZOZOU





Christian Bernapel, Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Claudy Jeanmougin, quatre des fondateurs du Collège présents aux 20 ans. (Photo Jean Marthoud)



George Lin au centre et Wang Rong-shan à droite



Plaque de reconnaissance d'une alliance entre l'Amicale et le TYMTA de Taiwan remise par Wang Rong-shan au président de l'Amicale.

(Photos Jean Marthoud)



Hervé Marest, Secrétaire du Collège européen reçoit de Wang Rong-shan, président du TYMTA, une plaque d'honneur.

# La rubrique du Collège

## Les 20 ans du Collège

Hervé Marest

L'anniversaire des 20 ans du Collège et de l'Amicale a été une très grande réussite. Pardon de faire envie à ceux qui n'ont pas eu la chance de venir.

Cette réussite est bien sûr due à toutes les personnes qui se sont investies dans l'organisation de cet événement, mais pas seulement.

Certes la venue d'une vingtaine de Taïwanais, de cinq Américains et la signature d'une convention entre les trois grandes organisations du YMT (TYMTA – Taïwan, AYMTA – Amérique, AYMT – Europe) a beaucoup contribué au côté festif et exceptionnel de la chose, mais pas seulement.

Non, il y avait en fait la volonté profonde que les choses se passent bien. Chacun est venu avec du positif en tête, parce que chacun voulait que ce soit une réussite. Comme vous le voyez, la pérennité du YMT est gravée dans les cœurs : nous ne pouvions simplement pas nous rater.

Merci à Wang Yen-nien d'avoir semé cette graine qui nous donne aujourd'hui le plaisir de nous rencontrer.

La seule journée du Collège a regroupé une centaine d'enseignants. Après la pratique matinale et le petit-déjeuner, nous nous sommes réunis pour nous présenter et échanger.

Ça a été pour moi l'occasion de rappeler ce qu'est le Collège et quels sont ses buts (annexe 1, mieux qu'un grand discours : un autre grand discours). Comme je l'ai dit à cette occasion, on me demande souvent : « Si vous êtes secrétaire du Collège, qui est président ? » Je réponds invariablement : « Tous les membres du Collège sont présidents et je suis leur serviteur. » C'est un peu comme à l'ONU, tous les membres sont souverains et ils ont un secrétaire pour organiser le boulot et mettre de l'huile dans les rouages.

Nous avons donc un fonctionnement un peu particulier qui rend parfois les choses longues à mettre en route. Mais aujourd'hui, on peut le dire, le Collège est en marche, parce qu'il n'a jamais eu autant de membres réellement actifs en son sein.

Notre présence et nos activités lors de ces journées anniversaires le montrent.

Les Américains étaient présents également avec trois membres du conseil d'administration du AYMTA : Janet Philips (présidente), Mary Loesch (secrétaire) et Don Klein. Janet nous a décrit la situation du YMT aux USA. Là-bas, les enseignants sont plus isolés, en raison de l'éloignement géographique et de l'individualisme. Mais qui sait ? Les choses peuvent changer. Ce qui a été fait est déjà pas mal avec le site Internet et la revue éditée par Don Klein. Un grand stage est organisé l'été prochain en Californie qui regroupera pour la première fois des enseignants européens et américains : Sabine Metzlé, Henri Mouthon, Serge Dreyer, Jim Carlson, Robert Politzer et John Cole. Nous vous incitons à participer à cet événement exceptionnel qui aura lieu du 11 au 17 juillet. Pour les inscriptions vous rendre à l'adresse suivante sur Internet : <http://www.johncole.com/YMTCamp.pdf>

La Martinique fut également à l'honneur avec José Valéry qui enseigne là-bas notre style en plus du Viet Vo Dao à une vingtaine de pratiquants très assidus.

Claudy a ensuite présenté l'Amicale, je vous livre ses paroles ci-dessous. Comme d'habitude ça vaut son pesant de cacahuètes :

« L'Amicale a été créée en 1989, et si vous voulez en savoir plus je vous invite à vous procurer l'ouvrage qui décrit son histoire (il présente au public « 20 ans d'Amicale », voir bon de commande dans le bulletin). Par contre, je suis heureux d'en offrir des exemplaires aux secrétaires et présidents des différentes associations invitées, ainsi qu'à M. Don Klein qui, je l'espère va le traduire en anglais !

L'objectif de l'Amicale était d'offrir à toutes les personnes qui pratiquent notre style de tai chi l'occasion de pratiquer ensemble et de se retrouver. Néanmoins il y a une grande confusion entre les « rencontres de l'Amicale » et « l'Amicale »... Car cette année nous fêtons les vingt ans de l'Amicale mais les 19<sup>es</sup> rencontres de l'Amicale !!! Nous avons un bulletin de liaison qui est un organe im-

portant. Nos amis américains avaient un bulletin qui, hélas, « a mouru »! Et pour que ça redémarré on va leur filer nos articles et vice-versa. C'est dommage que ce document de qualité se soit arrêté, et si l'Amicale peut les aider à redémarrer tant mieux ! Car leur histoire de distance, ça nous fait rigoler, eux ils ont les avions, nous on a les pieds, et il y en a qui, pour faire Genève-Bordeaux en avion ont mis 20 heures !...

Ceux qui vont nous quitter ce soir ont tort car nous allons signer des conventions avec les groupes des États-Unis et de Taïwan. Me Wang n'étant plus présent c'est à nous qu'incombe la responsabilité de faire vivre ce tissu relationnel. Bon ! Ça vous va ? OK ! Merci encore ! Il y a beaucoup de mercis dans tous les documents. »

Un apéritif festif préparé par une de nos équipes de choc a ensuite été servi.

C'est pendant le repas de midi que la délégation taïwanaise est arrivée un peu fatiguée par le décalage horaire et sa visite de Paris la veille.

Après le repas, seul couac de cette journée : le placement des Taïwanais dans leurs chambres. Il y a eu une belle confusion due aux noms en chinois, mais après une bonne heure de discussions tout est rentré dans l'ordre.

Tout le monde a retrouvé le sourire après une mémorable séance de photos, puis nous sommes retournés en salle de réunion.

Wang Rong Shan, président du TYMTA, a remercié les membres organisateurs du Collège de l'invitation qu'il a reçue au nom de l'ensemble de la délégation taïwanaise présente (une vingtaine). Il a fait part ensuite de son plaisir et de l'honneur à rencontrer tous les professeurs du Collège européen ainsi que ceux des autres délégations invitées et notamment celles des États-Unis. Il a déclaré que l'accueil très chaleureux de ses petits et grands frères et de ses petites et grandes sœurs lui ont donné l'impression d'être chez lui, bien que venant de si loin. M. Wang souhaite que ces jours partagés ensemble permettent à tous de mieux se connaître et que cet échange puisse se poursuivre à Taïwan (on est dans les starting blocks).

Cette réunion s'est finie par la remise de cadeaux et de diplômes et plus particulièrement aux membres fondateurs du Collège qui étaient présents. En effet le Collège a décidé de faire mem-

bres d'honneur : Christian Bernapel, Annick Blard, Maryline Chanaud, Peter Clifford, Luc Defago, Claudy Jeanmougin, Sabine Metzlé et Henri Mouton pour les remercier solennellement de leur participation à la création du Collège. J'avoue avoir eu plus d'émotion à remettre ces diplômes que je ne m'y attendais.

Cette journée mémorable s'est finie par la pratique des trois duans tous ensemble. Une centaine d'enseignants à dérouler le grand enchaînement, je crois bien que ça ne s'était pas vu depuis le festival de 1995 à Strasbourg.

Voilà donc ce qui fut une journée mémorable. Je crois sincèrement que les 20 ans du Collège et de l'Amicale marquent une nouvelle ère dans notre style après le départ de Me Wang Yen-nien. Les bases sont là et elles sont saines. Beaucoup d'échanges ont eu lieu et des liens d'amitié se sont créés. C'est une récompense pour tous les efforts accomplis, et sachez que les membres du Collège continueront avec opiniâtreté à œuvrer pour le YMT.

Amitiés à tous.

Le secrétaire

Hervé Marest



1 2 3 4 5  
M A I T R E

T R E M E M B R E S  
W A N G Y E N N I E N





## Feuilleton du Collège

---

« ... l'éternel conflit entre la connaissance telle qu'elle se conçoit et l'ignorance telle qu'elle se vit : L'incapacité absolue des professeurs à comprendre l'état d'ignorance où mijotent leurs cancrès, puisqu'ils étaient eux-mêmes de bons élèves, du moins dans la matière qu'ils enseignent... »

« Le gros handicap des professeurs tiendrait dans leur incapacité à s'imaginer ne sachant pas ce qu'ils savent. Quelles que soient les difficultés qu'ils ont éprouvées à les acquérir, dès que leurs connaissances sont acquises, elles leur deviennent consubstantielles, ils les perçoivent désormais comme des évidences (mais c'est évident voyons !), et ne peuvent imaginer leur absolue étrangeté pour ceux qui, dans ce domaine précis, vivent en état d'ignorance. »

« ... Tu avais oublié que cette difficulté avait été la tienne ... »

« Vous êtes tous les mêmes, les profs ! Ce qui vous manque, ce sont des cours d'ignorance ! On vous fait passer toutes sortes d'examens sur vos connaissances acquises, quand votre première qualité devrait être l'aptitude à concevoir l'état de celui qui ignore ce que vous savez ! Je rêve d'une épreuve du Capes où on demanderait au candidat de se souvenir d'un échec scolaire... et de chercher à comprendre ce qui lui est arrivé... qu'il fouille plus profond, qu'il cherche vraiment pourquoi il a dévié cette année-là. »

« ... Bref, il faut que ceux qui prétendent enseigner aient une vue claire de leur propre scolarité. Qu'ils ressentent un peu l'état d'ignorance s'ils veulent avoir la moindre chance de nous en sortir ! »

« Chagrin d'école » de Daniel Pennac

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.



## AVANT LES EXERCICES PRÉPARATOIRES

Voici bientôt 15 ans que je pratique notre YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN quotidiennement de 2h à 8h par jour suivant les périodes. Je ne suis pas quelqu'un de cérébral qui analyse mentalement les choses, établit des hypothèses, échafaude des stratégies. Je suis plutôt quelqu'un qui écoute résonner les choses en moi, essaye, tâtonne, expérimente des sensations, sélectionnant de préférence celles qui me sont agréables.

Bref, je suis plutôt quelqu'un qui fonctionne à l'intuition, au ressenti, de manière empirique, subjective avec cet outil merveilleux qu'est notre corps-esprit.

Je ne désire pas vous apprendre quoi que ce soit : je ne suis ni un expert ni un maître, je suis éducateur sportif. Je suis quelqu'un qui pratique et qui cherche en lui et autour de lui, comme beaucoup d'entre nous, dans d'autres formes d'expressions comme le chant chorale (en famille), la clarinette, la randonnée en pleine nature, l'escalade sur blocs à "Bleau" (forêt de Fontainebleau), pour à la fois, me ressourcer, m'enrichir, m'extraire de la routine qui peut s'installer dans l'enseignement et participer à l'usure, à la baisse de motivation. Dans ces diverses activités je suis élève, pour moi c'est essentiel de rester élève.

Apprendre, découvrir des choses nouvelles reste un plaisir, malgré les difficultés de l'apprentissage, cela m'oblige à rester humble et ne pas l'oublier lorsque j'enseigne à mon tour, à être plus indulgent avec mes élèves, mieux apprécier leurs propres difficultés. Cela m'aide à trouver de nouveaux outils pédagogiques.

Je pratique les arts martiaux depuis 1974.

J'ai essayé plusieurs disciplines qui m'ont toutes beaucoup apporté, que cela soit le Sil Lum Kung Fu, le Viet Vô Dao, le Shorenji Kempô, le Tae Kwon Do, le tir à l'arc, la Barre au sol, la danse, l'Escalade-Alpinisme...

Dans toutes ces disciplines j'ai été amené à préparer, éveiller mon corps-esprit afin de pratiquer, recevoir un enseignement. Je me suis habitué au confort de la préparation (ou échauffement si vous préférez) qui prévient et protège des blessures, des courbatures, renforce la condition physique générale en profondeur, que cela soit au niveau des fibres musculaires (souplesse et tonicité), des articulations (souplesse, mobilité) ou du système cardio-vasculaire, etc.

La préparation éclaire notre mental, notre psychisme, affine notre perception du schéma corporel, de l'espace et de l'environnement par l'éveil des capteurs proprioceptifs logés dans les articulations, par la stimulation des méridiens et les points d'acupuncture reliés aux organes, nous pouvons améliorer notre ressenti de la circulation du Chi, ainsi prendre davantage de plaisir dans la pratique en ayant une perception maximale de notre corps-esprit.

Depuis mes premiers pas en avril 1992, je n'ai jamais pu me résigner à démarrer un entraînement au Yangjia Michuan Taichi Chuan, quel qu'il soit, sans une préparation avant même de pratiquer les exercices de base... Les rares fois où je l'ai fait, je me suis fait mal, le plaisir a été moindre, voire pire, s'est transformé en déplaisir...

Bien que je l'expérimente au quotidien, commencer mon cours et ou ma pratique personnelle par le premier exercice de base (sans parler de sa variante à gauche et à droite), c'est-à-dire ce merveilleux enroulement de la chaîne musculaire postérieure, m'a toujours paru dangereux et inapproprié quel que soit le public auquel j'ai affaire. Je l'ai toujours vécu comme tel : trop violent, à froid, pour le dos (sacro-lombaire) pour les jambes (ischio-jambiers) que les jambes soient légèrement fléchies ou non.

En observant mes amis taiwanais lors de mon séjour de 1995, je me suis

Claude Evolles  
(à l'occasion d'un atelier conduit en 2007 avec  
Michel Nimochonkou)

aperçu qu'eux-mêmes, avant de commencer la pratique matinale, s'échauffaient par petits groupes, en s'étirant sur un muret comme Maître WANG, ou sur une bordure de trottoir, ou en frappant leur dos en rebondissant sur une colonne avant l'appel pour le début de la séance...

Depuis 1992, pour ma pratique personnelle, j'ai toujours eu recours à d'autres éducatifs glanés ailleurs que dans le YANGJIA ainsi que d'autres que je me suis « bricolé dans mon atelier »...

Ce qui m'importe va de l'échauffement global au spécifique et du spécifique au global en suivant un fil « logique » de l'instant » qui s'est mis en place au fur et à mesure, par lui-même, par mon questionnement, mon souci de tenir compte de tous les publics et de leurs difficultés rencontrées dans mes cours.

J'ai été étonné parfois, par le manque de préparation lors de nos pratiques collectives au sein du collège.

J'aime ce que je fais ! Mes élèves, quel que soit leur âge, me renvoient tous les bienfaits de ce que je leur propose en cours. Cela m'incite à partager ma démarche avec vous.

Avant tout, pour moi le premier des échauffements c'est le Nei-Gong. Je l'utilise dans mes cours avec les retraités, dans les stages, quel que soit le thème, en début de séance ainsi que dans ma pratique personnelle au quotidien, le matin.

Quand j'ai découvert « notre » NEI-GONG en août 1993, ce fut pour moi une « révélation », même si le mot peut vous paraître un peu fort. C'était la première fois dans ma pratique des Arts martiaux où il y avait un lien entre ce travail énergétique, respiratoire, contemplatif et la pratique du mouvement martial : je trouvais cela génial, riche en ressenti, en plénitude, et d'un grand confort !

Cette pratique nous permet de nous centrer, d'éveiller nos Dantian ainsi que les différentes passes énergétiques, faire monter la température du corps-esprit, stimuler la circulation du Chi, du sang, des liquides (bile et autres) et apaiser les pensées, les émotions et renforcer le Yi.

Les axes de travail de ces exercices sont : la colonne vertébrale, ses jonctions avec les membres inférieurs et supérieurs, les jambes, les bras, les pieds, les mains. L'ordre et les séries d'exercices peuvent varier suivant la salle, les supports et outils pédagogiques dont je dispose.

Certaines séries peuvent se pratiquer au sol, d'autres assis sur une chaise, d'autres à la barre, ou bien debout... Pour un cours d'1 heure 30 je compte de 30 à 45 minutes de préparation. Pour un cours d'une heure, je compte 30 minutes environ.

Voilà, je ne vais pas rentrer dans la description détaillée de ces exercices, vous devez certainement les connaître pour la plupart... Assez écrit, pratiquons.

---

### DES « INVARIANTS » dans l'enseignement du Tai Ji Quan

L'enseignant de Tai Qi Quan - comme tout enseignant - est confronté à des univers de culture, de vécu, de sensibilité, et d'attentes, qui varient d'un élève à l'autre. Lui-même est un « univers », mais un univers animé en bonne partie par le Taiji (étymologiquement « animer » signifie donner une « anima », une âme, une vie !).

En restant dans la métaphore de l'« univers », on dira que les personnes qui s'engagent dans la pratique du TQQ, sont d'une certaine manière en recherche de lois pour leur propre univers. Et leur présomption, ou leur naïveté, à penser que le Taiji pourrait leur être d'une quelconque aide, s'alimente bien souvent auprès de sources aussi diverses que variées, qui aboutissent parfois à des demandes curieuses, qui peuvent à l'occasion

Pierre Lang

plonger l'enseignant dans une légitime perplexité.

Face à de telles demandes, l'enseignant de Taijǐ, qui n'en perçoit pas toujours les tenants et les aboutissants (souvent imaginaires), peut en voulant trop bien faire, se retrouver inopinément en porte-à-faux. Une manière simple de parer à ce genre de désagrément est de revenir aux invariants qui sont à l'œuvre dans le Taijǐ.

Pourquoi avoir choisi le terme d' « invariant » plutôt que celui de « principe » ? Simplement parce que dans le champ pédagogique, il est nécessaire de s'intéresser à des aspects qui ne sont pas explicitement identifiés comme des principes du Taijǐ. Ainsi la notion d' « espace », avec cinq directions cardinales, ses subdivisions, etc., ne constitue pas en soi un véritable « principe de Taijǐ », mais est en revanche un « invariant du Taijǐ » ! En effet, si l' « espace » ne détermine pas directement les gestes du Taijǐ, il en est cependant la condition de déploiement, et en tant que tel il doit aussi faire l'objet d'une étude. On objectera que l'on peut très bien exécuter la forme sans rien savoir de l'espace ! Certes ! Mais la « vivre » sans rien connaître du « Terre-Ciel » c'est quand même dommage ! D'une certaine manière, les invariants seraient au Taijǐ, ce que les lois fondamentales sont à notre univers (trois dimensions d'espace, une dimension temporelle, des forces d'interaction forte et faible, etc.).

(...)

Un premier inventaire a permis d'identifier dix invariants, mais la liste proposée n'a ni la prétention de l'exhaustivité, ni l'assurance hautaine de ses choix ; elle se veut « outil de navigation », à la manière dont les « amers » de la côte permettent aux marins de se repérer. C'est donc avant tout à la réflexion commune qu'elle invite, sur un premier socle, également construit en commun.

Les dix « invariants » identifiés sont les suivants :

- 1- L'espace ;
- 2- L'énergie ;
- 3- Le Yin et le Yang ;
- 4- Le vide et le plein ;
- 5- La structure - L'alignement - Le centre - Le Dan Tien ;
- 6- Le relâchement - La relaxation ;
- 7- L'enracinement - Les appuis ;
- 8- La respiration ;
- 9- L'intention ;
- 10- La transformation.

L'ordre de représentation ne traduit pas de hiérarchie particulière (par exemple : par rapport à un ordre de difficulté pédagogique), en effet chaque enseignant effectuera sans doute un classement différent en fonction de sa propre expérience.

On notera cependant une distinction importante entre les quatre premiers items qui relèvent davantage de « principes » (en rapport avec la philosophie taoïste), et les six items suivants qui ne concernent plus le monde physique (régé par le Tao), mais les « humains » et s'apparentent davantage à des « fonctions ». Pour résumer, ces dix « invariants » se composent de quatre « principes » et de six « fonctions ».

En conclusion, l'enseignement du TQQ ne saurait se limiter à la seule pratique des « fonctions » : « respirer », « s'enraciner », « nourrir l'intention », « transformer », etc., mais doit s'asseoir également sur une expérience approfondie des quatre premiers principes. Cette expérience doit s'alimenter d'une pratique de corps, et d'esprit ! Comprendre comment en chinois « se pense » l' « espace », ce qu'est le « centre », ce que signifie le « Terre-Ciel » est à un certain moment de la pratique, indispensable pour mettre en cohérence l'interne et l'externe, et « cheminer dans le cheminement » selon Antonio Machado !



## Le FEUILLET DU COLLEGE

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.

<p>L'OBSESSION DU GESTE JUSTE - Marie-Christine MOUTAULT - La Pommeraye - juillet 2005</p>
--

Terrain d'expérimentation ... Le Shi San Shi

Quels sont les principes à prendre en compte dans la pratique du Taiji Quan pour tenter de «cheminer» vers un déroulement harmonieux, sans rupture, sans « hiatus », sans qu'il y ait un quelconque passage « forcé » de la Forme ?...



Pour aborder cet atelier, j'ai voulu partir de mon expérience ; dans un second temps je suis allée retrouver les textes classiques pour confronter les deux, cette seconde partie reste encore largement à approfondir. ^ insi par une approche quelque peu empirique j'ai fait l'expérience de différentes choses qui me semblaient aller vers une meilleure écoute et plus de justesse dans ma pratique.

^ vant toute chose, le **critère Principal, Premier à tout autre** : il convient, à chacun, de partir de SOI, de sa propre matière ! C'est-à-dire partir de SON corps (de S^ morphologie propre, de SES spécificités, des possibilités et/ou limites que celui-ci nous impose dans le temps et dans l'instant). Surtout ne pas les nier et envisager que d'une fois à l'autre, selon l'état dans lequel nous sommes, il puisse y avoir des modifications. Respecter à chaque fois les informations reçues et faire en fonction et non à l'encontre...

Il s'agit en premier lieu d'en **prendre conscience**, ce qui veut dire **apprendre à connaître son corps, l'écouter**. Cet aspect est difficile, nous savons tous à quel point développer cette écoute, de soi, de l'autre, suppose une pratique consciente et très régulière... En second lieu : **respecter cette structure qui nous est propre** ; pour cela il s'agira de ne jamais vouloir donner illusion et particulièrement se donner illusion, se \_bercer d'illusion\_... Dès que ça ne \_coule\_ pas, dès qu'il y a effort pour passer une transformation, avoir l'honnêteté et surtout l'humilité de le reconnaître. Cela suppose : s'arrêter, interroger sa pratique pour trouver où il y a erreur, problème, impasse...

Lors de l'étape de la prise de conscience, chez le pratiquant, le regard averti de l'enseignant intervient, car souvent par méconnaissance du schéma corporel, leur pratique est en fait dommageable et peut entraîner une accentuation des problèmes déclarés ou latents.

Cependant l'enseignant doit aussi se méfier de lui-même et de ses références : gestes exécutés «parfaitement», selon une morphologie «idéale» d'un corps parfaitement structuré et sain... critères qui n'existent quasiment jamais ! Car tous nous avons un corps «hérité de...», une histoire, et subit des traumatismes (physiques et psychologiques) plus ou moins importants.

En effet, il ne s'agit en aucun cas d'imposer, par exemple, un placement de pieds parfaitement parallèles pour une personne qui a naturellement un positionnement de pieds en rotation externe ou interne très important. Par volonté de «rentrer dans des normes de pratique » nous créerions alors un traumatisme encore plus important particulièrement au niveau des articulations intermédiaires. Ce à quoi il faut veiller dans ce cas, comme dans

Feuillet du Collège n° 2

d'autres, est le parfait alignement des articulations, et tenter par un réajustement très progressif de la posture de rééduquer la musculature profonde afin que cette dérive "naturelle" se corrige partiellement et en douceur, tout au moins ne s'accroisse pas !

Ce premier élément posé en règle incontournable, il devient possible d'envisager une cohérence du déroulement de la Forme... Là interviennent d'autres éléments à respecter !

Je décidais d'attaquer l'approche par du palpable, du concret. Ce qui me semblait le plus parlant était : « **Le commandement réside dans la taille** ». Partie de ce postulat contenu dans les principes généraux je me suis très vite aperçue que ce principe ne pouvait être dissocié du suivant : « **la pensée commande comme le général ordonne** », pas dupe non plus que cela avait un lien direct avec le premier principe « **Yi xin xing qi** » « **La pensée dirige l'énergie ou Là où va la pensée, l'énergie s'y rend** »

Car en effet, pour qu'il y ait mouvement il faut d'abord une intention de mouvement. Si la taille l'initie, pour qu'il naisse, il doit émerger d'une intention, ce qui donnera une direction et une expression au mouvement. Le mouvement initié par la taille va se développer dans tout le corps au service du geste à développer, l'enchaînement étant au préalable connu.

#### « LE COMMANDEMENT RESIDE DANS LA TAILLE »

**A - Chercher ce qu'est le "relâché" de la taille.** Le positionnement provoqué par ce "lâché" doit permettre une mobilité maximale, une grande aisance et une grande puissance. Ne pas retenir, laisser le bassin se mouvoir sans entrave... Les mouvements possibles du bassin sont une combinaison de mouvements antéro-postérieurs et des mouvements d'oscillations latérales, ce qui provoque des mouvements qui se rapprochent du huit à l'horizontale. Comme un flottement, telle une barque sur l'eau...



**B - Suivre à la lettre : la taille ne bouge pas, rien ne bouge, quand elle bouge – avec une intention préalable – que provoque-t-elle dans toutes les parties du corps ?**

Observations :

1. Le relâchement de la taille provoque un enracinement "naturel". Cette sensation corrobore le texte classique qui dit « **Quand la taille est relâchée, l'énergie descend et donne la force en stabilisant la partie inférieure du corps** ». Alors que le calage de la taille dans une antéversion ou rétroversion trop importante entraîne une perte de mobilité, avec une perte d'ouverture au niveau des Kua.
  2. Pour que le mouvement initié par la taille puisse se développer sans entrave dans le corps, il est nécessaire que tout le corps soit délié, souple, pour être à l'écoute et transmettre le plus respectueusement possible ce mouvement. Ce qui suppose qu'aucune articulation ne connaisse un quelconque blocage. « **Lorsque le corps est relâché... alors on éprouve des sensations d'agilité, de vivacité et d'aisance dans les mouvements** ». Seul le relâchement permet l'écoute.
- Que veut dire se relâcher ? Comment cela peut-il se traduire dans le mouvement ? N'est-ce pas permettre aux articulations une optimisation maximale ; pour cela il est nécessaire de comprendre, d'expérimenter l'angle qui laisse le plus de mobilité et de souplesse à l'articulation : ni trop tendu, ni trop plié. Il s'agit de trouver la voie d'un juste milieu, propice au déploiement d'un geste libre de toute contrainte articulaire. Toute limite

articulaire atteinte (dans l'extension ou la flexion) provoque inévitablement un point d'arrêt et donc rupture du geste en bout de course. On observe alors un mouvement d'aller-retour et non un déploiement de la spirale qui seule est "auto-génératrice" de mouvements et ainsi d'une continuité logique dans la Forme ; elle se génère elle-même.

- La question qui survient alors est : jusqu'où aller dans la flexion ou l'extension articulaire des membres ? La réponse qui m'a semblé la plus adéquate est de reprendre quand « **au moindre mouvement d'une seule partie du corps, toutes les autres se meuvent, et dès l'instant où une seule s'arrête, tout le corps s'immobilise.** »

Respecter l'écoute du mouvement du bassin, cela suppose une synchronicité entre cette bascule, ce « lâché » et la mobilité articulaire des membres. Faire qu'il y ait une unité entre le mouvement de flexion (absorption) et d'extension (expression) des bras et des jambes, dans une synergie de mouvement avec le mouvement de bascule du bassin.

3. En respectant à la lettre ce principe : pas de mouvement du corps, sans mouvement initié par la taille ; alors quand la taille se meut c'est par synergie comme une onde qui se propage. Un mouvement se déroule dans le corps à partir du mouvement de la taille, la taille "lance et appelle" « **Haut et bas se suivent, le corps entier est unifié comme un bloc (ses différentes parties sont harmonieusement coordonnées)** » sans jamais qu'il y ait rupture, blocage, calage, aller-retour mais spirale montante, descendante...

Dans l'harmonie recherchée autour de la taille, il ne faut pas seulement voir celles des bras et des jambes dans un mouvement de flexion et d'extension, par rapport à un axe horizontal, haut – bas ; il faut aussi envisager de ne pas dissocier l'harmonie spiralée autour de l'axe vertical formé par la colonne vertébrale, droite – gauche, qui génère les notions de plein et de vide, de yin et de yang. Il convient de mettre en relation les épaules et les hanches, les coudes et les genoux, les poignets et les chevilles.

4. Le "lâché" du bassin, provoque une mobilité et une souplesse génératrice de mouvements, particulièrement des déplacements. Il s'agit donc de déclencher le mouvement des jambes quand et uniquement quand le placement de la taille libère celui-ci «naturellement», ni trop tôt, ni trop tard.

5. Dans ce mouvement de la taille la respiration participe de façon active. Il y a un double mouvement (respiration – énergie), ça descend tout en montant et inversement.

A l'inspiration le dos et le ventre au niveau lombaire se remplissent, il s'effectue un mouvement d'ouverture interne, d'accueil, qui accompagne (voire initie) la bascule du bassin en rétroversion. Dans ce même temps l'énergie remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sinciput.

A l'expiration la force, (l'énergie ! Le Qi !...) est concentrée dans le Dantian inférieur (Xia Dantian) et s'accroît alors le mouvement de "lâché", pendant que l'air s'exhale par la bouche. Cette accentuation (sans jamais aller jusqu'au calage bien sûr) correspond à un "quelque chose" qui peut se rapprocher d'un mouvement qui glisse vers l'autre (mouvement ou partenaire), comme un "glissé dessous". Elle se situe à la pose du talon du pied avant (c'est à ce moment là que pourrait s'effectuer la poussée si l'on en faisait une), elle précède le relâchement qui ramène à un état plus neutre et qui n'est alors qu'un accompagnement.

6. A l'image du symbole du TAIJI (yin – yang dans un cercle), l'inspiration est contenue dans l'expiration et inversement, tel un mouvement perpétuel initié par la respiration qui se propage dans le mouvement.

Ce mouvement d'inspiration dans l'expiration, et inversement, provoque dans l'expression gestuelle de la Forme, une prolongation de geste dans l'expression – comme une légère extension aux extrémités, alors que déjà l'inspiration est enclenchée et rappelle dans un

mouvement d'absorption – flexion au niveau de la taille. Il se produit le même phénomène inversé en fin d'absorption, la flexion se prolonge alors que déjà l'expiration a débuté ; du fait de l'onde et de la spirale.

Ce mouvement dans le mouvement provoque et installe une continuité sans rupture.

**Conclusion** : Voici les éléments qui, à ce jour, me permettent de faire évoluer ma pratique vers un déroulement qui coule et s'écoule de lui-même dans cette suite de mouvements qui n'a pas de fin...



#### **DEROULEMENT DE L'ATELIER**

- Faire ensemble une fois le Shi San Shi
- Repérer les «hiatus», les passages où quelque part nous “trichons“, les passages où ça ne “glisse“ pas... Poser pour nous même notre problématique corporelle. Les « hiatus » ont quelles origines ?
- Explorer la troisième séquence du shi san shi et la travailler, par petits groupes, selon les critères d'écoute développés ci-dessous.
  - a -Tout mouvement est initié par la taille
  - b -l'unité autour de la taille sur l'axe horizontal et sur l'axe vertical,
  - c -synergie du mouvement.
  - d-l'onde “d'appel et d'expression“ du mouvement respiratoire dans le mouvement gestuel
  - e -Le déplacement juste !
  - f -le “lâché“ de la taille accentué au moment de la pose du talon du pied avant.
- Reprendre les passages que l'on avait repérés comme faisant problème dans le Shi San Shi et tenter pour soi ou/et par groupe ayant les mêmes difficultés de trouver une fluidité par les moyens proposés.

#### **QUESTIONS que je laisse à vos réflexions :**

- Ne faut-il pas enlever de la pratique de la Forme toute intention martiale pour qu'il y ait une réelle continuité tel le fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste ?
- Enlevez toute intention martiale est-ce respecter la logique de la Forme ?

# Quelques notes inspirées par le texte de Marie-Christine <sup>(1)</sup>

Jean-Luc Pérot

## 1. La taille

Le mot est bien choisi mais demande à être commenté.

Car la taille, qui n'est pas le bassin osseux mais cet espace intermédiaire, où justement il n'y a pas d'os, est bien le lieu du resserrement et de la coupure possible entre le bas et le haut.

■ On entend dans le mot « ceinture » une continuité horizontale, en anneau mais sa fonction (outre la tenue du pantalon) est dans le renforcement de la relation du haut du corps au train inférieur. Elle donne cohérence et force comme le souligne la fonction Dai Mai, ombilic et Ming Men.

C'est dans cette perspective que l'on évoque les reins solides, le bon dos et l'usage de se ceindre les reins.

Se dégrafer la ceinture permet la descente du diaphragme et l'inspiration profonde. Cela ouvre l'accès au bassin mais la prise de terre nécessite encore la détente du fond pelvien. Le « cul serré » ne laissant pas passer l'énergie.

■ Le relâchement de la taille, s'il laisse bien passer la sensation vers le bas n'assure pas pour autant la connexion avec le haut.

C'est plutôt le dégagement postural, ce grandissement interne, qui active le sanglage des muscles abdominaux transverses et donc le maintien abdominal profond (cf. les ouvrages du Dr Bernadette de Gasquet et de Blandine Calais-Germain).

La relation haut/bas fermement établie est bien un critère objectif de cohérence mais elle n'implique pas pour autant une fixité. En effet, c'est encore la détente de la taille qui permettra des rotations différenciées entre le bassin et le thorax, des torsions qui intègrent la puissance des spirales.

## 2. Ne faut-il pas abandonner toute intention martiale pour améliorer la continuité du geste ?

Cette question me touche de près, ayant choisi depuis mes soixante ans de sortir le rapport à l'autre du contexte martial.

Il ne me semble pas nécessaire pour autant de « désarmer » la pratique formelle.

Le propos martial n'est pas à lire dans un durcissement du geste.

Le pur acier nécessite une intention claire sous son enveloppe de coton. Le caractère aigu ou tranchant de l'intention martiale fait couler l'énergie dans la forme qui sans cette clarté prendrait vite l'aspect d'une coquille vide.

« Fais ce que tu fais » ou « sois à ce que tu fais » (ou quelque chose comme ça) : gérer l'énergie passe par les formes et les huit modes de base du Shi san Shi se retrouvent dans ces gestes qui constituent la forme.

La continuité est avant tout affaire d'intention, le geste pourrait même être suspendu sans que la continuité soit rompue et plus, un écoulement par trop régulier ne témoignerait pas, à mon sens, d'une continuité de l'intention. J'ai souvenir d'un article de Serge Dreyer publié dans cette revue qui illustre clairement ce propos à partir de la détente.

Si rondeur et fluidité caractérisent la forme, les variations de tonus en rapport avec le vécu du geste en sont l'assaisonnement.

---

1) « L'obsession du geste juste », Marie-Christine Moutault, *Feuillet du Collège n° 2, Bulletin n° 71.*



« Ne faut-il pas enlever de la pratique de la forme <sup>(1)</sup> toute intention martiale pour qu'il y ait une réelle continuité, tel le fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste ? » <sup>(2)</sup>

## Réflexions

Serge Dreyer

**J'**AI relevé ce questionnement qui me semble faire écho au compte-rendu que j'avais fait d'une conférence en Chine dans un précédent bulletin. Il y était mentionné, entre autres faits, la mise en minorité de plus en plus évidente de l'aspect martial du taiji quan. J'ai répondu en privé à la question soulevée par Marie-Christine Moutault qui sert de titre à cet article. Dans les lignes qui suivent, je vais développer ma pensée sur cette intention martiale et fluidité sans chercher à m'opposer à qui que ce soit. Il s'agit plutôt d'approfondir une réflexion qui dépasse notre style et qui pourrait servir d'appui pour d'autres cogitations. Je trouve cette question très directe intéressante car elle reflète l'évolution de notre discipline dans le monde entier et surtout elle fait surgir un certain nombre de paradoxes instructifs.

### 1. Le champ de la discipline du taiji quan

Dans une perspective sociologisante <sup>(3)</sup>, il me semble utile de comprendre quels sont les acteurs de ce champ et quels sont les intérêts en jeu avant d'aborder de front la question posée. De toute évidence, celle-ci est le fait d'un discours dominant qui se répand partout depuis l'implantation de la discipline en Europe. Il associe très souvent pêle-mêle les aspects santé, relaxation, développement spirituel, esthétique ainsi que la non-violence ou plutôt l'opposition aux aspects martiaux <sup>(4)</sup>. La littérature disponible à ce sujet <sup>(5)</sup> pointe dans plusieurs directions convergentes. Pour simplifier, on évoquera parmi les causes possibles de ce discours les tensions de la vie quotidienne, les incertitudes du lendemain (comme la perspective du chômage), l'étalage médiatique ostentatoire de la violence, le sentiment grandissant en milieu urbain de la solitude, la compétition intense dans tous les domaines de la vie. Ces phénomènes et beaucoup d'autres

sont perçus, à tort ou à raison, comme caractéristiques de nos sociétés contemporaines. La pratique du taiji quan semblerait « protéger » de ces effets néfastes de la vie sociale, ou du moins, elle permettrait de trouver un équilibre dans un style de vie jugé non satisfaisant <sup>(6)</sup>. Mais évidemment, ses aspects martiaux en deviennent gênants ou du moins ils ne semblent pas répondre aux attentes car ils sont associés généralement à la violence. Mais évidemment, ses aspects martiaux en deviennent gênants ou du moins ils ne semblent pas répondre aux attentes car ils sont associés généralement à la violence.

Arrêtons-nous un instant pour établir une comparaison avec la musique <sup>(7)</sup>. Viendrait-il à l'esprit de la majorité des musiciens amateurs et/ou professionnels d'enlever de leur pratique toute intention de jouer en public <sup>(8)</sup> puisque chacun sait que cela crée

---

1) Forme : j'ai mis une minuscule au lieu d'une majuscule dans le titre original que j'imagine relever de l'erreur de frappe (?).

2) *Bulletin de l'Amicale* n° 71, sept. 2012, p. 20

3) Lire les travaux de Pierre Bourdieu pour la notion de champ.

4) Cette dernière remarque n'insinue pas que la question posée par Marie-Christine relève de cette opposition.

5) Les sens du « Ren », ethnographie d'une école de Tai-chi, Sylvain ROUANET, thèse de doctorat, Université Paul Valéry-Montpellier III, École doctorale « Territoires, Temps, Sociétés et Développement », 2011.

6) Le TAIJI QUAN : images d'une tradition chinoise et son adaptation à la modernité, Anne-Valentine LAPASSAT, mémoire de D.E.A. « Langues et identités culturelles », Université Jean Moulin-Lyon 3, Département de chinois, 2001, pp. 36-38

7) On pourrait évidemment multiplier les comparaisons à l'infini avec d'autres domaines.

8) La notion de public inclut ici le cercle familial, celui des amis et pas seulement un public d'inconnus.

des tensions qui nuisent à la *fluidité* du jeu ? Cela est peu probable et ceux qui prétendent ne jouer que pour eux sont souvent très heureux de jouer devant un auditoire aussi réduit soit-il. Alors pourquoi ce type de questionnement dans notre discipline ?

Mon expérience me rend enclin dans un premier temps à mettre en avant toutes les incertitudes que génèrent les aspects martiaux du taiji quan pour la majorité des pratiquants : perte de la face, remise en cause perpétuelle des acquis (en particulier due au caractère moins codé de la pratique martiale), menace (vraie ou supposée) pour son intégrité physique, tensions provoquées par le caractère (vrai ou supposé) agressif du défi, etc. Dans un deuxième temps, je me demande si ce n'est pas aussi une question culturelle. L'argumentation en Occident tend à fonctionner à partir de la notion des contraires. Or dans ce cas précis, on assiste bien à une opposition entre aspect martial et les autres acquis possibles puisqu'il est suggéré que la fluidité dans la pratique de la forme pourrait être potentiellement gênée par « l'intention martiale »<sup>9)</sup>. On notera que c'est l'intention martiale qui est visée en particulier alors que bien d'autres facteurs connus

---

9) On remarquera que dans le texte, aucune référence explicite n'est faite aux aspects martiaux du taiji quan. Les deux questions posées à la fin semblent surgir du néant, ce qui me semble justifier ma longue réponse car on évolue là dans un non-dit très ambigu (aucune intention prêtée à l'auteur dans mon esprit). Or, ce texte émane du Collège des enseignants au beau milieu du *Bulletin de l'Amicale*. J'aimerais attirer l'attention de nos lecteurs sur ce phénomène nouveau dans l'histoire de notre style. C'est encore une question de positionnement dans le champ de notre discipline, cette fois-ci dans le registre plus petit de notre style. Les enseignants possèdent une autorité au moins implicite sur la pratique « juste » de notre taiji quan, aussi il me semble souhaitable de dévoiler le mécanisme du pouvoir d'influence que peuvent générer des textes émanant d'un groupe reconnu d'enseignants au sein d'une organisation dont la plupart des membres sont des apprenants. Je ne prête aucune intention à quiconque mais j'estime opportun de mettre à nu des mécanismes que l'on retrouve par ailleurs dans tous les aspects de la vie sociale.

10) Tout en écrivant cet article, certaines réflexions qui me viennent à l'esprit ne sont pas directement liées au sujet qui me préoccupe, mais elles me semblent justifier l'intérêt d'une digression. Dans tous les pays où j'ai l'occasion d'intervenir, j'entends souvent des pratiquants de notre style, enseignants et apprenants confondus, se référer passionnément à la notion de « tradition » pour justifier la pratique de notre style de taiji quan. Le savoir transmis par Wang Yen-nien ne semble pouvoir s'inscrire que dans une tradition

(le manque de souplesse, la mémoire, le désir de bien faire, le regard d'autrui, la mise en scène de soi, etc.) interviennent dans cette gêne. Dans le monde chinois (RPC et Taïwan) que je fréquente assidûment depuis plus de 30 ans, je n'ai jamais entendu ce genre de réflexion. La majorité des pratiquants ne sont pas intéressés par les aspects martiaux du taiji quan, mais il ne leur viendrait pas à l'esprit d'« enlever » quoi que ce soit au taiji quan<sup>10)</sup>. Si leur enseignant insiste sur l'aspect martial, ils l'apprennent (ou font semblant) et l'oublie aussi vite que bon leur semble, mais ils ne fonctionnent absolument pas dans le registre de l'opposition. Je reviendrai plus loin sur cette notion d'« intention martiale », lourde de plusieurs interprétations possibles.

## 2. Intention martiale et fluidité : contradiction ou ignorance ?

Les deux premiers termes qui posent problème sont « intention » et « martiale » accolés car ils ne sont pas définis. Tout d'abord est-ce que c'est l'intention qui pose problème ? Ou les aspects martiaux ? Ou bien encore les deux ensemble ?

que l'on voudrait bien immémoriale et que quelques artifices de discours bien rodés mettent en avant (référence notoirement au taoïsme et aux pratiques gymniques anciennes).

Or, on constate au moins trois paradoxes dans ce type de discours. Tout d'abord enlever l'intention martiale ou/et ignorer des pratiques comme le tuishou (poussée des mains) et le sanshou (combat), n'est-ce pas amputer la tradition du taiji quan puisqu'il est reconnu par Wang Yen-nien lui-même que c'est un art martial (quand j'ai fait mes débuts à Taipei en 1976, Wang Yen-nien passait presque autant de temps à l'enseignement du tuishou qu'à celui de la forme) ? Deuxième paradoxe : notre tradition est bien courte (environ 150 ans) puisque le style Yang est une interprétation du style Chen... Troisième paradoxe : c'est aussi une tradition qui (comme toutes les traditions) a évolué loin du purisme qu'on lui attribue volontiers puisqu'elle a absorbé l'influence occidentale dès le début du xx<sup>e</sup> siècle comme le démontre Anne-Valentine Lapassat dans son mémoire très intéressant (voir note de bas de page n° 6). Cette influence dans notre style est présente à travers la référence, dans le livre de Wang Yen-nien, de la compétition de sanshou de 1929 à Nanjing qui aurait été remportée par son professeur Zhang Qin-lin (affirmation inexacte d'ailleurs qui fera l'objet d'un autre article). En poussant le bouchon un peu plus loin, on pourrait même affirmer que cette influence existait déjà au xix<sup>e</sup> siècle, puisque selon la légende, Yang Lu-chan allait défier les chefs de file des autres arts martiaux, d'où son sobriquet de « Sans-Ennemi ». N'est-ce pas là une autre forme de l'esprit de compétition ?



• Si l'on se réfère aux textes dits classiques, en particulier le *Traité sur le Taiji quan*, attribué à Zhang Sanfeng (Despeux, 1981, pp. 106-107), l'intention joue un rôle primordial : « *Il convient de stimuler le souffle, de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture* [le programme contenu dans la question du Bulletin]... *Tout cela est affaire d'intention et non pas une chose extérieure.* » On pourra alors objecter que justement, ce texte est centré sur l'aspect martial. Si on prend alors le texte de Li Yixu (Despeux, 1981, p. 120), on y trouve l'affirmation suivante : « *L'entraînement quotidien à l'enchaînement des mouvements est un exercice pour soi-même. Dès l'exécution d'un mouvement, il convient de se demander si le corps se déplace conformément aux principes énoncés ci-dessus.* » On retrouve là l'intention sous la forme d'une pensée réflexive nécessaire pour trouver le mouvement juste (« l'obsession du geste juste » dans le titre de l'article du Bulletin). Il semblerait donc que l'intention soit perçue par tous ces experts comme un paramètre incontournable de la pratique du taiji quan qui va justement permettre la fluidité des mouvements...

• Si ce sont les aspects martiaux qui gênent la fluidité des mouvements pour des raisons non mentionnées dans l'article, on doit alors se poser une question très simple. Pour qui la notion de fluidité dans la pratique du taiji quan est-elle vitale ? C'est de toute évidence pour le pratiquant d'un art martial car cette fluidité est son meilleur atout dans un combat. Elle le rend moins prévisible pour son adversaire ce qui est l'essence même de tout combat. Dans le taiji quan, que l'on ait à faire à une version adoucie de l'affrontement comme le tui-shou<sup>(11)</sup> ou à une approche plus réaliste, la fluidité est un critère incontournable de cette discipline. L'ignorer revient à sérieusement amputer la richesse du taiji quan. Or, en ce qui concerne le pratiquant se consacrant uniquement à l'enchaînement, la fluidité n'est pas nécessairement le seul critère valorisant. Un arrêt sur un mouvement en jouant sur le contraste peut posséder un effet esthétique intéressant, tout comme ce même arrêt peut permettre à un pratiquant fatigué de reprendre son souffle ou ses esprits (s'il a oublié la suite)...

• Intention martiale : si on évoque ici la volonté de mémoriser chaque application martiale, doit-on penser que c'est la surcharge mémorielle qui pose problème ou le fait d'imaginer que l'on a un adver-

saire devant soi qui devient perturbant ? Je ne répondrai pas à la place de l'auteure car le sens de la question me semble incertain. Dans tous les cas, si c'est la surcharge mémorielle qui est en cause, on fera remarquer que tous les aspects santé/bien-être souvent évoqués à des titres divers dans le Bulletin deviennent également une surcharge. Quant à l'adversaire imaginaire, je renvoie à toutes les pratiques sportives et des arts de la scène qui démontrent les bienfaits à tous les niveaux de l'expérience de la visualisation intérieure et anticipée des situations à venir.

• L'autre terme important est donc la fluidité qui est explicitement décrite comme « *un fil de soie qui se dévide du début à la fin, comme un seul et unique geste* », cette citation faisant référence en particulier au style Chen. Cette phrase est à mettre en relation avec le début du *Traité sur le Taiji quan* : « *Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées.* » Reformulé plus prosaïquement, on pourrait dire : « *Dès qu'une partie du corps bouge, tout le reste bouge.* » Ce principe d'action devient alors embarrassant pour notre style de taiji quan. Si on met de côté le fait que quasiment dès l'ouverture<sup>(12)</sup>, l'habitude a été prise de s'arrêter, que fait-on de ces mouvements où il est admis qu'une partie du corps ne bouge pas puisque Wang Yen-nien l'aurait enseigné ainsi ?

Voir :

- la main gauche photos 10 à 12 et la main droite photos 15 à 17 ;
- la main droite photos 27 et 28 ;
- le bras droit photos 60 à 62 (la consigne explicite est « Sans modifier la position du bras droit... »). Il serait également très instructif d'observer de près ce qui se passe entre chaque mouvement de l'enchaînement dans notre style afin de vérifier l'accord ou non avec la notion de fluidité.

11) J'en profite pour rappeler pour la énième fois que l'on peut très bien pratiquer le tui-shou et même le sanshou de façon ludique. La grande majorité de ceux qui me suivent dans la pratique du tui-shou sont plus des joueurs que des combattants...

12) Toutes les références citées ici proviennent du livre de Wang Yen-nien : *Transmission secrète du Taiji Quan* par la famille Yang, 1988, Taipei, Taïwan.

13) Il faudrait aussi y inclure le combat avec armes.

### 3. Conclusion

On pourrait trouver d'autres mouvements où ce dilemme d'une partie du corps immobile est posé mais il ne s'agit pas dans mon esprit d'accuser qui que ce soit d'un mal-faire. Je suis depuis longtemps l'avocat de la diversité des interprétations de notre style car, comme dans tous les domaines de la vie, ce sont les individus qui donnent sa valeur au système et non pas l'inverse. Je rejoins d'ailleurs le texte de Marie-Christine qui me semble aller dans cette direction (lire la première page). Mais en ce qui me concerne, j'aurais plutôt posé la question de savoir en quoi une vision organique du taiji quan (incluant aspects martiaux, bien-être et autres) aide à la compréhension d'une notion comme celle de la

fluidité, pour ne citer que celle-là. Cette question mettrait alors en lumière deux phases de l'apprentissage que Li Yixu mentionne explicitement : dans la pratique de l'enchaînement on apprend à se connaître alors que dans la pratique à deux on apprend à connaître l'autre. Or, on sait bien que nous sommes des « animaux grégaires » et que donc nous existons en partie à travers l'autre. Ce que notre psychologie met bien en lumière, le taiji quan le met en pratique. L'entraînement à l'enchaînement permet, à travers la lenteur, une mémorisation et une intégration en profondeur des mouvements tandis que tuishou et sanshou<sup>(13)</sup> nous apprennent à lâcher prise, démarche spirituelle sans fin mais ô combien exaltante.



10. Inspirez. Pendant que la main droite s'élève horizontalement jusqu'à la hauteur des épaules, paume vers l'avant, levez la cuisse droite à l'horizontale, la pointe du pied droit tombante, tandis que vous descendez la main gauche sous le coude droit paume vers le bas. Tendez la jambe gauche.



11. Inspirez. Sans modifier l'attitude du haut du corps, fléchissez la jambe gauche en position semi-assise, et plantez le talon du pied droit un pas en avant, en direction du SE.



12. Expirez. Tendez la jambe gauche en basculant le pied droit vers l'avant: la pointe touche le sol puis le talon s'élève. Profitez de la détente de la jambe gauche pour pousser (tui) vers l'avant avec la main droite, selon une trajectoire horizontale.



60. Inspirez. Sans modifier la position du bras droit, faites un demi-tour vers la gauche (face au N). Pendant le mouvement tournant du corps, la main gauche suit la face interne du bras droit pour se placer devant la poitrine, paume vers le bas.



61. Inspirez. Asseyez-vous sur la jambe droite que vous fléchissez fermement en ramenant le coude gauche contre le flanc gauche; puis, à l'aide de l'avant-bras gauche et du tranchant de la main gauche, "fendez" de haut en bas (cai) jusqu'au niveau de la taille, paume vers la droite.



62. Expirez. Plantez le talon du pied gauche un pas en avant. Tendez la jambe droite en basculant le pied gauche vers l'avant; la pointe touche le sol et le talon s'élève. Profitez de la détente de la jambe droite pour pousser (an) avec la main gauche, vers l'avant, à la même hauteur que les épaules, le coude légèrement abaissé.

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.

## Réflexion sur les quatre techniques de mains et leurs transformations.

Christian Bernapel - 26 octobre 2012



Cet article, adapté et enrichi, est destiné aux « feuillets du Collège » qui s'insèrent dans le bulletin de l'Amicale. La première version est parue en juin 2007 dans les cahiers N°8 du Collège européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji quan. Il a pris corps au cours d'un atelier du Collège avec Sabine Metzlé, sur le thème des « transformations » (hua), s'appuyant sur le treizième exercice de tuishou de notre école.

Pendant le déroulement de cet atelier, j'ai pu identifier un modèle théorique, s'appuyant sur l'ancienne figure des deux poissons, symbole référent du Yangjia Michuan, permettant de décrire avec précision le rôle des partenaires à chaque étape du déroulement de l'exercice. Destiné, dans sa première version, à un public d'enseignants connaissant les principes fondateurs du Taiji quan et ceux, caractéristiques, du Yangjia Michuan Taiji quan, il est mis à la disposition du plus grand nombre et me donne ainsi l'occasion d'élargir la notion de transformation applicable tant à soi-même qu'aux échanges avec un partenaire dans leur succession naturelle mais aussi dans la réciprocité et l'inversion.

L'intégration préalable des principes fondateurs, tant pour la progression personnelle que dans l'échange avec partenaire, est souhaitable pour une pratique bien comprise, aisée et fluide.

### Les textes classiques et contemporains :

Le treizième exercice de base du tuishou du Yangjia Michuan Taiji quan s'intitule : « **Peng lü an dji sishou lianxu tuishou fa** » - **technique des poussées successives et réciproques** de peng, lü, an, et dji ( 1 ). Il traite des quatre premières « techniques de mains » (ou potentiels ou gestes) pratiquées à deux et de leurs transformations. Cet exercice contient la quintessence des principes fondateurs du Taiji quan, tant dans la pratique individuelle qu'avec un partenaire. Il permet d'éprouver, dans la profondeur du corps et de l'esprit et dans l'objectivation des sensations qui y sont rattachées, la réalité du changement et la capacité à « transformer l'énergie » : hua jing. (ne pas confondre Jing : énergie, avec Qi : souffle, souvent appelé à tort énergie)

Peng, lü, an et dji sont les premiers mouvements répertoriés dans le texte des « treize mouvements de la longue boîte » de WU Yuxiang ( 2 ). Ils sont commentés d'une façon

plus complète et intégrés dans le contexte des principes fondateurs du Taiji quan dans le « chant des huit caractères » de SONG Shuming ( 3 ). Enfin, ZHANG Sanfeng, dans le « Taiji quan Jing » ( 4 ), explicite la nature de l'état corporel et mental. La concision de ces textes permet, en quelques idéogrammes, d'approcher par l'expérience itérative de la pratique et des sensations qu'elle génère, la profondeur des concepts du Taiji quan.

En voici les extraits utiles :

Alors que le texte de WU Yuxiang ne fait que citer les 4 premiers mouvements, le « chant des huit caractères » de SONG Shuming les illustre ainsi : « parer, tirer vers l'arrière, presser vers l'avant et repousser, peu de gens au monde connaissent ces techniques. Sur dix experts, dix ne les connaissent pas ! Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut aisément adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)... Celui qui peut adhérer, coller et suivre a acquis le centre véritable et ne le quitte pas ». Ce texte explique qu'accéder aux quatre premières techniques (de mains) ou « caractères » nécessite de développer d'autres qualités (il les cite) pour en connaître la profondeur.

Par ailleurs, le « Taiji quan Jing » attribué à ZHANG Sanfeng postérieur aux textes précités précise que : « dès le moindre mouvement, le corps entier est léger et agile et toutes les parties reliées. Faites en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, n'aient ni creux ni bosses et soient continus. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe par les jambes est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts ... ».

En complément et dans un cadre plus général et contemporain, j'encourage le lecteur à consulter les écrits de François CHENG qui traitent du « vide médian » (note 5) et de Jean-François BILLETER qui sont d'un grand intérêt pour approcher les dispositions de l'esprit et du corps à travers les textes du Tchouang Tseu ( 6 ). Enfin, je vous engage à flâner dans la poétique introduction du « TCHOUANG TSEU » sur la transformation du poisson « Kun » en oiseau « Peng » pour atteindre l'« étang céleste » ( 7 ).

#### **Sur la notion de l'état de transformation :**

Transformer se dit « hua » en Chinois. L'état (ou l'énergie) de transformation « hua jing » permet la mutation d'un état (postérieur) en un nouvel état (antérieur). « Hua jing » est la qualité nécessaire pour ne pas tomber dans le piège de la « double lourdeur » (shuang zhong ( 8 ). Une transformation bien conduite et maîtrisée nécessite la connaissance intuitive de l'état où l'on se trouve mais aussi la capacité de se projeter dans un nouvel état soit par l'intention, soit par la nécessité impérative du changement (dans le combat). Contrairement à la rassurante stabilité (dont la caricature est la stagnation, la « double lourdeur »), c'est un état instable en constante évolution. Il demande que l'esprit laisse agir le corps dans la confiance. En quelque sorte qu'il soit capable (ou accepte) de « faire le vide ». Cette capacité d'agir dans sa globalité nécessite un état intérieur disponible, un espace sans substance qui permette la naissance de l'état de changement (hua jing) ouvrant ainsi la possibilité de mutation vers un nouvel état.

La succession des quatre techniques de main nécessite l'application du principe de transformation. Dans le cas de l'exécution individuelle de leur enchaînement, le principe de transformation est nécessaire pour faire évoluer une technique vers la suivante. Dans le cas de l'échange avec un partenaire, le principe de transformation s'effectue par interactions réciproques et complémentaires. Il y a lieu d'intégrer, en solo, la conscience des quatre techniques de mains et de leurs transformations avant de les mettre en application avec un partenaire. Celui-ci nécessitant, en plus, l'intégration des qualités spécifiques décrites avec précision dans les textes des classiques déjà cités.

La transformation permet la rondeur ! (... aucune rupture, ni creux ni bosses, continu,... !).

Il convient d'en intégrer les principes jusqu'à ce que la suite des quatre potentiels ne fasse plus appel au mental afin que l' « Individu » en devienne le témoin extérieur.

### **La Pratique**

Si l'apprentissage individuel est nécessaire préalablement aux échanges avec un partenaire, c'est la « confrontation » (au sens pacifique), qui permettra l'intégration des quatre potentiels dans le respect des principes du Taiji quan. Au plan individuel, il s'applique à la qualité du geste et de la respiration ; avec un partenaire, il s'applique à la qualité des échanges et des perceptions réciproques faisant appel à l'éveil, à l'écoute et à la vivacité de l'esprit et du corps.

L'échange, la confrontation, éclairent l'apprentissage individuel, qui lui-même le permet. Ce processus permet l'intégration du « geste juste » ( 9 ) grâce au détachement de la pensée, au « lâcher prise mental ». L' « Individu » devient un témoin extérieur au geste conscient et accède ainsi à l'initiative spontanée et à toutes les dimensions de l'intuition en respect des principes « internes » fondateurs du Taiji quan.

Quel chemin peut-on suggérer pour approcher cette intégration dans sa globalité?

### **En solo**

Pour soi-même, individuellement, c'est la compréhension de la nature des quatre techniques de mains et la capacité à les enchaîner dans le respect des principes fondateurs. Connaître et intégrer chaque potentiel séparément dans sa juste expression gestuelle et biomécanique, mais aussi dans la fonction, l'énergie (jing) qu'il représente. Les enchaîner deux à deux et découvrir dans son corps et ses sensations, comment le précédent se transforme avec précision et harmonie dans le suivant. Pour les quatre gestes, quatre transformations sont nécessaires. De chaque geste se dégage une qualité (comme une saveur) particulière. Ainsi :

- PENG, parer est comme l'enveloppe souple d'un ballon gonflé ou comme l'eau qui porte le navire. Peng peut aussi voir la capacité d'absorber ou de rejeter. Si Peng est un état qui le caractérise par rapport aux autres potentiels, il possède aussi sa propre capacité, au même titre que lü, an et dji ( et bien sûr de tsai, lie, dzo et kao).
- LÜ, dévier, est la capacité à rester tangentiel à la ligne de force adverse et à la transformer à chaque instant pour l'attirer dans la trajectoire souhaitée.
- AN, pousser, repousser est la capacité ou à déborder l'autre comme le ferait une vague ou à contenir une action qui viendrait vers soi.
- DJI, presser est la capacité à émettre une énergie perçante qui brise, traverse.

D'autre part, la mobilité du corps, à pas fixes, dépend de la compréhension et de l'intégration des cinq premiers exercices de Tui shou du Yangjia Michuan qui permettent de se mouvoir dans la globalité de l'espace. Se redresser et se relâcher en spirale autour de l'axe vertical (sur jambe avant ou arrière) et du centre (exercices 1, 2 et 5), permettant la rotation de la taille et du corps vers l'extérieur et l'intérieur, le haut et le bas. Tourner comme une roue vers l'avant et en recul autour de l'axe horizontal traversant le bassin au niveau du dantien inférieur (exercices 3 et 4) permettant d'absorber ou d'émettre. Enfin, la respiration, adaptée au contexte, permet de soutenir, d'habiter et d'incarner le geste et de le rendre efficient. Ces deux domaines ne sont pas approfondis dans cette étude.

### **Avec partenaire**

Transformer l'action d'un partenaire nécessite, en plus des qualités décrites dans le travail individuel, l'application des qualités propres aux échanges à deux. Ce sont : écouter (ting

jing) ; adhérer, coller (nian, tie jing) ; comprendre (dong jing) ; suivre (sui jing) ; transformer (hua jing) ... Il est intéressant de développer une réflexion et d'éprouver la pertinence de l'ordre proposé en regard de leur signification ! Celle-ci s'éclaircira au fur et à mesure des nombreuses répétitions ; à condition qu'il y soit prêté grande attention car « au moindre faux pas, on risque de s'écarter de mille li » ! ( 8 )

Pour rendre l'apprentissage de ces principes moins fastidieux, je recommande, dans une première étape, de pratiquer les trois premiers potentiels : AN, PENG et LÜ, ou PENG, LÜ et AN (son complémentaire). Ceci avec la main de la jambe avant, puis la main de la jambe arrière pour se préparer à l'enchaînement global incluant Dji. Dans ce cas, l'enchaînement de chacun des partenaires se fait dans le même sens : An poussant Peng, Peng répondant à An et Lü permettant la transformation de Peng en An et de An en Peng. Lorsqu'aisance et harmonie apparaissent, il est alors possible de rajouter le potentiel DJI. Dans ce cas, les mouvements de l'un et l'autre vont tourner en sens contraires ! Ce qui rajoute une grande difficulté car il est nécessaire d'exécuter la succession des quatre techniques de main dans les deux sens. Pour le détail, le lecteur (s'il n'est pas épuisé !) se reportera à la suite de l'article.

Le treizième exercice permet d'aborder avec un partenaire l'application des quatre premières techniques de mains que sont peng, lü, an et dji dans leur « succession naturelle » et dans leurs « transformations » (hua jin ). Pas moins de seize solutions sont possibles, mais toutes ne sont pas applicables. Il reste à les éprouver en situation réelle pour identifier leur pertinence.

Voici quelques « référents » simples :

***Référents communs :***

Les deux partenaires sont désignés par A et B.  
Les cycles de mouvements « Yin » absorbent et transforment les cycles de mouvements « Yang » qui expriment.

Dans la suite peng, lü, an et dji, on considère :

- peng et lü comme des actions yin qui absorbent et neutralisent.
- an et dji comme des actions yang qui expriment et pénètrent.

Ainsi, peng (de B) absorbe an (de A) et lü (de B) neutralise dji (de A) .

Dit de façon complémentaire : an induit peng et dji induit lü.

Enfin, entre les deux cycles d'expression et de neutralisation il y a transformation.

***Référents dans le cadre de l'enchaînement naturel :***

Convention quant aux deux partenaires :

- Le partenaire A a son pied droit en avant. Il déroule les quatre techniques de mains, an, dji, peng et lü dans le sens dextrogyre (sens des aiguilles d'une montre). Peng du côté du pied avant. Les 2 premiers mouvements an et dji sont actifs, les 2 suivants neutralisent.
- Le partenaire B a également son pied droit en avant. En complémentarité à la succession des mouvements de A (an, dji, peng et lü), il déroule, dans l'ordre, les quatre techniques peng, lü, an et dji dans le sens lévogyre (sens inverse des aiguilles d'une montre). Peng du côté du pied arrière.
- Si les pieds gauches sont en avant A déroule les 4 techniques dans le sens lévogyre et B dans le sens dextrogyre.

**Référents dans le cadre des transformations :**

Pour A les quatre transformations sont :

- 1- an en peng
- 2- dji en lü
- 3- peng en an
- 4- lü en dji

An, dji, peng et lü se déroulent dans le sens dextrogyre et leurs transformations peng, lü, an et dji dans le sens lévogyre.

Pour B, les réponses aux transformations de A sont :

- 1- peng en an
- 2- lü en dji
- 3- an en peng
- 4- dji en lü

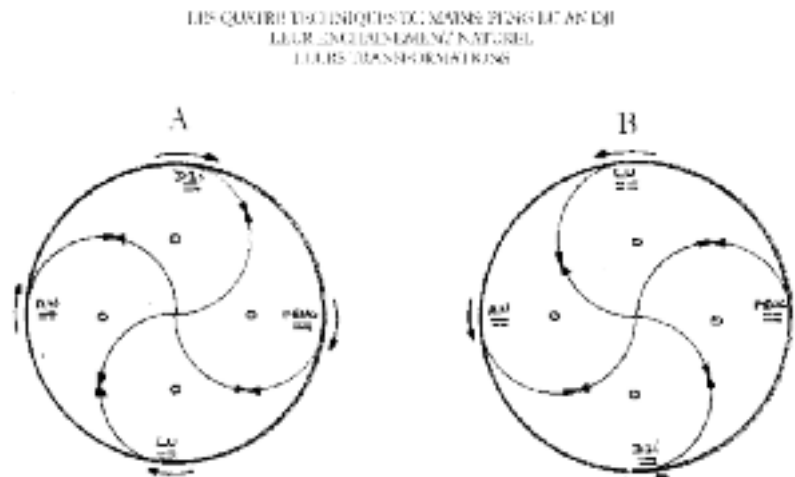
Peng, lü, an et dji se déroulent dans le sens lévogyre et leurs transformations an, dji, peng et lü dans le sens dextrogyre.

Ainsi, après chaque transformation, A devient B et B devient A.

Dans chaque situation, il y a lieu d'éclaircir la répartition et l'évolution des appuis entre la jambe avant et la jambe arrière par application du concept des « axes croisés » (10).

Lorsque les quatre transformations à droite et à gauche sont intégrées, tentez celles de peng pied avant en peng pied arrière. Pour y voir clair dans chaque situation, il y a lieu de se reporter aux diagrammes des deux poissons, ci-dessous, qui contiennent tous les cas de figure.

Il reste à expérimenter l'ensemble avec un partenaire ... et d'y prêter grande attention. Cela mérite que l'on s'y penche !



Je vous saurais infiniment gré de vos réflexions et commentaires : [cbernapel@orange.fr](mailto:cbernapel@orange.fr)

( 1 ) Volume 1 du « Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-nien dans sa version Anglaise, plus rigoureuse dans sa traduction du Chinois et « le livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-Nien – traduction Française aux éditions de l'Amicale du Yangjia Michuan.

( 2, 3, 4 ) Taiji quan art martial, technique de longue vie de Catherine DESPEUX.  
Taiji quan Wenda – questions et réponses sur le Taiji quan de CHEN Weiming – Edition EN RI  
Questions et réponses sur le Taiji quan - l'essence du style Yang – Le Courrier du Livre.

( 5 ) François CHENG - « Le dialogue » Desclée de Brouwer et « Le livre du Vide médian » Albin Michel

( 6 ) Jean-François BILLETER : « études et leçons sur Tchouang Tseu ». « Paradigme », ... éditions Allia

( 7 ) Sur le vol de l'oiseau Peng : « *Dans les abysses du nord il est un poisson. Son nom est Kun. La taille de Kun s'étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il se transforme en oiseau. Son nom est Peng. L'envergure de Peng s'étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il s'élance dans son envol, les ailes comme les nuages suspendus au ciel. Cet oiseau, quand l'océan se soulèvera, voyagera jusqu'à l'océan du Sud. L'océan du Sud, l'étang céleste.* ».

Cette transformation nécessite une disposition spécifique (le souffle ?) permettant la mutation des écailles du poisson en plumes d'oiseau, et aussi la capacité de s'arracher à l'élément liquide, pour rejoindre l'« étang céleste ».

( 8 ) Concept extrait du « taiji quan lun » de WANG Zongyue : « Il faut se tenir en équilibre comme les plateaux d'une balance et se mouvoir comme une roue. Si le poids tombe d'un côté, alors le mouvement suit. La double lourdeur provoque la stagnation de l'énergie ... ce défaut se corrige par la compréhension du Yin et du Yang ... » - Cf Questions et réponses sur le Taiji quan – CHEN Weiming - le Courrier du Livre

( 9 ) J'appelle « geste » le mouvement rendu conscient dans son exécution et dans sa finalité, puis intégré dans le champ des principes de l'efficacité biomécanique, respiratoire, intentionnelle et énergétique et/ou martiale (par exemple : comme celui d'offrir un verre très rempli sans renverser une goutte ou bien de tracer une calligraphie sur le papier ou bien de planter un clou sans se taper sur les doigts, ...).

( 10 ) Le concept biomécanique des axes croisés implique que le pied droit soit la source de la main gauche et réciproquement.



## **TUISHOU pour les débutants**

Frédéric PLEWNIAK – cahier N° 21 mars 2012



Force est de constater que nous avons tous de grandes difficultés à amener certains de nos élèves à pratiquer le tuishou. La raison en est certainement l'image de confrontation qu'ils peuvent en avoir et qui ne correspond pas toujours à leurs aspirations. Pourtant, pour peu qu'on en gomme toute idée conflictuelle ou de compétition, on s'aperçoit qu'ils y prennent vite goût et qu'ils comprennent bien qu'il s'agit de progresser ensemble plutôt que de briller tout seul.

### **Le Tuishou c'est quoi ?**

#### **Présenter le tuishou aux débutants**

A mon avis, la première erreur qu'on peut faire en présentant le tuishou à un débutant, c'est de lui expliquer que le but en est de déséquilibrer son adversaire en le poussant. Et voici notre débutant rebuté... après tout, il vient à votre cours pour se relaxer après une rude semaine... non, il est déjà bien assez bousculé comme cela professionnellement sans en plus en rajouter le soir, pendant les cours de taiji... non, très peu pour lui... merci...

Ou alors, au contraire... le voici tout prêt à en découdre, à se défouler sur son malheureux partenaire, et il sera bien difficile et long de lui faire admettre que la qualité d'un bon pratiquant ne se mesure pas au nombre de silhouettes imprimées dans le plâtre du mur du fond. En attendant, son partenaire aura été dégoûté à jamais du tuishou...

Non, je pense que la meilleure façon de présenter le tuishou à un débutant est de lui expliquer clairement qu'il s'agit d'une pratique pédagogique et ludique, *a priori* sans confrontation. Que c'est une pratique qui, grâce à un partenaire, permet de mettre en évidence nos erreurs, nos limites et qui consiste à progresser ensemble vers plus de relâchement et une meilleure compréhension de notre posture, de notre pratique, de notre être. Il ne s'agit pas pour autant de renier la possibilité d'une confrontation, mais de présenter celle-ci comme une option facultative, une opposition amicale qui peut aussi faire partie de l'apprentissage et de la progression. J'amène donc le tuishou en quatre étapes successives qui permettent d'aborder les notions d'enracinement, d'absorption, d'écoute,...

#### ***Le jeu des esquives***

Un partenaire a les yeux fermés et cherche à atteindre l'autre qui refuse le contact et esquive tout en cherchant à rester sur place. On constate rapidement les limites de la non-acceptation du contact. Même face à un partenaire aveugle, refuser tout contact est bien difficile et finit souvent par un déséquilibre, ou pour le moins, par des positions bien peu confortables.

### ***Accepter le contact et Peng***

Un partenaire exerce une pression progressive lente tandis que l'autre cherche le relâchement qui va l'enraciner. Le terme de « pression » est important ici, je ne dis pas « poussée »... il ne s'agit en effet pas de chercher à déstabiliser le partenaire mais seulement à lui faire sentir ses limites et la possibilité de conduire une pression dans le sol. On introduit donc ainsi la notion de Peng.

Cet exercice permet de comprendre que ce n'est ni la force ni l'opposition à la poussée qui permet de rester en équilibre mais bien le relâchement qui entraîne un enracinement. Il permet aussi de comprendre que l'enracinement est un relâchement et pas une descente sur les jambes.

### ***Peng, Lü et les tensions***

Le même exercice permet aussi de travailler l'écoute. L'écoute du partenaire dans un premier temps en apprenant à sentir que le partenaire poussé est arrivé à sa limite d'absorption. Dans ce cas, l'instruction est de relâcher progressivement la pression pour ne pas l'entraîner dans une posture désagréable ou même dangereuse. Et où il n'apprendra rien. Pour le partenaire poussé, il s'agira ensuite d'apprendre à identifier lorsqu'une tension naît chez soi, puis à anticiper la venue de celle-ci pour enchaîner avec un lü avant qu'il ne soit trop tard.

### ***Un jeu de questions/réponses***

Ce jeu permet d'aborder le tuishou libre.

On considèrera dans cet exercice que chaque pression est une question posée au partenaire qui devra y répondre dans sa structure corporelle pour conserver son équilibre.

Dans un premier temps, seul un des deux partenaires pose les questions, l'une après l'autre en laissant à son comparse le temps de comprendre et de trouver une réponse pertinente.

Dans un second temps, on pourra permettre aux deux partenaires de poser une question à tour de rôle, toujours en laissant à l'autre le temps de trouver une réponse adéquate.

Progressivement, on suggèrera aux partenaires de répondre par une question ou mieux encore, de donner des réponses interrogatives... toujours tranquillement, en prenant le temps de se faire comprendre et de comprendre... et ainsi de suite... petit à petit on se familiarise avec le partenaire, les échanges s'accélèrent et fusionnent ; on arrive très vite alors à du tuishou libre sans même s'en rendre compte.

F.P.

*PS: L'idée du jeu de questions/réponses m'a été soufflée par J.L Pérot. C'est lui que j'ai entendu parler du tuishou en ces termes pour la première fois et je profite de ces lignes pour l'en remercier.*

*Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.*



## Résumé :

La balle de taiji est un outil pédagogique fortement recommandé par Yang Ban-Hou (le fils de Yang Luchan), mais qui est aujourd'hui tombé dans l'oubli. C'est un outil de choix en *tuishou* pour contourner le problème (éventuel) du contact, ou introduire le travail de neutralisation, transformation et contre-attaque, en mettant l'accent sur la trajectoire ; et pour amener facilement au *tuishou* en déplacement.

# LA BALLE DE TAIJI, un outil d'introduction au *tuishou* libre à pas mobiles

Alix Helme-Guizon

Extrait du Mémoire pour le Certificat de Moniteur en Arts Martiaux Chinois Internes de la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois.

球 Qiu, balle, en style cursif.

## Pourquoi avoir étudié la balle de taiji ?

Je me suis intéressée à la « balle de taiji » (球 *qiu*), pour résoudre un problème de tendinite à l'épaule, suite à la pratique de l'épée et l'écriture au tableau. La kinésithérapeute m'a suggéré de me muscler le dos et en particulier les muscles stabilisateurs de l'épaule, sans utiliser d'objets longs comme l'épée, car ils ont un trop grand bras de levier. J'ai donc recherché un objet court, dont je pourrais graduellement augmenter la masse, tout en permettant des exercices ludiques qui me motiveraient. Par curiosité et nécessité, je me suis lancée dans la pratique de la balle, et j'y ai découvert un outil formidable de progression de ma pratique... tout en m'amusant ! C'est le plaisir de cette découverte que je souhaite ici partager avec vous.

## De quelle balle de taiji parle-t-on ici ?

Il s'agit ici d'une pratique de renforcement musculaire, avec une balle **lestée** d'au moins 20 cm de diamètre, et pas de la pratique actuellement en vogue de *Rouliqiu*, avec une balle de type balle de tennis et des raquettes.

La balle est aussi utilisée dans les arts martiaux externes et le Taijiquan de style Chen comme un outil de musculation intensive. Sa masse est alors d'au moins 10kg. Ce n'est pas cet aspect de musculation que je souhaite développer ici. En utilisant une balle de masse modérée (1 à 4 kg), on développe une **force souple et dynamique**, appelée *jing* (勁), par opposition à la force physique pure *li* (力). On peut aussi travailler la vitesse et la souplesse, sans risques pour les articulations. Avec le temps, il est possible d'augmenter graduellement la masse. J'ai commencé ma rééducation avec un ballon de plage puis une balle de 450 g et je travaille aujourd'hui avec une balle en bois de 1,6 kg.



## Quelle est l'origine de la balle de Taiji ?

### Des origines obscures

Autrefois cette pratique s'appelait le « Qigong yin-yang de la balle de taiji » (*yin-yang taiji qiu qigong*). Wang Zong-yue <sup>[1]</sup> affirme : « *Le qigong de la balle de taiji provient de la famille taoïste. (...) Avant le mouvement du qigong de la balle de taiji, le xin (esprit émotionnel) est en paix et le qi est harmonieux ; le xin et le yi (intention) sont au dan-tian et le qi reste dans sa résidence. C'est l'état de calme extrême et c'est l'état de Wuji. (...) Le Dao du qigong de la balle de taiji est le Dao du xin et du yi. (...) Xin et yi sont internes et appartiennent au yin. Les mouvements du qigong de la balle de taiji sont externes et appartiennent au yang. (...)* »

Selon le grand dictionnaire du Wushu chinois de Tang Hao <sup>[2]</sup>, la balle aurait été introduite dans la pratique du Taijiquan par Liu De-kuan (1826-1911), qui l'aurait appris d'une personne pratiquant un autre art martial. Il s'agit là peut-être d'une redécouverte, car il y a des traces plus anciennes d'usage de la balle dans le Taijiquan. En effet, Yang Fukui <sup>[3]</sup> (dit **Luchan**) dit que l'utilisation de la balle comme outil pour le Taijiquan serait apparue dans le style Chen (avant de se propager aux styles Yang et Wu) <sup>[4]</sup>. En effet, un chant de la balle est attribué à Chen Chanxing (dit Yunting 1771-1853), qui était le professeur de Yang Luchan. **La pratique de la balle aurait été très fortement recommandée par Yang Ban-Hou** <sup>[5]</sup> (1837-1892), le second fils de Yang Luchan (1799-1872). Bien que cet auteur soit très prolifique (40 traités sur le Taijiquan nous sont parvenus), il n'a laissé à ma connaissance aucun traité sur la balle.

La balle aurait été en vogue vers 1920-1940 <sup>[6]</sup> avant de tomber dans l'oubli. Il y aurait eu à cette époque des pratiques en solo et à deux. Aujourd'hui elle est remise à l'honneur aux États unis par Yang Jwing-Ming <sup>[7]</sup> (style yang, exercices seul et à deux avec une balle en bois),

Jiang Jian-ye <sup>[8]</sup> (forme solo de Yang Luchan et autres formes moins physiques), et en Chine par Chen Qingzhou <sup>[9]</sup> (exercices solo et 18 postures avec une balle en pierre). En préparant ce mémoire, j'ai découvert avec bonheur qu'une démonstration de haut niveau de balle avait été réalisée lors du 13<sup>e</sup> championnat de Kungfu de l'ICMAC, aux États-Unis. Je n'ai pas été en mesure d'identifier le pratiquant.

**Ce mémoire concerne la pratique des exercices seul et à deux de Yang Jwing-Ming, adaptés à notre forme.**

## La balle, un outil pour le tuishou

L'avantage d'utiliser une balle réelle (et pas une imaginaire), c'est qu'elle focalise l'attention sur elle. Elle devient le lieu du contact, ce qui est acceptable pour des personnes qui répugnent à se toucher. Elle amène une idée de jeu avec l'autre et non d'agression.

## La balle pour visualiser la trajectoire de la transformation

On peut utiliser la balle pour centrer le cours de *tuishou* sur la **notion de trajectoire**, en diminuant ainsi les aspects émotionnels liés à l'attaque et la défense.

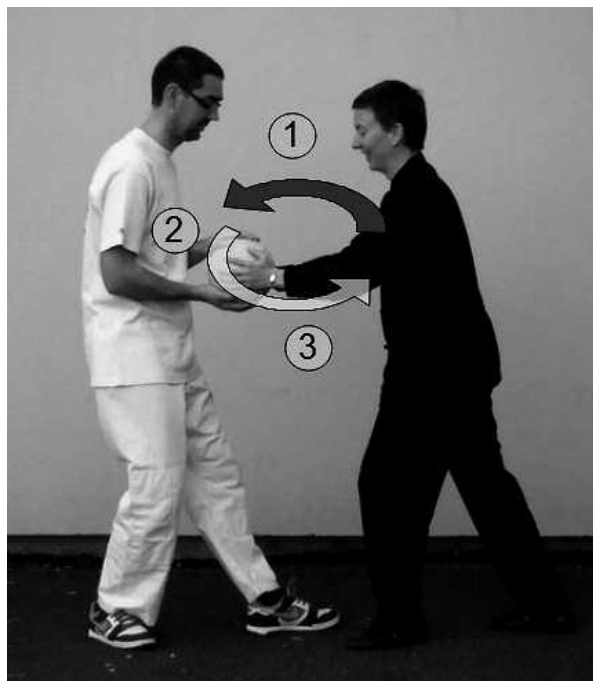
## La balle pour comprendre que neutraliser – transformer – contre-attaquer se font en un seul geste

On fait des cercles verticaux en tenant tous les deux la balle. Ce travail doit être précédé d'un travail en solo de ce type de cercles. Ce mouvement doit impliquer tout le corps. Une **souplesse élastique de la colonne vertébrale** est recherchée, sans mouvement oscillant des cervicales. Le mouvement se propage aux bras, pas au cou.

Une fois que les partenaires sont à l'aise, on peut commencer le travail d'attaque et de neutralisation. Ici, Noir attaque par un mouvement circu-

### En pratique :

- Si vous souhaitez lire les textes classiques sur la balle : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/textes-classiques.html>
- Si vous souhaitez lire le mémoire complet et voir la forme solo : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/bibliotheque.html>



laire qui redescend vers la poitrine de Blanc (1). Si blanc ne fait que suivre, le ballon va finir sur son cœur. Blanc neutralise en faisant un mouvement circulaire vers le bas (2), qui va épuiser l'attaque de Noir. L'important est d'écouter pour ne pas s'opposer au mouvement d'attaque, mais juste le dévier.

Dans le même geste, quand l'attaque est complètement neutralisée, Blanc poursuit son geste circulaire en remontant pour attaquer Noir (c'est la transformation), qui neutralise, renvoie, etc.

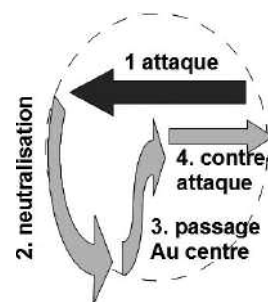
La force emmagasinée lors de la neutralisation est renvoyée au partenaire lors de la transformation en contre-attaque. Le geste est continu, ce qui permet de bien comprendre que **la neutralisation et la contre-attaque se font dans un seul geste**. On surveillera que les partenaires ne cherchent pas à contrôler la balle sur tout son trajet, mais développent leur capacité d'écouter et de suivre lors de l'attaque de l'autre.

### La balle pour diversifier les trajectoires de transformation

Sur le modèle de l'exercice détaillé précédemment, on peut proposer d'autres types de trajectoires (inverser les rôles, cercles horizontaux, dans des plans inclinés), mais aussi des changements de trajectoire.

Si on reprend l'exercice précédent, Blanc peut contre-attaquer non pas en poursuivant son mouvement circulaire, mais en repassant par le centre du cercle, et attaquer en ligne droite.

Lors de ce passage par le centre, rien n'empêche de changer de type de cercle, et de passer sur un cercle horizontal ou en biais pour faire une attaque de type *cai*, en profitant au mieux du bras de levier.



On peut appliquer ces variantes de trajectoire aussi à la phase de neutralisation, mais pas à son tout début car cela amènerait à s'opposer à son partenaire. Il est bon d'écouter d'abord la direction et la vitesse de l'attaque et de choisir ensuite la trajectoire de neutralisation et contre-attaque en fonction de ce qui a été perçu. Certains diront que si on prend ce temps d'écoute, on n'a plus le temps de choisir. C'est vrai si on veut faire un choix conscient calculé : mais si l'esprit est bien relâché, sans intention particulière au moment de l'attaque, le choix se fait de manière non consciente et instantanée.

## La balle pour amener au tuishou à pas mobiles

### La balle pour coordonner mains et pieds lors des déplacements

Seul(e) puis à deux, on peut travailler les mêmes trajectoires que précédemment, mais avec un pas. Ce pas précède d'un instant le mouvement des mains qui attaquent. À deux, celui qui attaque (Blanc) doit se concentrer sur le fait d'avoir un pied



au sol avant d'attaquer, et finir dans une position stable, même si Noir se replie. **Noir doit ajuster son pas en fonction de celui de l'attaquant.** Le pas doit être suffisamment long pour donner le temps de neutraliser. Ce pas peut être un peu plus court que ce que Blanc attend pour avoir une position optimale pour la contre-attaque. Noir fait un pas en arrière de repli, puis emmagasine la puissance de Blanc lors de la neutralisation et la renvoie. Cela crée un effet de surprise car le repli n'en était pas un ! C'est une stratégie de contre-attaque, en utilisant les informations collectées lors de la neutralisation.

### La balle pour visualiser les trajectoires en déplacement

Comme précédemment à pas fixe, on peut travailler les changements de direction en ajoutant des déplacements. Les déplacements sont d'abord linéaires, puis on ajoutera des **pas latéraux**. Les attaques avec déplacement latéral sont particulièrement déstabilisantes, mais si on garde à l'esprit la notion de trajectoire, il est possible de trouver de nouvelles possibilités de neutralisation. Si les participants n'ont pas fait d'exercices de gainage ou de travail de la forme de balle solo, il faudra recommander un travail lent et surveiller toutes les postures à risque pour le rachis.

### La balle comme source de jeu en tuishou libre à pas mobiles

Un intérêt majeur de la balle, c'est le côté ludique de l'objet. Cela permet de faire travailler longtemps les personnes sur des sujets pourtant arides, comme le travail de déplacement ou les possibilités de trajectoires de neutralisation, etc. Cela peut aussi dynamiser le cours de tuishou ou créer de la curiosité pour ce cours.

À la fin de ce type de travail, on peut proposer une détente ludique, qui est aussi une mise en œuvre de tous les principes étudiés précédemment. La règle est de pratiquer le tuishou libre à pas fixes ou mobiles, en tenant à deux la balle. On choisit de grandes balles dures pour **éviter tout agrippement** (les *medecine ball* sont parfaites). **Le but est de s'emparer de la balle... en choisissant la bonne trajectoire pour le faire.** On peut bien sûr pousser, faire des *Lu*, etc pour déstabiliser le partenaire. Seules les frappes sont interdites. Au bout d'un moment, on pose la balle et on continue à mains

nues. Est-ce que ça change (ou pas) notre tuishou ? notre forme ?

## Conclusion

La balle de taiji est un **outil pédagogique** qui gagne à être connu, notamment pour le **travail en spirale du tronc**. Ce travail peut se faire seul, via une forme ou des exercices spécifiques. La masse de la balle renforce l'intensité de l'exercice et le côté **ludique** de l'objet permet de maintenir plus longtemps ses efforts pour ces exercices exigeants.

Globalement je dirai que le travail de la balle, en plus d'avoir réglé mon problème d'épaule, m'a permis de découvrir une flexibilité de la colonne vertébrale, d'avoir un corps plus élastique et souple. Cela a amené plus de spirales dans ma forme, et facilité l'exécution de certains gestes complexes de la fin de la forme, dans lesquels le buste n'est pas maintenu vertical.

La balle peut aussi être un objet d'**introduction au tuishou**, en focalisant l'attention sur elle plutôt que sur le contact physique avec le partenaire. La balle permet de prendre conscience des **trajectoires** des poussées, de comprendre que neutraliser et contre-attaquer forment une unité (que j'appelle la **transformation**), à pas fixes comme à pas mobiles. Cela m'a permis de progresser en tuishou, et d'oser pratiquer le tuishou libre à pas mobiles.

1) Wang Zong-yue cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010), p70, traduction de l'auteure à partir de l'anglais.

2) Cité par Yang Jwing Ming «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010) p60.

3) Yang Fukui/Luchan «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol.25 n°3, visible sur <http://neigong.net>.

4) Vidéo de Chu Minyi, disciple of Wu Jianquan, manipulant une balle pendue par un élastique. <http://www.youtube.com/watch?v=yDaV9C0ERP8>.

5) Yang Fukui «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>.

6) Vidéo de Chu Minyi, en 1937 à Shanghai, manipulant une balle pendue par un élastique ; texte de Wang Zong-yue (dans les années 1920) cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010).

7) Yang Jwing Ming «*Taiji ball qigong* » DVD 1&2 YMAA Publication Center.

8) Jiang Jian-ye «*Traditional Yang Lu-Chan system: Yang style Tai Chi Ball 13 forms* » DVD éditeur CDTKA.

9) Chen Qingzhou «*Xinggong Taijiball* » DVD chinese wushu series people's sport Video publishing house.

## Hanxiong Babei et objet transitionnel

Frédéric PLEWNIAK

L'atelier de recherche sur l'objet transitionnel proposé par Yves avait pour objectif d'explorer les modalités d'interaction avec un partenaire en se servant d'un objet pour faire la transition et ainsi éviter les réticences envers le contact direct.

La richesse des retours ne permet pas d'en faire ici un compte-rendu complet et à la mesure de toutes les propositions d'exercices. Permettez-moi tout de même de vous présenter une proposition d'utilisation d'un foulard et d'un ballon que je trouve tout à fait intéressante pour travailler *hanxiong babei* qui lui, avait fait l'objet d'un autre atelier. Oui, c'est cela aussi le Collège, une inter-fécondation des idées...

### *Étirer le dos avec un foulard*

«Étirer le dos» est souvent mal compris et se traduit généralement par un étirement volontaire et exagéré accompagné d'un mouvement des épaules vers l'avant tandis qu'on s'arrondit... rien à voir avec le *hanxiong babei* qui nous intéresse... Pour faire prendre conscience de la notion de relâchement dans l'étirement du dos, on propose de placer sur les épaules et les omoplates un foulard que le partenaire tient en extension par les deux bouts. Cela permet de s'installer dans l'étirement de la partie supérieure du dos. La même chose peut se faire au niveau lombaire



pour installer l'étirement de la partie basse du dos. Dans ce cas, il vaut mieux aussi englober les hanches pour éviter que la traction n'induisse une cambrure lombaire. Dans les deux cas, le partenaire tenant le foulard doit prendre garde à ne pas trop tirer pour éviter à son acolyte la tentation de s'appuyer ou de s'asseoir dans le foulard. Il vaut mieux se contenter de réveiller l'attention sur le dos à l'aide de la pression

légère exercée par le foulard. À trois partenaires et avec deux foulards dont un assez long on peut même travailler les deux niveaux en simultané.

### *Creuser la poitrine avec un ballon*

L'utilisation d'un ballon posé contre la poitrine et sur lequel on exerce une légère pression permet d'explorer le principe «creuser la poitrine» sans exagération. Si le ballon est suffisamment volumineux, il donne en effet une courbure sans désorganiser le partenaire, ce qui n'est pas évident à réaliser avec une poussée directe de la main qui occupe évidemment bien moins de surface (à moins d'être bûcheron).

À quatre partenaires, un ballon, deux foulards et du temps, on peut travailler en même temps les deux principes *hanxiong babei*: un partenaire poussant à la poitrine avec le ballon et les deux autres tenant les foulards !...





# LE PIED : RÉFLEXOLOGIE

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

Atelier libre de Laurence Bovay

Dimanche 16 août 2009

*L'autre est assis devant vous, jambes jointes.*

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

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

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

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

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

### 1. - Le talon

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

### 2. - La voûte

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

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

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

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

### 3. - La partie bombée

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

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

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

#### 4. - La région des orteils

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

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

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

#### **Bon, récapitulons...**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Source bibliographique :

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

## LA RACINE EST DANS LES PIEDS

Par Laurence Bovay – Mai 2009

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Amenez votre adversaire au point qu'il perde pied.

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

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

§ 3, p. 25. *Marchez comme le chat.*

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

Cette traduction accompagnée de commentaires peut aussi nous aider :

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

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

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

– Extrait des *Traité des dix-sept clés*

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

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

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

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

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

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

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

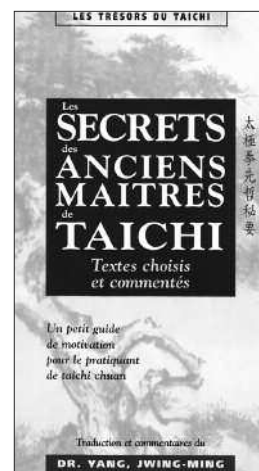
• Et également :

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

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

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

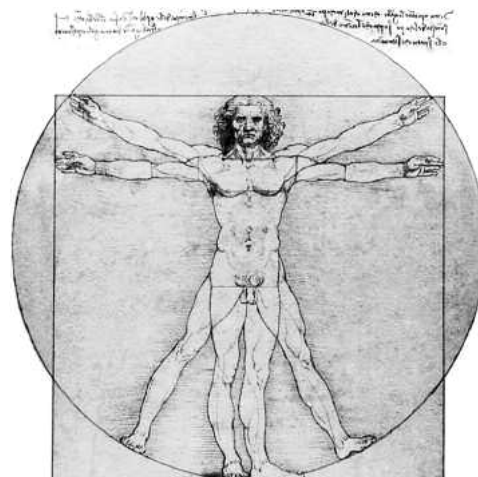
Je n'ai pas épuisé le sujet de recherche et ne le prétends pas.



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

Sonia Sladek – Cahier N° 9, octobre 2007

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- le positionnement des pieds dans les différentes directions, l'amplitude de l'ouverture ou de la fermeture du pied (1/8 tour, 1/4 tour ?...);
- l'utilisation de l'axe vertical comme pivot directionnel;
- le placement du bassin, l'amplitude de l'ouverture des Kua;
- la compensation de l'absence du visuel par une augmentation de l'acuité auditive.

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

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

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

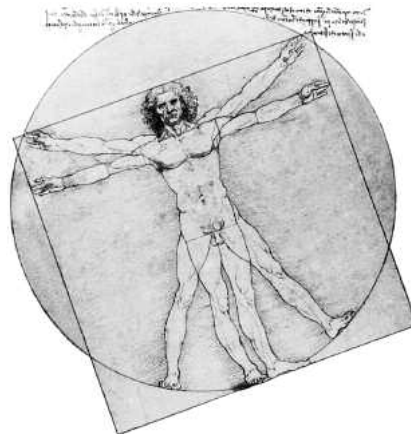
Le sud n'est pas du tout ici considéré en tant qu'orient, ce serait un autre propos. La question est : dans notre apprentissage de la forme, comment organisons nous l'espace pour nous orienter, nous déplacer ? Sur quels systèmes de repères ? Voyons ce que peuvent nous apporter la physiologie et les neurosciences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

## La proprioception :

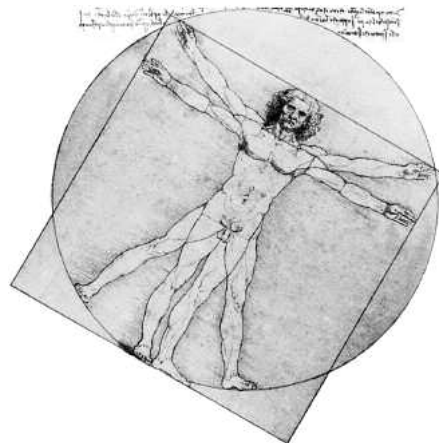
*Il s'agit de la connaissance de chaque partie du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, à chaque instant, et sans la vérification visuelle.*

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

- ❑ Sensibilité spécifique : concerne quatre de nos cinq sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût
- ❑ Sensibilité générale du corps :
  - extéroceptive (en provenance de l'extérieur) : concerne le cinquième sens, le toucher ;
  - intéroceptive (en provenance des viscères) ;
  - **proprioceptive** (en provenance de l'intérieur du corps) : les capteurs sensibles surtout à l'étirement, sont localisés dans les **muscles**, les **tendons**, les **ligaments articulaires**, et la paume des mains et la **plante des pieds** (plus particulièrement orteils et bord externe du pied). Des récepteurs particuliers localisés dans l'**oreille interne**, (appareil vestibulaire), sensibles à la gravité et aux mouvements d'accélération de la tête, nous informent de notre position par rapport à la verticale et contribuent au contrôle postural et à l'équilibration.



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Proprioception et espace... :

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

## ...et pédagogie du TJQ :

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

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

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

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

D'ailleurs chez le débutant, on remarque :

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

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

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

Quelques pistes ont été évoquées durant l'atelier :

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# **APPRENDRE LA FORME: DIFFICULTÉS DE MÉMORISATION ET DISPARITÉS DANS L'APPRENTISSAGE**

Par Gianvittorio Arditò

*J'ai souvent entendu dire par des élèves  
auxquels je conseillais une pratique  
personnelle en dehors des cours :  
« Je n'ai pas pratiqué car je ne me  
souviens pas des mouvements ! »*

**D**ANS un groupe de personnes apprenant le Taiji Quan, il arrive que la vitesse d'apprentissage soit différente d'une personne à l'autre. Si en septembre, on commence tous ensemble à un niveau égal, au bout de trois ou quatre mois, le professeur se retrouve à gérer un groupe avec des personnes qui patagent et d'autres qui ont envie d'avancer plus vite dans l'apprentissage de la forme ! L'enseignant, comme les élèves, pensent qu'à la base de ce problème existent des difficultés de mémorisation de la part d'une partie des participants. Ceux qui sont plus « lents » à avancer culpabilisent parfois et tendent à s'exclure d'une participation active, comme si le cours

concernait seulement les autres et pas eux-mêmes. Les uns comme les autres ont tendance à donner beaucoup d'importance à l'enchaînement des mouvements de la séquence et risquent alors d'assimiler l'apprentissage du Taiji Quan à la seule mémorisation. En réalité, nous savons que la séquence n'est qu'un contenant, une « forme », comme nous l'appelons familièrement, tandis que le contenu plus précieux est constitué de principes (le yin-yang, le plein et le vide, les cinq déplacements, les huit techniques), d'attitudes (la conduite du souffle, la posture, le calme de l'esprit, la conscience des applications...).

On peut se demander quels sont les facteurs principaux qui s'interposent dans la mémorisation des mouvements. J'ai repéré les suivants :

- Les facteurs liés à l'âge : les jeunes apprennent en général plus vite que les personnes âgées et, de mon point de vue, davantage de personnes âgées que de jeunes viennent au Taiji Quan.
- Les facteurs individuels dus aux dispositions personnelles, à la capacité d'attention, à la motivation.
- Une expérience précédente dans d'autres arts martiaux ou dans des disciplines liées au mouvement ou... au contraire quarante ans de vie sédentaire... jouent aussi un rôle qui fait la différence.
- La fréquence des cours (entre un, deux ou trois cours par semaine, les résultats seront différents).
- L'assiduité au cours.
- La conviction que chacun a d'être plus au moins capable d'apprendre. L'estime de soi joue un rôle à ne pas sous-évaluer ! Parfois des gens se sentent incapables et inférieurs aux autres, tandis que d'autres (plus rarement) se surestiment et ne se rendent pas compte de leurs erreurs ou de leur niveau réel !
- La pratique individuelle et la répétition de la séquence en dehors des cours : un facteur déterminant, mais subjectif, qui ne peut pas être

complètement contrôlé par le professeur, même s'il peut encourager les élèves à poursuivre la pratique chez eux.

On pourrait facilement ajouter d'autres facteurs à cette liste !

Le professeur se retrouve souvent face à un groupe dans lequel les vitesses d'apprentissage sont différentes : alors que certains élèves se débrouillent seuls dans l'exécution de la forme et posent déjà des questions sur les détails ou sur les applications, d'autres sont complètement égarés à partir du deuxième mouvement dès qu'ils n'ont plus le modèle du professeur ou des autres camarades. Tous, élèves comme enseignants, nous avons vécu une de ces situations et chacun, selon sa position, aura eu une réaction différente : qui d'inadéquation, qui d'intolérance, qui d'égarement pour des décisions difficiles à prendre !

Vers qui un professeur va-t-il porter son attention, lorsqu'il se trouve devant un groupe avec des besoins divergents ? Il peut s'occuper de ceux qui vont plus vite et donner ainsi du « rythme » au cours, mais alors ceux qui ont des difficultés risquent d'être démotivés et frustrés ! Alors souvent l'enseignant s'occupe des plus faibles, dédie un temps majeur de suivi et de répétition à ceux qui sont à la traîne, tout en sachant que le cours ralentit, qu'une partie du groupe attend avec impatience... que certains peuvent se sentir abandonnés !



## Alors, « comment résoudre ce problème ? »

1) Selon moi, quelle que soit la situation dans laquelle on se trouve, élève rapide, élève lent, élève plus avancé mêlé à un groupe de niveau inférieur, professeur débutant ou expérimenté, la première chose à faire est de prendre une respiration profonde et de prendre pleinement conscience de ce que l'on ressent. Un élève ayant envie d'aller plus vite éprouvera peut-être du ressentiment envers les autres ou envers le professeur, l'enseignant se sentira peut-être embarrassé ou coupable vis-à-vis de ceux qu'il a laissés de côté...

2) Ensuite, il convient de comprendre d'où vient ce sentiment, de se regarder, de regarder son ego (on réclame peut-être plus d'attention ou on développe un sentiment de culpabilité) et de faire... un grand sourire à son ego !

On s'aperçoit alors, qu'au fond, ce n'est pas si mal de répéter une forme qu'on croit connaître ou de s'occuper d'une partie du groupe. Le dévouement, la chaleur qu'on dégage alors peuvent aussi entraîner les autres ! Notre attitude change si nous prenons un contact profond avec nous-mêmes. Cela peut nous faire prendre conscience que nous sommes dans un groupe et que les autres peuvent avoir des besoins différents des nôtres !

Voilà, un sourire aussi aux autres, à leurs différences, un à nous, à notre spécificité !

Maintenant nous sommes prêts pour la communication : ce n'est pas mal d'exprimer ses besoins et de manifester une demande, le cœur apaisé.

L'enseignant quant à lui, peut aussi prendre acte de la situation et trouver des solutions, communiquer avec tout le monde.

## De quels instruments pédagogiques disposons-nous, à part l'art chinois de la répétition ?

En dehors de la forme, qui dans notre style est très riche, mais demande beaucoup d'engagement pour l'apprentissage, il y a les principes, les contenus universels du Taiji, les clefs de compréhension de notre discipline. Les Classiques du Taiji nous présentent ces principes sous forme poétique, les professeurs les soulignent souvent et il appartient aux pratiquants de les mettre en œuvre à chaque instant, pendant l'exécution de la forme et dans la vie quotidienne ! Les principes constituent un point d'union, un centre d'attention qui va au-delà des niveaux et des difficultés techniques particulières !

Les principes « universels » permettent de rassembler débutants et avancés, personnes avec difficultés de mémorisation et jeunes enthousiastes. En tant que repères bien clairs, ces principes permettent de maintenir l'homogénéité du groupe en s'adressant à tous.



À titre d'exemple, ces dernières années, j'ai changé de méthode dans l'enseignement des 13 Postures aux débutants. Au lieu de commencer à enseigner tout de suite l'enchaînement, j'introduis maintenant les huit techniques de mains (Peng, Lu, An, Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao), travail que je faisais dans le passé une fois la forme apprise, en approfondissement.

Chaque technique est analysée et pratiquée séparément, en expliquant qu'on peut trouver bien d'autres possibilités de manifestations que celles présentées dans la forme ! En combinant les techniques de mains avec les pas, on peut introduire les principes de vide et plein dans l'appui des pieds, de yin et yang dans le mouvement, arrivant ainsi à créer une amorce d'enchaînement. Ainsi, pas à pas, on s'approche de la « forme » des 13 Postures. Ce genre de travail, accompagné par des petites démonstrations d'applications peut s'adresser aussi à des niveaux plus avancés. Avec les plus avancés, on lit les « Classiques » et on va directement à la source !

Il est difficile de faire un bilan « scientifique » de cette approche, mais mon impression est que les gens apprennent plus vite et surtout l'exécution technique s'améliore grâce à des points de repère, aux noms, à une analyse préalable de chaque mouvement étudié séparément et non mélangé à l'ensemble de la forme.

Ceux qui ont des difficultés de mémorisation les auront toujours, mais ils auront aussi davantage de possibilités de s'accrocher à des repères fixes ou de pratiquer, en tous cas, des mini enchaînements qui contiennent déjà les clefs du Taiji Quan.

Un point important pour l'apprentissage est le travail personnel, la pratique indépendante, tout en acceptant ses erreurs et ses doutes. Ils sont une richesse : ils donnent l'impulsion pour la recherche.

Le professeur est sans doute important pour les élèves, mais il faut savoir travailler seul et en petits groupes de réflexion sans la présence constante de l'enseignant, pour pouvoir élaborer et assimiler ce qu'on vient de voir.

Prendre des notes ou faire des dessins constitue une bonne aide ! Il faut prendre un temps pour l'élaboration ! Cela facilitera le travail individuel de ceux qui sont en train d'apprendre, lorsqu'ils pratiqueront chez eux.

Ainsi, l'excuse que j'ai entendue maintes fois, « Je n'ai pas pu pratiquer car je ne me souviens pas des mouvements » ne sera plus recevable !



# LE YI DANS LA SÉQUENCE DES ACTIVITÉS MENTALES

Désiré Amoussou

**L**A réflexion sur le Yi aboutit à un champ vaste et riche de notions parfois difficiles à appréhender. Néanmoins il est possible d'en faire une approche par la médecine traditionnelle chinoise.

En effet, le texte du *Ling Shu* (chap. 8) donne une séquence des activités mentales qui procède du Cœur – souverain duquel émane le rayonnement du Shen (shen ming).

**Dans le *Ling Shu*, chapitre 8 (LS 8), les cinq instances psychiques constitutives du Shen dans le système des cinq mouvements sont présentées de la façon suivante :**

«– Avoir la possibilité de prendre en charge les choses, ceci s'appelle l'intelligence (Xin) ;

– Se remémorer ce que l'intelligence possède, ceci s'appelle l'intention (l'idée) (Yi) ;

– Conserver ce que l'idée possède, ceci s'appelle la volonté (le vouloir) (Zhi) ;

– La raison qui fait changer la volonté qui se maintient, ceci s'appelle la réflexion (Si) ;

– La raison qui fait se déployer la réflexion qui approfondit, ceci s'appelle le projet (Lu) ;

– La raison qui fait traiter toutes les choses dans un projet, ceci s'appelle le savoir-faire (Zhi) ».

Les différentes phases des processus mentaux ont été rattachées par plusieurs commentateurs aux cinq viscères. C'est une interprétation fructueuse. Cependant il ne faut pas perdre de vue que si on prend le texte au pied de la lettre, ces différentes activités mentales sont rattachées au Cœur – Xin.

Les cinq instances psychiques représentent un modèle de construction de la pensée et de son fonctionnement élaboré dans le système des cinq mouvements.

**XIN** : le Cœur, a plusieurs sens dont *intelligence, conscience, centre*. Le Cœur est le centre des activités mentales de l'être humain, le centre de la conscience, le siège de l'intelligence, des facultés supérieures, de l'esprit. C'est *l'empereur* au centre de « tout », qui connaît tout et qui contrôle tout. C'est là que réside le *Shen* au sens le plus large.

**YI** : a le sens d'*idée, intention, désir*. C'est du Cœur, centre de l'être, que jaillit l'intention d'où procède la séquence des activités mentales qui aboutit au faire et au savoir-faire. L'idée surgit du **Cœur** (de la connaissance). L'idée, l'intention, le désir sont là, mais encore fugaces *comme une note de musique*. Le mouvement illustré ici par Yi est le Feu. Du Cœur-Centre, intelligence et connaissance, nous passons au Cœur-Feu, idée et illumination.

– Une insuffisance de Yi entraîne une lenteur de pensée et de réflexion, une insuffisance d'idées, un manque de créativité.

– Un non-contrôle de Yi ou un « excès relatif » produit un excès de pensées, des idées jaillissantes sans suite, un excès de réflexions sans efficacité...

**ZHI** : a le sens de *résolution, volonté, but, dessein*. C'est ce qui maintient et soutient dans le temps l'intention du Cœur tendu vers la réalisation. Cette activité mentale dépend de la fermeté du **Rein**. Du Cœur s'élève une plante qui prend racine. L'idée Yi fugace s'enracine et se développe dans une volonté.

**SI** : a le sens de *penser, méditer, réfléchir, se remémorer*. La réflexion, s'appuyant sur la mémoire, permet la comparaison, la mise en relation, l'analyse des différentes possibilités. La réflexion dépend du bon fonctionnement de la **Rate**.

**LU** : a le sens de *considérer attentivement, réfléchir, projeter*. Cette fonction dépend du **Foie** (comparé au général qui élabore les plans dans SW8).

**ZHI** : a le sens de *talent, capacité, intelligence, sagesse, stratagème*. Cette fonction mentale est en relation avec le **Poumon** (ministre du Cœur dans *Su Wen* chap. 8). L'action efficace, le savoir-faire, apparaît comme l'aboutissement de l'idée et de l'intention du Cœur. C'est le passage du mental à la réalisation, à l'aboutissement.

**En résumé**, la séquence des activités mentales entre l'*idée* et le *savoir-faire* est immuable :

Idée (intention) ? volonté ? réflexion ? projet ?  
savoir-faire

En d'autres termes, l'intention du Cœur, soutenue par la volonté du Rein est soumise à la réflexion de la Rate. Après réflexion, le Foie élabore le projet (le plan), la réalisation juste et efficace dépendant du Poumon. Le même processus peut être appliqué partout lors de la pratique du taichi chuan.

Si nous poussons un peu plus loin la réflexion, la médecine traditionnelle chinoise nous apprend que le Xue (sang) nourrit le Qi, et que le Qi mobilise le sang. Pourtant, le cœur contrôle les mouvements du sang, tout en abritant le Shen. Parmi ses fonctions, le sang sert aussi de base matérielle à l'activité mentale. Plusieurs textes précisent cette fonction du sang, en particulier le *Su Wen* (chap. 26) et le *Ling Shu* (chap. 22). « Quand le sang circule bien dans les vaisseaux, l'Esprit (Jing Shen) est bien en place. »

Dans la pratique du Taiji quan, à chaque mouvement, c'est le Yi qui est utilisé, et non la force. La mise en mouvement de l'intention précède le mouvement. Savoir utiliser son intention est l'un des traits particuliers du Taiji quan. Dans les classiques il est dit : « En utilisant le cœur pour mobiliser le Qi, celui-ci pourra s'accumuler dans les os », « votre intention doit tout entière se placer sur l'esprit »...

Pour Wang Zong, si la pensée (yi) et l'énergie (qi) sont en symbiose, vous acquerez l'agilité, les mouvements seront circulaires et vivaces : c'est ce qu'on nomme l'alternance du vide et du plein (*Éclaircissement pour la pratique du shi san shi*)...

Nous nous rendons alors compte qu'il existe indéniablement une relation *harmonieuse* et *subtile* entre le cœur, le Yi, le Sang et le Qi.

« *Là où va le Yi, le Qi s'y dirige* »...



## Bibliographie

- *Ling Shu*,  
chap. 8, 22.
- *Su Wen*,  
chap. 8, 26.





# JOUER AVEC LES VIDES



Jean-Philippe Jacques,  
juin 2005 (révisé en déc. 2014)

<http://www.taiji-toc.ch/>

[jpjacques@gmail.com](mailto:jpjacques@gmail.com)

« Si je ne suis pas moi-même qui le sera pour moi ? »

Henry David Thoreau (1817-1862)

## Introduction

**C**E texte est à mettre en lien avec un atelier de Tui Shu intitulé « Jouer avec le vide » donné à Genève en février 2005. Lors de la préparation de cet atelier, il est apparu que la notion de vide méritait quelques éclaircissements. Nous aborderons quelques considérations théoriques puis nous verrons les implications que cela peut avoir pour le Taiji, que ce soit lors du travail de la forme ou du travail à deux, afin de proposer quelques repères qui peuvent contribuer à nous situer, quelque part entre la double lourdeur et la double légèreté. Enfin, quelques implications en lien avec l'instant présent seront évoquées. Il est espéré que ce partage de réflexions nourrisse notre pratique du Taiji, ainsi que la rencontre à soi, à l'autre, et au monde.

## 1. – Le(s) Vide(s) dans la pensée taoïste

Afin de poser quelques bases, il est pertinent de préciser que dans la pensée chinoise traditionnelle, il y a en fait deux notions de vide : le vide « origine » et le vide « conséquence ». De quoi s'agit-il ?

**Le Vide « conséquence » (Xu), c'est le contraire de plein (Shi).** Ça n'est pas plein... donc c'est vide !! Les métaphores permettant de l'appréhender sont innombrables ; quelle que soit la forme, la couleur, l'odeur que revêt le creuset de ce vide, il permet à toute chose pleine d'atteindre sa vraie plénitude. À propos de ce vide, Lao zi (570- 490 avant J.-C.) affirme : « Trente rayons se joignent en un moyeu unique ; ce vide dans le char en permet l'usage. D'une motte de glaise on façonne un vase ; ce vide dans le vase en permet l'usage. On ménage portes et fenêtres pour une pièce ; ce vide dans la pièce en permet l'usage. Le plein fait l'avantage, mais le vide fait l'usage. » On voit bien ici, que l'un ne va pas sans l'autre.



**Le Vide « origine » (Wu), c'est le contraire d'avoir (Yu).** Ce vide-là est autrement plus subtil à appréhender pour le mental, et il nous rapproche de notions comme l'indifférencié, le rien. Il est néanmoins évoqué dans bon nombre de mythologies, comme étant ce qui précède le verbe. Dans des systèmes de pensée orientaux comme le taoïsme ou le bouddhisme, on le trouve associé à la notion de vide médian ou bien de vacuité. Il n'est pas étonnant que plus on croit s'en approcher par la pensée, plus il nous échappe.

Qu'il s'agisse de l'un ou l'autre de ces vides, origine ou conséquence, nos cultures occidentales imprégnées de matérialisme tendent à s'attacher à ce qui est acquis, visible, et donc à nous éloigner de ces notions de vide. Dans notre parler contemporain, cela reviendra à dire que l'avoir prédomine sur l'être, et les professionnels de la communication « branchée » font la promotion de l'équilibre entre les deux, et du « slow up » comme voie d'accès à la qualité de vie pour tous. Moins, c'est mieux. Manger moins pour vivre mieux. Ayons moins, soyons plus. Il est urgent d'attendre. Etc.

Ceci dit, en deçà de la dimension cosmétique du « vide branché », il serait quand même opportun de rappeler que le taoïsme n'a fait irruption dans notre cadre de référence que bien récemment, que notre inconscient occidental est imprégné d'affirmations péremptoires des siècles passés : « *La nature a horreur du vide* », disait Descartes (1596-1650). Quoi d'étonnant

dès lors que l'on assiste à un déséquilibre entre l'être et l'avoir, puisque l'horreur contient l'effroi d'une possible dissolution du soi. Nous aurons probablement besoin de quelques générations encore pour abandonner ces peurs et intégrer pleinement les principes de base de la physique quantique, qui montre que le vide n'est pas pur néant, mais plutôt un état bouillonnant, dynamique, vibratoire, rempli de particules interconnectées. À ce sujet, rappelons qu'en 2005 on a célébré le cinquantième anniversaire de la disparition d'Einstein (1879-1955). En résumé, retenons qu'en physique quantique comme dans la pensée taoïste, l'essence de toute chose, c'est le vide : « La forme, c'est le vide, et le vide, c'est la forme. »

## 2. – Plein et vide, Yin et Yang

Le système Yin - Yang développe la notion du Yin comme représentation du vide « conséquence » en équilibre avec la notion du Yang comme représentation du plein. L'harmonie résulte de l'équilibre dynamique entre les deux (voir l'illustration en haut de cette page). Pour être plus complet dans notre réflexion, il peut être pertinent de partir d'un des textes de Lao zi, cité ici dans la traduction de François Cheng. En regard du texte, dans la colonne de gauche ci-dessous, figurent également quelques clés proposées par le traducteur dans la colonne de droite :



Le tao d'origine engendre l'Un  
L'Un engendre le Deux  
Le Deux engendre le Trois  
Le Trois produit les dix mille êtres  
Les dix mille êtres s'adosent au Yin  
Et embrassent le Yang  
L'harmonie naît au souffle du Vide médian.

Dans ce cosmos, on retrouve donc la multitude de l'humanité, en étant bien entendu que chaque représentant récapitule au niveau micro-cosmique la notion de macrocosme. Donc, il est proposé que

**Le vide médian réside  
au cœur de toute chose.**

Ces quelques mots permettent de distinguer le vide médian sans lesquels les souffles vitaux que sont le Yin et le Yang ne peuvent être (voir l'illustration en haut de cette page, où le vide médian est au centre de la spirale Yin-Yang). Laissons la parole à Zhuang zi (399-295 avant J.-C.) pour remettre tout cela en place : « N'écoute pas par tes oreilles, mais par ton esprit ; n'écoute pas par ton esprit mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter ; l'esprit se borne à se représenter. Le souffle qui est le vide peut seul s'approprier les objets extérieurs. » Dès lors que le souffle est cité, l'envie de nourrir notre pratique de Taiji l'emporte...

l'Un : le souffle primordial  
le Deux : les deux souffles vitaux du Yin et du Yang  
le Trois : la combinaison des deux et du vide médian  
les dix mille êtres : le cosmos, l'humanité

### 3. – Plein, vide et Taiji

Au centre de la pratique du taiji on trouve le souffle et le silence,

Les mots ont leur place, mais les mots ne sont pas la vérité,

Ils en sont seulement un signe indicateur,

Le silence entre les mots, ou derrière eux, est un transmetteur très puissant,

Prêter attention au silence amène le vide en soi.

**La forme commence toujours par le vide.  
Hooooooooooooooooooooooooooooooooooooo...**

**Il est tentant de voir dans cet expir fondateur l'évocation du vide médian** qui va initier le processus interne, avec la spirale du Yin et du Yang, de l'inspir et de l'expir. À l'échelle de chacun, et au niveau du mental, il est question de laisser les émotions nous traverser sans jugement, de vider notre cœur pour faire face à l'avidité ou l'aversion, et les repères ont pour nom le Yi (l'intention, le pouvoir de l'esprit), et le Shen (la vigilance globale). Au niveau du corps, il est question de dissoudre les tensions accumulées dans les muscles, les articulations, le diaphragme...



Au-delà de ce vide médian, de ce « hooooooooooooooooooooo » qui ouvre un espace de pratique, l'alchimie interne peut prendre place et Zheng Man Qing (1901-1975) nous apporte quelques pistes de travail : « *Il faut s'exercer à ce que l'énergie soit une dans tout le corps, et bien distinguer le vide du plein* ». Les points de repères pour aller dans ce sens émergent alors d'eux même, et ils sont brièvement esquissés ci-dessous.

**L'axe et la latéralité pour soi.** Cet axe est fondamental, il est le « soi » qui permet d'établir la connexion entre le sol et le ciel. De nombreux exercices de base permettent de travailler cet axe, de développer la conscience de la posture autour de cet axe. Une fois la notion d'axe intégrée, alors il devient possible de distinguer un côté plein et un côté vide, et de mettre cela en pratique à chaque instant du quotidien.

**Le plein et le vide entre soi et l'autre.** Le plein et le vide sont deux manifestations du Yi (l'intention), qui aident à comprendre comment s'organise la poussée et quelle réponse lui donner. Comment donner ? Comment recevoir ? Le Yin est alors le plus souvent assimilé à la douceur réceptive, et le Yang à la puissance active. Une proposition faite ici pour nourrir la réflexion est de considérer que l'excès de Yang induit la double lourdeur, mais également que l'excès de Yin induit la double légèreté : souvenons-nous que la réelle douceur ne peut venir que d'une forte présence.

**En conclusion, quelque part, entre ces deux excès que sont la double lourdeur et la double légèreté, se trouve la pleine présence,** dont les ingrédients de base ne seront jamais assez répétés : ne pas résister, ne pas insister, ne pas dévier dans mon espace, ne pas parer dans l'espace de l'autre.

Nous illustrerons cette réflexion avec un commentaire de Zhuang zi : « *Mon art consiste en ceci : je fais voir mon vide. J'ouvre le combat en attirant mon adversaire par un avantage apparent ; j'attaque le dernier, mais je touche le premier.* » Ce commentaire concernait la pratique de l'épée, et il peut facilement être élargi à une vision plus globale de tout travail à deux. Nous souhaitons au lecteur une riche pratique, entre plein et vides.



## Bibliographie

**Catherine Despeux.** *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie.* 1981. Éd. Guy Trédaniel.

**François Cheng.** *Vide et plein : le langage pictural chinois.* 1991. Éd. Points.

**François Cheng.** *Le livre du vide médian.* 2004. Éd. Albin Michel

**Wolfe Lowenthal.** *Pr Cheng Man-Ch'ing.* 2001. Éd. Le Courrier du Livre.

Atelier d'ARAMIS au séminaire du 24 oct. 2008 à La Rochette

Thème :  
**APERÇU DU TRAVAIL DE MOHAMED AHAMADA  
 SUR L'ANALYSE FONCTIONNELLE  
 DU CORPS EN MOUVEMENT**

**Mohamed AHAMADA**, danseur professionnel diplômé d'état en danse contemporaine, s'est progressivement orienté vers l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé auprès d'Odile Rouquet et Hubert Godard. Il est actuellement formateur en « lecture du mouvement » pour les enseignants, notamment à la FF WUSHU AEMC

L'ANALYSE fonctionnelle du corps dans le mouvement (kinésiologie) doit se comprendre comme un travail sur la posture pour un mouvement juste. L'enseignant fait une proposition qui est reçue par l'élève, le mouvement effectué en retour est ensuite analysé et adapté.

Afin d'illustrer le travail de M. Ahamada effectué avec notre association, nous vous proposons d'en aborder trois aspects que sont le travail sur l'axe, les muscles profonds et la zone centrale du corps.

**I) L'AXE**

Comme nous le savons, avant d'être un « homo erectus », notre ancêtre était quadrupède et son redressement n'en a pas fait un être parfaitement vertical. Notre corps parcouru de creux (lordoses cervicale, lombaire, jambes, voûte plantaire) et de bosses (cyphoses crânienne, dorsale, bassin) oscille autour d'un axe virtuel, et grâce à un certain nombre de muscles anti-gravitaires, muscles profonds, nous luttons de façon inconsciente constamment contre le déséquilibre.

Par ailleurs tous les segments de notre corps sont connectés, depuis la mâchoire ou le palais jusqu'à la voûte plantaire ; à la colonne vertébrale se rattachent trois anneaux-ceintures : le crâne, les ceintures scapulaire et pelvienne, qui permettent le rattachement de la mâchoire et des membres au tronc ; une action sur l'une de ces parties se répercute jusqu'à l'autre extrémité du corps.

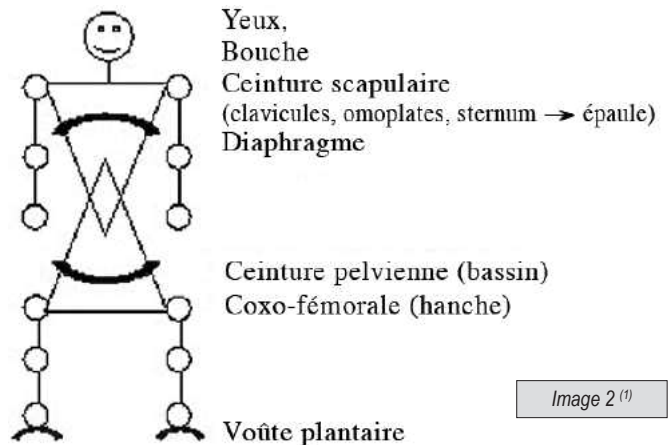


Image 2 (1)



Image 1 (1)

- Tête
- Cyphose crânienne – sous-occipitaux
- Lordose cervicale (7 vertèbres)
- Cage thoracique
- Cyphose dorsale (12 vertèbres)
- Lordose lombaire
- Bassin
- Ischio-jambiers
- Soléaire
- Voûte plantaire



Nous vous proposons quelques exercices permettant d'appréhender notre verticalité et de faire émerger notre axe. **On comparera les sensations corporelles avant et après chaque exercice par une marche et/ou un mouvement de notre forme.**

NB : ne pas hésiter à demander aux élèves un retour sur l'exercice.

1) Illustration tirés du livre « Anatomie pour le mouvement », B. Calais-Germain, éditions DésIris (2002).

**Exercice 1, à deux (A et B) :**

Massage à l'aide de **balles épineuses** (souples). B frotte avec la balle le dos de A tout le long de la colonne (depuis les cervicales jusqu'au coccyx), puis A se masse les voûtes plantaires avec les balles.

**Exercice 2, à deux :**

B appuie à l'aide des deux mains sur la tête de A – qui résiste – dans l'axe de sa colonne (attention de ne pas exercer une pression trop forte ou de biais), puis relâche lentement.

**Exercice 3 (exercice de qi gong) :**

Debout, on effectue de légères secousses générées à partir des jambes et se répercutant jusqu'au bout des doigts grâce au relâchement.

**Exercice 4, à trois :**

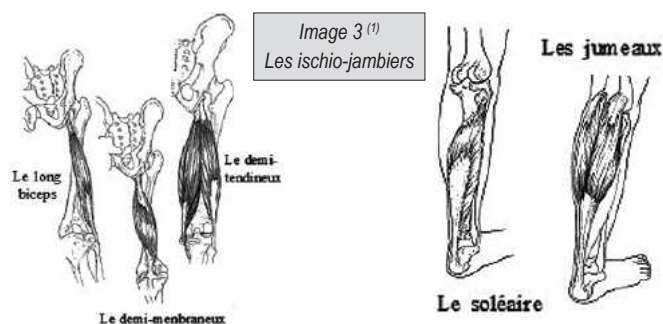
Nous l'appelons « la bouteille ivre » ; cet exercice de préparation au tui shou peut être dévié de son application initiale (à savoir l'absorption de la force du partenaire et son renvoi) vers la recherche de la verticalité au travers du déséquilibre. A, pieds joints (qui doivent rester à plat pendant l'exercice), encadré par B et C placés devant et derrière lui, accepte d'être basculé de l'un à l'autre et d'avant en arrière, dans un mouvement oscillatoire doux et continu. Le travail repose sur le relâcher et l'acceptation du déséquilibre.

**Exercice 5, à deux :**

Il implique le **regard**, qui joue un grand rôle dans la posture. A regarde une balle que B déplace de droite à gauche au niveau des yeux (regard de A centré sur la balle puis regard large, yeux immobiles). Puis B descend la balle devant A verticalement puis entre les jambes de A, vers l'arrière ; A suit du regard sans bouger le corps puis, quand ce n'est plus possible, implique son corps progressivement. Les mouvements de la forme effectués après cet exercice pourront être exécutés les yeux fermés, puis ouverts, pour comprendre l'importance du regard dans la posture.

**Exercice 6, à deux :**

B frotte A avec la balle, des ischions aux 3 ischio-jambiers puis aux jumeaux, et au soléaire (cf. : dessins). A visualise ensuite mentalement cet espace entre les ischions et le creux de poplité pour le réduire, afin de rechercher une position verticale de la base du sacrum.



**II) LES MUSCLES PROFONDS**

Ce sont des muscles dont nous avons peu conscience, situés en profondeur près des os, à fibres courtes, rouges car très oxygénées, qui possèdent plus de fuseaux neuromusculaires que les muscles blancs. Ils permettent un travail lent, puissant sur le long terme et tonique. Ce sont des muscles de posture, **anti-gravitaires**, érecteurs du rachis pour ceux du dos, réflexes ; ils s'adaptent aux sollicitations externes (relation du corps à la pesanteur et à l'espace) et internes (sollicitations des liquides, de la respiration, de la vie des cellules...). Ils s'opposent aux muscles blancs qui relient les membres à la colonne, à contraction rapide, qui permettent, eux, un travail par à-coups.

Il ne s'agit pas forcément d'un muscle en profondeur par opposition au muscle superficiel (près de la surface du corps). Deux exemples peuvent être donnés avec le triceps qui a à la fois une couche profonde et une couche superficielle, et les muscles profonds du pied qui sont la couche supérieure.

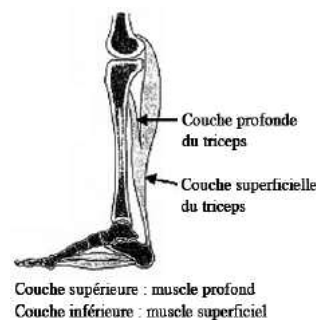
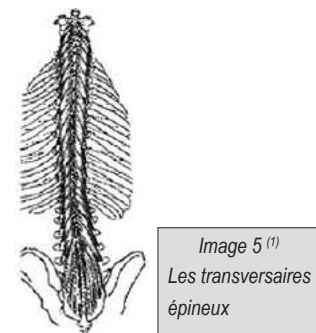


Image 4<sup>(1)</sup>

Renforcer les muscles profonds, (par exemple les muscles transversaires épineux) que nous pouvons atteindre par un travail indirect, permet d'améliorer leur fonctionnement et de libérer les autres muscles qui, sinon, compensent les défauts de posture.



Tous nos exercices vont permettre un éveil de quelques-uns de ces muscles et, par conséquent, augmenter la proprioception et la finesse d'un mouvement.

**Exercice 1 :**

La marche avec appui sur la tête, seul ou à deux, ou avec un sac de riz, permet un réveil de la musculature profonde du cou. Cela est associé à un auto-grandissement.

Image 6<sup>(1)</sup>  
Rôle des muscles profonds dans l'auto-grandissement



**Exercice 2 :**

Pour renforcer les psoas et les autres muscles profonds de la hanche (les six pelvi-trochantériens : le pyramidal, le carré crural, les obturateurs interne et externe, les jumeaux supérieur et inférieur; l'iliaque, les petit et moyen fessiers), s'allonger sur le dos, replier les jambes sur le ventre, effacer la lordose lombaire et pousser les genoux vers l'extérieur ou vers soi tout en résistant avec les mains, puis écarter les genoux en résistant à la pression des mains placées à l'extérieur, puis rapprocher les genoux en résistant à la pression des mains placées à l'intérieur.

**Exercice 3 :**

L'allongement lombaire étire le psoas qui est attaché dessus ; allongé sur le sol, jambes à la verticale et plaquées contre le mur, lever les lombaires puis pousser le mur en reposant les lombaires au sol. Comparer avec la rétroversion du bassin. Cet exercice peut se faire à deux, B poussant avec les mains sur la tête de A.

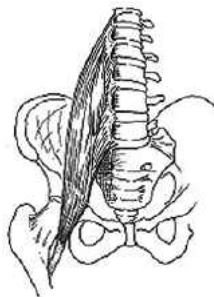


Image 7 <sup>(1)</sup>  
Le psoas.

**Exercice 4 :**

Le transverse est un autre muscle profond important dans notre pratique qu'il convient d'éveiller. Ce muscle est le plus profond de l'abdomen, il est attaché à la colonne et aux côtes et soutient le plancher pelvien. Un de nos exercices de respiration est bien adapté à l'éveil du transverse : la respiration ventrale et le « gonflage du ballon » (à l'expire, on pousse dans toutes les directions).

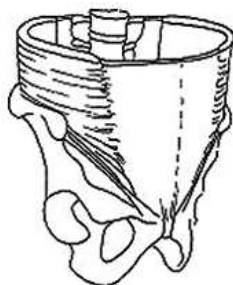


Image 8 <sup>(1)</sup>  
Le transverse.

**Exercice 5 :**

Enfin pour éveiller les muscles profonds au niveau des vertèbres lombaires avec l'idée d'une mise en place de mouvements plus fins que la rétroversion du bassin, nous proposons deux exercices de difficulté croissante. Le premier consiste pour une personne à reculer en s'opposant à une pression effectuée par la main d'un partenaire au niveau des lombaires

- 1° avec une rétroversion marquée,
- 2° avec une ouverture des lombaires (délordose).

Cet exercice peut se faire à trois, A au centre pousse B avec les mains en avant, tout en étant poussé aux lombaires par C (accent mis sur la liaison mains-centre).

Nous retravaillerons cette ouverture des lombaires en lien avec le bassin.

**III) LA ZONE CENTRALE DU CORPS**

Cette zone centrale est définie comme la zone comprise entre le diaphragme et le plancher pelvien. C'est le centre, le carrefour, le point de convergence, de diffusion des forces montantes (du bassin et des jambes) et des forces descendantes (de la colonne au sacrum). Le centre de gravité est environ à la 3<sup>ème</sup> lombaire mais bouge.

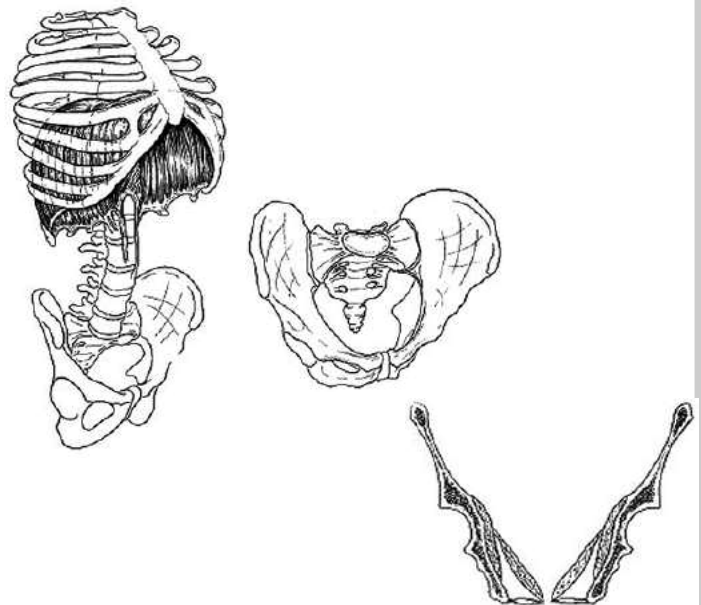


Image 9 <sup>(1)</sup>  
Le diaphragme Thoracique La ceinture pelvienne Le diaphragme pelvien

Pour une transmission efficace et continue de ces forces dans la zone centrale, il faut considérer des articulations, même celles réputées inamovibles. On peut citer les articulations sacro-iliaques, la symphyse pubienne et la 5<sup>ème</sup> lombaire, l'articulation coxo-fémorale plus communément appelée la hanche. Cette articulation correspond à la jonction bassin - fémur qui bouge dans les trois plans haut - bas, avant - arrière, gauche - droite.

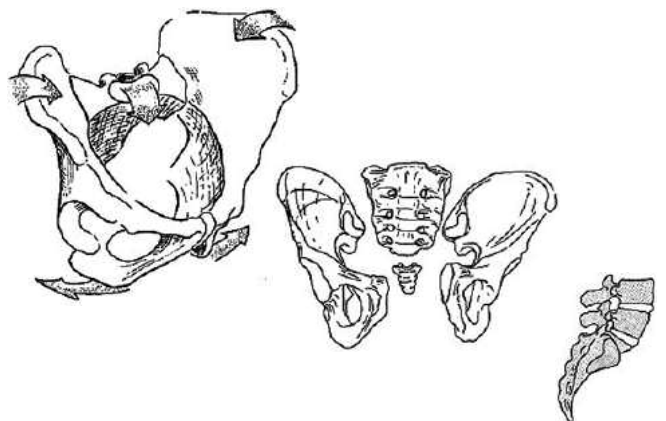


Image 10 <sup>(1)</sup>

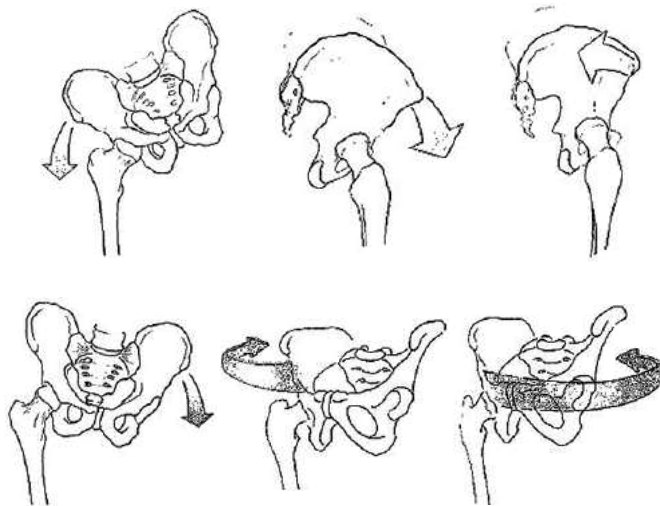


Image 11 <sup>(1)</sup>

Pour augmenter la mobilité de l'articulation coxo-fémorale qui se raidit chez l'adulte et aboutit à une détérioration du genou, et par un processus en chaîne à de mauvais positionnements du pied, de la région lombo-pelvienne et de la colonne. Nous allons travailler sur cette articulation dans différentes situations où tantôt c'est le bassin et tantôt le fémur qui sera fixe.

### Exercice 1 :

Travailler le plus souvent possible en position accroupie (à tenir un certain temps); marcher accroupi.

### Exercice 2 :

a) S'allonger sur le dos, placer une balle sur l'aîne et replier la jambe dessus pour obtenir un relâchement de l'articulation coxo-fémorale.

b) A reste allongé sur le dos, B vient replacer la jambe de A dans sa cavité cotyloïdienne à la verticale en laissant la gravité agir. Dans un deuxième temps, B tourne la jambe de A dans son articulation, d'un petit mouvement circulaire doux et continu.

c) A prend la position latérale de sécurité (sur le côté, bras repliés sous la tête, une jambe au sol étendue, l'autre repliée). Son **bassin est fixe**; B fait travailler l'articulation coxo-fémorale en montant et descendant la jambe de A. Cet exercice peut s'effectuer seul, A garde le pied fixé au sol, la jambe repliée, et fait monter et descendre son genou.

d) A reste en pls, bassin fixe; B repère le grand trochanter, le bloque puis fait faire une rotation externe de la coxo-fémorale (# d'une abduction). Ce mouvement est intéressant car il est fortement impliqué dans le *lan qiao wei* et fait sentir la rotation et l'ouverture de la jambe.



Grand trochanter

Tête du fémur  
Col du fémur  
Petit trochanter

Image 12 <sup>(1)</sup>

### Exercice 3 :

Dans ce dernier exercice, c'est le **fémur qui est fixe**. A se met à quatre pattes, B vient poser la main sur ses lombaires, (l'autre main peut être posée sous le ventre) et au fil de l'exercice B déplacera sa main vers le bas du dos de A. Dans un premier temps, A relâche le bas du dos (qui se cambre donc), puis essaye de pousser dans la main de B. Il s'agit d'induire un écartement des lombaires : de « donner de l'air » aux disques vertébraux pour travailler les articulations sacro-iliaques; les ailes iliaques se déplacent vers l'arrière et l'extérieur, le sacrum se dirigeant lui vers l'avant au contraire (= contre-nutation). Cet exercice permet de rechercher la verticalité, mais aussi l'étirement du psoas, muscle que l'on peut considérer comme délordosant. Avant et après le mouvement, on recherche cette verticalité.



### Références :

*Anatomie pour le mouvement*, **Blandine Calais-Germain**, tomes 1 et 2, Éd. Désiris.

*La tête aux pieds*, **Odile Rouquet**, Diffusion Recherche en Mouvements.



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

par Yves P. Picart

avril 2015

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

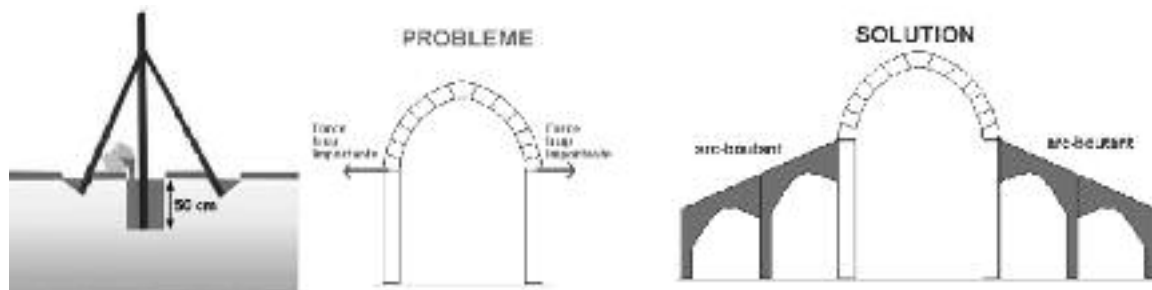
**Joseph Conrad-Lord Jim**

## Liminaire

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

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

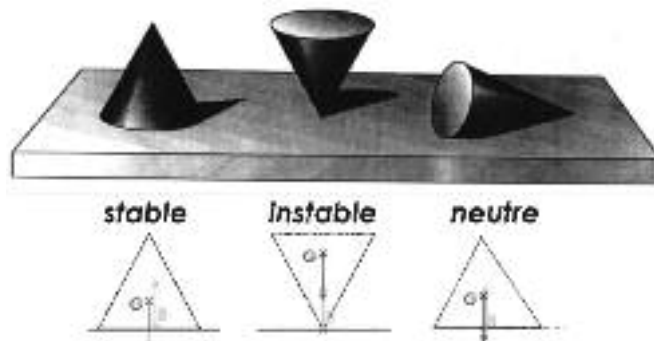
Ceci stimulera peut-être aussi votre créativité pour transmettre le tai chi chuan avec les bonnes images en support.



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

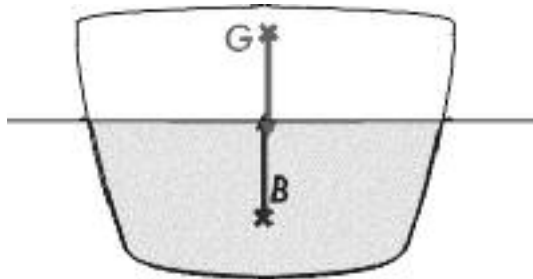
Le tai chi utilise une posture d'arc-boutant. On pourrait croire que la position STABLE est la solution pour l'ancrage en tai chi. L'image de la jambe de force est souvent utilisée, tout comme l'arc-boutant des cathédrales.

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



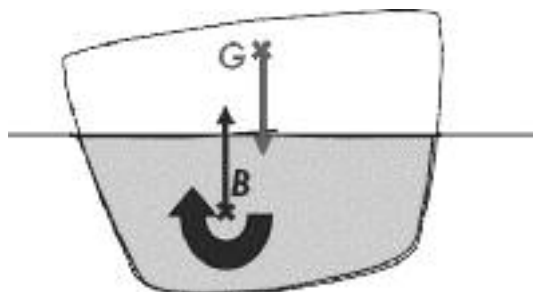
Un solide comme le cône de la figure ci-dessus est en équilibre sur un plan solide selon 3 modes possibles : un équilibre STABLE posé sur sa base, un équilibre INSTABLE posé sur sa pointe, un équilibre NEUTRE posé sur une de ses génératrices.

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



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

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



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

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

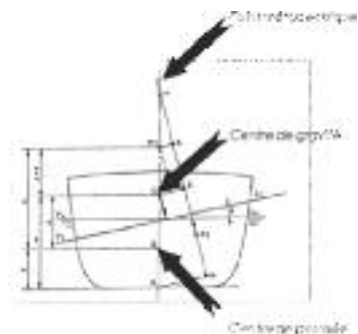


Les relâchements musculaires profonds du bassin, la dynamique du mouvement dans cette région du corps, me semblent relever exactement de la même notion. Entretenir la disponibilité du bassin, garder cette sensation de flottement à ce niveau-là, ne pas être dans la fermeture, éviter la double lourdeur,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

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

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

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



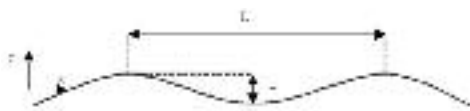
**Partie II : houle, vague et marée**

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

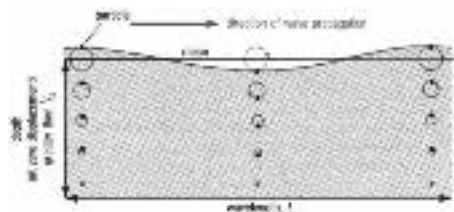
Mais que sont les vagues, la houle et comment ces énergies sont-elles créées et comment se développent-elles ?



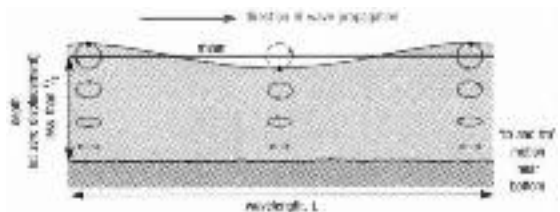
Le vent au loin, au milieu de l'océan, agite sa surface et crée des vagues, à coups de bourrasques et de turbulences, n'importe quelles vagues, désordonnées, erratiques. Dans le chaos il y a un ordre ; les mathématiciens, qui sont des philosophes à la base, disent que c'est seulement nous qui ne savons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



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



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



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

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



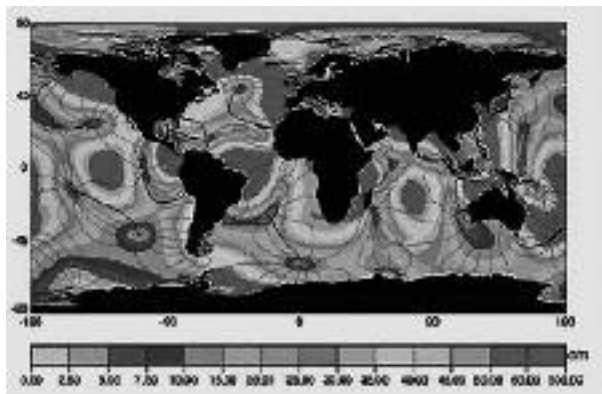
Et la marée, me direz-vous ? « La marée, je l'ai dans le cœur... », disait le poète.

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

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

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

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



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

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

## Stage Burkina Faso 2016

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

# La conscience du corps en mouvement



*Il y a deux parts dans l'activité dont nous sommes faits : une grande qui reste plongée dans la nuit ou dans l'ombre et une autre, plus réduite, qui se perçoit elle-même par une sorte de luminosité propre. Ce que nous appelons « conscience » est cette part de notre activité qui se perçoit elle-même.*

Jean-François Billeter

*Le travail corporel n'est pas destiné à éveiller son propre corps, mais le corps du monde.*

Yvan Amar

## Étapes de l'atelier

- Introduction du thème
- Assise
- Mouvements couchés
- Mouvements en position assise
- Marches différentes
- Mouvements debout
- Mouvements à deux ou à trois (écoute, confiance et lâcher-prise)
- Partage et clôture

## Qu'est-ce qu'un mouvement et un corps en mouvement ?

Cet atelier consacré à la conscience dans le mouvement sera essentiellement pratique : que nos mouvements soient inspirés du Yoga, du Tai chi, du Qi gong, autre pratique corporelle ou mouvement libre et plus spontané, il s'agira d'enquêter sur notre relation à l'expérience, plutôt qu'à la bienfaisance d'un geste et l'apprentissage d'une technique. Pour enrichir et affiner notre investigation, nous nous laisserons guider par les questionnements suivants :

- 1- Quelle image j'ai de mon corps ?
- 2- Quelle relation j'entretiens avec mon corps ?
- 3- Quel lien entre la conscience et le corps ? De l'intention au mouvement.
- 4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après.
- 5- Dans le mouvement en cours, quelle expérience ? Quel paysage mental et émotif ?
- 6- Corps isolé ou lien vivant ?
- 7- Danse !

### 1- Quelle image j'ai de mon corps ?

Je l'aime bien, j'y suis à l'aise, je le voudrais autre, plus mince, moins maigre, plus fort, plus souple, autrement proportionné, plus performant, etc.

### 2- Quelle relation j'entretiens avec mon corps ?

- Je le considère comme un outil, un instrument, je le soigne et l'entretiens pour qu'il serve mes ambitions. Une relation utilitariste. La volonté dirige le corps, la tête est le « boss » : jambe, lève-toi ! Je veux monter l'escalier ou l'Everest.
- Je le considère comme un partenaire, relation faite de respect mutuel et d'écoute, car je sais que « mon » corps sait de moi et du monde des choses que j'ignore.

Il est possible que nous oscillions de l'un à l'autre. Souvent une panne, une blessure ou une grève du vassal vis-à-vis de son seigneur entraînent une ère plus égalitaire.

### 3- Conscience du corps et intention du mouvement

Il y a différents mouvements et combinaisons possibles :

- Un mouvement automatique : le corps bouge de son côté, notre tête est ailleurs, chacun vit sa vie, pauvreté d'échange, on s'ignore.
- Mouvement conscient, dicté, contrôlé, appris, connu, qui reproduit (sujet/objet).

- Mouvement conscient avec davantage de collaboration et d'écoute.
- Mouvement spontané plus libre qui invente ou se laisse inspirer.
- etc.

Questionnons d'abord le mouvement depuis son vis-à-vis : l'immobilité.  
 Qu'y a-t-il avant le mouvement ? Être sensible au passage entre l'immobilité et le mouvement et visitons l'espace entre une intention et sa mise en forme corporelle.

- Soit l'intention précède nettement le mouvement.
- Soit l'intention est quasi simultanée avec le mouvement.

« Dans le pied droit, un premier pas est en attente. »

Rainer Maria Rilke (description de *l'Homme des premiers âges* d'Auguste Rodin)

« Vivre en intimité avec son corps par une pratique régulière nécessite d'abord que l'on s'assoie. On ne peut d'emblée passer d'un mouvement inconscient, automatique, à un mouvement conscient et responsable. Un sas est toujours indispensable, permettant de passer du mouvement inconscient à l'immobilité. Dans l'impossibilité de bouger, on se trouve immergé dans une situation d'urgence et l'on peut alors porter un autre regard sur la mobilité. De la même façon que le silence nous apprend à mieux évaluer la parole avant de faire l'expérience réelle du silence, l'immobilité nous apprend à mieux évaluer le mouvement. On ne peut faire l'économie d'un corps immobile si l'on veut se mettre à l'écoute intime des rythmes profonds qui nous habitent. »

Yvan Amar

« L'idée commune veut que ce mouvement se compose d'une intention, d'ordre mental, et d'une exécution, d'ordre physique. Mais en l'observant attentivement, je découvre autre chose. Je m'aperçois que l'intention et l'exécution ne sont pas séparées ; l'intention est déjà une exécution, l'exécution est de part en part portée par l'intention. [...] Chaque geste même le plus simple est une puissance agissante. Nous la sentons au moment de l'exécution du geste, nous la sentons même quand nous pensons au geste puisque y penser, c'est l'ébaucher en nous-mêmes. [...] Ce que je note, c'est que j'éprouve à certains moments un sentiment de liberté. C'est le cas dans mes gestes efficaces, lorsque j'atteins mon but avec la plus grande économie d'énergie et la plus grande efficacité possible. C'est le cas lorsque l'intention et l'exécution sont simultanées. Le geste réussi a quelque chose de miraculeux. [...] Lorsque la conscience se fait pure spectatrice, ne devient-il pas évident que c'est le corps qui agit, de son propre gré et pour son propre compte ? Et ne découle-t-il pas de là que le rôle directeur que la conscience s'attribue est une illusion ? »

Jean François Billeter

Le tireur à l'arc ne fait plus qu'un avec sa cible. Il n'y a pas un avant et un après, un JE dedans et un dehors. « Le coup n'a l'aisance requise que lorsqu'il surprend le tireur lui-même. Quelque chose tire, et l'archer se vise aussi lui-même », dit le maître zen à Herrigel.

## 4- Le mouvement, ses étapes : avant, pendant, après

Tout phénomène, dans son caractère foncièrement impermanent, connaît un début, un développement et une fin. Comment un mouvement prend-il naissance dans le corps ? Comment se développe-t-il avant de se réduire et disparaître ? A-t-il complètement disparu ? Laisse-t-il une trace, une vibration, une empreinte ?

### Le corps-mémoire

Pouvons-nous percevoir notre corps comme le recueil de nos mémoires, celles de tous nos mouvements, de nos apprentissages, de nos chutes, de nos découvertes, de nos ébats, de nos rencontres avec l'Autre et le monde ?

Notre corps a flotté, nagé, rampé, marché, couru, porté, soulevé, tiré, aimé, enfanté, tremblé, combattu, chuté, dansé et il contient encore là maintenant, plus ou moins vives ou dormantes, toutes ces couches. Notre histoire et celle de nos ancêtres ont sculpté notre corps. Laissera-t-il le passage libre à un nouveau mouvement ?

Nos gestes sont ce que nous avons (ce que nous sommes) de plus intime.

Souvent nous n'y pensons même pas : ils nous accompagnent et nous portent au fil de la vie, trop proches pour devenir conscients, témoins silencieux d'une réalité intérieure dont l'obscur présence soutient notre conviction d'exister.

L'habitude tresse un réseau protecteur, un mode d'emploi du corps et des objets qui nous permet d'avancer sans trop de catastrophes à travers les mille dangers quotidiens : s'habiller, se laver, éteindre le gaz, vider la baignoire, balayer la rue du regard avant de la traverser, descendre les marches du métro, sourire à un visage connu.

Parmi les milliers de gestes accomplis au cours d'une journée, seuls quelques-uns nous restent en mémoire : ce sont en général ceux qui échappent à l'habitude, les pas de côté, les impulsions, les ratés, les premières fois.

Il se peut que l'inconscient soit structuré comme un langage, mais il abrite aussi les inscriptions silencieuses faites dans le psychisme par les gestes, ces dépôts actifs qui rayonnent jour et nuit dans nos organes.

Le fait de rester silencieux ne fait pas taire le langage qui continue de travailler en secret. De la même façon, le fait de rester immobile ne détruit pas le geste, qui est toujours latent, présence embryonnaire dans le corps vivant.

Catherine David

« Il n'est pas impensable que le geste nous offre une voie d'accès secondaire à une autre forme d'inconscient archaïque. »

Boris Cyrulnik

### Et l'après-mouvement ?

Le baiser s'efface au moment où il apparaît,  
comme la vague se défait au contact des rochers. Où est-il parti ?  
*Where goes the light when I blow the candle ?*

Ainsi, le corps mis en mouvement par l'esprit exerce en retour son influence sur les pensées.

C'est au moment où le bras trouve sa courbe exacte que le sens de son geste s'enrichit d'une hypothèse nouvelle.

Catherine David



## **5- Dans le mouvement en cours, quelle est mon expérience ? Mon paysage mental et émotionnel ?**

Que le mouvement soit connu, imité ou libre, est-il agréable, désagréable, douloureux ?  
Quelle relation j'entretiens avec ma limite ? Comment j'expérimente l'axe du corps,  
l'équilibre et le déséquilibre, la légèreté, la pesanteur ?

Plusieurs aspects peuvent colorer notre paysage mental et émotionnel :

- Je porte un jugement sur la manière dont je fais un mouvement, ou sur la manière dont il est enseigné.
- J'éprouve de l'impatience, de l'ennui ou un manque de curiosité.
- Je sens ma confiance en moi se fissurer.
- Je me compare à mes voisins dans un exercice physique fait ensemble.
- Je suis occupé par l'image que je donne en faisant ce mouvement au lieu d'être dans le mouvement, que j'éprouve de la gêne ou de la fierté.
- Je veux absolument y arriver et je fais un excès d'effort avec l'envie de jouer avec ma limite.
- Un défaut de bienveillance m'empêche d'accepter l'expérience corporelle telle qu'elle se donne, avec tout ce qu'elle révèle ou réveille...

Donc, confronter la manière dont notre expérience corporelle se déroule, aux sept attitudes qui sous-tendent la Pleine Conscience et qu'elle tente de favoriser, à savoir : le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le juste effort, l'acceptation et le lâcher-prise.

## **6- Corps isolé ou lien vivant**

Le travail corporel est l'occasion de prendre conscience de ce qui relie celui qui habite le corps à ce corps et celui-ci à son environnement. L'important, c'est que l'aspirant à cette ouverture de la conscience ressente la dichotomie qu'il entretient en vivant son corps comme un objet et l'environnement dans lequel il évolue comme un décor.

La seule raison d'être du corps, c'est la relation qu'il entretient avec son environnement. Vouloir œuvrer sur le corps en tant qu'objet isolé revient à travailler sur un cadavre. À l'inverse, effectuer un travail corporel par la méditation – qui permet d'entrer en intimité consciente avec le corps – conduit obligatoirement à faire un travail sur la relation. Plus cette intimité s'approfondit, plus le contact avec les rythmes (respiratoire, cardiaque...) s'intensifie. Et l'on découvre que le rythme est lié à un mouvement double : s'il y a un rythme, c'est qu'il y a deux, et là apparaît une relation.

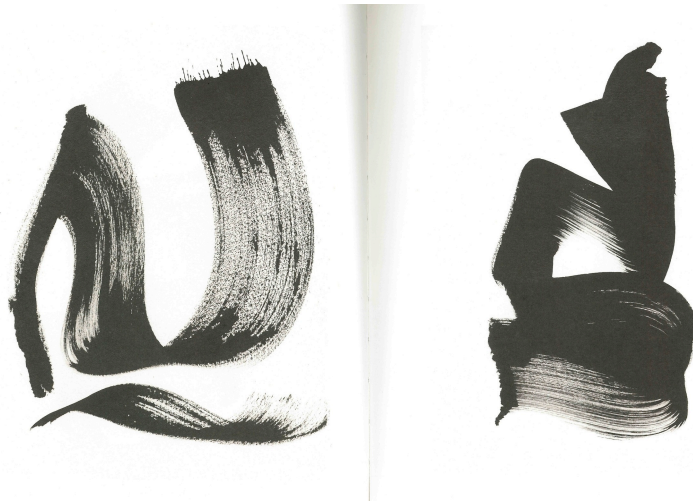
Mais le rythme le plus important, celui qui donne sens à l'homme debout, c'est la marche, autre mouvement double qui fait avancer alternativement un pied après l'autre. Grâce à la conscience profonde de ces rythmes, nous allons peu à peu sentir que c'est par leur intermédiaire que nous pourrions nous insérer dans les rythmes du grand corps. On ne peut faire l'économie d'un corps immobile si l'on veut se mettre à l'écoute intime des rythmes profonds qui nous habitent.

Lorsque ce processus a été bien assimilé, nous allons pouvoir déployer les mouvements à partir de ces rythmes conscients. Peu à peu, l'intelligence de ces rythmes nous fait également pressentir leur présent à l'extérieur du corps. Dès lors, ce qui apparaissait comme un décor devient vivant.

Le travail corporel n'est pas destiné à éveiller son propre corps, mais le corps du monde.

Yvan Amar

## 7- Danse !



Ceci n'est pas une calligraphie,  
regardez plutôt le mouvement en cours  
qu'une feuille de papier mise là par hasard à un moment donné a juste effleuré,  
le mouvement est né avant et se poursuit au-delà de la feuille.  
La feuille a juste scanné le corps du mouvement en plein élan dans l'épaisseur d'un  
millimètre. La calligraphie est le témoin du passage du mouvement.  
Le mouvement, c'est du vent, c'est creuser l'air autour,  
regardez l'air déplacé plutôt que la main qui tient le pinceau de Carolyn Carlson ;  
elle a fait du mouvement son métier de danseuse,  
un métier de l'éphémère qui brasse de l'air,  
voir et sentir ce qui bouge dans l'arrêt, voir ce qui est invisible au-delà d'une trace.

Goûter la beauté de notre élan.

Laurence Bovay 26 février 2015  
Atelier/formation donné à l'université de Genève (CAS)  
Approche basée sur la Pleine Conscience (*mindfulness*)

## Bibliographie

Catherine David, *La Beauté du geste*, Babel Actes Sud, 2006  
Jean-François Billeter, *Un paradigme*, Allia, 2012  
Yvan Amar, *L'Effort et la Grâce*, Albin Michel, 1999  
Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, 1953  
Carolyn Carlson, *Traces d'encre*, Actes Sud, 2013

# QUESTIONS-RÉPONSES À **MAITRE WANG**

## TERRE DE JOR JOURNÉE DU COLLÈGE 20 JUILLET 2001

*Cette retranscription a été effectuée par Thierry Cagnin à partir de ses propres notes et de celles de Catherine Bachelet. Un grand merci à tous les deux.*

### Questions-Réponses à Maître Wang par Internet

Deux solutions envisagées :

- 1) Créer un forum réservé aux seuls enseignants.
- 2) Utiliser une liste de distribution par e-mail.

La solution 2 est retenue. Elle sera maintenue par Julia. Si une réponse est intéressante pour tous, demander l'accord par e-mail pour publication.

### Questions à Maître Wang

- 1) Quand peut-on commencer à enseigner le Neigong ?
- 2) Peut-on enseigner le Neigong à des personnes ayant des fragilités psychologiques ?
- 3) Enseigner la forme le soir peut perturber l'endormissement. Alors, est-il judicieux de l'enseigner à ce moment ? Faut-il équilibrer avec du Tuishou ou du Neigong ?
- 4) À propos des différentes énergies, comment pratiquer ? Quels exercices favorisent leur développement ?
- 5) Le Taiji quan était-il à l'origine une technique de combat ? Des pratiques de San shou existent-elles toujours ?
- 6) « Faire circuler l'énergie dans le corps comme on enfle une perle à 9 trous » : est-ce la même circulation que celle pratiquée dans le Neigong ?
- 7) Quelles sont les relations entre les directions des pas et les éléments ?

Maître Wang entre dans la salle. Nous le saluons. Il nous dit bonjour à tous, remercie Valérie et Nathalie\*. Il espère qu'à chacune de ses visites en France, le Collège des enseignants pourra se réunir avec lui.

**M<sup>e</sup> Wang :** Il n'est pas facile d'être professeur !

- 1) Il faut enseigner pour que les étudiants apprennent et soi-même progresser.
- 2) Il faut enseigner en transmettant avec enthousiasme la technique et éviter de se mettre en colère. Tous les anciens, à Taïwan, ne m'ont jamais vu me mettre en colère. Ceux qui viennent apprendre, vous marquent déjà beaucoup de respect, ne vous donnez pas d'importance et ne vous mettez pas en colère. Si vous prenez de grands airs, petit à petit les élèves vous quitteront. Le mieux est que les élèves aient toujours envie de vous suivre ; évitez qu'ils ne vous quittent avec un sentiment d'insatisfaction. Ceux qui pratiquent sont à la recherche de l'équilibre. Ayez une pratique régulière pour vous perfectionner. Vous serez un bon professeur si vous remplissez toutes ces conditions. Être un bon professeur ne veut pas dire avoir un bon Kung Fu. Être un bon professeur, c'est avoir une bonne pédagogie, être à la hauteur des attentes car les élèves viennent pour apprendre

quelque chose de bien. Les professeurs doivent collaborer et mener souvent des réflexions ensemble. Une fois la réflexion mise en commun, dites tous les mêmes choses dans votre enseignement. N'enseignez pas des choses différentes dans votre coin. Les mouvements, l'enseignement doivent être homogènes. Il ne doit pas y avoir de différence de mouvements et, dans cette énergie, on peut créer une cohésion.

Dans le Yangjia, on travaille la technique martiale, mais aussi l'interne. La technique taoïste consiste à réunir les deux. Le Tao est la voie, la méthode. Se perfectionner est le but, la voie taoïste. Le but ultime n'est pas l'immortalité mais améliorer la vie, s'améliorer soi-même. Le Taiji quan, plus le Neigong, aident à avoir un comportement humain.

Vous avez deux réunions par an. Il faut réunir vos recherches et vos réflexions, ainsi se construit la force du groupe. Si chacun travaille dans son coin, le groupe a moins de force.

Le Collège est un bon moyen pour progresser, il est beaucoup plus difficile de progresser individuellement. Il faut développer la force du Collège pour qu'elle se répande.

Je vais maintenant répondre à vos questions. Bien que je ne vienne pas souvent en France, vous pouvez me contacter par e-mail. C'est rapide depuis la France et les U.S.A. C'est notre moyen de communiquer aujourd'hui. N'hésitez pas à poser vos questions par e-mail. J'espère que vous allez continuer à poursuivre tous vos efforts pour que le Collège continue d'avancer.

### Question 1) Quand peut-on commencer à enseigner le Neigong ?

**M<sup>e</sup> Wang :** Aux premiers cours, on devrait enseigner aux débutants la méthode et les bases simples du Neigong. Une fois le 2<sup>e</sup> duan connu, on peut ouvrir un cours plus détaillé. Pour l'enseignant, c'est une question personnelle qui dépend de chacun. Ceux qui ont déjà écouté plusieurs fois mon enseignement et qui pratiquent, qui ont déjà ouvert les Portes, peuvent enseigner. Ceux qui ont ouvert des classes ont appris des choses et se sentent capables. Ceux qui peuvent participer doivent être de notre style et être à la fin du 2<sup>e</sup> duan car c'est alors un besoin pour eux et un bon moyen de garder les étudiants. Un élève extérieur à l'École, on ne devrait pas lui enseigner car s'il part, ainsi il est perdu pour vous. L'élève doit être du Yangjia.

On peut avoir l'impression d'avoir appris quelque chose en Neigong, mais ce n'est pas évident. C'est une façon de montrer de l'estime à ses élèves (de leur enseigner après le 2<sup>e</sup> duan) et aussi de montrer l'importance et l'estime que l'on accorde au Neigong. Il y a des membres d'autres Écoles qui veulent en connaître les secrets. Il faut en connaître les techniques et la méthode pour l'enseigner. N'acceptez pas les personnes de

l'extérieur. Il faut avoir confiance en soi pour ouvrir un cours. Parfois j'ouvre deux sessions par an, parfois une tous les deux ou trois ans. Il faut bien réfléchir à qui on veut enseigner. Il suffit d'oser commencer à enseigner. Il faut avoir confiance en vous et cela ne vient pas du nombre d'élèves, il peut y en avoir très peu.

**Question : Quelle différence d'enseignement faut-il faire entre débutants et 2<sup>e</sup> duan ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Aux débutants, il faut enseigner la méthode de respiration ; comment inspirer, comment expirer pour, pendant la forme, pouvoir harmoniser la respiration avec les mouvements. Le Taiji quan est l'art d'unir l'interne et l'externe, par exemple les mouvements du corps, des mains et la respiration. C'est une méthode pour s'initier aux méthodes taoïstes.

Il en est de même pour les pratiques Shaolin : commencer en travaillant, balayer, porter l'eau. Quand on aborde les techniques martiales, on commence par l'interne (respirer) puis l'externe, puis on allie les deux. Il faut « passer le seuil » pour commencer à travailler l'art martial et entrer dans les pratiques bouddhistes. Quand les élèves ont progressé et ressentent des besoins plus profonds, on peut ouvrir un cours de Neigong. La première étape du Neigong : apprendre à respirer. Une fois qu'ils ont franchi la porte, on peut commencer à enseigner le Neigong. Le Taiji quan est l'art d'unir l'interne et l'externe, il faut enseigner les deux en même temps.

**Question 2) Peut-on enseigner le Neigong à des personnes ayant des fragilités psychologiques ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, il faut d'abord enseigner le calme, comment se calmer, avant d'enseigner la forme. On commence par l'interne puis l'externe. Cela peut transformer la personne.

**Question 3) Enseigner la forme le soir peut perturber l'endormissement. Est-il bien de l'enseigner le soir ? Faut-il équilibrer avec du Tuishou ou du Neigong ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, on peut enseigner le soir. Moi quand je rentre à la maison, je dors très bien. On devrait pratiquer et arriver au niveau où, lorsqu'on a fini la pratique, on devrait se calmer. Évitez le Tuishou, finissez par la méditation même après le Tuishou. À la maison prenez une douche très chaude. Vous allez très bien dormir.

Il faut séparer le cours de Taiji quan du Tuishou (cas de Luc, 4h30 de cours de Taiji quan puis Tuishou : les professeurs peuvent, ils ont le Kung Fu). Terminez par 15 minutes de Neigong. Ne commencez pas par le Neigong, sinon vous aurez des difficultés à vous endormir. Chaque jour je pratique 30 minutes avant de m'endormir, après je m'allonge et je m'endors. Il est difficile et fatigant d'enseigner : pendant que vous regardez les élèves pratiquer, utilisez la respiration du Neigong pour harmoniser et récupérer.

**Question 4) À propos des différentes énergies, comment pratiquer ? Quels sont les exercices pour les développer ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** En Taiji quan, on ne parle pas de force musculaire mais de Jin. Il est développé par une méthode de travail interne. C'est la force qui est développée par le travail interne et exprimée par le corps. On distingue plusieurs formes de Jin, le long et le court. Dans la forme du Jin long, dès qu'on bouge cette forme s'exprime. Dans celle du Jin court, si quelqu'un est très stable, vous allez vous servir de votre corps pour le déstabiliser et le pousser. Le Fa Jin n'est pas très important dans le Taiji quan

car il est très facile à utiliser. Il est, par contre, très difficile d'être capable de recevoir l'énergie. Yang Jianhou, le père de Yang Chengfu, étendait la main, un oiseau s'y posait et ne pouvait plus prendre son envol. Son « appel » ne pouvait pas se faire car dès qu'il appuyait sur ses pattes, l'homme relâchait la main. L'oiseau se sert de l'appui de la main, or on ne lui en donne pas en utilisant le Jin, l'absorption de l'énergie. Quelle que soit la force qui vient vers vous, ne rendez aucune force à l'autre. Si vous vous connaissez et connaissez l'autre, vous êtes toujours victorieux, par votre capacité à absorber. Si vous ne savez pas absorber, vous opposez de la résistance, c'est le plus gros défaut en Taiji quan, et cela peut blesser le corps. Les forces qui sont souvent utilisées sont : écouter, esquiver, le qi, l'énergie de la souplesse, celle de l'expression. Elles proviennent toutes de l'intérieur. Vous emmenez la force de l'autre, c'est indissociable du qi. L'expression d'énergie peut se faire à l'inspiration comme à l'expiration. La plupart du temps on expire. Parfois, au moment où la force vient vers vous, vous êtes en train d'inspirer : utilisez la force d'enracinement, le souffle descend dans le Dantian. Pour projeter l'autre il faut le faire à l'expiration ; on peut inspirer à l'esquive. En Taiji quan on n'utilise pas le mot Li (force musculaire). Le Yi et le Qi forment le Jin (pas le même caractère que Jing Shishiu). Il y a beaucoup de Jin. Si vous pouvez, utilisez-en quatre :

Le Jin « écouter l'énergie »

Le Jin « absorber, recevoir l'énergie »

Le Jin « esquiver »

Le Jin « exprimer »

Vous recevez l'énergie puis vous esquivez, transformez, après vient l'expression. Si vous transformez sans exprimer cela ne sert à rien. En même temps qu'une main esquive, l'autre exprime (pousse). Le Jin court ou le long se pratique pendant la libération d'énergie. Il y a également la technique de secousse quand on est saisi, agrippé par l'autre. Dès que vous êtes dégagé, exprimez tout de suite l'énergie. Bien regarder comment il vous agrippe pour aller dans le sens de l'ouverture. Dans la technique de secousse, on tourne la main, ce qui donne la force pour se dégager. Il faut être très rapide. En pratique à deux, il n'y a pas de saisie, cette technique n'est pas utilisée sauf avec les gens qui ne connaissent pas bien le Tuishou. À vous de vous exercer pour savoir à quel moment vous pouvez utiliser les différentes techniques. Il est facile d'en parler, c'est plus difficile à faire : il faut être capable d'accepter la force de l'autre et de la lui renvoyer, surtout si le partenaire a beaucoup de force physique.



Quand on expire sur une frappe ou une poussée, c'est pour esquiver. À l'inspiration, on remplit le ballon sans tension, la force va rebondir, ensuite on expire. La plupart du temps l'énergie de transformation (esquive) est dans l'inspiration, l'expression/libération dans l'expiration. Pourquoi ? Le souffle doit descendre au Dantian (inspiration) ; à l'expiration l'énergie part du Dantian. Si le partenaire vous pousse au moment de l'inspiration il va rebondir. Le terme qui convient pour l'énergie d'enracinement : se centrer. On peut inspirer ou expirer, à vous de le sentir. Il y a des gens qui savent expirer sur l'esquive. Il faut observer le niveau de celui qui est en face, s'il est bien meilleur, il faut utiliser un double expir ; un premier sur sa première poussée, puis un deuxième sur sa deuxième poussée. À vous de découvrir la bonne respiration pour aller dans le même sens que votre partenaire afin de garder l'harmonie. Si vous ne savez pas utiliser les différentes formes d'énergie vous tombez dans le défaut de la résistance (voir article de M<sup>e</sup> Wang à ce sujet).

**Question 5) Le Taiji quan était-il à l'origine une technique de combat ? Des pratiques de Sanshou existent-elles toujours ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Le Taiji à l'origine n'est pas une technique martiale parce que Yang Chengfu, le maître taoïste, quand il pratiquait la méditation, a pensé que l'immobilité n'était pas suffisante ; il devait y avoir mouvement mais sans force. Le Taiji quan est au service du Neigong. Puis on a réalisé que cela pouvait aussi servir à la défense. L'idée est de travailler le Neigong et d'unir l'interne à l'externe, pas de se battre. Il n'existe pas de provocation en Taiji quan (pas de « luttteur » de Taiji sur les rings, ni sur les places). Ce que les gens appellent Sanshou sont des Dueda, des pratiques à deux. Il n'y a pas de frappes. Le Sanshou veut dire qu'il n'y a pas de règles donc les formes à deux ne sont pas du Sanshou. Depuis l'origine le Taiji quan a été conçu pour soigner, guérir. Il y a eu déviation, il faut revenir à l'origine : le Taiji quan n'est pas fait pour blesser. Le travail à deux est aussi un travail de forme. Le travail des applications martiales est déjà la voie vers le Sanshou. Dans le Yangjia, il n'y a jamais eu de Dueda ; dans les Dueda ne se trouve plus l'essence du Sanshou. Dans le Sanshou, il n'y a pas de continuité du mouvement, on ne sait pas ce que l'autre va faire : une seule transformation (de son énergie) peut blesser. Séparez les mouvements quand vous travaillez les applications. San veut dire séparer, disperser. On s'entraîne sur un mouvement particulier sans faire le lien avec le suivant ou le précédent. En Shaolin on parle de Dueda. C'est un paradoxe de parler de Dueda Sanshou. Les formes à deux ont commencé à exister après Yang Chengfu ; avant on parlait d'applications martiales, il faut que ce soit clair pour tout le monde : dans le Sanshou les deux partenaires ne savent pas quel mouvement va sortir. Dans le Tuishou on développe l'aptitude au Sanshou. Les Dueda sont des formes préparées, elles n'aident pas à progresser dans le Tuishou. Évitez de travailler ces formes à deux, elles ne vous aident pas à progresser. C'est peut-être très joli, très spectaculaire mais en vraie compétition cela donne n'importe quoi. Les gens ne savent pas utiliser leurs techniques dans le combat. Peng Lu An Ji sont des exercices de base. En Tuishou on sépare les mouvements, il n'y a plus d'ordre.

**Question 6) « Faire circuler l'énergie dans le corps comme on enfle une perle à 9 trous » est-ce la même circulation que celle pratiquée dans le Neigong ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** C'est le Neigong, la petite révolution céleste. L'énergie franchit toutes les barrières et les cavités. C'est la manière de faire circuler le Qi. On ne peut comprendre en

lisant seulement, il faut des explications. Le Qi circule partout sans entraves. Dans un parc de Pékin, il y a neuf ponts qui changent neuf fois de direction. Le Qi est comme ces ponts qui atteignent toutes les rives. Sinon vous n'aurez pas assez de puissance.

**Question : Si les passes sont ouvertes, l'énergie circule-t-elle pendant la pratique de la forme ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, cela se fait pendant la respiration.

**Question 7) Quelles sont les relations entre les directions des pas et les éléments ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** L'ouest représente le Métal. Si je suis tourné vers le nord, l'est est le Bois, le nord est l'Eau, le sud est le Feu, le centre est la Terre. Avancer Feu, reculer Eau, tourner à gauche Bois, tourner à droite Métal. Au milieu l'enracinement, le centre de la terre. Peng Lu An Ji sont reliés à ces cinq éléments, il y a cinq pas. Au lieu de parler d'avancer- reculer on utilise des symboles pour que les personnes extérieures à l'école ne comprennent pas. Ce n'est pas très important. L'important ce sont les techniques de main. Quatre techniques avec les cardinales, quatre techniques avec les diagonales. Les déplacements sont : avancer, reculer, tourner pour regarder à gauche, tourner pour regarder à droite, se centrer. Au lieu de décrire les techniques on utilise les symboles, cela paraît très mystérieux vu de l'extérieur, mais cela n'a pas vraiment d'importance.

**Question : Est-ce typique de la culture chinoise ancienne de parler par symboles ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, pour garder des secrets.

**Question : Est-ce l'idée du Yangjia Michuan de garder des secrets ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** De la première génération à la troisième génération, on n'enseignait qu'à une seule personne. À la quatrième génération, j'ai estimé qu'il ne fallait pas garder de secrets, sinon qui aurait continué ? J'ai ouvert mon enseignement. Mon professeur n'a eu que moi comme élève et m'a conseillé de développer le style et de le transmettre le plus possible. J'avais six frères de pratique auxquels le professeur n'a pas transmis l'enseignement. À présent, en Chine populaire, il n'y a plus de professeurs ni de pratiquants de cette forme. Ce style unit l'interne et l'externe. Souvent, dans les autres formes de Taiji quan, on ne travaille que l'externe et il n'y a pas de travail interne, les deux sont séparés. Dans le style Yangjia on développe l'interne et l'externe, ce qui fait la particularité de cette forme. Une autre grande différence avec les 108 mouvements est que l'on travaille la droite et la gauche. Dans les autres formes on ne travaille qu'un côté, souvent la droite. Notre forme offre beaucoup plus de variations. Le Yangjia a aussi cristallisé la quintessence du Chen et du Yang. Quand on regarde les techniques Chen on peut effectivement voir qu'il existe des points communs avec la forme Yangjia Michuan. Elle est devenue une forme secrète car elle n'était pas enseignée à n'importe qui, plutôt au compte goutte, à une seule personne. Autrefois c'était une forme secrète. Le nom de la forme lui a été donné par l'un de mes élèves, un haut fonctionnaire militaire, pour la distinguer des autres formes Yang. Je n'enseigne pas une forme qui porte mon nom, ce serait un manque de respect envers mon professeur. Il faut voir d'où l'on vient et rester dans la lignée. Maintenant la forme n'a plus rien de secret, on l'enseigne à tout le monde.

**Question : La forme épée Kunlun et la perche, d'où viennent-elles ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** J'ai amélioré la perche à partir des techniques de Yang Chengfu. L'épée est une forme très ancienne dont on ne comprend pas les noms des mouvements. Le nom du premier duan « Lever l'épée et se... » il y a quatre phrases pour décrire le duan.

L'épée nouvelle je l'ai appelée épée Wudang. Je me suis inspiré des écrits de Yang Chengfu à partir des mouvements d'épée Shaolin. Après la Dynastie des Qin, les descriptions sont beaucoup plus difficiles à comprendre. Vous deviez passer par l'enseignement de votre maître. Dans l'épée ancienne c'est un poème, on ne sait pas à quoi rattacher la phrase.

**Question : Dans le Tuishou mobile lorsqu'on parle de l'énergie « s'enraciner au centre », existe-il une différence entre le vide et le plein ?**

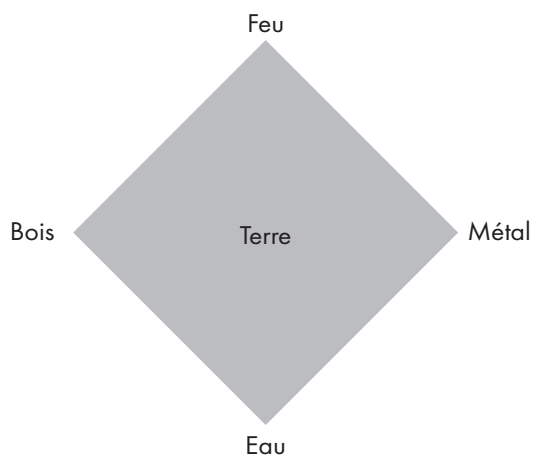
**M<sup>e</sup> Wang :** Oui, il n'y a pas la même répartition de poids sur les deux pieds. Souffle : le ventre est plein Yang, le haut est vide Yin.

**Conclusion de M<sup>e</sup> Wang**

Ceux qui comprennent le mieux le Yin Yang, le vide et le plein, sont le mieux à même d'exprimer l'énergie. Si la jambe gauche est pleine, la main droite est vide. Si la jambe gauche a la force, il ne doit pas y en avoir dans la main gauche. C'est ce que l'on appelle « séparer le Yin et le Yang ». Sinon on parle de double lourdeur ou de toute la force sur un côté.

La main vide ne doit pas être placée n'importe comment : la placer au Dantian pour le protéger et pour pouvoir transformer plus vite. Bien clarifier ce que l'on entend par Xu (vide), Shi (plein) et Yin Yang.

**Après-midi**



Les 8 portes = les 8 directions, les 8 techniques de main

**M<sup>e</sup> Wang :** On va parler des 8 techniques et des 5 déplacements, de l'expression d'énergie Fajin. Il y a 8 directions. Peng Lu An Ji Cai Lie Zhou Kao sont des méthodes. Dans le Peng Lu An Ji, le Peng est le plus important ; dans les diagonales c'est le Cai. La confrontation commence avec le Peng : supporter quelque chose dans les bras. Peng vers le haut, Peng vers le bas, Peng à droite, Peng à gauche, et Peng d'enracinement forment les 5 directions. Les 4 premiers sont des Peng de transformation (Hua veut dire esquive et aussi transformation). Les Peng peuvent se

faire sur les deux bras. Le Jin exprimé à travers le Peng est l'énergie développée à l'intérieur qui se manifeste ; la force exprimée est une force souple. Le Li (force musculaire) est une force dure. Le Jin est souple, doux, élastique. Le Li n'a pas d'élasticité, il n'est pas utilisé dans le Taiji.

Une chose importante dans le Peng est la capacité à écouter l'énergie et à l'absorber, également à transformer et exprimer l'énergie. Tous les Peng avant, arrière, gauche et droite sont des Peng de transformation. On se sert du Peng pour écouter l'énergie de l'autre. Transformer l'énergie, c'est quand votre partenaire arrive vers vous et que vous suivez = Hua. Ji c'est garder le contact. Quand le bras monte il tourne, quand il descend il tourne également ; il est difficile pour l'autre de repousser car on se sert du cercle. Il faut toujours retrouver le cercle dans le Peng. On a d'abord l'énergie d'esquive ou de transformation, puis ensuite l'énergie de libération, avec un ou deux bras. Le Peng le plus important est le Peng de transformation. Il y a plusieurs énergies : esquive, recevoir, écoute, libération. Écouter, recevoir, transformer, exprimer. Quand vous commencez le Tuishou, ne venez pas tout de suite en poussant. Vous devez d'abord connaître votre partenaire et savoir ce qu'il connaît ; vous devez savoir quelle force il utilise, donc écouter. On a dans les Classiques une phrase qui dit « Peng Lu An Ji on doit les clarifier ». Les expérimentés en Tuishou commencent par le Peng. À partir du Peng on va transformer. Dans le Peng il y a écouter, recevoir, transformer ou esquiver et exprimer. Si le partenaire n'a pas de Kung Fu il va venir pousser avec force ; s'il a le bras relâché alors il a plusieurs années de pratique. Les experts peuvent savoir au premier contact si vous avez du Kung Fu. « Dès que l'expert sort le bras, il sait votre niveau martial. » Dans les Classiques « je me connais bien, je connais l'autre » et l'on remporte la victoire à tous les coups.

Dans le Peng, la main est tournée paume vers soi, le bras est rond et on laisse un espace entre le bras et le corps. Quand on bouge, cet espace ne varie pas. Dans « faire des cercles » on travaille l'esquive et la poussée. Quelle que soit la forme de Jin utilisé, il suit toujours le même parcours depuis le talon. Pour faire le Peng, d'abord tourner la taille puis lever le bras ; la taille est la plus importante. Dès que vous avez tourné, formez le Peng avec la main droite, la main gauche se portant au Dantian pour le protéger et être prête à repousser. Sans la taille le Tuishou est vide. Lever le bras sans tourner la taille n'est pas correct car le centre de gravité n'est pas placé.

Le Peng peut être de transformation ou de libération. L'esquive est facile dans le Peng, exprimer l'énergie est plus difficile car il y a du vide entre le bras et la taille. Il faut se servir de la force de la jambe, surtout pas de celle du bras. Si le Peng n'est pas bien maîtrisé vous ne connaissez pas le Tuishou.

En Peng, il n'y a pas de poids sur la jambe avant, sinon l'énergie ne peut pas s'exprimer. Quand on revient sur la jambe arrière, on peut transformer en Lu avec la deuxième main.

**Question : Dans le Peng d'expression, une partie du bras est-elle plus forte près du coude et plus faible près de la main ?**

**M<sup>e</sup> Wang :** Il n'y a pas d'endroits plus durs que d'autres. La racine du bras vient de l'épaule. La racine du corps est dans la taille. Celle des jambes est dans les pieds. Dans l'esquive et dans l'expression il faut bien tourner la taille. Sans la taille le Tuishou est dur, avec elle il devient souple, élastique, tout le corps

bouge; tout vient de la taille et du bassin ; c'est pareil que le bras monte ou qu'il descende. À gauche et à droite, n'allez pas trop loin avec le Peng ; descendez sur la jambe et tournez la taille. Avec le pied droit devant, il ne faut pas tourner à gauche sans un très bon Kung Fu. Il est plus simple de tourner à gauche mais la position est défavorable car il est plus difficile d'exprimer l'énergie ; il faut avoir bien développé la taille et les jambes pour pouvoir retourner vers son partenaire.

**Peng :** Quand le Peng est maîtrisé, il est beaucoup plus facile d'utiliser les autres techniques. Dans le Peng croisé (par exemple pied droit devant, bras gauche levé) il ne faut pas passer le poids sur la jambe avant sinon le partenaire peut entrer avec le coude ou l'épaule pour vous déséquilibrer. Dans le Peng Fa Jin, il faut d'abord attirer le partenaire dans le vide. On ne vient pas tout de suite avec le Peng d'expression d'énergie. Il faut d'abord absorber, et au moment où votre partenaire entend votre énergie, il est déjà parti. Le plus difficile est d'exprimer l'énergie avec le Peng : le bras ne bouge pas, tout le mouvement part de l'épaule, le bras est relâché, le corps recule puis avance. Quelle que soit la force qui vient vers vous, l'esquive vient de l'épaule et de la taille, pas du bras. Il y a une spirale, le mouvement est très naturel ; il faut du Yi et du Qi.

**Lu :** Pour éviter que votre partenaire ne vous atteigne, il ne faut pas aller trop loin, le bras part de la taille et décrit un cercle. Il y a un cercle dans chaque Jin, sans le cercle le Jin ne peut pas s'exprimer. Le Lu est souvent utilisé pour dévier le bras de son partenaire. Le mieux est d'appliquer son coude ou son avant-bras contre le coude du partenaire, cela offre le plus de possibilités. Pour tourner il faut se servir de la taille et non pas du bras. Quand vous faites Lu ne mettez pas trop de force sinon vous êtes entraîné dans le vide si le partenaire enlève son bras. Dans le Lu il faut juste un peu de force pour dévier et il faut bien garder l'axe.

**An :** Avec une seule main ou les deux. Dans le An il y a également une énergie de « soulever ». On décrit un cercle avec le An du bas vers le haut ou du haut vers le bas, pas tout droit car le partenaire peut transformer. La poussée avec les deux bras est facile, ce n'est pas le cas avec un bras. Avec un bras il ne faut pas passer sur la jambe avant car le Jin ne peut pas s'exprimer. Il y a deux An, absorption et expression, on enchaîne l'un et l'autre. Dans le An, il vaut mieux utiliser des poussées courtes pour surprendre le partenaire. Il faut être capable de discerner les énergies et les points durs de votre partenaire ; l'occasion ne dure qu'un bref instant.

**Ji :** Très efficace, souvent vous ne savez pas l'utiliser. On peut l'amener facilement d'une main devant, et si ce n'est pas suffisant on tourne les mains. Travaillez tous les jours le changement de main sans force. C'est très rapide ; si vous faites un premier Ji et que le partenaire l'esquive, il ne pourra pas esquiver le deuxième Ji. Par exemple une esquive, An puis Ji, cela va très vite ; on voit rarement le passage An Ji alors que c'est très simple et très rapide. On se sert des quatre techniques pour apprendre à exprimer l'énergie, sinon on reste dur. Il faut bien creuser la poitrine, tourner, ne pas redresser le dos. Beaucoup de pratiquants ne creusent pas la poitrine, cela devient de la résistance. Creuser la poitrine, étirer le dos : la force qui s'exprime sera puissante.

**Cai :** Le plus important dans les diagonales. Peut se faire en haut à droite et à gauche comme en bas à droite et à gauche, et au

milieu. Pour Lie et Cai il faut emmener le partenaire sur le côté et surtout pas vers vous, car vous risquez un coup d'épaule.

**Lié :** Difficile car, si le partenaire comprend, il va relâcher, tourner la taille et repousser. Si vous voyez le partenaire relâcher les bras faites autre chose. Les mouvements doivent être continus, surtout ne pas réfléchir. Le Lié à deux mains est plus difficile à utiliser. Utilisez Lié et Cai pour tromper le partenaire, en l'emmenant dans une direction, puis enchaînez immédiatement avec An. Quand vous maîtriserez bien les techniques de mains, vous ne tomberez plus dans l'erreur qui est de résister. *Cai Lié Zhou Kao* = expression d'énergie, mais on peut la transformer.

Dans les autres, *Peng Lu An Ji*, il y a aussi les absorptions. Attention avec *Zhou Kao* car on peut se blesser soi-même ou blesser l'autre ; en Tuishou ne pas les utiliser sinon cela devient de la vraie bagarre. Dans le Lié, le corps tourne et bouge. Quand on esquive en position désavantageuse, les jambes fléchissent, tournez la taille pour revenir en position avantageuse. Dans le contact avec le partenaire, utilisez le Peng pour vous protéger. Ceux qui aiment exprimer l'énergie commencent par le Cai. Au début mettez-vous en Peng.

La plupart du temps on va se servir du Lu pour esquiver la force de l'autre en tournant les bras et la taille vers le bas. Dans le Lu, l'écoute de l'énergie est très importante.

Dans la pratique du Tuishou, il faut travailler toutes les transformations ; on voit souvent des mouvements indéfinissables. Les débutants oublient le Ji. Essayez les postures de la forme. En travaillant souvent les postures de la forme vous allez progresser. Si votre partenaire ne bouge pas, ne bougez pas. Au moment où il va bouger, bougez le premier. Au contact avec le partenaire, on peut bouger lentement pour voir comment il réagit. « Le premier qui bouge perd, le deuxième qui bouge gagne ».

Quand vous pratiquez le Tuishou avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, ne poussez pas tout de suite. Apprenez à le connaître par l'écoute ; ainsi vous progresserez. Vous devez faire comme si vous étiez très poli, en réalité vous écoutez. Ne soyez pas le premier à réagir. Avec le Peng et le Cai on peut voir comment réagit l'autre, quelles sont ses techniques. « L'esquive c'est l'attaque. »

On ne fait pas qu'esquiver, il faut tout de suite exprimer l'énergie avec l'autre bras. Plus on est expert, plus les techniques de main sont nombreuses mais évitez *Zhou Kao*. Travaillez les techniques et les transformations de façon relâchée, mais ne relâchez pas l'attention qui est constamment là. En Tuishou, évitez de donner votre force à votre partenaire, prenez la sienne, dévisez la, et renvoyez la lui. Le Tuishou que vous pratiquez doit être relâché sans utiliser la force physique. On se sert de la force interne. Travaillez la respiration, la petite révolution céleste pour n'éprouver aucune fatigue quand vous poussez avec les autres.

— Fin du discours de Maître Wang —

\* Valérie Oppel et Nathalie Plewniak. (N. D. L. R.)







# Méthodologie de travail pour enseigner à un non-voyant

Paul Roelandt – Enseignant de Tai Chi Chuan au Club « La Cigogne Noire » de Bastogne.

Lorsque j'ai rencontré Jean-Luc Pening pour notre premier cours de découverte du tai chi, je me suis trouvé devant une situation inhabituelle, un monde inconnu et un défi important à relever.

La question principale qui me venait à l'esprit : « Comment vais-je parvenir à faire comprendre les orientations, les déplacements, les bonnes postures à une personne qui ne voit pas ? » Surtout que nous, voyants, nous avons l'habitude très souvent de joindre des gestes à nos paroles. Cette méthodologie n'avait plus de sens.

L'un des premiers obstacles à surmonter, entre deux personnes qui se rencontrent pour la première fois dans ce contexte est **la notion obligée de proximité**.

Plusieurs critères se révélèrent progressivement :

L'élève non voyant doit être personnellement motivé.

Il doit comprendre qu'il va falloir utiliser des positions « corps à corps » pour lui faire découvrir les mouvements.

Donc pour amener l'élève à la proximité avec son enseignant, nous avons établi un protocole de travail progressif et surtout en douceur :

toucher léger du bout des doigts sur son bras gauche, puis droit.

Placer la main entière sur le bras gauche, puis droit.

Le guider latéralement, d'un côté, puis de l'autre.

Le faire pivoter.

Ensuite, la main de l'enseignant poursuit le contact en mettant sa main sous le bras gauche, puis sous le bras droit.

Poser les mains sur ses hanches et lui faire sentir le pivot du bassin.

Pour ressentir les déplacements élémentaires des pieds, l'enseignant s'abaisse et guide le pied dans la bonne direction en plaçant, les deux mains de part et d'autre du pied gauche, puis du pied droit.

Il est important de faire preuve de patience et de douceur, afin de gagner la confiance de son élève qui ne sait pas d'où vient le geste. Même s'il peut localiser son interlocuteur grâce au son de sa voix et un sens particulier qui lui permet de « sentir la présence » de l'autre.

Le second obstacle majeur à surmonter par non voyant, est **le sens de l'équilibre**.

Pour aborder le sens de l'équilibre, je me suis orienté vers des exercices de prises de conscience de l'ancrage des deux pieds au sol.

En le saisissant par les deux épaules (face à lui), je lui faisais faire des mouvements latéraux très légers de « vide » et de « plein », d'une jambe sur l'autre – en gardant les deux pieds au sol.

Ensuite, en me positionnant à côté de lui, mais toujours en contact étroit (une main dans le dos, une main sur le torse), je le guidais dans de légers mouvements avant –



## Les Feuillettes du Collège



arrière, toujours en gardant les deux pieds au sol. Toujours en conservant cette notion de douceur au niveau du « toucher main » de la part de l'enseignant qui ne peut en aucun cas, envahir l'espace de l'autre. Pour renforcer la difficulté, ces mêmes exercices sont effectués seul, sans l'aide de l'enseignant, si ce n'est l'obligation perpétuelle du guidage vocal.



Progressivement, on assiste à une lente intégration dans la stabilité de la part de l'élève.

Lorsque l'on constate que l'élève est à l'aise avec cette première stabilité, je refais certains de ces exercices, mais en ajoutant aux mouvements, un léger soulèvement du talon, pour arriver à un « pointer pied », à gauche et à droite.

Dans les balancements avant, arrière, les mouvements se font : avant : pointe pied et arrière : talon.

La progression se fait naturellement avec un lâcher prise, alternativement, du pied gauche et du pied droit. Vient ensuite le déroulement, talon, pointe.

Comme application, je me suis servi du pas de l'éléphant, mais avec une moins grande amplitude dans le lever de jambe. La notion de psychomotricité venait s'y ajouter, car il s'agit d'associer le mouvement de la jambe en même temps que le mouvement du bras.

J'ai effectué une accentuation progressive du soulèvement de la cuisse pour boucler le cycle de cette découverte d'un nouveau sens de l'équilibre par l'élève.

Il est à souligner dans ces mouvements de redécouverte de l'équilibre, qu'un non-voyant a le réflexe naturel de toujours regarder droit devant lui (pour rester aux aguets et ressentir son environnement), il possède donc une rectitude naturelle dans l'espace.

### Le troisième obstacle rencontré : le changement de direction.

J'ai également constaté qu'il n'est pas aisé pour un non-voyant de mettre ses deux pointes de pieds ensemble au moment de l'ouverture. Il est donc nécessaire de l'autoriser à écartier légèrement les deux pieds. Il se retrouve donc dans un positionnement plus confortable. Pour effectuer un changement de direction vers la droite, ou la gauche, l'enseignant se met à genoux devant son



## Les Feuilletés du Collège

élève et manipule doucement le pied concerné par le pivot ; il aide, au début, dans le glissement du pied sur le sol. Pour ce faire, il place ses mains de part et d'autre du pied et effectue un pivot assisté dans l'orientation à suivre.

Ces différents changements de direction ont été réalisés en prenant comme image les quadrants d'une horloge, dans le sens horlogique et ensuite anti-horlogique. Puis nous vous avons poursuivi la progression en effectuant, un pas en avant (toujours assisté dans un premier temps) ; alternativement gauche et droite. Lorsque l'élève non-voyant se montre confiant dans le mouvement, on peut y ajouter le mouvement talon-pointe. Cette partie de l'étude nous a permis d'introduire les mouvements de l'ouverture et de la fermeture de la séquence.

Grâce à tous ces exercices de patience, de répétition, toujours assistés par le guidage vocal, nous avons pu les intégrer dans l'apprentissage du shi shan shi. L'important dans cette étude est le travail de la confiance entre les deux individus.

Pour parvenir à cet état, il faut également que le professeur fasse preuve d'humilité pour appliquer au mieux l'empathie avec lui : en ressentant ce que son élève ressent et en prendre compte dans le développement de l'apprentissage. Pour que l'enseignant se corrige dans ses attitudes afin que les messages puissent passer correctement et être compris de façon heureuse et bienveillante pour son élève non-voyant. Pour que le résultat commun, soit le mieux-être d'un individu dans son corps et dans son environnement.

Sachez que cette belle aventure continue. Après le « treize mouvements de base », nous allons entamer le



grand enchaînement et ce, avec la même détermination et la même passion partagées. Je vous propose ici, un petit exercice : faites-vous lire cet écrit et fermez les yeux.

Ressentez les gestes de l'autre en symbiose avec sa mesure, son obscurité, ses émotions. Faites-le !

©rédaction texte : F. Schmitz.

©photographies : Mireille Neuberg



## Les Feuillettes du Collège

# Une expérience de 16 ans...

Marie-Christine Moutault

**P**our un enseignant se confronter à une situation nouvelle est toujours source d'enrichissement, c'est ce que j'ai l'occasion de vivre depuis 1999 avec Bernard qui est venu suivre les cours de Taiji, (et de Qi-gong pendant quelques années), au sein de l'association. Bernard au début me voyait partiellement, ensuite, progressivement, son champ visuel s'est restreint pour depuis deux ans ne plus lui permettre de distinguer les gestes que je fais, ni ceux du groupe.

Bernard est masseur-kinésithérapeute, sa connaissance du corps a largement aidé à notre communication.

Appuis, déplacements, absorption, orientation, respiration, description du mouvement des bras... Tenter de tout dire, en même temps, là ! C'est parfois difficile ! Et je me suis emmêlée plus d'une fois...

La présence de Bernard à mes cours m'a obligée, dès le départ à être très précise dans la description des gestes qu'il apprenait, et d'une attention constante à ce qu'il comprenait de mes explications, sans oublier les autres pratiquants. Cette écoute large et constante m'a d'ailleurs donné la réputation d'avoir des yeux derrière la tête...

En dehors de cette spécificité orale et de cette attention accrue, l'enseignement pour Bernard n'est en rien diffé-

rent de ce que je peux offrir aux autres pratiquants, sauf qu'il y avait peut-être plus d'urgence, à mes yeux, d'aller à ce que je considère comme l'essentiel, donc de trouver pour cela les moyens pédagogiques pour tenter de le faire comprendre. Urgence parce que j'imaginai que ce travail exigeant et fin que propose le Taiji Quan pouvait largement aider Bernard dans son quotidien, plus encore que tout un chacun.

L'affinement dans la description des gestes a permis de mettre en avant, pour tous : ce que génèrent dans le corps les temps d'absorption (d'où ça part, ce que ça entraîne dans la mobilité du corps, comment le geste peut ou non être juste...) et ce que développent les temps d'expression... Ce que le mouvement de respiration, de vague, permet de développer dans le geste ; le tout s'harmonisant à partir du Dan Tien inférieur.

Autre élément tout aussi important à mes yeux : faire comprendre l'unité autour de l'axe vertical.

- Savoir à chaque instant où se situe la moindre « parcelle » de son corps et que cette « bribe » soit en lien avec le centre et l'axe, plutôt qu'être perdue on ne sait où dans l'espace.

- La prise de conscience, peu à peu, des tensions in-



# Les Feuillettes du Collège



conscientes qui habitent le corps de chacun. Découvrir que celles-ci sont des entraves à une mobilité harmonieuse, fluide, tant dans la pratique que dans le quotidien, et à la circulation de l'énergie.

- Faire comprendre l'exigence du relâchement qui pose l'ouverture de chaque articulation, et qui permet l'Écoute, le Lâcher dans la présence et l'unité. Apprendre à vivre autrement la relation à son corps.

Pour éveiller à ces prises de conscience, qui s'adressaient à tous, je vous passe le détail de la pédagogie employée, avec plus ou moins de réussite. Je vais juste vous faire part des quelques moyens qui ont été utilisés, parfois plus spécialement pour Bernard et diversement selon ce que nous avons à travailler.

La description orale très précise qui sert maintenant d'accompagnement uniquement quand Bernard pratique une phase de la Forme qu'il a moins bien mémorisée, ou s'il se trompe et décroche du groupe, ce qui lui permet de se recalculer.

Le toucher avec une manipulation douce, tant au niveau des mouvements du bassin, de la colonne vertébrale, que des bras.

L'Écoute par les mains (celles de Bernard sont particu-

lièrement éduquées du fait de son expérience professionnelle) des mouvements de mon corps, que ce soit au niveau de la colonne vertébrale, du bassin, des bras en le mettant derrière moi mais aussi parfois face à moi. L'écoute par deux, où celui qui pose la ou les mains est là pour aider l'autre à trouver le placement recherché. La main étant alors la référence, l'élément d'information est donné par le simple contact. Dans ce cas de figure, Bernard est très souvent d'une grande aide pour son partenaire !

La pratique à deux avec partenaire, d'éducatifs aux exercices de base de Tuishou.

(Quand je propose un travail à deux, quelque soit celui-ci, pour m'assurer que Bernard comprend la consigne, j'ai toujours un temps avec lui. Soit pour montrer à tous ce que je souhaite faire travailler, il vit alors l'expérience en même temps que je montre, soit après si j'ai pris quelqu'un d'autre pour expliquer).

Et nous avons bien sûr fait l'expérience de pratiquer tous en aveugle le 1<sup>er</sup> Duan : bien peu à la fin se retrouvaient dans le bon sens, moi la première ! - Bernard, si...

Par ailleurs, dans son apprentissage, il va de soi que Bernard utilise beaucoup l'écoute « auditive » pour que

## Les Feuilletés du Collège

sa pratique reste en harmonie avec la pratique du groupe : il se repère à la scansion de la respiration ainsi qu'aux bruits que font les déplacements sur le sol, ou encore les frappes... Je suis sûre qu'il capte aussi des choses qui nous sont impalpables et qui lui permettent d'avancer dans la compréhension de sa pratique.

Vous devez vous douter aussi que Bernard a une mémoire gestuelle très importante et a besoin d'assez peu de répétition pour retenir. Sans doute cette mémoire était-elle bien présente avant son handicap visuel qui est survenu progressivement à partir de ses 30 ans environ, mais je pense qu'elle a continué à s'améliorer avec la pratique du Taiji Quan, par intériorisation de l'expérience nouvelle qu'elle lui offre. Ce qui fait qu'il est arrivé assez régulièrement dans les phases d'apprentissage que les autres s'accrochent à sa mémoire quand je suis partie m'occuper d'un autre groupe... Ou encore, les rares fois où je suis absente, c'est souvent Bernard qui mène l'échauffement qu'il connaît par cœur, ce qui n'est pas le cas de beaucoup !

Cette expérience d'avoir un élève mal voyant parmi ses étudiants, n'est en fait rien d'autre qu'une Exigence (en ++) de ce que chaque enseignant développe régulièrement au sein de son enseignement. Ainsi la présence de Bernard m'a sans doute poussée plus loin dans mon travail de recherche pédagogique et d'attention à TOUS. La difficulté maintenant rencontrée, qui n'est pas spécifique à Bernard (mais je pense que ses difficultés visuelles peuvent éventuellement accentuer celle-ci) : c'est ne pas rester accroché à l'inscription dans le corps des gestes enregistrés. Il est de manière générale très difficile de faire bouger ces schèmes.



Mon exigence de descriptions détaillées de gestes, pour aider à la phase d'apprentissage peut s'avérer un piège qui enferme dans une représentation mentale.

Or si c'était une première étape obligée, le taiji doit sans arrêt renvoyer à une écoute et un ressenti. Pour que les choses bougent, il faut faire l'expérience d'accepter de perdre pour retrouver, autrement... Afin que la pratique continue de s'affiner...

L'assurance d'avoir appris et de connaître le corpus de la Forme peut scléroser si l'on reste accroché à son savoir de l'instant, et ce pour tout un chacun. Je pense que ce sera le travail principal de ces prochaines années du groupe des « avancés » dont fait partie Bernard, car depuis la saison dernière, il connaît les trois Duans. Et le voyage continue...



# Les Feuillettes du Collège



# Les Feuilles du Collège

## Taiji quan et handicap visuel.

**J**e suis Bernard Champain, 57 ans, non voyant et pratiquant le taiji depuis septembre 1999. Je suis masseur kinésithérapeute exerçant en libéral. À 40 ans, j'étais raide comme du bois souffrant d'une hernie discale contractée à la suite de petits ou grands traumatismes liés à ma pathologie visuelle (rétinite pigmentaire).

Je cherchais une activité sportive ou physique à ma convenance. Une collègue m'a parlé du taiji quan et m'a mis en relation avec Marie Christine Moutault enseignante à l'association Kun Lun puis aux Nuages de Wudang.

L'apprentissage du taiji quan m'a immédiatement convenu. Par contre pour Marie Christine ce fut un sacré défi à relever. En effet, elle devait me décrire oralement tous les exercices car la diminution de mon champ visuel m'empêchait d'avoir une image globale de son corps en mouvement. Je mesure avec le temps combien de salive elle a dépensé et combien de cours elle a fini sur les rotules...

J'ai toujours pratiqué en groupe et j'ai eu rapidement cette très agréable sensation d'être complètement intégré et donc de rester serein et réceptif pendant tout le cours. Maintenant je réalise chaque jour les bienfaits de la pratique du taiji quan. Les trois premières années je ressentais la pratique comme celle d'une gym douce, proprioceptive, alliant la souplesse du mouvement autour de son axe et au dessus de ses racines. Puis ce fut la révélation de la notion d'un art interne dans mon ressenti. Mon corps intégrait les principes théoriques que mon esprit avait déjà intégrés. Les cours de Marie Christine, les différents stages, m'ont amené à ressentir les bienfaits des pratiques énergétiques.

Cela m'a conduit vers d'autres pratiques, comme la méditation et le qi qong. Je me suis essayé aux armes mais mes problèmes visuels m'ont fait blocage. Je n'y étais pas à l'aise.

Sur le plan personnel, je suis moins stressé, plus à l'écoute des autres et surtout de moi même. Je suis moins fatigué, je récupère plus vite et bien évidemment je maîtrise mieux mes déplacements grâce à la confiance en moi et à l'acceptation de mes limites. Au niveau familial on me dit plus zen. Sur le plan professionnel le taiji quan m'a permis de faire évoluer mes techniques de soins avec une approche énergétique bien acceptée. Aujourd'hui ces pratiques énergétiques font partie de mon quotidien. J'en ai besoin et elles m'aident à garder la forme. Grâce à cette confiance emmagasinée je n'hésite plus à essayer la marche nordique guidée à la voix pour rester sur la bonne voie... Qu'il est agréable de laisser la canne blanche au vestiaire! Seul je pratique la méditation, le qi qong et mes exercices d'échauffement du taiji spécifiques pour mon dos (20 mn tous les jours). Le cours de taiji du mercredi soir est idéalement bien placé, il me ressource et me procure l'énergie nécessaire pour terminer mes longues semaines de travail. Mille mercis à toi Marie Christine, qui a su par tes explications orales, par le subtil guidage de tes mains, m'ouvrir les portes d'une pratique de plus en plus fine. Ton attention, tes conseils cent fois répétés ont remplacé mes yeux et m'ont permis d'être un pratiquant comme les autres. Un grand merci aussi à Céline, Alix, Lionel, François les assistants de Kun Lun pour leur aide et leur amitié. Merci à ma fidèle Françoise pour ses covoiturages. Merci à tous les adhérents pour leur aide et leur amitié. Enfin mes plus affectueuses pensées énergétiques à toi Claudine, avec qui je suis pressé de pratiquer.





# Cours de taiji pour enfants de 6 à 10 ans

Pascal FESSLER

### Avertissement

Ce texte est destiné à servir de témoignage et recueille des observations sur des cours donnés pendant 4 ans; il n'est pas à considérer comme une méthode, mais plutôt comme le point de départ d'une réflexion.

### Préambule

Dans le cadre d'une école privée, j'ai été invité à préparer un cours de taiji pour des enfants de 6-10 ans.

J'ai composé le programme en réajustant constamment son concept selon mes observations sur leur capacité à comprendre, leurs possibilités physiques, mais aussi sur le caractère ludique du cours. Il faut savoir que cette école était destinée à des enfants venant de milieux très favorisés, avec un emploi du temps déjà très chargé pour leur âge (cela reflète mon sentiment mais certains enseignants ne contredisaient pas ce constat...). Il fallait également que je prenne en compte que c'était une école internationale, basée sur le bilinguisme, donc mes cours devaient être donnés en français et en anglais.

Un axe complémentaire était celui de la self défense pour les enfants. A l'époque, plusieurs stages de self défense (dont "Kid Power") existaient, répondant ainsi à une inquiétude des parents. Travaillant également en milieu carcéral, notamment au contact de pédophiles, j'ai inclus une réflexion autour du sujet, plutôt basée sur des attitudes à adopter, que sur des techniques qui, dans une réalité malheureuse, auraient peu de chances d'être efficaces. Cet aspect là pourrait faire l'objet d'une autre réflexion donc je ne la développerai pas dans ce texte ci. Toutefois je leur ai passablement fait travailler le tui shou, avec moi comme cobaye, et ils ont quand même pu constater qu'un enfant peu faire chuter un adulte...

### L'organisation du cours

Il avait lieu le jeudi dès 16 h 30, donc après une journée de cours et quasi en fin de semaine. Ayant 2 heures à disposition, j'ai créé un groupe 6 - 8 ans de 30 minutes et un groupe 9 - 10 ans de 45 minutes.

L'idée était de commencer avec les exercices de base, de la respiration/relaxation, puis enchaîner avec les 13 postures et un peu de tui shou.

### Les exercices de base

Je me suis vite rendu compte qu'après une journée et presque une semaine de cours dans la tête, les pauvres étaient lessivés, qu'ils avaient besoin d'un bon défouloir... Donc j'ai organisé le défouloir...

Je me suis inspiré du cours de pré-judo que mon fils avait suivi et de jeux psycho-sociaux de Terre des Hommes avec qui je travaillais. Ces jeux permettaient d'aborder les mêmes paramètres que nos exercices de base; équilibre, la relaxation, renforcement, structure, etc... mais aussi l'attention, l'écoute, la souplesse, l'adaptabilité, la vitesse de réaction, et surtout l'estime de soi. Puis, j'ai introduit un moment de relaxation... ils ont adoré.. les yeux fermés, respiration abdominale, allongés, lumière tamisée.. Ils en redemandaient..

### Les 13 postures

J'ai réduit les 13 postures de moitié, à savoir qu'ils ne faisaient que 2 directions pour chaque partie. Ainsi la concentration était meilleure. Suite aux 13 postures, j'ai pu les amener au 1<sup>er</sup> duan en entier, qu'ils ont pu suivre et apprendre sans baisse de concentration. Puis, sur leur demande, j'ai introduit l'éventail, la perche et le bâton.. et ils apprenaient presque mieux que certains de mes élèves adultes!

### Le tui shou / applications

Nous avons commencé avec les exercices de base traditionnels du Yangjia Michuan. Puis nous avons travaillé à partir de gestes instinctifs en organisant

# Les Feuillettes du Collège

la structure et faisant le lien avec les exercices et la forme, ce qui nous a mené aux applications des 13 postures. Le programme peut sembler ardu, mais non seulement ils ont suivi et surtout compris, mais c'est rapidement devenu l'axe central du cours. Chaque séance était ponctuée par du tui shou libre où, en plus de la mise en pratique des principes étudiés dans les différents exercices, se rajoutaient les notions de

respect, proportionnalité, écoute, créativité, etc... J'entends par proportionnalité le fait de s'adapter au partenaire. Dans les classes il y avait des différences très sensibles de gabarits. Ils devaient en tenir compte en modifiant leur pratique. Cela peut sembler évident, mais chez les enfants il y a une volonté de domination plus ou moins contenue selon leur éducation, leurs émotions. Ils contrôlent mal la notion de compétition, se sentent vite dévalorisés quand ils "perdent"... En plus ils ne maîtrisent pas très bien leur force. On retrouve ce genre de problèmes chez les adultes, mais ils sont censés être adultes... Au final, ils ont tous été épatants en jouant parfaitement le jeu. Certains étaient même fiers d'avoir réussi à se contenir face à un plus petit.

## Les armes

Pour les 9-10 ans, j'ai introduit une forme simple de bâton, la perche et l'éventail. J'ai capitonné les bâtons de mousse et nous avons exercé quelques applications.

Pour l'éventail grand succès! Même les garçons étaient conquis. Là encore leur capacité d'apprendre était étonnante.

En parallèle de l'apprentissage de la forme, ils faisaient des petits combats à l'éventail leur

permettant la familiarisation avec le maniement de cette arme et surtout bien du plaisir..

## Conclusion

Comme mentionné en début d'article, je n'ai aucune prétention d'avoir établi un cours type. Je suis conscient des erreurs et de nombreuses imperfections. J'ai beaucoup composé et recomposé au fur à mesure du déroulement.

Mon souci était que la pratique du taiji puisse leur apporter un espace particulier dans leur journée, un moment de relaxation, de loisir créatif.

Avec quelques adaptations, tous les aspects du taiji peuvent être enseignés. Dans mon expérience, l'enseignement de la forme étroitement lié aux applications, a permis de réunir concentration, auto-discipline et plaisir.

Sur le plan psycho-moteur, plusieurs ont développé un meilleur équilibre, une meilleure coordination et par extension une meilleure confiance en eux, notamment les filles.

Sur le plan émotionnel c'était plus délicat car certains manques affectifs transparaissent dans la relation ce qui m'obligeait à redoubler de vigilance face à l'effet de transfert.

C'est une merveilleuse expérience que je partage avec vous. Je ne peux pas vous dire comment faire car je n'en ai ni les compétences, ni suffisamment d'expérience. En plus il s'agissaient d'enfants d'un seul type de milieu social. Très certainement dans le cadre d'une école publique, les observations seraient plus nuancées ou plus variées.

Une certitude et une évidence; si vous enseignez aux enfants en vous oubliant et en écoutant leurs besoins (je ne parle pas d'envies ou de caprices...),



# Taijiquan et enfants en temps d'activité périscolaire (TAP)

(François BESSON – 4/7/2016)

**D**ans le cadre de mon travail (animateur socio culturel), il m'arrive de proposer des séances de taijiquan à des enfants. Cette année (2015-2016), j'ai pu faire une séance découverte du taijiquan unique d'une durée d'1 h 15. Je n'ai pas le recul nécessaire pour faire une analyse de la pratique à moyen ou long terme, néanmoins, les réactions, les attitudes des enfants sont intéressantes. Je vous présente ici un extrait de ma Validation d'Acquis par Expérience pour l'obtention du diplôme B.P.J.E.P.S. Loisirs tous publics. J'ai voulu présenter aux enfants les différents aspects du taijiquan (la forme et le travail à deux, ici le tui shou) sous des aspects ludiques.

### Déroulé de la séance

#### **1 / Accueil (5-10 min)**

Je présente l'activité : tout d'abord je questionne les enfants pour savoir s'ils connaissent ou ont déjà entendu parler du « taijiquan ». Je reprends leurs mots et explique que le taijiquan est un art martial chinois. « Cela aide à se relaxer mais aussi à apprendre à réagir face à un partenaire », « ça ressemble à du kung fu mais c'est moins acrobatique ». Je fais quelques mouvements et les réactions des enfants sont plus nombreuses. Certains connaissent la pratique de la forme en solo qui est mise en avant dans les documentaires sur la Chine. Je parle de l'origine chinoise, je compare avec le judo qu'ils ont eu l'occasion de pratiquer pendant les T.A.P. en expliquant les points de ressemblance et les différences. Pour commencer je demande aux enfants de se mettre sur trois lignes avec suffisamment d'espace entre eux.

#### **2 / Échauffement (10 min)**

Comme toute pratique sportive, le taijiquan nécessite un échauffement du corps. Comme nous allons effectuer des poussées et solliciter les bras, j'effectue un travail de mobilisation des articulations et un auto massage individuel. Je me mets face aux enfants, leur donne par oral les consignes et fais les gestes en même temps. Je regarde les enfants et me déplace vers ceux qui ont le plus de difficultés. Pour construire un schéma corporel, je commence par mobiliser les doigts et remonte les articulations : poignets, coudes, épaules ; ensuite un auto massage de la tête, du tronc et des jambes. Cela amuse beaucoup.

#### **3 / L'exercice de l'algue (10 min)**

Après une explication, je prends un enfant pour faire l'exercice avec moi. Je donne la consigne : il y a un pousseur (A) et un poussé (B). Le pousseur a le droit de pousser avec ses mains doucement sur le tronc du partenaire, pas sur le visage, ni sur les jambes. Le but du jeu est que A déstabilise B avec ses poussées. Si B bouge un pied, on arrête et on recommence. B doit essayer de ne pas s'opposer aux poussées, mais de bouger son corps pour ne pas être déstabilisé. Je donne l'image de l'algue dans l'eau qui bouge au gré des mouvements de l'eau.

Elle est souple, pas rigide. Je rappelle que ce n'est pas un combat, qu'il n'y a pas besoin de force pour jouer à ce jeu, même s'il s'agit d'un art martial. Je demande aux enfants de se mettre par deux sur une ligne, et de même taille, pour éviter les différences de gabarit ; les couples sont espacés d'un mètre. Je ne donne pas trop de consignes techniques pour laisser les enfants découvrir le jeu. Une seule consigne de sécurité principale : ne pas mettre le dos en arrière pour ne pas cambrier et se faire mal. Je désigne les pousseurs et les poussés, et passe dans les groupes pour donner des consignes supplémentaires en fonction des situations.

À un moment, j'arrête la pratique et prends des exemples de situations rencontrées en fonction de ce que j'ai pu observer, pour expliquer des solutions possibles. Les groupes se reforment et reprennent le jeu. J'inverse les rôles pour que chacun découvre la position de pousseur et de poussé. Chaque rôle met en place des situations d'équilibre / déséquilibre, de poussée, de réception de poussée et de stratégie.

Au bout de 5 minutes, certains duos arrêtent le jeu, fatigués. Je laisse les autres continuer. Les enfants prennent plaisir à ce jeu : pour une fois, ils ont droit de pousser l'autre. J'ai constaté que, malgré les consignes, les enfants se mettent facilement dans une situation d'opposition.

Si A pousse, B oppose une force identique voire supérieure pour repousser A. L'exercice leur semble fatigant, ce qui est normal vu leur réaction d'opposition. Je propose ensuite des jeux d'écoute, où la force musculaire ne sera pas mise en avant.

# Les Feuillettes du Collège

## **4/ Jeux d'écoute**

- Premier jeu (15 min)

J'explique et prends un enfant pour montrer. Le premier jeu d'écoute se fait à deux. A a les bras devant lui, les coudes collés au corps, les paumes de mains vers le sol ; il a les yeux fermés. B est placé derrière A ; il a ses mains aux contacts des coudes de A. B fait déplacer A doucement et sans à-coups en le guidant par les coudes. A est obligé d'écouter les directions impulsées par B (en avant, en arrière, à droite, à gauche, monter et descendre). A et B doivent rester en contact et être à l'écoute l'un de l'autre. Je précise si besoin les consignes du jeu, avant de remettre les enfants par couples, en veillant à changer les couples. Je délimite l'espace en mettant des plots au sol, qu'il est interdit de franchir. Consigne de sécurité importante, B a une grande responsabilité vis-à-vis de A qu'il guide. Il doit faire attention à ce que A ne se cogne pas aux autres ou aux limites (murs). Les enfants doivent rester attentifs aux impulsions de celui qui les guide et à leurs appuis au sol pour garder leur équilibre. J'observe les groupes se déplacer dans l'espace de jeu ; certains s'amuse à se déplacer près des autres couples. Je leur rappelle qu'ils sont responsables de leur partenaire. Après 5 minutes de jeu, j'inverse les rôles. L'ambiance du groupe a changé, elle est devenue plus calme.

- Deuxième jeu (15 min)

Je prends deux enfants pour expliquer le nouveau jeu. Cette fois-ci, nous sommes par trois. A a les pieds parallèles au sol ; il donne ses bras à B et C. Les bras de A doivent être le plus mou possible. B et C bougent les bras de A dans tous les sens (haut, bas, avant, arrière, ...) et essaient de le déstabiliser. A doit garder son équilibre en suivant les mouvements que B et C donnent à ses bras et bouger son corps dans les différentes dimensions.

La difficulté principale pour les enfants est de lâcher complètement leurs bras dans les mains de leurs partenaires. Je passe dans les groupes pour faire relâcher les bras des enfants, en leur montrant à quoi ressemble un bras relâché, puis je les aide en prenant leur bras en leur donnant des indications. Les enfants passent par tous les rôles. Certains groupes rient beaucoup ; comme dans les cours « classiques » de taijiquan, le travail de relaxation avec partenaire apporte détente et bonne humeur. Les enfants sont encore plus calmes, ou fatigués ? Ce type de jeu nécessite beaucoup d'attention de leur part.

## **5/ Pratique d'un mouvement en solo (10 min)**

Pour terminer ma séance, je conclus par la réalisation d'un mouvement en solo pour se rapprocher

de la forme du taijiquan. Je fais une démonstration du mouvement que nous allons effectuer ensemble : le mouvement de la vague. Je montre le mouvement de face et de profil pour qu'ils le voient sous différents angles. Ensuite je réexplique le mouvement (je différencie deux types de pédagogie : pour les visuels et les auditifs). Puis je mets les enfants sur plusieurs lignes et me mets devant eux. Je redonne les consignes et refais le mouvement en même temps. Je laisse les enfants le faire en autonomie. Le mouvement étant répétitif, ils peuvent se l'approprier facilement et coordonner au fur et à mesure les différentes parties de leur corps. J'apporte quelques corrections si besoin. Ensuite je rajoute une consigne supplémentaire avec la respiration.

## **6/ Bilan de la séance avec les enfants (5 min)**

La séance se termine ; je fais un bilan avec les enfants. Je leur demande ce qu'ils pensent de la séance découverte du taijiquan : dans l'ensemble, ils ont bien aimé. Beaucoup parlent d'une sensation de « fatigue » et de jambes lourdes (normal après plus d'une heure debout, avec en plus des exercices d'écoute qui impliquent un relâchement musculaire et des tensions). Pour terminer, je fais faire aux enfants le salut rituel des arts martiaux chinois. Certains s'attardent avec moi pour poser des questions : est-ce que l'on en fera d'autres fois ?...

## **Conclusion**

J'ai toujours apprécié faire découvrir le taijiquan aux enfants. Ils sont souvent enthousiastes et curieux. J'ai pu introduire la notion de responsabilité et de non-opposition, qui sont pour moi à mettre en parallèle avec la gestion de conflit et la communication non violente. J'ai toutefois adapté mes séances pour le public visé avec du ludique et du dynamique pour qu'ils ne décrochent pas de l'activité. Au final, les réactions et les conséquences physiques sont assez similaires chez les enfants et les adultes. L'opposition, la résistance sont déjà présentes chez les enfants. La fatigue du relâchement physique se fait aussi sentir dès le plus jeune âge.

Je n'ai pas encore la possibilité de faire un cours enfants sur le long terme ; j'imagine par contre l'implication de l'enseignant pour se renouveler et créer des exercices ludiques. Je pense que pour parvenir à un enseignement du taijiquan pour les enfants, il faut créer, comme l'ont fait avant nous le judo, le karaté, le kung fu et tous les autres sports où le public jeune est visé, une véritable pédagogie d'apprentissage spécialisée.

# Enseignement du taichi chuan à l'école primaire.

Bernard BOUISSON

**D**ans le cadre de la réforme des rythmes scolaires.

Contexte : École primaire d'un village rural et touristique de 1400 habitants, 95 enfants scolarisés (maternelle et primaire). Ces NAP (Nouvelles Activités Périscolaires) sont facultatives, mais présence obligatoire à tous les ateliers de la semaine : dessin, théâtre, taichi, Ces activités sont gratuites et assurées par des bénévoles des associations locales. Présence d'une surveillante en permanence qui assure la discipline. Les séances de taichi ont lieu dans la salle de la cantine (débarrassée des tables et des chaises), le jeudi de 15 h 30 à 16 h 30. Les enfants, qui sont fatigués de la journée et de la semaine, baillent, mais semblent s'intéresser. Au 1<sup>er</sup> trimestre 2014-2015 : CE2, CM1 et CM2 soit: 31 enfants, puis au 2<sup>e</sup> trimestre : CP, CE1 soit : 24 enfants. Dans les deux cas, c'est trop compte tenu de la place disponible. Au 3<sup>e</sup> trimestre seule la classe de CE2 est prévue, soit: 10 enfants. Ces trois situations différentes permettront de tirer en fin d'année des conclusions intéressantes. Un contrat a été signé entre la municipalité et l'association qui héberge les cours de taichi pour les adultes.

### Déroulement d'une séance.

Après un bonjour « nihao » et une salutation martiale, quelques exercices de notre forme présentés sur le thème des animaux et de la forêt. Mais à l'expérience les enfants « pigent » vite et ces histoires enfantines deviennent rapidement superflues. Cependant, ils sont très impressionnés par la victoire du serpent sur l'oiseau.

Lors des flexions en avant, attention aux lunettes qui tombent ! Et aux cheveux longs des petites filles qui redressent leur tête brusquement pour les relever, pas idéal pour les cervicales. Travail sur l'enracinement et la respiration. Difficile avec des enfants qui remuent, passent d'un pied sur l'autre... Mais une progression est sensible chez une majorité d'entre eux. Leur faire prononcer le « hu » de l'expiration peut aider.

Des mouvements extraits de notre forme : saisir le tigre..., la grue blanche..., le coq d'or..., sortis du contexte martial sont des bases de départ pour travailler l'enracinement, les déplacements, l'équilibre, la coordination, ...

Travail à deux/tuishou : les cercles horizontaux sont bien compris et relativement simples à mettre en oeuvre et permettent de développer à deux: l'écoute, la coordination des mouvements... Ils permettent d'aborder un peu l'aspect « énergie » de notre pratique : exprimer l'énergie, l'accepter... Mais il est difficile de faire l'exercice avec eux vue la différence de taille.

Les séances se terminent par une fermeture : flexion avant, et 5 minutes en position assise en tailleur les yeux fermés. Retour au calme bien respecté et agréable pour tous, petits et grands !

La fin est ponctuée par un petit coup de gong, un « xièxie » et un salut martial. Les enfants semblent bien aimer ces rites.

La présence d'un assistant du club de taichi se révèle être très utile et bénéfique.

Le fait de compter en mandarin capte l'attention des enfants, et au passage, on remarque qu'ils mémorisent bien. Observations générales sur la pratique avec des enfants en milieu scolaire.

- les enfants s'accaparent les gestes rapidement mais souvent les transposent très vite dans leur univers : ils les amplifient, les font rapidement surtout les plus petits qui sont très mobiles. Ils semblent caricaturer l'idée qu'ils se font du taichi : de grands mouvements amples comme ceux qu'ils auraient pu voir à la télé ! Il faut freiner, canaliser leur ardeur. Ils miment peut-être le serpent ?

- les enfants participent spontanément : répondent aux questions en levant la main, mémorisent assez bien les gestes et viennent volontiers les montrer au groupe. Ces séances révèlent chez certains d'entre eux des problèmes divers : latéralisation, coordination, équilibre... qui nécessiterait un travail plus spécifique qu'il est difficile de faire lorsque l'on sent que le reste du groupe commence à s'agiter.

# Les Feuillettes du Collège

L'assistant peut dans ce cas être très utile.

- à la fin de la séance les enfants semblent plus calmes qu'au début. Certains d'entre eux disent être fatigués, mais c'est peut-être une bonne fatigue. Quelques avis de parents permettent de le penser. Par ailleurs, il est vrai qu'ils ont peu l'occasion au cours de la journée de rester debout pendant une heure. Le travail en plusieurs groupes permet de casser ce rythme, un groupe se reposant pendant que l'autre travaille.

- les enfants comprennent très vite, mais ils sont dans leur monde. Le challenge est, en étant récréatif, de les amener dans un autre monde où l'on est aussi bien, surtout dans son corps.

- le taichi peut apporter beaucoup aux enfants, mais dans un contexte adapté : effectif adapté à l'âge, espace suffisant.

- les enfants qui font du taichi dans le cadre de l'École n'ont pas fait ce choix, contrairement à nos élèves adultes. Il faut se remettre en cause et adopter une pédagogie différente pour faire passer notre message. Il faut s'adapter et faire selon notre inspiration. Une occasion de redécouvrir notre taichi ?

## Quelques bonnes pratiques.

- pour capter l'attention il est possible d'imaginer des petits concours du meilleur d'entre les groupes. On peut aussi faire prendre des photos (attention au droit à l'image) par un tiers pour réaliser un petit album pour les parents.

- pour constituer des groupes et éviter les copinages source de distraction, une couleur est attribuée à chaque enfant lors de l'arrivée. Pour cela on fait une croix avec des feutres de couleurs différentes sur le dos de la main de chaque enfant.

- varier les exercices pour maintenir l'attention. Pour un enfant de 8 ans, dix minutes de concentration sur un même mouvement en fin de journée, c'est long.

Remarque : Les intervenants sont considérés comme des intrus dans l'École : avis partagé par tous. Nous

«bouchons» des trous sur un planning. Très peu d'intérêt manifesté par le corps enseignant. Ce n'est pas leur problème, mais celui de la municipalité ! Peu de retour du côté des parents. Quant aux intéressés, les enfants, se rendent-ils compte des bienfaits de la séance ? Ils disent être contents.

## Premiers éléments de conclusion.

Le taichi semble apporter aux enfants : concentration sur le mouvement et sur leur corps, équilibre, coordination des mouvements, malgré leur jeune âge. Beaucoup de bonnes choses ? Il serait intéressant d'élargir cette expérience à des enfants d'autres milieux, et dans un cadre non scolaire : association... par exemple. Concernant les effectifs des cours : l'idéal serait : 7 enfants de 7 ans, 10 de 10 ans,... Nous l'expérimenterons au 3ième trimestre. Pour un enseignant, ne pas hésiter à se lancer dans cette aventure, qui oblige à se remettre en cause et à s'adapter à de nouvelles situations qui pourraient peut-être aider pour un enseignement aux adultes. Toutes ces expériences sont très enrichissantes. Les enfants d'une façon ou d'une autre font savoir si ce que nous leurs apportons est bon. Qu'en est-il des adultes ?

Ne pas hésiter à se lancer. Il faut y croire, même si le résultat n'est pas visible et si nous n'avons pas de retour.

Bernard Bouisson- Mars 2015.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- *TAICHI pour les enfants* par le Docteur Luce Condamine, aux éditions Le Souffle d'Or.

Épuisé ?

- *TAI CHI for kids- Move with the animals*, by Stuart Alve Olson, aux éditions Bear Cub Books. Rochester.



## Les Feuillettes du Collège

# Embrasser le tigre et le rendre à la Montagne « Bào hǔ guī shān »

Approches physiques, respiratoires et énergétiques

Christian Bernapel

### Présentation Générale

Le Yangjia Michuan Taiji quan fait partie des écoles de la tradition Yang de Taiji quan. Peu connue, du fait de l'histoire de la Chine au 20<sup>ème</sup> siècle et de ses origines, pour protéger son fondateur Yang Luchan, sa transmission s'est faite de façon confidentielle, d'où son nom « Yangjia Michuan » (littéralement école secrète, cachée (par nécessité)). Maître Wang Yen-nien, dernier représentant historique relié à l'ancienne tradition, en a permis la diffusion publique de 1949, année de son émigration à Taiwan suite aux événements politiques à 2008, année de son décès à l'âge de 94 ans. Wang Yen-nien a appris auprès de Zhang Quin-lin qui a lui-même bénéficié de l'enseignement de Yang Jian-Hou, troisième fils de Yang Lu-chan.

Le Yangjia Michuan Taiji quan est aujourd'hui l'un des courants majeurs du style Yang enseigné en Europe, aux États Unis et à Taiwan. Il est caractérisé par un système biomécanique de mouvements spiralés ascendants et descendants alternant redressement et relâchement et des pas courts permettant une grande aisance dans les déplacements, une puissance empreinte de légèreté, de fluidité et de douceur ainsi qu'une expression énergétique conforme aux lois de la gravité et aux énergies émanant du ciel et de la terre.

### « Embrasser le tigre et le rendre à la montagne »

Cette séquence fait partie des exercices introductifs à la pratique du Yangjia Michuan et ponctue la fin de chaque partie des formes de l'école. Elle fait référence à l'un des 108 héros du roman "Au bord de l'eau" et suggère qu'il nous appartient d'appivoiser nos « tigres intérieurs » grâce aux émanations du ciel et de la terre pour accéder à l'accomplissement, symbolisé par la montagne.

L'approche de cette séquence propose l'intégration des principes de Nei gong enseignés par Maître Wang Yen-nien. Elle suggère de nourrir le « principe vital » par

la pratique consciente de la « grande circulation ».

Seule la « petite circulation » sera esquissée dans ce document. Elle est soulignée par la mise en conscience des mouvements de la langue et du périnée, permettant de dynamiser la circulation énergétique entre les méridiens gouverneurs et conception.

« Bào hǔ guī shān » réunit le microcosme de notre être au macrocosme de l'univers.

Embrasser le tigre éveille et renforce l'énergie des reins, harmonise les souffles yin et yang, nourrit et régule les principes vitaux tout en fortifiant le corps. C'est un exercice complet qui sollicite toutes les composantes de vie dans leur expression corporelle, respiratoire, énergétique, mentale, psychique et spirituelle. Par l'alternance harmonieuse entre yin et yang, il dynamise ou apaise selon l'état dans lequel se trouve le pratiquant.

### Fil conducteur et conseils

La séquence se décompose en trois parties qui se succèdent et se conjuguent :

Absorber les énergies du ciel et de la terre, les réunir en et à Soi, les exprimer.

Le mouvement est fluide, souple et léger tout en étant stable, ferme et contenu.

L'esprit est éveillé à l'écoute de soi et de son environnement.

Le détachement est de mise !

### Respiration

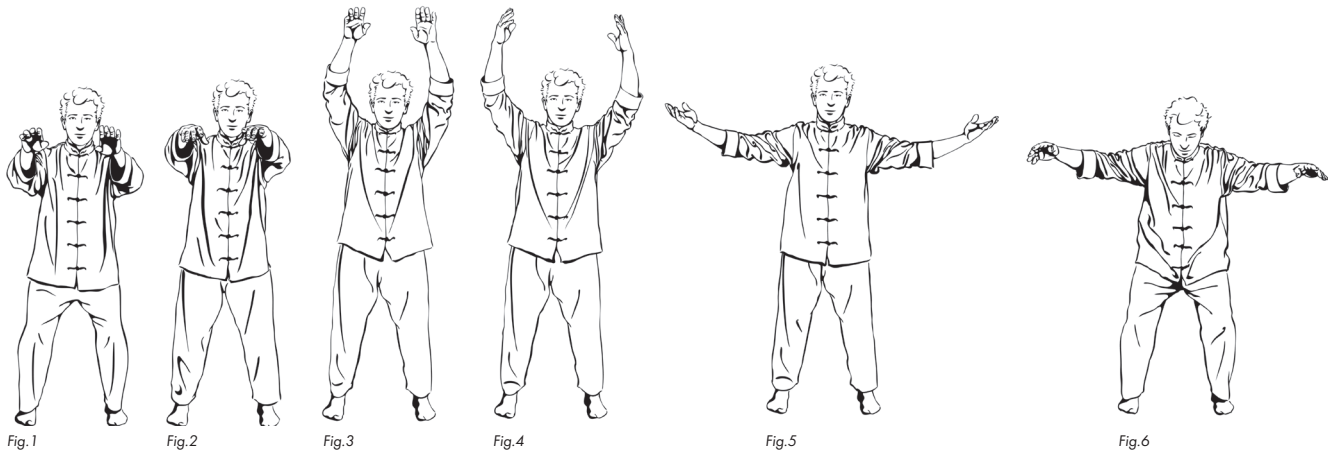
La biomécanique costo-diaphragmatique de la respiration est supposée connue et maîtrisée.

La respiration, naturelle et profonde, génère le mouvement et l'intention le conduit.

Deux cycles respiratoires complets accompagnent le déroulement du geste dans leurs quatre étapes. *inspiration, expiration, « entre inspire et expire », « entre expire et inspire ».*

Le souffle suit le rythme de la respiration.

# Les Feuilletés du Collège



Les durées de l'inspire et de l'expire sont équilibrées. Les durées « entre » sont naturelles, sans contrainte et surtout sans rétention.

Les mouvements actifs sont induits en conscience par les phases d'inspire et d'expire.

Les régulations dans les espaces « entre », agissent par le relâchement et le « lâcher prise ».

**L'inspiration** est nasale, comme pour humer le parfum d'une fleur, la langue au contact du palais supérieur, le périnée se relâche progressivement. Le souffle descend au périnée (hui yin) par le méridien conception, de la langue au périnée. Les plantes des pieds et la zone « hui yin » absorbent les « énergies » de la terre. Les paumes des mains, et la zone « bai hui » (sinciput) absorbent les énergies du ciel. La pensée est « vide », l'intention réceptive.

**L'expiration** est buccale, la bouche légèrement entrouverte, comme pour exhaler un souffle tiède dans la voyelle ah, la langue s'abaisse et le périnée se resserre progressivement. Le souffle remonte par le méridien gouverneur, du périnée au palais supérieur et au sinciput (bai hui). La pensée est concentrée, l'intention expressive.

**Entre l'inspire et l'expire** la langue s'abaisse, quitte le palais supérieur et se place derrière les incisives inférieures.

**Entre l'expire et l'inspire** la langue, s'élève au palais supérieur et se place derrière les incisives supérieures.

## Souffle

La circulation des souffles est « énergétique » ! L'énergétique est un ensemble éminemment complexe qui préside à la vie. Il convient donc de l'aborder avec grande précaution par la simplicité et la conscience subtile sans la contraindre dans des schémas mentaux préconçus. La perception de son corps par l'écoute sensorielle est une voie douce qui permet de construire par l'expérience.

L'approche par les méridiens de l'énergétique chinoise est un bon guide pour éveiller à la conscience de ses énergies, mais elle n'est pas exclusive. La perception consciente du haut, du bas, la conscience du mouvement du périnée et de la langue ainsi que des faces postérieures et antérieures du corps sont une bonne approche qui s'affinera peu à peu par l'écoute attentive de soi. Des sensations entre chaleur et fraîcheur, légèreté et densité, concentration et vacuité, ... seront les guides éclairés de chacun dans sa propre expérience au fil du temps et de la pratique. L'échange avec un enseignant éclairé pourra être utile. La partie qui suit décrit le déroulement biomécanique des mouvements pendant lesquels il convient d'appliquer la respiration et l'énergétique sans excès d'intention et de respecter le confort des postures sans en accentuer les flexions et les extensions. Tout excès produirait l'effet inverse à celui escompté. Les « états de l'esprit » propres à chaque étape ne sont pas abordés.

## Déroulement de la séquence :

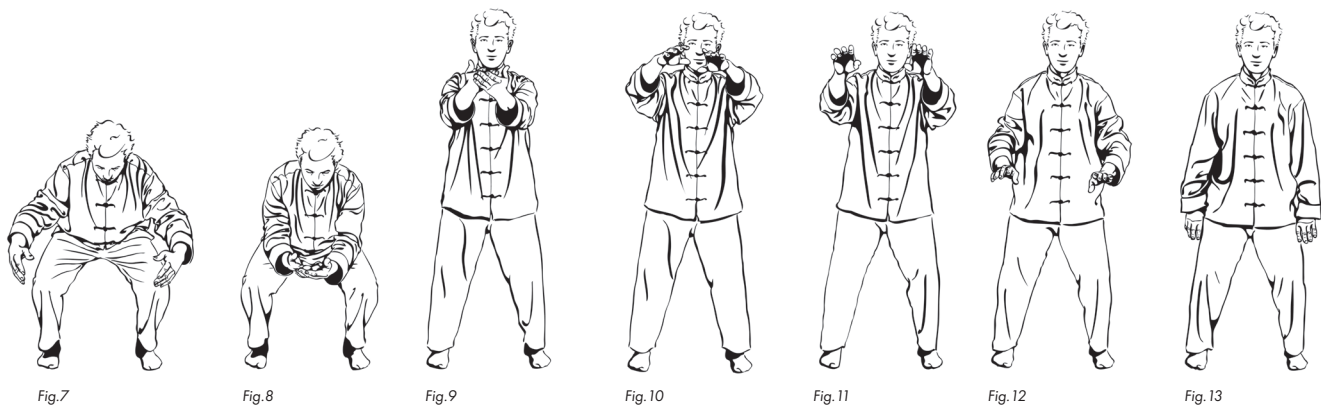
Depuis l'unité, dans l'esprit d'éveil et de quiétude « wu wei », les pieds joints et le corps redressé, la mise en place de la première figure suppose l'exécution des deux premières séquences que sont la préparation « yu bei shi » et l'ouverture « qi shi ». Leur description n'est pas abordée ici.

## Début et fin :

- Figure 1 : Le poids est équilibré sur les deux jambes à l'aplomb des malléoles des chevilles. Le corps est redressé, les genoux légèrement fléchis dans l'axe des orteils. Les bras sont étendus vers l'avant, coudes et épaules relâchés, les mains dans le prolongement des avant bras. Le dos est étendu, les reins sont effacés. La respiration est profonde et naturelle. Le périnée suit le mouvement respiratoire. Il se relâche à l'inspire et se resserre légèrement à l'expire. Le corps semble immobile, mais la respiration l'anime de l'intérieur. Souffle, corps et mental sont apaisés. L'esprit est recueilli et éveillé.



# Les Feuilletés du Collège



## Inspire :

- Figures 2 et 3 : Redresser légèrement les jambes, sans tendre les genoux. Elever les bras par les poignets, coudes et épaules relâchés. Le poids s'accroît sur l'avant des pieds. Le diaphragme s'abaisse et pousse les viscères vers le bas, le thorax s'ouvre. L'air emplit les poumons, le périnée se relâche. Le souffle descend au périnée par le trajet du méridien conception.
- Figure 4 : Tourner les mains et les bras face à face à l'aplomb du corps.
- Figure 5 : Abaisser les bras de part et d'autre du corps, paumes vers le haut. Les mains sont comme les plateaux d'une balance dont le corps est le centre. Elles « accueillent le ciel ».

## Entre inspire et expire :

- Figure 6 : Tourner les mains et l'intérieur des bras vers le sol. Basculer le bassin, relâcher les reins en effaçant la cambrure lombaire et en étendant le dos. Le poids se place entre talons et orteils.

## Expire

- Figure 7 : Descendre progressivement en fléchissant les genoux et le corps : étendre le dos et relâcher la poitrine. Le poids s'accroît sur les talons. Les bras descendent de part et d'autre du corps en embrassant, les mains se placent comme pour puiser de l'eau dans un bassin. Le diaphragme remonte, le thorax se referme. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre. Le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

## Entre expire et inspire :

- Figure 8 : Réunir les mains l'une dans l'autre, paumes vers le ciel, main droite dans paume gauche. Le corps est suspendu dans la flexion.

## Inspire

- Figure 9 : Redresser progressivement le corps et

l'axe vertébral en portant le poids sur les talons. Les gros orteils appuient légèrement sur le sol puis se relâchent au fur et à mesure du redressement. Les bras s'étendent progressivement vers l'avant et s'élèvent vers l'horizontale, paumes vers le haut, comme pour « offrir » un objet. L'air emplit les poumons. Le périnée se relâche légèrement. Le souffle descend au périnée, par le trajet du méridien conception.

## Entre inspire et expire

- Figure 10 : Le corps redressé et suspendu, les mains se croisent puis se décroisent et les paumes se tournent vers le sol.

## Expire

- Figure 11 : Les mains se décroisent et se séparent. Les genoux fléchissent et le bassin bascule, les reins se relâchent et le dos est redressé. Les coudes se relâchent et les paumes se dévoilent légèrement vers l'avant. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre légèrement, le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

## Inspire et expire

- Figures 12 et 13 : Le bras s'abaissent, coudes en premier, de part et d'autre du corps dans un relâchement progressif. Le corps retrouve une posture à la fois relâchée et vigilante dans ses composantes physiques, énergétiques et mentales. La respiration reprend son cours naturel.

La fermeture et le retour à l'unité « he shou shi » s'effectuent dans l'esprit d'éveil et de quiétude « wu wei » préalable au déroulement de la séquence.

**Les figures, extraites des « Carnets du Taiji quan », ont été dessinées par Xavier Bernapel.**

抱  
虎  
歸  
山

Bào hǔ guī shān  
Calligraphie de  
Marie-Christine Moutault

# Les Feuillettes du Collège

## CHANTS DES HUIT ÉNERGIES (ou expression énergétique des huit portes)

八勁歌

Bā jìn gē

Traduit par Claudy Jeanmougin

Nous consacrerons ces feuillettes aux Classiques par les *Chants des huit Énergies* attribués à Tán Mèngxián 譚夢賢.

En ce qui nous concerne, ces Chants ont une petite histoire. Nous les avons rencontrés pour la première fois à Taiwan en 1985 dans *The Tao of Tai-Chi Chuan* de Jou Tsung Hwa, Edited by Shoshana Shapiro, Phd, p. 228 à 239. Pendant longtemps nous avons travaillé avec cette version anglaise sans avoir pu obtenir le texte chinois original. Depuis quelques années, un grand nombre de traductions en langue française pullulent sur divers sites Internet sans la moindre trace du chinois et rarement la mention de l'auteur présumé.

Puis, nous nous sommes procuré le *T'ai-chi Touchstones : Yang Family Secret Transmissions*, compiled and translated by Douglas Wile, Sweet Ch'i Press, où figurent ces chants à partir de la page 28 sous le titre Songs of the Eight Ways, attributed to T'an Men-hsien. La traduction est fort différente de celle des autres versions anglaises. Malgré notre respect à l'égard de ce grand sinologue qu'est Douglas Wile, nous n'avons pas choisi sa version plus qu'une autre, faute d'avoir l'original chinois.

En octobre dernier (le 19 octobre 2016), lors d'un échange avec George Lin, enseignant le Taiji quan du style Yangjia michuan à Taipei (Taïwan), nous lui avons demandé s'il connaissait ce fameux chant. Finalement, après quelques précisions nécessaires du fait que nous n'avions qu'une traduction anglaise, George m'adressa le texte chinois qui figure dans ce chapitre. Vous imaginez notre joie après tant d'années d'attente ! Nous ne saurons jamais assez remercier George Lin pour son énorme cadeau. Et nous nous demandons encore pourquoi n'avoir pas fait cette démarche plus tôt alors que nous nous connaissons depuis plus de 24 ans...

Après une traduction rapide, nous nous sommes rendu compte que la première version anglaise s'éloignait de l'original chinois, ce qui n'est pas le cas pour la traduction de Douglas Wile dont nous ferons une large référence.

Pour finir la petite histoire, sachez que nous fûmes très surpris de trouver en tête de chacun des chapitres les expressions Pengjìn, Lūjìn, Cǎijìn, etc, que nous pensions avoir créées pour désigner l'expression énergétique des portes par rapport à leur expression gestuelle. D'ailleurs, il nous a été reproché de créer de tels termes pour notre discipline...

En ce qui concerne le nom de ce chant, nous avons choisi « Chants des huit énergies » pour traduire 八勁歌 puisqu'il est bien question de l'expression énergétique des huit Portes ou huit potentialités. On aurait pu également écrire Bāmén jìnfā gē 八門勁發歌 : *Chants de l'expression énergétique des huit portes*. Douglas Wile propose « Songs

of the eight ways » dont le terme « ways » est bien difficile à traduire dans notre langue dans ce contexte. Cependant, la traduction de « Ways » par « potentialités » conviendrait bien.

Pour chacune des portes, le chant débute ainsi : 棚勁義何解 ? Peng (Bīng) jìn yì hé jiě ? Le nom de la porte est suivi de jìn yì hé jiě, puis d'un point d'interrogation.

棚勁 Pengjìn	: expression énergétique de Peng
義 yì	: sens, signification
何 hé	: quel
解 jiě	: explication

La traduction pouvant être : « Quel est le sens de Pengjìn ? ». Nous voyons bien que le nom de la porte est indissociable de « jin », c'est pourquoi nous conserverons les deux termes chinois en une seule expression, pour bien marquer qu'il ne s'agit pas uniquement de la porte.

Dans ces feuillettes nous présentons uniquement notre traduction. Une étude complète paraîtra dans le Tome V de notre série sur le Yangjia michuan taiji quan. Voici donc, page suivante, le texte dans son intégralité tel que George Lin nous l'a communiqué. Le pinyin a été ajouté par nos soins, ainsi que le titre. Ensuite nous donnons une traduction mot à mot qui peut être reprise par le lecteur pour sa propre interprétation.

Nous tenions à vous faire profiter au plus tôt de ces chants car nous ne savons pas quand le Tome V sera publié.

### Petit rappel

Depuis bien des années nous insistons fortement sur la différence qu'il y a entre l'expression énergétique de la porte et son expression gestuelle. C'est pour cela que nous avons ajouté au nom de la porte le mot *jìn*, ce qui donne *Pengjìn* 棚勁 pour l'expression énergétique de Peng.

*Pengjìn* peut s'exprimer sous diverses formes gestuelles et pas uniquement avec celle de Peng. D'ailleurs, très souvent les pratiquants de Tuishou pense faire un Àn 按 en poussant avec les mains alors qu'ils réalisent tout simplement un *Pengjìn*.

Ce que nous appelons « *expression gestuelle de la porte* » est l'utilisation de la porte telle qu'elle est décrite dans la pratique de la forme du taiji quan. Nous pourrions utiliser le terme chinois *Pengshì* 棚式 pour désigner la forme gestuelle et ainsi il n'y aurait plus de confusion et vous pensez bien que cela ne nous dérange pas de créer un nouveau terme...

# Les Feuilletts du Collège

## 八 勁 歌 Bā jìn gē

棚勁義何解？如水負舟行。  
Bēng jìn yì hé jiě? Rúshuǐ fù zhōuxíng.  
先實丹田氣，次祭頂頭懸。  
Xiān shí dāntián qì, cì jì dǐngtóu xuán.  
全體彈簧力，開合一定間。  
Quántǐ tánhuáng lì, kāi hé yīdìng jiān.  
任爾千斤力，飄浮亦不難。  
Rèn ěr qiānjīn lì, piāofú yì bù nán.

捋勁義何解？引導使之前。  
Lǚ jìn yì hé jiě? Yǐndǎo shǐ zhīqián.  
順其來勢力，引之使長延。  
Shùn qí lái shì lì, yǐn zhī shǐ zhǎngyán.  
輕靈不丟頂，力盡自然空。  
Qīng líng bù diū dǐng, lì jìn zìrán kōng.  
重心自維持，莫被他人乘。  
Zhòngxīn zì wéichí, mò bèi tārén chéng

擠勁義何解？用時有兩方。  
Jǐ jìn yì hé jiě? Yòng shí yǒu liǎng fāng.  
直接單純意，迎合一動中。  
Zhíjiē dānchún yì, yíng hé yīdòng zhōng.  
間接反應力，如球撞壁還。  
Jiànjiē fǎnyìng lì, rú qiú zhuàng bì hái.  
又如錢投鼓，躍躍聲鏗然。  
Yòu rú qián tóu gǔ, yuè yuè shēng kēngrán.

按勁義何解？運用似水行。  
Àn jìn yì hé jiě? Yùnyòng sì shuǐ xíng.  
柔中以寓剛，急流勢難當。  
Róu zhōng yǐ yù gāng, jíliú shì nándāng.  
遇高則澎滿，逢窪向下潛。  
Yù gāo zé péng mǎn, féng wā xiàng xià qián.  
波浪有起伏，有孔必竄入。  
Bōlàng yǒu qǐfú, yǒu kǒng bì cuàn rù.

採勁義何解？如權之引衡。  
Cǎi jìn yì hé jiě? Rú quán zhī yín héng.  
任爾力巨細，權後知輕重。  
Rèn ěr lì jùxì, quán hòu zhī qīngzhòng.  
轉移只四兩，千斤亦可秤。  
Zhuǎnyí zhǐ sì liǎng, qiānjīn yì kě chèng.  
若問理何在，杠杆作用存。  
Ruò wèn lǐ hézài, gàngǎn zuòyòng cún.

捌勁義何解？旋轉如飛輪，  
Liè jìn yì hé jiě? Xuánzhuǎn rú fēilún,  
投物於其上，脫然擲尋丈。  
tóu wù yú qí shàng, tuō rán zhì xún zhàng.  
急流成漩渦，捲浪若螺紋。  
Jíliú chéng xuánwō, juǎn làng ruò luówén.  
落葉墜其上，倏爾便沉淪。  
Luòyè zhuì qí shàng, shū ěr biàn chénlún.

肘勁義何解？方法有五行。  
Zhǒu jìn yì hé jiě? Fāngfǎ yǒu wǔháng.  
陰陽分上下，虛實宜辨清。  
Yīnyáng fēn shàngxià, xūshí yí biàn qīng.  
連環勢莫當，開花捶更凶。  
Liánhuán shì mò dāng, kāihuā chuí gèng xiōng.  
六勁融通後，用途始無窮。  
Liù jìn róngtōng hòu, yòngtú shǐ wúqióng.

靠勁義何解？其法分肩背。  
Kào jìn yì hé jiě? Qí fǎ fēn jiān bèi.  
斜飛勢用肩，肩中還有背。  
Xié fēi shì yòng jiān, jiān zhōng hái yǒu bèi.  
一旦機可乘，轟然如倒礁。  
Yīdàn jī kě chéng, hōngrán rú dào jiāo.  
仔細維重心，失中徒無功。  
Zǐxì wéi zhòngxīn, shī zhōng tú wú gōng.

# Les Feuilletés du Collège

## 八勁歌 Bā jìn gē

### 捌勁

捌勁義何解？  
Peng (Bīng) jìn yì hé jiě?

如 Rú : comme  
水 shuǐ : l'eau  
負 fù : porter  
舟 zhōu : bateau  
行 xíng : faire route  
。

先 Xiān : d'abord  
實 shí : remplir  
丹 dān : cinabre  
田 tián : champ  
氣 qì : énergie  
,  
次 cì : ensuite  
祭 jì : présenter  
頂 dǐng : sommet de la tête  
頭 tóu : tête  
懸 xuán : suspendre  
。

全 Quán : entier  
體 tǐ : corps  
彈 tán : ressort  
簧 huáng : élastique  
力 lì : force  
,  
開 kāi : ouvrir  
合 hé : fermer  
一 yī : un  
定 dìng : déterminer  
間 jiān : durée, temps  
。

任 Rèn : que  
爾 ěr : cette  
千 qiān : mille  
斤 jīn : livre  
力 lì : force  
,  
飄 piāo : flotter  
浮 fú : flotter  
亦 yì : alors  
不 bù : pas  
難 nán : difficile  
。

## Chants des huit énergies

### PENGJIN

Que signifie Pengjin ?

*C'est comme l'eau qui supporte le bateau qui navigue.*

À la place du bateau prenez un ballon et essayez de l'enfoncer dans l'eau. Dès que vous relâchez le ballon, il est repoussé vers le haut. D'emblée, le chant indique le type de force qui est développée. C'est une force de répulsion. Dès la moindre poussée il y a répulsion.

*En premier, remplir d'énergie le Dantian,  
afin que la tête soit suspendue.*

Bien que ce ne soit pas précisé, il est question ici du Xià Dāntián 下丹田, du champ de cinabre inférieur. Les Classiques nous enseignent qu'il faut amener l'énergie au champ de cinabre inférieur et avoir le bassin correctement positionné afin que l'énergie puisse remonter. Quand tout ceci est réalisé on dit alors que la tête est suspendue.

Au lieu de dire « suspendre la tête », ne devrions-nous pas dire à la suite de l'image du bateau qui flotte : « faire flotter la tête » ?

Nous voici en présence d'une énergie qui se développe du Dāntián vers le sommet, du centre vers la périphérie.

*Tout le corps est comme un ressort,  
Ouvrir et fermer en un temps.*

Plein de cette énergie d'expansion, le corps est comme un ressort. À la poussée, il répond par une énergie de rebondissement.

De quelle manière réagit-il par une force de rebondissement ? Le deuxième vers nous l'indique en disant qu'il faut ouvrir et fermer en un temps déterminé, un seul temps, ce qui, en d'autres termes, signifie que l'expression (de détente et de rebondissement) est contenue dans l'absorption.

*Que cette force soit de mille livres,  
il sera aisé de faire flotter.*

Volontairement, nous avons pris le parti de faire une traduction presque mot à mot. La force de mille livres est celle développée par le partenaire. L'expression « faire flotter » nous renvoie à l'image du bateau sur l'eau. Ne devons-nous pas comprendre que le partenaire sera déstabilisé quelle que soit la force qu'il développera à notre rencontre ?

Mais on peut comprendre aussi que malgré une force de mille livres on ne sera pas déstabilisé et on flottera facilement. Les deux versions sont possibles.

# Les Feuilles du Collège

## 捋勁

## LÜJìn

捋勁義何解?  
Lü jìn yì hé jiě?

引 Yǐn : attirer  
導 dǎo : conduire  
使 shǐ : causer  
之 zhī : lui  
前 qián : d'abord  
。

順 Shùn : suivre  
其 qí : lui  
來 lái : venir  
勢 shì : puissance  
力 lì : force  
,  
引 yǐn : entraîner  
之 zhī : lui  
使 shǐ : faire  
長 zhǎng : croître  
延 yán : allonger  
。

輕 Qīng : léger  
靈 líng : agile  
不 bù : pas  
丟 diū : perdre  
頂 dǐng : s'opposer  
,  
力 lì : force  
盡 jìn : épuiser  
自然 zìrán : naturellement  
空 kōng : vide  
。

重心 Zhòngxīn : centre de gravité  
自 zì : son  
維持 wéichí : préserver  
,  
莫 mò : ne... pas  
被 bèi : laisser  
他 tā : lui  
人 rén : personne  
乘 chéng : profiter de  
。

*Que signifie Lüjìn ?*

*D'abord attirer l'opposant.*

Débute ici l'idée de ne pas s'opposer. Tout au contraire, il faut laisser venir l'opposant.

*Accueillir sa puissance,  
La lui faire croître davantage.*

Non seulement nous laissons venir l'opposant à nous mais en plus nous nous arrangeons pour qu'il développe davantage de force. On dit aussi qu'on prend sa force pour se l'approprier.

*Léger, agile sans perdre le contact ni s'opposer,  
Laisser sa force s'épuiser naturellement.*

Ayant pris la force de l'opposant on la neutralise : c'est le principe de l'absorption.

D'abord on accueille la force de l'opposant, puis on y ajoute un soupçon de force pour se l'accaparer avant de la neutraliser. On voit dans ces premiers vers la description du processus d'absorption : cueillir, accompagner, accélérer pour s'accaparer, neutraliser.

*Préserver son centre,  
Ne laissera personne prendre le dessus.*

Personnellement, nous rapprochons Zhòngxīn de Zhòngdìng 中定, la cinquième direction du Shí Sān Shì, c'est-à-dire le centrage. Ainsi, nous allons au-delà du simple centre de gravité et de la notion d'équilibre.

Par exemple, la chute contrôlée est un moyen de préserver son centre car c'est un recentrage autour d'un point non loin du centre de gravité. Bien souvent, le recentrage se fait autour d'un axe vertical passant par Huìyīn 會陰 et Bǎihuì 百會.

# Les Feuillettes du Collège

## 擠勁

擠勁義何解？  
Jǐ jìn yì hé jiě?

用 Yòng : application  
時 shí : cet  
有 yǒu : avoir  
兩 liǎng : deux  
方 fāng : méthode

。 。  
直 Zhí : direct  
接 jiē : proche  
單 dān : simple  
純 chún : pur, sincère  
意 yì : intention  
,  
迎 yíng : accueillir  
合 hé : fermer  
一 yī : un  
動 dòng : bouger  
中 zhōng : centre

。 。  
間接 Jiànjiē : indirect  
反 fǎn : opposer  
應 yìng : attaquer  
力 lì : force  
,  
如 rú : comme  
球 qiú : balle  
撞 zhuàng : heurter  
壁 bì : mur  
還 hái : faire revenir

。 。  
又 Yòu : ou  
如 rú : comme  
錢 qián : sapèque, monnaie  
投 tóu : jeter  
鼓 gǔ : tambour  
,  
躍 yuè : sauter, bondir  
躍 yuè : sauter, bondir  
聲 shēng : son, bruit  
鏗 kēng : cliquetis, tintement  
然 rán : tel

。

## Jǐ Jìn

Que signifie Jǐjìn ?

*Jǐjìn a deux modalités d'application.*

L'affirmation est sans bavure. Contrairement aux deux chants précédents, il n'y a pas une image qui est donnée en réponse à la question. D'entrée, nous apprenons qu'il y a deux manières d'exprimer l'énergie de *Jǐ*.

*La première, directe, chargée d'une intention simple, Ouvrir, fermer en un seul mouvement.*

La première modalité d'application de *Jǐ* est d'appliquer la règle que nous avons déjà énoncée : « L'expression est contenue dans l'absorption » ce qui est exprimé par : « Ouvrir, fermer en un seul mouvement ».

*La deuxième, indirecte, utilise la force de réaction, À la manière d'une balle qui rebondit sur un mur.*

La deuxième modalité consiste à opposer une force de rebondissement, semblable, quelque part, à celle émise par *Pengjìn*.

*Ou comme une pièce de monnaie jetée sur une peau de tambour, Qui sautille en cliquetant.*

Le chant insiste sur la force de réaction en donnant une nouvelle image, celle d'une « pièce de monnaie qui rebondit sur une peau de tambour avec un son de cliquetis ».

Y a-t-il redondance avec cette deuxième image ? Absolument pas!

Dans la première image nous avons un mur qui est fixe et rigide alors que la balle est mobile et souple. C'est le mur qui utilise la force de réaction sur la balle.

Dans la deuxième image, nous avons exactement le contraire : une pièce rigide et mobile et une peau de tambour souple et fixe. Cette fois, c'est le souple qui utilise la force de réaction.

# Les Feuillettes du Collège

## 按勁

按勁義何解?  
Àn jìn yì hé jiě?

運 Yùn : tourner, employer  
用 yòng : utiliser  
似 sì : comme  
水 shuǐ : eau  
行 xíng : circulation, mouvement  
。

柔 Róu : souple, élastique  
中 zhōng : centre  
以 yǐ : alors  
寓 yù : demeurer  
剛 gāng : dur  
,  
急 jí : rapide, soudain  
流 liú : couler  
勢 shì : force  
難 nán : pas  
當 dāng : résister  
。

遇 Yù : survenir  
高 gāo : grand  
則 zé : alors  
澎 pēng : déferler  
滿 mǎn : plein  
,  
逢 féng : offrir  
窪 wā : creux  
向 xiàng : vers  
下 xià : bas  
潛 qián : plonger  
。  
波 Bō : vague  
浪 làng : vague, flot  
有 yǒu : avoir  
起 qǐ : s'élever  
伏 fú : s'abaisser  
,  
有 yǒu : avoir  
孔 kǒng : creux  
必 bì : assurément  
竄入 cuàn rù : s'insinuer  
。

## ÀNJÌN

Que signifie Ànjìn ?

*Appliquée, Ànjìn est comme l'eau en mouvement.*

En réponse à la question posée, c'est l'image de l'eau qui est donnée. Plus exactement, celle de l'eau en mouvement. Nous avons traduit le terme chinois *Yùnyòng* sans le décomposer par son sens premier qui est : « appliquer, exercer, mettre en œuvre ».

*Souple en son centre elle demeure dure,  
Rien ne résiste à son flot rapide.*

« Rien ne résiste à l'eau » est une image souvent reprise qui figure dans le *Dàodé jīng* au chapitre 43 :

« La chose la plus molle du monde se rue sur la chose la plus dure du monde. Il n'y a au monde rien de plus mou et faible que l'eau ; mais pour assaillir ce qui est dur et fort, il n'y a rien qui la surpasse. Sans substance elle pénètre dans ce qui est sans interstices. C'est par ce qui n'existe pas que cela lui devient facile. »

*Tao Tö king, Le livre de la voie et de la vertu, J.-J.-L. Duyvendak, Adrien Maisonneuve, Paris, 1987, p. 105.*

*Elle déferle sur ce qui est haut,  
Et remplit ce qui est bas.*

L'idée développée par ces deux vers est que l'eau est partout à la fois, que ce soit haut ou bas, rien ne peut l'arrêter.

*Les flots s'élèvent et chutent,  
Au moindre creux ils s'insinuent.*

Encore une fois, nous retrouvons cette même idée de s'insinuer mais, ici, c'est dans le moindre interstice.



# Les Feuilles du Collège

## 採勁

採勁義何解？  
Cǎi jìn yì hé jiě?

如 Rú : comme  
權 quán : peser  
之 zhī : quelque chose  
引 yǐn : mesure de poids  
衡 héng : balance  
。  
任 Rèn : n'importe laquelle  
爾 ěr : cette  
力 lì : force  
巨 jù : grand  
細 xì : petit  
，  
權 quán : peser  
後 hòu : après  
知 zhī : savoir  
輕 qīng : léger  
重 zhòng : lourd  
。  
轉 Zhuǎn : pivoter  
移 yí : déplacer  
只 zhǐ : seulement  
四 sì : quatre  
兩 liǎng : once  
，  
千 qiān : mille  
斤 jīn : livre  
亦 yì : alors  
可 kě : possible  
秤 chēng : peser  
。  
若 Ruò : si  
問 wèn : demander  
理 lǐ : principe  
何 hé : quel  
在 zài : ici  
，  
杠 gàng : levier  
杆 gān : levier  
作 zuò : faire  
用 yòng : utiliser  
存 cún : être  
。

## Cǎi jìn

Que signifie Cǎi jìn ?

*C'est comme peser quelque chose.*

S'arrêter à cette réponse laconique risque de poser des problèmes de compréhension. Le mieux est d'aller directement aux deux derniers vers pour comprendre qu'il est question de levier, et de bras de levier pour démultiplier les forces.

*Que cette masse soit grande ou petite,  
Après avoir pesé, on sait si elle est légère ou lourde.*

Quand les plateaux d'une balance sont équilibrés, il est difficile de connaître la masse, c'est seulement la pesée qui le dira.

*Avec seulement quatre onces,  
il est possible de mobiliser mille livres.*

En effet, quand les plateaux d'une balance sont équilibrés, il est facile de faire basculer le fléau avec une très petite masse.

*Quel est donc le principe appliqué ?  
Celui des leviers.*

Il faut étendre l'image de la balance à l'utilisation des leviers. L'image qui illustre donc l'expression énergétique de Cǎi est celle des leviers d'une façon générale.

Cǎi qui se traduit par cueillir prend un sens quand on l'applique à la cueillette du bas vers le haut, comme la cueillette d'une fleur, ou au vol comme la saisie d'un ballon ou autre objet lancé vers soi.

# Les Feuillettes du Collège

## 捌勁

捌勁義何解?  
Liè jìn yì hé jiě?

旋 Xuán : tourner  
轉 zhuǎn : pivoter  
如 rú : comme  
飛輪 feilún : roue  
。

投 tóu : jeter  
物 wù : quelque chose  
於 yú : vers  
其 qí : elle  
上 shàng : appliquer  
,  
脫 tuō : ôter  
然 rán : ainsi  
擲 zhì : jeter  
尋丈 xúnzhàng : au loin  
。

急 jí : rapide  
流 liú : cours  
成 chéng : devenir  
漩 xuán : tourbillon  
渦 wō : tourbillon  
,  
捲 juǎn : enrrouler  
浪 làng : flot  
若 ruò : comme  
螺 luó : spire  
紋 wén : ligne  
。

落 Luò : tomber  
葉 yè : feuille  
墜 zhuì : tomber  
其 qí : là  
上 shàng : appliquer  
,  
倏 shū : soudainement  
爾 ěr : elle  
便 biàn : facilement  
沉淪 chénlún : englouti  
。

## LIÈJÌN

Que signifie Lièjìn ?

*C'est comme une roue qui tourne.*

Nous avons modifié la ponctuation proposée par la version chinoise qui nous a été transmise de manière à conserver une uniformité avec les autres chants.

Pour l'instant, le chant nous donne l'image d'une roue qui tourne!

*Si on jette un objet dessus,  
Il est expulsé au loin.*

Le moment d'inertie est tel que n'importe quel objet jeté sur une roue qui tourne sera immédiatement expulsé sous l'action d'une force centrifuge.

*Le torrent forme des tourbillons,  
Qui s'enroulent comme des spires.*

Cette fois nous avons l'image d'une force qui va engloutir au lieu d'expulser. Ceci fait référence à deux types de forces tournantes : centrifuge et centripète.

*Si une feuille vient tomber là,  
Soudainement elle sera engloutie.*

L'image de la force centripète est confirmée par ces deux derniers vers.

# Les Feuillettes du Collège

## 肘勁

肘勁義何解?  
Zhǒu jìn yì hé jiě?

方法 Fāngfǎ : moyen, méthode

有 yǒu : avoir

五 wǔ : cinq

行 háng (xíng) : voies

。

陰 Yīn : yin

陽 yáng : yang

分 fēn : séparer, répartir

上 shàng : haut

下 xià : bas

,

虛 xū : vide

實 shí : plein

宜 yí : falloir

辨 biàn : distinguer

清 qīng : clairement

。

連 Lián : se succéder

環 huán : anneau

勢 shì : forme, mouvement

莫 mò : ne pas

當 dāng : approprié (suivi)

,

開 kāi : ouvrir

花 huā : fleurir (kāihuā : voler en éclats)

捶 chuí : frapper

更 gèng : devenir

凶 xiōng : terrible

。

六 Liù : six

勁 jìn : énergie

融通 róngtōng : maîtriser

後 hòu : après

,

用 yòng : utiliser

途 tú : voie

始 shǐ : alors

無 wú : sans

窮 qióng : limite

。

## ZHǒUJìn

*Que signifie Zhǒujìn ?*

*La méthode répond aux Cinq Dynamismes.*

Il est fait allusion à Wǔxìng, les « Cinq Dynamismes » de l'énergétique chinoise plus connus sous le nom des « Cinq Mouvements ».

*Yin et Yang séparent le haut du bas,  
Vide et plein se distinguent clairement.*

La dynamique des Wǔxìng est basée sur l'alternance Yin/Yang qui, à son tour, transforme le vide en plein et réciproquement, dans une constante mouvance.

*Rien ne peut s'opposer aux gestes qui s'enchaînent,  
La frappe devient terrible et fait voler en éclats.*

Si les lois du Yin/yang, du vide/plein sont respectées, alors les gestes s'enchaînent et se transforment de telle sorte qu'ils peuvent devenir redoutables.

*Après avoir maîtrisé les six énergies,  
Les applications sont sans limites.*

Les deux derniers vers spécifient que la maîtrise de Peng, Liù, Jī, Àn, Cǎi et Liè est nécessaire afin d'utiliser au mieux Zhǒu.

# Les Feuilles du Collège

## 靠勁

靠勁義何解?  
Kào jìn yì hé jiě?

其 Qí : cette  
法 fǎ : technique  
分 fēn : séparer  
肩 jiān : épaule  
背 bèi : dos  
。

斜 Xié : oblique  
飛 fēi : vol  
勢 shì : geste  
用 yòng : utiliser  
肩 jiān : épaule  
,  
肩 jiān : épaule  
中 zhōng : entre  
還 hái : encore  
有 yǒu : avoir  
背 bèi : dos  
。

一 Yī : un  
旦 dàn : matin  
機 jī : occasion  
可 kě : pouvoir  
乘 chéng : profiter de  
,  
轟 hōng : faire éclater  
然 rán : suffixe  
如 rú : comme  
倒 dào : chuter  
礁 jiāo : écueil, récif  
。

仔細 Zǐxì : attentif  
維 wéi : maintenir  
重 zhòng : centre  
心 xīn : cœur (zhòngxīn : centre de gravité)  
,  
失 shī : perdre  
中 zhōng : centre  
徒 tú : alors  
無 wú : pas  
功 gōng : résultat, effet  
。

## KÀOJÌN

*Que signifie Kào jìn ?*

*La technique différencie le dos et les épaules.*

Le terme *fēn* indique généralement l'idée de séparation. Nous pensons qu'il vaut mieux traduire dans ce cas par « différencier » dans le but de ne pas dissocier épaules et dos, ce qui n'aurait aucun sens avec le souci d'unité propre à notre pratique.

*Le geste « Vol oblique » utilise l'épaule,  
Entre les épaules il y a encore le dos.*

Le geste *Vol oblique* dans le style Yang des 81 mouvements apparaît après *Repousser le Singe*. Il consiste à faire un balayage du bras en utilisant tout le membre supérieur dont l'épaule. Pour les pratiquants du style du Yangjia michuan, ce geste est très proche de *Balayage latéral* de la première séquence.

Bien que ce soit une technique qui utilise l'épaule, il ne faut pas oublier le dos qui permet d'unir les deux épaules.

*Quand l'occasion se présentera,  
Il fera exploser comme le fracas sur un récif.*

Si le corps est bien uni, que les épaules sont bien reliées avec le dos, alors la technique sera explosive.

*Veiller à maintenir le centre,  
Sans cela ce sera l'échec.*

Nous avons déjà vu que le maintien du centre (ou centre de gravité, ou centrage) peut se faire de deux manières :

- maintien de l'équilibre de l'axe vertical ;
- réunion autour d'un point pour réaliser une chute dans le but de maintenir l'intégrité physique d'une part et, d'autre part, de reprendre l'équilibre.

# Les Feuilletés du Collège

## CHANTS DES HUIT ÉNERGIES (ou expression énergétique des huit portes)

*Que signifie Pengjin ?  
Elle est comme l'eau qui supporte le bateau faisant route.*

*En premier, remplir d'énergie le Dāntián,  
Et que la tête soit suspendue.*

*Tout le corps est comme un ressort,  
Ouvrir et fermer en un temps.*

*Que cette force soit de mille livres,  
Il lui sera aisé de faire flotter.*

*Que signifie Lūjìn ?  
D'abord attirer l'opposant.*

*Accueillir sa puissance,  
La lui faire croître davantage.*

*Léger, agile sans perdre le contact ni s'opposer,  
Laisser sa force s'épuiser naturellement.*

*Préserver son centre,  
Ne laissera personne prendre le dessus.*

*Que signifie Jìjìn ?  
Jìjìn a deux modalités d'expression.*

*La première, directe, chargée d'une seule intention,  
Ouvrir et fermer en un seul mouvement.*

*La deuxième, indirecte, utilise la force de réaction,  
À la manière d'une balle qui rebondit sur un mur.*

*Ou comme une pièce de monnaie jetée sur une peau de tambour,  
Qui sautille en cliquetant.*

*Que signifie Ànjìn ?  
Ànjìn est comme l'eau en mouvement.*

*Souple en son centre elle demeure dure,  
Rien ne résiste à son flot rapide.*

*Elle déferle sur ce qui est haut,  
Et remplit ce qui est bas.*

*Les flots s'élèvent et chutent,  
Au moindre creux ils s'insinuent.*

# Les Feuilletts du Collège

*Que signifie Cǎijìn ?*

*C'est comme peser quelque chose.*

*Que cette masse soit grande ou petite,  
Après avoir pesé, on sait si elle est légère ou lourde.*

*Avec seulement quatre onces,  
il est possible de mobiliser mille livres.*

*Quel est donc le principe appliqué ?  
Celui des leviers.*

*Que signifie Lièjìn ?*

*C'est comme une roue qui tourne.*

*Si on jette un objet dessus,  
Il est expulsé au loin.*

*Le torrent forme des tourbillons,  
Qui s'enroulent comme des spires.*

*Si une feuille vient tomber là,  
Soudainement elle est engloutie.*

*Que signifie Zhǒujìn ?*

*La méthode répond aux Cinq Dynamismes.*

*Yin et Yang séparent le haut du bas,  
Vide et plein se distinguent clairement.*

*Rien ne peut s'opposer aux gestes qui s'enchaînent,  
La frappe devient terrible et fait voler en éclats.*

*Après avoir maîtrisé les six énergies,  
Les applications sont sans limites.*

*Que signifie Kào jìn ?*

*La technique différencie le dos et les épaules.*

*Le geste « Vol oblique » utilise l'épaule,  
Entre les épaules il y a encore le dos.*

*Quand l'occasion se présentera,  
Il fera exploser comme le fracas sur un récif.*

*Veiller à maintenir le centre,  
Sans cela ce sera l'échec.*

## Les Feuilletés du Collège

# La Tenségrité

Lionel DESCAMPS avec la participation d'Alix HELME-GUIZON et François BESSON  
Les Compagnons du Taiji Quan

Dans les principes liés à l'organisation corporelle j'utilise le mot « tenségrité ». C'est un concept encore peu connu et il me semble utile de préciser ce qu'il y a derrière ce mot.

Je ne cherche pas à présenter ici une définition scientifique de ce concept, mais à en donner plutôt une perception intuitive voire corporelle dans un but utilitaire pour l'apprentissage du TJQ.

Ce concept a été initialement utilisé en architecture et en art. Depuis il a été repris pour décrire la structure du corps humain, notamment dans un but ostéopathique. Pour ce travail j'ai repris de larges extraits d'un livre de Graham Scarr de chez Sully, *Biotenségrité, la base structurelle de la vie*.

### En architecture il existe une autre façon de faire que d'empiler des unités : la tenségrité

Dans les constructions traditionnelles, pour acquérir de la stabilité et élever des constructions à partir du sol on utilise le principe de « blocs empilés les uns sur les autres » et leur poids est toujours transmis au sol dans un transfert continu de compression accumulée, et c'est l'énorme poids de ce type de construction qui les maintient assemblées.

Il existe, grâce aux principes de la tenségrité, une autre façon de construire une structure. En effet en reliant des barres par des câbles, sans relier directement les barres entre elles, on arrive à constituer un système rigide.

Dans un tel système, des éléments en compression (les

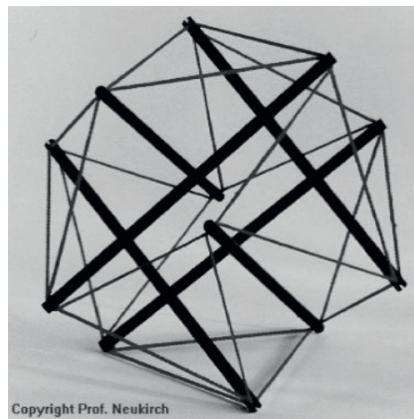
barres) « flottent » dans un réseau de tension (les câbles) continu. Un accroissement de la tension sur un de ces éléments est transmis à tous les autres, y compris les plus éloignés. Ainsi des forces qui « poussent » (compression) et d'autres qui « tirent » (tension) s'équilibrent subtilement à tout moment, rendant l'ensemble de la structure ainsi caractérisée extrêmement dynamique, flexible, insensible à la direction de la gravité et résistante.

Les structures établies par la tenségrité sont stabilisées, non par la résistance de chacun de leurs constituants, mais par la répartition et l'équilibre des contraintes mécaniques dans la totalité de la structure.

Les structures en tenségrité sont de faibles poids, résistantes, et peuvent changer de forme avec un minimum d'efforts. Comme chaque composant influence tous les autres, les contraintes potentiellement dommageables sont automatiquement distribuées à travers tout le système, de sorte qu'il puisse réagir à des forces extérieures venant de n'importe quelle direction, sans s'effondrer.

### Le corps humain : une structure en tenségrité

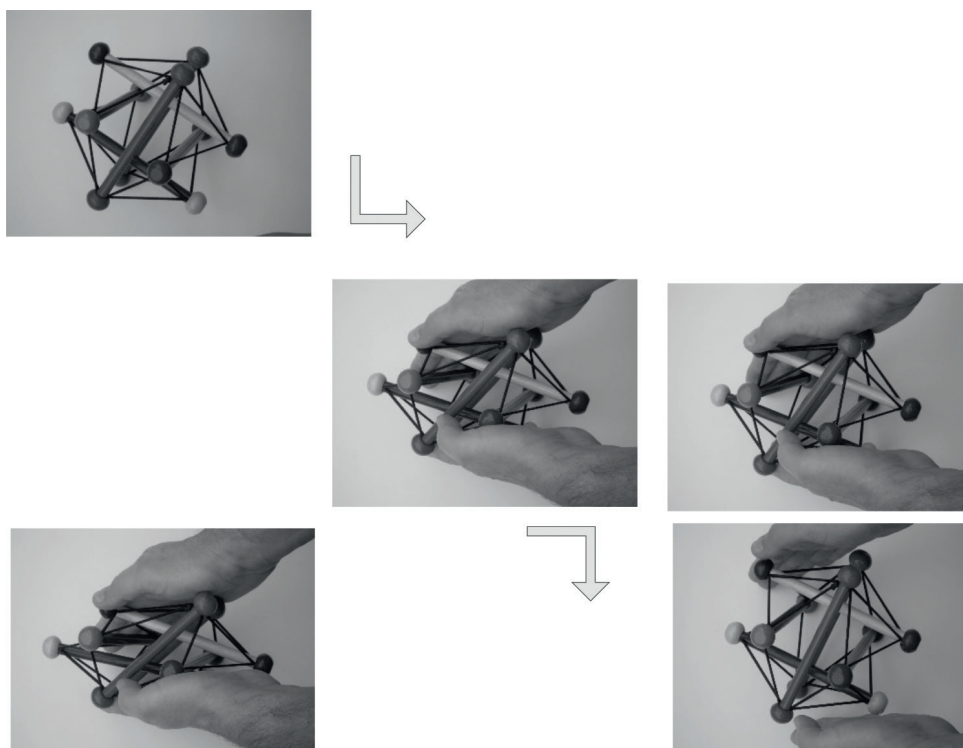
Alors que les gratte-ciels et les ponts sont relativement rigides et doivent être particulièrement renforcés contre les effets des contraintes de l'empilement de blocs, les organismes vivants sont légers et flexibles et peuvent fonctionner de la même manière en quasiment n'importe quelle position, ce qui signifie qu'ils utilisent un système de mécanique entièrement différent. C'est là, notamment, qu'intervient la tenségrité dans le vivant.



Copyright Prof. Neukirch



# Les Feuilletés du Collège



La biomécanique orthodoxe se fonde aussi sur un système d'empilements, de poutres et porte-à-faux (comme les gratte-ciels et les ponts), dans lequel les os sont considérés comme entassés les uns sur les autres à l'image d'un empilement de briques ; les muscles et le tissu conjonctif les contrôlant à l'image du gréement d'un bateau à voile. La colonne et ses courbures supportent le poids et les tissus mous les mobilisent d'une manière fragmentaire, étage par étage.

Le mouvement est alors analysé à travers un système d'articulations et de leviers où les os se compriment mutuellement et où chaque articulation est considérée isolément des autres et isolément des tissus conjonctifs qui les entourent et les relient.

Par exemple, traditionnellement on représente la colonne vertébrale comme un empilement de blocs solides et de disques spongieux qui transfèrent leur charge compressive vers le bas à travers chaque segment, jusqu'au bassin, mais cela n'explique ni la complexité de sa structure ni celle de son mouvement.

La tenségrité offre un modèle alternatif plus performant. Une des caractéristiques du modèle de tenségrité, c'est que la compression est discontinue, c'est-à-dire qu'elle n'est pas directement transférée entre les barres comme en architecture ou entre les os en biomécanique. Et, en effet, l'examen d'un genou ou d'autres articulations a montré qu'il n'existe que peu, voire pas du tout de compression entre les os des articulations mais que les os semblent au contraire « flotter » au sein de tissus mous.

En reprenant les réalisations architecturales du début et en remplaçant les barres par les os, et les câbles par des fascias (notamment : tendons et ligaments) et des muscles, on obtient pour l'ensemble du corps et de chaque partie une structure plus réaliste en termes de fonctionnement.

La biotenségrité explique comment les os de chaque côté d'une articulation peuvent rester stables et bouger avec un minimum d'effort, et comment les tissus mous sont capables de les guider. Elle décrit comment chaque tissu peut être intégré à un réseau tensionnel complexe déployé dans toutes les directions, et former un « complexe auto-ajustable » qui réunit de multiples articulations et le corps entier en une unité fonctionnelle.

La tenségrité est une notion nouvelle qui mérite de se développer dans la pratique sportive et notamment en Taijiquan. Il reste encore à perfectionner les modèles scientifiques qui la sous-tendent.

Même dans l'état actuel de la recherche scientifique nous pouvons dès maintenant l'expérimenter dans notre corps.

## Taijiquan : l'apport de la tenségrité

Un exercice que j'utilise et qui m'aide à percevoir cette tenségrité est le suivant :

- Debout, pieds parallèles, sur la même ligne, largeur du bassin et poids reparti sur les deux jambes.
- Sans bouger les pieds j'essaie de rapprocher les talons



# Les Feuilletés du Collège



Vertèbres  
Simplement empilées



Vertèbres en tenségrité  
Non empilées

- Si j'écoute bien mon corps je sens une tension qui naît dans les talons, remonte dans les genoux, crée une spirale dans les jambes, puis au niveau des fesses, puis dans le dos, la ceinture scapulaire pour aller ensuite dans la tête (qui alors s'érige) et les bras (qui donnent la sensation de se soulever).

Il faut être attentif et être doux avec son corps, cette tension qui monte doit être légère sinon des douleurs apparaîtront notamment dans les genoux.

- Ensuite, il faut relâcher tous les muscles superficiels en tension en gardant la colonne vertébrale érigée sans effort. Vous allez sentir notamment votre bassin et vos épaules se relâcher.
- Si vous vous relâchez trop vous allez perdre l'unité, si vous ne relâchez pas assez, des muscles de mouvement seront encore sollicités et vous perdrez en possibilité de mouvement.
- Si vous réussissez cet équilibre entre le trop et le pas assez, vous sentirez votre corps plein et unifié et surtout votre bassin sera comme suspendu et très mobile. Il en sera de même pour votre ceinture scapulaire et votre tête.

On peut réaliser une variante de cet exercice en éloignant les talons : la sensation est un peu différente et très intéressante à expérimenter, notamment en les liant à la respiration.

Lorsque l'on est familiarisé avec ces exercices on peut obtenir les mêmes effets en resserrant l'arrière ou l'avant des ischions ou, plus fin, du plancher pelvien.

Bien entendu, nos perceptions n'ont pas force de preuve et il faut les écouter avec vigilance et prudence. Mais actuellement la tenségrité me permet non seulement de percevoir de nouvelles sensations, mais surtout d'expérimenter sa pertinence dans la forme et le travail à deux notamment en tui-shou et lors des applications martiales. Je trouve alors dans ma pratique une autre vision et une autre interprétation des textes classiques. J'en donnerai quelques exemples.

Quand nous réussissons à mettre en œuvre une structure de corps où la tenségrité peut s'épanouir nous pouvons ressentir simplement, sans effort, notre corps comme un tout, ce qui correspond notamment aux textes classiques suivants :

- Tout doit être unifié.
- Dès le moindre mouvement, toutes les parties du corps doivent être légères, agiles et reliées.
- L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est dirigée par la taille, et se manifeste dans les doigts.
- Toutes les parties du corps sont reliées entre elles, articulation par articulation, sans la moindre rupture.
- Les articulations, telles les perles d'un collier, sont enfilées sans discontinuité.
- Des pieds aux jambes, des jambes à la taille, d'un seul tenant et par l'unification du Qi.

L'unité corporelle est non pas alors perçue comme quelque chose de massif, de monolithique et figé mais comme quelque chose de mobile et de dynamique, que l'on retrouve aussi dans l'exemple suivant.

La tenségrité par sa capacité d'auto-ajustabilité permet, à partir d'une position de base équilibrée, de changer de forme avec un minimum d'efforts pour répondre automatiquement à des contraintes extérieures sans s'effondrer. On retrouve notamment cet esprit dans le texte classique :

- Équilibré comme les plateaux d'une balance.

La tenségrité permet au corps quand il est sollicité, d'emmagasiner, en se déformant, de l'énergie dans toute sa structure pour pouvoir ensuite la libérer en revenant à sa position d'équilibre :

- Rassembler l'énergie c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche.
- La puissance se manifeste dans la surprenante force de ressort en spirale (de Yang Ban-Hou, Huit mots secrets de la technique).

# Les Feuilletés du Collège

La tenségrité permet de se sentir léger, avec « de l'air » entre les articulations, on retrouve cela notamment dans :

- Alors libre et léger, la tête est suspendue.
- Étendre le dos signifie que le Qi adhère au dos. Si vous parvenez à contenir la poitrine, votre dos s'étendra automatiquement (de Yang Chen-Fu).

La tenségrité donne une perception différente de l'agencement et du fonctionnement de notre corps. L'origine des mouvements semble se faire au cœur des membres, au plus proche des os et des articulations. Ils sont l'âme de notre corps comme on parle de l'âme d'un canon, d'une poutre ou d'un conducteur électrique.

Je pense que cela est dû au relâchement des muscles de mouvement (qui servent essentiellement à nous mouvoir) et au maintien de la tonicité des muscles de structure (plus particulièrement dédiés au maintien et au contrôle postural) :

- Laisser l'énergie interne s'enfoncer et adhérer au corps. L'énergie interne se condensera dans la moelle des os (de Wu Yu Hsiang).
- Essayer de sentir et de localiser la structure osseuse en ignorant l'existence des muscles environnants (de Waysun Liao).

- Imaginer que le souffle se condense à l'intérieur de la moelle osseuse (de Waysun Liao).
- Si l'on veut que l'ensemble du corps soit exempt de défauts, on doit tout d'abord mettre en valeur le Qi. Si on veut que le Qi soit mis en valeur, on doit tout d'abord concentrer l'esprit sans le disperser. Si l'on ne veut pas que l'esprit soit dispersé, on doit faire pénétrer l'esprit dans les os (de Li Yishe).

Je ne suis qu'au début du chemin en ce qui concerne l'intégration de la tenségrité dans ma pratique. En effet un certain nombre de tensions accumulées au fil des ans ne me permettent pas d'utiliser mon corps au mieux de ses possibilités et limitent l'expression de la tenségrité dans mes postures et mouvements.

J'ai pu remarquer par exemple que j'utilise certains muscles dédiés aux mouvements pour maintenir ma structure ; ce qui ne permet pas aux muscles de positionnement de jouer pleinement leur rôle dans la structure, qui devrait être en tenségrité. Et qui accessoirement ne laisse pas les muscles de mouvements libres justement pour le mouvement.

Les premiers travaux sur la tenségrité et les armes promettent aussi des découvertes intéressantes.



# Les Feuilletés du Collège

## 右, 左, 玉女穿梭

you, zuo, yu nu chuan suo

### 74. La Dame de Jade lance la navette à droite puis à gauche

En pratiquant les mouvements très imagés de l'enchaînement, nous sommes amenés à devenir tantôt dragon, parfois phœnix ou encore grue, serpent, tigre... Au milieu de ce florilège animalier chinois, une seule fois intervient un archétype humain et il se trouve que c'est une femme.

Ce personnage, la Dame de Jade, est l'héroïne de la légende du Bouvier et de la Tisserande (voir encadré). Chaque année, au septième jour du septième mois lunaire (le 7 août en 2019), on célèbre leurs retrouvailles. C'est la fête des amoureux, la Saint-Valentin chinoise.

**Yu Nu** : dans l'énoncé du mouvement, **Yu** désigne le Jade symbole de pureté et de sérénité et **Nu** désigne le féminin.

Fille, jeune fille, dame, demoiselle, le français se perd dans toutes ces traductions. Le chinois, lui, ne s'embarrasse pas de ces nuances.

J'ai toujours été très intriguée par le nombre de photos qui illustrent la séquence 74 de la Longue Forme. La plupart du temps, dans le Grand Livre\*, trois ou quatre images suffisent à décrire un mouvement. Ici ce ne sont pas moins de 33 clichés qui sont nécessaires pour couvrir l'entier de « la Dame de Jade lance la navette à droite puis à gauche ».

Au séminaire du Collège de mars 2006 j'ai animé un atelier sur le 74, plus particulièrement sur l'une des étapes de cette longue séquence : les mouvements qui s'apparentent directement au métier du tissage. En vue de mon intervention je me suis rendue dans un atelier pour observer les gestes du métier et connaître les termes désignant les différentes opérations liées à la fabrication artisanale d'une étoffe. Par comparaison j'ai retrouvé, dans la forme, des gestes qui évoquent le travail du tissage. C'est peut-être par le même procédé que tous les gestes de l'enchaînement ont reçu un nom. Le recours à des archétypes familiers facilitent ainsi l'intégration et la mémorisation d'un mouvement ou d'une séquence.

Les gestes qui structurent le travail du tissage se déroulent en trois temps résumés en quatre images.

**619**

Lancer la navette pour permettre d'insérer le fil de trame d'un bord...

**622**

...à l'autre du métier.

**623**

Actionner le battant de manière à rapprocher et serrer le fil de trame contre le tissu.

**624**

Appuyer sur la pédale afin d'inverser les fils de chaîne.



Photos extraites de \*Yangjia Michuan Taijiquan, Volume 1 : illustré et commenté par Wang Yen-nien.

# Les Feuilletés du Collège

Les gestes une fois définis, j'avais invité mes collègues à bousculer nos habitudes et à pratiquer **Yu Nu** non seulement dans une diagonale (sud-ouest / nord-est et retour comme le veut la forme) mais à visiter les autres directions à la façon de la 3e partie du Shi San Shi.

Dans un premier temps, cette démarche les avaient totalement déroutés puis ils s'étaient amusés de se retrouver dans la position d'élèves débutants perdus dans ce tourbillon de directions.

Ce jeu dans l'espace nous avait mis face à l'une des difficultés de l'apprentissage du 3e duan qui est de déstructurer nos repères (penser à la reprise des mouvements du 2e duan à partir de «soulever le rideau de bambou»).

Faute de temps nous n'avons pas été plus loin dans la pratique du 74 et couvert que la moitié des mouvements qui composent cette séquence.

Et l'autre moitié ?

Avant de rejoindre l'école Ymtq en 1989 j'ai pratiqué pendant une dizaine d'années les 108 mouvements de l'école Yang Chengfu et la Petite forme de Pékin. Dans ces deux enchaînements **Yu Nu** était aussi présente et les mouvements qui lui étaient associés – nommés eux aussi «La fille de Jade lance la navette» – correspondaient exactement au début du 74 : trois mêmes gestes dans trois angles différents, le 4e se manifestant plus tard avec un jeté de la navette à gauche cette fois-ci.

**613**

Lancer la navette à droite



**618**

Lancer la navette à droite



**630**

Lancer la navette à droite



**636**

Lancer la navette à gauche



En conclusion, dans l'école Yangjia Michuan, **Yu Nu** lance la navette à droite prts à gauche dans les quatre coins de l'univers et de deux manières :

une version courte façon Petite forme de Pékin – appelons-la **Jade 1**

une version plus complexe – **Jade 2** – qui, je crois pouvoir l'affirmer, n'appartient qu'au style Yangjia Michuan et en fait son originalité et sa richesse.

Voici donc les directions où **Yu Nu** lance sa navette pour tisser sa toile dans les quatre coins de l'univers:

- **Jade 1** à droite SE
- **Jade 1** à droite SO
- **Jade 2** à droite diagonale SO-NE
- **Jade 1** à droite NO
- le retour
- **Jade 1** à gauche NE
- **Jade 2** à gauche diagonale NE-SO

Il y a encore deux gestes qui jalonnent cette longue séquence, deux gestes orphelins, sans appellation spécifique. J'y reviendrai plus tard.

# Les Feuilletés du Collège

La tisserande est un personnage récurrent dans la culture chinoise. Personnage de légende, elle est également au centre de l'une des plus célèbres images du **Neidan** (l'alchimie interne) : le **Neijing Tu**.

**Nei** signifie intérieur, dedans.

**Jing** désigne le fil de chaîne qui, entrecroisé avec le fil de trame, forme le tissu. Il peut aussi avoir le sens d'écritures classiques, de canons religieux.

**Tu** signifie carte, représentation, tableau.

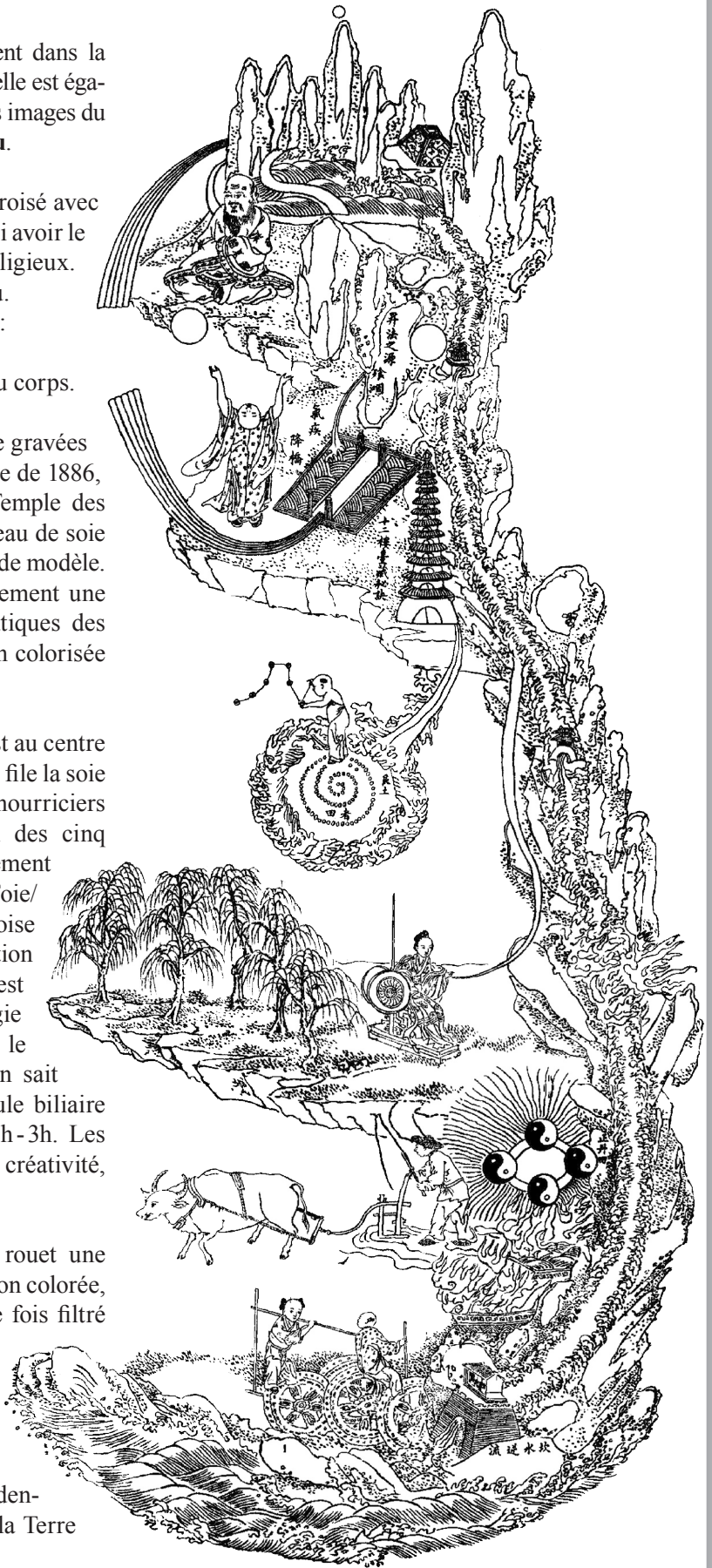
**Neijing Tu** se traduit de deux manières :  
carte de la vision intérieure du corps ou  
représentation de la texture intérieure du corps.

Il existe plusieurs versions de cette carte gravées sur stèle ou sur bois. La principale, datée de 1886, a été retrouvée sur un des murs du Temple des Nuages Blancs à Pékin. Un ancien rouleau de soie peint par un auteur inconnu aurait servi de modèle. De nos jours on peut se procurer facilement une estampe de ce bas-relief dans les boutiques des principaux temples taoïstes. Une version colorisée a été récemment mise sur le marché.

Sur ce document, la tisserande Yu Nu est au centre de l'image. Assise derrière son rouet elle file la soie à l'orée d'un verger de mûriers, arbres nourriciers du ver à soie. Selon la classification des cinq mouvements (**Wuxing**), Yu Nu est l'élément Bois associé au couple Yin/Yang - Foie/Vésicule biliaire. Dans la médecine chinoise un organe assure plus qu'une fonction physique. Il possède une âme. Le Foie est le lieu de résidence de **Hun**, une énergie particulièrement active la nuit durant le sommeil. Rien de surprenant quand on sait que, dans l'horloge énergétique, Vésicule biliaire et Foie occupent la tranche horaire 23h-3h. Les valeurs liées au **Hun** sont entre autres la créativité, l'impulsivité, les rêves, le subconscient.

La tisserande laisse échapper de son rouet une étroite bande de soie, rouge dans la version colorisée, un rouge vif comme celui du sang une fois filtré par le foie. Ce long ruban s'élève vers les sommets des Neuf Pics, domaine des esprits (Shen), et plus loin jusqu'au royaume des immortels.

La fille de l'empereur, médiatrice providentielle, devient trait d'union subtil entre la Terre et le Ciel.



# Les Feuilletés du Collège

Toute la séquence 74 semble mettre en mouvements la quête de Yu Nu.

Les élans et aspirations du personnage de légende se réalisent dans les profonds étirements et les spirales puissantes qui pénètrent les chaînes musculaires et stimulent les méridiens du Foie. Ils expriment la force jaillissante du printemps. L'équilibre entre enracinement et déploiement, ouverture et fermeture, trouve ici une expression complète.

## L'histoire du bouvier et de la tisserande

L'Empereur céleste avait sept filles, belles, intelligentes et habiles. La plus jeune, Zhinu, était une experte en tissage ; c'est elle qui fabriquait les brocarts célestes, ceux que l'on voit dans les ciels irisés de fin d'orage, les délicats pastels du petit matin ou les nuages pourpres du couchant.

Un jour, elle descendit sur terre avec ses sœurs pour se baigner dans les eaux calmes d'un lac. Alors qu'elles étaient en train de s'ébattre joyeusement passa un bouvier, Niulang, qui venait abreuver son buffle. Caché derrière des buissons, il remarqua tout de suite la plus jeune des sœurs et en tomba instantanément amoureux, maudissant le sort qui l'avait fait pauvre et bouvier.

Le buffle lui conseilla d'aller voler les vêtements de la jeune fille ; ne pouvant sortir de l'eau, elle serait réduite à accepter les conditions qu'il lui imposerait pour les récupérer. Ainsi fut fait.

La jeune princesse toute confuse accepta d'épouser Niulang et en tomba aussi éperdument amoureux. Ils vécurent heureux et eurent deux enfants. Zhinu enseigna l'art du tissage aux femmes du village qui devint prospère et connu loin à la ronde.

Mais l'Empereur céleste envoya un de ses sbires rechercher sa fille. En larmes elle dut quitter son foyer pour rejoindre le palais paternel. Désespérée, elle passait ses journées à pleurer. Son père se laissa alors quelque peu fléchir et lui accorda une faveur : elle pourrait revoir son mari et ses enfants une fois par an.

Depuis lors, chaque année, le septième jour du septième mois du calendrier lunaire, les pies célestes forment une passerelle pour permettre à la famille séparée de se réunir.

On dit qu'à l'aube de ce jour il bruine souvent : ce sont les larmes de la tisserande qui, serrant tendrement ses enfants et son époux dans ses bras, pleure amèrement.

J'ai signalé plus haut l'existence de deux gestes que j'ai appelés orphelins.

Le premier, dans les commentaires, est signalé comme une sorte de **Peng** (616). Son rôle est de stabiliser le changement de direction et de permettre aussi la rotation du pied avant (617). Ainsi au moment du lancer de la navette qui suit (**Jade 1** SO), on retrouve ce moment de serrage du fil de trame, deuxième temps des étapes du tissage. Même chose aux clichés 628 et 629, plus tard le 636.

Le deuxième est aussi une suite de gestes orphelins (631 à 634). Dans les commentaires il est, tout au plus, fait référence à un « **An** vers l'avant » et comme dans la situation précédente, le dernier geste (634) permet la rotation du pied avant et par conséquent le serrage du fil de trame au moment du lancer de la navette. Toute cette séquence, même si elle n'appartient pas aux gestes du tissage, n'en est pas moins très efficace pour l'étirement des méridiens tendino-musculaires Foie/Vésicule biliaire. À noter qu'elle est la seule de tout l'enchaînement à ne pas avoir sa symétrie.

Au séminaire de mars 2006, j'avais entraîné mes collègues dans un jeu sur les directions. Je pourrais à ce stade vous en proposer un deuxième : dérouler toute la séquence de la Dame de Jade jusqu'à **Jade 2** à gauche dans la diagonale NE-SO et au moment de **Peng** à droite, ne pas partir dans « saisir la queue du moineau » mais engager à nouveau **Jade 1** à gauche SO et poursuivre en se laissant porter par tout le 74. Pris dans ce sens, l'ensemble fonctionne comme le miroir du premier et il nous ramène à notre point de départ (613).

Pourquoi alors ne pas recommencer et ce faisant, comme la fille de l'Empereur céleste, on tissera « les brocarts célestes, les délicats pastels du petit matin, les nuages pourpres du couchant ».

Nicole Henriod

*Catherine Despeux : Taoïsme et connaissance de soi, Éditions Guy Trédaniel, 2012*

*Claudy Jeanmougin : Manuel d'énergétique chinoise, Éditions La griffe du tigre, 2013*

# Un Collège en mouvement

Jean-Claude Trap



Les valeureux Secrétaires du Collège réunis au séminaire de juin 2018 : dans l'ordre de succession, de gauche à droite, Jean-Claude Trap, Valérie Opper, Nicole Henriod, Hervé Marest, Frédéric Plewniak, Claudy Jeanmougin. Manquent sur cette photo, Maryline Chanaud, Christian Bernapel et Michel Douiller, qui ont essuyé les plâtres avant eux.

Le Yangjia Michuan Taiji Quan, en Europe, est organisé autour de l'Amicale et du Collège des Enseignants. Les deux instances ont été créées en 1989, l'Amicale à l'initiative des premiers pratiquants européens de notre style, le Collège des Enseignants suivant le souhait de Maître Wang Yen-nien. L'Amicale, association déclarée à but non lucratif suivant la loi française, accueille les groupes et les individus pratiquant ce style. Le Collège, jusqu'à cette année association de fait régie par une Charte, réunit les enseignants attachés à contribuer à la transmission, l'approfondissement et l'épanouissement du style.

À sa création, le Collège comprenait uniquement les enseignants ayant séjourné à Taiwan. Leur mission était de rédiger la Charte puis de mettre en œuvre les modalités

d'ouverture du Collège à l'ensemble des enseignants du style. Celle-ci fut effective en 1992.

Chargé(e) d'animer la vie du Collège, un(e) Secrétaire est élu(e) pour deux ans. Ses tâches, administratives au départ, se sont rapidement étendues avec, entre autres, l'organisation de séminaires. Dès 1994, la fonction de Secrétaire-adjoint(e) fut créée en vue de répartir les tâches et former l'Association de Gestion du Collège dont l'unique objet était de gérer les comptes du Collège afin de lui permettre de développer ses activités tout en étant uniquement régi par sa Charte. Plus tardivement, dans le but d'assister les Secrétaire et Secrétaire-adjoint(e) et d'impliquer un plus grand nombre de membres, des commissions ont été constituées.

A l'initiative de Claudy Jeanmougin, actuel Secrétaire du Collège, a été créée en 2013, la commission « refonte de la Charte ». En effet, le fonctionnement du Collège ayant évolué depuis sa création, la Charte présentait des insuffisances limitant la liberté d'action du Collège, partiellement compensées par l'adoption d'un Code de fonctionnement.

Dans l'optique de rendre plus vivant le Collège et de faciliter son accès aux personnes motivées à participer à son fonctionnement et ses activités, les modifications majeures proposées par la commission après de nombreux échanges ont été de supprimer le principe du parrainage pour entrer au Collège ainsi que le pré-requis consistant en la connaissance des trois séquences du grand enchaînement pour ne conserver que le fait d'« être en situation de transmission du Yangjia Michuan Taiji Quan ».

Parallèlement, une majeure partie des membres ont exprimé le souhait que le Collège devienne une asso-

ciation déclarée. Plusieurs modèles de statuts ont été proposés par la commission pour retenir au final la version « association collégiale », à savoir celle respectant le plus l'esprit de collégialité, de partage et d'évolution inhérent aux valeurs du Collège.

La déclaration de l'association « Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan » est parue au Journal Officiel le 7 juillet 2018. Une nouvelle dynamique est lancée... Quant à la Charte, tous les éléments qui auraient pu constituer son nouveau contenu se retrouvent dans les statuts de l'association, d'où sa disparition.

Aujourd'hui, pour postuler à l'admission au Collège il suffit donc d'être en situation de transmission du style de Taiji Quan du Yangjia Michuan et d'avoir participé à deux séminaires en tant qu'invité. Le postulant présente alors sa candidature à l'Assemblée Collégiale qui délibère.



*Les participants au séminaire du Collège en juin 2018*



## La pratique du Tàijijian

Tàijijian est la transcription en pinyin du mot chinois désignant l'art de l'épée (jian) basé sur les principes du Tàiji et que l'on peut traduire par épée du Tàiji.

### 太極劍

Dans la plupart des styles, la pratique du Tàijijian consiste essentiellement, sinon exclusivement, à apprendre et dérouler une forme à l'épée. En tant que tel, il complète la pratique à mains nues et apporte aux pratiquants un outil inestimable pour améliorer leur pratique. L'épée est en effet une partenaire dévouée, toujours prête à nous guider sur la voie d'une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàiji.

Cependant, je suis convaincu que, dans cette optique, la pratique de l'épée du Tàiji ne peut que bénéficier de l'étude approfondie des techniques de bases, de notions d'escrime, d'exercices avec partenaire, des applications martiales et même d'assauts libres.

Au XXI<sup>e</sup> siècle, l'escrime du Tàiji a perdu sa dimension appliquée: la dextérité au combat et l'efficacité ne sont plus des objectifs en soi mais leur recherche n'a d'autre but que l'application dans l'action des principes du Tàiji.

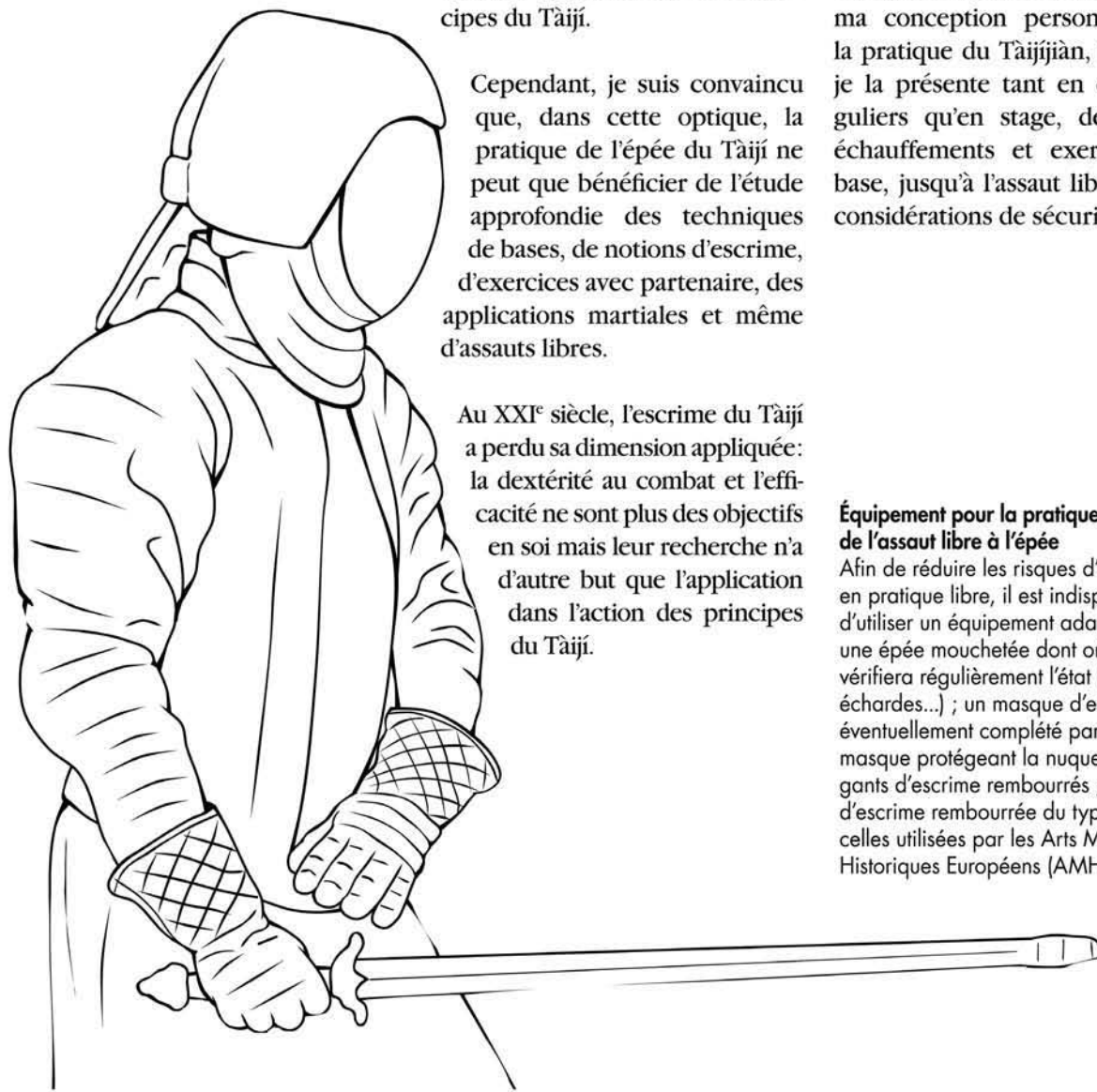
Des techniques de base jusqu'à l'assaut libre, les pratiquants s'attacheront à ne faire qu'un avec leur épée, à améliorer leur agilité et leur sensibilité, à relâcher leur corps et leur esprit, à développer leur Yi, etc.

Enfin, et ce n'est pas le moindre, cette entreprise de toute une vie devrait aussi être simplement un plaisir.

Les lignes qui suivent présentent ma conception personnelle de la pratique du Tàijijian, telle que je la présente tant en cours réguliers qu'en stage, depuis les échauffements et exercices de base, jusqu'à l'assaut libre et des considérations de sécurité.

#### Équipement pour la pratique de l'assaut libre à l'épée

Afin de réduire les risques d'accident en pratique libre, il est indispensable d'utiliser un équipement adapté : une épée mouchetée dont on vérifiera régulièrement l'état (serrage, échardes...); un masque d'escrime, éventuellement complété par un surmasque protégeant la nuque; des gants d'escrime rembourrés; une veste d'escrime rembourrée du type de celles utilisées par les Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE).





### Le balancier latéral

Cet exercice consiste à laisser l'épée osciller latéralement pour étirer les poignets (ou les épaules avec un mouvement plus large), s'exercer au changement de main et travailler sa relation à l'épée.



En partant d'une position médiane (1), on laisse l'épée pivoter vers le bas à droite jusqu'à l'étirement du poignet (2). Dans le même temps, on se laisse entraîner par l'épée dans l'appui du pied droit sans translation du corps.



La compression qui en résulte est ensuite relâchée pour renvoyer l'épée vers le haut (3).

## Exercices de base et échauffement

Le but de l'échauffement et des exercices de base est de préparer le corps et l'esprit à la réalisation de techniques efficaces en toute sécurité et dans le respect des principes du Tàijí.

L'échauffement mobilisera tranquillement les articulations et les muscles pour les amener à leur niveau optimal de fonctionnement pour assurer des mouvements fluides et réduire les risques de traumatismes. Il est à mon avis pertinent de mettre l'accent sur la partie supérieure du

corps, en particulier les épaules, les bras, les poignets et les doigts qui sont très sollicités dans la tenue de l'épée. La partie inférieure du corps ne doit toutefois pas être délaissée en préparation des déplacements qui sont d'une importance primordiale en escrime.

J'ai habituellement tendance à commencer l'échauffement en mobilisant le bassin et l'axe vertébral qui sont au cœur de tous les mouvements de Tàijí, puis je continue avec les épaules, les coudes, les poignets et les doigts. Pour la partie inférieure du corps, je commence avec les chevilles avant de passer aux genoux puis

aux hanches, exerçant l'équilibre par la même occasion. La séance s'achève alors avec des déplacements codifiés et libres.

Avant de passer aux techniques de base, je trouve intéressant de finir l'échauffement en utilisant l'épée comme accessoire. Il s'agit généralement de mouvements de balancier latéraux ou d'avant en arrière, avec ou sans changement de main, sur place ou en déplacement. Cela contribue à étirer plus en profondeur les poignets et épaules, tout en amenant les pratiquants à installer une relation avec leur épée. La répétition de mouvements simples et non techniques aide en effet à relier l'épée



Après un changement de main, on se retrouve dans la position symétrique à la position de départ (4) et on laisse l'épée pivoter vers le bas à gauche >



avec transfert d'appui à gauche (5). Le relâchement de la compression ramène l'épée en position haute (6) >



et un nouveau changement de main permet de revenir à la position de départ pour un nouveau cycle.

et le corps : l'énergie de l'épée, absorbée et concentrée dans le corps, est renvoyée à l'épée pour le mouvement suivant, ou encore, l'élan de l'épée entraîne le corps dans un déplacement contrôlé.

La répétition est également d'une importance fondamentale pour la pratique des techniques de base, les emblématiques coupes et estocs élémentaires. Les répéter en séries est essentiel non seulement pour la précision technique et le contrôle du corps, c'est aussi un préalable nécessaire à la réalisation correcte des techniques dans des situations moins contrôlées.

Il est intéressant également de pratiquer les techniques de base avec des cibles, non seulement pour exercer la précision, mais aussi pour développer l'état d'esprit et le relâchement nécessaires à leur réalisation sans effort. Pour les estocs, Ci ou Zhā, des pinces à linge accrochées à un fil à hauteur de gorge font des cibles très convenables. Les cibles pour les coupes sont plus difficiles à réaliser: les coupes étant censées passer à travers la cible, il n'est pas question d'utiliser des cibles dures et résistantes. Des tiges de plantes non ligneuses ou un pain d'argile peuvent constituer des cibles de coupe intéressantes et bon marché, ne néces-

sitant de surcroît pas une épée dangereusement affûtée. L'argile convient très bien à la coupe avec une épée de pratique habituelle et non tranchante, mais je déconseille l'utilisation de votre épée favorite à moins d'être prêt à la nettoyer dans les moindres recoins après la séance. Il est bon également de s'assurer que l'argile utilisée n'est pas souillée par des gravillons ou du sable afin d'éviter d'abîmer la lame.

Ces exercices permettent d'acquérir les bases qui, combinées entre elles, constituent la source de toutes les techniques pratiquées dans le contexte plus diversifié de la forme.

## Forme

La forme est un ensemble de mouvements arrangés en une suite continue de techniques que certains pratiquants présentent comme un simulacre de combat avec un adversaire imaginaire.

Je pense pour ma part qu'il y a plus : bien que les mouvements de la forme soient en effet des techniques martiales, l'ensemble ne représente pas un unique combat du début à la fin. Les techniques sont plutôt arrangées en courtes séquences, que la tradition européenne désigne sous le nom de pièces, décrivant une variété de situations dans lesquelles ces techniques peuvent être appliquées. Des variations sont présentes tout au long de la forme et chaque mouvement pouvant être appliqué de multiples manières, les séries peuvent se chevaucher ou décrire des situations différentes.

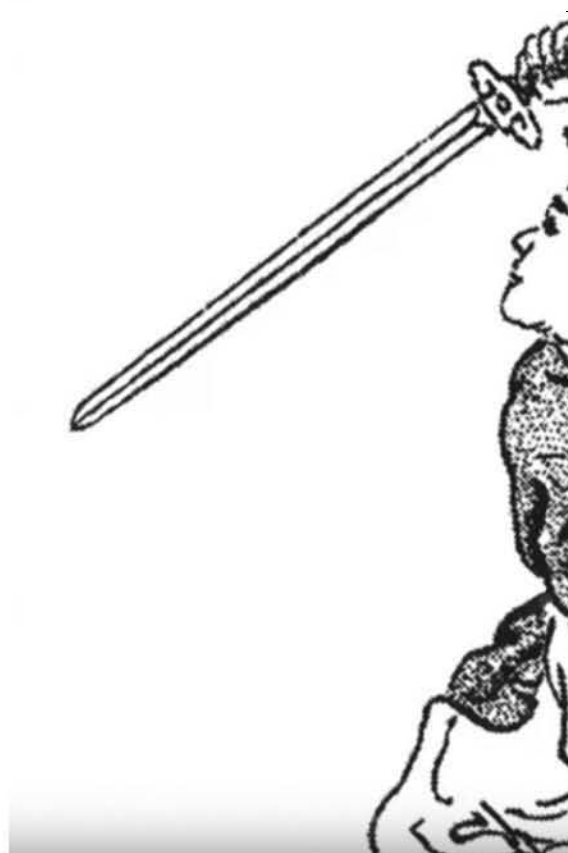
La forme me semble être bien plus qu'un simple catalogue de techniques, c'est la source de laquelle découlent toutes les applications en fonction des situations possibles. En tant que réalisation du principe Yin/Yáng né du Tàijí, la forme de Tàijijian contient toutes les potentialités de réalisation d'innombrables applications. Pratiquer la forme revient donc à générer le potentiel d'une créativité infinie, réservant l'expression pratique des techniques pour leur application en situation réelle.

À mon avis, la forme est donc essentiellement un outil permettant d'acquérir une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàijí. La mémorisation n'est qu'un début : ce à quoi on s'exerce vraiment en pratiquant la forme est la transformation Yin/Yáng et la conduite du Yi en un flot continu et toujours changeant. Petit à petit, avec la pratique, on atteint l'unité avec son épée, la forme devient de plus en plus interne, gagne en fluidité, semble aisée et naturelle. Jusqu'à ce que, me plait-il à penser, le corps et l'esprit soient finalement délivrés de toutes leurs tensions et que rien ne subsiste qu'un pur Yi générant la forme sans effort.

La forme n'est cependant pas uniquement un exercice spirituel, elle entraîne aussi physiquement le corps. L'amplitude exagérée de certains mouvements permet en effet de développer la puissance et la souplesse. D'autres ont clairement comme objectif d'être spectaculaires et démonstratifs. Toute forme de Tàijijian est ainsi faite d'un mélange d'entraînement martial interne, d'exercice gymnique, et de spectacle. Percevoir comment ces caractères sont en réalité exprimés dans les différents mouvements permet au pratiquant de privilégier à volonté l'un ou l'autre aspect.

Ceux qui sont intéressés par l'amélioration de leur habileté à l'escrime trouvent dans la forme un outil inestimable pour se forger un répertoire et une connaissance solides de techniques martiales, ainsi que l'occasion de pratiquer la mécanique corporelle adéquate pour leur application effective.

La forme n'est toutefois pas exactement représentative des assauts libres pendant lesquels les techniques les plus simples sont les plus fréquentes et les plus efficaces. Elle propose des mouvements étonnamment complexes qui peuvent contribuer à son caractère démonstratif, mais préparent probablement aussi le pratiquant à mettre en œuvre des techniques extrêmes, adaptées à des circonstances exceptionnelles. La plupart des bretteurs de l'époque n'ont certainement jamais eu à mettre ces techniques en pratique, mais ceux qui ont vraiment eu à le faire ont peut-être dû leur vie à cette préparation au lieu de se trouver stupéfaits devant une situation inattendue.



À notre époque moderne, l'efficacité martiale de l'escrime du Tàijijian n'est plus une question de survie, mais, dans le contexte d'une pratique amicale et contrôlée, elle vise plutôt à libérer l'esprit et le corps de leurs tensions. L'interprétation martiale de la forme propose donc toute une série de situations où les pratiquants peuvent mettre leur corps et leur esprit à l'épreuve dans le cadre d'exercices avec partenaire et d'applications martiales.

### Exercices à deux et applications martiales

Les exercices avec partenaire sont des mises en situation simplifiées et codifiées dont le but est d'introduire et d'exercer les notions et principes fondamentaux de l'escrime du Tàijijian, tels que la distance et le temps, les lignes, le sentiment du fer, les déplacements en rapport avec le partenaire, l'agilité, etc. Entièrement dédiés à cet objectif pédagogique, il s'agit essentiellement d'exercices continus ou de jeux, le plus souvent sans aucune préoccupation de réalisme.

Les applications martiales développent ensuite les mêmes principes et notions à l'aide de pièces codifiées ou semi-codifiées, illustrant par la même occasion l'utilisation pratique potentielle des techniques de la forme. Elles ouvrent ainsi la voie vers une meilleure compréhension de celle-ci, mettant en lumière l'essence martiale des mouvements et introduisant une distinction entre gestes pratiques et démonstratifs.

Bien que les applications martiales soient plus réalistes que les exercices avec partenaire, il faut garder à l'esprit qu'elles n'en sont pas moins des simulations, très loin de pouvoir reproduire toutes les conditions d'un véritable duel à mort. Selon leur expérience et les protections qu'ils portent, les pratiquants réaliseront les applications à des vitesses différentes ou se montreront plus ou moins coopératifs envers leur partenaire, atteignant ainsi des niveaux différents de réalisme.

Certaines applications peuvent fonctionner très bien à faible vitesse, avec un partenaire attentionné, mais peuvent tout à fait ne pas fonctionner à plus grande vitesse, avec un partenaire ne retenant pas son attaque.

L'utilisation de protections complètes permettant à l'attaquant d'aller à la touche rend donc certaines applications martiales plus difficiles et ce qui semblait fonctionner avec moins de protections et plus de précautions peut très bien ne plus aussi bien marcher. À l'opposé, réaliser une application martiale lentement risque de laisser à un partenaire non coopératif l'occasion de contre-attaquer alors qu'une telle riposte demanderait d'être plus rapide que l'éclair contre une application à pleine vitesse.

L'évaluation de l'efficacité réelle des applications martiales demande donc de prendre en compte tous ces facteurs. Quoiqu'il en soit tant qu'elles nous permettent de développer et de pratiquer les principes du Tàiji et les notions d'escrime, le réalisme approximatif des applications martiales conviendra parfaitement à notre objectif. L'efficacité d'une application devrait donc être seulement la conséquence du respect des principes et certainement pas une question de vitesse ni de force. Ainsi, la pratique des applications martiales nous amène à développer l'état d'esprit et la disposition corporelle appropriés pour la mise en application effective des techniques et principes en assaut libre.



Les Feuilletés du Collège



## Assaut libre

L'assaut libre désigne la simulation non codifiée d'un duel à l'épée. En fonction des protections que portent les pratiquants et de leur expérience, on peut ajouter des règles pour garantir leur sécurité. Quoiqu'il en soit, la violence est totalement exclue et l'assaut libre doit toujours rester un jeu amical, sans excès d'esprit de compétition.

Je comprends que certains pratiquants s'inquiètent de ce que l'assaut libre pourrait ne pas être une pratique interne. En réalité, il ne faut pas confondre expression des techniques martiales et pratique externe.

À mon avis, une caractéristique de l'interne est que chaque mouvement naît du Yi qui donne forme à la technique et, à partir du centre est finalement exprimé vers la périphérie. Les techniques efficaces découlent naturellement d'une intention appropriée et d'un corps relâché, des principes bien maîtrisés qui, devenus naturels, peuvent ainsi être appliqués spontanément.

Les étudiants des arts internes ne devraient à mon humble avis pas trop s'attacher aux détails techniques insignifiants qui ne sont que le doigt du sage. Il leur faut chercher à atteindre la lune : à développer leur capacité à appliquer les principes dans des situations imprévisibles et difficiles. La technique suivra.<sup>1</sup>

L'agilité du Yi et du corps résulte d'un esprit ouvert et libre, sans tension, nous permettant de rester relâchés face aux menaces d'un adversaire. Après tout, ce pourrait bien être la véritable application des arts martiaux à notre époque : ne pas se laisser submerger par le stress dans les situations d'urgence.

Bien entendu, comme mentionné plus haut, l'efficacité des techniques dépend entièrement du contexte : l'assaut libre est et doit rester une simulation qui ne peut en aucun cas reproduire tous les aspects d'un véritable duel à l'épée, et en particulier les aspects psychologiques.

Quoiqu'il en soit, de nos jours, les désaccords ne se règlent plus en duel et le but de l'escrime du Tàijí est plus une affaire de développement personnel que de réelles aptitudes au combat. Notre préoccupation principale n'est pas de frapper l'adversaire à tout prix, mais de le faire de la manière appropriée sans être soi-même touché. La façon dont le but est atteint est plus importante que le but lui-même : marquer une touche contre un adversaire devrait être le résultat de l'application correcte des principes du Tàijí à la situation et non pas un objectif en soi.

Ainsi, pour éviter un excès de compétition, je préfère ne pas compter les touches et ne faire qu'apprécier subjectivement la qualité des actions. L'enregistrement vidéo des assauts libres peut aussi aider à passer ultérieurement en revue les actions pour en identifier les points positifs et négatifs. En l'absence d'enjeu, cette approche moins compétitive permet de se concentrer plus sur les principes et la pratique interne tout en limitant les risques d'accident.

<sup>1</sup> *Pour être bonnête, je ne pense pas qu'il y ait tant de différences entre interne et externe à un niveau élevé de pratique. La différence principale serait plutôt liée à la manière dont ces arts sont abordés. Les arts externes se focalisent d'abord sur les techniques et laissent à l'étudiant le soin de découvrir les principes tandis que les étudiants d'interne étudient les principes et doivent ensuite découvrir comment réaliser les techniques en les respectant.*

## Considérations de sécurité

La pratique du Tàijǐ est associée à la préservation de la santé et au développement personnel depuis peut-être plus d'un siècle. On peut donc s'attendre à ce que conserver une bonne santé aille de pair avec la préservation de notre intégrité physique, et donc que la pratique du Tàijǐjiàn, de la forme à l'assaut libre, puisse être entreprise en relative sécurité.

Bien sûr, il y a parfois des accidents, mais il n'y a aucune raison pour laquelle ils devraient être la norme. En fait, même l'entraînement rude des guerriers des temps passés a pu présenter un certain degré de sécurité : à quoi bon décimer les troupes avant même de les envoyer au combat ? Il nous faut en toutes circonstances garder à l'esprit que même une épée non affûtée reste une arme qui peut se révéler mortelle et nous devrions toujours nous comporter en conséquence. Pratiquer en sécurité est en réalité le résultat de la combinaison d'une attitude responsable et de l'équipement adéquat. L'état d'esprit que nous adoptons pendant la pratique, quelle qu'elle soit, est en effet des plus importantes. Il est à mon avis essentiel de se sentir responsable non seulement de l'intégrité physique des personnes qui nous entourent lorsque nous tenons ou manipulons une épée, mais aussi de notre propre sécurité. La conséquence principale de cet état d'esprit est que, lorsque tous les pratiquants l'adoptent, chacun maintient en permanence un certain degré de

vigilance au lieu de s'en remettre entièrement aux autres pour assurer la sécurité de tous. De plus, si jamais nous sommes tout de même blessés malgré toutes les précautions prises, cette attitude nous évite de systématiquement en reporter toute la faute sur les autres.

Il est également important de ne pas oublier que la pratique en solo n'est pas exempte de danger. Notre préoccupation pour la sécurité ne doit pas se limiter au lieu de pratique mais commence dès le vestiaire. Dès que nous avons l'épée à la main ou que nous la manipulons, il nous faut le faire avec beaucoup de précaution. En portant une épée, on doit en tenir la lame verticalement le long du bras ou la pointe basse et dirigée vers le sol. Il faut impérativement éviter d'agiter inconsidérément une épée et toujours s'assurer d'être à bonne distance des autres avant de commencer à pratiquer.

Quant aux exercices avec partenaire, aux applications ou à l'assaut libre, il faut toujours adapter la vitesse et l'intensité de la pratique au partenaire le moins avancé et au matériel de protection utilisé.

Il est préférable que les deux partenaires utilisent le même type d'équipement : une épée mouchetée et un masque d'escrime sont un minimum. Des gants et une veste rembourrée permettent un travail plus dynamique et sont vivement recommandés en l'assaut libre.



Suivre les conseils ci-dessus permet de réduire les risques d'accident à leur minimum.

Toutefois, il faut ne pas oublier que toute pratique martiale présente un risque inhérent, qu'un accident peut toujours arriver et que dans ce cas, on ne peut qu'en limiter les conséquences grâce à l'attitude et à l'équipement appropriés. Tout pratiquant d'escrime du Tàijǐjiàn se doit de se faire à cette idée et d'accepter qu'il s'engage dans cette voie à ses risques et périls.

*Frédéric Plewniak*



# Le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN, un tout cohérent à pratiquer et à enseigner

Quand nous enseignons le Yangjia Michuan Taiji Quan, mais c'est aussi vrai lorsque nous sommes élèves, il est important de définir les limites de la discipline. Certains ne jurent que par la forme, d'autres que par les applications martiales et le tuishou, d'autres encore privilégient les armes.

Je vais essayer de montrer que le Yangjia Michuan Taiji Quan est subtil et nécessite toutes ces dimensions à parts égales pour être complet.

Je pense d'abord que le Taiji Quan est essentiellement un moyen habile pour construire un Homme pouvant exprimer toutes ses potentialités. Il structure et affine le corps-esprit et facilite son harmonisation. Il permet à terme d'être un corps-esprit libre. Par le terme « corps-esprit » je veux simplement dire que le corps n'est pas un simple contenant avec un esprit dedans et qu'il faudrait coordonner les deux.

Le corps et l'esprit sont plus qu'intimement liés, ils sont les deux faces d'une même pièce, nous, en lien avec les autres et le monde.

## L'apport d'un art martial au Yangjia Michuan Taiji Quan

Le Taiji Quan a l'avantage d'être historiquement un art martial. Et lors d'un combat réel, le corps-esprit devait être libre.

Dans ses commentaires, sur les quarante traités de taiji quan de Yang Yu (Ban-hou), Yang Jwing-Ming écrit :

*Par une longue pratique correcte (...) on atteint le niveau de «régulation sans régulation». Quand ce cas de figure apparaît, vous êtes en mesure d'appliquer votre technique et de réagir naturellement et automatiquement en face de n'importe quelle action. (...) à cette étape la réaction naturelle ne procède plus de la pensée.<sup>1</sup>*

Le combat permettait de tester, parfois de façon définitive, l'acquisition ou non de cette liberté du corps-esprit. Au fil des siècles, l'histoire a sélectionné des méthodes efficaces pour développer harmonieusement le corps-esprit et préserver l'intégrité corporelle. Elles ont permis la mise en place de façons originales d'apprendre.

Je ne parle pas de pédagogie mais plutôt d'ensembles cohérents et complets d'outils d'apprentissage. Le Taiji Quan en est un exemple. Il s'agit d'un art martial abouti qui s'est peaufiné au fil du temps. C'est donc le fruit d'une élaboration complexe à partir de réussites et surtout de beaucoup d'erreurs. On n'a gardé que ce qui fonctionnait et sélectionné un ensemble performant et cohérent à quatre facettes : la forme, les applications martiales, le tuishou et la méditation. Le travail se réalisant aussi bien à mains nues qu'avec des armes.

Bien entendu, nous ne pratiquons généralement plus le Yangjia Michuan Taiji Quan dans un but martial. Mais si l'utilisation de ces quatre facettes permet de développer un corps-esprit libre, d'une façon efficace pour le combat, elle permet aussi de développer un corps-esprit libre pour d'autres objectifs notamment de santé ou de spiritualité.

C'est pour cette raison que forme, applications martiales, tuishou et méditation, aussi bien le travail à mains nues qu'avec des armes, me semblent nécessaire à parts égales dans le Yangjia Michuan Taiji Quan.

<sup>1</sup>Les secrets du style yang de taichi-chuan  
Dr YANG Jwing-Ming  
Budo éditions, 2001

## L'intégration de ces dimensions dans l'apprentissage

Toutes ces dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan sont importantes et doivent être développées afin d'acquérir les principes fondamentaux communs à l'ensemble.

Il faudra se poser la question de savoir comment on les développe les unes par rapport aux autres :

1. En parallèle, avec des cours spécifiques : forme, applications martiales, tuishou, méditation, armes ?
2. De façon intégrée, en les travaillant comme un tout, de façon globale ?
3. En regroupant seulement certains aspects ?

On constate que l'apprentissage des armes (forme et applications martiales associées) est souvent séparé du reste. Il faut veiller alors à le lier avec les autres dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, essentiellement sur les principes fondamentaux qui sont les mêmes.

Le travail avec les armes et celui à mains nues ont tous les deux une pratique de forme et d'applications martiales associées, aussi est-il intéressant de les relier dans l'apprentissage. La séparation n'est alors plus aussi flagrante.

La forme à mains nues et les applications martiales ont une affinité naturelle. En effet, chaque mouvement de la forme a une ou plusieurs applications martiales, dont les plus connues sont dans le tome 2 du livre rouge de Maître Wang. De plus, il serait dommage de ne pas utiliser leurs complémentarités, notamment pour l'acquisition des principes et la mémorisation.

Le problème est plus délicat pour le tuishou, codifié et libre. Il partage les mêmes principes fondamentaux avec les autres dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, mais sous un angle différent. Il faut donc veiller à lui laisser une place suffisante. Actuellement, aux Compagnons du Taiji Quan, nous travaillons le tuishou dans les mêmes cours que la forme et les applications martiales.

En ce qui concerne la méditation, je pratique une forme de méditation sans objet ni visualisation. Je ne l'ai pas acquise dans mon cursus de formation du Yangjia Michuan Taiji Quan. Je ne crois pas trop, au-delà d'une simple détente, à une pratique de 10 à 15 minutes en début ou en fin de cours. Cela n'est pas assez pour progresser et de plus cela rallonge les cours où nous travaillons déjà la forme, ses applications et le tuishou.

Je crois davantage, dans l'état actuel des choses, à des pratiques indépendantes de méditation, de 45 minutes. Actuellement, nous ne l'enseignons pas.

Mon idéal, à terme, serait de construire une progression pédagogique qui permettrait d'intégrer toutes les dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, d'une façon globale et non plus en parallèle.

J'imagine un cours où, à chaque séance, chaque élève apporterait ses armes, et où, à tout moment, on pourrait utiliser les formes et leurs applications martiales (à mains nues ou avec une arme), le tuishou et la méditation pour illustrer et acquérir les principes fondamentaux et communs à tous les aspects du Yangjia Michuan Taiji Quan, le but étant d'utiliser, au bon moment, l'aspect le plus pertinent.

Cela me demandera encore beaucoup de travail personnel afin d'acquérir cette compétence.

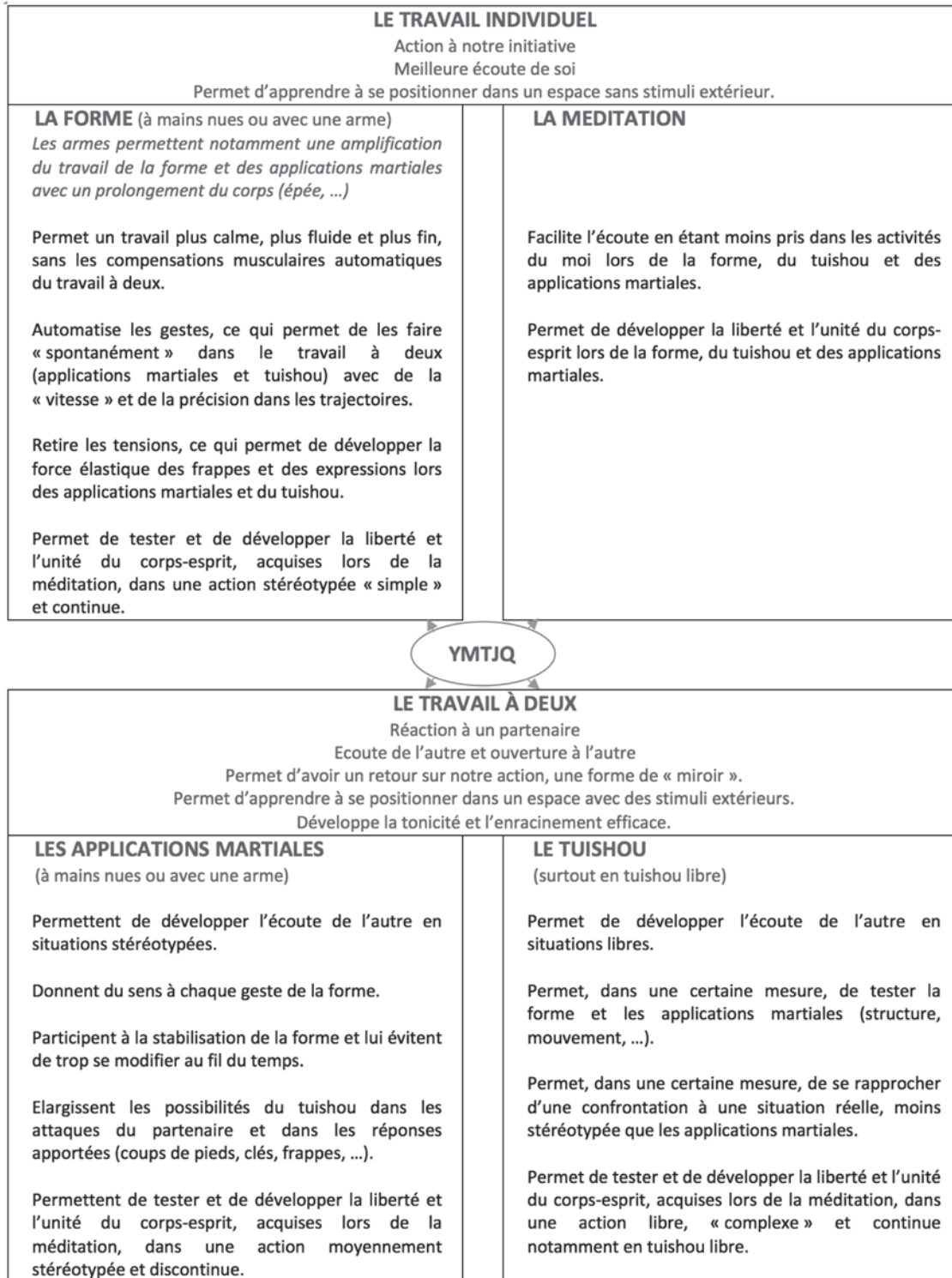
*Lionel Descamps  
des Compagnons du Taiji  
Quan, Angers, juin 2018*

*Schémas de l'auteur*

**La complémentarité entre les dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan**

Le schéma suivant illustre, à mes yeux, la complémentarité entre les différents aspects du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Il permet de voir le mouvement perpétuel d'enrichissement qui existe entre ces quatre facettes.



### Plusieurs façons d'aborder le Yangjia Michuan Taiji Quan

On observe assez souvent une approche que l'on peut qualifier de « moderne » où les enseignants placent la forme au centre de leur attention, avec une intention de

« santé » et de bien-être. Les applications martiales, le tuishou et la méditation, quand ils sont travaillés, permettent essentiellement de nourrir la forme.



D'autres présentent les choses d'une façon que l'on peut qualifier d'« historique », où le combat réel est l'objectif théorique final (art martial), même si concrètement ils s'arrêtent au tuishou. La forme, les applications martiales et la méditation, quand elles sont travaillées, permettent essentiellement de nourrir le tuishou.



Je n'ai rien contre ces choix, mais que l'on choisisse une approche ou l'autre, on privilégie un aspect plus que les autres ; les trois autres deviennent alors secondaires. Il est dommage de ne pas utiliser tout le potentiel de l'ensemble. On perd la synergie que l'on peut avoir entre les quatre dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan (forme, applications martiales, tuishou et méditation). Je pense que le Taiji Quan est multidimensionnel et que ses quatre facettes se nourrissent les unes les autres de façon que le tout soit plus grand que la somme des quatre.

### L'aspect multidimensionnel du Yangjia Michuan Taiji Quan

Le Yangjia Michuan Taiji Quan est un tout à plusieurs facettes, il est multidimensionnel :

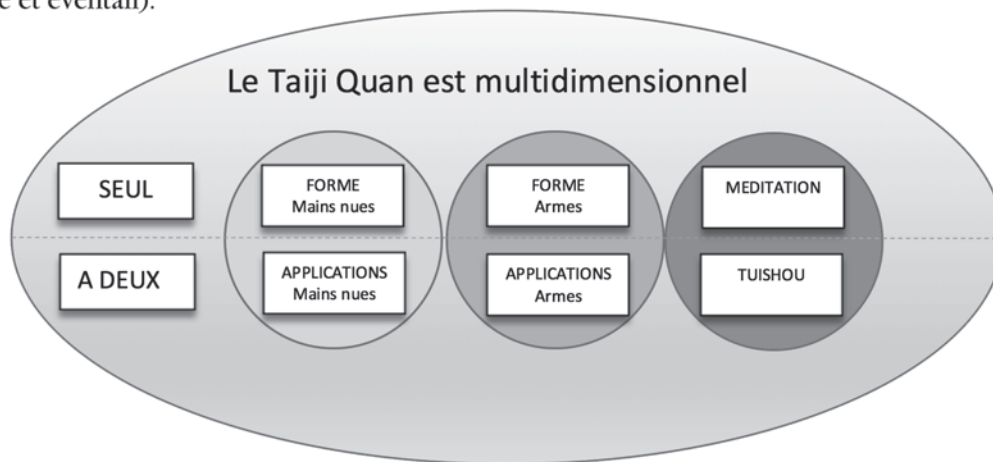
- Les formes à mains nues (les 13 postures et les 3 séquences) et celles avec des armes (épée, perche et éventail).

- Leurs applications martiales.
- Le tuishou à pas fixes ou mobiles (codifié ou libre).
- La méditation (avec ou sans visualisation).

Il ne s'agit pas de quatre disciplines différentes mais de points de vue différents sur un même objet, le Yangjia Michuan Taiji

Quan. On change simplement l'angle de vue, mais l'objet observé et ses principes fondamentaux restent les mêmes.

On peut le présenter un peu différemment, suivant le schéma ci-dessous, en mettant en avant la complémentarité du travail seul et à deux.



## Le déroulé du pied avant

par Nicole Henriod

Dans l'école Yang où j'avais étudié pendant dix ans, les explications sur le pas précisait qu'une fois l'enracinement sur la jambe arrière posé, la longueur du pas vers l'avant se réglait sans que l'axe jambe arrière ne soit compromis. Venait alors « l'entrée dans le pas » dont le mouvement vers l'avant avait une limite très stricte : le genou ne devait sous aucun prétexte dépasser la racine des orteils. Au-delà on tombait dans la double lourdeur.

En été 1989 j'ai participé pour la première fois à un stage avec Maître Wang.

Alors que je voyais se dérouler les figures connues de l'enchaînement (la grue blanche, couronner le genou, pour ne citer que deux exemples), ce qui a attiré mon attention, c'est la manière dont le pas se construisait pour chaque mouvement. Vu de l'extérieur, le talon du pied avant se soulevait plus ou moins en fin de poussée alors que pour moi c'était justement le moment où tout le corps se relâchait et prenait appui sur les deux pieds en étant attentif cependant à la séparation plein / vide.

Dans un premier temps, pour toute explication, j'ai reçu la consigne de soulever le talon du pied avant afin d'obtenir une répartition du poids de 75% sur la jambe arrière et 25% sur le pied avant. J'avoue que ces notions chiffrées ne me parlaient pas et

ne constituaient pas une justification satisfaisante de ce mouvement vers le haut. Je me suis mise alors à observer les pratiquants. Si le talon était en effet soulevé dans chacun des cas, la méthode pour y parvenir n'était pas pareille d'une personne à l'autre.



Illustration adaptée d'une capture d'écran d'un DVD de Taiwan, 1982



Voici trois images qui illustrent ces différences.

Figure 1 : la version beau pied (en parlant de l'effacement du pied, expression issue des écoles de danse) avec étirement de la jambe avant.

Le poids est clairement resté sur la jambe arrière. Tout le haut du corps est droit.



Figure 2 : la version ventre du chat, une expression qu'utilisent les Chinois pour désigner un abdomen proéminent.

Il provient d'une rétroversion poussée un peu trop vers l'avant, le haut du corps emmené par les bras se tasse sur lui-même et le dos est plus ou moins vouté.

Je me souviens que lors d'un stage, il m'a clairement été demandé de pousser la rétroversion très en avant par un impérieux « tuck your tail in ». Si le ventre du chat est la conséquence d'une bascule exagérée du bassin, alors ma posture forcée ainsi à l'extrême se rapprochait de celle d'un matou castré.



Figure 3 : la version butée sur pied avant.

Une fois le pas posé, le genou entraîne l'axe vers l'avant et pour éviter qu'il ne dépasse les orteils le talon se soulève formant ainsi une butée qui empêche le débordement. Le dos reste droit.

C'est la solution qui m'a le plus convenu et que, dans un premier temps, j'ai mise en pratique. Ce n'est que plus tard que j'ai vraiment assimilé le pas Michuan et découvert toute sa richesse.

En attendant, après avoir soulevé mon talon parce qu'il le fallait, puis rejeté (et discrètement abandonné) cette consigne par manque de conviction, c'est à force de questionnements, de pratique personnelle et au détour de rencontres, échanges et découvertes que je suis maintenant en mesure de ressentir les bénéfices de cet aspect subtil et singulier de notre école.

Lors du séminaire du printemps 2018, j'ai interrogé mes collègues sur ce sujet sensible : quels enseignements ont-ils reçus sur ce point précis, comment pratiquent-ils le pas Michuan et le transmettent.

Beaucoup m'ont confirmé que, tout comme moi, ils se sont limités à imiter ce qu'ils voyaient sans se poser de question.

Sur le fait de soulever plus ou moins le talon, on apprend que si Maître Wang exagérait ce mouvement, c'était pour bien montrer que le talon était vide. Pour se faire une idée de la juste mesure, il donnait alors l'image d'une feuille de papier à cigarette, disant qu'il devait être possible de la retirer de dessous le talon sans qu'elle ne se déchire. J'ai entendu une autre comparaison, celle de la petite souris délicatement piégée sous le talon : elle doit être dans l'impossibilité de se dégager mais n'est pas écrasée pour autant.

Après le séminaire j'ai reçu une note de Claudy Jeanmougin disant : « *Laoshi précisait qu'avec le temps on levait de moins en moins le talon et que dans la pratique du Tuisbou cela ne devait plus se voir de manière à*

*ne pas montrer à son opposant sur quel pied se tenait le poids du corps (...). Ce sont les élèves enseignants de Laoshi qui ont exagéré à l'excès ce mouvement de bascule du pied avant avec un talon très levé et un écrasement du pied, ce qui n'est absolument pas souhaitable. De plus, Laoshi montrait que l'aplomb du genou ne devait pas dépasser l'avant de la cheville. Ainsi, il y a arrêt de flexion du genou qui facilitera le phénomène de butée lors de l'expression énergétique du geste. »*

Si dans leur enseignement les maîtres chinois montrent sans relâche le « comment », ils développent rarement le « pourquoi ». Est-ce parce que pour eux, seule la pratique apporte des réponses ? Combien de fois avons-nous entendu Laoshi répéter : « *Pratiquez, pratiquez, pratiquez !* » « *Comprendre l'énergie passe par l'expérience. Avec le temps tout s'éclaire.* » (Le Classique du Taiji Quan, in Petit Livre Rouge, p. 28).

Sur le déroulé du pied avant, j'ai retenu deux réflexions exprimées lors de ce séminaire.

« *Pour expliquer aux débutants que lors d'une poussée vers l'avant le talon arrière ne se soulève pas (ce qu'ils font instinctivement), le meilleur moyen c'est de leur dire de soulever le talon du pied avant.* »

C'est d'une logique absolue. Cependant si cet argument pédagogique est percutant, il ne vaut que pour le tout début de l'apprentissage, du moins c'est souhaitable.

« *Maître Wang a introduit dans son enseignement la pratique du Neigong.* »

Cet apport venait de son Maître, Zhang Qinlin, qu'il avait rencontré dans l'école taoïste de la Montagne Dorée. Méditer, c'est se mettre à l'écoute d'un mouvement interne très profond appelé la révolution céleste. L'énergie circule à l'intérieur du corps en suivant les méridiens Ren Mai et Du Mai. Un mouvement vers le bas suivi d'un mouvement vers le haut. Ainsi sont réunis le ciel et la terre. Dans notre école, c'est lors de cette remontée de l'énergie que le pied avant se déroule comme une conséquence visible du mouvement interne. Le talon, légèrement suspendu, souligne cette pulsion verticale.

La pratique du Taiji Quan étant une méditation en mouvement, toutes les écoles parlent de cet élan vers le haut. L'école Yang Chengfu en fait même le premier de ses dix principes : Xu Ling Ding Jin (légèrement soulevé / faiblement soutenu, la force / l'énergie monte). Que le talon du pied avant s'allège ou non, le pas du Taiji se définit de façon générale par un mouvement vers l'avant et vers le haut, ce dernier étant guidé par l'intention et non par le vouloir.

Sur le pourquoi du déroulé du pied avant, Claudy précise dans sa note : « (...) *tout simplement pour donner plus de puissance à l'expression au niveau des mains ! L'expression se fait au juste instant où l'on bloque le déroulé du pied sur l'avant-pied, ce qui fait que l'énergie dégage*

*ne se propage pas en direction du pied avant mais bien en direction des mains. (...) l'avant du pied avant sert d'ancrage lors d'une poussée et cet ancrage sera d'autant plus efficace que le talon aura été allégé.*

*Le déroulé du pied a pour effet de masser le point « Source jaillissante » ainsi que toute la plante du pied qui est en quelque sorte la pompe sanguine du membre inférieur. »*

Il existe un document vidéo qui est sans aucun doute la référence la plus précieuse que nous possédions et qui devrait mettre tout le monde d'accord sur le sujet de cet article. Les images datent de 1971 et ont été filmées par les premiers élèves de Laoshi. Le passage du super8 au DVD rend la qualité technique de ce document très moyenne, la pellicule est rayée, les images décrochent par moment, les couleurs ont tourné uniformément au rose. On a la chance cependant d'y voir un Maître Wang en pleine forme faisant la démonstration des trois Duan.

En fixant mon attention sur le déroulé du pied avant, j'ai constaté que le soulèvement du talon varie d'un mouvement à l'autre. Parfois même, je me suis demandé s'il décolle vraiment du sol. C'est pour moi le signe que cette particularité de notre école, loin d'être un automatisme velléitaire, est la conséquence naturelle d'un mouvement interne où l'intention (Yi) est présente en permanence. C'est ce travail interne profond et constant qui règle le pas de l'école Yangjia Michuan.\*

*« Autrefois l'être humain respirait avec les talons. »* Cette affirmation attribuée à Tchouang-Tseu élargit le champ des possibles. Ce penseur émérite nous révèle qu'en plus des diaphragmes cervical, thoracique et pelvien, il y en a un quatrième sous le pied qui s'associe au jeu de pompe des trois autres et remonte au moment de l'expiration. Le talon avant n'étant pas le talon porteur, il est prêt à se soulever spontanément sous l'effet du mouvement général interne du souffle.

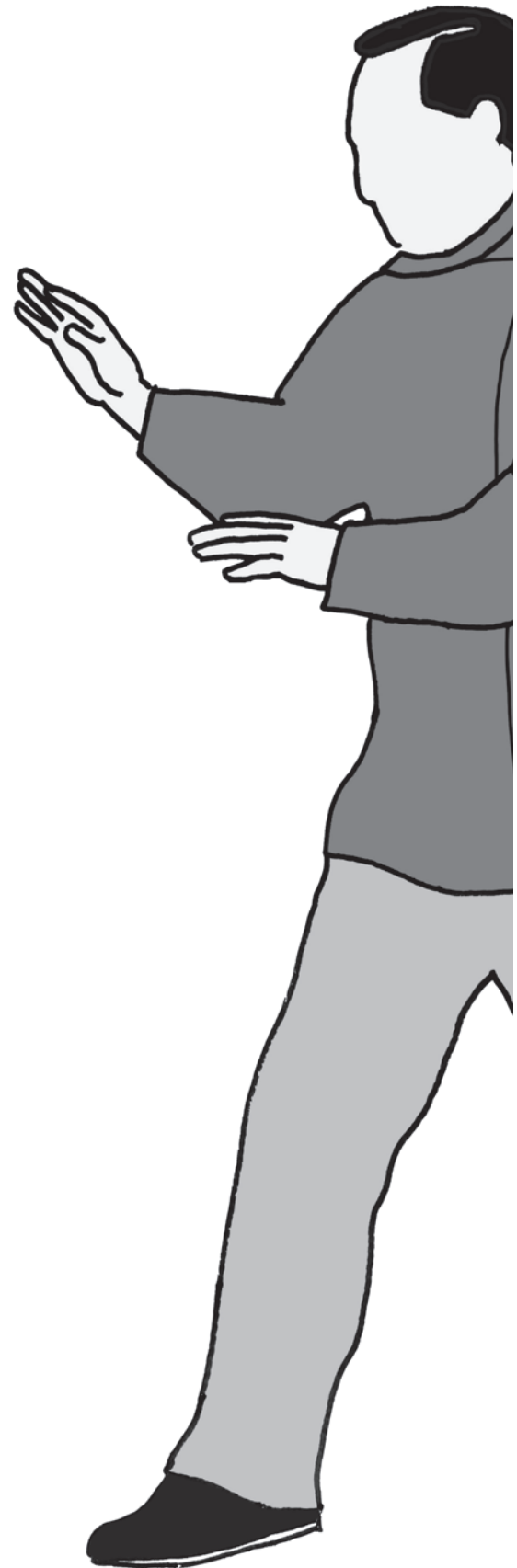
La singularité de notre style puiserait ainsi son origine dans une vision très ancienne de l'être humain.

Comme souvent au Collège, un sujet en amène un autre. Cette fois-ci, sous l'impulsion de Claudy qui venait enfin de retrouver ses clés, la discussion a glissé du pied avant au pied arrière (voir la deuxième partie de ce feuillet). Le temps a alors manqué pour parler de l'incidence du déroulé du pied avant dans la pratique du Tuishou.

Pour combler cette lacune, je vous renvoie aux articles très complets de Serge Dreyer dans les Bulletins 87 et 88.

Lausanne, août 2019

\* Maître Wang en pleine forme pratiquant le premier Duan est visible sur la page Facebook du Taichi Yangjia Michuan, mis en ligne le 28 août 2019. Démonstration claire du pas du Taiji de notre école, avec son déroulé caractéristique du pied avant, et la juste posture qui en découle.





## Le point sur la jambe arrière

« Davantage de poids sur la jambe arrière » et stop à « poids du corps sur la jambe arrière »

*Du thème « déroulé du pied avant » que Nicole Henriod a animé dans le cadre d'un atelier du séminaire du printemps 2018, le sujet a glissé sur « l'appui du corps sur la jambe arrière » qui pour beaucoup est la grande caractéristique de notre style.*

*Il faut dire que j'avais un peu forcé le dérapage, ayant écrit sur le tableau : « plus jamais appui du corps sur la jambe arrière comme caractéristique de notre style ».*

*Comment ne pas parler de l'appui de la jambe arrière quand il est question du déroulé du pied avant ? Les deux sont intimement mêlés et, avec Nicole, nous avons décidé de faire un article chacun de notre côté sur ce double thème.*

(Réflexion collégiale sur une posture qui met notre style en situation critique par rapport aux autres et à nous tous d'ailleurs...)

### Échanges rapportés par Claudy Jeanmougin

C'est la première fois dans les feuillets du Collège que nous transmettons un travail collectif. Pour éviter un manque de fidélité à ce qui a été dit, cet article a été soumis à toutes les personnes qui sont intervenues et que je cite en fin d'article. Je vais faire de mon mieux pour être un rapporteur respectueux mais je ne manquerai pas non plus de mettre ma petite graine...

Je n'oublie pas l'article sur ce même sujet de Serge Dreyer paru en deux épisodes dans les bulletins 87 et 88.

### Arrêtons de dire des âneries...

Ce qui caractérise notre style est « l'appui sur la jambe arrière » et cela génère l'image de cette affreuse posture avec un tronc qui chute vers l'arrière, l'exagération d'une cyphose dorsale qui fait croire que notre style est celui des cyphosés, un talon du pied avant qui se lève démesurément et des mollets contractés qui concurrencent Jo le coq la mascotte franchouillarde. Cette image colportée ne sert guère notre style et nous avons le devoir de la corriger.

Bien évidemment, si l'on regarde certaines photos de Maître Wang on est surpris de certaines de ses postures. Il faut savoir que Maître Wang est « naturellement » légèrement cyphosé et qu'il lui a fallu tenir la posture pour la photo. Toute personne ayant travaillé avec un photographe sait que parfois la tenue de la posture est si inconfortable que petit à petit elle se cale pour éviter la fatigue. Et tout le monde sait qu'une posture calée est en totale opposition avec une posture dite équilibrée.

La pratique ne doit pas consister à singer le Maître mais à interpréter son enseignement tout en s'appuyant sur les principes qui régissent la discipline.

Tout d'abord répondons à cette question : à quel moment nous nous retrouvons avec le poids du corps sur la jambe arrière dans la pratique de notre style? Tout le poids du corps sur la jambe arrière ?

Pratiquement jamais hors ces furtifs instants de changements d'appuis ou de pas en avant.

Et si on regarde de près la plupart des photos de Maître Wang dans le Tome 1, il devient clair que très souvent on ne sait trop sur quel pied danser...

### Maintenant posons-nous les vraies questions :

- Est-ce que dans notre style on est davantage sur la jambe arrière ?

- Si on se trouve davantage sur la jambe arrière, en quelle(s) circonstance(s) le sommes-nous ?

- Et enfin, quel est donc l'avantage d'une telle disposition ?

### Davantage de poids sur la jambe arrière ?

Prenons l'exemple de Cai shou à droite. Dans la première partie du geste, le poids du corps est totalement sur le pied arrière, le gauche. Nous sommes dans le passage du pas en avant. Ensuite, on plie la taille pour venir chercher le sol avec le talon du pied avant, le droit. Puis, en même temps qu'on déroule le pied avant, on effectue un mouvement de poignet de tel sorte qu'il y a un appui vers le bas et l'avant du talon de la main.

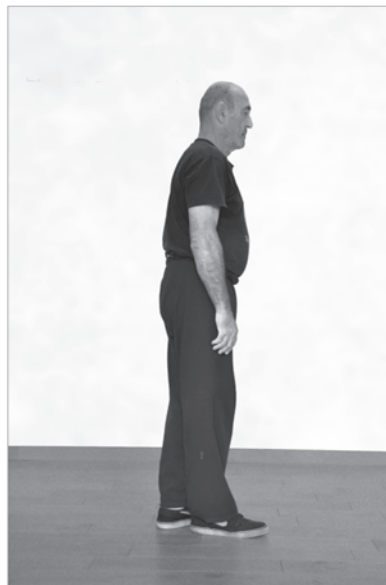
Quand il y a appui de l'avant-pied du pied avant, c'est le juste instant de l'expression du Cai et, à ce juste instant, il y a davantage de poids sur la jambe arrière à quelques onces près...

Ensuite, libre au pratiquant de transférer le poids du corps sur le pied avant ou non. Dans notre style on le fait rarement sauf si on souhaite prolonger l'expression du geste.

Dans les autres styles, c'est très fréquent justement pour prolonger l'expression du geste.

### Avantages de cette pratique

Le premier avantage est de pouvoir exprimer des fajin qui se caractérisent par des expressions gestuelles relativement explosives. La poussée avec prolongement en passant sur la jambe avant peut être efficace avec une accélération de l'expression mais périlleuse car le partenaire peut en profiter pour faire un Lü.



Posture de départ



Plier la taille pour lever le genou

Le deuxième avantage est la rapidité si la technique est associée à des pas courts, ce qui devrait être le cas. Cette rapidité permet de faire des esquives avec l'ensemble du corps et non pas uniquement avec les mains ou les bras comme le dit Serge.

Le troisième avantage associé au précédent est la capacité de transformer rapidement avec transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre.

Pour Maître Wang, nous rapporte Serge Dreyer, l'intérêt d'avoir la jambe avant sans appui ou légère permettait d'éviter les balayages du pied avant. Tout pratiquant de judo sait bien que ce n'est pas suffisant et je me souviens avoir mis à terre pas mal de pratiquants en tuishou à pas mobiles en utilisant les balayages du pied avant aussi bien que du pied arrière.

### Est-ce le pied avant qu'on allège ?

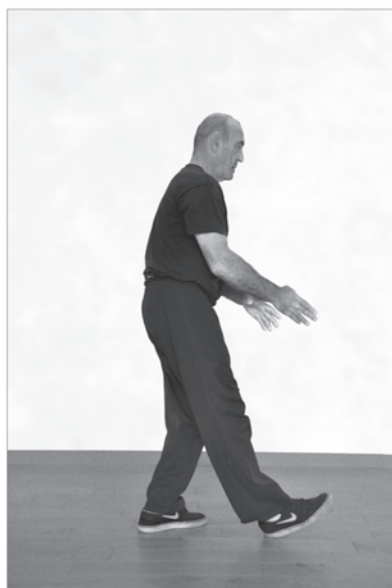
Non ! C'est le talon du pied avant qui est allégé. Maître Wang disait souvent qu'il ne fallait pas montrer sur quel pied on mettait davantage de poids du corps et pour le pied avant, il précisait que si on mettait une feuille de papier sous le talon, il était possible de la retirer sans la déchirer. Ceci pour dire que contrairement à ce qui se dit, il y a du poids sur le pied avant et j'ajouterais qu'il y en a « presque » autant que sur le pied arrière.

La pratique à deux, que ce soient les applications techniques ou le tuishou à pas mobiles, met bien en valeur ce principe de transformation avec un poids du corps qui va d'un pied sur l'autre, qu'il soit avant ou arrière. Quant à la

pratique martiale elle est tout à fait inenvisageable sans déplacements rapides. D'où, encore une fois, cette nécessité d'une répartition inégale du poids du corps sur les pieds.

### Ne faut-il pas différencier la pratique de la forme et les autres aspects de notre style comme le tuishou, les applications techniques et martiales ?

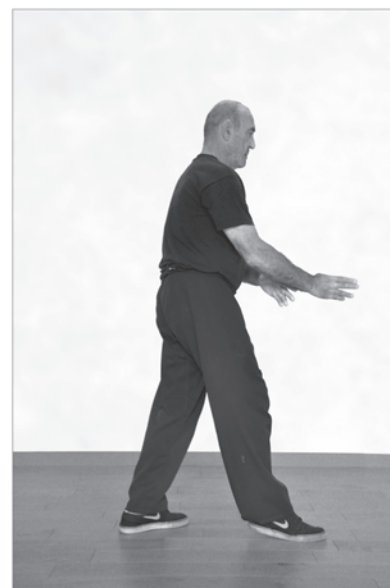
J'estime qu'il est important de donner un sens à sa pratique même si celui-ci ne correspond pas toujours à ce qu'on pourrait en attendre. Or, force est de reconnaître que pratiquer la forme est un moment fort différent de l'étude des applications techniques et n'a rien à voir avec l'entraînement au combat spontané.



Poser le talon tout en engageant la main droite



Dérouler le pied tout en pressant vers le bas avec le talon de la main. Association cheville / poignet = juste instant de l'expression de Cai. Noter que l'aplomb du genou est en arrière de la cheville.



Relâchement, la main continue d'avancer alors que l'aplomb du genou demeure en arrière de la cheville.

La pratique de la forme est le temps durant lequel on place tout ce qui servira les autres aspects du Taiji quan. Entre autres affermir la structure dans sa « matière » et non dans son dynamisme musculaire.

Hervé nous dit ceci : « Dans le cadre de la poussée “jambe arrière” on ne peut pas parler du déroulement du pied avant sans parler de la rétroversion du bassin. Dans le cadre de la poussée, on ne peut pas parler de rétroversion du bassin sans parler de “compression”. Dans le cadre de la compression on va plutôt utiliser la musculature posturale et profonde pour “amortir” avec la structure. C’est tout à fait différent lorsqu’on fait des steps (grandes flexions extensions) dans lesquels on utilise plutôt la musculature externe et locomotrice. »

Au niveau de la structure corporelle toute compression provoque une expansion sans que la structure musculaire soit mise en action. Nous sommes là sur un point important car l’expansion ne se fera que si la posture est correcte et Hervé en donne quelques modalités. D’un autre côté, il faut savoir que c’est la mise en tension du tissu musculo-squelettique qui provoque une réaction de détente. Un sauteur en hauteur serait incapable de franchir une barre de 2 m. par la seule contraction de ses muscles dans un acte volontaire. L’important c’est la prise d’élan qui crée une mise en tension suffisante pour une réaction de contraction maximale. Il ne faut

pas non plus que cette prise d’élan soit trop importante car il y aura écrasement sans réaction de détente. Et ne parle-t-on pas fort justement de la détente d’un sauteur ?

Nous sommes face à deux phénomènes qui sont concomitants : une compression de la masse corporelle associée à un étirement du tissu musculo-tendino-aponévrotique. Ceci étant bien compris on réalise que le temps d’expression est la finalisation de la compression mise en tension et non une simple extension des segments des membres inférieurs et sus-jacents. Ainsi, l’expression de Cai ne se fait pas quand la jambe arrière se détend mais au juste instant qui précède la détente. Cette détente étant tout simplement une phase de relâchement après l’expression.

Hervé apporte quelques éléments pour la réalisation de ce qui précède : « Je recommande pour commencer ce travail de rapprocher le centre d’inertie du centre de la surface de sustentation sans le dépasser : en appui jambe arrière, on se rapproche du centre des appuis sans passer sur la jambe avant. On va d’abord descendre légèrement en fléchissant les genoux vers la pointe des pieds. Ce faisant on va rétroverser le bassin et le tourner légèrement du côté de la jambe avant et alléger le talon du pied avant. L’extension structurelle (sans effort spécifique de la musculature locomotrice) est immédiate et, au début, le bassin se retrouve comme “suspendu” entre les fémurs, comme une “pelleteuse qui se balance”.

*Dans un premier temps on peut maintenir la rétroversion jusqu’à la fin de l’extension pour faire durer la sensation de suspension, mais quand on a compris ce n’est plus nécessaire et en plus on peut dans la deuxième partie de l’extension laisser le bassin tourner légèrement dans le sens anti-horaire (si le pied gauche est en arrière). »*

Quand dans la pratique de la forme on est attentif à ce qui précède, ce ne sera plus nécessaire d’en tenir compte dans les autres pratiques car tout aura été mis en place. La forme est là pour consolider la structure tout en permettant aux énergies de circuler librement. Si la structure n’est pas solide, le risque est de se blesser lorsqu’on veut travailler d’une manière plus dynamique. D’où certains exercices de musculature nécessaires à la consolidation de la structure afin d’éviter des claquages par exemple.

### **Alors ce poids du corps sur la jambe arrière ?**

Force est de constater qu’il est peu question du poids du corps sur la jambe arrière mais de développer une posture qui va permettre à une force de compression de s’exprimer. Quel est donc le but de générer cette force de compression ? Tout simplement permettre à l’expression du geste d’aboutir aux mains qui sont en contact avec le partenaire. Et s’il n’y a pas de partenaire que se passe-t-il quand je fais le même geste, Cai par exemple puisque c’est ce geste que nous avons choisi ?

S'il n'y a pas de partenaire en face de moi et si donc je pratique uniquement la forme, à quoi servirait de vouloir exprimer la "force" du geste ? C'est l'occasion, comme je l'ai déjà dit de faire un travail sur soi afin d'être en condition optimale face à un adversaire/partenaire et de travailler le relâchement de l'ensemble corporel qui finalise le geste. Si j'ai un partenaire devant moi, alors il faut que l'expression de la "force" développée soit orientée en sa direction et non dans le pied avant.

D'où cette butée sur le pied avant au juste instant qui précède l'instant où le poids du corps pourrait être réparti sur les deux pieds.

On peut vite faire le constat que dans les deux cas de figures il y a du poids qui se déplace sur le pied avant ! Pratiquement 50% dans la pratique de la forme et un peu moins lors d'un travail à deux selon le type de poussée, car en poussée directe il y aura forcément une force de réaction importante dans le pied arrière d'où la nécessité d'avoir une structure équilibrée au niveau inférieur dont le moteur en serait la taille comme l'ont signalé presque toutes les personnes qui sont intervenues :

Jean-Paul Bonhuil qui cite Michel Timochenkov : « ... sur jambe arrière, basculer le bassin, lever le genou et le talon se lève... ».

Henri Mouthon : « Relâchement, s'enraciner sur la jambe arrière et pousser ou glisser le bassin. ».

Le mouvement du bassin est fondamental pour une remontée de la puissance en direction des mains.

Hervé s'exprime de manière imagée sur ce mouvement du bassin : « La notion de ressort implique de ne pas considérer le bassin comme une porte qui tourne sur ses gonds car alors l'énergie ne s'accumule pas au dantian. Il faut, pour commencer, considérer le fémur et le bassin comme parties intégrantes d'un ressort et donc limiter leur rotation dans ce cadre. Ceci n'exclut évidemment pas un travail de mobilisation du bassin de type "porte" dans un autre cadre. »

Et d'ajouter : « Lorsque le bassin tourne, il est nécessaire de ressentir la torsion entre le bassin et le thorax. C'est un automassage, un "essorage" de l'abdomen qui permet entre autres de décongestionner le foyer médian (qui comprend foie, estomac, etc.). C'est aussi le moyen de prolonger la notion de "ressort" vers le haut du corps. À cette occasion on peut utiliser le diaphragme comme si on "caressait le haut d'un œuf". Cela permet également de sentir l'axe central interne par lequel passe un grand flux vital (aorte, veine cave et œsophage) et accessoirement de "libérer la colonne d'air" lorsqu'on chante ou scande. »

Le poids du corps n'est donc pas sur la jambe arrière mais pratiquement également réparti sur les deux pieds avec davantage de poids sur le pied arrière. Ce qui

devient important, c'est moins la répartition du poids du corps que la mobilisation du bassin afin d'assurer les transformations qui vont permettre à la « force » de s'exprimer.

Mais alors :

### **Qu'est-ce qui caractérise notre style ?**

Il faut franchement mettre de côté et l'oublier bien vite, cette idée que ce qui caractérise notre style est l'appui sur la jambe arrière. Cette décision a fait l'unanimité et la question est donc reposée : qu'est-ce qui caractérise notre style si différent des autres et si proche également ?

Jean-Claude Trap fait la proposition suivante : « Notre style se caractérise par un mouvement spiralé sur un axe vertical qui s'exprime dans l'horizontalité. »

Si je partage dans le fond la proposition de Jean-Claude, je trouve que la forme n'est pas assez explicite. Je pense qu'il y a également confusion entre la notion d'aller vers le haut dans le développement de la force interne et du geste physique qui va plutôt vers le bas dans la recherche de la compression expliquée par Hervé. Ceci est particulièrement net dans la pratique des fajin.

>

Je fais donc une autre proposition qui sera bien évidemment à corriger: « *Le style du Yangjia Michuan se caractérise par des pas courts avec verrouillage du genou et de la cheville de la jambe avant, au moment de l'expression, ce qui permet un développement rapide de la force vers le haut et en direction des mains à partir d'un mouvement spiralé du bassin.* »

Nathalie Plewniak : « *Ce qui me gêne dans cette phrase, c'est le terme "verrouillage" du genou et de la cheville. Je ne suis pas vraiment d'accord, si j'utilise l'ouverture des kua, je ne ressens pas de verrouillage mais plutôt ma jambe avant qui est libre.* ».

Pour effectuer une butée sur le pied avant afin que la forme gestuelle des bras soit une résultante de la compression vers le bas, il devient nécessaire de stopper la flexion du genou avant (tout comme celle du genou arrière) sinon la "force" est absorbée dans les genoux. Mieux encore, la posture optimale serait de bloquer la flexion du genou avant le glissement des condyles fémoraux dans les glènes tibiales, soit une flexion maximale d'environ 20°<sup>1</sup>, ce qui confère une posture relativement érigée.

<sup>1</sup> Je précise que les condyles fémoraux commencent par rouler dans les glènes tibiales jusqu'à une flexion de 20° environ ensuite il y a glissement. Au juste instant du début du glissement il y a friction et il ne serait pas judicieux de bloquer le genou à ce moment-là car il y aurait un risque de lésion que connaissent bien les footballeurs.

Et cette posture relativement érigée ne serait-elle pas aussi l'une des caractéristiques de notre style ? Et si elle est érigée, c'est tout simplement parce que les pas sont courts.

Non, notre style ne se caractérise pas par un appui sur la jambe arrière mais par :

- posture érigée,
- pas courts,
- poussées courtes sans transfert du poids sur le pied avant,
- respect des principes énoncés dans les Classiques.

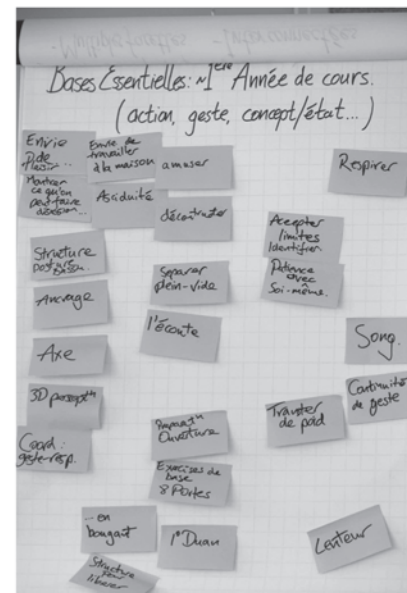
Les résultantes de ces caractéristiques sont les suivantes :

- rapidité dans les déplacements,
- expression gestuelle par fajin,
- flux énergétique ascendant avec compression globale de la structure vers le bas,
- mouvement spiralé du bassin qui accentue la montée énergétique.

À partir de ces constats, libre à chacun de formuler la caractéristique avec les mots qui lui conviennent le mieux.

*Sont intervenus dans le cadre de cet atelier : Anne-Lise Python qui a effectué le compte rendu, Nicole Henriod qui a animé l'atelier, Henri Mouthon, Hervé Marest, Eugène Meyer, Valérie Opper, Laurence Bovay, Frédéric et Nathalie Plewniak, Pietro Papagni, Jean-Claude Trap, Jean-Paul Bonhuil, Jean Boucault, Nicolas Tesnière, Jessy Debarbieux.*

Chérac, mai 2019



Piètro Papagni, Nicole Henriod



Claudy Jeanmougin, Henri Mouthon



Jessy Debarbieux, David Banchereau



Geneviève Drant, Nathalie Plewniak



Séminaire du printemps 2018 à La Rochette



Photos Frédéric Plewniak



#jean-claude issemann | -:

– Voilà près de cinq ans que je viens ici pratiquer quotidiennement et au moment de commencer la forme, à chaque fois, je ne peux m’empêcher de me poser cette question qui agite mon calme intérieur : saurai-je, aujourd’hui, percevoir le juste instant où les condyles fémoraux vont commencer à rouler dans mes glènes tibiales ?



# Prolégomènes\* aux exercices de Tuishou

\*notions préliminaires

Atelier séminaire du collège  
du vendredi 29 mars 2019  
proposé par Frédéric Plewniak,  
compte rendu rédigé par  
Jean-Paul Bonhuil.

Cet atelier est proposé suite au constat que les exercices de base de tuishou ne constituent pas des exercices basiques, y compris les cinq premiers qui, plus que la technique,

proposent la mise en place de fondamentaux. Il apparaît intéressant de raccrocher les exercices de bases aux points fondamentaux de la pratique et cela dès le premier cours.



Pour ce faire,  
inviter les élèves à bouger en  
solo au travers du geste *Liü* avec  
balancement d'un pied à l'autre.  
[ Photos 01 > 02 > 03 > 04 > 05 ]

Puis même mouvement avec un partenaire. Le poing du partenaire au niveau du plexus ne pouvant être trop intrusif, inviter à poser une « patte de chat » au niveau du plexus et à exercer une légère poussée (*An*).

Par ailleurs, inviter le pratiquant qui fait le geste à ne pas installer formellement son *Li* mais plutôt à dévier avec des bras souples qui se posent naturellement sur l'avant-bras du pousseur. [ Photos 06 > 07 > 08 > 09 > 10 ]

Dans cet exercice, il importe que le pousseur exprime sa poussée au centre. [ Photos 11 > 12 > 13 > 14 ]





Dans cette approche du travail à deux, rechercher « l'accueil » plutôt que « aller contre ». Si la personne poussée reste figée au centre, il lui reste la possibilité de pivoter sur l'avant du pied pour esquiver.

Décomposer, déshabiller l'exercice en soulignant que les bras partent en éclaireurs lors de l'accueil avec les bras du partenaire. Qu'une fois au contact, les bras donnent au « général » qu'est la taille des informations. Le « général » diffuse ses ordres à l'ensemble des membres inférieurs et supérieurs. Pour obtenir cette unité, il y a une connexion entre toutes les parties du corps. Aussi convient-il de conserver son axe lors de la rotation c'est-à-dire ne pas trop partir en arrière (déconnexion).

Il est intéressant d'exécuter cet exercice à deux de plus en plus rapidement pour ressentir la dynamique du huit (mouvement spiralé) montant.

Par ailleurs, le *Lü* qui exprime la déviation doit être synchro avec le *An* reçu lors de la poussée : faire exécuter l'exercice *An, Lü* en déplacement.

Lors du déplacement, faire comprendre le problème de la double lourdeur qui peut résulter du blocage des deux hanches et empêcher de libérer le pied avant pour accentuer la rotation. Faire travailler les changements d'appuis au travers de la mobilité des hanches.

Il convient de rappeler que la réussite de l'exercice n'est pas le but et qu'il s'agit, avant tout, de peaufiner les fondamentaux (changement d'appuis, mobilité du bassin, axe..).

L'enseignant doit exprimer que lui-même est en recherche constante, qu'il reste perfectible et qu'à ce titre, comme l'élève, il continue de travailler.

Pour introduire la notion de connexion et entrer dans le Tuishou, utiliser les cercles verticaux.

Cela permet de faire la liaison entre les gestes de la forme et ceux du Tuishou car il n'y a pas de dichotomie entre ces deux pratiques.

[ Photos 15 > 16 ]



Dans les cercles verticaux exécutés à deux, il y a latéralisation du mouvement.

La connexion et l'écoute sont importantes car l'exécution s'apparente à une mécanique de rouage.

En conséquence, un partenaire ne part pas indépendamment de ce qu'il reçoit de l'autre.

Les deux partenaires s'adaptent au rythme donné par l'un ou l'autre.

L'appui est systématiquement recherché dans le sol lors de l'absorption.

[ Photos 17 > 18 > 19 ]



Dans cet exercice, de nouveau, les bras partent en éclaireurs, informent le « général » qu'est la taille et celui-ci ordonne aux pieds d'aller planter le camp.

La difficulté la plus souvent rencontrée est la perte d'équilibre sur la rotation lorsque les bras se rapprochent du torse ou s'en écartent. Par ailleurs, souvent il manque un espace sous les aisselles.

Il convient donc de trouver l'enracinement du corps, sans les bras, et cela passe par le relâchement dans le dos. Puis, de nouveau reconduire ce relâchement dans le dos qui participe à l'ouverture des aisselles lorsque les bras sont mis en œuvre. Pour relâcher le dos, l'enseignant peut indiquer « laisser couler le dos ».



Pour appréhender cette notion, placer le pratiquant en **Peng**, lui demander de donner de la consistance à son **Peng** notamment lorsque la poussée s'exerce sur celui-ci et d'absorber en relâchant le dos. Ne pas donner en cette circonstance la consigne « creuser la poitrine », l'effacement de la poitrine résulte du relâchement du dos.



Pour faire comprendre la notion de continuité du geste, faire travailler les cercles verticaux avec un seul bras. Ne pas hésiter à renouveler ces exercices sur plusieurs semaines.

[ Photos 20 > 21 > 22 > 23 > 24 ]

Ensuite, les cercles horizontaux pourront être appréhendés avec la fermeture apparente en insistant sur l'absorption.

[ Photos 25 > 26 > 27 > 28 ]

Le caractère progressif de la mise en place des prolégomènes est adapté aux débutants. Ces exercices ont pour but de faire sentir la spirale dans le mouvement ; de faire comprendre qu'on ne peut pas rester dans le haut du corps et qu'il faut travailler avec la taille.





Ces exercices émaillent un parcours, on emprunte la voie et on identifie le but.

Dès le démarrage du premier exercice de Tuishou, le pratiquant retrouve les fondamentaux mis en place dans les exercices de démarrage.

La simulation de l'attaque par le partenaire ne doit pas s'exprimer par un poing fermé trop intrusif.

Il convient toujours de dédramatiser la « non réussite » de l'exercice, si celui-ci n'est pas compris au premier coup.



*Jean-Paul Bonhuil  
Frédéric Plewniak*





# jean-claude issemann | -:

– Oups ! Je croyais avoir identifié le but mais en empruntant la voie j'ai l'impression de m'être exprimé de manière trop intrusive dans ma simulation d'attaque. Il convient donc d'aller dédramatiser auprès de l'arboriculteur.



# Synthèse des ateliers du Collège sur le thème «Apprentissage du tuishou aux débutants»

Depuis quelques années, le Collège européen des enseignants organise des ateliers lors des Rencontres annuelles de l'Amicale du Yangjia michuan. Ces ateliers reprennent un thème qui est développé lors des séminaires du Collège et de ses ateliers dits «décalés» car en dehors des séminaires. Signalons que les ateliers animés aux Rencontres de l'Amicale s'adressent à un large public de pratiquants, alors que les ateliers des séminaires et les ateliers décalés se font entre les membres du Collège et des personnes en situation d'enseignement.

De ces ateliers il est fait des retours qui sont autant de comptes rendus exploitables pour traiter au mieux le sujet sous la forme de synthèses. C'est l'objet de cet article qui se propose de faire une première synthèse des retours d'ateliers ayant eu pour thème l'enseignement du tuishou aux débutants.

## Thème des ateliers et public

Le thème des ateliers du Collège dont nous allons faire une première synthèse était exprimé ainsi: «Apprentissage du tuishou aux débutants».

Il n'était pas spécifié si cela concernait les débutants en Taiji quan ou tout simplement les pratiquants de Taiji quan qui débutent le tuishou. De ce fait nous nous trouvons devant deux situations :

- le débutant en Taiji quan qui aborde le tuishou,
- le pratiquant de Taiji quan ayant déjà une expérience de la discipline mais qui aborde le tuishou pour la première fois.

Ces aspects ont été envisagés dans des ateliers.

Une autre donnée n'a pas été spécifiée pour l'animation de ces ateliers, à savoir le public concerné. À quelle catégorie d'âge nous adressons-nous: enfants, adolescents, adultes, seniors ? Ensuite, nous pouvons nous poser la question de savoir si ce public pratique une autre discipline corporelle, qu'elle soit martiale ou autre.

Enfin, allons-nous nous intéresser à un public de personnes ayant des handicaps?

Bien entendu, ces publics ne sont pas délaissés par les membres du Collège mais, en ce qui concerne le public des ateliers, il se limite pour l'instant aux membres du Collège eux-mêmes lors de leurs séminaires et aux membres de l'Amicale qui constituent un public déjà averti de la pratique du tuishou ou, du moins, qui en a déjà entendu parler.

## Qu'est-ce que le tuishou ?

Est-ce que cette question a été posée lors des ateliers? En dehors de l'atelier animé par Sabine et Duyu et de l'atelier décalé de Baugé co-animé, il est supposé que tout le monde est censé savoir de quoi il est question. Or, il est avéré que nombre de pratiquants ne savent pas trop en quoi consiste le tuishou et surtout quelle en est la finalité.

À l'atelier décalé de Baugé de février 2019 une définition du tuishou a été proposée :

*« Il est apparu nécessaire pour entamer notre réflexion de définir le tuishou. La traduction littérale de ce mot chinois est : "poussée des mains". Concrètement, cela signifie travail à deux.*

*Les exercices de tuishou qui se déclinent seuls ou s'appliquent à deux consistent à :*

- effectuer une série de poussées et d'absorptions avec un partenaire;
- mettre en pratique à deux les principes acquis au cours de l'exécution de la forme (conserver l'axe, rentrer dans ses appuis, relâchement...);
- rechercher pour soi son unité corporelle et sentir chez l'autre cette unité;
- développer la proprioception notamment au travers de ses appuis (pieds) ;
- expérimenter et travailler "l'écoute".»

Pour étoffer leur définition les acteurs de l'atelier ont indiqué :

*« Les principes généraux et fondateurs du tuishou. Au travers de l'acquisition des principes généraux ci-dessous se construit la pratique du tuishou :*

- le relâchement et c'est dans le relâchement que se produit l'étirement;
- emmagasiner et compresser l'énergie dans le dantian inférieur;
- baisser son centre de gravité pour un meilleur ancrage (relation périnée/terre) ;
- savoir dissocier, si nécessaire, les trois étages constitués par la tête, le tronc, le bassin;
- effectuer une série de gestes dans la continuité et pour cela changer de direction dans la continuité de la montée ou de la descente;
- être à l'écoute, c'est-à-dire ne pas anticiper, ne pas chercher à dominer, favoriser la relation avec autrui au travers d'un contact bienveillant; comprendre la différence entre tension, tonicité et raideur, dureté;

- mettre en pratique les principes que sont adhérence, coller, lier et suivre;
- l'intention génère la posture.»

À l'atelier tuishou lors des Rencontres de l'Amicale 2018 à Sète, Sabine et Duyu se sont posé la question suivante : « Comment approcher le travail à deux avec les débutants ? » Et d'y répondre ainsi : « Travailler d'abord l'écoute Yin. L'accent sera mis sur l'importance de la pratique du tuishou pour progresser dans sa pratique du Taiji quan et apprendre à transposer la dynamique Yin/Yang avec un partenaire ».

Sans vraiment définir ce qu'est le tuishou, il en ressort l'idée que c'est un prolongement indispensable de la pratique du Taiji quan et qu'il ne doit pas en être séparé. Dans ce travail de synthèse je vais me permettre d'apporter quelques précisions.

## Tuishou : la traduction littérale de ce mot chinois est « poussée des mains ».

# 推手

Quand on a affaire à des débutants dans une discipline il convient de la présenter, ce qui a été en partie fait par l'atelier de Baugé et celui de Sabine avec Duyu.

Donner la traduction de tuishou 推手 est important et pourquoi ne pas indiquer les caractères chinois si on les connaît, d'autant que c'est le nom d'un geste dans la forme de notre style : tuī 推, c'est pousser et

shǒu 手, c'est la main (j'ai choisi la romanisation pinyin et pourquoi ne pas en parler puisque nous sommes dans la culture chinoise ?).

Il s'agit donc de pousser avec les mains. Faut-il conclure par « concrètement, cela signifie travail à deux » ? Je dirais que cela implique qu'il y a contact avec partenaire(s) avec un « s » éventuel car pourquoi ne pas supposer que l'on pousse avec plusieurs partenaires ? Je fais cette remarque pour dire que le tuishou a des règles et des conventions et que c'est une discipline entière qui vient en complément du Taiji quan d'une manière générale.

Ne fallait-il pas indiquer que le tuishou fait l'objet de compétitions justement avec un règlement précis qui parfois le dénature? Dire aussi que le tuishou est l'occasion de mettre en pratique dans un travail à deux tous les principes énoncés dans les Classiques du Taiji quan?

Le groupe de Baugé a ensuite fait une liste pour cerner la discipline tuishou qui fera l'objet d'une prochaine publication dans le bulletin de l'Amicale. Elle est suffisamment large pour que le débutant réalise que ce n'est pas simplement se bousculer à coups de poussées de mains...

On peut donc en venir à la pratique! En préambule, plusieurs ateliers ont noté que cette pratique présente des difficultés dans son apprentissage et que le public des cours de Taiji quan montrait une certaine réticence à l'aborder.

### Difficultés dans l'approche du tuishou

La première des difficultés est énoncée par le duo Laurence Bovay et Yves Picart aux Rencontres de l'Amicale 2018 à Sète :

*«Toucher l'autre ne va pas de soi. C'est s'approcher d'une certaine intimité. Cela peut réveiller des peurs. Il y a donc lieu dans un premier temps de reconnaître, de ressentir, de respecter une gêne, une méfiance, si elles se présentent, plutôt que de forcer à devoir les dépasser immédiatement. Car toute crainte ou résistance crée une tension dans le corps peu propice au relâchement et au vide qui permettent la transformation d'un mouvement à l'autre, la danse du Yin/Yang. Le tuishou libre touche forcément l'image de soi, l'égo, notre peur de perdre, invite à se dévoiler, contacter notre vulnérabilité et découvrir peu à peu confiance et jeu.»*

Et puis les remarques de l'atelier de Baugé :

*«Outre les peurs, réticences, aversions, réserves que peuvent avoir certaines personnes vis-à-vis du contact physique, l'observation de la*

*pratique du tuishou chez les débutants fait ressortir généralement des erreurs qu'il convient de corriger:*

- l'absence de mobilité du bassin;
- les genoux qui rentrent ou qui sortent, voire qui dépassent les orteils lors de l'exécution d'un geste;
- l'absence de relâchement (taille, épaules, bras), d'où la difficulté à absorber (accepter) la poussée dans la taille;
- l'exécution trop précipitée;
- le recul instinctif sur une poussée;
- le risque de cambrure (lordose lombaire) notamment sur une poussée au niveau du plexus;

- la perte de l'axe ou de ses racines;
- l'absence d'intention qui se traduit par l'absence de regard en direction de l'action;
- l'exécution plus gymnique qu'énergétique des exercices de tuishou;
- la poussée au ventre qui peut générer une gêne chez certaines pratiquantes.»

Partant de ce constat, nous allons présenter les différentes difficultés avec des exercices qui permettent de les dépasser.

### Vaincre l'appréhension et les peurs liées au toucher de sa corporéité

Curieusement, dans aucun des ateliers il n'a été question de la crainte de la chute et pourtant elle est bien omniprésente chez le débutant ayant pour conséquence des raideurs corporelles aux antipodes de la discipline tuishou qui prône le relâchement.

Personnellement, avec les débutants, sans commencer par les chutes lorsque le public n'est ni enfant ni adolescent, mon enseignement consiste au départ à apprendre à se relever lorsqu'on est au sol.

Commençons donc par ces peurs liées au contact.

## Le tuishou libre touche forcément l'image de soi, invite à se dévoiler, à découvrir peu à peu la confiance et le jeu.

Voici ce que proposent Laurence Bovay et Yves Picart.

Etre à l'écoute de nos propres tensions

- Exercice 1

Se placer l'un derrière l'autre, poser ses mains sur les épaules, d'abord dans l'immobilité, puis masser avant d'accompagner l'autre dans son enroulement vers l'avant, en tambourinant de part et d'autre de la colonne vertébrale. Laisser ensuite la personne se dérouler seule.

- Exercice 2

Se placer à côté de la personne, soulever son bras, une main sous le coude, l'autre sous le poignet. Dans l'immobilité, permettre au bras de confier son poids progressivement. Accompagner la descente du bras. Faire sentir la différence entre les deux épaules avant de changer de bras.

- Exercice 3

Aider à la détente successive de chaque articulation: maintenir le poignet et relâcher chaque doigt de la main en les secouant un par un, maintenir le coude et solliciter l'articulation du poignet puis relâcher l'épaule par des petits mouvements avant/arrière et latéraux.

L'atelier décalé de Baugé

De gauche à droite :

Hervé Marest, Jean Boucault, François Besson, Alix Helme-Guizon, Céline Davière, Lionel Descamps, Patrick Laboulle, Jean-Paul Bonhuil, Yannick Michel.

Etre à l'écoute de l'autre, mutuellement

- Exercice 4

Face à face, position des bras en cavalier assis, l'un pose ses mains sur celles de l'autre.

a- Celui dont les mains sont dessous guide. Si le suiveur essaye de reprendre l'initiative, le meneur arrête le mouvement et reprend une fois que la détente s'installe à nouveau chez le suiveur.

b- On change de rôle en changeant de position de main, les mains dessous guident.

c- Chacun joue le rôle du meneur d'un côté et du suiveur de l'autre : apprendre à dissocier le passif et l'actif, la droite et la gauche. Changer de rôle et de côté.

- Exercice 5

Pousser d'une main et recevoir selon un mouvement circulaire horizontal. Exercice n°6 des exercices de base du tuishou du style Yangjia michuan.

On peut regretter que pas un seul exercice ne propose de poussée avec écoute réciproque en fonction de la profondeur de la poussée. Il n'y a que des « touchers », ce qui n'est qu'un premier pas. Il n'est nullement précisé la manière dont on devait poser la main sur l'autre pour éviter qu'elle soit ressentie comme agressive.

C'est le seul atelier qui a proposé des exercices pour vaincre les craintes du contact. Par contre il y a eu de nombreux ateliers qui ont développé la sensibilisation au tuishou avec des exercices ludiques afin de « détendre l'atmosphère », autre manière de formuler une familiarisation au tuishou.



# Synthèse des ateliers du Collège sur le thème «Apprentissage du tuishou aux débutants»

## Deuxième partie

### Sensibilisation et familiarisation au tuishou

Nous devons distinguer deux types d'approche : l'une avec déplacements, l'autre à pas fixe. Je présente en premier les exercices à pas fixe sans la moindre intention pédagogique sachant qu'il est possible de commencer avec déplacements.

*Cette synthèse est la deuxième du Collège à partir d'un travail collectif. Nous souhaitons par ces feuillets faire partager à un large public les réflexions du Collège sur différents aspects de la pratique. Cette fois il a été question de l'apprentissage du tuishou à des débutants.*  
Claudy Jeanmougin



### Exercices sans déplacement

#### 1- Sabine et Duyu proposent des exercices pour travailler l'écoute Yin

- Les deux personnes se positionnent face à face, pieds parallèles, bien enracinées. Les deux avancent les bras, la personne **A** paumes vers le ciel, la personne **B** posant ses mains, paumes vers la terre, dans celles de **A**. Se sentir, bouger ensemble, **B** qui donne ses bras met tout son poids, la lourdeur aide à sentir.

- Même principe mais les deux partenaires tournent une main vers la terre et l'autre vers le ciel.

Qui guide ? La main dessus ou dessous ?

- Les deux partenaires en peng, poignet contre poignet et l'autre main sur le coude du partenaire. **A** pousse avec le peng, **B** à l'écoute recule. Il est important de sentir son territoire et celui du partenaire. Bien garder l'espace du peng.

- D'abord chacun pour soi : pieds parallèles bien enracinés, décrire des grands cercles avec les bras devant soi, le bassin tourne mais les genoux le moins possible. On peut passer le poids d'une jambe sur l'autre, garder l'axe.

Ensuite à deux : **A** utilise ce mouvement en cercle pour soulever le bras de **B** en cherchant son coude, bien tourner le bassin. Les pieds pas trop écartés nous obligent à bien tourner le bassin et ouvrir les kuà 胯. En tournant le bras droit mettre plus de poids sur le pied gauche. Rester connecté, le bras prend d'abord le coude par derrière puis garder la main sur le creux du coude en attendant d'attraper l'autre coude. Attention de garder l'axe. Bien repérer les phases Yin et Yang et l'enracinement.

*Fabienne et Hervé Marest,  
voir en page 4.*

- A prend la posture d'enracinement avec les pieds parallèles pas trop écartés, les bras le long du corps en position peng (gueule du tigre sur la cuisse). B se met sur le côté, pousse latéralement sur le bras de A. Transfert de racine : sentir comment absorber cette poussée dans le bras droit et la conduire dans le pied gauche. Garder cette position un moment pour bien sentir ce qui se passe. La poussée se fait de manière horizontale. Si le transfert se fait bien, le pousseur sent l'enracinement dans l'autre jambe du partenaire. Le poussé doit bien maintenir l'axe, tête suspendue, relâcher le bassin et le bas du dos.

- Face à face pieds parallèles. Apprendre à suivre la poussée de l'autre, être à l'écoute. Recevoir la poussée sur l'épaule gauche, prendre, absorber, tourner la taille puis avec la main gauche accueillir le poignet droit du pousseur. Celui qui absorbe « disparaît » comme un aspirateur qui attire le partenaire dans le vide. « Soyez plus actifs dans la passivité », dans le Yin il y a le Yang. Le tout avec beaucoup de douceur.

- Face à face, les pieds en avant tête-bêche, enracinés dans le pied arrière. A pousse B avec les deux mains sur le haut de la poitrine. B absorbe dans la jambe arrière et place ses mains sous les coudes du pousseur pour accompagner son mouvement.

**Le peng permet  
au partenaire  
d'apprendre à poser  
ses mains tant dans la  
qualité du contact que  
morphologiquement.**

**2- Le groupe de Baugé, constitué de Jean Boucault, Hervé Marest, Jean-Paul Bonhuil, Yannik Michel, Duyu, Lionel Descamps, François Besson et Alix Helme-Guizon, propose la position du cavalier et l'étude du geste peng.**

- Travailler la *position du cavalier*, mǎbù 馬步  
« L'adoption de la position du cavalier permet l'ouverture des plis de l'aîne, de baisser son centre de gravité, de pratiquer une légère rétroversion qui estompe la lordose lombaire. Dans cette position, il convient de veiller à la flexion des genoux qui ne doit pas être exagérée afin que ceux-ci ne dépassent les orteils. Par ailleurs, au travers de réajustements posturaux (relâchement, remplissage du bas du dos, abaissement des épaules, creusement de la poitrine, ...) et du développement de la proprioception, le pratiquant doit s'attacher à répartir son poids sous toute la sole plantaire. »

- Peng, geste clé pour introduire plusieurs techniques de tuishou  
« Le peng offre l'avantage de rentrer directement dans sa structure corporelle (arc boutant, ouverture du dos, relation périnée / terre). La position ouvre à toutes les connexions avec autrui, gauche / droite, haut / bas, avant / arrière.

Le peng offre l'avantage d'un contact qui semble moins intrusif corporellement car s'appliquant sur l'avant-bras du partenaire. Le contact dans le peng permet au partenaire d'apprendre à poser ses mains tant dans la qualité du contact que morphologiquement (poignet, coude).

Toutefois, il apparaît que le geste peng n'est pas si simple à mettre en place car il nécessite de chercher son axe (position de la tête, ouverture du pli de l'aîne et abaissement du centre de gravité), de renforcer le dos, de creuser la poitrine et de lever les bras en maintenant une certaine tonicité (souple et fort en même temps, comme la barque soulevée par les flots...).

Avec peng peuvent être abordées les notions de tonicité / densité / rondeur du geste / ouverture des aisselles (prendre un chat endormi au creux de ses bras et de son épaule).

En conséquence, malgré la difficulté, un travail sur peng peut s'avérer un excellent préalable aux exercices de tuishou et illustrer nombre de principes généraux et fondamentaux mis en œuvre. »

**Face à face  
pieds parallèles.  
Apprendre à suivre  
la poussée de l'autre,  
être à l'écoute.**

## **Exercices avec déplacements**

### **1- Tuishou à pas mobiles avec Cathy Drouet et Marc Appelmans**

- Les deux partenaires se font face sur une ligne imaginaire. L'un effectue une poussée au niveau de l'épaule droite du partenaire qui effectue un pas latéral en déplaçant le pied gauche et se retrouve du côté gauche de la ligne imaginaire. Répéter la poussée de chaque côté pour permettre au partenaire de passer d'un côté à l'autre de la ligne imaginaire et enchaîner les esquives.

- Les deux partenaires se font face. L'un veut contourner le partenaire par la droite en avançant le pied gauche de côté et en le croisant devant le pied droit. Le pied droit suit le mouvement en se positionnant perpendiculairement au pied gauche (comme dans les 100 pas). Puis il tourne le bassin pour repositionner son pied gauche dans l'axe et asseoir son enracinement. Il est maintenant face au flanc et à l'épaule gauche de son partenaire sur lequel il effectue une poussée au niveau du bras et de l'épaule. L'objectif de l'exercice est de contourner le partenaire jusqu'à se retrouver sur son côté et effectuer une poussée.

- Les deux partenaires sont côte à côte. L'un (A) pose le bras sur les épaules de son partenaire (B). B doit tenter de s'extraire du bras de A en mouvement. Les deux bougent sans cesse, A pour essayer d'attraper le partenaire par les épaules, B pour tenter de lui échapper. Le prédateur est celui qui tente de s'échapper du bras de l'autre alors qu'il est censé diriger d'une certaine manière le rapport de force.

## 2- Tuishou à pas mobiles avec Manuel Solnon et Hervé Marest

Deux personnes face à face, les deux se déplacent :

- Avancer le pied droit (1), ramener le pied gauche à côté (2), puis reculer ce pied gauche (3) et ramener le pied droit à côté (4).

C'est comme une danse, 1-2-3-4, 1-2-3-4, ...

- Placer un bras en haut au niveau de l'épaule, l'autre en bas au niveau de la taille ; main droite en bas, pied gauche en avant ; main gauche en bas, pied droit en arrière et inverser ;

- Lorsque les deux personnes peuvent se toucher, celui qui avance exprime une poussée après le contact.

Autre exercice :

- Position de départ : face à face, pieds parallèles.  
 - Amener le côté externe des poignets droits en contact à hauteur du visage, avec un mouvement du bassin vers la gauche, l'appui au sol va dans le pied gauche ; ensuite amener le côté externe des poignets gauches en contact, avec un mouvement du bassin vers la droite, l'appui au sol va dans le pied droit ;

- Faire de même avec une frappe vers le bas du dos des poignets droits, puis des poignets gauches ;

- Alternner ensuite haut droite (1), haut gauche (2), bas droite (3), bas gauche (4),..., en accélérant le rythme ;

- Même chose en fermant les yeux pour mieux écouter/sentir le mouvement de bassin du partenaire et apporter la riposte adéquate ; garder l'alternance haut-bas / droite-gauche.



*De gauche à droite et de haut en bas, les 4 phases du premier exercice avec Fabienne et Hervé Marest*



*Nous espérons que ce travail collectif enrichira les pratiquants et encouragera les personnes hésitantes à la pratique du tuishou à s'engager avec un esprit ludique et de découverte.*



# Réfléchir à un salut spécifique au Yangjia Michuan Taiji Quan

Rapporteurs de l'atelier sur le Salut\* :

Marie-Christine Moutault, Zouzou Valloton

Commission synthèse :

Jean-Paul Bonhuil, Sonia Sladek,

Jean-Luc Perot, Yves Picart

Autres contributeurs à cet article (intervention par mail ou publications antérieures, soit à l'occasion de l'atelier relatif au salut) : Michel Amard, Marc Appelmans, Bernard Bouisson, Marie-Pierre Coeuignart, Cathy Drouet, Du Yü, Gianvittorio Arditto, Anne-Marie Guibaud, Claudy Jeanmougin, Noëlle Kasai, Diana Kakatou, Pierre Lang, Georges C. Lin, Hervé Marest, Yves Martin, Sabine Metzle, Eugène Meyer, Pietro Papagni, Frédéric Plewniak, Léonard-Paul Roelandt, Simonette Verbruge.

\* 9 novembre 2019.

## Marquer le trentième !

A l'occasion du séminaire annuel 2019 du Collège des enseignants, et dans la perspective d'offrir au plus grand nombre une réflexion pour fêter son trentième anniversaire, il fut proposé d'étudier la mise en place d'un salut spécifique à notre style.

Rapides furent les réactions.

Parmi celles-ci, l'envoi d'un document sur le salut édité par [www.ecolewuxing.com](http://www.ecolewuxing.com) révélant l'origine du geste « Bao Quan Li » soit « le rite de l'enveloppement de la main ». Outre de montrer du respect au maître et au lieu de pratique, ce geste symbolise le courage dans le poing fermé et l'intelligence dans la main ouverte lorsqu'il ne s'agit pas de faire référence au principe du Yin et du Yang. Dans ce document, diverses modalités d'exécution de l'association main ouverte et main fermée traduisaient aussi l'appartenance à un groupe spécifique.



## Le Mont Wudang

Un deuxième document, relatif au « salut taoïste du Mont Wudang » venait détailler la façon d'adopter une position de mains qui dessine la sinusoïde du symbole Yin Yang.

Pour les hommes :

Main gauche : yang

et dans le yang il y a le petit yin.

Le pouce de la main gauche se place sur le wu (petit yin) situé sur le bout du majeur de la même main, on obtient un cercle.

Main droite : yin et dans le yin il a le petit yang

La main droite enveloppe la main gauche, et le pouce de la même main se glisse dans le cercle pour se connecter à la base de l'annulaire gauche, base qui représente le zi : petit yang.

Pour les femmes c'est l'inverse.

Quelques précisions sur cette position des mains : c'est avant tout une méthode de protection contre toutes sortes de dangers et d'activation de la circulation du qi dans le corps, et au-delà...

Cette position des mains porte un nom

子午 陰陽 連環訣

ziwu yinyang lianhuan jue

ziwu yinyang circuler, procédé subtil,  
formule merveilleuse

ou si on préfère le nom raccourci

子午訣

zi wu jue

zi wu procédé subtil...

On pourrait traduire par : Mudra (bizarre de traduire du chinois par du sanscrit...) pour activer (zi-wu) yin-yang ...ou tout simplement parler de Mudra de protection, point sur lequel Maître Wang insistait beaucoup...

La sinusoïde délimitant le Yin et le Yang apparaît alors clairement, vue du dessus, dans la ligne de séparation des deux mains.

Ce salut était signalé comme « étant nôtre depuis Zhang Qinlin, les doigts, outre la représentation du Yin et du Yang, représentant Zi-Wu Mao-You en se touchant et illustrant les 4 périodes les plus propices à la pratique quotidienne de notre art » (la notion Mao You correspondant à la différenciation du Yin et du Yang selon le cycle journalier du jour et de la nuit et la notion de Zi Wu se rapportant au cycle annuel de la différenciation du Yin et du Yang).

Toutefois, des avis contradictoires signifiaient que « cette position de mains, bien que connue dans notre École, était adoptée uniquement lors de la pratique du Neigong. Placées devant le dantian, les mains forment la figure du Taiji appelée : ziwu yinyang lianhuan jue. Si la gestuelle qui conduit à l'adoption de cette position peut ressembler à un salut c'est uniquement pour débiter le Neigong et non le Taiji quan. »

En conséquence, réfléchir à un salut spécifique à notre style de Taiji quan restait d'actualité et ne laissait pas indifférent.



## Un salut propre ?

*« Il y a probablement une origine louable à cette idée de créer un salut spécifique à notre école... Le Yangjia Michuan contient déjà plein de spécificités !*

*Un salut commun au wushu, et à beaucoup d'arts martiaux chinois (Bao Quan), participe de la reconnaissance du socle commun, et est plus fédérateur. »*

*« Je suis perplexe et ne comprends pas la nécessité et l'intérêt que notre style ait un salut spécifique. Le salut couramment fait par les taoïstes me va très bien, il est simple, sobre et commun à beaucoup. »*

*« Le Taiji quan pourrait s'émanciper de ces marques désuètes qui soulignent l'appartenance, l'esprit de groupe, le « nous » qui se distingue du « vous », le « notre école » qui s'oppose à « votre école »... La civilité ne suffit-elle pas ? Elle s'adapte à chaque sensibilité, ne rivalise en rien et atteste d'un savoir-vivre qui ne blesse aucune appartenance. Salut militaire, salut religieux, salut sectaire, salut martial... ».*



*« (...) Dans la question posée, c'est peut-être le mot « salut » associé à « propre à notre école » qui peut agacer et rigidifier une pratique du Taiji quan dont le propos est aux antipodes de la raideur... Je ne me sens pas obligé d'un quelconque « salamalec » empreint d'ésotérisme asiatique qui donnerait (j'en doute) une identité plus précieuse à notre pratique.*

*Néanmoins, je considère qu'il y a un « entrer dans la pratique » et un « sortir de la pratique ». On n'entre pas dans un cours de Taiji comme on irait faire des courses au supermarché et d'en sortir avec un panier de provision. J'ose croire que le temps d'un cours a une dimension un peu plus profonde que le simple fait de consommer... »*

*« Cette expression qui ici me semble prendre une connotation un peu ésotérique, ne me paraît pas correspondre non plus à l'esprit que nous a transmis Me Wang. »*

*« Comment faisait Me Wang ? Je me souviens du stage de 1999, pendant lequel Luc Defago lançait un vibrant « Qingli !!! » ou quelque chose comme ça, pour indiquer que nous devions saluer notre partenaire en nous inclinant simplement. »*

*« Après en avoir parlé autour de moi nous trouvons que notre salut nous convient. Il est très classique : poing droit fermé, main gauche posée dessus, bras horizontaux comme pour un zhou, légère inclinaison du buste vers l'avant. »*

## Les pratiques

*« De même que nous ponctuons chaque «duan» d'un «porter le tigre», je ponctue une séance du même mouvement suivi du salut Bao Quan...*

*Rien de nouveau, rien de différent de ce que nous faisons déjà.*

*Au-delà de ça, je n'impose rien ni même ne propose et je m'adapte sans difficulté aux habitudes des uns et des autres lorsque j'ai la chance de suivre leur enseignement, de notre école ou d'ailleurs. »*

*« Pour répondre à la question d'un salut représentatif de notre école, dans tous mes cours j'ai pris l'habitude de fermer la séance avec «porter le tigre» suivi du salut main gauche sur poing droit. »*

*« Voici ce que je pratique :*

*- deux flexions vers l'avant, à la seconde on reste quelques secondes en bas pour étirer le dos sur l'expiration,*

*- deux fois lever les bras pour aller chercher le qi du ciel qui coule au dan tian : retour du qi au dan tian. A la deuxième le pied droit se ferme d'un demi-pas.*

*- enfin fermeture du Taiji par le pied gauche. Cela demande deux minutes mais on se quitte sur une note finale à l'unisson comme un orchestre. On peut s'applaudir. »*

*« Je pense qu'il faudrait réfléchir sur la fermeture d'une session et peut-être en définir une commune. Trop souvent on se quitte sans fermer la pratique. »*

## Rituel, politesse, respect

A la pertinence et au positionnement des observations formulées, se mesurait combien le sujet était sensible. Pour autant, la notion de rituel chère au monde des arts martiaux devait nous interpellier.

Le terme rituel provient du sanskrit «rita» indiquant «ce qui est conforme à l'ordre des choses» puis du latin «ritus» qui signifie «suivant le bon usage» mais également du celte «ritum» qui signifie «passage, gué». D'où la notion de passage initiatique du monde profane visible vers le monde sacré invisible.

Dans tout l'Extrême-Orient, pendant des millénaires, le rituel a été considéré comme l'axe fondamental de l'organisation de la société. Rien ne pouvait s'effectuer d'important notamment dans les arts martiaux en dehors du rituel. Originellement, en Chine, il s'agissait de relier l'Être humain à la terre et au ciel et de faire en sorte que son action ne perturbe ni l'un, ni l'autre. Parmi les textes classiques chinois, il existe le livre des rites ou Liji. Le caractère «li» signifiant conjointement rite, rituel, cérémonie, bienséance, politesse, courtoisie.

La salutation, dans les arts martiaux, marquait le respect pour le lieu de pratique et les êtres humains. Par ailleurs, un salut rituel peut toujours constituer l'outil adapté pour tendre à une dynamique de groupe.

Au travers de leurs commentaires, les contributeurs s'interrogeaient sur comment une salutation rituelle se traduit dans son enseignement sans relever du folklore ou d'un esprit sectaire ?

Très certainement, certains s'inscrivaient dans l'histoire de la Chine durant laquelle s'est produit une importante scission entre l'enseignement classique ou traditionnel et l'enseignement moderne. Saluer la terre ou le ciel, faire référence aux «anciens maîtres», aux ancêtres, était faire preuve de négationnisme, de déviationnisme, de révisionnisme sous l'ère de la révolution culturelle. Il y a donc une réalité historique de pratique sans rituel, avec dépouillement de toute signification autre que sportive.

Mais n'est-ce pas perdre l'essence même de la pratique en lui retirant son caractère considéré, jadis, comme sacré ?

Le débat s'ouvrait avant l'heure et les sentiments étaient suffisamment contrastés pour nécessiter de replacer le contexte dans lequel était formulée l'interrogation sur l'adoption d'un éventuel salut spécifique à notre École.

Pour cela Lao-Tseu fut d'un grand secours, chaque enseignant étant invité à ne pas envisager l'étape finale de la décision mais le chemin qui y conduisait. Chemin passant par le fonctionnement collégial de notre groupe. En effet, le Collège Européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan est un lieu d'échanges, au sein duquel chacun quelle que soit son ancienneté dans la pratique, son sexe, son âge, son opinion peut s'exprimer librement et bénéficier d'une écoute respectueuse. Ici, aucune décision ne relève d'un diktat. Cependant, la prise de décision horizontale et démocratique nécessite quelques règles et garanties qui passent notamment par le rôle d'une commission « médiation », la prise de notes honnêtes et fidèles des échanges, le respect des temps de paroles... et il importait d'en faire la démonstration, sur un sujet qui pouvait être polémique, devant nos frères de pratique de Taïwan et du Burkina Faso.



### Un forum «international»

Ainsi, en ce 9 novembre 2019, au sein de l'Auberge de Jeunesse de Strasbourg, dans le cadre du 30ème anniversaire du Collège Européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, est réuni un auditoire d'une bonne quarantaine d'enseignants de notre style. Outre nos camarades anglais, suisses, italiens, figurent Georges C. Lin, ambassadeur de notre style à Taïwan ainsi que Diana Katakou et Adama Traore représentant le Yangjia Michuan Taiji Quan au Burkina Faso. Il revient à Pietro, à l'origine de la proposition, d'ouvrir le forum.

Il rappelle « *que nous avons tout, une forme, des armes, le Tuisbou, etc, mais pas de bonjour, ni d'au revoir... Un salut c'est comme une façon de se dire 'bonjour' ou 'au revoir'.* » Il propose : « *d'avoir quand nous nous retrouvons tous ensemble, comme aux Rencontres, un salut commun ; quelque chose de très simple, reconnu et accepté par la famille du Yangjia Michuan Taiji Quan.* » Il souhaite aussi « *profiter de la présence d'Adama et Diana, ainsi que celle de Georges Lin, pour la création de ce vocabulaire commun.* »

S'ensuivent rapidement les premières réactions et positionnement sur la nécessité d'un salut. « *Le salut est nécessaire, c'est un rituel qui permet au groupe d'être en phase avec la pratique, il ouvre et ferme une pratique.* »

Il est souligné que « *dans les arts martiaux le rituel du salut, c'est un signe de respect. On s'incline pour saluer ses élèves, saluer la lignée des Maîtres et saluer le Daoguan* » et nos amis Burkinabés de préciser que : « *Le cérémonial en Afrique est important et long, il inclut les ancêtres entre autres, ça fait partie de notre culture.* »

## Au début et à la fin

Pour autant, certains s'interrogent toujours : « Pourquoi créer un salut spécifique à notre style ? » et font part de leurs craintes : « Ritualiser risque de rigidifier. »

Il est alors précisé : « En fait il s'agit de commencer un cours comme une phrase et de finir avec un point. ». L'un témoigne : « Son Maître l'a toujours fait, trouvant qu'entrer dans la pratique par un salut permet la concentration. », l'autre argumente « Au début on se saluait poliment et la fin était un peu dispersée. Donc il a fallu instituer une méthode pour qu'à la fin du cours les élèves soient face à l'enseignant et exprime un salut. »

Puis diverses interventions rendent compte des modalités selon lesquelles s'applique, dans leurs cours, « cette ponctuation ».

« Face aux élèves qui se placent, le silence se fait, en début et en fin de séance, il y a comme un rituel durant lequel sont réunis Yin et Yang, expulser les souffles pervers et réunir les trois champs de cinabre, puis un salut s'adresse à l'espace, aux compagnons de pratique, au professeur et aux ancêtres ».

Certains se reconnaissent dans cette pratique et de préciser : « Dans le même esprit mais dans une formation en cercle car le cercle apporte quelque chose de très fort au niveau de l'énergie partagée. »

Cette disposition est plébiscitée car elle illustre la notion de « pivot » plus répandue sous le vocable de « fulcrum ». Le fulcrum est un point d'appui ; il oriente, organise et dynamise le mouvement. Il soutient et permet le développement d'un mouvement avec son corollaire de vitalité. Emprunté au vocabulaire des sciences physiques, il provient du vocable latin fulcio et signifie « étayer » ou « soutenir ».

En cercle, « le groupe envoie l'énergie au centre et l'énergie du centre revient au groupe. »

D'autres intervenants témoignent de pratiques différentes :

« En entrée, j'affiche un sourire, pour finir j'exprime un 'Merci'. »

Certains précisent accompagner le « bonjour » d'une inclinaison du corps et le « merci » d'applaudissements.

Plus couramment rencontrés sont ceux qui témoignent :

« Débuter et finir le cours avec un salut, main droite fermée et gauche ouverte » et de préciser « C'est un moyen de se quitter 'les yeux dans les yeux'. Avec l'épée ce salut s'effectue les deux mains sur la poignée placée devant le visage. »

Certains se réfèrent « d'une expérience en Chine, et d'un salut taoïste : pouce dans laogong, l'autre main enserme le pouce et se referme sur l'autre main. La main yang va chercher le petit yin et la main yin va chercher le petit yang. Notez l'importance de fermer ensemble. »

Nombreux sont aussi ceux qui adoptent « un temps de calme et de méditation en entrée » et pour ce faire instaurent « le calme en respirant tranquillement soit face aux élèves soit dos tourné à l'assistance » et rien n'empêche de rajouter ensuite l'exécution d'un « bao gui shan ».

## Applaudissements

L'exercice est une réussite, les expériences diverses se sont exprimées, ont suscité de l'attention et aussi une réelle détente propice à la galéjade avec la proposition d'un salut alliant Cai, Zhou et Kao avec deux grosses bisex au partenaire.

Bien entendu, une décision finale et acceptée de tous est venue clore le débat. Elle restera sous sa forme lapidaire et imagée, imposée par le temps impartit :

*« Notre style reste à l'image de Maître Wang Yen-Nien qui travaillait souvent en maillot de corps. Nous sommes un style «prolo», sans costume ni paillettes et tenons à le rester... »*



Maître Wang en été 1999  
au stage WYN 99 à Chalon-sur-Loire.  
À gauche sur la photo on reconnaît Luc Defago.

Cependant, il apparaît le besoin d'un « rituel » en entrée et en sortie de pratique laissé à l'initiative de chaque enseignant qui ne doit pas oublier que notre style a déjà beaucoup de particularités et qu'il convient de s'abstenir à le rendre plus complexe. Comment ne pas se référer à Maître Wang qui nous a transmis l'applaudissement à la fin d'une pratique ? C'est si simple !

La pratique du Taiji quan est un art de vivre au quotidien qui suppose une autonomie.

Jean-Luc Perot, dans son article Le Taiji quan aujourd'hui - tradition et actualisation - juillet 2010, écrivait : « Maintenir la vitalité du message implique la pratique comme acte de résistance et son questionnement comme transmission vivante. »





Salut !



# OUVERTURE - FERMETURE

Lors des séminaires du Collège des enseignants du Yangjia michuan Taiji quan des 27/28 mars 2015 et des 10/13 mars 2016 au Rocheton (à La Rochette près de Melun), trois ateliers ayant pour thème « ouverture-fermeture » ont été animés par trois intervenants différents.

**1. Atelier animé par Jean-Luc Pérot en mars 2015, rapporté par Laurence Bovay en avril 2015. L'article a été revu par Laurence en décembre 2020.**

Depuis ce 2020 complètement explosé, tel un Ji géant, venu de l'Empire du Milieu, 2015 nous semble à des années lumières. Pourtant c'était bien nous, en chair et en os, dans le bonheur d'une rencontre pour de vrai, dans un échange et une pratique commune.

Jean-Luc nous a invités à découvrir, à travers différents exercices construits progressivement, la dynamique provenant du contraste-liaison entre :

- corps visible / corps invisible,
- face apparente / face cachée,
- explicite / implicite,
- extérieur / intérieur.

## LA POSTURE

### La vague

#### 1. L'axe **vertical**

Travail de la posture, éprouver l'axe vertical, descendre et remonter ou plonger et émerger, sentir l'élasticité des deux polarités, nourrir l'abandon dans une chute sur la terre, accompagné d'une suspension solaire qui étire vers le haut.

Passer de l'abandon à la construction, entre les deux : le souffle.

Dans ce double mouvement de monter-descendre, sentir dans la montée les prémisses d'éléments qui déjà descendent et inversement, jusqu'à éprouver un mouvement de vague.

La dynamique commence du bas, poussée ascendante avec expansion-dilatation jusqu'au sommet



d'une colline, puis retour descendant avec une qualité de condensation.

Suivre ou produire la vague.

Jouer de l'alternance de transfert de poids, lester un pied et libérer l'autre, ouvrir un flanc et fermer l'autre.

## 2. Le plan **horizontal**

Balancement des bras avant-arrière (An), poussée des deux mains vers l'avant.

Les éléments de la poussée ne sont pas achevés alors que par dessous s'est déjà amorcé le retrait.

L'impression de deux nappes concomitantes évoluant en sens inverse est bien sensible. On voit que ça avance alors que le recul est invisible, caché.

Après avoir exploré le centre, on va découvrir le monde.

## **LA CONQUETE DE L'ESPACE**

déplacement et pédagogie des orientations

### **La marche**

Repérage dans les directions, déplacements dans une grille quadrilatère à 8 cases.

Exploitation de l'ouverture-fermeture à propos de l'articulation coxo-fémorale.

Conscience de sa façade antérieure et postérieure. Tout ce que je fais dans un sens, je peux le faire dans l'autre. Conscience de soi en volume.

Mettre une générosité en marche. Ouvrir, élargir les bras, accueillir / resserrer et pointer sur un focus. Les coudes s'effacent au profit de la pointe. Autre aspect d'ouverture-fermeture, accueillir ou pointer, Lu / Ji.

Dans la marche, et la posture debout, c'est le 2e orteil qui vise l'axe et trace le sillon.

Conscience des directions cardinales :

- marche avec mouvement « naturel » des bras en balancier haut-bas longeant le corps,
  - marche où l'on remonte les bras jusqu'à l'horizontale, formant un angle droit pour pointer droit devant et équilibrer droit de côté,
  - marche idem où l'on ajoute un mouvement de tête, dans la direction opposée à l'angle droit (vous suivez ?) pour occuper les 4 directions cardinales.
- Enfin bref, Jean-Luc nous a fait tourner dans tous les sens, comme des pions sur un damier d'échec, marche avant, marche arrière, directions cardinales et comme des fous dans les diagonales, qu'on en perdait parfois la conscience du pied libre, seul à même de gérer les changements de cap.

### **LE SOUFFLE DYNAMIQUE** et le rythme

Variations de jeux d'inspir et d'expir, de spire et re-spire pour éviter la bipartition d'un mouvement circulaire continu, le cycle re-spiratoire, comme dans une partition musicale, jusqu'à un rythme rapide.

Respiration : activation des différents étages, poitrine, diaphragme, abdomen, reins.

La valse : sortis de notre quadrilatère serré, poursuite de la conquête de l'espace, nous avons pu arpenter la pièce entière d'un pas de valse plus ouvert et libre, dans des alternances d'inspir et d'expir bien sonores.



La toupie à la manière du derviche : expérimenter les tours, le pivot, le tournoiement.

Le pivot sur le pied au centre, actionner la roue du pied extérieur, le transfert de poids ramène à chaque fois de la force au centre et sert l'étaillage, bander l'axe vertical alors que le cœur irradie à l'horizontale. Bras à l'horizontale, ça tourne fort et je vous assure, c'est grisant.

Ce travail s'inspire de Michel Raji :

Michel Raji & Yumma Mudra

<https://www.youtube.com/watch?v=SeY8YXCdpcl>

*« Une âme en sommeil ne sert à rien. Il faut l'éveiller par un souffle comme on souffle sur une braise. Ce souffle, appelé Nafas dans la langue arabe littéraire, est décrit par l'artiste comme le souffle de tous les souffles : Du souffle est née la respiration. Une respiration circulaire, s'harmonisant, se transmutant, se reliant, puis se spiralant. Cette spirale profondément enracinée dans son centre se fait parfois chant ou silence dans une respiration, interne, tissulaire, cellulaire à peine perceptible, mais dont la présence ritualise l'essence d'un sacré. »*

## EN GUISE DE CONCLUSION

Jean-Luc nous a donné deux ateliers, dans son esprit de libre-penseur / libre-bougeur, en partageant sa quête :

- la transmission ne consiste pas à prendre un paquet à droite pour le passer à gauche, mais consiste à intégrer et expérimenter personnellement en assumant sa signature ;
- il ne fait pas de différence entre le Taiji quan et le Qi gong : « Tant qu'il y a une relation (humaine) et différence de potentiel, c'est de l'énergie. » ;
- la forme est visible mais le moteur est invisible ;
- la poésie de la parole entraîne de l'énergie ; il choisit de ne pas utiliser de mots chinois car on a besoin de la langue maternelle pour saisir la poésie ; alors, descendez à Cuba (cul bas) et la cuillère du sacrum vous fera remonter au septième ciel !

Et Laurence de conclure :

*« Merci Jean-Luc pour le plaisir de tes ateliers toujours vitalisants et ludiques.*

*Et face à cette pandémie, et dans tous les comportements qu'elle induit, comment se décline l'Ouverture et la Fermeture ? La circulation de l'énergie, du Qi, dans ce repli et distance des corps, le filtre des écrans ? Ouverture spirituelle ? Et face à cet ébranlement, la compréhension plus profonde du taoïsme vous aide-t-elle ? Quelle est votre pratique aujourd'hui ? Qu'est-ce qui se ferme, qu'est-ce qui s'ouvre ? Où est votre moteur invisible ?*

*A vos plumes ! »*

Laurence Bovay, décembre 2020

**2. Atelier animé par Sabine Metzlé avec intervention de Claudy Jeanmougin en mars 2016, rapporté par Jean-Claude Trap, et ayant pour thème : ouverture-fermeture dans « les mains ondulent comme les nuages ».**

**Préambule :**

À l'origine, le geste était effectué trois fois. Me Wang en a rajouté deux (Serait-ce pour raison pédagogique ?).

開  
合

Il est fait référence à l'article de Shen Shixiong, « le Taiji quan ou comment entretenir et cultiver sa force vitale », traduit par Sabine Metzlé et paru dans le numéro 77 du bulletin de l'Amicale :

« Dans la pratique du Taiji quan, en tant que technique d'entretien de la vie, l'accent est mis sur le développement de l'énergie interne et non sur la gestuelle, sur l'interne et non sur l'externe. C'est pourquoi une attention particulière est donnée à la respiration ; mais la respiration dans le contexte du Taiji quan correspond aux différentes phases de la pratique : ouverture (kāi 開), fermeture (hé 合), action de rassembler [l'énergie] (xù 蓄) et action de libérer [l'énergie] (fā 發) ; en aucun cas, il ne s'agit de la respiration pulmonaire. Les termes d'« ouverture », de « fermeture », de « rassembler » et de « libérer » sont à regrouper par deux. Les deux premiers renvoient à l'aspect externe du Taiji quan et les deux derniers à sa signification interne.

Concernant l'aspect externe : ouverture (kāi 開) et fermeture (hé 合) (comprendre aussi réunir) ; lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement se décompose de la façon suivante : ouverture (kāi 開), tourner (zhuǎn 轉), fermeture (hé 合) tourner (zhuǎn 轉). Concernant la signification interne : rassembler (xù 蓄) et libérer (fā 發) ; lorsqu'on pratique lentement, en réalité, le mouvement passe par quatre phases : rassembler (xù 蓄), relâcher (sōng 鬆), libérer (fā 發), relâcher (sōng 鬆). Ces deux aspects, interne et externe, devraient se combiner harmonieusement dans la pratique. »

**Ouverture** : phase d'expansion, de prise de volume (dilatation), qui permet la mobilité. Le mouvement est plutôt circulaire.

**Fermeture** : phase de rétractation, de perte de volume (dépression). C'est la phase d'expression du geste. Le mouvement est plutôt linéaire.

## LA RESPIRATION EN QUESTION

Scander la respiration (hūxī 呼吸) est plus en rapport avec la notion d'ouverture-fermeture, c'est-à-dire de respiration gestuelle, que de respiration au sens de ventilation. Il faut laisser les centres autonomes régler la ventilation en fonction des besoins.

Il est fait une parenthèse sur les rythmes cardiaques, ventilatoires, corporels et énergétiques, avec deux points de vue :

- en Ostéopathie (suivant la terminologie des ostéopathes occidentaux) :
  - o Mécanisme Respiratoire Primaire : 6 à 12 cycles / min.
  - o la marée moyenne : 2 à 3 cycles / min.
  - o la grande marée : 90 à 100 sec. / cycle
- en Médecine Traditionnelle Chinoise :
  - o circulation de l'énergie en 24 h avec des vagues de 2 h
 et la prise de conscience de la respiration primaire, le souffle de vie.

Exercice en solo : dans la posture dite « de l'arbre » (zhànzhūāng 站樁), laisser venir le mouvement inhérent (spirale).

Exercice à deux : poussée opposée à une main, l'autre sous le coude du partenaire > pousser de manière progressive > temps d'arrêt - maintien > l'expression du corps vient spontanément.

## DECOMPOSITION DU GESTE

« les mains ondulent comme les nuages »

Les épaules suivent le bassin.

Relâcher les bras et non lancer les coudes.

Ne pas forcer la torsion de la colonne vertébrale ; les vertèbres lombaires permettent une rotation de 5° > ne pas compenser par les vertèbres dorsales > équilibrer les mises sous tension, c'est-à-dire, répartir la rotation sur la totalité de l'axe vertébral.

Ouverture (prise de volume) - suspension - fermeture (expression) - détente.

La suspension (relâchement) correspond à la rotation des avant-bras.

Côté gauche (yang) en déplacement - côté droit (yin) sur place.

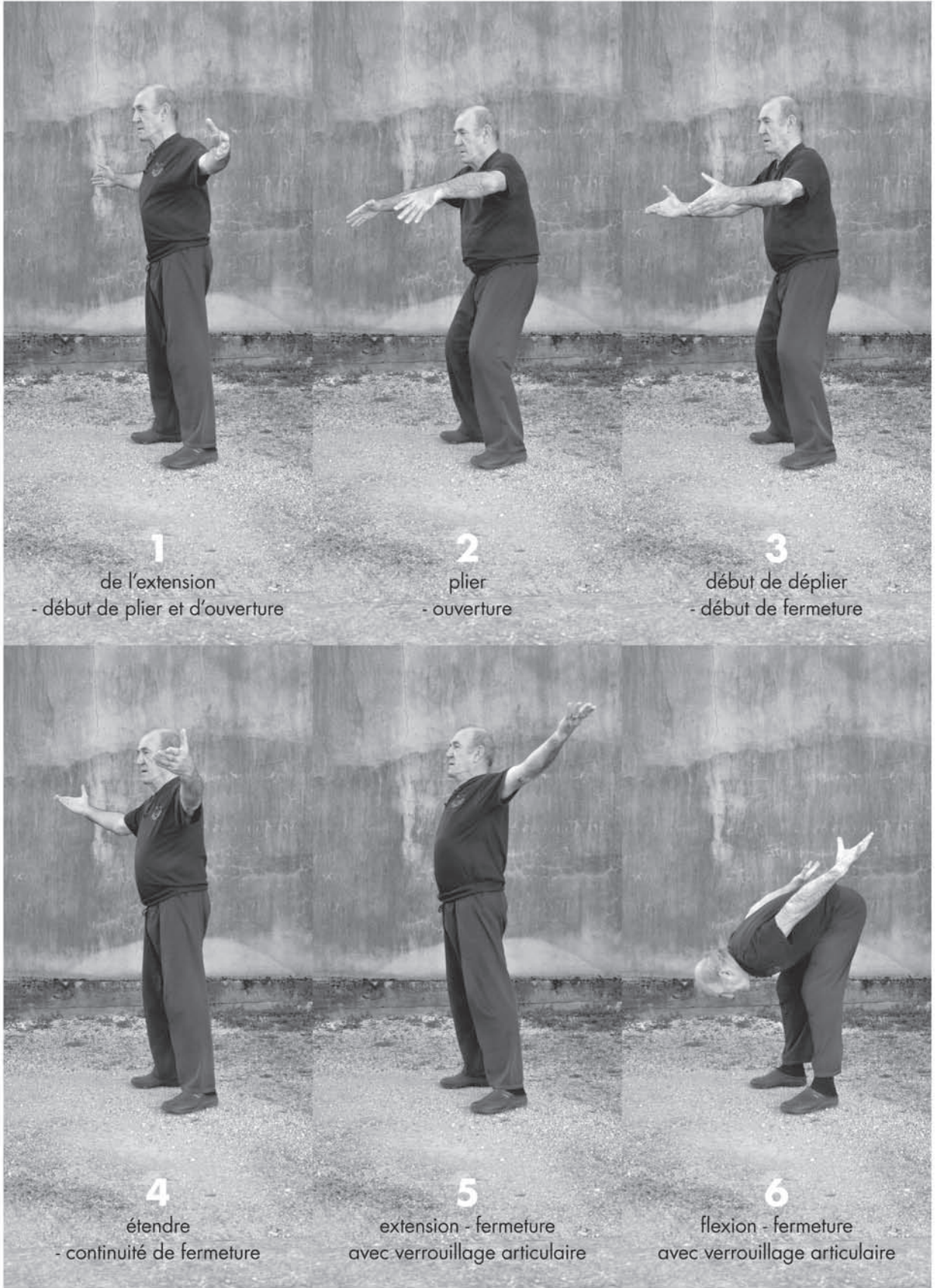
## A PROPOS DE LA SUSPENSION

Le passage entre l'ouverture et la fermeture se fait au moment de la suspension (sōng 鬆).

Dans l'« éclaircissement pour la pratique du Taiji quan », attribué à Wang Zong, il est dit : « *Rassembler l'énergie, c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche.* ». La suspension correspond à l'instant juste avant de décocher la flèche.

Il est fait une parenthèse sur l'apprentissage d'absorber (xù 蓄) - vider (sōng 鬆) - restituer (fā 發) dont les approches pédagogiques diffèrent entre bien distinguer les trois phases ou les considérer comme un seul mouvement.

La suspension peut aussi être considérée comme le point d'« arrêt » (de latence) à la fin du relâchement. Le relâchement permet le recentrage. La suspension est le retour à l'unité qui permet la réorganisation de l'ensemble des forces. Elle correspond à l'instant où le regard précède le mouvement, l'instant de tous les possibles sans lequel il n'y a pas de Taiji.



**3. Atelier animé par Claudy Jeanmougin en mars 2015, rapporté par Valérie Opper, complété par Claudy Jeanmougin, et ayant pour thème un extrait du Classique Shí sǎn shì gē 十三勢歌 (le chant des 13 potentialités) attribué à Sòng Shūmíng 宋書銘.**

### Valérie

Dans le Classique, le chant des 13 postures, une phrase a été traduite par : « *Que tu fléchisses ou que tu te redresses, fermeture et ouverture, laisse ton corps écouter la nature.* »

Claudy est insatisfait de cette traduction (qui est la sienne). Il s'agit d'une notion qui échappe au mental. Écouter avec l'oreille et le cœur, soi, sa nature intime, ce qui est latent en soi, ce qui est déjà là, ce qui est inhérent à sa nature. Prendre conscience de ce qui est déjà là.

Nous avons plusieurs rythmes en nous, des rythmes structurels (par exemple les os) et fluidiques (sang, lymph), et la respiration qui est un rythme énergétique.

En pratiquant, nous travaillons sur l'élasticité tissulaire, les alternances, en prendre conscience et les écouter :

OUVERTURE ↔ FERMETURE  
 ETIRER ↔ LAISSER REVENIR, RELÂCHER  
 EXPANSION ↔ DENSIFICATION,  
 CONDENSATION, RÉTRACTION

Déjà dans une paramécie on peut observer ces alternances, cette respiration.

### Claudy

En fait, il s'agit tout simplement de reprendre un verset du Classique susnommé : Qū shēn kāi hé tīng zì yóu 屈伸開合聽自由, et d'en rapprocher certains termes afin d'avoir une compréhension plus large de ce que l'on peut entendre par ouverture et fermeture.

### PREMIER RAPPROCHEMENT

Qū 屈 (courber) est associé à shēn 伸 (redresser) et kāi 開 (ouvrir) est associé à hé 合 (fermer).

Ce qui nous permet de superposer qū à kāi (courber à ouvrir) et shēn à hé (redresser à fermer) et d'en déduire que : plier, c'est ouvrir, et déplier, c'est fermer, comme nous vous le montrons sur l'exercice donné en exemple. Ce n'est pas parce que l'on plie (fermeture apparente) que l'on ferme et ce n'est pas parce que l'on se redresse (ouverture apparente) que l'on ouvre. Nous avons donc bien deux notions qui se complètent sans qu'il y ait redondance dans la terminologie. La fermeture dite apparente est en fait une ouverture puisque l'on donne aux articulations une plus grande amplitude de mouvement. L'ouverture apparente, comme une hyper-extension, est en réalité une fermeture puisque l'on bloque les articulations dans un sens qui est celui de l'extension par exemple.

### DEUXIÈME RAPPROCHEMENT

Qū shēn 屈伸, être flexible, se soumettre, s'élever et shēn kāi 伸開, s'étirer ou s'étendre, se complètent pour nous faire sentir l'alternance qui lie d'une manière très intime ouverture et fermeture.

Quant à tīng zì yóu 聽自由, il s'agit tout simplement d'écouter ce qui se passe en soi, sa nature et de laisser faire les choses, comme le conseillent les taoïstes avec le principe wúwéi 無為 de non-intervention, du laisser faire.





jean-claude issemann

### Une image, deux légendes

**A** (pour celles et ceux qui ont suivi l'atelier de Jean-Luc)

– Je sens que je suis plutôt sur l'ouverture mais quelques signes au niveau des coxo-fémorales me laissent à penser que mon schéma corporel n'a pas totalement intégré la poésie sous-jacente de l'exercice. Je vais relire l'article.

**B** (pour ceux et celles qui ont suivi l'atelier de Sabine ou celui de Claudy)

– Maître, pardonnez mon pinyin approximatif mais quand j'applique : Dāng kāikǒu guānbì shí, shì shíhòu jiāng zhǎnkāi de zhé biān fàng huí yuán wèile, je me retrouve à chaque fois dans l'impasse.

– 放松, 听听宁静的大自然 \*

\*Laissez faire la tranquille nature et essayez de rester debout.



# RETOUR SUR L'ATELIER CONSACRÉ AU BASSIN LORS DES RENCONTRES DE L'AMICALE À STRASBOURG

Suite aux Rencontres qui ont eu lieu à Strasbourg, il m'a été demandé de mettre par écrit la démarche qui a été mienne pour l'atelier sur le bassin. Dans la brève plage horaire d'une heure et quinze minutes qui y a été consacrée, il est difficile de faire le tour de tout ce que requiert la mise en place correcte du bassin, tant le sujet est ample et complexe. Nous n'avons fait que l'effleurer.

Récapitulons tout d'abord les étapes par lesquelles nous sommes passés pour trouver le juste placement et fonctionnement du bassin.

Pour bien mettre en place le bassin, il faut :

1. Détendre les pieds, relâcher les genoux, libérer les articulations coxo-fémorales (les Kua)\*.
2. Mobiliser le bassin par des exercices variés et continus.
3. Libérer la ceinture scapulaire (la ligne des épaules), à la fois en mouvement, en étirement et en relâchement.
4. Prendre conscience de l'importance du regard dans le placement corporel : debout, en orientant les yeux dans différentes directions, sentir que tout le corps, entraîné par l'action des fascias, suit la direction donnée par le regard.
5. Comprendre le placement des ischions entre les deux pieds.
6. Serrer les fesses pour sentir les muscles fessiers, leur action en spirale qui agit sur le bassin par l'ouverture des Kua.
7. Sentir que serrer les fesses amène le bassin vers l'avant pour, dans un deuxième temps, relâcher tranquillement les muscles fessiers sans lâcher pour autant le bassin et maintenir la détente dans l'action musculaire, les Kua restant ouverts sans effort.
8. Ne pas forcer le bassin vers l'avant dans sa rétroversion, mais bien détendre les genoux et relâcher les Kua pour comprendre le placement du sacrum qui tout naturellement devrait être vertical.
9. Garder le corps vertical, érigé et maintenu dans l'axe terre-ciel.

Avant de poursuivre, je tiens à préciser qu'il ne s'agit pas de se concentrer exclusivement sur le bassin. Il convient de travailler l'ensemble du corps afin d'arriver au bon placement du bassin étant donné que tout est interconnecté, de même que la juste mise en place du corps dépend de celle du bassin.

Les réflexions qui suivent sont en lien avec mes recherches du moment autour d'une relaxation dynamique du corps, corps unifié structurellement dans le mouvement même.



\*kuà

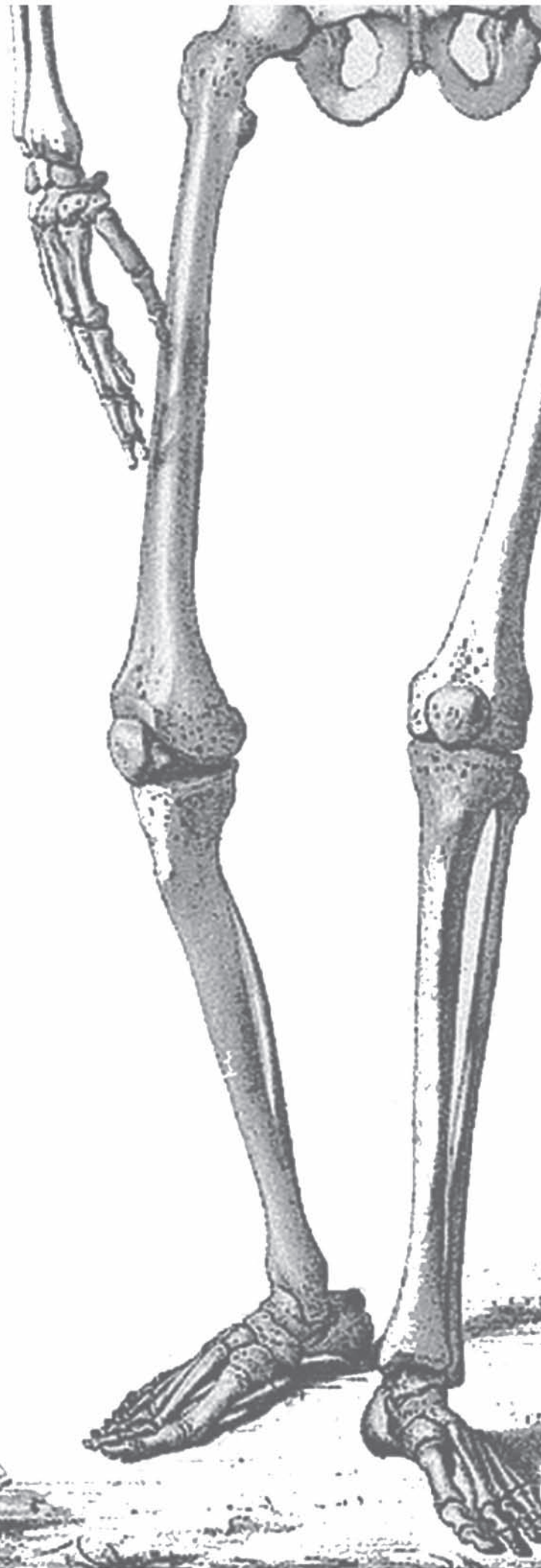
## EN DESSOUS DU BASSIN

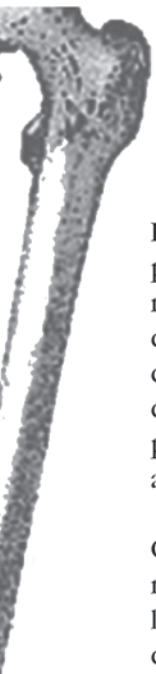
### Les pieds

Nous avons deux points énergétiques importants sous les pieds :

1. Le point Yong Quan (source jaillissante, 1er point du méridien du rein) sous l'avant pied.
2. Au milieu du talon.

Il convient d'abord, à partir de ces deux points, de trouver sous les pieds la zone où tout est neutre, où l'on a la sensation que le moins de poids s'exerce, où l'on est léger et tranquille. En statique, le placement est plus facile à sentir et permet d'ajuster le lien sol-tête. Pour le trouver, commencez par réaliser un balancement doux et continu entre les deux points, puis identifiez l'endroit où il y a le moins de pression. Il se situe au niveau du cou de pied qui sert également de repère pour l'alignement du corps terre-ciel. Il est utile de sentir cette zone afin que tout le corps puisse se placer correctement, comme un manteau placé sur un cintre et dont la juste adhérence lui permet de ne pas tomber tout en pesant de tout son poids.





Par la suite, plusieurs possibilités s'offrent à nous pour travailler sur les pieds : les détendre, les renforcer, les amener en rotation dans différentes directions, utiliser les côtés internes et externes, diriger les pieds par l'intermédiaire des orteils ou du talon, découvrir la zone du bol et du talon ; par la pensée, dans le mouvement, lier les mains aux pieds, lier les pieds aux épaules.

On peut également tenter de comprendre, sans le renfort de connaissances musculaires détaillées, le mouvement en spirale interne du corps à partir des pieds : les pieds à plat, comme collés au sol, comme si l'on avait des patins, les faire bouger du bord interne au bord externe, de l'avant vers l'arrière et inversement, et ce à partir du talon ; sentir les répercussions de ces mouvements sur le bassin et l'ensemble de la structure.

S'il n'y avait qu'une seule chose à retenir de cet article, c'est que le bassin, avec les ischions, doit impérativement rester entre les deux pieds. Il est important qu'il n'aille pas trop vers l'arrière, autrement il basculerait vers l'extérieur et il suffirait d'un rien pour être renversé.

## **Les genoux**

Plutôt que de garder les jambes raides, il est préférable de déverrouiller les genoux. Pour sentir le placement adéquat des genoux, amenez-les en arrière puis relâchez-les un peu. Rien que cette action participe déjà au déverrouillage du bassin et à la verticalisation sans excès du sacrum.

Règle d'or concernant le bassin : ne jamais forcer dessus mais le laisser vivre. Qu'il reste souple et mobile. Pour en revenir aux genoux, afin que le poids du corps ne reste pas bloqué à leur niveau, tentez de sentir et de réaliser, autant physiquement que mentalement, le passage du poids du corps vers le sol. Le corps doit peser sur le sol et non pas sur les genoux par un excès de tension, de rigidité des articulations.

## **Les jambes**

Tous les étirements en douceur des jambes et de leurs quatre faces sont bons pour apprendre à les relâcher, à ne pas les rigidifier, ce qui aurait des conséquences sur la mobilité et le placement du bassin.



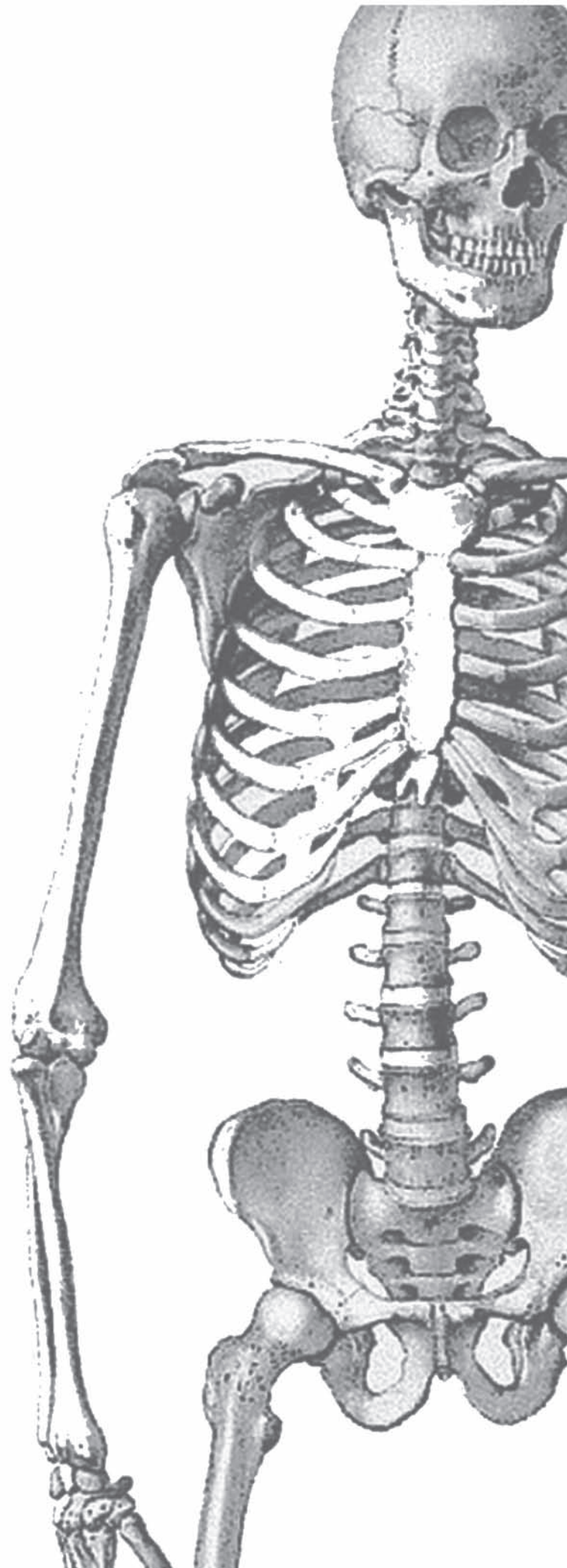
## LE BASSIN

### Les Kua, dans le passage du pli inguinal (articulation coxo-fémorale)

Avoir un aperçu visuel du bassin est important pour conscientiser cette zone en nous, pour en développer la perception interne. Je pense tout particulièrement à l'action des deux os de l'iliaque et du fémur. Le mieux serait de pouvoir les manipuler à partir d'un squelette afin de se rendre compte de leur fonctionnement mécanique interne, à la fois par une vision physique et une sensation tactile de ces os. Décrypter leur fonctionnement permet de mieux comprendre le mouvement articulaire des Kua, mais également du reste des jambes jusqu'aux pieds. Bien entendu, les Kua sont importants à connaître, mais le mouvement qui se fait en dedans, dont l'exercice sur la spirale vu plus haut nous donne un aperçu, demande un travail approprié pour être compris. On sentira pleinement tout ce qui se passe dans le bassin lorsqu'il sera bien détendu, par la souplesse que permet d'acquérir des étirements ou des exercices de mobilité qui le font bouger dans différentes directions, et si le reste du corps a bien été travaillé.

### Le périnée

Le périnée est une zone à découvrir ou redécouvrir. C'est un ensemble de muscles qui recouvre la paroi inférieure du pelvis (petit bassin) entre la symphyse pubienne et le coccyx, sorte de hamac qui soutient toute la zone du petit bassin et donc organes génitaux et anus. Le centre tendineux du périnée au noyau fibreux est une zone très solide située entre les organes génitaux et l'anus. On peut en prendre connaissance tout simplement en contractant puis relâchant cette zone précise à plusieurs reprises. Cela permet d'améliorer la sensibilité de cette zone qui est souvent oubliée pour de multiples raisons que je ne détaillerai pas. Lorsque le périnée est trop tenu, crispé, cela peut occasionner une tension interne dans toute la ligne remontante du petit bassin jusqu'à la ceinture scapulaire.



## AU DESSUS DU BASSIN

### Le diaphragme

Un autre sujet important : le diaphragme. Comme c'est un muscle, nous pouvons le renforcer, le rendre souple, mobile, tonique, de même que les autres parties du corps que nous avons traitées jusque-là. Du point de vue structurel, le diaphragme est intéressant. Comme le bassin, c'est un milieu, une intersection, mais plutôt de la partie haute du corps. Ce muscle, comme vous le savez probablement, est indispensable au processus respiratoire. Si elle manque d'amplitude, la cage thoracique peut se figer et de fait freiner quasiment tous les mouvements du corps, impactant jusqu'à la mobilité des lombaires et des cervicales. La meilleure façon d'entretenir et de solliciter le diaphragme est ainsi la pratique d'exercices respiratoires.

### La colonne vertébrale

De toute la panoplie des articulations, un des secteurs que je n'ai pas abordé en détail, et qui pourtant contribue à la structuration du corps et la mise en place du bassin, est la colonne vertébrale. De toute importance, elle fait le lien entre les pieds, le bassin et la tête. Elle est donc inmanquablement liée à tout le corps ; pas un de ses mouvements ne passe par elle.

Elle est aussi en contact permanent avec l'intérieur autant que l'extérieur ; chaque organe ou muscle agit sur elle. On peut l'intégrer davantage dans notre pensée lorsque nous exécutons la forme en visualisant ses deux extrémités, le sacrum et l'os occipital, ainsi que l'axe reliant ces deux points, de même que par elle sont reliés deux plans, la terre et le ciel. Elle décide de la verticalité du corps, de son enracinement et de son élévation.

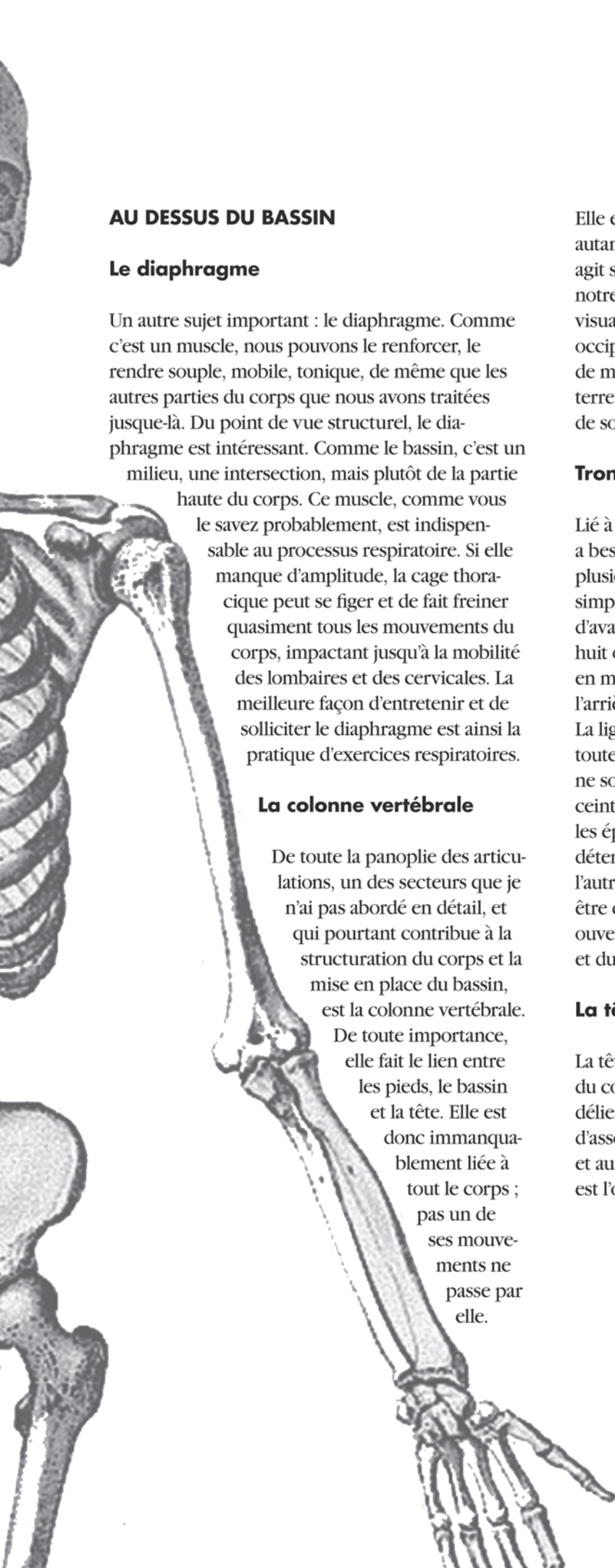
### Tronc et ceinture scapulaire

Lié à la colonne vertébrale, et comme elle, le tronc a besoin d'être délié, non dans une mais dans plusieurs directions. On peut commencer par de simples mouvements, en faisant bouger le tronc d'avant en arrière, puis selon un mouvement en huit ou en accordéon (aller à droite ou à gauche, en montant ou en descendant, vers l'avant ou vers l'arrière).

La ligne des épaules doit aussi être libérée de toutes les contraintes musculaires inutiles qui ne sont que restriction pour elle. Pour que la ceinture scapulaire gagne en mobilité, faites rouler les épaules d'avant en arrière, étudiez comment détendre et libérer une épaule en maintenant l'autre tendue, étendez les omoplates qui doivent être complètement déliées, souples et surtout ouvertes pour assurer un bon placement du torse et du haut du corps sur le bassin.

### La tête

La tête a aussi sa place dans le jeu du placement du corps. Comme pour le reste, il est bon de la délier le plus possible par différents exercices d'assouplissement. La tête est à connecter aux bras et aux pieds. Le point de liaison à garder à l'esprit est l'os occipital.



## LA STRUCTURE : UNITE DANS LE MOUVEMENT

Tout cela nous ramène à des principes évoqués dans un autre article publié récemment. En effet, je pense que nous devrions nous appliquer à faire se mouvoir le corps en une unité. Cette intégrité passe par la connexion des pieds, du bassin et des épaules. Cet ensemble joue et se place en même temps. Le jeu articulaire et le juste placement se font dans le mouvement et dans l'unification. Comme l'unification du corps demande un mouvement qui commence par ses extrémités, la conduite du bassin en dépend également. Il importe donc de diriger les orteils et les mains correctement, à titre égal que n'importe quelle autre partie du corps.

Ainsi, le placement judicieux du bassin dépend de l'état du reste du corps. Pour n'en prendre que les parties les plus importantes, pieds, genoux, bassin, milieu du corps, ceinture scapulaire et tête sont à lier, leurs articulations à assouplir et leurs muscles à renforcer. Tout le corps est lié. Ses parties sont interconnectées. Ce qui affecte l'une se répercute sur les autres, ce qui fait que la réalisation de l'unité corporelle dans le geste passe aussi nécessairement par une bonne maîtrise et un bon placement du bassin. La mise en œuvre des notions d'aller-retour et d'écoute permettent d'ajuster de plus en plus finement le corps avec le bassin. Vous trouverez plus de détails sur ces notions dans l'article paru dans le bulletin N° 96.

De dos et de face, les photos montrent que les ischions sont toujours entre les deux pieds (bâton du centre) et que les épines iliaques sont à l'aplomb du deuxième orteil (bâton latéral). Les deux bâtons sont dans le polygone de sustentation.

Pour moi la position de répartition du poids du corps est de 51/49 et il n'y a pas de double lourdeur. Après il y a adaptation au terrain !

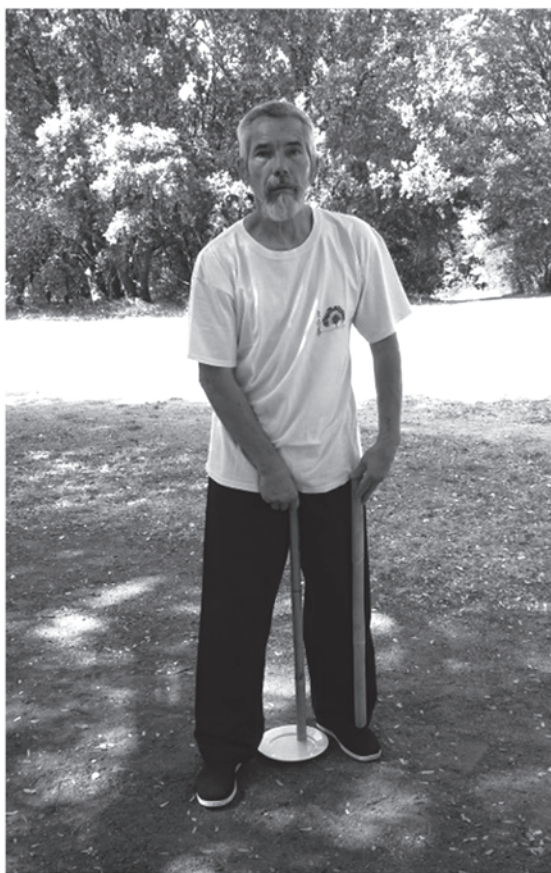
*Ma position n'est pas rectiligne parce que je dois tenir les bâtons !*

Le placement adéquat du bassin requiert la liberté de toutes les articulations, le relâchement de tous les muscles, la détente intégrale du corps dans une mobilité complète et souple, que ce soit dans un mode passif ou actif. J'entends ici par relaxation dynamique en mode passif ou actif une détente dans le mouvement même selon deux modalités, passif-actif et actif-actif. Passif-actif signifie que le relâchement est statique, soit immobile, en tenant une position de TJQ par exemple, mais en recevant l'action d'un partenaire qui nous manipule, nous pousse. L'intérêt est d'apprendre à se relâcher dans un mouvement qui nous est transmis, sur le support même que nous donne le partenaire qui lui est mobile. En mode actif-actif, le principe est similaire : celui qui travaille reçoit des poussées du partenaire, mais au lieu de tenir une position statique, il poursuit malgré les poussées le mouvement engagé, que ce soit une action musculaire telle que des pompes ou une séquence de la forme.



Dans les exercices de relâchement et de mobilité en passif-actif ou en actif-actif, on n'oppose pas de résistance et de tension au pousseur, mais on ne facilite pas son mouvement pour autant. Le relâchement se situe dans ce juste milieu. Toutes les configurations sont bonnes à essayer : debout, couché sur le ventre ou sur le dos, dans des actions de gainage, dans différents déplacements, etc.

Le relâchement de manière générale aide à développer une bonne sensibilité, à mieux sentir le corps, mais la relaxation dynamique permet aussi de le saisir dans son volume, en trois dimensions. Pour atteindre cette sensation de volume, le travail au sol, seul et avec partenaire, est une étape importante. Le passage par toutes les dimensions, de l'évolution au sol au travail debout, est nécessaire pour une mise en place correcte de la structure et, par conséquent, un bon placement du bassin afin de le réintégrer dans un mouvement unifié.



Enfin s'impose aussi le renforcement structurel que je considère désormais comme un passage obligé pour atteindre cette unité corporelle dans le mouvement et qui peut être obtenu par le gainage des trois grands groupes musculaires, ceinture scapulaire, abdominaux et quadriceps, gainage réalisable dans différentes positions. Ce type d'exercice donne au corps tonus, stabilité, et contribue à l'unifier structurellement.

Toutes les parties du corps sont donc à éveiller, à assembler, afin d'améliorer progressivement notre gestuelle chaotique du début de notre apprentissage jusqu'à l'expérience confirmée de la forme et d'affiner dans le temps une gestuelle que l'on fera nôtre, apparaissant tranquille et pure par la maîtrise que l'on en a.

Voilà quelques idées que j'ai proposé de mettre en place lors de cet atelier, et leur prolongement pour certaines, afin d'entraîner notre corps et de placer judicieusement notre bassin. Bien entendu, cela reste sommaire au regard de l'étendue potentielle du sujet. On le constate par le survol des points mentionnés et l'on comprend plus facilement que tout cela ne se fait pas en un jour. Beaucoup de chemin reste à parcourir, ce n'est qu'un début, vous souhaitant une bonne recherche et du plaisir dans votre pratique.

BON ENTRAÎNEMENT.



Marc Appelmans  
Lucas Limasset

*Apprendre, c'est ramer à contre-courant.  
Dès qu'on s'arrête, on recule.*  
Hennig Beck, Les erreurs du cerveau.

*Ramer avec le courant  
fait rire les crocodiles.*  
Sagesse africaine

*C'est peut-être utile pour décrypter le fonctionnement mécanique interne et garder à l'esprit l'os occipital mais niveau souplesse et sensation, faut reconnaître que c'est quand même limité.*



jean-claude issemann



**La rubrique du Collège**

<b>Le Collège européen des enseignants du YMTQ (juin 1990)</b>	N° 3 p. 12
<b>Présentation du Collège européen du YMTQ</b> Christian Bernapel	N° 4 p. 15
<b>Collège européen du YMTQ c/o Christian Bernapel</b>	N° 6 p. 46, 8 p. 24
<b>Adoption de la charte du Collège</b> Christian Bernapel	N° 7 p. 16
<b>la charte du Collège</b> <b>(the charter of the european Collège of YMTQ)</b>	N° 7 p. 17 N° 7 p. 19
<b>Collège européen du YMTQ</b> Michel Douiller	N° 12 p. 4-6
<b>Les enseignants vont à l'école</b> Valérie Oppel	N°13 p. 10-11
<b>Nouvelles du Collège européen des Enseignants du YMTQ</b> Lucienne Caillat	N° 15 p. 5-6
<b>Echo du Collège et demande d'admission</b> Jean-Claude Trap	N° 19 p. 16-17
<b>Charte du Collège des enseignants du YMTJQ</b>	N° 19 p. 18-19
<b>Reflexions autour d'un séminaire du Collège</b> Marie-Christine Moutault	N° 21 p. 30-31
<b>Listes adhésions au Collège (membres et assos)</b>	N° 22 p. 2-10
<b>Résumé du séminaire du Collège</b> Françoise Pongy	N° 22 p. 1
<b>Message Collège des enseignants</b> Jean-Claude Trap	N° 24 p. 37
<b>Collège des enseignants « Teacher's day » le 25 juillet 1999 à Angers</b>	N° 30 p. 39
<b>Avis à tous les membres du Collège des enseignants ! Teacher's day le 25 juillet 1999 à Angers</b> Valérie Oppel	N° 31 p. 33
<b>Le Collège européen des enseignants du Yang Jia Michuan Taiji Quan</b> Hervé Marest	N° 47 p. 8
<b>La rubrique du Collège</b> Marie-Christine Moutault	N° 49 p. 39
<b>Collège La Pommeraie</b>	N° 49 p. 71
<b>Compte-rendu d'un néophyte du Collège</b> Daniel Rosza	N° 50 p. 37-38-39-40
<b>Comité de défense du tai Chi Chuan en France CDTCCF</b> (vs FTCCG)	N° 50 p. 41
<b>Cdtddf.free.fr (CDTCCF)</b>	

N° 50 p. 42-43-44

**Séminaire des 21-22-23 octobre 2005, à Chatenay-Malabry**

La rubrique du **Collège** Européen des Enseignants du YMTQ  
Soazig Cordroc'h et Charles Viala N° 51 p. 52-53

**La rubrique du Collège**

Laurence Bovay **La rubrique du Collège** N° 52 p. 8-9-10

**La rubrique du Collège**

Lucienne Caillat N° 54 p. 30-31-32-33

**La rubrique du Collège**

Yves **Picart** N° 55 p. 24

**Discours du Collège aux funérailles de Laoshi**

N° 59 p. 14

**Séminaire d'automne du Collège** (24-25-26 octobre 2008, la Rochette)

Zouzou Vallotton N° 60 p. 35

**Lettre du Collège**

Marie-Christine Moutault N° 60 p. 36

**La rubrique du Collège**

Hervé Marest N° 61 p. 31

**Vente d'Eventails par le Collège**

N° 62 p. 29

**Le Collège anime la première journée des rencontres –**

Hervé Marest N° 62 p. 44

**Les ateliers du Collège à l'Amicale –**

Zouzou Vallotton N° 63 p. 28-29-30

**Les 20 ans du Collège –**

Hervé Marest **La rubrique du Collège** N° 63 p. 31-32

**Procédure d'admission au Collège**

Hervé Marest **La rubrique du Collège** N° 64 p. 8-9

**Les feuillets du Collège** (introduction à la première mouture) N° 70 p. 17

**Avant les exercices préparatoires**

Claude Eyrolles **Les feuillets du Collège** N° 70 p. 18-19

**Avant les exercices préparatoires**

Pierre Lang **Les feuillets du Collège** N° 70 p. 19-20

**L'obsession Du Geste Juste –**

Marie-Christine Moutault **Les feuillets du Collège** N° 71 p. 17-18-19-20

**ZHOU - KAO**

Marie-Christine Moutault N° 71 p. 21

**Quelques notes inspirées par le texte de Marie-Christine (l'obsession du geste juste N° 71)**

Jean-Luc Perot N° 73 p. 23

**Réflexions** (sur N° 71, p. 20)

Serge Dreyer N° 73 p. 24-25-26-27

**Réflexion sur les quatre techniques de mains et leurs transformations.**

Christian Bernapel **Les feuillets du Collège** N° 72 p. 17-18-19-20-21-22

**TUISHOU pour les débutants** cahier N° 21 mars 2012

Frédéric PLEWNIAK **Les feuillets du Collège** N° 72 p. 23-24

- LA BALLE DE TAIJI, un outil d'introduction au tuishou libre à pas mobiles**  
Alix Helme-Guizon Les feuillets du Collège N° 73 p.18-19-20-21
- Hanxiong Babei et objet transitionnel**  
Frédéric PLEWNIAK Les feuillets du Collège N° 73 p.22
- LE PIED : RÉFLEXOLOGIE Montre-moi tes pieds, je te dirai... Atelier libre de Laurence Bovay**  
(Dimanche 16 août 2009)  
Laurence Bovay Les feuillets du Collège N° 74 p. 19-20-21
- LA RACINE EST DANS LES PIEDS (Mai 2009)**  
Laurence Bovay – Les feuillets du Collège N° 74 p. 21-22
- TJQ ET LE SENS DE L'ESPACE : Comment ne pas perdre le sud (le nord...) ?**  
– Cahier N° 9, octobre 2007  
Sonia Sladek Les feuillets du Collège N° 75 p. 15-16-17-18
- Apprendre la forme : difficultés de mémorisation et disparités dans l'apprentissage**  
Gianvittorio Ardito Les feuillets du Collège N° 76 p. 13-14-15-16
- Le Yi dans la séquence des activités mentales**  
Désiré Amoussou Les feuillets du Collège N° 77 p. 19-20-21
- Jouer avec les vides, juin 2005 (révisé en déc. 2014)**  
Jean-Philippe Jacques, Les feuillets du Collège N° 78 p. 17-18-19-20
- Atelier d'ARAMIS au séminaire du 24 oct. 2008 à La Rochette**  
**Thème : aperçu du travail de Mohamed Ahamada sur l'analyse fonctionnelle du corps en mouvement**  
Mohamed Ahamada Les feuillets du Collège N° 79 p. 15-16-17-18
- Petit imprécis de mécanique navale à l'usage du tai chi chuan**  
Yves P. Picart Les feuillets du Collège N° 80 p. 13-14-15-16
- Stage Burkina Faso 2016**  
Hervé Marest, Les feuillets du Collège N° 80 p. 16
- La conscience du corps en mouvement**  
Laurence Bovay Les feuillets du Collège N° 81 p. 14-15-16-17
- Méthodologie de travail pour enseigner à un non-voyant**  
Paul Roelandt Les feuillets du Collège N° 82 p. 15
- Une expérience de 16 ans...**  
Marie-Christine Moutault Les feuillets du Collège N° 82 p. 18
- Taiji quan et handicap visuel**  
Bernard Champain Les feuillets du Collège N° 82 p. 22
- Cours de taiji pour enfants de 6 à 10 ans**  
Pascal Fessler Les feuillets du Collège N° 83 p. 13
- Taiji quan et enfants en temps d'activité périscolaire (TAP) 15**  
François Besson Les feuillets du Collège N° 83 p. 17
- Enseignement du taichi chuan à l'école primaire**  
Bernard Bouisson Les feuillets du Collège N° 83 p. 17
- Embrasser le tigre et le rendre à la montagne**  
« Bào hǔ guī shān »  
Christian Bernapel Les feuillets du Collège N° 84 p. 19
- Les Chants des huit énergies (expression énergétique des huit portes)**  
Claudy Jeanmougin Les feuillets du Collège N° 85 p. 15
- La Tenségrité**  
Lionel Descamps avec la participation d'Alix Helme-Guizon et François Besson Les feuillets du Collège N° 86 p. 19

<b>Les cahiers du Collège : La Fille de Jade</b> <i>Nicole Henriod</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 89 p. 15
<b>Un Collège en mouvement</b> <i>Jean-Claude Trap</i>		N° 89 p. 22
<b>La pratique du taijijian</b> <i>Frédéric Plewniak</i>	<b>Les feuillets du collège</b>	N° 90 p. 15
<b>Le YMTQ, un tout cohérent à pratiquer et à enseigner</b> <i>Lionel Descamps</i>	<b>Les feuillets du collège</b>	N° 91 p. 17
<b>Le déroulé du pied avant</b> <i>Nicole Henriod</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 92 p. centrales
<b>Le point sur la jambe arrière</b> <i>Claudy Jeanmougin</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 92 p. centrales
<b>Prolégomènes aux exercices de TUISHOU</b> <i>Frédéric Plewniak</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 93 p. 14bis p. centrales
<b>Synthèse des ateliers du Collège sur le thème</b> <b>« Apprentissage du tuishou aux débutants » première partie</b> <i>Hervé Marest, Jean Boucault, François Besson, Alix Helme-Guizon, Céline Davière, Lionel Descamps, Patrick Laboulle, Jean-Paul Bonhuil, Yannick Michel</i> <i>(Atelier de Baugé)</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 94 entre p.14 et p. 15
<b>Synthèse des ateliers du Collège sur le thème</b> <b>« Apprentissage du tuishou aux débutants » deuxième partie</b> <i>Atelier de Baugé (Hervé Marest, Jean Boucault, François Besson, Alix Helme-Guizon, Céline Davière, Lionel Descamps, Patrick Laboulle, Jean-Paul Bonhuil, Yannick Michel)</i> <i>Fabienne Marest, Cathy Drouet, Marc Appelmans et Manuel Solnon.</i>	<b>Les Feuilletts du Collège</b>	N° 95 entre p.10 et p. 15
<b>Réfléchir à un salut spécifique au Yangjia Michuan Taiji Quan</b> <i>Vingt-neuf contributeurs-contributrices</i>	<b>Les feuillets du Collège</b>	N° 96 entre p.10 et p. 15
<b>Ouverture-Fermeture</b>		N° 97 entre p.12 et p. 13
<b>Posture/conquête de l'espace/souffle dynamiaque et rythme</b> <i>Laurence Bovay (et Jean-Luc Perot)</i>		N° 97 entre p.12 et p. 13
<b>Ouverture-fermeture dans « les mains ondulent comme les nuages »</b>		N° 97 entre p.12 et p. 13
<i>Jean-Claude Trap (atelier de Sabine Metzlé, intervention de Claudy Jeanmougin)</i>		
<b>Ouverture-fermeture et le Chant des 13 potentialités</b> <i>Valérie Opper et Claudy Jeanmougin (atelier de Claudy Jeanmougin)</i>		N° 97 entre p.12 et p. 13
	<b>Les Feuilletts du Collège</b>	
<b>Retour sur l'atelier consacré au bassin lors des Rencontres de l'Amicale à Strasbourg</b> <i>Marc Appelmans et Lucas Limasset</i>	<b>Les Feuilletts du Collège</b>	N° 98 p. entre 12 et 13