

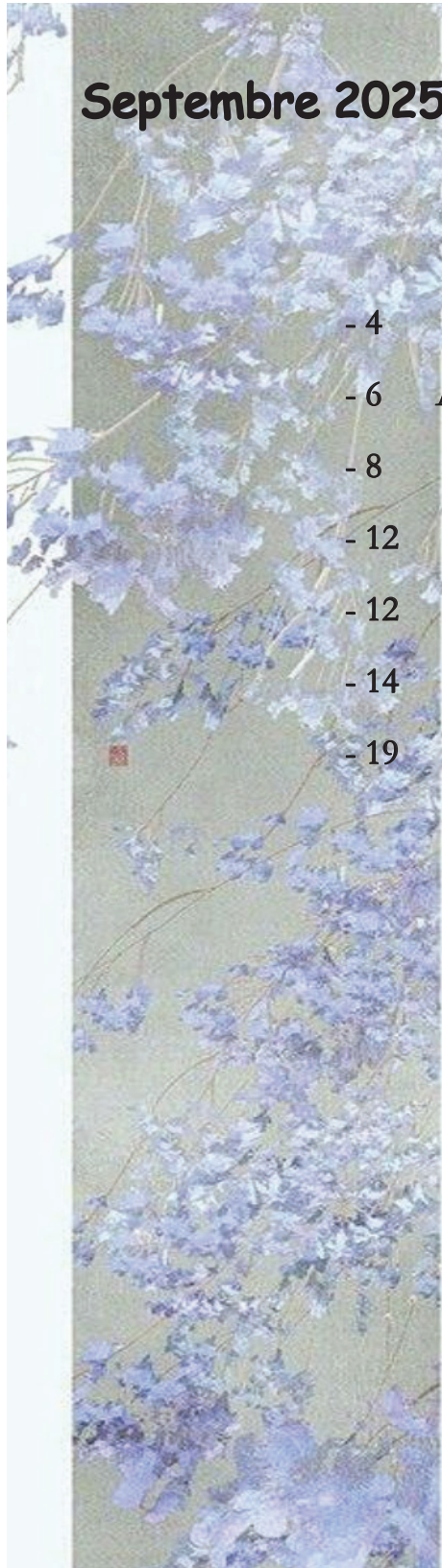
# TAI CHI CHUAN



*fédération des mouvements indépendants  
des pratiques corporelles*

Numéro 87

Septembre 2025

- 
- 4 Editorial
  - 6 Avancer entre mirages et nuages - Denis
  - 8 Les groupes Fmiptc
  - 12 En effet, j'en cause - Malik
  - 12 Le temps de lire, par Marie
  - 14 Histoires à méditer
  - 19 E.F.P.M.

*Édition : FMIPTC*

*5bis, rue Henri Barbusse  
63000 Clermont Ferrand*

*Tirage : internet*

*Responsable de publication:*

*Denis Félus*

*Pour le prochain journal,*

# 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

Nous avons 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, loin de tout folklore et mystification.

Présidente: **Martie Laure Dutour**

Trésorière: **Sylvie Termignon**

resp pédagogique: **Denis Félus** [dfelus26@gmail.com](mailto:dfelus26@gmail.com)

resp informatique.: **Vivien Ruiz** - [ruiz.vivien@gmail.com](mailto: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**

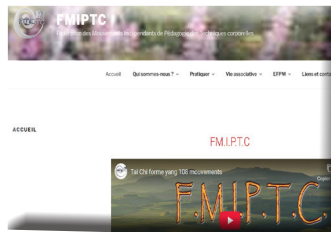
**avec les documents téléchargés sur le site  
les mises à jour peuvent être faites ensuite tous les 3 mois  
documents à adresser au secrétariat:**

**[h.horel@orange.fr](mailto: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



Tous les détails sur [www.fmipct.com](http://www.fmipct.com)  
Facebook : <https://www.facebook.com/fmipctc>



## Editorial

La rentrée... Au moins quelque chose qui suit un rythme régulier, ou presque. Avec toutes les bousculades et les retrouvailles qui nous interpellent en ce moment particulier .

Au moins, il y a les cours de tai chi (la pratique, elle n'a bien sûr pas arrêté, c'est trop bon!). Et le Tai Chi, c'est une valeur sûre, non cotée en bourse, non compétitive, individuelle et coopérative à la fois, apport discret mais positif de la mondialisation. Enseigné avec constance depuis des centaines d'années il semble vivre une vie naturelle et vouloir continuer ainsi à son rythme. Un havre de tranquillité dans un monde d'accélération et d'invectives. Certainement peu utile pour les cris de guerre, mais tellement agréable pour la paix intérieure.

Je me sens privilégié d'avoir cela dans ma besace pour moins me laisser emporter par ces agitations, ces bruits du monde qui comme la terre finalement, tournent en rond!

Je suis joyeux à l'idée de retrouver tous les pratiquants et amis de cet univers de bienveillance et je vous souhaite le même enthousiasme.



Denis

# Stages régionaux

*Avec Denis Félus*

## En Aquitaine A canéjan

22 et 23 novembre 2025

## En Auvergne

*Avec Denis Félus et Bernard Lefauvre*

## A Issoire

les 16 et 17 mars 2026

### Stage Martialité 2026

*Clermont-ferrand*

*Du 19 au 22 février 2026*

*Denis*

*à la salle rue henri Barbusse*

*dfelus26@gmail.com - 320 euro*

### Stage Chi Cong et Epée

*à Clermont Ferrand*

*Du 16 au 19 avril 2026*

*Denis et Marie Laure*

*ouvert à tous, sur inscriptions*

*dfelus26@gmail.com - 320€*

## Avancer entre mirages et nuages

En cette période de reprise, ou de rentrée, quelques petites remarques pour tous ceux qui vont venir aux cours de taïchi pour se faire du bien peuvent être utiles pour que le moins de parasites possibles viennent en ternir la pratique. Quelles que soient les excellentes raisons qui nous amènent au tai chi, il sera en grande partie ce que nous en ferons et particulièrement comment nous le ferons.

Je me rappelle d'une anecdote désopilante (pas pour tous) racontée par ma professeuse d'alors. Lors de son premier cours avec M. Chu King Hung, celui-ci lui demande :

« Depuis combien de temps pratiquez-vous le tai chi ? »

« Un peu plus de dix ans répond-elle toute fière »

« Pouvez-vous me montrer ce que vous faites? »

« biensur! »,

et après la démonstration vient le commentaire suivant:

« Ah ! dit-il, vous avez fait dix première année ! Nous allons pouvoir commencer! »

Je vous laisse imaginer la déception, pourtant très réaliste maintenant que je le vois avec le temps !

Peut être pratiquons nous pour nous décaler d'un quotidien qui laisse peu de place à la tranquillité ? Encore que nous sommes les constructeurs de ce quotidien et il serait dommage d'importer nos manières de faire dans la pratique ! Cela réduirait à un temps différent du même ! Peut être ne s'agit-il pas de faire quelque chose, mais de la manière dont nous les faisons. Car vouloir que cela change en faisant intérieurement de la même manière aboutit souvent à des impasses.

« Faire bien, pour la compagne, le compagnon, pour la famille, pour le prof, pour le regard des autres, pour l'idéal de soi, » et pourtant avoir le sentiment de ne pas avoir de temps pour le faire, de ne pas avoir une minute à soi ! Toutes ces minutes nous appartiennent bien, pourquoi croyons-nous parfois ne pas les avoir choisies ? Après quoi courrons nous parfois pour ne pas les vivre ?

« Nous nous regardons toute la journée et ne nous rencontrons jamais » dit un Koan Zen

Je trouve que ce petit Koan illustre très bien le fait que tout ce que nous faisons nous met en entier en mouvement, nous permettrait de nous ressentir dans nos échanges avec le monde, mais que nous n'avons pas appris à écouter à quel point cela nous fait vivre, nous oubliant par la même occasion. S'il y avait un seul regard, une seule écoute à réveiller ce serait celui-là.

Et c'est d'une simplicité infinie, trop peut-être, juste un changement de posture, ne plus être hors de la maison, devant la fenêtre emportés par le monde mais à l'intérieur aussi pour voir ce qui nous fait du bien et avoir une chambre pour se poser. De nombreux détours sont parfois nécessaires pour y mobiliser les sens plus que la cervelle et se rappeler que nous sommes des bras et des jambes, des peaux et de



cœurs, des intestins et des mers...

Cela n'a rien d'intellectuel, c'est une question de présence. La proprioception (le fait de se ressentir) dans l'échange avec l'extérieur est de qui nous rend vivant et c'est pourtant un sens totalement éteint chez de nombreuses personnes qui nous fait parfois nous effacer faute de nous sentir, nous oublier faute de nous percevoir, voir le temps passer devant nous au lieu de l'habiter !

Il faut dire qu'à force de nous apprendre depuis tout petit à faire toujours plus pour les autres, toujours mieux pour être reconnu, se sentir vivre pourrait paraître superfétatoire et pourtant, pourquoi disparaître avant d'avoir vécu ?

Toutes les activités sont intériorisables, pour certaines d'entre elles s'en est même le sens. Le Tai chi, à sa façon, peut transmettre cela de mille manières, mais tout en lui, à travers sa pratique peut nous y conduire. C'est en cela que c'est un art « interne », un art de l'équilibre entre l'action « au dehors » et la perception « au-dedans ».

Pas en fumant la moquette, très concrètement en nous percevant d'une manière différente, nous avons accès ressentant à la partie qui nous manque quand nous sommes emportés par le monde que nous créons, par des dites urgences que notre absence multiplie.

Comment faire ? Passer de « travail sur soi » à « jouer » avec nous même, comme des enfants découvrant un nouveau jouet, en serait-ce que pour être surs de gagner !

En observant la respiration par exemple. Que nous dit-elle du rapport avec ce que nous faisons, avec qui nous nous entretenons ? Sommes-nous en apnée dans l'action ?

En quoi elle me fait du bien, ou m'angoisse, en quoi me guide-t-elle pour me mettre en situation équilibrée dans ces échanges. Est-ce que, au quotidien, je la ressens pour mon bien être ? C'est quand même ce précieux oxygène qui, l'air de rien, me fait vivre, donne la bonne humeur, fait entrer le monde en moi !

Chaque mouvement dans la forme nous invite à en percevoir amplitude, gêne et ouvertures. Déjà y faire attention est une révolution intérieure et nous éveille aux moments où nous nous coupons le souffle, dans le geste comme dans les relations. Jouer le mouvement pour percevoir ses différentes possibilités est un apprentissage de notre manière de respirer le monde ! S'en priver pour faire comme on croit qu'il faut est un contresens en tai chi ! Apprendre à se sentir respirer à chaque instant est aussi redevenir vivant et peut éviter de fumer pour sentir de l'air passer, de s'angoïsser par apnée, d'étouffer dans certaines ambiances.

De la même façon, la martialité n'a rien à voir avec certaines pratiques vigoureuses et percutantes. Elle me parle de mes peurs ou de mon agressivité dans la rencontre avec l'autre, de mes apprentissages de la confrontation de face, ou du décalage qui pourrait me permettre de rester confortable et à ma place, sans fuite ni réactions excessive : à la place adaptée ! Bien sûr, là aussi c'est un jeu dont les conditions sont prévues pour éviter le stress, pour accueillir plus qu'agir contre.

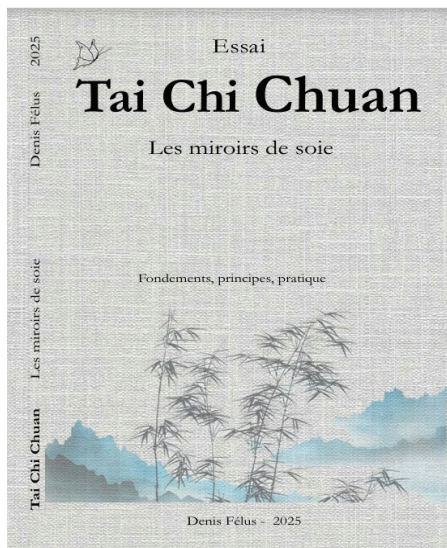
Pratiquée avec bienveillance elle m'offre des possibilités de percevoir les émotions de la rencontre et de les apaiser. Elle-même est à accueillir pour ne plus continuer à cultiver les peurs, à me laisser me mettre dans des situations conflictuelles inextricables faute de savoir m'en protéger avec simplicité. 20, 30, 40 et plus années d'apprentissage de la lutte pour faire front sont lentes à transformer car elles ont fini par nous faire croire que c'était la norme !



Les perceptions des limites musculaires, des tensions m'apprennent à quel point je me maltraite au quotidien dans des mouvements appris par imitation souvent peu fonctionnels, allant pour nos plus anciens vers l'arthrose et autres douleurs.. Ces nouveaux mouvements du tai chi m'invitent à cesser de me forcer au nom de mes habitudes. Ils me proposent des chemins inconnus où la curiosité sera souvent le chemin de nouvelles perceptions et peut être le chemin de l'efficace confortable. Comme une ballade sa la recherche de chemins de traverse qui seraient bons pour moi.

Les mouvements étranges du tai chi sont une occasion inespérée d'explorer cet « autrement » plutôt que de forcer à partir du connu . Et si le mouvement proposé met en évidence quelques impossibilités apparentes, il ne fait que nous montrer ce que nous faisons, sans le savoir habituellement.





*La réédition  
revue et corrigée  
du*

**Tai Chi Chuan  
les miroirs de soie**

*ets maintenant disponible  
Sur Amazon  
ou à Clemmont ferrand*

*Grand format (21/29.7)  
190 pages*

Et les routines délétères viennent aussi se nicher dans des domaines émotionnels imprévus ! Même là, les cours du tai chi, en tant que cours, sont l'occasion de découvrir des pièges dans lesquels nous étions encore enfermés. En nous mettant dans une relation d'apprentissage, montent en nous, à notre corps défendant, de vieilles mémoires de comportements relationnels scolaires qui peuvent compliquer le jeu. Les réactions à une indication faite par l'enseignant pour un mouvement imprécis n'ont rien à voir avec un « mal faire ».

Ce sont invitation à percevoir les sensations interprétées de manière inappropriée pour pouvoir en affiner la perception, explorer d'autres chemins. Si l'on « corrige » sans passer par la compréhension sensorielle de ce qui se passe, on se prive et d'une partie de soi, et d'une qualité de la relation.

Cela nous apprend aussi que nous sommes encore imprégnés de nos réflexes de « mal faire scolaire ou enfantins » venant de notre histoire et à nous rappeler que nous sommes adultes et pouvons être fiers de l'être en apprenant à assumer ce que nous faisons pour pouvoir améliorer la perception de nous-mêmes à partir d'un réel. Comme au quotidien, y a un plaisir incroyable à découvrir soi-même un chemin et à le faire éventuellement valider plutôt qu'à obéir à une injonction dont on ne comprend pas le sens !

Aussi, cette partie du jeu que nous ne voyons pas est finalement bien plus importante que prévu, c'est cela qui va rendre le tai chi que nous faisons « interne » ou pas. Sans cet aspect, Nous faisons la même chose. Autrement, mais la même chose. Et je trouve bien plus ludique ressentir les mouvements parasites pour qu'ils s'effacent plutôt que d'obéir à des règles qui nous apprennent encore un contrôle de plus. C'est certainement parce que je suis curieux et un peu taquin... Et que c'est comme cela que, pour moi, cela a été le plus agréable, que je voudrais le partager.



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

## En effet j'en cause Une observation lors de ma pratique

J'observe souvent quand je pratique , que je suis penché en avant, d'habitude j'essaye de me redresser, mais cela etant un redressement peu connecté au corps cela ne tient pas vraiment.

Je décide donc par un beau matin d'été , de jouer avec la relation tronc - bassin en tentant diverses choses et ma foi une relation plus ample et une meilleure connexion entre les 2 compères s'installe, rien de transcendant mais mieux.

Au fil du temps cette amélioration se dégrade, donc en bon citoyen, je tente de montrer à mon corps c'est qui le patron , autant vous dire que mon corps, n'apprécie guère ce genre de patron .

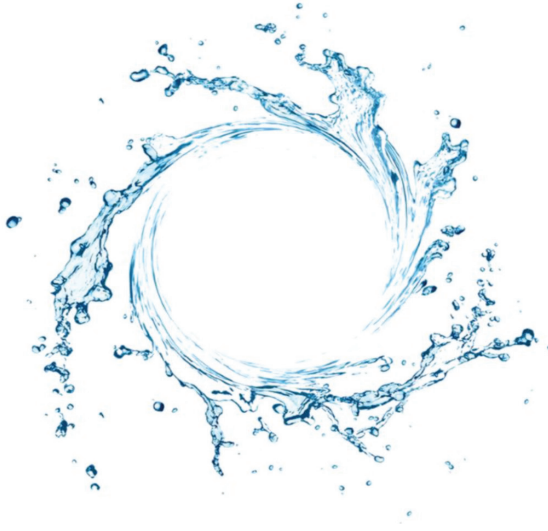
Alors , voilà quoi faire ???

Je décide donc , de " regarder " ce qui à été à l'origine de ce jeu de relation tronc - bassin .

1er point : un redressement du dos peu confortable et peu durable quand il est fait juste pour être droit .

2 eme point : ce qui a amené cette amélioration, c'est l'envie de créer de la connexion entre 2 éléments.





Pour cela ,à ce moment j'étais très présent, à l'écoute, pleinement concerné par ce qui se passe dans mes différentes tentatives de mieux relier le tonc avec le bassin, rien de préétabli, juste de la curiosité et beaucoup d'intérêt aux changements de mes essais.

Ce qui à dégradé cette amélioration, c'est moi même qui ait transformé en truc acquis, une relation de jeu , d 'une certaine finesse de contact entre moi et mon corps ; un travail de concert en une emprise .

Il m'apparaît de plus en plus , que les heures passées, les techniques...ect , ont pour seul but de créer une relation de plus en plus fine , profonde et rapide dans la relation au corps, et que cela est dû en grande partie à la transformation de la façon d'être.

Rien de très intéressant ni nouveau j'en conviens, mais un piège tellement bien camouflé sous des couches et des couches d'expériences, qu'en causer ne peut pas nuire .

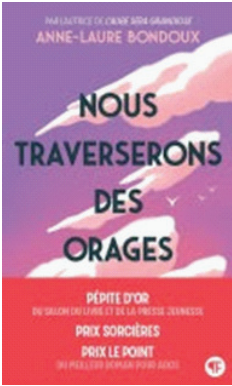
En conclusion : il y a les bons et les mauvais patrons

Le mauvais patron : On sait que c'est le patron , même si ...

Le bon patron : On oublie que c'est le patron ,on le respecte juste pour ce qu'il est .

**Malik**

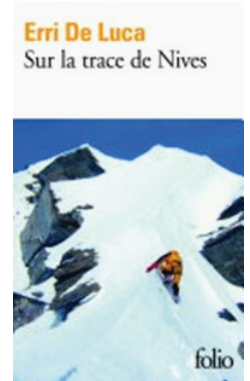
**Nous traverserons des orages. Anne-Laure Bondoux. Gallimard jeunesse.**



Qu'en est-il de la vie, non pas dans nos existences individuelles, mais dans cet enchaînement d'existences, parents, enfants, parents, enfants, qui nous fait remonter dans une sorte d'archéologie du traumatisme. Dans un livre sans pathos mais au style agréable et généreux, parfois amusé, A.L. Bondoux nous entraîne dans la rude campagne de la Nièvre aux paysages magnifiques, à travers des personnages attachants : les femmes ont fait ce qu'elles ont pu pour « tenir » la vie à bout de bras, les hommes ont traversé trois guerres, celle de 14, celle de 40 et les « événements d'Algérie ». Pour lutter contre une sorte de spirale infernale de la violence et de l'absence de respect de l'autre, cette fatalité, ce destin individuel et collectif, l'autrice nous montre bien que la seule solution est l'amour, l'acceptation de la différence et le désir de guérir de la roue des absences au monde. Un livre bienfaisant et lucide.

**Sur la trace de Nives. Erri de Luca.. Gallimard.**

Erri de Luca accompagne la célèbre alpiniste italienne Nives Meroi dans l'une de ses expéditions himalayennes. Réfugiés sous la tente, en pleine tempête, ils engagent une conversation à bâtons rompus. Dans ce lieu magique à la jonction entre le ciel et la terre, où la beauté des montagnes contraste avec la violence des conditions climatiques, les récits d'altitude de la jeune femme sont une trame où se tissent réflexions et souvenirs de l'auteur autour du métier d'écrire. Présentée sous les traits d'une Pénélope qui n'a de cesse de faire et de défaire son ouvrage, car son ascension se conclut fatalement par le retour à la plaine et par un nouveau départ vers une nouvelle conquête, le personnage de Nives, symbole de force et de courage, est l'occasion pour l'auteur d'explorer plus avant les chemins de son écriture. Descriptions de la nature d'une beauté à couper le souffle, j'ai beaucoup aimé ce roman au style précis et percutant.



**Et si les chats disparaissaient du monde ? Genki Kawamura.. Pocket.**



A 30 ans, le narrateur de ce livre apprend par son médecin qu'il est condamné. Il ne lui reste plus que quelques semaines à vivre. Aussi lorsque le Diable, cet étonnant visiteur en short, lui propose un marché, il n'hésite pas longtemps. Les clauses du contrat ? Effacer, à chaque jour que Dieu fait, une chose de la surface de la Terre lui vaudra 24 heures de vie supplémentaires ... Les téléphones, les montres, ... Mais quand le Diable lui propose de supprimer les chats, sa vie va alors basculer une deuxième fois ...

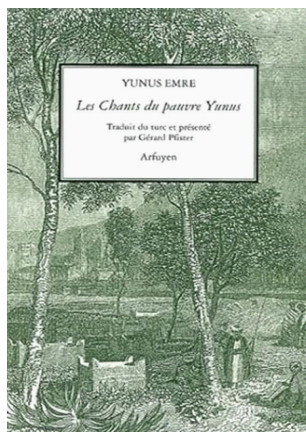
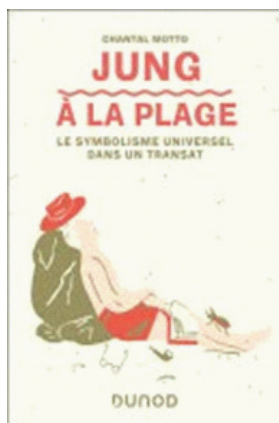
J'ai trouvé ce roman très profond derrière son apparente légèreté. Très émouvant.

Voici quelques suggestions de lectures, merci pour tous vos envois et coups de cœur.

## Jung à la plage. Le symbolisme universel dans un transat. Chantal Motto. Dunod.

Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin suisse, pionnier de la psychanalyse avec Freud, un des plus grands penseurs du XX<sup>ème</sup> siècle. Pragmatique, empirique, avant-gardiste, particulièrement cultivé, il fût un défricheur de l'âme humaine. Précurseur d'une psychologie adaptée à notre époque contemporaine, ouverte sur l'universalisme des cultures. Nous lui devons les concepts de synchronicité, archétypes .... La voie thérapeutique qu'il propose est résolument tournée vers la lumière de l'être humain.

Promenade guidée à travers les grandes étapes de la vie et de l'oeuvre de Jung, pour ceux qui ne connaissent pas encore.



## Les chants du pauvre Yunus. Yunus Emré. Arfuyen.

Yunus Emré (1241 ?, 1321?) un des plus grands poètes du soufisme, contemporain de Rumi. Très novateur, il écrit l'ensemble de son œuvre dans la langue du peuple, le turc.

Il cherche à exprimer l'indicible à travers le rythme, selon l'usage des derviches tourneurs de la confrérie Mevlevi, dont Yunus fût très proche :

« Ah, mon ami, dans l'océan de ton amour, entrer, sombrer, danser, Les deux mondes, un seul espace, Mener la ronde, danser. »

Dire seulement la beauté de toute chose et que toute perfection, depuis toujours est là, nous est donnée.

Yunus dit avoir été le disciple d'un soufi du nom de Tapduq Emre, et ce pendant 40 ans, un nombre symbolique exprimant la persévérance.

C'est vraiment très beau et les effets de rythmes sont magnifiques.

## Histoires pour la méditation

Un pauvre chinois suscitait la jalousie des plus riches du pays parce qu'il possédait un cheval blanc extraordinaire. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait : Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre.

Un jour, le cheval disparut. Les voisins se moquèrent : Pauvre idiot, il était prévisible qu'on te volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur !

Le paysan se montra circonspect : N'exagérons rien, dit-il. Disons que le cheval ne se trouve plus dans l'étable. C'est un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire.

Les gens rirent encore ...

Quinze jours plus tard, le cheval blanc revint. Il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade. Les villageois s'attroupèrent de nouveau :

Tu avais raison, ce n'était pas un malheur, mais une bénédiction !

Je n'irais pas jusque là, fit le paysan. Contentons-nous de dire que le cheval blanc est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ?

Les villageois se dispersèrent, convaincus que le vieil homme déraisonnait. Recevoir douze beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel, qui pouvait le nier ?

Le fils du paysan entreprit le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta par terre et le piétina.

Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis : Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance. Voici que ton fils unique est estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours ? Tu es vraiment à plaindre.

N'allez pas si vite, rétorqua le paysan, . Mon fils a perdu l'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura apporté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir.

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée, sauf l'invalides.

Vieil homme, se lamentèrent les villageois, tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de toi tandis que les nôtres vont se faire tuer.

Ne jugez pas hâtivement, répondit le paysan, vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, la vie seule seule sait si c'est un bien ou un mal.





# École de Formation à la Pédagogie du Mouvement

Ouverte 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.  
avec le Tai Chi Chuan et les Chi Cong comme support

**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.*

*Ils 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	
	<b>martialité</b>	<b>chicong</b>	<b>été</b>	<b>peda</b>
<b>2025</b>		18-21 avril	11-14 juillet	6/7 sept 25
<b>2026</b>	19-22 février	16-19 avril	11-14 juillet	5/6 sept 26
AG et Stage regional aquitaine		22 23 novembre 25		
stage auvergne		28 29 mars 2026		

Tout renseignement: [ml.d@hotmail.fr](mailto:ml.d@hotmail.fr) et sur le site



*«Nous sommes mélangés de terre et de ciel.  
Nous sommes faits d'argile et de souffle. Nous sommes comme une  
petite flûte de terre cuite, un air à jouer, une note à tenir.  
Après quoi, silence.»*

*Christian Bobin, Un livre inutile.*