



**YANG FAMILY  
TAI CHI CHUAN**

# « *Tai Chi Chuan* »

N° 32 Hiver 2012

*Journal de l'Association Internationale de Tai Chi Chuan de la Famille Yang*

## SOMMAIRE

	Trad	News
<b>1 La Lettre du Président</b> . . . Yang Jun. . . . .	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2 Pèlerinage à la ville de Guang Fu</b> . . . Claudio Mingarini . . . . .	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>3 Esprit calme, pinceau fluide</b> . . . Carolyn Fung. . . . .	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>4 Cérémonie des Disciples</b> . . . Edward Moore . . . . .	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>5 Nature de l'Energie Taiji - Conférence de Maître Yang Jun (2<sup>ème</sup> Partie).</b> . . . . .	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>6 Périple en Chine 2012</b> . . . Dave Barrett . . . . .	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>7 Le coin du Pratiquant: TaijiJian</b> . . . Yang Jun . . . . .	<b>13</b>	<b>18</b>
<b>8 Académie d'Instructeurs</b> . . . Carl Meeks. . . . .	<b>15</b>	<b>24</b>
<b>9 Ouvrir son cœur à la Chine</b> . . . Ed Boates . . . . .	<b>17</b>	<b>27</b>
<b>10 Vol de la Boxe: Chapitre 4</b> . . . Yang Jun, Audi Peal and Dave Barrett . . . . .	<b>17</b>	<b>28</b>

### Ont contribué à la traduction des articles du Numéro

*Elsa Baynard* (Toulouse)  
*Amélie Bounoure* (Lyon)  
*Françoise Desagnat* (La Rochelle)  
*Sylvie Marchal* (Kenya)

*Jean-Claude Miremont* (Paris-IDF)  
*Carole et Duc Nguyen Minh* (Paris-IDF)  
*Dina Ranrifidy* (Madagascar)  
*Hugues Raharimanantsoa* (Madagascar)

# LA LETTRE DU PRESIDENT

Cher Membre,

Avec le soutien de chacun, nous sommes parvenus à accomplir beaucoup de choses cette année, en continuant de développer l'Association Internationale de manière constante.

Le voyage en Chine nous a laissé d'inoubliables souvenirs: l'agitation des villes modernes, l'imposante Perle d'Orient, le précipice abrupt des falaises de formes délicates, comme des escaliers vers le ciel. Nous fûmes reçus chaleureusement et nous apprîmes une cuisine unique. Dans la belle ville de Phoenix, de jeunes gens canotaient et se chantaient des chansons d'amour. A la grande cérémonie d'Ouverture, les rangs impeccables de 170 invités d'Outre-mer en train de faire du Taichichuan ont fait sensation à la télévision et les gros titres dans les journaux. La grande Muraille serpentant le long des crêtes montagneuses nous offrit une vue splendide. Nous vîmes des scènes pittoresques, découvrièmes des coutumes uniques, des vêtements inhabituels, des villes en plein développement, goûtâmes aux cuisines locales et tout cela nous fit mieux comprendre la Chine.

Grâce aux Directeurs de Centre et à l'enthousiasme de nos Membres, les participants à ce voyage en Chine venaient de cinq continents: Europe, Amérique du Nord, Amérique du Sud, Asie et Afrique. Plus de 250 personnes représentaient 18 pays. Aussi bien par l'organisation que par son déroulement, la participation à ce voyage en Chine fut la plus réussie de toutes nos aventures. Je veux remercier ceux dont le soutien fut crucial pour le succès de cet événement qui a permis à la Chine de constater la passion pour le Taichichuan de ceux qui venaient d'Outre-Mer.

Depuis la tenue du Mémorial de la Fondation pour le Taichichuan de la famille Yang l'an dernier, ce fut la première fois cet été que j'eus l'occasion de retourner visiter la ville de mes ancêtres, Guangfu. Le gouvernement de Guangfu nous a reçus chaleureusement. Je fus surpris par les changements dans Guangfu et par l'engagement du gouvernement dans le développement. Le Monument de la Fondation pour la famille Yang est à moitié achevé. Le Monument de Taichichuan est situé sur la partie extérieure de Guangfu, sur une douve comblée, le long de la rivière qui est entourée de chemins de lotus. La tombe du patriarche,

Yang Luchan, est pratiquement terminée. La forme et la construction de l'autel, la tombe et la pierre tombale sont traditionnelles, majestueuses et pleines de dignité, laissant aux visiteurs un sentiment de sobre respect.

Lors d'une rencontre, le gouvernement de Guangfu a exprimé l'importance du Monument Yang et son rôle en tant que partie du développement global de la ville.

Je suis profondément reconnaissant envers les responsables de Guangfu pour leurs efforts à préserver les lieux où naquit le Taichichuan de la famille Yang et Wu/Hao.

Deux ans après en avoir fait la demande, le gouvernement des USA a formellement ratifié la Fondation de Taichichuan de la famille Yang en tant qu'organisation à but non lucratif.

Le prochain événement important pour la Fondation sera le Symposium de Taichi. Après presque un an d'interrogation, nous avons décidé que le prochain Symposium aurait lieu à Louisville, Kentucky, en juillet 2014. Durant la procédure de sélection, nous avons dû prendre en considération le besoin en volontaires et en commodités d'accueil pour les étudiants de Taichichuan.

Carl Meeks, Directeur du Centre YangChengfu à Louisville, a accepté avec bienveillance le titre de Vice Président du Symposium et organisera l'événement. Nous avons été invités par le Gouverneur du Kentucky, le Maire de Louisville et le Président de l'Université Spalding à tenir le Symposium à Louisville et tous ont apporté leur soutien. Ces trois facteurs en harmonie : le moment, le lieu et les personnes, sont les raisons pour lesquelles j'ai décidé de tenir le Symposium à Louisville. Tous nos efforts seront nécessaires. L'Association Internationale est un parrain important de ce projet. Nous aurons besoin du soutien et de l'enthousiasme de nos membres pour assurer son succès dans le but de promouvoir le développement des différents styles de Taichichuan et de signifier qu'ils ne sont qu'une seule et même entité.

Pour terminer, je souhaite à chacun d'entre vous une bonne santé en cette nouvelle année et que tous vos vœux se réalisent!

Yang Jun, Président  
Hiver 2012.

## UN PELERINAGE A LA VILLE GUANGFU

Par Claudio Mingarini, Directeur de Centre, Rome, Italie  
Avec l'aide d'Edward Moore

En Août 2012, plusieurs membres de la famille Yang et quelques-uns d'entre nous, leurs disciples et étudiants, sommes allés à la ville natale du style Yang de Taijiquan où se trouvent les tombes de la famille Yang. Nous avons traversé ensemble les belles provinces chinoises du Shanxi, du Shandong et du Hebei avant de visiter la ville de Guangfu, les tombes ancestrales de la famille Yang, et plusieurs autres sites d'intérêt. Ce fut un voyage dont beaucoup d'entre nous avaient rêvé depuis de nombreuses années, nous étions donc

bien renseignés sur l'histoire, les légendes et la réalité de ces lieux. C'était une grande joie et un grand honneur de participer à un voyage aussi attirant qu'intéressant avec les Maîtres Yang Jun, Yang Bin, et d'autres membres de la famille Yang.

Nous sommes arrivés à midi devant la ville antique de Guangfu et nous avons traversé à pied l'élégant pont de pierre qui enjambe la rivière et continué à l'intérieur des hauts murs d'enceinte qui entourent la ville. Là, dans la ville, vous

remontez le temps. Cette ville de 1,5 kilomètres carrés de superficie a quatre districts, quatre rues et huit ruelles bordées de vieilles bâtisses traditionnelles. Voir, vivre et respirer dans les lieux où Yang Luchan et la famille Yang ont vécu deux cents ans plus tôt, fut une expérience très intéressante et très intense. Guangfu (précédemment appelée Guangping) se trouve dans le comté de Yongnian, province du Hebei. Elle est le berceau des styles Yang et Wu / Hao de Taijiquan et nombreux sont ses habitants qui pratiquent ces styles traditionnels. Depuis 1991, c'est à Guangfu que se tient le Festival International de Taijiquan du Yongnian qui attire des pratiquants de taiji de partout dans le monde.

D'origine ancienne, la ville aurait été fondée à l'époque des Printemps et Automnes (770-476 av. JC) elle était autrefois la capitale du Royaume Xia pendant les années chaotiques de la dernière dynastie des Sui (581-618 de notre ère). Aujourd'hui, les remparts de la ville construits sous la dynastie des Ming (1368-1644) sont encore intacts et offrent une vue magnifique sur les plans d'eau qui entourent la ville. Maître Yang Jun, très inspiré par cette visite, dit: «Je suis vraiment heureux d'être de retour dans la ville natale de ma famille!" A l'intérieur de la ville, nous avons visité la maison du célèbre Wu Yuxiang, ses grandes pièces élégamment décorées et ses spacieuses cours intérieures séparées par d'immenses portes. Parcourir ces cours et imaginer les moments où Yang Luchan enseignait les frères Wu, avait quelque chose d'excitant, comme si toutes ces années de formation, de recherche, de discussion et de découverte se déroulaient à nouveau devant nos yeux.

Ensuite, nous avons visité la maison de Yang Luchan, reconstruite près de Guangfu par les générations actuelles de la famille Yang. De plus en plus d'amoureux du taijiquan et d'autres arts martiaux du monde viennent s'y recueillir. La maison est très belle et pleine de charme, les différentes pièces, reliées par plusieurs cours intérieures, sont simples mais élégantes. Là, Maître Yang Jun conduisit une brève cérémonie au cours de laquelle nous sommes restés silencieusement debout devant un autel décoré avec des images de Yang Luchan. Nous avons ensuite déposé une offrande traditionnelle d'encens et nous nous sommes inclinés pour montrer notre respect pour ce personnage légendaire qui a transmis cette brillante perle du taijiquan aux générations suivantes, nous donnant cette chance de pouvoir l'étudier à notre tour.

Après notre visite à Guangfu nous avons été invités à déjeuner par le maire, qui est également l'administrateur chargé du Memorial Park du Taijiquan de la famille Yang, actuellement en construction. Malgré la rareté des fonds publics, il a promis qu'avec l'aide de nos contributions, il ferait tout son possible pour s'assurer que le projet puisse s'achever dans les plus brefs délais. Pendant que nous dégustions la cuisine locale typique dont la tradition remonte à des centaines d'années, des habitants du cru nous racontaient des histoires intéressantes sur les personnalités, historiques et de légende, du taijiquan qui ont vécu dans la région.

Au cours de notre voyage dans la région, nous avons également eu une réunion avec le Président de l'Université Handan et un grand nombre d'enseignants. Ils ont réservé aux Maîtres Yang Jun et Yang Bin un accueil chaleureux et nous avons assisté à une importante réunion à l'école. Cette université a commencé il y a un an une formation diplômante couvrant l'histoire, la philosophie, la théorie et la pratique du taijiquan style traditionnel Yang dont on nous a présenté les divers aspects et les détails du programme. À bien des

égards, le programme de l'académie proposé par notre association internationale et l'Université de Handan se rejoignent, ce qui a créé un intérêt mutuel pour d'importantes collaborations futures.

Puis nous sommes allés à la raison d'être de notre voyage, le tombeau ancestral de la Famille Yang. Le site précédent du tombeau avait été envahi par de nombreuses rues et maisons, aussi la famille a-t-elle décidé de le déplacer vers un nouvel emplacement, généreusement offert par les autorités du comté de Yongnian. Le dessein de la famille Yang et du gouvernement provincial est de créer à cet endroit un parc public avec un édifice commémoratif et un Centre Culturel du taijiquan. Ce sera un lieu de pèlerinage et d'échanges culturels invitant les pratiquants du monde entier à se réunir pour étudier le taijiquan. Nous sommes arrivés sur le site du tombeau après avoir traversé en car une large plaine de marais et de végétaux. Les reflets aux nuances dorées de la chaleur estivale nous accompagnaient en tout lieu. Enfin, le car a quitté la route et s'est lentement engagé sur un chemin de terre étroit au milieu des champs. Nous étions arrivés à destination.

Les tombeaux sont situés au milieu d'une très grande prairie verdoyante donnant au site un caractère très paisible. Notre marche vers les tombeaux était calme et solennelle. C'est le tombeau de Yang Luchan, qui apparaît de prime abord, avec une haute pierre tombale disposée à l'avant d'un grand mausolée de forme arrondie. Huit marches de pierre surmontant un grand brûleur d'encens conduisent au tombeau. Tout autour de la tombe de Maître Yang Luchan se trouvent les tombes de Yang Banhou, Yang Jianhou, Yang Chengfu, Yang Shaohou, et d'autres membres de la famille jusqu'à la quatrième génération. L'émotion vint à son comble lors de la cérémonie consacrée aux ancêtres de la famille Yang. Après un moment de silence, alignés debout, nous nous sommes avancés pour suivre la cérémonie traditionnelle d'allumage et d'offrande de l'encens et nous agenouiller en hommage rituel devant la tombe de Yang Luchan. Nous avons vécu-là un beau moment, agenouillés ensemble sur la terre humide, partageant une émotion silencieuse, profondément reconnaissants d'avoir été admis à participer à cette importante cérémonie.

Les membres de la famille déposèrent alors sur la tombe les offrandes de fruits qu'ils avaient apportées puis firent brûler selon le rite traditionnel de faux billets de banque, suivis par le reste des personnes présentes. Nous avons aussi trouvé le tombeau de Yang Chengfu devant lequel nous nous sommes inclinés en un salut rituel en signe de gratitude vis-à-vis de ce grand maître. Alors que la fumée d'encens se répandait au-dessus des splendides étangs de lotus qui entourent le site des tombeaux, nous échangeons entre nous des regards muets, empreints de vénération, savourant notre présence en ce lieu en ce jour. Notre présence ici pour remercier les générations anciennes de la famille Yang, en compagnie des générations actuelles, le cœur et l'esprit ouverts et pleinement conscients de leurs hauts faits est inoubliable. Le cœur de leur enseignement continue à s'épanouir en chacun de nous.

Notre visite à la ville natale de la famille Yang et aux tombeaux des ancêtres restera dans nos cœurs et nos esprits pendant très longtemps. J'espère qu'avec le temps, nous serons en mesure d'apporter nos propres contributions aux traditions de la famille Yang par la pratique des arts martiaux, la culture et l'éthique qu'ils nous ont transmis avec tant de soin tout au long des siècles.

# ESPRIT CALME, PINCEAU FLUIDE

## MON ETRANGE CHEMIN VERS LE TAI CHI CHUAN ET LES RAISONS DE MA PRATIQUE

Par Carolyn Fung

Je ne m'étais jamais intéressée au tai chi chuan jusqu'à ce que mon professeur de calligraphie me fit un petit commentaire blessant. Fin 2009 j'avais peint ce que je pensais être une écriture parfaite en calligraphie chinoise. J'étais impatiente de le montrer à mon professeur. Mais lorsqu'il l'a vue, il m'a dit que c'était plat, trop parfait et qu'il manquait d'énergie. Je lui ai demandé comment je pouvais améliorer l'énergie et la fluidité de ma peinture. C'est alors qu'il m'a dit les mots qui m'ont amené à étudier le Tai Chi Chuan : « Peut-être que tu ne peux pas l'apprendre. Peut-être que tu dois simplement être née avec. » Il n'offrait aucune proposition utile. Je ne pouvais pas accepter ces mots. Je me suis rappelée que parfois, lorsque je peignais debout, il me disait de me tenir comme si je faisais du tai chi chuan, mais je ne comprenais pas ce qu'il voulait dire. Tout ce que je savais c'était que le tai chi chuan était une sorte d'exercice de fluidité et ma calligraphie avait besoin de plus de « fluidité », donc peut-être qu'étudier le tai chi pouvait m'aider.

Je ne savais pas comment trouver un professeur. Je n'étais pas très enthousiaste à l'idée d'étudier le tai chi chuan donc je pensais que je n'avais pas besoin d'un professeur vraiment bon, « assez bon » suffirait. L'Ecole de Maître Yang Jun à Redmond est arrivée en tête de la recherche internet. Je n'avais même pas parcouru la biographie de Maître Yang. Je me revois pensant que son site était beau et qu'il était donc probablement « assez bon ». Je ne réalisais pas que j'entrais dans l'Ecole d'un professeur de tai chi chuan de classe mondiale.

En janvier 2010 j'ai signé pour 3 mois de leçons à l'Ecole de Redmond de Maître Yang. J'ai eu un certain nombre de surprises. Après seulement quelques cours j'ai compris que le tai chi chuan ne serait pas une solution rapide à mes problèmes de calligraphie. Je fus aussi surprise de découvrir que c'était un art martial. Ça ne m'intéressait pas du tout d'apprendre un art martial. Encore pire, je fus choquée de découvrir que les 3 mois couvriraient seulement la première partie de la 103 et que ça prendrait 1 an pour apprendre la forme entière. J'avais prévu de rester seulement 3 mois à l'école, apprendre quelques mouvements fluides, puis partir pour pratiquer « la fluidité » chez moi. Mais pire que tout, le cours était le mardi soir en même temps que mon cours d'art Chinois. J'apprenais le tai chi chuan pour améliorer ma calligraphie et maintenant je ne pouvais même plus aller à mon cours d'art à cause du Tai Chi Chuan ! Ça ne me rendait pas heureuse. Je pensais que le Tai Chi Chuan était ennuyeux et j'ai failli arrêter après l'apprentissage de la première partie. Je suis restée parce que ça semblait du gâchis d'apprendre la première partie et de ne pas finir d'apprendre le reste. De plus j'avais un sentiment fort, intuitif que je devais rester dans cette école et apprendre le tai chi chuan, bien que je ne savais pas pourquoi.

A la moitié de l'apprentissage de la 2<sup>ème</sup> partie de la 103, tout a changé quand un ami m'a dit que le tai chi peut être un exercice spirituel. C'était encore plus fou que de découvrir que c'était un art martial ! Le sujet de la spiritualité n'était assurément pas mentionné en cours. J'étais curieuse et j'ai commencé à lire de nombreux livres. Je ne suis membre d'aucun groupe religieux mais pendant des années je me suis intéressée à la spiritualité dans le mystique, sur un plan plus personnel. J'ai aimé lire sur la Philosophie Taoïste, mais ce qui a réellement retenu mon attention fut le développement de

l'esprit à des niveaux supérieurs du tai chi chuan. Cela semblait vraiment similaire au genre d'engagement mental dont j'avais eu une brève expérience plus tôt dans ma vie.

De nombreuses années auparavant, j'avais fait l'expérience de vivre comme un moine bouddhiste pendant 10 jours pendant lesquels j'apprenais la méditation Vipassana (« un aperçu ») dans une intense retraite en résidentiel. Ça impliquait de suivre un programme journalier strict qui incluait au moins 11h de méditation par jour. La retraite se faisait dans un silence complet. Il n'était pas permis de parler pendant 10 jours et interdit aussi la télévision, l'internet, le téléphone portable, la musique, la lecture, l'écriture ou les contacts avec le monde extérieur. Il n'y avait rien à faire à part méditer, dormir, manger, se doucher ou aller faire une brève promenade. Pendant 3 jours l'entraînement consistait à calmer l'esprit en stoppant les pensées et les émotions excessives (« esprit singe ») pour développer la capacité de concentration. Ça se faisait en focalisant la respiration sous le nez. La plupart des gens arrêtent à ce niveau de méditation et sont contents du calme dont ils ont fait l'expérience. Mais lors de cette retraite, c'était juste une préparation à la méditation Vipassana. Du jour 4 à 10, l'entraînement est allé au-delà de ce stade pour purifier l'esprit à des niveaux plus profonds. Cela se faisait en entraînant l'esprit à concentrer son attention sur des sensations sur le corps de façon systématique, devenant ouvert à toutes les sensations, mais sans y réagir mentalement ou émotionnellement. C'était un challenge parce que cela demandait de garder le corps complètement immobile, littéralement sans bouger d'un pouce pendant la méditation. Rester assis de cette façon pendant des heures peut donner de fortes sensations que je devais apprendre à endurer sans y réagir en les jugeant bonnes ou mauvaises. Dans la tradition bouddhiste, l'habitude mentale de juger constamment quelque chose en bien ou en mal conduit au désir et à l'aversion qui mènent à la non-acceptation et l'attachement (souffrance).

Bien que difficile à décrire, je me rappellerai toujours le vécu de ce degré de conscience le plus raffiné et le plus pur qui se trouve au-delà de l'esprit pensant. Des jours 7 à 10, j'étais détendue paisible, centrée et pourtant avec un tel degré de conscience élevée et de vigilance sur chaque chose environnante et me sentais prête à tout. Mon esprit était si vif, précis, sensible et clair. Je pouvais le focaliser très rapidement comme un laser sur n'importe quelle région interne ou externe de mon corps. Mon esprit était comme un outil puissant non utilisé et attendant de l'être de la façon dont je le voulais parce que je n'étais pas retenue à mon environnement par une réaction mentale ou émotionnelle. (Je peux voir comment, dans le tai chi chuan, cet état d'esprit peut permettre à quelqu'un d'être relâché et non-résistant à un adversaire.) Peu importe l'activité dans laquelle je m'engageais, il y avait toujours un calme intérieur et une tranquillité incroyable à tout moment. Cela ressemble à un état d'esprit décrit dans un article d'un journal précédent<sup>ii</sup>. Cette qualité d'esprit peut se comprendre uniquement à travers l'expérience, plutôt qu'en lisant un article, un livre ou en écoutant un professeur en parler. C'est pourquoi l'entraînement personnel est si important. Il y avait aussi la compréhension que mon corps, mes pensées et mes émotions ne sont pas permanents, pas plus que tout ce qui est dans

l'environnement physique. Occasionnellement, il y avait une profonde sensation d'unité avec tout ce qui m'entourait. Mon corps se sentait si léger et libre. Après la retraite je n'ai pas pratiqué les 2 heures par jour recommandées. Cette retraite fut mon premier apprentissage de la méditation et en tant que débutante, je n'avais pas la discipline pour continuer. Je savourais quelques bénéfices agréables dans ma vie de tous les jours pendant un temps, mais sans entraînement, l'incroyable niveau de conscience s'est évanoui en une semaine environ. L'attraction du monde extérieur est forte lorsque vous ne prenez pas le temps pour chercher le calme et vous focaliser intérieurement.

Donc au fur et à mesure que je lisais sur le tai chi chuan, je découvrais qu'il y a un niveau spirituel au-delà de la santé et des arts martiaux. J'ai compris que le tai chi chuan peut-être un moyen pour retrouver cet esprit puissant que j'avais expérimenté et c'est pourquoi je m'entraîne. Pour moi, l'entraînement spirituel permet de restaurer l'esprit à son état originel de conscience, avant le conditionnement de la pensée et des émotions ou le développement de la personnalité individuelle ou de l'ego. Les pensées et les émotions que nous acquérons au cours de notre vie sont comme des poussières qui atténuent la puissance de notre esprit lorsque nous identifions nous-même avec cette activité mentale transitoire. Opérer par la conscience pure plutôt que par la pensée, c'est se rapprocher de sa nature spirituelle. La philosophie Taoïste suggère que les humains sont nés avec le Tao comme étant leur véritable nature inhérente, cependant ils se perdent et s'éloignent du Tao dans leur vie sur terre. Les mouvements du Tai Chi sont construits d'après la façon dont le Tao s'exprime naturellement dans la nature et les réaliser est une façon de s'harmoniser soi-même avec le Tao. Les mouvements du Tai chi chuan sont fait pour regrouper, stocker, développer et affiner le chi, contribuer à transformer une personne au niveau énergétique conduit à des bénéfices positifs aux niveaux physique, mental et spirituel. Ce qui, à l'origine, devait être 3 mois d'étude du tai chi pour améliorer ma calligraphie est devenu 3 ans ! Je ne peux pas imaginer arrêter. Maintenant que j'ai mémorisé la forme 103, j'ai remarqué que je peux mieux « sentir » la forme quand je m'entraîne plus lentement. J'aime le travail qui consiste à

perfectionner des mouvements précis. J'aime aussi le challenge d'écouter un adversaire pendant les mains-collantes et je me suis ouverte à l'apprentissage d'un art-martial. Je note des applications de la théorie Yin/Yang dans la vie de tous les jours. J'aime bouger dans le silence intérieur quand je m'entraîne et j'espère développer la profondeur de cet art.

Est-ce que 3 ans de tai chi ont amélioré ma calligraphie ? Je ne suis jamais retournée à mon cours du mardi soir parce que je ne voulais pas manquer mon cours de tai chi ! Je n'ai pas peint pendant plus de 2 ans. Ce n'est plus un problème de savoir si le tai chi améliore ou non ma calligraphie parce que j'aime pratiquer le tai chi en soi, cependant je pense qu'il aidera ma peinture. Bien que je n'aie pas encore trouvé un autre professeur de calligraphie, j'ai récemment commencé à peindre à nouveau par moi-même. Une chose que j'ai notée est que ma tenue est plus relâchée. Le pinceau est une extension du bras de l'artiste, tout comme un sabre ou une épée dans le tai chi chuan. Tout comme dans le tai chi chuan, la main doit être relâchée, ni trop molle, ni trop raide. L'autre chose que j'ai remarquée est que, bien que mon professeur ne m'ait jamais expliqué la calligraphie en termes de théorie du Yin et du Yang et d'énergie, je fus immédiatement plus ouverte aux sensations d'énergie Yin/Yang entre les coups de pinceaux comme le stockage et l'envoi d'énergie dans le tai chi chuan. Je peux comprendre énergétiquement comment les traits forment les caractères et comment chaque caractère s'écoule dans le suivant de la même façon du début à la fin du texte ; tout comme chaque mouvement du tai chi chuan s'écoule et se connecte au mouvement suivant dans la forme 103. J'ai réalisé que, comme les élèves de tai chi chuan apprennent et mémorisent d'abord les mouvements basiques de la forme, de même les calligraphe apprennent et mémorisent d'abord les traits basiques et la façon de les assembler. C'est le niveau que j'avais atteint en 2009 et la raison pour laquelle ma peinture manquait d'énergie à ce moment-là. Je n'avais pas compris l'énergie de la calligraphie. Le Tai Chi Chuan m'a aidé à mieux comprendre cet aspect de la calligraphie et j'espère trouver un nouveau professeur de calligraphie afin de pouvoir progresser.

<sup>1</sup> [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

<sup>2</sup> Barrett, Dave, "Concentration dans le Mouvement": Une conversation avec Maître Yang Jun sur le rôle de l'esprit dans le taijiquan", Journal de l'Association Internationale du Tai Chi Chuan de la Famille Yang, Été 2010, #27, Pgs. 12-15.

## LA CEREMONIE D'ADOUBEMENT DES DISCIPLES

5 août 2012, Taiyuan, Chine  
Par Edward Moore

Cet été, j'ai eu le très grand honneur, avec huit de mes frères et sœurs du taiji, d'être nommé Disciple de Maître Yang Jun, le représentant de la cinquième génération dans la lignée du Taijiquan de la famille Yang. Comme je me tenais dans la grande salle de réception de l'Hôtel Wanda Vista à Taiyuan, en Chine, attendant, un peu sur les nerfs, que la cérémonie commence sous les énormes lustres de verre, j'observais les centaines de membres de ma famille Taijiquan rassemblés pour assister à l'événement, et je pensais à l'année bien remplie de préparation de ce voyage extraordinaire. Au cours de la préparation à l'événement, la famille Yang nous a aidés à comprendre la culture traditionnelle qui sous-tend ce processus, et nous avons appris qu'après la cérémonie, nous devrions nous

adresser à nos Maîtres Yang et son épouse Fang en tant que Shifu et Shimu, ce qui signifie, « père professeur et mère professeur ». Chacun de nous a aussi reçu un nom de disciple, comportant l'idéogramme "Yang" pour symboliser notre relation avec la famille. Nous avons aussi appris comment faire le "koutou", qui est la manière la plus profonde de montrer notre respect et notre gratitude envers un enseignant dans la culture chinoise. Après la cérémonie d'adoubement nous devons également nous adresser au grand-père et à la grand-mère de Shifu, aux autres disciples, et aux disciples des autres membres de la famille en utilisant des titres traditionnels. Je me suis assis avec les autres disciples, alignés au premier rang de l'assistance, d'où l'on pouvait voir, devant nous, les

représentants des différentes familles du Taijiquan qui étaient venus tenir le rôle traditionnel de témoins lors de la cérémonie: il y avait Chen Juan de la famille Chen et le frère de Maître Yang Jun, Yang Bin, de la famille Yang. Pour représenter la famille Sun, il y avait Sun Yongtian, et Ma Hailong représentait le style Wu. La maîtresse de cérémonie était la très remarquable et très éloquente Liang Xiufang, organisatrice de l'événement et disciple de Maître Yang Zhenduo. Quand Maître Yang Zhenduo entra dans le hall de réception la foule se mit à applaudir, c'était merveilleux de voir combien il était heureux de voir tant de membres de notre famille Taijiquan rassemblés pour assister à l'événement. L'atmosphère était sérieuse et sincère. Quand nous nous sommes approchés de la scène, nous avons effectué le "koutou", et sommes entrés dans une nouvelle phase importante de notre vie, avec la famille Yang.

J'ai demandé à mes nouveaux frères et sœurs de me livrer leurs impressions sur la cérémonie:

Roque Severino (Yang, Yazhi 杨雅智):

Mes sentiments à propos de la cérémonie d'adoubement sont marqués par l'idée de continuité. J'ai maintenant l'honneur de faire partie de cette lignée et d'appartenir désormais à la famille, avec la grande responsabilité de la diffusion de l'art du Taijiquan dans le monde. J'espère que j'aurai assez de force et d'humilité pour honorer le nom de la famille, et poursuivre les idéaux des maîtres.

Sergio Arione (Yang, Yazhong 杨雅忠):

Lors de la cérémonie j'ai senti le besoin de donner corps à mon engagement d'aider à promouvoir et à perpétuer le Taijiquan de la famille Yang. Depuis plus de 30 ans, je sens du fond du cœur non seulement la responsabilité qui m'incombe de promouvoir le Taijiquan, mais aussi depuis de nombreuses années un profond sentiment d'être investi d'une mission, comme si je savais que c'est ce que je devais faire de ma vie. Je pense que la cérémonie m'a donné l'occasion de rendre cet engagement public. Au fond de mon cœur j'ai ressenti un lien profond avec Maître Yang Jun. J'ai vécu la cérémonie comme une autorisation à entrer officiellement au sein de la famille Yang, afin de servir dans nos communautés formant une équipe de frères et de sœurs, sous la direction de Shifu.

Angela Soci (Yang, Yajing 杨雅静):

C'est le moment le plus impressionnant et le plus significatif de ma vie, un rêve qui se réalise, surprenant et profond en mon cœur, tempéré par la prise de conscience de la lourde responsabilité associée à cet instant. La présence de Shiye et Shinai, Shifu et Shimu ainsi que l'ensemble des ancêtres, m'a donné le sentiment d'appartenir à une lignée qui devait être transmise avec soin et amour et surtout avec le sentiment profond de compassion envers le genre humain. J'espère être digne de la confiance que la famille Yang a placée en moi.

Claudio Mingarini (Yang, Yaren 杨雅仁):

Devenir disciple est une expérience difficile à décrire avec des mots. Personnellement, après une longue recherche, lorsque j'ai rencontré pour la première fois Maîtres Yang Zhenduo et Yang Jun en 1996, mon rêve était de pouvoir un jour étudier, pratiquer et enseigner le Taijiquan de la famille Yang de façon claire et cohérente. J'espérais aussi pouvoir étudier avec eux de temps en temps, autant que possible dans des cours privés.

Même dans ma persévérance pour entrer en contact avec un vrai maître pendant presque toute ma vie, devenir "disciple" était resté un rêve lointain que je n'aurais jamais cru devenir réalité. J'ai donc beaucoup apprécié le choix fait par Maître Yang Jun de venir dans le monde occidental. Au fil de ses visites en Italie, année après année, nous avons travaillé ensemble, j'ai appris à mieux connaître le Maître, l'homme, son cœur et ses enseignements, renforçant mon enthousiasme, ma motivation et mon amour créant une incroyable sensation de bien-être pour un dessein commun. Quand j'ai mieux connu Maître Fang Hong, Yanning et Yajie, un fort sentiment de respect, d'amitié et de fraternité s'est peu à peu développé ouvrant un peu plus mon cœur. La cérémonie traditionnelle à laquelle nous avons participé nous impliquait fortement, elle était émouvante et pleine de sens : inoubliable! Être accepté en tant que membre de la famille Yang est une joie incroyable et un honneur. C'est un engagement que j'espère être en mesure de mériter, honorer et de pouvoir rendre la pareille pour le reste de ma vie.

Giuseppe Turturo (Yang Yayi 杨雅毅):

Ce jour-là, avec beaucoup d'enthousiasme, je suis allé voir Fang Hong et je lui ai dit: «J'ai bien peur de m'embrouiller lors des différentes étapes de la cérémonie. Je ne suis pas sûr de pouvoir me souvenir de tout. » Elle a très calmement répondu: «Nous sommes plus nerveux que vous. Ne vous inquiétez pas, tout se passera bien. » Le jour de la cérémonie, le soir, après l'épreuve, je ne me souvenais pas avoir respiré. Ce n'est que lorsque je me suis retrouvé comme par magie sur mon siège en attendant la fin de la cérémonie que j'ai repris mon souffle. J'éprouvais de beaux sentiments et de belles émotions. Je regardais autour de moi et voyais de nouveaux frères et sœurs, un nouveau père et une nouvelle mère, et j'ai pensé, "Je suis sur le point d'entamer un nouveau parcours, une nouvelle voie vers une nouvelle vie." Je suis honoré d'avoir eu cette opportunité et je ferai tout ce que je pourrai pour éviter de décevoir qui que ce soit. Si je dois émettre une opinion, sur ce monde merveilleux des arts martiaux, eh bien, c'est que cet événement est sans aucun doute la meilleure chose qui ait pu m'arriver. Il m'a donné une nouvelle famille pour partager une nouvelle vie.

Eric Madsen, (Yang, Yali 雅礼):

La cérémonie a été une journée incroyable. J'ai fait allégeance à la famille Yang et promis d'aider à construire l'Association du Tai Chi de la famille Yang. Shifu nous a accordé un grand honneur et un devoir auquel j'espère pouvoir adhérer. Le poids de cette charge n'a échappé à aucun d'entre nous parce que nous étions, en substance, en train d'entrer dans la famille Yang. Il aurait suffi de faire partie du public ce jour-là. Avant et après la cérémonie, j'ai été très touché d'être entouré de tant de gens aimables, que je n'avais, pour la plupart, jamais rencontré auparavant. Rapidement, ils devenaient des amis proches. Même de retour, maintenant, après le voyage et la cérémonie, je porte ces souvenirs avec moi comme si c'était hier.

Nina Yang (Yang, Yanning 雅宁):

J'ai trouvé que la cérémonie était très formelle et grandiose. De tous les disciples, je pense que j'étais la seule à avoir la sensation de grandir, de quitter le train-train de la vie à la maison et d'entrer dans un monde plus grand que prévu. Ce sentiment accompagne le sens des responsabilités et des attentes qui en découlent.

Jason Yang (Yang, Yajie 雅杰):

C'était génial ! Je faisais partie de ceux qui devenaient disciples ! La seule chose qui me tracassait vraiment, était que je devais monter sur scène. Après tout, c'était la première fois que j'allais me trouver en face d'une foule énorme essayant de ne pas tout gâcher. Si vous n'avez jamais pris le temps de penser à ce que pouvait représenter un tel événement, si cela vous a rendu fier et nerveux à la fois, vous y êtes, c'est ce que j'ai ressenti. La cérémonie était super car c'était un tel honneur. Tout le monde me connaissait et prenait des photos, j'avais mal au bras à force d'être tirailé de toutes parts. Quand j'étais sur scène tout allait bien, sauf mon cœur qui me retenait fortement. Je savais que je devais y aller, et je me disais: "Il ne faut pas que je rate mon coup!" Mon cœur avait un côté positif et un côté négatif. Le côté positif était simplement de monter et faire ce que j'avais à faire. Mon côté négatif... eh bien, disons simplement qu'il essayait de provoquer une crise cardiaque!

Finalement, j'ai traversé l'épreuve. Souvenez-vous bien de ceci: Même si vous éprouvez de la nervosité, vous vous sentirez toujours fier quand vous aurez accompli quelque chose.

Edward Moore (Yang, Yade - 雅德):

Quant à moi, comme je me tenais devant la famille Yang la main sur le cœur répétant mes vœux avec mes frères et sœurs du taiji, je me sentais très heureux de pouvoir, par cette action, donner quelque chose en retour à la famille Yang, qui m'a, elle, tant donné, si gentiment, me permettant de partager leur art extraordinaire. J'ai toujours su que je voulais passer autant d'années que possible pour tout apprendre de Shifu, mais je n'avais jamais pensé qu'il allait me demander d'être son disciple. Qu'un professeur d'une telle compétence et d'une telle intégrité me donne cette chance m'a fait vivre en toute humilité le moment le plus important de ma vie.

## UNE CONFERENCE DE MAITRE YANG JUN : NATURE DE L'ENERGIE TAIJI – 2<sup>ème</sup> PARTIE

(杨军老师的理论课：太极劲的自然)

Enregistrée en Avril 2012 Paris, France

Transcription et revue par Edward Moore, avec l'aide de Mike Lucero

### Emettre l'Energie Taiji

Ensuite, je voudrais que vous ayez une idée sur la façon d'émettre l'énergie. D'où vient l'énergie ? D'abord, je voudrais que vous compreniez la direction de l'énergie. Nous disons que l'énergie vient de votre racine, dans vos pieds. Elle est développée par vos jambes, contrôlée par votre taille et exprimée dans vos mains. Pour mobiliser l'énergie dans son ensemble, vous devez consacrer beaucoup de travail, mais sur quoi travailler? Sur la coordination. Physiquement, l'énergie se propage du bas vers le haut. Si vous voulez que votre énergie soit plus unifiée, vous devez vous assurer que l'énergie se focalise suivant une direction, elle va ensemble de bas en haut. La façon dont les parties inférieure, médiane et supérieure du corps travaillent ensemble promeut le flux d'énergie dans une direction, du bas vers le haut.

D'un point de vue interne, l'énergie provient de votre Dantian. C'est ainsi que vous produisez l'énergie : une partie vient du corps physique et une partie est coordonnée avec l'énergie interne. La taille contrôle la partie physique. Votre cœur contrôle la partie interne, qui est votre esprit. Quand vous pratiquez le Tai chi chuan, il y a deux points que le professeur vous rappelle toujours. Un des points est "Utilisez la taille," et l'autre est, "Utilisez l'esprit". C'est parce que ce sont les deux choses qui conduisent l'énergie.

Le Dantian est l'endroit où vous stockez le qi intérieurement, mais le qi est conduit par l'esprit. Le Qi est aussi coordonné avec vos poumons, ce qui signifie que l'énergie interne est coordonnée avec votre esprit, votre respiration et vos mouvements. Cette dynamique interne/externe ressemble à la relation yin-yang, ils ne peuvent pas être séparés. Il ne peut pas y avoir l'un sans l'autre. Ils doivent être coordonnés ensemble. Le Dantian est important, mais nous devons aussi nous assurer que nous faisons les mouvements physiques correctement.

Nous devons aussi coordonner le corps extérieurement. Pour l'interne, à quoi vous devez prêter attention ? Vous ne prêtez

pas vraiment attention à votre qi; vous prêtez attention à votre cœur. L'esprit-cœur comprend où vous voulez envoyer l'énergie et quelle est la cible. Cela fonctionne de concert avec les mouvements externes. Bien que nous disions, "la taille mène le mouvement" c'est en réalité votre cœur et votre esprit qui mène le mouvement. Bien que nous sachions que le centre sera plus tard votre cœur et votre esprit, vous devez toujours travailler sur votre corps d'abord pour vous assurer que vous avez la bonne coordination.

Quand nous parlons de l'énergie, nous voulons garder la partie inférieure du corps enraciné, la partie supérieure du corps légère et la partie médiane flexible. Comment pouvez-vous rendre souple la partie médiane du corps ? Comment pouvez-vous faire pour enraciner la partie inférieure du corps ? Comment vous pouvez faire pour alléger la partie supérieure du corps ? Ils se rapportent tous à une méthode de base : relâchez-vous et faites descendre le qi. Ceci c'est pour quand vous pratiquez par vous-mêmes. Si vous pratiquez avec un adversaire vous devez être conscients de l'autre méthode, qui est "ne pas résister". En travaillant avec un adversaire, pour garder votre corps inférieur lourd et la partie supérieure légère, la méthode importante est "ne pas résister". Ceci est une idée fondamentale, mais nous devons y travailler, non juste en parler. Quand vous avez mis en place avec succès ce travail, vous aurez le relâchement et la coordination. Vous pouvez rendre légère la partie supérieure du corps et lourde la partie inférieure et unifier l'énergie ensemble. Ensuite, vous pouvez vous concentrer sur le travail technique.

### Energies stratégiques du Taijiquan

Quelles sont les techniques de Tai chi chuan ?

Quand nous parlons des techniques, alors nous devons parler des huit énergies. Nous les appelons huit énergies, mais ce serait huit techniques ou huit parties techniques. L'énergie dynamique sous-jacente est toujours l'énergie taiji, mais il est identifié différemment selon huit énergies ou huit techniques.

Quelles sont les huit énergies ? Parer, enrôler en arrière, presser, pousser, tirer (vers le bas), séparer (fendre), énergie du coude et Frappe du corps (épaule). Nous avons ces huit basiques, mais pas seulement. Nous avons aussi cinq méthodes de base. Quelles sont les cinq méthodes de base ? Je vous les traduis en anglais.

D'abord, la saisie : la saisie est une technique. Le contrôle en est une autre. Nous utilisons aussi le coup de pied, la frappe et la lutte. Ceux-ci sont les cinq méthodes de base. Donc nous avons les huit techniques plus les cinq méthodes de base, pour la façon d'utiliser les énergies. Avant de parler de parties techniques ce que vous devez d'abord comprendre, c'est quelle sorte d'énergie nous avons dans le Tai chi chuan. Ici je ne parle pas de l'énergie taiji. Vous avez toujours l'énergie dynamique taiji.

Il y a une énergie stratégique, la façon de répondre d'une manière offensive et défensive. Fondamentalement, cette énergie a deux aspects, qui sont yin et yang. Mais pour être un peu plus précis, elle est énergie de neutralisation et aussi énergie explosive. En chinois nous appelons "Hua", en anglais, c'est "neutraliser", ou "stockage" (emmagasinement). L'explosion en Chinois est "Fa", nous pouvons aussi appeler énergie "d'émission". Ainsi bien que nous parlions d'énergie taiji, vous avez toujours ces deux aspects : l'une est l'énergie neutralisante et de stockage et l'autre l'énergie d'émission. En général, l'énergie dynamique a deux phases : doux et dur. Parfois, quand votre adversaire effectue un changement vers le dur, vous devez changer vers le doux. Nous l'appelons aussi "gong fong"(攻防).

"Le Gong" c'est comme l'Attaque, "Fong" c'est comme la Défense. Vous devez comprendre que le changement d'énergie relie les deux phases. Si vous voulez émettre l'énergie, d'abord vous devez le stocker. Sans le stockage, vous ne pouvez pas émettre. Vous devez être clairement conscients de ces deux phases. C'est la relation yin-yang qui change continuellement. Quand vous avez cerné le type d'énergie et cerné la technique, alors vous pouvez continuer à travailler sur la stratégie.

Quelle est la stratégie en Tai chi chuan ? Si l'adversaire ne bouge pas, vous ne bougez pas, s'il bouge, vous bougez. S'il va vite, vous allez vite. S'il va lentement, vous allez lentement. Vous faites toujours partie de votre partenaire et tous les deux vous allez construire une relation yin-yang. Pour construire cette relation vous devez d'abord comprendre votre adversaire. Pour connaître votre adversaire, vous feriez mieux de ne pas bouger en premier, parce que quand votre adversaire ne bouge pas, la dynamique yin-yang n'est pas claire. Quand il est juste debout là cela pourrait être yin, ou cela pourrait être yang. Quand il commence à se mouvoir, le yin et yang deviennent clairs. La

stratégie est : ils ne bougent pas, vous ne vous bougez pas. Ne pas résister. Ne pas vous séparer. Essayez de ne pas répondre à la force de votre adversaire par la force. Essayez de ne pas vous séparer de votre adversaire.

Il y a toujours beaucoup d'autres éléments à notre stratégie. Vous pouvez améliorer votre stratégie en suivant votre adversaire. Une des méthodes que vous pouvez utiliser est "Flotter". Quand l'énergie de votre adversaire vient, vous flottez juste par-dessus elle. Vous êtes comme un bout de bois. Peu importe les mouvements de l'eau, vous continuez juste à flotter à la surface. Une autre stratégie est "Couvrir". Chaque fois que l'énergie de votre adversaire est là, vous la couvrez. Vous couvrez son énergie et le faites pour que son énergie ne puisse pas sortir. Quand vous le couvrez, c'est comme de l'eau mise dans une tasse. Une fois l'eau dans la tasse vous pouvez la promener où bon vous semble. Vous avez le contrôle de son énergie.

Il y a une autre méthode, "Dui". La signification est comme "faire face". Quand l'énergie de votre partenaire entre en vous, vous n'allez pas n'importe où, vous faites face. Quand vous faites face, vous créez une technique pour trouver le centre de votre adversaire et contrôler son énergie. Plus l'adversaire pousse, plus vous faites face. Ce qui fait qu'il n'a aucune position de contrôle pour continuer à pousser, mais vous avez toujours la possibilité de trouver son centre. Vous utilisez une méthode, une stratégie, pour faire sortir son centre et ensuite vous pouvez trouver le centre. Une autre technique que nous utilisons est, "Tun" ou "Avaler". Partout il pousse son énergie dans votre corps, vous absorbez cette énergie. Laissez-le entrer, faites ensuite ressortir son énergie. Lorsqu'il commence à vous pousser, il a l'énergie, mais lorsque vous utilisez cette technique, son énergie est partie. Ceci est une stratégie de base.

Quand votre adversaire est plus petit vous pouvez utiliser "couvrir" pour le contrôler et le déplacer ailleurs. Quand votre adversaire est très grand, le couvrir devient un peu plus dur. Au lieu d'essayer de couvrir quand vous êtes petit et qu'il est grand, il est préférable que vous avaliez son énergie pour la neutraliser et non essayer de répondre à la force par la force. De ceci nous pouvons voir que selon des adversaires différents, la stratégie doit être spécifique suivant un tel ou un autre adversaire. Pour cela vous devez avoir une expérience pratique avec différentes personnes. Quand vous avez cette formation basique seul d'abord, et ensuite avec un adversaire, vous pouvez améliorer les deux aspects de la formation. Ceci vous aidera à mieux comprendre l'énergie. Quand nous disons, "comprenez l'énergie" que devrions-nous comprendre ? Essentiellement, nous devons comprendre yin et yang. C'est ça l'idée.

## PERIPLE EN CHINE 2012 (1<sup>ère</sup> partie)

De Dave Barrett, responsable de publication

"Le passé est un prologue" – William Shakespeare, *La Tempête*, Acte 2, scène 1

### Pékin 1995

Il y a dix-huit ans de cela, je m'embarquai pour mon tout premier voyage en Chine. Je rencontrai Han Hoong Wang et sept de ses étudiants à Victoria et nous primes l'avion ; un long vol

qui nous emmenait au Festival International de compétitions de TaiChi de Yongnian où nous étions inscrits. Nous faisons partie d'une délégation de 25 étudiants, invités par Maître Yang ZhenDuo pour représenter le style traditionnel de la Famille Yang. Nous devons également parcourir la province du Shanxi



en sa compagnie afin de nous produire en démonstration lors de la rencontre annuelle de l'Association de TaiChi du Shanxi, à Taiyuan, capitale régionale. Nous n'avions étudié avec Maître Yang que lors de deux stages d'été au cours desquels nous étions rapidement devenus amis et adeptes dévoués du Maître et de son petit-fils, Yang Jun.

Nous atterrîmes à l'aéroport de Pékin, alors haut de deux étages : de vieux halls au plancher élimé de tous les transits endurés. Après avoir traversé la douane nous fûmes accueillis par Maître Yang Jun. A cette époque Yang Laoshi<sup>1</sup> ne parlait pas un mot d'anglais mais sa joie de nous voir se passait largement de traduction. En cette fin d'après-midi, nous empilâmes nos bagages sur les sièges plus ou moins défoncés d'un bus sans âge et en route pour Pékin.

Une route pratiquement vide : quelques camions et autobus, quelques voitures privées, circulation minima. De temps en temps une Audi A6 Quattro aux vitres teintées nous dépassait à toute vitesse : la voiture de choix des élites du Parti et seul véhicule de luxe que nous n'aperçûmes jamais de tout notre séjour ; rapides, mystérieuses, on ne distinguait de ses occupants que les gants blancs du chauffeur.

A hauteur du 4<sup>ème</sup> périphérique, nous pénétrâmes dans Pékin proprement dit à l'heure de pointe et notre minibus descendit gaillardement l'avenue à moitié vide. De chaque côté, des dizaines de milliers de bicyclettes, un flot ininterrompu de pédales en action. J'avais l'impression que tout Pékin se déplaçait ainsi, à vélo : rentrant à la maison, des hommes en costumes, des femmes en tenue de bureau, des papas des mamans avec leur progéniture à califourchon, transportant toutes sortes de marchandises et de produits, tout cela sur la bicyclette. A un coin de rue, un vieil homme affublé de ciseaux et d'une pompe manuelle réparait des chambres à air auprès d'un mauvais seau empli d'eau sale. Il ne semblait pas manquer de clients.

Nous laissâmes le bus pour prendre le métro jusqu'au Temple du Ciel. Se frayer un chemin à travers la marée de vélos ne fut pas une mince affaire ; pas un ne s'arrêta, faute de freins sans doute. Yang Laoshi<sup>1</sup> nous montra comment profiter d'une infime interruption du flot pour le franchir : notre témérité manquait de rapidité et de dynamisme, si bien que le résultat fut un malheureux télescopage digne d'un dessin animé ; que les pédales pékinois n'avaient pas du tout l'air de trouver rôle ...

A cette heure, le Temple du Ciel était désert. Nous déambulions dans un rêve éveillé. Je me figeai au centre de l'autel circulaire, effectuant plusieurs fois de suite un tour complet sur moi-même, lentes révolutions destinées à diriger mon âme vers « le Cœur du Ciel ». La Céleste Voûte Impériale demeurait silencieuse, toute chargée qu'elle est des rituels passés. La Grande Salle des Prières pour d'Abondantes Récoltes était vide également : nous étions libres d'y pénétrer en toute tranquillité. Eussé-je été Pavarotti, je me serais permis un petit aria. A défaut, le battement de nos cœurs emplissait l'atmosphère, résonnant et s'élevant jusques aux Cieux.

Nous dînâmes ce soir-là dans un vénérable établissement de Pékin, insoupçonnable de l'extérieur. En haut de trois étages, une charmante salle à manger nous offrait en clair-obscur ses tabourets de céramique. On pouvait s'attendre à voir surgir SunYatsen. Quel repas mémorable ! Pour un peu, Gertrude Stein aurait pu se tourner vers SunYatsen et prononcer avec sérénité "un canard est un canard est un canard"<sup>2</sup> ; nuit initiatique où nous connûmes la quintessence du canard laqué.

Le dîner achevé, nous prîmes le métro jusqu'à la gare de Pékin afin d'attraper le train de nuit pour Handan. Encombré de nos valises, il fallut se frayer un chemin parmi, voire par-dessus, des milliers de gens installés par terre, étalant des journaux en guise de couchette. Des familles entières, gamins et papismamies, entassés sur les pauvres mètres carrés laissés aux sans-abri. Yang Laoshi traçait en direction des guichets pour nous acheter les billets qui nous permettraient d'éviter les bannettes supérieures des wagons de couchettes dures ; pas question non plus de traîner pour atteindre le quai. Grâce à lui, nous nous retrouvâmes à bord, sur les si convoités lits du bas : le train pouvait se bonder.

Assis en face d'un monsieur qui occupait une place près de la fenêtre, je vis ce dernier farfouiller dans un sac en papier et en ressortir la plus énorme patte de poulet bouillie que j'aie jamais vue. Ses yeux se posèrent sur elle, puis sur moi. Avec un large sourire, il me l'offrit ; je déclinai poliment ; il me proposa alors une Marlboro ; j'acceptai la Marlboro. Le train s'ébranla. Le monsieur crachait de temps à autre une griffe ou une articulation par la fenêtre ; quant à moi, je savourais cet instant où ma longue journée laissait place à la nuit.

Ma couchette était constituée d'un mince et dur matelas ; bien qu'usagés, la couverture et l'oreiller étaient propres. Otant mes chaussures, je me couvris de la couverture râpée et je m'endormis, les pieds dépassant largement du châlit. Au beau milieu de la nuit, nous devions être au Sud de Shijiazhuang, je ne pouvais plus reculer devant un besoin pressant. Enfilant mes chaussures, je me rendis au bout de la voiture, prêt à affronter ce qui devait devenir par la suite le sujet de conversation inévitable de tout participant à nos périples à venir : les toilettes. Un trou percé à même le sol, flanqué de deux emplacements pour les pieds, telle était la cible à ne pas rater. Avec la seule aide du mouvement du train, du défilement des traverses sous les yeux, il s'agissait de se concentrer sérieusement sur la tâche.

#### Handan et Guangfu

L'aube froide et brumeuse nous vit parcourir la distance qui séparait la gare de notre hôtel, traversant la place centrale. Arrivés là, le petit déjeuner nous attendait, à l'image de ce que nous aurions tout au long du séjour : petits pains à la vapeur, légumes au vinaigre, viandes froides impossibles à déterminer, et bouillon clair de mil ou de riz. Plus tard dans la matinée, notre groupe de 25 se retrouva sur un parking arrière pour la première d'une longue série de répétitions préalables à notre démonstration. Un petit monticule de charbon se trouvait là, destiné à fournir l'énergie à notre hôtel : une épaisse fumée noire s'échappait de la cheminée de la centrale et une suie grasse recouvrait tout. Même là, s'aligner et avancer en ordre

<sup>1</sup> Laoshi = professeur ; moindre titre que Maître.

<sup>2</sup> Allusion à la célèbre phrase de cette écrivain (1874-1946) « a rose is a rose is a rose »

se révéla une gageure quasi insurmontable ; pour le plus grand amusement de tout le personnel de l'hôtel et des passants, nous dûmes répéter à l'infini.

Le lendemain, nous étions présents à la cérémonie d'ouverture du Festival de TaiChi. Le béton du stade municipal n'était pas encore sec et nous prîmes place sur des paillasons tissés tandis que groupe après groupe se présentaient selon un ordre bien défini et se livraient à quantité infinie d'actions prédéterminées : taichi pour certains, gymnastique rythmique ou dance du drapeau, en tous cas dans un ordre de marche sans faille. Nous avions, tous les 25 que nous étions, un modèle clairement exposé pour entrer et sortir de l'aire de démonstration.

Tous ces groupes se montaient à peut-être 700 participants, tout enfant en âge scolaire ayant été mobilisé pour l'évènement. Un moment donné, une bonne centaine d'entre eux, en costume figurant une sorte de bateau évoluant sur la surface d'un lac, nous embarqua dans une sorte de spectacle nautique évoluant sur l'aire de compétition. Cela dura des heures jusqu'au final : le survol d'un petit avion qui lâchait derrière lui des parachutes de pétards et de fusées. Alors que nous quittions le stade, toute la foule des spectateurs se tourna vers nous et nous dévisagea si intensément que cela devenait gênant. Etions-nous les premiers étrangers qu'ils approchaient de si près ? Je ne sais ; toujours est-il que nous nous sentions tels des animaux exotiques dans un zoo.

Dans l'après-midi, nous visitâmes, en compagnie des Maîtres Yang ZhenDuo et Yang Jun, le site ancestral de la famille Yang, à Guangfu. Les bâtiments et l'environnement venaient d'être rénovés grâce à des donations venues d'un peu partout dans le monde. Maître Yang ZhenDuo était de toute évidence transporté de joie au vu du résultat et il posait sans cesse pour des photos, tantôt avec le personnel tantôt avec des autochtones. Quittant l'enceinte, nous suivîmes les maîtres qui remontèrent la rue pendant quelques 10 mn avant de se retrouver sur le domaine de la famille Wu. Un cortège se forma spontanément, des enfants s'agglutinant toujours davantage à notre équipage exotique. Jeremy Blodgett, paix à son âme, menait la danse, du pas martial d'un tambour-major. Les gosses qui suivaient étaient ravis et lorsque nous atteignîmes le domaine des Wu, ils se comptaient pas vingtaines. Le gardien les chassa d'un geste du pied et écarta les battants de la lourde porte métallique qui nous ouvrait un autre monde.

Cette enceinte de cours et de bâtiments n'avait pas été restaurée. Les pièces dévoilaient rouleau après rouleau de magnifiques calligraphies commémoratives et la dernière cour interne nous décéla un buste de Wu Yuxiang. Je m'inclinai trois fois en salut à ce parangon d'érudition et à ce que nous lui devons pour ses recherches sur la nature du taichi.

Les enfants nous attendaient dehors, et nous nous dirigeâmes tranquillement vers notre petit bus de retour. Juste avant de démarrer, un père souleva son bébé jusqu'à notre hauteur, la passant pratiquement par la vitre du véhicule pour nous la montrer et nous montrer à elle. Nos applaudissements la firent hurler. Tout un chacun était heureux ; ces inestimables marques d'amitié nous faisaient chaud au cœur.

## Taiyuan

Le lendemain matin après le petit déjeuner nous chargeâmes nos bagages à l'arrière d'un camion à charbon et montèrent dans notre petit bus. Il s'agissait d'un Toyota, avec le moteur au centre, derrière le chauffeur ; plus spacieux qu'un van et plus étroit qu'un autobus, il comportait 24 places assises. Avec les maîtres Yang ZhenDuo et Yang Jun nous étions très exactement 27. Des strapontins permirent aux plus audacieux de s'asseoir ; on ne pouvait pas même se gratter le nez sans éborgner le voisin.

Notre itinéraire nous fit monter et traverser les Monts Luliang et redescendre dans la vallée centrale du Shanxi, longeant le fleuve Fen. Nous suivions une étroite deux-voies qu'il fallait partager avec les camions de charbon, les voitures à âne et les tracteurs à moteurs deux temps qui remorquaient des charrettes couvertes et bondées. Partis à 9h du matin, nous en avons pour six heures de route. L'ascension des montagnes nous fit découvrir de solides villages de maisons de brique, aussi ocres que le paysage environnant ; alignées et bien entretenues, nous étions, après le fouillis de Handan, en mesure d'apprécier ce panorama.

Nous franchîmes le col vers midi, mais pour la descente la circulation s'interrompit. Les heures passaient. Certains d'entre nous allèrent à pied en reconnaissance jusqu'au départ de l'embouteillage ; nous pûmes en relater la cause : deux camions de charbon étaient entrés en collision, bloquant totalement la route. De toute évidence il n'y avait pas de blessés, les deux conducteurs ayant sauté du camion juste avant l'impact !

Trois heures plus tard nous reprîmes la descente. Arrivés sur les lieux de l'accident, les deux camions avaient été poussés dans le ravin et gisaient, éventrés, en contre-bas. La route devenait ingrate, avec des épingles à cheveux et des bas-côtés gravement escarpés, sans bande d'arrêt d'urgence ni garde-fous. A plus d'un virage je baissais les yeux sur l'épave tordue de ceux des véhicules qui l'avaient raté. Notre chauffeur, comme tant de ses congénères que j'eus l'occasion de pratiquer ensuite, était passé maître dans l'art de la conduite. Nos vies étaient entre ses mains, des plus compétentes.

Treize heures plus tard, à dix heures du soir, nous arrivâmes enfin à notre hôtel. Bien que lessivés, un dîner nous attendait. Maître Yang ZhenDuo leva son verre en signe de bienvenue à notre groupe, présenta ses excuses pour le retard et s'en fut dormir chez lui. Nous ne tardâmes pas à l'imiter. L'hôtel était encore en construction, seul notre étage étant garni de moquette et de revêtement mural, mais ce fut un vrai paradis. Pendant les cinq jours suivants, nos matinées furent consacrées à la pratique avec maître Yang ZhenDuo et l'après-midi, nous visitâmes Taiyuan et ses environs. Cette ville était sous le signe du vélo, d'interminables rangées de bicyclettes garées devant tous les bâtiments. Parmi nous, une jeune femme originaire du Texas, aux cheveux longs et blonds. Un jour, alors que nous nous promenions dans une rue, un homme se figea devant elle, absolument fasciné par son apparence si étrange à ses yeux : il se retourna en marchant, et recula dans un rang de 50 vélos qui s'écrasèrent tels des dominos.

Notre démonstration pour l'Association du Shanxi devait avoir lieu dans la cour poussiéreuse d'une usine proche. Une immense foule se pressait sur trois côtés et nous, fièrement,

fimes notre entrée et commençâmes la prestation. Je me trouvais au dernier rang et en exécutant la forme à l'épée, mon arme atteignait largement la troisième rangée de spectateurs ; j'en fis un jeu, pointant sur eux qui, soit esquivaient soit ne bronchaient pas : extraordinaire divertissement, pour la plus grande joie de tous. Je me souviens encore de l'émotion dans la voix de Maître Yang ZhenDuo après l'évènement ; nous étions le tout premier groupe de ses étudiants étrangers à présenter leur art dans sa ville natale et nous eûmes droit à un chaleureux discours de remerciement.

De Taiyuan, un seul vol par jour pour Pékin ; nous primes donc place à bord d'un vieux coucou de l'époque soviétique, à la moquette trouée et aux sièges défoncés ; toutes les inscriptions sur les issues de secours étaient en russe.

### Shanghai, 2012

Par un bel après-midi, notre avion descendit sur Shanghai. Ciel dégagé grâce à un récent orage qui avait balayé toute trace de pollution : la métropole étincelait sous nos yeux. Aéroport immaculé, immense et somptueux. Les douanes passées, nous repêrâmes la pancarte avec le logo de notre Association et nous rejoignîmes un groupe pour attendre le vol du Brésil. Une arrivée comme on n'en fait pas : 80 personnes qui gaillardement déploient le drapeau brésilien au T3 ; applaudissements, cris de joie, acclamation « Vive le Brésil » et photo-souvenir.

Tandis que nous attendions notre bus à l'extérieur, Mercedes et BMW se succédaient en une file interrompue pour prendre en charge les passagers fraîchement débarqués. La route principale vers Shanghai était complètement bloquée : embouteillage tout à fait à l'occidental. A la vitesse d'escargot qui était la nôtre, je cherchais en vain la moindre bicyclette ; finalement j'en aperçus une, montée par un vieil homme vêtu d'une longue chemise blanche qui pédalait sereinement, doublant sans difficulté toutes les voitures. Circulaient en revanche toutes sortes de scooters et mobylettes, mais de vélo, il était bien le seul à ce moment-là.

C'est le lendemain au petit déjeuner que la taille de notre groupe prit toute son ampleur : un buffet pour 250. Aucun problème . . . fruits et petits pains variés, œufs frais et fromages, *dim sum*<sup>3</sup> et porridge de riz, tout à disposition. Le café était chaud et nous mourrions de faim. Je pris place, ébahi au fur et à mesure de l'arrivée des convives ; la salle à manger se remplit et il fallut en ouvrir une deuxième. Le personnel pourvoyait à tous les besoins, avec style et superbe. C'est comme ça de nos jours dans un quatre étoiles en Chine.

Nous devons prendre l'avion l'après-midi, destination Changsan. Nous passâmes donc la matinée à Pudong, où les gratte-ciels parmi les plus hauts du monde se font concurrence. L'un d'eux, est baptisé « le décapsuleur » par les autochtones en raison de l'ouverture rectangulaire de son sommet, d'une hauteur de 20 étages qui évoque tout à fait cet instrument.

Bon nombre d'entre nous grimpèrent en haut de la « Perle d'Orient » afin de profiter de la vue panoramique à 360° sur la ville. D'autres restèrent en bas, le long du fleuve. Le ciel était magnifiquement dégagé et bleu et l'on avait vue sur l'autre rive

<sup>3</sup> Assortiment de bouchées cuites le plus souvent à la vapeur, mais aussi au four ou en friture. Délicieux !

où le vieux Shanghai s'offrait à nous : le Bund et ses anciens bâtiments coloniaux, ainsi que l'intense circulation fluviale : des imposants cargos aux quelques minuscules sampans de tourisme.

Han Hoong Wang nous administra une leçon de marchandage devant l'étalage de babioles d'un vendeur ambulancier. Jetant un œil sur chaque objet, demandant le prix, et agitant la tête de gauche à droite pour dire « non non non ; c'est bien trop cher ». Pas besoin de traduction. Elle essaya toutes les possibilités : tel article à tel prix, une remise si on en prend plusieurs, tout, rien et n'importe quoi. Tout ceci dans la plus grande jovialité des deux côtés. Pour finir elle arrêta son choix sur quelques petits cerfs-volants pour ses neveux et nièces, avant de s'éloigner ; le camelot quant à lui hochait la tête et arborait un malin sourire : certes l'affaire avait été coriace mais il avait vendu quand même

A l'aéroport le groupe se scinda en deux car nous avions des vols distincts pour Changsan. Nous faisons tous preuve de patience et de bonne humeur. A l'enregistrement, on comptait assez de sabres et d'épées pour un régiment ; nos guides et le personnel de l'aéroport nous contemplaient avec le sourire tout en vérifiant passeports, armes et bagages. On nous distribua les billets, on nous restitua les passeports et direction le contrôle de sécurité, la porte d'embarquement et les navettes jusqu'au tarmac. Les vols intérieurs sont si nombreux au départ de Shanghai que bien sûr on ne peut avoir un jet à chaque fois. Nous avions un Boeing flambant neuf dont la ventilation laissait échapper une sorte de vapeur, résultat de la rencontre entre la climatisation et l'atmosphère chaude et humide de l'extérieur. C'était surréaliste : voyage vers le futur.

A l'atterrissage à Changsha, même parcours à l'envers, billets et sécurité en moins. Là, notre grand groupe se scinda en cinq plus petits, chacun dans un bus : cinq petits villages autonomes sur roues. Les Français chez eux, les Brésiliens à côté, nous les Américains, rapides comme l'éclair ne donnâmes à voir que les feux arrière : notre chauffeur était le meilleur, accompagné de la guide surnommée Tutu. Tous ces immenses bus étaient de la dernière génération, à double étage, hyper-équipés ; Maître Yang Jun lui-même en était baba. Du jamais vu.

Après le diner nous nous y installâmes pour un trajet de six heures destination le Parc National de Wulingyuan. Chez nous, Tutu nous gratifia d'une explication dans un anglais parfait, s'excusant de ce qu'« une portion d'autoroute était inachevée et nous devons donc emprunter une route un tant soit peu cahoteuse ». C'était peu de le dire. Peu après Changsha l'autoroute disparut et, suite à un périlleux virage à droite notre chauffeur emprunta une piste caillouteuse. Il conduisait son bus comme un pickup, les vitesses grinçant, dans un sillage de graviers qui semblait défier les suivants. Le tonnerre se fit entendre et un orage éclata. Des éclairs nous accompagnèrent pendant une heure, illuminant le paysage au fur et à mesure de nos cahots.

Comme par magie l'autoroute réapparut et la véritable nature de notre bus put enfin se révéler, tout comme celle du chauffeur. Ce n'étaient plus un bus, mais un dragon ! Ce n'était plus un chauffeur, mais un maître dans l'art magique de la conduite des monstres à travers la nuit étoilée. Nous franchîmes ainsi les hautes terres du Hunan, heure après heure,

sous la bienveillance de la pleine lune dont l'éclat nous révélait les splendeurs des montagnes environnantes.

Avant d'éteindre les lumières, Tutu nous donna quelques instructions. Très simple : « soyez toujours les premiers au bus ; notre bus est le premier du convoi et pas de retard possible. » Ceci fut dit avec douceur mais fermeté. Soyez toujours les premiers à finir de manger, à sortir ; les premiers à remonter, les premiers partout et tout le temps. » Puis elle se mit à chanter. Ce fut toujours le cas, à chaque périple, avec plus ou moins de bonheur, il faut le dire. Tutu est une véritable enfant du Hunan, issue d'une famille mixte de Miao et de Bai<sup>4</sup>. Le chant est une seconde nature chez ces populations et Tutu semblait particulièrement douée. Sa douce voie en berça plus d'un, mais Jack et moi, au fond du bus, avions cinq années de manque à rattraper. Sans compter que, dormir, quand on chevauche un dragon à travers les montagnes sous la pleine lune, non très peu pour moi.

Nous atteignîmes l'hôtel à minuit passé : les premiers, comme promis. Pas de file d'attente, les clés de nos chambres nous attendaient sans délai. Tutu avait raison. Etre les premiers, c'est le mieux du mieux ; cette première fois comme toutes les autres.

### **Le Parc National de Wulingyuan Héritage mondial de l'UNESCO**

Les deux jours suivants furent consacrés à la visite de ce qui se trouve être le plus magnifique site et le premier de tout le pays. De tout ce que la Chine offre de merveilles, la Grande Muraille, Guilin et les Guerriers de Xi'an, cette forêt est exceptionnelle de beauté et de majesté : inoubliable. Notre parcours commença dans de petits bus qui franchissaient plus aisément raidillons, escarpements et autres ravines. Un téléphérique nous transporta en un rien de temps au sommet d'un haut plateau ; depuis les cabines nous surplombions des aiguilles karstiques de 400 mètres de haut qui pointaient leurs lames vers le ciel.

Sous nos yeux, à perte de vue, des kilomètres carrés de montagnes arides, érodées par des éternités, massifs infinis de tours aussi immenses que variées. Chaque détour du chemin offrait une vue à couper le souffle et il en fut de même à la descente pour rejoindre la vallée. Le ciel dégagé et clair, le soleil étaient avec nous, avec ces rarissimes trésors de la Chine actuelle : un air pur et une brise fraîche. Nous étions ivres, comme des enfants pour la première fois au grand air.

L'excursion suivante nous mena au creux de la vallée principale du parc : la Grande Vallée du Ruisseau du Fouet d'Or. Vues du bas, les aiguilles monumentales présentaient une toute autre allure : puissantes et majestueuses, cathédrale naturelle de flèches de calcaire se détachant sur le ciel. Bravant les éléments, des ingénieurs ont taillé dans une arête rocheuse et édifié à flanc un ascenseur de verre de 330 mètres de haut pour en atteindre le sommet. Surnommé l'Ascenseur des Cent Dragons, il permet un point de vue époustoufflant, pour peu que, par chance on s'écrase contre la vitre de devant ; les malheureux du fond se contentant d'un fort sentiment de

claustrophobie ; quant à ceux qui souffrent de vertige. . . on oublie !

On se retrouve donc sur un sentier panoramique qui borde la cime ; fabuleux spectacles en à-pic, là encore à éviter si l'on est cardiaque. Ce qui m'a épaté plus que tout, c'est la foule de touristes chinois qui se pressent là. Le chemin ne faisait parfois pas plus de 2 mètres de large mais il pouvait s'y masser 4 ou 6 personnes et s'y croiser des tonnes de gens. La raison de cette affluence n'est pas tant que le film « Avatar » a tourné là les scènes où l'on voit les montagnes flottantes de la planète forêt. La vraie raison est que les Chinois ont longtemps été privés, non seulement de vacances, mais de la simple occasion de se rendre sur les lieux de leurs trésors. Tous, des gamins aux aïeules ratatinées, se retrouvent maintenant sur cette étroite bande de terrain escarpé. Et, ma foi, je ne saurais dire qui d'entre eux en est le plus émerveillé, mais je penche quand même pour les anciens. Autrefois, il leur fallait des laissez-passer dûment tamponnés pour se rendre d'une ville à l'autre. Et maintenant ils sont là, au sommet d'une montagne, au beau milieu d'une des contrées les plus reculées de leur beau pays et, de toute évidence, ils savourent chaque seconde.

Pour notre dernier après-midi dans ce Parc, Joanne et moi décidèrent de sécher la balade. Déambuler sous le soleil de Chine en plein mois d'août à quatorze heures est au mieux absurde, au pire peut se révéler funeste. Nous nous trouvâmes un banc à l'ombre pour s'y éventer, jetant un œil amusé sur les courageux dégoulinants de sueur qui peinaient devant nous. Une vieille dame s'approcha, chargée d'un sac dans lequel elle collectait les bouteilles en plastique vides ; son compagnon suçotait avec délice un vieux mégot roulé. Tous deux étaient menus, moitié moins gros que les touristes, vêtus de hardes et chaussés de mauvaises savates de toile. Lorsque je lui tendis mes bouteilles vides, elle sourit et fredonna une mélodie étrange. Avec de grands gestes en direction de la montagne et de nous-mêmes elle nous chanta une chanson locale en guise de bienvenue et de remerciement. Son partenaire gloussa légèrement et esquissa quelques pas de danse avant de s'éloigner, à la recherche de nouveaux butins dans la poubelle voisine. Ses notes en tête, nous nous dirigeâmes vers notre dragon roulant et nous installâmes pour les six heures de route qui nous séparaient de Phœnix<sup>5</sup>.

### **La Vieille Ville de Feng Huang Patrimoine mondial UNESCO**

Il nous fallut des heures pour traverser les hautes terres du Hunan. Le paysage défilait alternait de gros bourgs et de vertes et luxuriantes étendues cultivées. Un moment donné, au coucher du soleil, des collines karstiques parfaitement coniques parsemaient les vallées. Notre dragon fendait le crépuscule lorsque nous rejoignîmes la deux-voies qui nous conduisait à Phœnix. Ce fut l'occasion pour notre chauffeur de faire preuve de la plus totale maîtrise de son art qu'il m'ait été donné de voir. Tout d'abord il mena son bus comme une Ferrari dans les Alpes Italiennes. Rétrogradant et poussant le moteur au

<sup>5</sup> Oiseau mythologique chinois, faisant à plumes de paon 凤凰 (fèng huáng) = phœnix ; analogie avec la ville de l'Arizona.

<sup>4</sup> Deux minorités ethniques du Sud, respectivement 7M. et 1,5M.

maximum, il doublait allègrement deux ou trois camions d'un coup sur la voie opposée : son dragon crachait le feu à l'abord des virages aveugles et des hauts de côtes où la visibilité était quasi inexistante, harponnant les autres véhicules dans ses griffes et les laissant mordre la poussière. Le sommeil privait certains d'entre nous de ce festin mais Jack et moi n'en perdions pas une miette. A chaque nouvel exploit nos regards se croisaient, incrédules, tout bêtement. « Au retour, on ne nous croira jamais. »

Sans surprise, nous fûmes rendus les premiers. La route devenait impraticable tellement elle se rétrécissait à l'abord du centre-ville où nous devions dîner, dans un restaurant connu pour sa cuisine traditionnelle Miao. Sur le pas de la porte, nous fûmes accueillis comme il se doit par une troupe de chanteurs et danseurs. Les femmes en grande tenue : diadèmes d'argent, colliers d'argent descendant en cascade jusqu'au pied de leurs robes richement brodées. Leurs chants nous accompagnèrent à l'intérieur et nous prîmes place devant une table garnie de tous les mets les plus exquis des montagnes alentour. Le dîner terminé, les chants et danses reprirent, superbe cadeau de bienvenue dans cet exceptionnel centre culturel.

Nous ne restâmes que trop peu de temps à Feng Huang. Le lendemain matin, tout comme les autres touristes qui musardaient, nous visitâmes la vieille ville, ses étroites ruelles, son architecture Ming (1368-1644), ses échoppes. L'atmosphère de la ville était très festive, chacun donnant l'impression d'être en vacances et les autochtones se montrant ravis d'accueillir cette foule de badauds et de clients. Des vendeurs de fleurs confectionnaient des guirlandes de fleurs fraîches en provenance des montagnes et beaucoup de visiteuses s'en couronnaient, très joliment dois-je avouer.

Un cours d'eau traverse Feng Huang, d'un beau vert jade limpide, et nous montâmes à bord de légères embarcations qui naviguaient parmi les maisons sur pilotis du centre-ville. La journée était splendide, le ciel clair, les saules légèrement agités sur les berges, les montagnes au loin. L'UNESCO décrit ainsi le site : « Les constructeurs ont magnifiquement tiré profit du site montagneux et des flots, réalisant une harmonie parfaite entre la terre et l'eau. Les monts, les eaux, les bâtiments contribuent ensemble à figurer l'harmonie de la

Nature et de l'Homme . . . Une rivière où se reflètent les montagnes et une cité verdoyante et ombragée font du lieu un exemple parfait d'union entre l'Homme et la Nature : véritable chef-d'œuvre de l'architecture traditionnelle chinoise. » Feng Huang représente les anciennes vertus de cette Chine ancestrale auxquelles je m'accroche désespérément au moment de retrouver le borborygme de la Chine moderne qui se reconstruit.

Encore six heures de bus et nous voilà de retour à l'hôtel ; trois heures de plus le lendemain matin et ce sera Changsha et l'avion pour Taiyuan. Notre dragon bondissant nous fit traverser des paysages toujours changeants. A certain point, les pins cédèrent la place à des forêts incroyables belles de luxuriantes bambous. L'autoroute était flambant neuve, pratiquement vide, ce qui semblait bien ennuyer notre chauffeur. C'est lors de ce dernier voyage que Tutu nous raconta son extraordinaire histoire. Née aux fins fonds des hautes terres, ses parents lui firent quitter la montagne à l'âge de douze ans. Ils louèrent pour elle un studio, payèrent d'avance six mois de nourriture dans un petit restaurant, et la laissèrent ainsi seule, dans le but d'aller à l'école. Après un mois de désespoir et de larmes, elle décida que la seule façon de s'en sortir était l'excellence scolaire. Des années d'études acharnées se soldèrent par le diplôme d'entrée à l'université, aboutissant au métier de traductrice dans le domaine bancaire et l'industrie hôtelière. Et c'est ainsi qu'à l'âge de 24 ans, elle se retrouvait à nous chanter une complainte de son pays natal. Dans sa culture, le jour du mariage se déroule entre les chants et les pleurs simultanés. Elle nous raconta que l'entraînement durait un mois entier. Ce sur quoi, nous priant de ne point rire, elle sortit un chapeau de bambou dont elle se masqua le visage et entama son chant. Il venait de loin et nous ébranla profondément. A la fin, son visage était baigné de larmes.

Le matin suivant, à l'aéroport de Changsha les adieux furent pathétiques, ponctués de sanglots et de rires et de moult embrassades. Elle grimpa à bord du dragon qui la ramenait à Zhangjiajie et nous embarquâmes pour Taiyuan.

*A lire dans notre prochain numéro / Périple en Chine 2012 2<sup>ème</sup> partie : Taiyuan, Fenyang et retour à Pékin.*

## LE COIN DU PRATIQUANT TAIJIAN 5-15

### Page 14-15 PHOTOS RANGEE HAUT

Transition à partir de l'hirondelle rase l'eau

#### Ph1 + (1bls) :

Passer le poids en avant en tournant le corps vers la gauche. Rentrer le pied droit et en même temps utiliser la taille pour faire un cercle avec l'épée vers la gauche.

#### **Bloquer et balayer à droite**

#### Ph2 + (2bls) :

Tourner l'épée à l'horizontale pour qu'elle soit sur le côté gauche du corps. En même temps, le pied droit avance en diagonale (20-30°) à droite.

#### Ph3 (+3bls)

Passer le poids en avant, tourner la taille et trancher avec l'épée sur la droite. Position finale: le bras droit dans la même direction (à peu près) que le pied droit avec l'épée légèrement plus basse que l'épaule et la pointe légèrement tournée vers l'intérieur. La petite épée suit l'épée et est pointée vers l'avant-bras droit. Le regard en avant à travers le milieu de la lame.

#### Ph4

En passant le poids sur la jambe droite, ramener le pied gauche et tourner le corps sur la droite. Faire un cercle horizontal avec l'épée vers la droite, la petite épée suit le mouvement.

**Ph (5bis) +5**

Faire une rotation horizontale avec l'épée pendant que le pied gauche avance en diagonale à 20-30° vers la gauche.

**Ph (6bis) +6**

Passer le poids en avant. Pendant que le corps tourne sur la gauche, la petite épée fait un cercle vers le bas extérieur gauche.

**Page 14-15 PHOTOS RANGEES BAS****Bloquer et balayer à gauche****Ph (1bis) +1**

Avancer et plier le genou gauche. Utiliser la rotation de la taille pour trancher vers la gauche. La petite épée pointe vers l'avant-bras droit. Regard en avant à travers le milieu de la lame.

**Ph2 + (2bis):**

Passer le poids en avant en tournant le corps vers la gauche. Ouvrir les bras en faisant un cercle des bras et rentrer le pied droit en même temps.

**Ph3 + (3bis):**

En même temps que le corps tourne vers la gauche, les bras font un cercle vers le haut avec l'épée en direction du coin avant gauche et la petite épée pointe vers l'avant-bras droit.

**Ph4 + (4bis):**

En tournant passer le poids sur la droite, faire un cercle avec l'épée du haut vers le bas. En même temps avancer le pied droit tourné à 45° vers l'extérieur, pointe du pied droit devant.

**Petite Ourse****Ph5 + (5bis):**

En tournant vers la droite balayer l'épée en faisant un cercle pour la monter à 45°. En même temps avancer le pied gauche et poser la balle du pied pour faire un pas vide. La petite épée suit l'épée et finit assise entre l'épée et le bras droit. Regard droit devant dans la ligne de l'épée.

**Ph6:**

Passer le poids en arrière jusqu'à ce que le pied gauche se soulève légèrement.

**Page 16-17 PHOTOS RANGEES HAUT****Ph (1bis) +1:**

Tourner le corps vers la gauche en balançant la jambe gauche et en relevant le genou. Les bras s'ouvrent étendus de chaque côté du corps, légèrement plus bas que les épaules. L'épée assise à l'horizontale avec la pointe légèrement rentrée. A ce moment vous êtes face au coin arrière droit.

**Ph (2bis) +2:**

Se baisser sur la jambe droite tout en restant centré et sortir le pied gauche en direction du coin. En même temps faire une rotation des paumes de main avec les bras ronds et les pauser au niveau des hanches. Garder la pointe de l'épée vers le haut.

**L'hirondelle rentre dans son nid****Ph 3+(3bis):**

En pliant le genou, passer le poids en avant, piquer dans le coin en tenant l'épée des deux mains, la pointe au niveau du genou. Regard en avant vers la pointe de l'épée.

**Ph (4bis)+4:**

Passer le poids légèrement en arrière et tourner la taille pour ouvrir le pied gauche à 45° dans la ligne de la salle et lever la pointe de l'épée.

**Ph (5bis)+5:**

Avancer et monter sur la jambe gauche. Monter la jambe droite avec le genou dans la direction du coin. Relever l'épée en incurvant les bras. Tenir l'épée comme si vous offriez un bâton d'encens. Tête levée, le regard vers l'avant.

**Ph (6bis)+6:**

Le pied droit descend droit puis la jambe balance vers l'avant.

**Page 16-17 PHOTOS RANGEES BAS****Ph 1:**

Rester centré sur la jambe gauche, en se baissant jusqu'à ce que le pied droit touche le sol.

**Ph(2bis) +2:**

En même temps que le poids passe vers l'avant, l'épée suit et descend.

**Ph3:**

Sauter avec la jambe droite en restant centré. Lever l'épée.

**Ph (4bis) +4:**

Se réceptionner sur le pied gauche et avancer le pied droit vers le coin. En même temps le bras gauche fait un cercle vers le haut et vers l'avant pendant que l'épée et ramenée à la hanche. Le bras gauche est devant le corps au-dessus de l'épaule. Le bras droit est assis à côté de la hanche. Garder la pointe de l'épée vers le haut.

**Le chat agile attrape la souris****Ph (5bis) +5:**

En avançant, plier le genou et piquer avec l'épée vers le bas au niveau du genou. Le bras gauche continue de parer au-dessus de la tête. Garder le corps face à l'angle avec les yeux en direction de la pointe de l'épée.

**Page 18-19 PHOTOS RANGEES HAUT****Le Phœnix lève la tête****Ph (1bis) +1:**

Baisser la poignée de l'épée en appliquant une pression et amener la pointe de l'épée à la hauteur de la gorge, tête levée, regard droit qui suit la pointe de l'épée.

**Ph 2:**

Passer le poids en arrière et mettre l'épée à niveau.

**Ph 3:**

Tourner la taille et utiliser ce mouvement pour faire un cercle avec l'épée de droite à gauche. En même temps tourner la pointe du pied droit 135° vers l'intérieur pour qu'il soit dirigé en avant.

**Ph 4:**

Faire une rotation horizontale avec l'épée, la paume vers le sol. Repasser le poids vers la droite et assoir l'épée du côté droit avec la pointe rentrée.

**Page 18-19 PHOTOS RANGEES BAS****Ph1:**

Le pied gauche fait un pas vers le coin. Garder les pieds de part et d'autre d'une ligne centrale.

**Ph 2 + (2bis):**

En se déplaçant vers la gauche, ouvrir les bras et tourner le corps en direction du coin arrière droit. Garder le poids centré sur la jambe gauche

**Ph 3 + (3bls) :**

En passant le poids en arrière, faire une rotation des bras et assoir l'épée au niveau de la hanche. Garder la pointe de l'épée vers le haut et rentrer en même temps le pied gauche.

**Ph 4 + (4bls) :**

Le pied gauche avance en direction du coin dans un pas d'arc. Passer le poids en avant et piquer avec l'épée en utilisant les deux bras tout en regardant en direction de la pointe de l'épée.

**Page 20-21 PHOTOS RANGEE HAUT**

**Ph 1+(1bls) :**

Passer le poids en arrière tout en faisant un cercle vers le bas avec le bras gauche.

**Ph (2bls) + 2 :**

Suivre le corps qui tourne à droite et faire un cercle avec le bras gauche vers la droite tout en rentrant la pointe du pied gauche.

**Ph (3bls) +3 :**

Repasser le poids sur la jambe gauche en fermant les bras devant le corps. En même temps, le pied droit avance en diagonale (moins de 45°).

**Le Phœnix déploie son aile droite**

**Ph 4 :**

En suivant le mouvement de la taille, faire une rotation vers la droite et ouvrir les bras. Position finale : l'épée est droite dans l'allongement du bras et alignée avec la jambe droite. Le bras gauche est assis à côté de la hanche gauche légèrement devant, tête droite, le regard suit la direction de l'épée.

**Ph 5 :**

Repasser le poids en arrière et faire un cercle des bras pour les ouvrir.

**Page 20-21 PHOTOS RANGEE BAS**

**Ph 1 :**

Continuer à passer le poids en arrière tout en faisant un cercle avec l'épée en direction du coin arrière droit et fermer les bras vers la gauche. En même temps ramener le pied droit.

**Ph 2 :**

Continuer le cercle de l'épée de l'arrière vers le bas. En même temps avancer le pied droit en ouvrant le pied droit devant. Attention à ce que les pieds ne croisent pas la ligne centrale en direction du coin.

**Petite Ourse**

**Ph 3 :**

Suivre la rotation du corps vers la droite, l'épée fait un cercle du bas vers le haut à 45°. En même temps, le pied gauche sort, balle du pied posée en pas vide. La petite épée suit l'épée et fait un cercle pour s'assoir entre l'épée et le bras droit. Tête droite, regard en direction de l'épée.

**Ph 4 :**

Reculer le pied gauche. S'assurer que les pieds sont des deux côtés de la ligne centrale en direction de l'avant.

**Ph 5 :**

Passer le poids en arrière. L'épée suit le mouvement de la taille appuyant vers le bas. Faire un cercle vers le bas et ouvrir le bras gauche. Pivoter sur le talon droit, tourner la pointe du pied en direction de l'avant.

**Le Phœnix ouvre son aile gauche**

**Ph 6 +(6bls) :**

Passer l'appui du pied droit du talon à la balle du pied dans un pas vide. Continuer à rentrer la poitrine et ouvrir les bras de façon égale des deux côtés. Tête droite, regard droit devant.

## ASSOCIATION DE TAI CHI CHUAN DE LA FAMILLE YANG ACADEMIE D'INSTRUCTEURS

par Carl Meeks

Vice-President, Tai Chi Teacher Academy

Le développement du TaiChi Chuan à travers le Monde est un objectif majeur de l'Association Internationale de Taichi Chuan de la Famille Yang. La réalisation de cet objectif doit passer par la création d'un réseau des professeurs qualifiés passionnés et compétents en Tai-chi. Depuis que l'Association Internationale de Tai-chi-chuan de la Famille Yang a été créée, Maître Yang Jun a compris la nécessité de former des professeurs à cette fin.

De bons professeurs doivent être des communicateurs efficaces, capables de comprendre les personnes qui viennent pour apprendre, les capacités de leurs étudiants et comment les guider au mieux pour atteindre leurs objectifs. Le professeur est un mentor et un entraîneur pour ses étudiants, un membre respecté dans la communauté et une source fiable de connaissance en Tai-chi. La connaissance du professeur et ses

compétences devraient être suffisantes pour que les étudiants aient confiance en lui, qu'il soit reconnu dans la communauté où il œuvre, il et soit respecté de tous.

Pour des questions de temps et de distance, la formation et la certification de professeurs de Tai-chi s'est souvent fait par des écoles isolées et en développement individuel par l'expérience. Pour relever le défi de donner une formation normalisée dans le monde entier à ceux qui seraient intéressés à devenir des Instructeurs Certifiés, Maître Yang Jun prévoit une académie de formation d'Instructeur sans murs. En travaillant d'abord avec les Centres Yang Chengfu d'Italie et du Brésil, un programme d'études pour la formation d'Instructeur a commencé à se développer. En 2011, l'Académie d'Instructeur de Tai-chi-chuan a été officiellement créée et, en se basant sur le contenu des programmes de formation en Italie et au Brésil, le Comité

consultatif d'Instructeur de l'Association a développé un domaine d'étude spécifique pour tous les Instructeurs Certifiés. Le programme d'études de l'Académie d'Instructeur de Tai-chi-chuan couvre les domaines décrits dans la Progression d'Étude de l'Association. La Formation s'appuie sur les standards et les méthodes d'enseignement du Tai-chi-chuan traditionnel de la Famille Yang pour les formes à mains nues, des armes et la Poussée des Mains, la théorie approfondie du Tai-chi et ses principes, la philosophie de Confucius, le Taoïsme et le Bouddhisme et les principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise. L'histoire et le développement du Tai-chi-chuan, les textes classiques Chinois, et la méditation ont été inclus avec les écrits les plus récents du Grand-Maître Yang Zhenduo et d'autres Maîtres éminents de Tai-chi. Les autres domaines d'étude comprennent les sciences de l'activité physique, anatomique et biomécanique pour améliorer la compréhension et le fonctionnement de la structure corporelle dans le mouvement du Tai-chi. Tous les cours consacrés à des méthodologies d'enseignement donnent à l'instructeur les outils pour enseigner efficacement dans des contextes très divers, incluant la santé, les institutions médicales et l'éducation.

Le programme d'études de l'Académie d'Instructeur de Tai-chi-chuan couvre tous les domaines décrits dans la Progression d'Étude de l'Association. La Formation s'appuie sur les standards et les méthodes d'enseignement du Tai-chi-chuan traditionnel de la Famille Yang pour les formes à mains nues, les armes et la Poussée des Mains, la théorie approfondie du Tai-chi et les principes, la philosophie de Confucius, le Taoïsme et le Bouddhisme et les principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise. L'histoire et le développement du Tai-chi-chuan, les textes classiques Chinois, et la méditation ont été inclus avec les écrits les plus récents du Grand-Maître Yang Zhenduo et d'autres Maîtres éminents de Tai-chi. Les autres domaines d'étude comprennent les sciences de l'activité physique, anatomique et biomécanique pour améliorer la compréhension et le fonctionnement de la structure corporelle dans les mouvements de Tai-chi. Tous les cours sont consacrés à des méthodologies d'enseignement qui donnent à l'instructeur les outils pour enseigner efficacement dans des contextes très divers, incluant la santé, les institutions médicales et l'éducation.

Des professeurs qualifiés doivent avoir de bonnes compétences en communication, concevoir et structurer leurs classes pour fournir un environnement favorable à l'apprentissage et avoir aussi de bonnes compétences de gestion d'entreprise. Des sujets essentiels d'étude sont la formation des instructeurs dans le respect de la sécurité de l'étudiant, la reconnaissance de l'apprentissage des styles, et la capacité d'enseigner dans des domaines spécialisés. Fait partie du programme d'études la formation aux techniques fondamentales de gestion d'entreprise pour aider les Instructeurs Certifiés à réussir dans leurs communautés.

Lorsqu'il y a trois Centres Yang Chengfu de Tai chi chuan ou plus dans un pays, l'Association désigne un Siège Social National de Formation responsable de la gestion, de la planification et de la prévision de la formation des étudiants inscrits dans l'Académie d'Instructeurs. Le siège Social National de Formation d'Italie et celui du Brésil sont actifs depuis plusieurs années, des Centres de Formation en France et aux

États-Unis sont en cours de création. Là où le Siège social national de Formation n'est pas encore établi ou exigé, les Centres Yang Chengfu de Tai chi chuan enseignent des cours d'Académie généraux pour les inscrits.

Le programme de formation d'Académie est dispensé par le biais des Événements de Formation spécialisés comprenant des classes ou des séminaires avec le contenu spécifique respectant les critères définis dans les descriptions des cours d'Académie d'Instructeur. Les Événements de Formation sont organisés, planifiés et gérés par des Centres Yang Chengfu Tai chi chuan et le Siège Social National de Formation. Les Événements de formation sont enseignés par des Directeurs de Centre, des Instructeurs d'Académie et des Directeurs de Siège social nationaux de Formation approuvés par l'Association. L'Association a mis en œuvre les normes pour reconnaître les différents niveaux d'instructeurs et qualifier ceux dont l'expérience et la compétence permet de conduire la formation dans l'Académie. Les instructeurs Certifiés et des Directeurs de Centre continueront à enseigner le Tai-chi-chuan selon la Progression d'Étude et dans d'autres cours où ils sont qualifiés. Les Instructeurs d'Académie et les Instructeurs Seniors conduiront des classes et des séminaires dans des domaines spécialisés.

Un système qui définit des Unités de Valeur (crédits) par heure d'étude ou de formation sert à enregistrer le progrès du membre pour déterminer quand le candidat Instructeur Certifié aura rempli les exigences pour passer de diplôme. L'achèvement du programme scolaire d'Académie exige un minimum de 750 unités de valeur.

L'Association envisage la transition pour inclure les unités de valeur (crédits) dans la qualification aux passages des grades. Si le candidat n'est pas inscrit dans l'Académie, les Unités de valeur obtenues en participant à des séminaires et aux cours sont seulement appliquées au requis du passage de grade. Le candidat passant avec succès l'examen d'Instructeur Certifié doit aussi passer le grade 4, démontrant son habileté pratique dans les Formes de tai chi et dans la poussée des mains. L'examen écrit et un test d'enseignement sont des conditions supplémentaires pour devenir certifié instructeur.

Le programme d'études de l'Académie inclut la formation pour les enchainements de Tai-chi et de la Poussée des Mains selon la Progression d'Étude préconisée par l'Association. Ainsi, les Unités de Valeur (crédits) obtenus par la participation aux classes régulières et aux séminaires tenus par Maîtres Yang Jun et Fang Hong sont comptabilisés pour l'obtention du diplôme de l'Académie. Chaque cours décrit dans le programme d'études d'Académie est accrédité d'un certain nombre d'Unités de Valeur à l'issue de la formation dans ce cours. Bien que quelques classes individuelles peuvent différer d'un Centre à un autre, il est essentiel que les sujets principaux couvrent le contenu complet du programme d'études de l'Académie.

Après avoir suivi le cursus de l'Académie de Formation d'Instructeurs de Tai-chi-chuan et avoir satisfait aux autres exigences comme décrit ci-dessus, les candidats admis Instructeur Certifié auront acquis les compétences et la connaissance pour devenir des professeurs de valeur en Tai-chi-chuan de la Famille Yang. La Formation continue améliorera les compétences de l'Instructeur Certifié pour progresser plus loin encore et fourniront des avantages supplémentaires à ceux qui veulent apprendre et pratiquer cet art martial de valeur.



# OUVRIER NOS CŒURS A LA CHINE

De Paula Faro  
Sao Paolo, Brazil

Me rendre en Chine était mon rêve, il est devenu réalité. C'est l'expression consacrée pour dire que quelque chose d'important nous est arrivé, n'est-ce pas ? Mais ce n'est pas ce que je veux exprimer ; je veux parler d'un idéal qui s'est réalisé ! Pour deux raisons : enfin pouvoir rencontrer le Grand Maître Yang ZhenDuo, et aussi partager cette expérience avec mes professeurs. D'eux j'ai tant appris ; tant des choses merveilleuses et l'initiation au monde du TaiChi.

Je m'y suis mise en 2004, date à laquelle a débuté ma découverte du TaiChi et de la culture chinoise. Nous lisons toutes ces histoires : *Pérégrinations vers l'Ouest, les Trois Royaumes* ; nous étudions la philosophie, la Médecine Traditionnelle, nous nous documentons sur l'histoire. Nous avons aussi pas mal de films chinois qui nous dévoilent un coin de ce grand pays. Je me suis longtemps demandé l'effet que cela ferait d'y être vraiment, de ressentir, de voir comment sont les Chinois, comment ils se comportent, leur nourriture, les entendre parler dans la rue, tout ce genre de choses. Mes professeurs nous racontaient tellement de trucs ; et particulièrement à propos de Taiyuan, en compagnie de Maître Yang ZhenDuo. Du coup, m'y trouver pour de bon, participer à ce périple, fut absolument grandiose.

Le Brésil et la Chine, ce n'est pas la porte à côté. Et pourtant, c'est presque 80 d'entre nous qui purent participer à cet événement. Ce fut de plus l'occasion de rencontrer des gens de partout dans le monde, unis par le TaiChi. Et tellement d'activités : le voyage en compagnie de maître Yang Jun et sa famille, la pratique avec lui aux petits matins, la participation à la compétition, le 87<sup>ème</sup> anniversaire de maître Yang ZhenDuo, la cérémonie d'intronisation des disciples de Maître Yang Jun, j'en passe car la liste est longue, toutes plus fabuleuses les unes que les autres !

En tant que débutante et pour ma première fois en Chine, tout ce que nous avons fait, tout ce que nous avons vu m'est apparu fantastique. La visite de Phoenix était prodigieuse, une ville

magique. Au Parc de Wulingyuan, je me croyais au cœur d'une de ces anciens paysages traditionnels de montagnes et de rivières. Ce voyage m'en a appris énormément, non seulement sur la Chine et sa culture, mais aussi sur le plan humain et, bien entendu, sur le TaiChi

Lors de la compétition à Taiyuan, nous avons regardé, appris, échangé, aussi bien entre Occidentaux qu'avec des Chinois ; chaque rencontre était une exaltation du TaiChi de la Famille Yang ; c'est ce que j'ai préféré du séjour. Cet amour, cet enthousiasme communicatifs, lors de la pratique partagée de notre art, m'ont procuré un grand sentiment de fraternité. Je faisais partie d'une communauté. Nous passons tellement de temps à la pratique solitaire, toujours aux mêmes endroits, avec les mêmes personnes. Se retrouver au milieu de centaines de gens, si différents les uns des autres, ce fut une grande leçon, une ouverture d'esprit. Ma compréhension du TaiChi s'en est trouvée modifiée ; lire et étudier dans les livres c'est bien, mais rien ne vaut l'expérience réelle.

La cérémonie d'ouverture et la présentation finale où nous pratiquions tous ensemble est un souvenir impérissable. Je tremblai d'émotion en me rendant compte que Maître Yang ZhenDuo nous regardait. Pour l'ouverture, j'étais au deuxième rang, je pouvais donc facilement le voir. Bien que n'ayant pas pu lui parler, ni l'observer enseigner ou pratiquer, constater qu'il était assis là, avec cette dignité, fut pour moi une grande émotion. Etre en sa présence, lui, ce Grand Maître, j'y voyais un véritable héros.

De retour au Brésil, tout avait changé pour moi. Refaire du TaiChi après cette expérience ne serait plus jamais comme avant. Un grand merci à mes professeurs pour leur énergie à avoir importé le TaiChi de la Famille Yang au Brésil ; ils ne sont pas les seuls à devoir être remerciés : je pense à tous ceux qui œuvrent à répandre la pratique à travers le monde. C'est une mission d'enrichissement humain et d'ouverture des cœurs.

## VOL DE LA BOXE

par Gong Baiyu

### Chapitre 4

*Commencer une erreur en affrontant un adversaire redoutable, et perdre subitement.*

Yang Luchan observa les gens chuchoter et parler entre eux. Le vendeur de porcelaine était toujours en train de crier. « Il est hors de question que tu t'en ailles. Tu m'as déjà maudit, maintenant tu dois payer pour mes bols ! »

Monsieur, n'ayez crainte. Je vous paierai plus tard. J'ai laissé mes affaires près de votre stand. Pouvez-vous en prendre soin pour moi s'il vous plaît ?

A ce moment, le cavalier s'écria : « Excusez-nous. » La foule s'écarta pour les laisser passer. Il se balança sur sa selle, se retourna et jeta un regard de côté à Yang Luchan, « Allons-y »

Yang Luchan avança à grandes enjambées, marchant tel un héros. Il lança avec un rire glacial « Même si tu vas vers la cime du ciel, je t'y suivrais ». Une des personnes qui se tenaient dans la foule chuchota à Yang Luchan « Monsieur, ne le suivez pas, vous allez souffrir ». Yang Luchan rit de plus belle et répondit « C'est cet homme est trop arrogant. Je veux le pulvériser ». Il s'avança, sans peur.

Les deux hommes s'avancèrent dans la rue, en direction de la place.

La foule les suivit, la rumeur s'était répandue tel un feu de brousse « Venez voir ! Le quatrième disciple de Chen combat de nouveau ! »

Le jeune homme galopa jusqu'à la place du village. Il déposa les rênes sur la selle de l'âne et lui donna une tape amicale. L'âne se retira pour aller brouter sur un coin de verdure. Le cavalier se retourna et jaugea Yang Luchan. « Mon ami, qui t'a donné le droit de te mêler de mes affaires ? Viens, finissons-en ! »

Yang Luchan jaugea également le jeune homme. Il se trouva dans l'embarras. Il n'avait d'autre choix que de répondre. « Grand frère, tu n'as pas à te montrer si agressif. Je suis juste un étranger, pas un membre d'un groupe de combat. C'est un pauvre vieil homme, un simple marchand ambulancier. Tu as non seulement cassé sa porcelaine, tu l'as fouetté, et maintenant tu veux me frapper. Je suis venu d'un autre village pour ta terre bien-aimée, et je n'ai jamais rien vu de tel. » En se tournant la foule, il demanda « Avez-vous déjà vu pareille scène ? »

Le visage du jeune homme rougit tout d'un coup. « Quel genre de bâtard es-tu ? Avec ta langue bien pendue ? Aujourd'hui, ton oncle va te donner une leçon ! Assure-toi de te mêler de tes affaires afin que ton père et ta mère n'aient pas à se faire du souci pour toi ! ». Avant de s'arrêter de crier, il s'avança brusquement et frappa le visage du Luchan de sa main droite « Prends ça ! »

Luchan esquiva sur le côté et se servit de sa paume gauche pour esquiver le coup. Le jeune homme retira sa main droite, et recula son épaule droite diagonalement. Dans le même temps, sa main gauche frappa en diagonale Yang Luchan dans le bas ventre. Son coup était violent – comme un flot d'air glacial qui jaillissait. Luchan ignorait quelle sorte d'art martial ou de mouvement le jeune homme pratiquait – il s'agissait de la posture de Tai Chi Chuan « Simple Fouet en Diagonale ».

Luchan lança rapidement son bras gauche, tournant son corps horizontalement vers la gauche, sa main droite se déplaçant vers le bas pour atteindre le point de pression du jeune homme. Celui-ci retira sa main gauche, utilisa « La fille de jade fait la navette » et frappa en direction de la poitrine de Luchan. Luchan pivota sur son pied gauche, se tourna à moitié, et retourna sa main gauche en cherchant à saisir le poignet du jeune homme. Mais ce dernier était rapide et insaisissable et ne laissa pas Luchan attraper son poignet. Il retira sa main droite, sépara ses deux mains, et frappa le dantian de Luchan de son pied droit. Il utilisa le mouvement « Reculer et chevaucher le tigre » avec une dextérité telle que Luchan dut se retirer rapidement, et esquiver sur le côté.

Luchan fut réellement pris de court. Bien qu'il pense que le jeune homme connaissait les arts martiaux, il ne s'attendait pas à ce que ce dernier démontre autant de talent.

Bien que Yang Luchan réussit à esquiver le coup, le jeune déploya encore son art, agile avec son corps et rapide dans ses mouvements de mains fluides, et utilisa « Mains levées en avançant ». Luchan le neutralisa en utilisant « Verrou de fer »,

empêchant le jeune homme d'avancer. Il se dirigea vers l'avant et utilisa « Pousse le Bateau avec le Courant ».

Luchan resta confus devant la technique de son adversaire, et devant ses bases d'arts martiaux qui n'étaient pas vraiment bien ancrées. Il fit de son mieux pour l'attendre mais commit une erreur qui permit au jeune homme de séparer ses bras. Celui-ci changea son mouvement en « Tendre l'arc pour tirer sur le tigre » et frappa Luchan dans les côtes.

Luchan grimaça de douleur. Il essaya rapidement de se ressaisir mais ne réussit pas à se protéger du coup asséné par la jambe du jeune homme et reçut un coup de pied frontal, qui l'envoya à terra. La foule agitée se mit à hurler.

Le cavalier rit à gorge déployée « Avec aussi peu de talent, tu oses venir et me parler de choses insensées ? Retourne voir la mère de ton professeur, et entraîne-toi encore quelques années de plus avant de venir te mêler de mes affaires ». Sans attendre la réponse de Luchan, il se pavana fièrement vers l'âne noir, se mit en selle et s'en alla.

Vaincu et honteux, Luchan se leva et essuya de ses deux mains la poussière sur ses habits. Ses bras et ses côtes lui faisaient affreusement mal. Il baissa la tête pour éviter de regarder la foule autour de lui, et partit.

Un vieil homme bavard avec une courte barbe marchait près de Luchan et s'adressa à lui avec compassion. « Comment te dire... tu t'es battu armé des meilleures intentions mais cela s'est terminé avec des ennuis. J'ignore si tu es au courant, mais les gens de Chen Jiagou le savent tous : personne n'ose les provoquer, ces combattants de la famille Chen ! »

Yang Luchan dit avec surprise « C'est un combattant de la famille Chen ? »

Un autre homme (man) d'âge mur dit, « Ne sais-tu pas que notre Maître Chen Qingping est reconnu dans le monde entier pour son Taijiquan ? Il semble que tu connaisses les arts martiaux, n'as-tu jamais entendu parler du style de combat de la famille Chen ? »

« J'ignorais qu'il s'agissait du style de la famille Chen. Quels sont les liens de ce jeune homme avec Chen Qingping ? »

« Ce jeune homme est le quatrième disciple de Chen Qingping. Tu l'ignorais ? »

Yang Luchan n'attendit pas que ce dernier termine sa phrase, et s'exclama « Ai ya ! »

Le vieux homme barbu dit à l'autre villageois « Ne sais-tu pas qu'il vient d'un autre village ? Comment pourrait-il être au courant de tout cela ? »

En se tournant vers Luchan, il poursuivit « Tout ce que tu dois savoir, c'est qu'il est un disciple de la famille Chen et que tu ne dois pas interférer dans ses affaires. Ici, lorsqu'il s'agit d'arts martiaux, personne n'ose provoquer les Chen »

« Ce jeune homme est-il vraiment le disciple direct de Maître Chen ? Comment s'appelle-t-il ? »

« Son nom est Fang, son prénom Zishou. Bien qu'il soit capable de te battre, il est le disciple le plus incompetent de Maître Chen. On dit que sa technique est limitée. Il a étudié avec Maître Chen depuis un certain temps, mais il n'a pas démontré le moindre progrès. Le Maître Chen le critique souvent, se plaignant du fait qu'il n'est pas assez studieux et qu'il manque de technique. »

Yang Luchan dut subir une défaite pour découvrir les techniques de combat de Fang Zishou. Chen Qingping avait seulement six disciples, dont trois dans ce village, et Fang Zishou n'était même pas compétent. Il était simplement rusé et ne disposait

pas de véritable technique. Il s'entraînait depuis longtemps, mais son gongfu n'était pas bon. Le cinquième et le sixième disciple étaient meilleurs que lui. Bien que Chen Qingping ait des réserves sur son talent et sa persévérance, le jeune homme demeurait célèbre, et le maître l'appréciait.

Yang Luchan était venu de loin pour trouver un maître, mais il ne s'attendait pas à ce que le fait de se mêler d'affaires d'autres personnes le mènerait à affronter le disciple de son futur maître. Il marmonna « Quelle malchance ! ».

Yang Luchan s'était sali pendant le combat, et il n'était certainement pas dans une tenue appropriée pour se rendre chez Maître Chen. Il quitta la foule et descendit la rue en direction du stand où il avait laissé ses présents. Il vit le vendeur de porcelaine qui se conduisait comme si de rien n'était, se débarrassant des pièces de porcelaine cassée, et mettant de côté les pièces épargnées pour son propre usage. Il adressa un regard à Yang Luchan, se leva précipitamment et dit avec reconnaissance « Etranger, je te remercie, tu t'es engagé pour me défendre »

Yang Luchan rougit et dit « Je vous en prie ! ». Il prit une poignée de pièces et dit « Peu importe ce que valent les saladiers et les bols cassés et piétinés, je te dédommage. »

Le vieil homme déclina son offre et dit « Tu n'as pas besoin de faire cela, vraiment pas. Ce barbare m'a déjà dédommagé. Et ce que tu me proposes, n'est-ce pas le double de la valeur de mes affaires ? Je te remercie néanmoins. Si tu n'avais pas pris parti pour moi, ce mouflet, après m'avoir battu, ne m'aurait pas remboursé. »

Cet aveu surprit Yang Luchan. Cet incident aurait véritablement pu être évité. Le jeune homme avait déjà dédommagé le vendeur pour les dégâts, et n'était pas apparemment pas déraisonnable. Yang Luchan se sentit vraiment vidé après cet épisode.

Les gens dans la rue le suivirent du regard et parlèrent derrière son dos. Il espérait avoir fait une bonne action, mais ses compétences et sa technique se sont avérées décevantes et l'ont tourné en ridicule. Yang Luchan baissa la tête en rapportant ses cadeaux à l'hôtel.

N'as-tu toujours pas pu rencontrer le maître Chen ? ». Luchan le regarda, et ne répondit pas tandis que le réceptionniste le suivit dans sa chambre. Il posa ses présents sur la table et dit « Préparez-moi du thé s'il vous plaît, je me sens tout étourdi ». Il s'allongea sur le lit et ne répondit pas aux questions du réceptionniste. Ce dernier n'insista plus. Il apporta rapidement le thé et s'en alla pour s'occuper d'autres clients.

Yang Luchan se sentit dépité et plein de regrets. Il se dit alors « Quelle coïncidence. « Prétendre être membre d'une milice, se montrer curieux ne riment à rien » Comble de malchance, j'ai dû tomber sur l'un des disciples de Maître Chen. J'ai fait un si long chemin pour trouver les Chen, et j'ai dû combattre contre mon futur frère, freinant ainsi ma propre progression ! Je viens d'arriver à Chen Jiagou et me voilà déjà dans de beaux draps. Je viens de prendre conscience de ce qui vient juste de se produire. Pardonnez-moi, je devais m'opposer à cette injustice. Les gens vont me critiquer et me dire que je ne respecte pas la loi en essayant de faire preuve de courage mais en provoquant des ennuis également. Pourquoi le Maître Chen me retiendrait-il ?

Yang Luchan fut traversé par tant de remords qu'il en avait perdu l'appétit (l'envie de manger ou de boire). Il n'arrivait pas à

se décider s'il devait se rendre chez Maître Chen ou non. La nuit n'était pas encore tout à fait tombée lorsqu'il se décida, après mûre réflexion, à ravalier son orgueil et à retourner chez Maître Chen. « Si je revois ce jeune homme, je lui demanderais de m'excuser. Lorsque je rejoindrais la famille Chen, je serai le plus jeune frère. Va-t-il m'en tenir grief et m'empêcher de devenir un élève ? »

Luchan regretta d'abord ses actes, puis l'instant d'après, se persuada qu'il avait pris la bonne décision. Ses tourments l'empêchèrent de dormir sereinement cette nuit-là. Il se leva le lendemain matin et hésita longtemps avant de se décider à sortir. Il s'habilla, prit ses cadeaux et fit de nouveau route vers la résidence du Maître Taiji Chen.

Les rues étaient beaucoup plus calmes ce jour car ce n'était plus un jour de marché. Il prit la rue en direction du sud – le chemin lui était désormais familier. Après de longues heures, il se retrouva de nouveau devant le portail principal de la résidence de Chen Qingping.

« Maître Yang, vous êtes matinal aujourd'hui. Vous voulez voir mon Maître ? Il est sorti. Vous feriez mieux de revenir demain. » En entendant cela, Luchan fut excédé et pensa « Evidemment, il ne veut pas me voir. »

Il tenta de cacher sa déception et affichant une mine souriante « Grand frère Huang, je vous ai déjà fait part de mes intentions. Ma démarche de présenter mes respects à Maître Chen est sincère. Donc quoi qu'il m'en coûte, je souhaiterais vraiment le rencontrer, juste une fois. Même s'il n'accepte pas de me prendre comme élève, cela ne fait rien. Je suis venu de si loin que je ne peux pas repartir comme cela. Même s'il ne veut pas me voir aujourd'hui, j'attendrais jusqu'en mars ou en mai, jusqu'à ce qu'il accepte de me recevoir. Grand frère Huang, pouvez-vous lui transmettre mon message ? »

Huang tira sur sa pipe, « Maître Yang, je vais te dire la vérité. Même si tu venais à le rencontrer, il pourrait bien ne pas t'accepter comme disciple. Mon maître a un caractère étrange. Par le passé, certaines personnes s'y sont essayées, comme toi, et tous ont été rejetés. Pourquoi ne suis-tu pas mon conseil et arrêter d'insister pour le voir ? »

« Si je n'avais pas fait preuve de persévérance, je n'aurais jamais fait un aussi long chemin pour venir jusqu'ici. Je ne crains pas qu'il me refuse comme disciple. Je veux juste l'entendre de sa propre bouche. Ainsi, je partirais pour trouver un autre maître célèbre, au lieu de m'en aller bredouille, sans avoir tenté de le rencontrer.

« Tu n'y es pas. Aujourd'hui il n'est vraiment pas là ».

Luchan réfléchit un instant et demanda « Pouvez-vous m'indiquer si le Maître Chen compte parmi ses disciples un certain Fang ? »

Huang cligna des yeux « Oui, l'un d'eux se prénomme Fang. Pourquoi demandes-tu ? »

« J'aimerais m'entretenir avec lui au sujet d'une petite chose. Grand frère Huang, je suis désolé de vous importuner, mais pourriez-vous lui demander de sortir ? »

Huang secoua la tête « Maître Yang, tu le connais ? »

« Non, je l'ai rencontré lorsque je suis arrivé ici »

« Il ne vient que rarement. Il n'est pas là. Laisse-moi ton message et s'il vient, je lui dirais d'aller te trouver à ton hôtel »

Luchan baissa la tête et réfléchit « Je dois te confier mon histoire, grand frère. Hier, en route pour venir ici, j'ai offensé par mégarde ce frère Fang. Je n'avais pas réalisé qu'il était un disciple Chen, jusqu'à ce que quelqu'un me le dise. Je suis navré de ce qui s'est passé. Je voulais trouver le Maître Chen, et au

lieu de cela, j'ai offensé son disciple. Ne me suis-je pas moi-même créé un obstacle ? Je veux voir ce frère Fang pour lui présenter mes excuses car si le maître Chen venait à apprendre ce qui s'est passé, cela serait embarrassant.

«Comment t'es-tu retrouvé à te battre contre lui?»

Luchan lui conta l'incident de la veille. Huang l'écoula, fit des mouvements avec ses bras, et lui suggéra ceci « Maître Yang, je te conseille de ne pas chercher à le voir. Si tu mentionnes cet incident, cela pourrait avoir de terribles conséquences. Il n'osera pas dire à son maître les tourments qui le rongent. Il est le plus mauvais disciple ici, s'entraîne depuis six ou sept ans et ne possède toujours aucun gongfu. Le Maître l'a réprimandé à plusieurs reprises. Ces trois dernières années, il a rencontré des problèmes. Si le Maître venait à apprendre ce qui s'est passé, il ne pardonnera pas. Fang a fait de légers progrès depuis deux ans. Récemment, sa mère est tombée malade et il n'a plus habité ici. Parfois il vient, parfois non. Si tu fais allusion à cet incident, le Maître le battra. Je pense que tu ne devrais même pas l'évoquer.

Luchan fut soulagé d'apprendre cela. Il supplia Huang : « Assurez-vous que mes respects soient transmis au vieux Maître. Si je pouvais le rencontrer, je vous en serais éternellement reconnaissant. »

Huang accepta sa requête. Mécontent, Luchan s'en alla et fit route, découragé, vers son hôtel.

Il était maintenant à l'hôtel depuis plus de dix jours. Comme il revenait sans cesse, il finit par avoir des ennuis avec les vieux employés. Ils refusèrent tous de faire cas de sa présence. Même quand Luchan les supplia de l'aider, ils rirent froidement en disant « Encore lui »

Yang Luchan fut à court d'idées lorsqu'il vint à penser à sa solution de secours. Huang, et le reste des employés pouvaient

tous être achetés. Ce sont des paysans ; mettez quelques billets sur la table et ces vieux employés seront tous contents.

Le lendemain, à l'aube, YANG LUCHAN était déjà chez les Chen. Il n'eut même pas le temps de dire bonjour que Huang marchait déjà dans sa direction ;

«Une tige de fer peut être aiguisée pour devenir une aiguille à broder » Tu auras du gongfu lorsque tu seras ici. Je veux te féliciter. Hier, j'ai réussi à user de bonnes formules, et mon maître t'invite aujourd'hui à venir dans l'enceinte réservée aux invités. »

En entendant cela, Luchan déborda de joie. Sa patience et ses supplications avaient finalement payé et désormais il était permis d'espérer.

«Le Maître Chen a dû remarquer ma persévérance et ma patience, et cela a dû l'impressionner. » Une fois qu'il m'a vu, j'aurai définitivement la chance d'être accepté. Il suivit avec plein de respect Lao Huang à l'Est par la porte qui faisait écran puis arriva au Sud en traversant le living room.

Il n'y a personne à l'intérieur. La maison vient d'être nettoyée et le sol est encore humide. Les meubles ne sont pas particulièrement luxueux, mais c'est simple, élégant, bien rangé and assez impressionnant. Luchan n'osa pas s'asseoir sur la chaise réservée aux invités, et choisit une autre chaise près de la table basse.

Huang servit une tasse de thé à Luchan et la posa sur la table. Il dit à Luchan de le boire plus tard. « N'oublie pas de te montrer bien poli. Je garde un œil sur toi. ». Et il s'en alla.

Luchan attendit longtemps avant que Huang n'ouvrit finalement la porte. Il fit une révérence à Luchan « Maître Yang, votre maître est là »

Luchan se leva précipitamment.

Traduit par Mui Gek Chan  
Transcrit par Dave Barrett