

TAI CHI CHUAN



*fédération des mouvements indépendants
des pratiques corporelles*

Numéro 86

mars 2025

- 4 **Éditorial**
- 6 **Apprendre avec les images**
- 8 **Les groupes fmipct**
- 10 **Humour - Malik**
- 11 **un moment n'a pas de temps - Ingrid**
- 12 **Le temps de lire, par Francoise**
- 14 **Histoires à méditer**
- 19 **E.F.P.M.**

*Édition : FMIPCT
5bis, rue Henri Barbusse
63000 Clermont Fd
Tirage : internet*

Responsable de publication: Denis FELUS

*Pour le prochain journal,
envoyer vos articles, stages, infos
avant mi juin 2025 svp*

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 de compétition.
Les fondements philosophiques et énergétiques sont ainsi transmis
avec réalisme et pragmatisme pour leur sens et leur fonction,

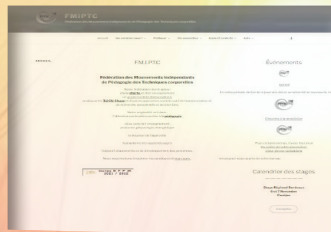
Présidente: **Martie Laure Dutour** Trésorière: **Sylvie Termignon**

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
documents 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
merci



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

Editorial

Bonjour à tous et toutes

Voilà un long moment qu'il n'y avait pas de journal! Il faut dire qu'à force d'attendre des articles, les pages ne tournaient pas vite. Peut être était-ce bon signe: la fédération tournait dans un ronron confortable après sa reprise post covid? Car c'est vrai, la bonne nouvelle c'est que nous retrouvons progressivement des effectifs proche d'avant la crise. Je remercie ici tout ceux dont l'enthousiasme et la ténacité, car il en fallait, ont tenu la dragée haute au virus et aux peurs agitées.

Pourtant de nombreuses dynamiques ont lieu dont tout le groupe pourrait profiter! En tous cas, ce serait super de nous faire part de vos événements, de vos inventions pédagogiques, de vos découvertes sensibles. Bien sur d'intérieur sans son écho au dehors, c'est une question d'équilibre yin/yang.

D'ici peu, grâce aux pressions de Philippe et de Raymond, le miroir de soie va être réédité, revu et un peu amélioré, peut être un peu plus lisible: peut être cela pourra-t-il vous intéresser...

A bientôt



Un premier stage régional en auvergne

Avec Denis Félus et Bernard Lefaire les 16 et 17 mars



Complet en trois jours, faute de place! Brioude, Valbonne, Bousnac, Vichy, Clermont, Gannat étaient représentés! Nous espérons trouver une salle plus vaste pour l'année prochaine que tout le monde puisse venir...



4



Stage d'été 2025
Clermont-ferrand
Du 11 au 14 juillet 2025
Denis et Malik

Plusieurs groupes selon niveau, 5 heures par jour,
Si possible dans le parc selon la météo
ou à la salle rue henri Barbusse
dfelus26@gmail.com - 320 euro

Tai chi chuan et Gymnastique Chinoise : apprendre par le biais des images

L'apprentissage du Tai chi et de la Gymnastique énergétique passe par mémorisation d'un enchaînement de mouvements.

Chacun d'entre nous a une manière personnelle pour mémoriser, en fonction de ses besoins :

- besoin d'analyse
- besoin de perception concrète
- besoin de sens et de logique
- besoin d'image et de sens global.

En pédagogie, dans nos pratiques, nous utilisons beaucoup les images. Par exemple, l'image de l'arbre, avec ses racines solides, sa verticale, son dynamisme et son adaptation aux éléments. Ou celle de la vague, pour le mouvement respiratoire, l'amplitude, la plénitude ...

Ces images universelles déclenchent une émotion, permettent d'élaborer une idée, contacter un sentiment ou une sensation et fixent en nous la mémoire du mouvement.

Elles nous renvoient à un sens global, poétique, comme dans les pictogrammes chinois où, par exemple, la tristesse est représentée par un cœur en automne.


Utiliser les images, c'est renouer avec la poésie de la vie et refuser de se laisser enfermer dans quelque modèle que ce soit. Cela correspond bien au mouvement du Tai chi et de la gymnastique énergétique que nous vous invitons à venir découvrir à tout moment de l'année.

06 21 08 10 19
assotaichi@gmail.com

ATCCC
Association Tai Chi Chuan de Canéjan.



mail : assotaichi@gmail.com



*Stage pédagogique
à Clermont-ferrand*

Les 6 et 7 septembre 2025

nécessaire pour tous les enseignants de l'efpm

*rencontre des pratiques
et partage des apprentissages*

**Stage ouvert
à tous les pratiquants adhérents de la FMITC
et il est gratuit.**

*Comme le stage d'été il se fait essentiellement en extérieur, sauf
caprice de la météo*

*Sur inscriptions, tous renseignements:
dfelus26@gmail.com*



Tous l

Voir sur le site pour le

DEP	VILLES	CONTACT	NOM
03	Gannat	04 70 56 52 58	ENTRE TERRE ET CIEL
03	Vichy (Le Vernet)	06 84 42 84 61	QI CONG ET TAI CHI LE VERNET
06	Valbonne	04 93 35 50 40	RENCONTRES
06	Grasse	06 15 89 89 23	GRASSE AU TAI CHI
18	Chateaufort	05 55 65 08 20	BIEN ÊTRE
23	Boussac	05 55 65 08 20	BIEN ÊTRE
21	Châtillon-sur-Seine	06 63 35 40 11	LE SINGE PELERIN
24	Coulounieix-Chamiers	06 86 99 77 00	TCCdu Ribéracois et des 3 Vallées
24	Riberac	06 86 99 77 00	TCC du Ribéracois et des 3 Vallées
26	Crest/Vaunaveys	06 65 39 57 78	MIPTCC DROME
31	Muret	06 46 88 74 69	GESTES D'EVEIL
31	Saint-Jean	06 36 99 09 48	ARTS MARTIAUX de ST-JEAN
32	Plaisance	06 85 18 13 27	PERLE ET DRAGON
33	Bourg	07 81 31 38 72	MIPTC DU BOURGEOIS
33	Blanquefort	06 80 50 01 79	MIPTC du Taillan Médoc
33	Canejan	06 21 08 10 19	TAI CHI CHUAN CANEJAN
33	La Brede	06 21 08 10 19	GESTE ET SOUFFLE
33	Marcheprie	06 21 08 10 19	GESTE ET SOUFFLE
33	Les peintures	06 12 94 28 28	LIANCE PEDAGOGIE
33	Libourne	06 12 94 28 28	CHLOE
33	St Médard de Guigères	06 79 01 89 77	RÊVEIL du CORPS
43	Brioude	06 58 96 68 64	ATCC BRIOUDE
43	Cussac	04 71 03 13 91	ATCC CUSSAC
43	Paulhaguet	06 58 96 68 64	TAI CHI CHUAN PAULHAGUET
52	Vals-des-Tilles	06 40 35 18 27	WEI WUWEI
63	Clermont	07 55 60 39 58	MIPTC
63	Clermont	06 09 76 66 36	M. P. C. A.
63	Paslières	06 59 62 63 79	TAI CHI PASLIERES
63	Vic Le Comte	06 70 52 73 07	AMICALE LAÏQUE VIC LE COMTE
64	Corbère-Abères (Pau)	06 85 18 13 27	ARBRE de VIE
73	Les Déserts	06 33 82 67 71	MOUVEMENT ATOUT AGE
81	Couffouleux	0687112 74/ 0685848984	BULLE D'ENERGIE



es cours

les dernières modifications

ENSEIGNANT	CONTACT ENSEIGNANT
Jean-Louis DELAHERMOSA	jean-louis.delahermosa@neuf.fr
Pierre-François GATTO Dominique GUILLEMARD	cat.jch.renaud@gmail.com
PLUS d'enseignant pour le moment	contact secrétariat
Gaëlle LE ROUX	gaellelr@gmail.com
Christina RENAUDIN	cotisation pour les 2 lieux
Michel MIAILLE	miaille.renaudin@gmail.com
Richard GOLDFARB	richard.shojin@gmail.com
Marie-France GUIONNEAU	mfguionneau@gmail.com
Marie-France GUIONNEAU	mfguionneau@gmail.com
Anne-Emmanuelle ROCHE	anneemmanuelle.roche@gmail.com
Corinne TURMO	turmo.corinne@free.fr
Christiane DE TOLLENAERE, Marie-Hélène MIQUEL	christiane.de-tollenaere@free.fr
Corine BALTZ	corinebaltz@wanadoo.fr
Sylvie TERMIGNON	sylviertermignon@gmail.com
Vivien RUIZ	ruiz.vivien@pm.me
F. LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
Marie, Françoise LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
Marie, Françoise LALANNE	mf_lalanne@yahoo.fr
Marie-Laure DUTOUR	ml.d@hotmail.fr
Marie-Laure DUTOUR	ml.d@hotmail.fr
Corinne CROUZET	coricrou75@gmail.com
N. GOURRAUD G. YVON	ghislaine.yvon4@gmail.com
Michel CHOTTEAU	michel.chotteau@laposte.net
Natalie GOURRAUD	natalie.gourraud@orange.fr
Ingrid PLOOIJ	ingridplooi28@gmail.com
B. LEFAURE T. EYMARD M. MEILLAND	lefaure-bp@orange.fr
Bernard LEFAURE	lefaure-bp@orange.fr
Pierre-François GATTO ??	pf.gatto1766@gmail.com ?
Thierry EYMARD	teymard@wanadoo.fr
Corine BALTZ	corinebaltz@wanadoo.fr
Hélène HENNION	helenehennion@aol.com
J. BOUFFARD & V. MASSOL	bulledenergie81@laposte.net

Un peu d'humour, libère les tensions

Malik

La technique dans le tai chi, ça a son importance, mais il est possible que selon ses résistances, son caractère etc.. etc. On se retrouve, comme dans mon cas, en dépit du vif intérêt de ce qui est enseigné en stage, à se faire plus de mal que de bien dans sa pratique, en s'acharnant un tantinet de trop pour tenter de réussir pour rester dans l'idée du tai chi doux et c. ...La bonne blague .

Au point où je me suis demandé pourquoi cela m'intéresse tant de découvrir de nouvelles choses aux stages EFPM: Oui, pourquoi donc?

Et que se serait-il passé si je m' étais contenté de pratiquer au feeling? Là je ressens très vite que me serais retrouvé sur une mono route qui tourne en rond et j 'aurai très vite lâché l'affaire. Pas facile pour un obstiné! Donc entre peu de plaisir officiel avec des infos passionnantes et tourner en rond , choisir entre la peste ou le choléra... Merci bien.

Alors j'ai pris le sujet sous un autre angle, pourquoi diable ces apprentis-sages m'intéressent tant? Suis je masochiste? Peut être, mais pas que en tous cas, jusque là, je savais pas ...

C'est l' histoire des routes, où technique prise se telle quelle, semble altérer la légèreté de l'être . Alors qu'en réalité elle la réhabilite. T' énerve pas , j'explique.

Pour pouvoir faire un tai chi qui corresponde à nos envies et nos moyens, il nous faut avoir le choix entre plusieurs chemins possibles. Prendre la technique comme un outil qui ouvre des chemins en soi et ensuite on choisit lequel, à cet instant, prédomine par rapport à l'autre, et, selon ses besoins changer l'ordre des importances à notre convenance. Ça, c'est top, autonome et tout et tout.

Ça devient une sorte d'appropriation de soi par soi, un jeu d'observation active et un puzzle avec que l'on a appris qui facilite de se voir soi même, par nos choix. Du coup, parfois on fait passer le secondaire en 1er, une épreuve pour un perfectionniste masqué, mais une victoire de la souplesse.

De mon expérience c'est pas + facile, mais tellement + drôle ,vivant et motivant .

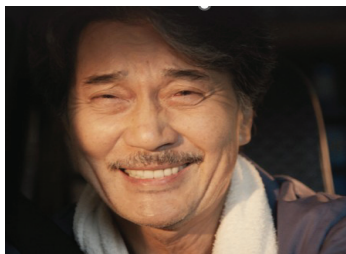
Voilà voilà

Biz

Un moment n'a pas de temps

Ingrid.

« Komorebi » est le mot japonais pour la danse de la lumière et de l'ombre créée par le jeu de la lumière du soleil à travers les feuilles qui ondulent.



Lorsque nous vivons pleinement un moment, cela nous tire du domaine du temporaire, de l'horloge qui tic-tac, de nos agendas, d'hier et de demain, et nous fusionnons ainsi avec ce qu'on vit. En ce sens, chaque moment a le potentiel d'être vécu comme du komorebi ; un flux constant d'ombres mouvantes et d'étincelles lumineuses

Dans la dernière scène du film «Perfect days» de Wim Wenders, le sens de ce phénomène est montré sur le visage du protagoniste Hirayama (Kôji Yakusho). Nous voyons la lumière et l'ombre glisser sur son visage alors qu'il conduit dans sa camionnette, se dirigeant vers son travail de nettoyeur de toilettes publiques à Tokyo, son humeur changeant de tristesse à résignation, de conscience de la tragi-comédie de la vie à une acceptation sereine ; vers la gratitude et le bonheur malgré le fait que nous n'ayons pas le contrôle sur la vie. La vie d'Hirayama vient de prendre un tournant inattendu vers une possibilité d'amour et de proximité où il était auparavant seul et quelque peu esseulé. Ajoutez à cela Nina Simone qui chante «feeling good» avec son intensité incomparable et tout est parfait tel qu'il est. Cependant, la force du film entier réside dans le fait que quoi qu'il arrive, quoi qu'il se passe, tout est toujours parfait exactement comme il est. Cela dépend de la qualité du rapport qu'on a à ce qu'il vient.

Le film est aussi une très belle illustration des dix phrases qui défilaient sur l'écran auparavant lorsque vous ouvriez le site web de la FMIPTC. Et ces dix phrases décrivent la richesse que nous pouvons trouver dans notre pratique. Je les avais copiées et mis sur mon site, les dix phrases que j'avais renommé souhaits, et les voilà :

Accueillir ce qui vient... Re-tisser des liens brisés...
Trouver sa place... Apprendre l'équilibre...
Retrouver nos mémoires... Redresser la structure...
Retrouver l'axe et le souffle... éveiller la perception...
Donner des appuis aux mouvements et revenir à l'essentiel.

De ciel et de cendre - Henri Gougaud



1318, près de Toulouse.

Jean Jabaud, scribe chez un notaire, est mandaté pour être greffier des procès d'inquisition menés par l'évêque Jacques Fournier. Mécréant libertaire, il découvre une humanité insoupçonnée chez le grand inquisiteur. Du bon vivant paillard à la jeune aristocrate évaporée, les portraits des divers personnages sont brossés au fil des interrogatoires.

Entièrement basé sur des faits réels extraits des registres de l'Inquisition du XIV^e siècle.

C'est le dernier roman d'Henri Gougaud, conteur, romancier, essayiste, magicien des mots et des émotions.

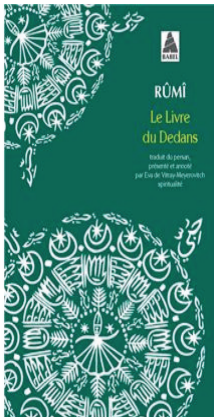
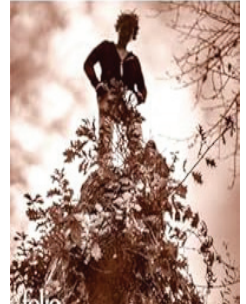
Le roitelet. Jean-François Beauchemin.

Un homme vit à la campagne avec sa femme, Livia, son chien Pablo et le chat Lennon. Depuis l'enfance, il partage aussi son quotidien et ses questionnements, sensibles et profonds, avec son frère cadet, schizophrène. Ici se révèlent, avec une indicible pudeur, les moments rares d'une relation unique, teintée tout autant d'inquiétude que d'émerveillement au monde.

Texte empli de grâce qui réconcilie avec la lenteur, rappelle l'importance des bonheurs simples du quotidien et la nécessité de se délester de ce qui encombre nos vies, malgré les obstacles et l'adversité. Réflexion douce et bienveillante sur la vie.

Jean-François
Beauchemin

Le roitelet



Le livre du dedans. Rumi.

Le livre du dedans, c'est-à-dire de l'intériorité la plus secrète, est le principal traité en prose du poète mystique Rumi. En abordant des thèmes aussi divers que la nature de l'homme, la recherche mystique, la connaissance, l'amour, le mal ou la souffrance, son enseignement vise à accompagner celui qui s'interroge dans la découverte de sa pleine stature spirituelle, vers le sens profond des choses.

Largement célébrée de son vivant, l'oeuvre de Rumi, fondateur de la confrérie des derviches tourneurs reste méditée et commentée dans l'ensemble du monde musulman.

Quelques « coups de coeur » Merci à vous pour ces partages littéraires !



La poésie sauvera le monde.

Jean-Pierre Siméon.

« Vivre en poète sur la terre, ce serait simplement cela : lutter pied à pied contre les forces qui poussent à l'exil pour habiter la vie entière et lui demeurer fidèle jusqu'à la mort. » Il est urgent de restituer à notre monde sans boussole la parole des poètes, rebelle à tous les ordres établis. Chaque poème permet de s'évader du carcan des conformismes. « Quand une société oublie le poème, ou ne l'admet que comme ornement, donc en le désarmant, elle laisse libre cours à la domination sans partage du discours conceptuel et de la signification prétendument objective, donc aux simplifications et à toutes les manipulations dans la description du réel. »

Madelaine avant l'aube.
Sandrine Collette.

C'est un endroit à l'abri du temps. Ce minuscule hameau qu'on appelle Les montées, est un pays à lui seul pour les jumeelles Ambre et Aélis, et la vieille Rose. Ici l'existence n'a jamais été douce. Les familles travaillent une terre avare qui appartient à d'autres, endurent en serrant les dents l'injustice. Mais c'est ainsi depuis toujours.

Tous travaillent avec courage dans la crainte permanente d'agressions des maîtres du domaine, et tentent de survivre tout au long des journées longues et moroses.

L'irruption de Madelaine, sauvageonne sortant de la forêt voisine, va souffler un vent frais offrant à chacun une force mystérieuse.

L'auteur questionne l'ordre des choses, l'instinct de révolte. C'est aussi une ode aux liens familiaux.



Histoires pour la méditation

Autrefois, vécu un Roi qui, malgré son style de vie luxueux, n'était ni heureux, ni content. Un jour, le Roi vit un serviteur qui chantait joyeusement pendant qu'il travaillait. Le Roi en fût fasciné; pourquoi était-il, lui, le Dirigeant Suprême de la Terre, malheureux et sombre, tandis qu'un serviteur modeste avait tant de joie.

Le Roi alla voir serviteur et lui demanda, « Pourquoi êtes-vous si heureux ? »

L'homme répondit : « Votre Majesté, je ne suis rien qu'un serviteur, mais j'ai ma famille et je n'ai pas besoin de trop - juste un toit sur nos têtes et de la nourriture chaude pour remplir nos ventres. »

Le roi, insatisfait de cette réponse, allât chercher une explication auprès de son plus savant conseiller. Après l'audition des malheurs du Roi, le conseiller lui dit : « Votre Majesté, je crois que le serviteur ne fait pas partie du Club 99. »

« Le Club 99 ? Et qu'est exactement cela ? » demanda le Roi.

« Votre Majesté, pour vraiment connaître le Club 99, placez 99 pièces de monnaie d'or dans un sac et déposez-le au seuil de la porte de ce serviteur. »

Le Roi, curieux de savoir, s'exécuta.

Quand le serviteur vu le sac, il le pris dans sa maison. Quand il a ouvert le sac, il laissa sortir un grand cri de joie... Tant de pièces de monnaie d'or! Il commença à les compter. Après plusieurs comptes, il était convaincu qu'il y avait 99 pièces de monnaie et, intrigué, se demanda : « que peut-il être arrivé à cette dernière pièce de monnaie d'or ? Personne ne laisserait 99 pièces de monnaie! » Il regarda partout mais la pièce de monnaie était introuvable. Finalement, épuisé de ses recherches, il décida de travailler plus dur que jamais pour gagner cette pièce de monnaie d'or et compléter sa collection.

À partir de ce jour, la vie du serviteur fut changée. Il fut surmené, terriblement grognon et châtia sa famille pour ne pas l'aider à rapporter cette 100ème pièce de monnaie d'or. De fait, il arrêta de chanter quand il travaillait.

Témoin de cette transformation radicale, le Roi fut déconcerté. Quand il chercha l'aide de son conseiller, ce dernier lui dit : « Votre Majesté, le serviteur a maintenant officiellement rejoint le Club 99. » Il continua, afin d'éclairer le Roi sur ce mystère : « C'est un nom donné à ces gens qui ont assez pour être heureux, mais ne le sont jamais parce qu'ils luttent toujours pour ce « 1 » supplémentaire en pensant : » laissez-moi obtenir cette « une » chose finale et ensuite je serai heureux pour la vie. » Mais à la minute où on nous donne quelque chose de plus grand et de mieux, nous voulons toujours plus et avons plus de besoins!

Ecole de Formation à la Pédagogie du Mouvement

L'Ecole 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 nécessaire 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),
- La construction interne et ses possibilités (structure),
- le déploiement du mouvement (espace)
- La conduction interne et le souffle (conduire)



EFPM dates 2025/2026				
structure 2	25 26 octobre	10 11 janvier	28/2 1/03	25 26 avril
anciens	11 12 octobre	17 18 janvier	21 22 mars	
structure 3	18 19 octobre	24 25 janvier	14 15 mars	
espace 3	8 9 novembre	7 8 février	4 5 avril	
	martialité	chicong	été	peda
2025		18-21 avril	11-14 juillet	6/7 sept 25
2026	19-22 fevrier	16-19 avril	11-14 juillet	1/ 2 sept 26
AG et Stage regional aquitaine		22 23 novembre 25		
stage auvergne				

Tout renseignement: ml.d@hotmail.fr et sur le site

La vie n'est ni simple ni complexe, ni claire ni obscure, ni contradictoire ni cohérente. Elle est. Le langage seul l'ordonne ou la complique, l'éclaire ou l'obscurcit, la diversifie ou l'assemble. Et si tu as donné un coup à droite et un coup à gauche il n'en faut point déduire deux vérités contraires mais la vérité une de la rencontre. Et la danse seule épouse la vie.

Citadelle - st exupéry

