

TAI CHI CHUAN

*Journal de la fédération des mouvements indépendants
de pédagogie des techniques corporelles*

Numéro 85

Avril 2024

Janvier 2023

n° 85

- 4 **Éditorial**
compte rendu AG
- 6 40 mn pour soi - Denis
- 12 Les assos de la fédé
- 14 Ingrid - qualité du lien
- 16 Le temps de lire, par Françoise
- 18 Histoires à méditer
- 19 E.F.P.M.

Édition : FMIPTC
5bis, rue Henri Barbusse 63000 Clermont Fd
Tirage : internet
Responsable de publication: Denis FELUS

Pour le prochain journal,
envoyer vos articles, stages, infos avant juin



F.M.I.P.T.C.

La F.M.I.P.T.C. est une fédération d'associations réparties dans toute la France,
Son objectif est une pédagogie corporelle et personnelle,
à travers des pratiques comme le Tai Chi Chuan,
autour des principes de l'enseignement proposé par Denis Félus,

la Fédération des mouvements indépendants de pédagogie des techniques corporelles

a choisi une **recherche pédagogique** de qualité comme méthode
de transmission des connaissances et du mouvement traditionnel.
Nous nous situons dans la pédagogie de la personne et de sa santé,
loin de la notion de l'effort et du sport compétition.
Les fondements «philosophiques» et énergétiques sont ainsi transmis
avec réalisme et pragmatisme pour leur sens et leur fonction,

Présidente: Marie Laure Dutour

Trésorière: Sylvie Termignon

Secrétaire Ingrid Plooij

resp pédagogique: Denis Félus - dfelus26@gmail.com

resp informatique.: Vivien Ruiz - ruiz.vivien@gmail.com

**Les inscriptions (cotisation et listes) sont à refaire chaque année
et doivent parvenir avant le 31 décembre**
5 bis rue Henri Barbusse 63000 Clermont ferrand
avec les documents téléchargés sur le site
Les mises à jour peuvent être faites ensuite tous les 3 mois
Les documents sont à adresser au secrétariat:
h.horel@orange.fr

Le site est notre outil de communication
le plus facile et le plus économique:
Il est très régulièrement mis à jour

...
Profitons-en au maximum.
Inscriptions, dates de stages
assemblées, services...
journaux à télécharger
et bien d'autres choses encore
merci de votre participation



Tous les détails sur www.fmiptc.com
Facebook : <https://www.facebook.com/fmiptc>.

Editorial

Petit journal de printemps, espérant une canicule modérée, des virus endormis et une planète qui irait en apaisant ses tourments, il faut rêver!

D'un autre côté, si chacun s'occupe avec attention de sa propre planète, veille à ses équilibres, n'est pas en guerre avec lui même et cultive ses liens, finalement une bonne partiedu chemin sera fait!

Je vous souhaite un été lumineux et de belles rencontres

Denis

Compte rendu de l'Assemblée Générale 2023

L'assemblée générale de la fédération s'est tenue le 6 janvier 2024 5 bis rue Henri Barbusse à Clermont Ferrand à 17h30

Héloïse Horel est nommée secrétaire de séance. La présidente, la trésorière, le responsable pédagogique et deux membres du conseil sont présents.

380 adhérents sont présents ou représentés. L'association comptant 562 adhérents à ce jour, le quorum est atteint et l'assemblée peut valablement délibérer.

Rapport de la présidente

Je remercie chaleureusement tous les adhérents enseignants qui on animé les cours de la fédération au long de cette année. Nous sommes particulièrement contents de voir la reprise après covid se confirmer et l'association se remettre à grandir nous retrouvons maintenant 562 adhérents...Quelques associations n'ont pas résisté à la crise, mais d'autres ont été créés et pour le plus grand plaisir de tous et nous leur souhaitons longue vie dans notre groupe.

Le nouveau conseil d'administration s'est mis en place et quelques réunions ont pu avoir lieu en Zoom.

L'école de formation est maintenant adhérente de la fédé pour la rendre plus proche des pratiquants ce qui est aussi une bonne nouvelle. les journaux continuent a paraitre semestriellement en numérique sur le site et je remercie aussi ceux qui y ont contribué techniquement (vivien à l'informatique) et avec leurs articles qui sont toujours bienvenus. Nous vous invitons à votre mesure à y contribuer pour témoigner de vos recherches ou de vos activité associatives... Je souhaite à tous une belle année de pratique 2024 Marie Laure Dutour
Rapport adopté à l'unanimité

Rapport pédagogique

À l'image des autres associations, l'efpm, maintenant dans la fédé, se remet doucement des difficultés du covid et continue vaillamment avec des anciens et des enseignants fidèles à leur passion et déterminés .Cette année, le stage pédagogique a été un vrai succès malgré l'exception qui avait fait mettre la date début septembre !

En 2024, il sera les 30 et 31 aout, dernier Week-end avant la rentrés comme traditionnellement. Nous vous rappelons qu'il est gratuit, accessible a tous les pratiquants de la fédé, enseignants (fortement conseillé) et simples pratiquants (ardemment invités).

Le déplacement de ls cours efpm dans le bordelais a été un franc succès et l'expérience devient une habitude maintenant

Bons apprentissages et bonne pratique

Denis

Rapport pédagogique adopté à l'unanimité

Rapport financier

Cette année marque la reprise lente et le retour à l'équilibre des comptes, sans prélèvement sur les réserves (CF annexes). Le budget étant en équilibre et n'ayant pas de dépenses particulières à prévoir, il est reconduit. La cotisation peut être maintenue à 8 euro.

Rapport adopté à l'unanimité

L'ensemble des questions ayant été traitées, l'A.G. est close à 18h30

Stage Pédagogique gratuit à Clermont ferrand

30 et 31 aout 2024

se préinscrire svp.

40 mn pour soi , retour sur l'interne» su tai chi Denis

« La forme, c'est le fond qui remonte à la surface » -Victor Hugo.

Et si la forme n'était finalement qu'une occasion de ballade avec soi, une rencontre de coins cachés au fond notre monde, un temps pour arrêter de se consacrer au faire, à être hors de soi... Il n'y aurait plus à faire une forme, mais à s'exercer, mais à quoi ?

Il y a un bout de chemin à faire, compte tenu de tout ce que l'on nous a appris, pour nous réunir d'abord pour ce voyage. Pour la plus part d'entre nous il y a l'esprit qui contrôle et le corps machine qui suit, qui fait ce que celui-ci demande. Pas toujours, d'accord, mais ce serait parce qu'il n'est pas habitué, rouillé, vieux, qu'il a quelques pièces usées et toutes ces sortes de choses.

L'objectif est d'arriver à faire le mouvement qui est demandé, on force, on tire et pousse et « c'est pas facile », mais on fait de son mieux et avec assez d'efforts et de temps, on y arrivera. Est-ce bien raisonnable?

Et s'il ne s'agissait pas de cela, voire pas du tout de cela ?



Pour la pensée chinoise ancienne, cette distinction esprit qui dirige, corps qui exécute ne prend pas sens de la même façon.

D'abord parce que dans ce monde, on pourrait dire que ce sont deux aspects de la même personne et que la pensée «mentale» est un des modes pour «exprimer l'expression», c'est dans tous les aspects de la personne que ça pense.

Que quand « ça pense », tout pense, si je me dis anxieux, cette émotion me traverse entier et s'exprime autant, voire de façon plus perceptible, par des tensions musculaires, des serremments à l'estomac ou des palpitations que par une pensée isolée.

Il y a aussi la perception que la personne est un « homme-monde », un tout en équilibre et que cet équilibre a nécessité, au cours du temps, des adaptations pour s'insérer dans son environnement dont les tensions internes en tous sens sont sa mémoire vivante.

Ces adaptations se sont inscrites comme des apprentissages utiles à l'équilibre, qui vont bien sur « plier » le mouvement à leurs besoins apparents du moment. Tout forçage ne saurait alors que créer un poids supplémentaire éloignant du besoin du mouvement fluide (le déroulement du fil de soie) qui serait celui de la liberté de circuler. C'est donc par rapport à une modification progressive et dans l'écologie de chacun qu'il va pouvoir y avoir le choix de nouvelles manières d'être qui inviterons peut être à de nouvelles manières de faire ou de nouvelles manières de faire permettant qu'adviennent de nouvelles manières d'être plus conformes à un bien être ressenti, au plaisir de vivre le mouvement.

C'est dans ce jeu qu'interviennent les 108 mouvements du Tai chi chuan. C'est une sorte d'inventaire théorique de tous les modes d'adaptation à ce qui vient, visitant l'ensemble des possibilités du mouvement et des manières de les explorer. La martialité sollicite une image intérieure de la rencontre avec l'autre, comme un miroir de toutes les transformations en cours. Nous pouvons ainsi apprendre à observer leur aspect physiologique (comment se vit, s'inscrit, se propage au dedans la réaction à ce qui vient), vivre les conséquences des intentions (ladifférence entre la manière dont je souhaite accueillir et communiquer et l'interférence des mémoires qui y sont associées et qui se télescopent avec mon souhait du moment, tout cela . On y retrouve toutes les métaphores du monde chinois, l'immanence de chaque moment, la circularité des changements et la cohérence des équilibres globaux parfois étranges au regard de toutes nos contradictions.

Mais ce qui est montré est le résultat de la construction immédiate et au mieux de chacun, même pour l'enseignant qui est lui-même en cours d'exploration. La variété des écoles montre bien ce biais d'apprentissage qui n'est qu'apparence car finalement, si cette forme apparue à ce moment là a pour modèle une forme théorique, elle n'est que l'émergence du fond de la personne à cet instant : il n'y a pas de forme absolue.

Stage d'épée et Chi Cong

du 25 au 28 avril 2024

A Clermont-Ferrand

Denis et Marie Laure

perfectionnement

Sur inscriptions
dfelus26@gmail.com

Concrètement, que cela signifie-t-il ?

C'est à ce moment qu'intervient la notion d'interne. Que ce soit d'un point de vue « gymnique » ou du point de vue de la « martialité », la différence entre interne et externe n'est pas vraiment dans l'apparence, mais dans la manière d'être avec ce qui se joue et avec la curiosité apportée à ce qui se déroule. Que ce soit l'un (regard externe) ou l'autre (regard interne), il y a des bénéfices physiologiques, des efficacités martiales mais pas les mêmes. Leur intégration est ainsi très différente, le sens de leur fonctionnalité aussi. Ces différences vont pouvoir progressivement devenir de plus en plus sensibles, leurs bénéfices personnels aussi, et le prix payé comme les résultats apparents

Je passerai sur l'aspect « externe » d'une martialité dont l'efficacité ne se mesurerait qu'à l'action sur l'autre qui peut avoir sa légitimité mais qui ne tient pas compte du prix musculaire relationnel et énergétique payé par le pratiquant. C'est un choix possible, mais ce qui concerne pas notre enseignement. Nous nous tournons plus vers les gains personnels que le pratiquant obtient par son cheminement « intérieur », sur son souffle, et ses capacités musculosquelettiques au premier degré, mais aussi bien sur sa capacité de détente, et d'adaptation en général, et enfin, et cela me semble le plus important, la capacité à se ressentir à être là pour exister.

les conséquences extérieures comme l'esthétique du mouvement ou les capacités martiales sont dans le fond secondaires, même si elles témoignent à un moment de ce qui a évolué au dedans. La martialité extérieure, outre sa différence de forme (le but n'étant pas d'exterminer le partenaire mais plutôt ne plus devenir un exterminable pour l'autre) est surtout un excellent appui pour se ressentir en écho, un retour sensible de nos découvertes ou de nos illusions.

Mais il est une martialité plus subtile, réellement interne celle-ci qui se met à l'observation de toutes nos contradictions intérieures, nos habitudes figeantes, qui transforment le moindre intention en un conflit épuisant, une auto martialité entre nos envies et nos possibles, paralysés par les demandes contradictoires entre notre mémoire et notre présent au quotidien sans que nous nous en apercevions

Le premier plaisir de cette approche interne, est, ou non, comme je le disais au début, de faire une ballade avec soi, dans un cadre (la forme) qui le permet en toute intimité, en toute sécurité.

Pendant un certain temps, on y rencontre un drôle de soi ! C'est pas de la représentation, c'est de la spéléologie, du 20 000 lieues sous les mers. On plonge (avec le filet de la forme) dans un monde totalement inconnu, ou presque où l'on s'aperçoit parfois de toutes les illusions que l'on avait sur sa personne vécue comme « physique » et ses capacités, ou d'autres fois, que l'on a tout à découvrir d'une planète inconnue et merveilleuse que nous avons survolé jusque là, oubliant que c'est celle que nous vivions (quand elle ne nous a pas déjà rappelés son existence par quelque désagrément, qui n'étaient que de simples p avertissements sur la nécessité de la prendre en compte)..

Quelle découverte insolite quand nous nous rendons compte que lors d'une sollicitation d'un mouvement différente des gestes appris jusque-là, que chaque bras, par exemple, se la joue indépendamment à sa façon, ne fait pas ce qu'on lui demande et arrive à un endroit imprévu s'il n'est pas surveillé de près comme un enfant dissipé!

Quelle surprise quand un enseignant nous invite à observer que d'un côté un pied est resté en rade, peut être n'ayant pas entendu les ordres, à moins que ceux-ci aient manqué de cohérence entre ce qui est demandé et ce qui est possible et que du coup, le pied se fait oublier faute des moyens dont il aurait besoin, ou encore plus simplement que nous ne ressentons pas son existence?.

Ce temps de la découverte, de l'exploration, qui peut durer plusieurs années est à la fois génial et peut sembler ingrat si l'on cultive l'apparence formelle de résultat. Si tel est l'objectif, le chemin sera moins facile car nous serons confrontés à bien des boulets dont nous pourrions nous débarrasser, mais c'est aussi l'occasion de le faire...

Le paradoxe, c'est que dans la plupart des cas, ce qu'il va falloir apprendre, c'est à abandonner bien des croyances sur le bien fondé de nos manières de faire, et laisser venir des choix plus « naturels ». Et lâcher quelques certitudes, quelques croyances est une vraie attention, même quand elles nous ennuient!

à suivre

Denis



Essai sur la qualité du lien des mots et des gestes comme des fenêtres-

Par-delà les idées du bien et du mal, Il y a un champ.
Je t'y retrouverai.
- Djalâl-od-Dîn Rûmî

Le principe primordial de l'ancienne philosophie taoïste est wei wuwei; l'agir sans agir. Dans notre pratique de tai chi chuan, une pratique qui peut être considérée comme l'expression non-verbale des principes taoïstes, on pourrait traduire wei wuwei ainsi: nous n'allons ni contre ni avec ce qu'il advient, ou: ni de la rébellion ni de la soumission. Cela ne résulte pas en un non-agir, une résignation, parce qu'on choisit une troisième voie qui va transformer les deux participants d'une rencontre.

On peut reconnaître ce principe paradoxal de l'agir sans agir dans le modèle de communication verbale de Marshall Rosenberg, un psychologue américain qui appelait sa méthode la communication non-violente. Il en dit: « L'objectif de la communication non violente n'est pas de changer les autres et leurs comportements afin d'obtenir ce que nous voulons. Il est d'établir des relations fondées sur la sincérité et l'empathie qui, au bout du compte, satisferont les besoins de chacun ».

Il y a trois domaines de l'attention dans lesquels on peut utiliser le modèle de la communication unissante:

- 1) empathie pour soi-même ; découvrir ce qui est vivant en moi et ce que je veux
- 2) s'exprimer honnêtement : raconter à l'autre ce qui vit en moi et ce que je veux
- 3) écouter avec empathie : entendre ce qui vit en toi et ce que tu veux

Dans cette forme de communication nous sommes invités à parcourir quatre étapes:

- 1) une observation: les faits; qu'est-ce que je/tu observe(s)?
- 2) un sentiment: qu'est-ce que cela évoque en moi/toi?
- 3) un besoin: j'ai/tu as besoin de quoi?
- 4) une demande: quel action concrète veux-je/veux-tu proposer?

Chacune de ces étapes peut être franchie avec bienveillance et empathie, à condition de prendre distance vis-à-vis de la situation, en s'affirmant tout en étant à l'écoute de l'autre, et non en mode défensif, dans le jugement, la critique, la menace, le refus d'endosser la responsabilité d'un conflit.



Facile à dire, bien sûr, mais en situation de crise, pas toujours facile à mettre en œuvre.

Un exemple de cette forme de communication, de mon quotidien avec des enfants, serait:

- 1) quand je vois que tes affaires se trouvent par terre (observation)
- 2) je m'inquiète (expression de mon sentiment)
- 3) parce que j'aimerais que cet endroit reste sécurisé et ordonné (dénommer mes besoins)
- 4) est-ce que tu voudrais mettre tes affaires dans ta chambre? (demande de l'action)

Nous ne sommes pas toujours, ou plutôt toujours pas, éduqués à utiliser ce genre de langage. Bien au contraire: « qu'est-ce que tu fais encore?! J'aurais pu me casser la figure sur ce bordel. Tu es un bon à rien! Si tu ne ranges pas directement tes affaires je te punirai ».

Dans cet exemple il y a pas mal de suppositions. Entre autres: l'autre est la cause de mon malheur donc on le juge. On pense qu'avec des punitions on va apprendre à l'autre de se comporter « comme il faut ». Donc on sait apparemment comment il faudrait vivre. On veut agir sur l'autre, pour obtenir un changement forcé, et cætera.

La communication unissante part d'autres présupposés: tout le monde a les mêmes besoins, tout ce qu'on fait est une tentative d'accomplir ces besoins, les ressentis nous montrent quels besoins sont accomplis ou pas, la voie la plus directe vers la paix est par connexion avec soi-même, les choix sont internes (indépendants des circonstances), tout le monde a la capacité de compassion, les gens aiment donner, les gens accomplissent leurs besoins en relations avec des autres ou avec la nature, notre monde a des moyens abondants pour accomplir nos besoins et finalement: les gens ont la capacité de changer.

Nous reconnaissons en tai chi chuan / tui shou ces quatre temps dont j'ai parlé auparavant:

- 1) j'accueille / je lève
- 2) je conduis / j'écarte
- 3) j'émetts / je pousse
- 4) j'accompagne / je presse

TOUS LES COURS

DEPT	VILLES			ENSEIGNANT	CONTACT ENSEIGNANT
3	Gannat	04 70 56 52 58	ENTRE TERRE ET CIEL	Jean-Louis DELAHERMOSA	jean-louis.delahermosa@neuf.fr
3	Vichy	06 84 42 84 61	QI CONG ET TAI CHI LE VERNET	Pierre-François GATTO	cat.jch.renaud@gmail.com
6	Valbonne	04 93 35 50 40	RENCONTRES		contact secretariat
18	Chateameillant	05 55 65 08 20	BIEN ÊTRE	Christina RENAUDIN	miaille.renaudin@gmail.com
23	Boussac	05 55 65 08 20	BIEN ÊTRE	Michel MIAILLE	miaille.renaudin@gmail.com
21	Châtillon-sur-Seine	06 63 35 40 11	LE SINGE PELERIN	Richard GOLDFARB	richard.shojin@gmail.com
24	Coulounieix-Chamiers	06 86 99 77 00	TCC du Ribéracois et 3 Vallées	MF GUIONNEAU	mfguionneau@gmail.com
24	Riberac	06 86 99 77 00	TCC du Ribéracois et 3 Vallées	Marie-France GUIONNEAU	mfguionneau@gmail.com
26	Crest/Vaunaveys	06 65 39 57 78	MIPTCC DROME	Anne-Emmanuelle ROCHE	anneemmanuelle.roche@gmail.com
31	Muret	06 46 88 74 69	GESTES D'VEUIL	Corinne TURMO	turmo.corinne@free.fr
31	Saint-Jean	06 36 99 09 48	ARTS MARTIAUX de S-JEAN	C.DE TOLLENAERE, Mh.MIQUEL	christiane.de-tollenaere@free.fr
32	Plaisance	06 85 18 13 27	PERLE ET DRAGON	Corine BALTZ	corinebaltz@wanadoo.fr
33	Bourg	07 81 31 38 72	MIPTC DU BOURGEOIS	Sylvie TERMIGNON	sylvietermignon@gmail.com
33	Blanquefort	06 80 50 01 79	MIPTC du Taillan Médoc	Vivien RUIZ	ruiz.vivien@pm.me
33	Canejan	06 21 08 10 19	TAI CHI CHUAN CANEJAN	F. LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
33	Bordeaux	06 21 08 10 19	GESTES ET SOUFFLE	Françoise LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
33	La Brede	06 21 08 10 19	GESTE ET SOUFFLE	Françoise LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
33	Marcheprime	06 21 08 10 19	GESTE ET SOUFFLE	Françoise LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
33	Les peintures	06 12 94 28 28	LIANCE PEDAGOGIE	Marie-Laure DUTOUR	ml.d@hotmail.fr
33	Libourne	06 12 94 28 28	CHLOE	Marie-Laure DUTOUR	ml.d@hotmail.fr
33	St Médard de Guzières	06 79 01 89 77	RÊVEIL du CORPS	Corinne CROUZET	coricrou75@gmail.com
43	Brioude	04 71 76 62 28	ATCC BRIOUDE	E.DUFUMIER N.GOURRAUD G.YVON	tresorerie thierry-kathleen@hotmail.com
43	Cussac	04 71 03 13 91	ATCC CUSSAC	Michel CHOTTEAU	michel.chotteau@laposte.net
63	Clermont	04 73 90 11 94	MIPTC	B. LEFAURE T. EYMARD M. MEILLAND	mireille.meilland@laposte.net
63	Clermont	06 09 76 66 36	M. P. C. A.	Bernard LEFAURE	lefaure-bp@orange.fr
63	Paslières	06 79 33 41 04	TAI CHI PASLIERES	Pierre-François GATTO	isabelle.gatto@orange.fr/
63	Vic Le Comte	06 70 52 73 07	AMICALE LAÏQUE DE VIC LE COMTE	Thierry EYMARD	teymard@wanadoo.fr
64	Corbère-Abères (Pau)	06 85 18 13 27	ARBRE de VIE	Corine BALTZ	corinebaltz@wanadoo.fr
73	Les Déserts	06 33 82 67 71	MOUVEMENT ATOUT AGE	Hélène HENNION	helenehennion@aol.com
81	Couffouleux	06 87 11 29 74 06 85 84 89 84	BULLE D'ENERGIE	J.BOUFFARD S V.MASSOL	helenecarel81@gmail.com



Les ressemblances entre le langage unissant / le tui shou:

1) j'énonce ce que j'observe sans jugement / j'accueille, je lève, en allant vers l'autre; c'est comme si j'ouvre la porte à l'autre pour le laisser entrer; donc j'observe d'un état neutre, sans attente et sans jugement. C'est le temps yin du yin.

2) j'exprime mes ressentis / je conduis, je m'écarte, en conduisant l'autre avec tout ce qu'il emmène vers le sol, vers l'intérieur de moi-même. C'est le temps yang du yin donc il y a là déjà un début (une pousse) du temps yang ou un mélange yin/yang



3) je communique mes besoins ou les valeurs / j'é mets, je pousse, ou plutôt je me mets en situation de pouvoir pousser, c'est-à-dire j'é mets mes besoins à moi tout en respectant ceux de l'autrui. C'est le temps yang du yang.

4) je propose une demande / j'accompagne, je presse; je propose un espace libre où on peut poursuivre nos chemins, où il y a de l'espace pour chacun d'accomplir ses besoins. C'est le temps yin du yang.

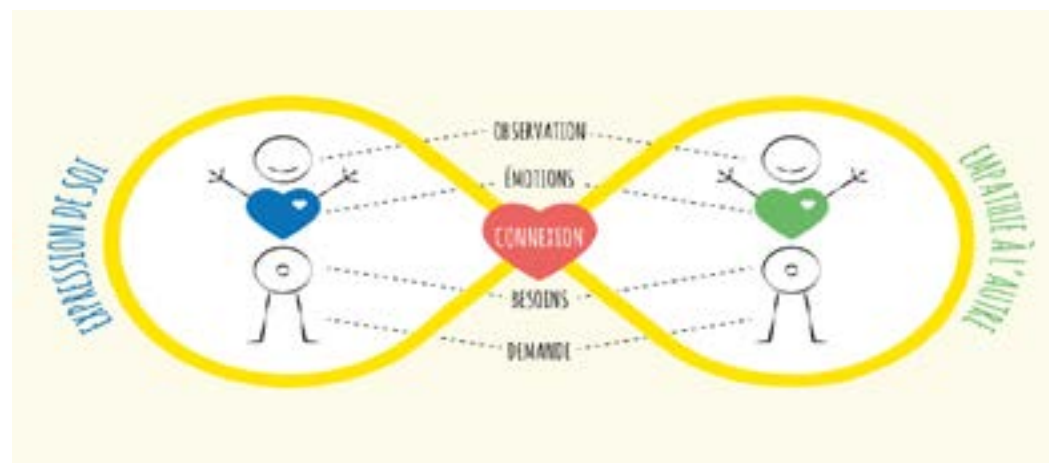
Il y a là déjà un début du temps yin ou un mélange yin/yang parce que c'est la fin du yang et le début du yin.

Si cette communication est réussie, en tai chi chuan ou en communication verbale, j'accueille tout ce que le partenaire m'apporte et je le transforme en moi et, par conséquence du contact, en lui, en ouvrant cette troisième voie vers le vide, là où il y a toutes les possibilités pour trouver un bien-être pour chacun tout en restant respectueux de soi-même et de l'autre. Là, mes gestes ou mes mots sont comme des fenêtres grandes ouvertes. C'est wei wuwei parce que je n'agis pas sur l'autre mais avec l'autre.

Je me mets en communion avec tout ce qu'il se passe. Cela veut dire aussi que « j'absorbe » dans la première phase, yin du yin, je suis vide et j'accueille l'autre complètement, donc je deviens (comme) l'autre. En même temps, j'observe et j'énonce ce qu'il se passe en moi, yang du yin. Puis, yang du yang, j'énonce un besoin, tout en sachant que les besoins

sont universels. Après avoir énoncé ce besoin ou cette valeur, il s'ouvre un espace-temps, yin du yang, dans lequel on se sent bien ensemble, reconnu, entendue, compris, léger, et où on peut poursuivre nos chemins.

En fait tous les quatre temps sont toujours quelque part présents en même temps... prenons l'exemple de tui shou. On pourrait dire qu'on forme un seul organisme ensemble en étant connecté. Quand je lève, l'autre pousse, donc il me communique son besoin, et nous sommes tous les deux dans le domaine des besoins (l'un en l'énonçant et l'autre en recevant et le reconnaissant) ou encore quand j'écarte, l'autre presse, donc il m'accompagne vers un espace-temps où nous sommes libres, en même temps que j'énonce mon ressenti. Ce qui est apparent en l'un est potentiel en l'autre. Yinyang.



Comme le tai chi chuan la communication unissante s'apprend en la pratiquant. Les deux pratiques demandent un changement complet de paradigme.

Les différences: dans la pratique du tai chi chuan sont que l'on joue avec l'accueil et l'émission des forces et chacun cherche à rester au milieu; son milieu à lui et le milieu entre les deux, et de garder son espace et sa liberté de mouvement et de rendre possible à l'autre de garder son espace et de la liberté de mouvement. Il n'y a pas un contenu spécifique comme dans la communication verbale. Je dirai que la pratique de tai chi chuan nous rend sensible et ouvert à être à l'écoute de soi-même et de l'autre.

Le temps de lire ... Françoise Lalanne

Merci pour toutes vos propositions et « coups de cœur »

Bonnes lectures !

J'ai glissé le nouveau livre de Denis dans la sélection sans l'avoir lu !

**Métaphores du monde,
Le langage caché des origines**
Denis Félus - amazon -

Il vient juste de sortir.



David Foenkinos
Numéro deux



Numéro deux/David Foenkinos/Gallimard
Proposé par Hélène.

En 1999 débute le casting pour trouver le jeune garçon qui allait interpréter Harry Potter et qui, par la même occasion, deviendrait mondialement célèbre. Des centaines d'acteurs furent auditionnés. Finalement, il n'en resta plus que deux. Ce roman raconte l'histoire de celui qui n'a pas été choisi.

C'est l'histoire de ce destin empêché et de cette souffrance, qui donne lieu à une seconde vie et à la force de se réinventer à un moment donné.

Le cheval en feu/Anuradha Roy/Actes sud
Proposé par Solange

Etudiante à l'université dans une Angleterre froide et humide, Sara cherche un répit à sa solitude en pratiquant l'art traditionnel de la poterie qu'elle a appris quand elle était petite en Inde.

Elle se souvient de son enfance dans un village rural où règne la répression, de la vie de son professeur de poterie vénéré, Elango, un hindou confronté à la violence après être tombé amoureux d'une musulmane. Lorsqu'il crée un cheval géant en terre cuite et ose nager à contre-courant, les conséquences sont catastrophiques.

Exploration fulgurante des mythes, de la mémoire, de la créativité et de la fragilité de la paix



Les maîtres-escorte en Chine du Nord (18 ième-début 20 ième) Des compagnies caravanières aux arts martiaux./ Laurent Chircop-Reynes - Proposé par Richard



Au 18 ième siècle, victimes du brigandage qui sévit dans les steppes de la Chine du Nord, les marchands de la province du Shanxi, les Jinshang, sollicitent les services de protection des maîtres de traditions martiales de leur région.

De l'interaction entre ces deux mondes va émerger un nouveau corps de métier, celui de « maître-escorte », biaoshi ». Leurs sociétés opèreront jusqu'à l'orée du 20 ième siècle.

La stratégie de la libellule/ Thierry Marx/Pocket
Proposé par Michel

La vie, comme la cuisine, est un sport de combat. Lorsque la libellule est confrontée à un obstacle, son premier mouvement est d'abord de changer d'axe. Sans jamais reculer, on la voit tester un passage par le haut, puis par le bas, de droite à gauche et de gauche à droite, et cela jusqu'à trouver la solution.

C'est pour cela qu'elle est devenue le symbole du chemin pour l'auteur.

Les difficultés, les échecs, les obstacles ne doivent pas nous arrêter mais nous donner l'occasion de les transformer et d'inventer de nouvelles opportunités. La libellule pratique le Tai Chi Chuan



Un peu de poésie ...
Cette lumière est mon désir/Rumi/Poésie Gallimard

Rumi fait partie des plus grands poètes de la littérature persane, Jalal al-din Mohammad Balkhi, dit Rumi (1207-1273) est avec Khayyam et Hafez un des plus grands poètes de la littérature persane et sans aucun doute une des plus grandes voix de la littérature mystique universelle. Quelques extraits

« Mon cœur comme la plume
Est posé dans ta main
C'est à cause de toi
Que je suis gai ou sombre. »

« Si le soleil aussi
N'était pas amoureux
Lumière ne serait
Posée sur sa beauté. »

A lire et à relire
sans modération.



Histoires pour la méditation

Lao-tseu voyageait un jour avec ses disciples. Ils rencontrèrent des bûcherons qui venaient d'abattre tous les arbres d'un bois, à l'exception d'un seul. L'arbre qui avait échappé au massacre était immense, si grand qu'une foule pouvait s'asseoir dans son ombre.

Lao-tseu envoya ses disciples s'enquérir de la raison du privilège accordé à cet arbre. Les bûcherons expliquèrent qu'il ne valait rien. Il était inutilisable en menuiserie, son tronc et ses branches étant trop noueux. Comme combustible il était également sans intérêt, en brûlant, il dégageait une fumée qui irritait les yeux. Voilà pourquoi nul ne se donnait la peine de le couper.

Cela amusa beaucoup Lao-tseu. Soyez comme cet arbre, dit-il à ses disciples. Si vous êtes utiles, on vous abattra et vous servirez de mobilier dans la maison de quelqu'un d'autre. Si vous êtes beau, on vous achètera comme objet décoratif.

Suivez l'exemple de cet arbre, n'ayez aucune utilité. Vous grandirez en paix et un jour des milliers de personnes savoureront l'ombre que vous projeterez.

Un petit garçon avait mauvais caractère. Un jour, son père lui donna un sac de clous et lui dit qu'à chaque fois qu'il perdrait patience, il devrait planter un clou derrière la clôture. Le premier jour, le jeune garçon planta 60 clous derrière la clôture. Les semaines qui suivirent, il apprit à contrôler son humeur et planta de moins en moins de clous derrière la clôture...

Il découvrit qu'il était plus facile de contrôler son humeur que d'aller planter des clous. Le jour vint où il contrôla son humeur toute la journée. Après en avoir informé son père, ce dernier lui suggéra de retirer un clou à chaque jour où il contrôlerait son humeur. Les jours passèrent et le jeune homme pût finalement annoncer à son père qu'il ne restait plus aucun clou à retirer de la clôture.

Alors, son père le prit par la main et l'amena à la clôture. Il lui dit : « Tu as travaillé fort, mon fils, mais regarde tous ces trous dans la clôture. Elle ne sera plus jamais la même!

À chaque fois que tu perds patience, cela laisse des cicatrices exactement comme celles-ci.

Ecole de Formation à la Pédagogie du Mouvement

L'École de Formation à la Pédagogie du Mouvement est un organisme de formation ouvert à toutes les écoles.

L'EFPM a comme objectifs :

Former les futurs enseignants à la pédagogie ainsi qu'à toutes les connaissances concrètement nécessaires à la compréhension de leur mouvement et celui de leurs élèves.

Le perfectionnement des pratiquants, en leur offrant un bagage d'outils techniques et de représentations tout à fait original...

Un cursus complet permet la validation de ces diverses étapes.

Le cursus est développé en quatre étapes de trois modules chacune. Elles explorent respectivement :

- *Les échanges et coordinations (rythme - horizontalité)*
- *La construction interne et ses possibilités (structure - verticalité)*
- *le déploiement du mouvement (espace)*
- *La conduction interne et le souffle (réunir - conduire)*

**le nouveau cursus (structure 1 24/25)
a maintenant lieu à Bordeaux**
Tout renseignement : ml.d@hotmail.fr

**Les dates 2024/2025
sont sur le site**





Car un laque décoré à la poudre d'or n'est pas fait pour être embrassé d'un coup d'oeil dans un endroit illuminé, mais pour être deviné dans un lieu obscur, dans une lueur diffuse qui, par instants, révèle l'un ou l'autre détail de telle sorte que la majeure partie de son décor somptueux constamment caché dans l'ombre, il suscite des résonances inexprimables...

Junichiro Tanisaki