



FEDERATION SUISSE DE TAIJI QUAN - FST

1ère édition - septembre 1995

créée par l'ECOLE DE TAI-CHI CHUAN  
Cornélia GRUBER  
Neuchâtel - La Chaux-de-Fonds

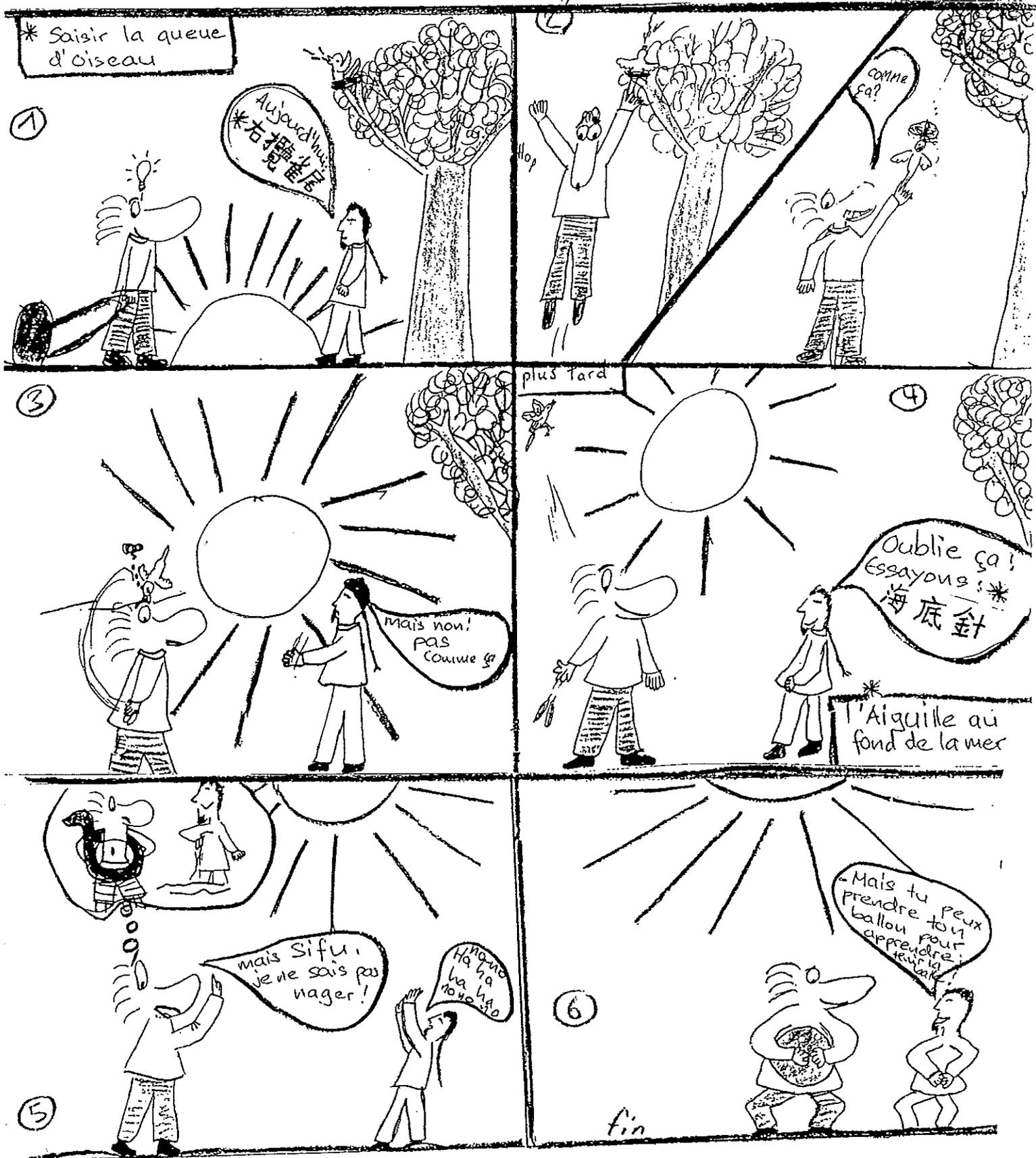
Rédaction : *Edith Morier*  
*Carmen Frossard*  
*Cosette Butzberger*

# L'ECHO D'UNE VOIE



# Tofu au Tai-Chi

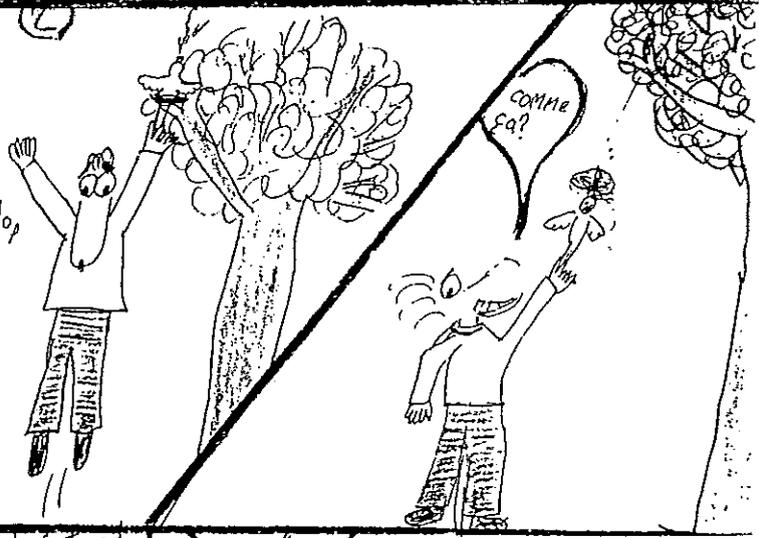
par Alexa (10 ans)



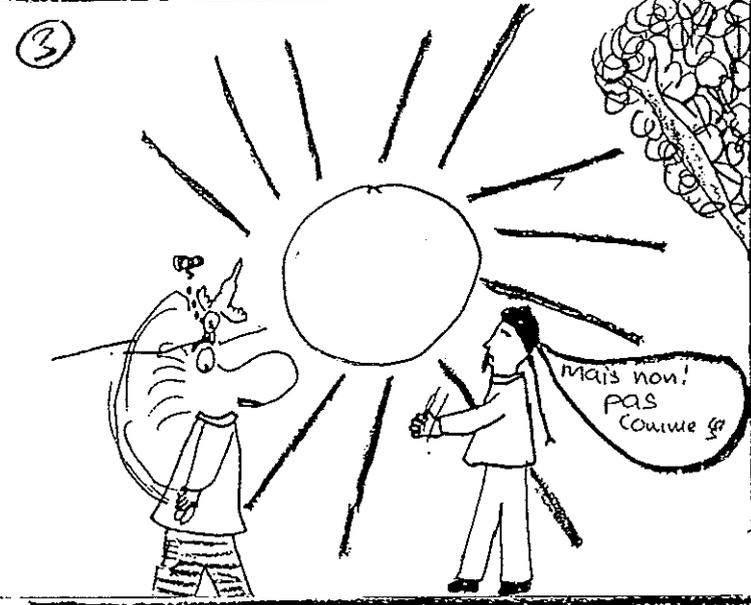
\* Saisir la queue d'oiseau

①

Aujourd'hui  
\*右尾尾

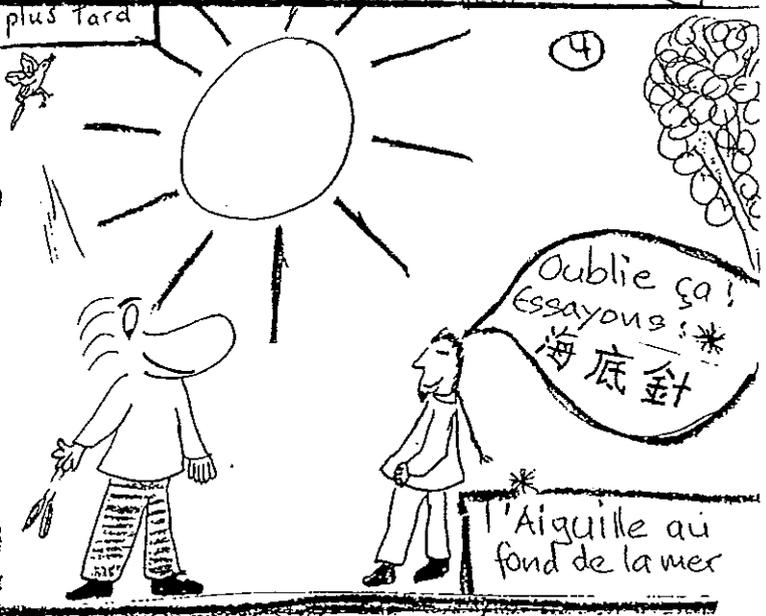


comme ça?



③

mais non!  
pas comme ça



④

Oublie ça!  
Essayons \*  
海底針

\*  
Aiguille au fond de la mer



⑤

mais Sifu,  
je ne sais pas nager!

Ha ha ha  
Ha ha ha

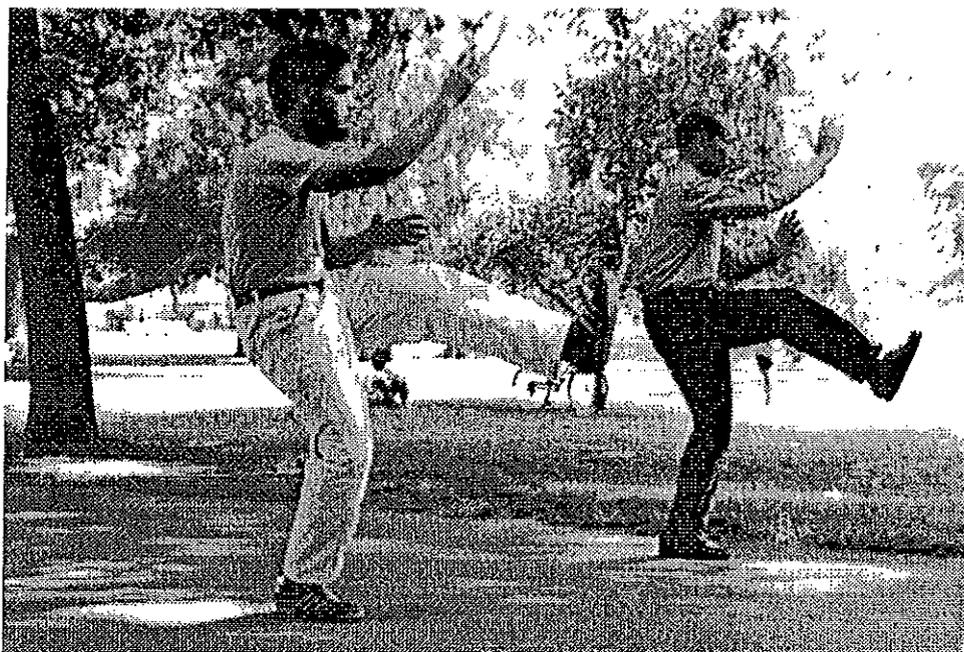


⑥

- Mais tu peux prendre ton ballon pour apprendre!

fin

②



Mon premier Maître, John Chung Li

### *La voie de Conçilia GRUBER*

#### *Ma légende personnelle*

Le Tai-Chi Chuan m'a frappée comme la foudre lors d'une journée d'arts martiaux à New York. Après d'innombrables démonstrations les plus spectaculaires les unes que les autres, William C.C. Chen émettait une force impressionnante et une beauté émouvante par la simplicité de ses mouvements et l'humilité de son esprit. Ce moment-là m'a engagée sur la voie du Tai-Chi Chuan à l'âge de dix-huit ans. Peu après, j'ai trouvé Maître John Chung Li dans un parc de Boston avec son groupe d'élèves. John Li, à 80 ans, avait le regard aussi clair et malin que celui de mon fils qui a huit ans. Sa "jeunesse" était convaincante. Il m'a enseigné tous les matins sa forme qui était le Hwa Yu Tai-Chi Chuan et le pousser-mains. John Chung Li était proche du Maître T.T. Liang et il y avait un bon échange entre les deux écoles. Les samedis, les adeptes de toutes les différentes écoles se trouvaient chez T.T. Liang pour ses après-midi de pousser-mains. Une partie de ce même groupe se réunit encore tous les mercredis, et ainsi je suis enchantée de les retrouver à chaque fois que je suis à Boston. J'avais la chance d'avoir un poste de travail dans un hôtel cinq étoiles qui ne me prenait que deux soirées par semaine pour gagner ma croûte et je pouvais ainsi profiter au maximum de la communauté chinoise, de ses écoles et des événements de Tai-Chi Chuan. Pendant les stages qu'il donnait régulièrement à Boston, je retrouvais William C.C. Chen. Il a beaucoup développé mon intérêt dans le côté martial du Tai-Chi Chuan. Les trois Maîtres de Tai-Chi Chuan qui m'ont mise sur la route, m'inspirent continuellement et me permettent de rechercher mon Tai-Chi Chuan à travers leurs techniques propres. C'est pour cela que je les appelle mes pères de Tai-Chi Chuan, aussi par rapport à ma mère de Tai-Chi Chuan, Sifu Mark Bow Sim, qui m'a passé son style que je pratique dans mon école. Sifu Mark Bow Sim a su

(2)

En se forgeant à travers les épreuves,  
on devient plus solide que l'acier.

*Merci*

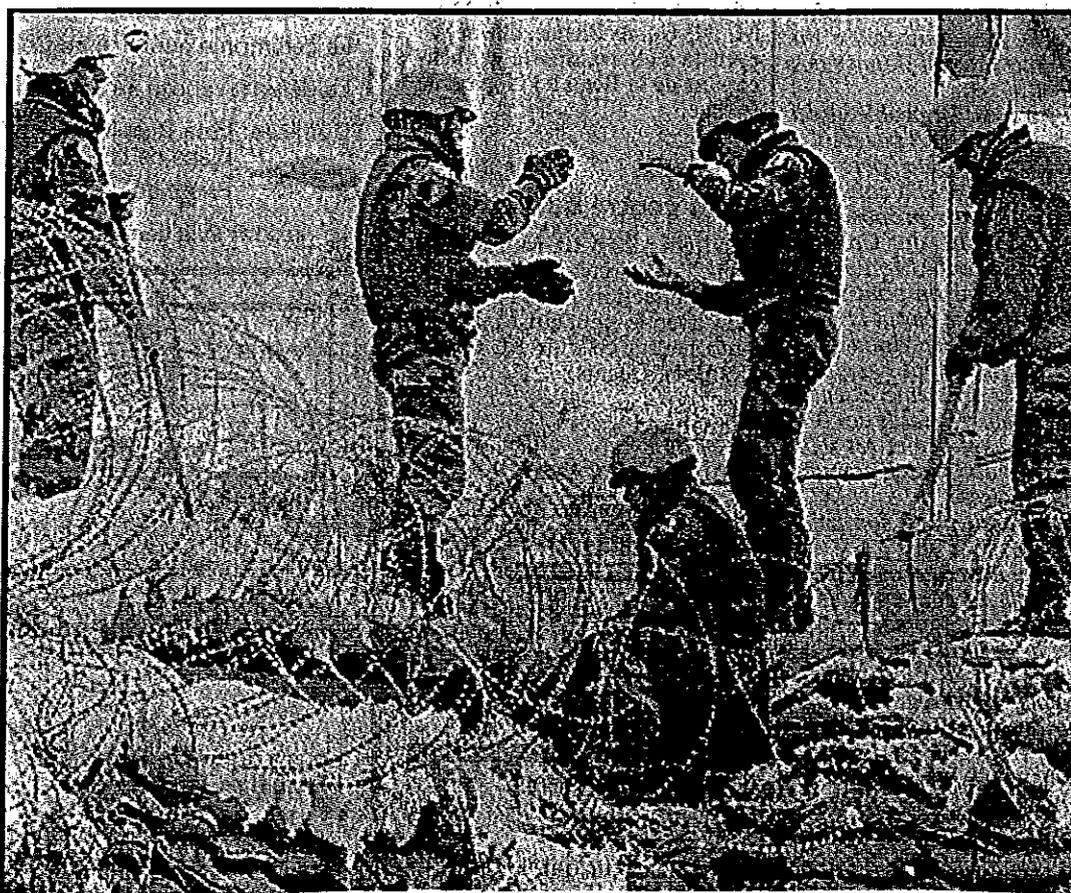
Du Taï Chi Chuan, je m'en faisais une idée assez vague... mais dans sa toile, je m'y suis cependant laissé prendre. J'en fais depuis 1 1/2 mois et j'ai l'impression de le pratiquer depuis plus longtemps; cela est certainement dû au fait que je me suis tout de suite sentie à l'aise parmi les membres de cette équipe chaleureuse.

Certes les débuts sont difficiles, on embrouille tout, il y a tant de choses à penser, le vocabulaire est différent, on se sent déphasée mais jamais une critique ne vient troubler nos efforts. Il y a toujours quelqu'un qui vous dit un mot d'encouragement, vous donne un conseil bienvenu, un élève plus avancé qui nous prend en charge avec une patience d'ange. Cela fait un bien fou, sans eux et sans leur aide bienveillante, serais-je encore parmi eux ? Je leur dois mes très modestes progrès et la joie que j'ai d'aller les retrouver. Un grand merci à tous et à Cornelia, tout spécialement, de si bien savoir nous transmettre sa passion pour le Taï Chi Chuan.

*Lison*

百  
煉  
成  
鋼

*ARMÉE - Nouvelle tendance : tenir la balle au lieu de la tirer.*



satisfaire ma soif de trouver un Maître aussi méticuleux que diversifié, aussi élégant que puissant, aussi souple qu'efficace. J'ai pu joindre son école peu après son arrivée au USA. Elle ne parlait pas un mot d'anglais et c'est pour cela qu'elle nous entraînait avec peu de théorie, mais avec une pratique assidue. Elle nous attendait pour les entraînements tous les jours, 365 jours par année. Son travail vise une flexibilité optimale pour obtenir des mouvements puissants et néanmoins élégants et doux. Après sept ans aux Etats-Unis, je suis revenue en Suisse avec mon mari. Et comme il est écrit dans le livre "L'Alchimiste" : "Lorsqu'on est sur une voie, tout l'Univers conspire en votre faveur"; une école, puis une deuxième se sont ouvertes pour moi ici. Ainsi je peux continuer mon travail sur moi-même et ensemble avec mes élèves, sous l'oeil bienveillant de Sifu Mark Bow Sim, sans oublier le soutien et la patience de mon mari et mes deux enfants : Alexa, 10 ans, et Lyle, 8 ans.

*Cornélia*



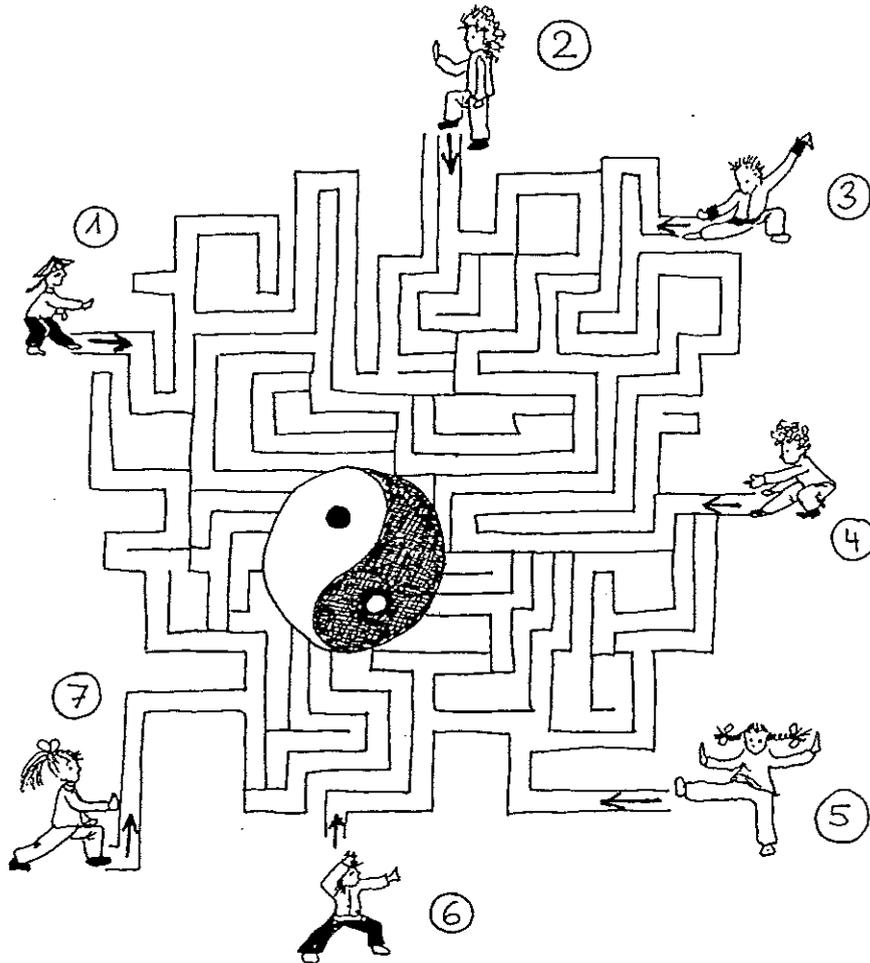
Cornélia avec Sifu Mark Bow Sim

Charade de Laurence

Mon premier vit en Extrême-Orient  
Mon deuxième fait des manières à demi  
Mon troisième est tombé  
Mon quatrième est un prénom  
Mon tout me passionne

Passion - Patience : la voie du TAO de Cornélia

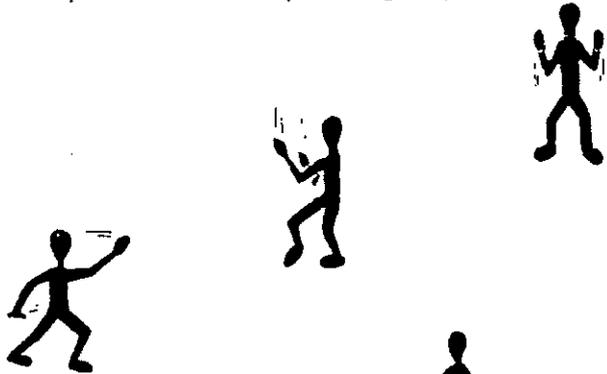
Toutes ces personnes s'entraînent au Tai-Chi Chuan. Mais seulement une est sur la bonne route pour arriver au Yin-Yang. Laquelle est-ce ?



*Mario-Ange nous demande :  
et Didier fait les illustrations*

"Pourquoi le Tai-Chi dans ta vie ?"

En voilà une question qu'elle est bonne; si on passait à la suivante... Merci aux joueurs de nous faire pénétrer dans leur intimité, de s'être creusé les méninges pour exprimer avec des mots ce que leur corps avait trouvé depuis longtemps.

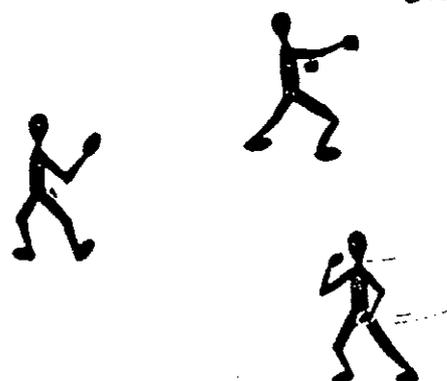


- Quelle merveilleuse découverte de percevoir de manière tangible les énergies en moi et autour de moi et de vivre son corps plus globalement ("de se vivre"). L'unité, l'harmonie est encore bien loin, mais un avant-goût s'est développé. Affiner de plus en plus pour s'ouvrir de mieux en mieux à ces moments privilégiés, voilà ce qui m'appelle à pratiquer le Tai-Chi.

*Ariane*

- Etudiant le chinois  
Ayant des amis chinois  
Cuisinant souvent chinois  
Projetant d'aller en Chine...  
j'en suis arrivée au TAI-CHI  
C'est un tout  
Buts : Equilibre physique  
Equilibre psychique  
Art de vivre de tous les jours

*Cosette*

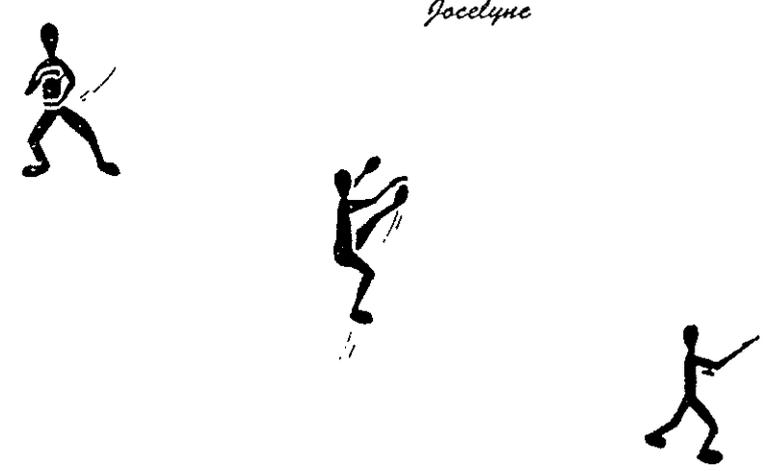


- En fait, par hasard; et parce que ça me fait du bien. Je crois que c'est une autre façon de vivre. Et puis aussi pour la beauté de la forme. Pour retrouver le luxe de la lenteur, le temps d'être.

*Jocelyne*

- Parce que j'essaie de trouver l'équilibre et la détente (étant très nerveuse), calmer l'intérieur; et je pense que ça me va bien.

*Germaine*



## Place du Tai Chi Chuan dans le sport

### *Extraits de ma recherche de diplôme en massage sportif*

L'utilisation du Tai Chi Chuan par exemple en athlétisme ou pour la pratique du golf est très intéressante. La maîtrise du corps joue un rôle capital dans l'apprentissage des techniques de mouvements.

Le Tai Chi Chuan améliore les capacités coordinatives qui jouent un rôle central dans la vie de tous les jours. Ainsi de bonnes capacités coordinatives provoquent une meilleure qualité de l'exécution des mouvements et permettent leur utilisation de manière appropriée. En plus, les capacités coordinatives permettent à un sportif de contrôler et de régler avec précision ses mouvements. Elles le rendent capable de maîtriser des situations prévisibles et imprévisibles, et d'apprendre relativement rapidement les gestes sportifs. L'apprentissage de nouveaux mouvements et l'amélioration des gestes techniques sont facilités et optimisés.

Le Tai Chi Chuan améliore la capacité d'équilibre : il s'agit là de la capacité de maintenir l'équilibre pendant une action ou de le retrouver rapidement. Cette capacité joue un grand rôle après un duel avec un adversaire, après des rotations dans le golf par exemple ou dans l'athlétisme (marteau, disque) ou des sauts, pour être capable de retrouver son équilibre.

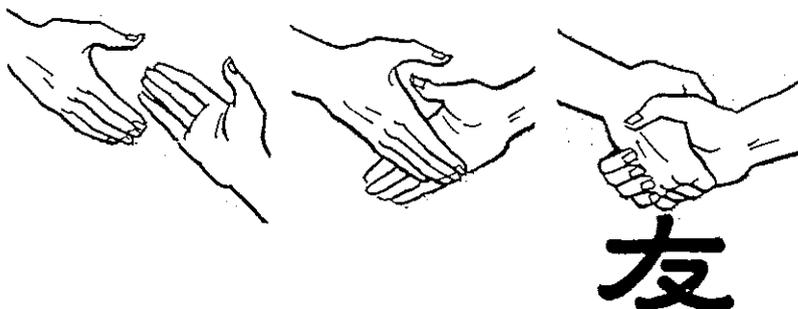
Le Tai Chi Chuan améliore la capacité de différenciation : cette capacité permet de traiter de manière différenciée les informations perçues par les organes des sens. C'est sur cette base que peuvent être dosés les programmes moteurs.

Le Tai Chi Chuan améliore la capacité d'orientation spatio-temporelle : cette faculté permet de se situer dans l'espace et le temps.

Les principes de la pratique du Tai Chi Chuan appliqués dans l'équitation sont ressentis par une plus grande mobilité du bassin et de ses articulations. La plus grande sensibilité nous amène à être plus à l'écoute de notre monture. Par une respiration calme et profonde le sujet est plus décontracté, ce qui influence aussi le cheval qui se relâche plus rapidement et accepte mieux l'action du cavalier. En outre, la sérénité de celui-ci a pour conséquence une main plus douce, d'où une action sur l'animal qui est en confiance. Il n'y a plus lutte entre cavalier et cheval, mais une entente harmonieuse.

Je suis persuadée que les techniques orientales de gymnastique et de respiration auront un important rôle à jouer à l'avenir pour la prévention de la santé dans nos pays occidentaux.

Après avoir pratiqué la compétition durant vingt-cinq ans à un niveau où seuls les performances et les résultats comptent, j'ai trouvé dans le Tai Chi Chuan une nouvelle impulsion. Le fait que ce soit une discipline aux antipodes de la compétition, qu'il soit non-compétition, me procure des sensations nouvelles et pleinement satisfaisantes. Plus j'avance dans la pratique, plus je suis séduite par la structure réfléchie, la construction sensée, la précision des techniques des mouvements et de l'enseignement. L'importance est axée sur l'envie d'apprendre. Vouloir apprendre signifie pourvoir se projeter dans l'avenir. On trouve dans l'enseignement du Tai Chi Chuan ce qui fait trop souvent défaut à l'école où l'envie d'apprendre est inhibée par un système qui privilégie la pénalisation et qui procède par élimination des plus faibles et des marginaux, à savoir une méthode qui met en situation les élèves les plus avancés d'aider les débutants ou les moins doués à progresser en toute camaraderie, dans une ambiance amicale faite de complicité et de joie à travailler ensemble.





*Yvonne*



- Parce que ça a été le coup de foudre.  
C'est le grand amour de ma vie.

*Coruélia*



- Afin de m'accorder une histoire d'amour et  
d'équilibre entre mon corps et mon mental.  
C'est pour moi, une nouvelle façon d'ETRE.

*Micheline*



- Pour moi le Tai-Chi a toujours été comme  
l'oeil du cyclone. Même pendant les périodes  
de grande turbulence, quand tout va trop vite,  
à l'intérieur comme à l'extérieur, le Tai-Chi  
me permet de revenir dans mon centre, ne  
serait-ce que le temps d'une séance. Le  
Tai-Chi m'a également amenée à être plus  
à l'écoute de mon corps, à percevoir des  
sensations toujours plus subtiles, et à mieux  
me relier à la terre...  
En bref, I ♥ TAI-CHI

*Arielle*



Parce que le Tai-Chi m'apprend peu à peu  
mieux me (re)connaître, à communiquer avec  
mon corps, la nature et mes semblables.

*Didier*



Allez Marie-Ange, le Tai-Chi c'est recevoir et  
donner n'est-ce pas ? Alors à ton tour de  
montrer l'exemple :



- pour la nécessité d'avoir comme un phare  
dans une mer agitée et pour pratiquer l'ouverture  
en même temps que l'écoute de soi.

*Marie-Ange*

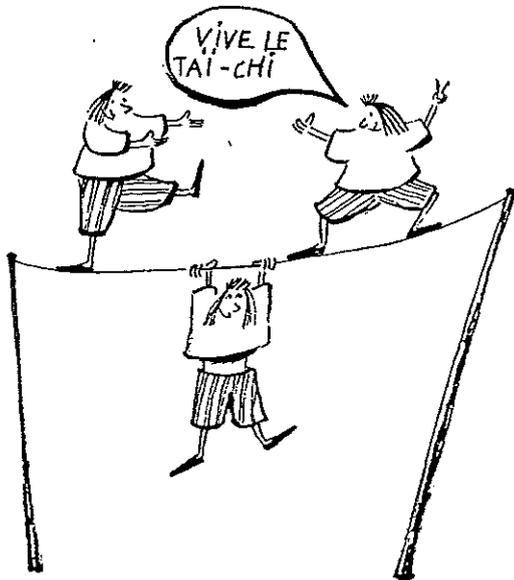


Mais tous les débuts ne sont pas faciles et le débutant est complètement absorbé par les essais d'imitation des mouvements légers du maître. La réalisation des gestes force toute l'attention et oblige à la prise de conscience de son corps. Cela amène le pratiquant à une connaissance approfondie de ses potentialités psychodynamiques, musculaires et articulaires, à une plus profonde connaissance de son corps. La souplesse physique qui résulte de l'exercice quotidien se traduit souvent, pour celui qui le pratique avec continuité, par une meilleure souplesse psychique. Le corps complet est "travaillé" et tous les muscles, de même que le cerveau, sont sollicités. Cela provoque une amélioration du pouvoir de concentration. J'ai par conséquent une meilleure perception de mon corps et je parviens plus rapidement à une sensation de bien-être. A travers le Tai Chi Chuan, je peux réduire la tension musculaire et me relaxer. Avec de l'exercice, l'éventail des mouvements s'élargit et les gestes mieux coordonnés, deviennent plus libres et plus faciles. Il n'est pas difficile de comprendre que les effets bénéfiques observés sur la santé sont la conséquence directe de l'harmonie retrouvée. La lenteur inhérente au Tai Chi Chuan permet de régulariser le subtil jeu des énergies du corps. Alors discipline prophylactique, art de santé à domination psychosomatique, méditation en mouvement et discipline d'autodéfense ? Oui, le Tai Chi Chuan est tout cela... et beaucoup plus encore. Même la pratique martiale du Tai Chi Chuan n'est pas sans relation pour la santé. Ceci est surtout possible lorsque celle-ci est associée à une hygiène de vie indispensable à ce précieux équilibre psychophysique qu'on appelle "bonne santé".

*Franziska*



## Propos d'une débutante



Dessin de Catherine Louis

Comment le Tai-Chi est entré dans ma vie ?

Les arts martiaux m'ont toujours fascinée. Le Tai-Chi cependant m'était parfaitement inconnu, cela constituait par conséquent une excellente raison pour l'approcher...

Je cherchais :

Une activité régulière me permettant de reprendre contact avec tout mon corps, de ressentir tous mes muscles pendant et après l'exercice...

L'occasion de me tonifier et de m'assouplir, mais pas seulement physiquement; ainsi l'aspect philosophique du Tai-Chi semblait bien compléter cette approche.

Ce que j'ai trouvé : j'ai eu l'agréable surprise de constater que le Tai-Chi permettait une sorte de développement personnel à différents niveaux :

- D'une part, en plus de l'exercice physique, cet art développe le sens de l'équilibre (ce qui n'est pas un luxe pour moi !) et également le domaine spatial, c'est-à-dire la façon d'appréhender l'espace, de s'y mouvoir et de pouvoir s'y projeter.
- D'autre part, cet apprentissage demande du temps, de la confiance et de la persévérance... Avec ces trois ingrédients aucun problème, il suffit de faire, refaire encore et encore et tout arrive !

C'est une expérience exaltante de constater qu'une suite de mouvements qui nous paraissent "barbares" finissent par être des gestes familiers et intégrés par la "mémoire" des muscles.

Avec le Tai-Chi le cerveau ne peut plus "snober" le reste du corps, car on a vite fait de s'apercevoir que s'il veut tout contrôler par l'intellectualisation du mouvement, il ne fait que freiner le processus d'apprentissage. Difficile de faire du Tai-Chi et de penser à autre chose; ça aussi c'est une découverte : le Tai-Chi m'oblige à me recentrer ! Retrouver en soi la source d'énergie et pouvoir l'exploiter sans la disperser...

Le contact avec les autres membres du groupe se fait sur un mode assez inhabituel pour moi, car il y a peu d'espace pour les échanges verbaux. C'est donc encore une occasion de développer de nouveaux potentiels...

Bref, je cherchais un sport et j'ai découvert une véritable école de vie; je me réjouis de voir toutes les surprises qu'elle me réserve encore...

*Sandrine*

□ *Envie de lire* □

"L'Art d'Aimer", Erich FROMM

Non, détrompez-vous, ce ne sont pas les positions du Kama-Sutra revues et corrigées par E. Fromm. Simplement des réflexions sur ce que cet auteur considère comme un art. Pas comme les autres, mais un art quand même, qu'il s'agisse d'amour conditionnel ou inconditionnel, érotique, fraternel ou religieux.

Il nous explique le comment et le pourquoi dans notre culture nous en sommes arrivés à accorder plus d'importance à "être aimé" qu'à notre "capacité à aimer", qui elle exige connaissance, compréhension et effort, donc activité. Car il n'est pas le seul à penser que n'est pas actif celui qui bouge le plus. La pratique du TAI-CHI-CHUAN nous le prouve si on le compare à d'autres Arts Martiaux.

En effet, il semble que nous avons actuellement tendance à confondre le vrai sens de mots tels que "activité" et "passivité". Passivité signifiant que seule la motivation d'une passion pousse la

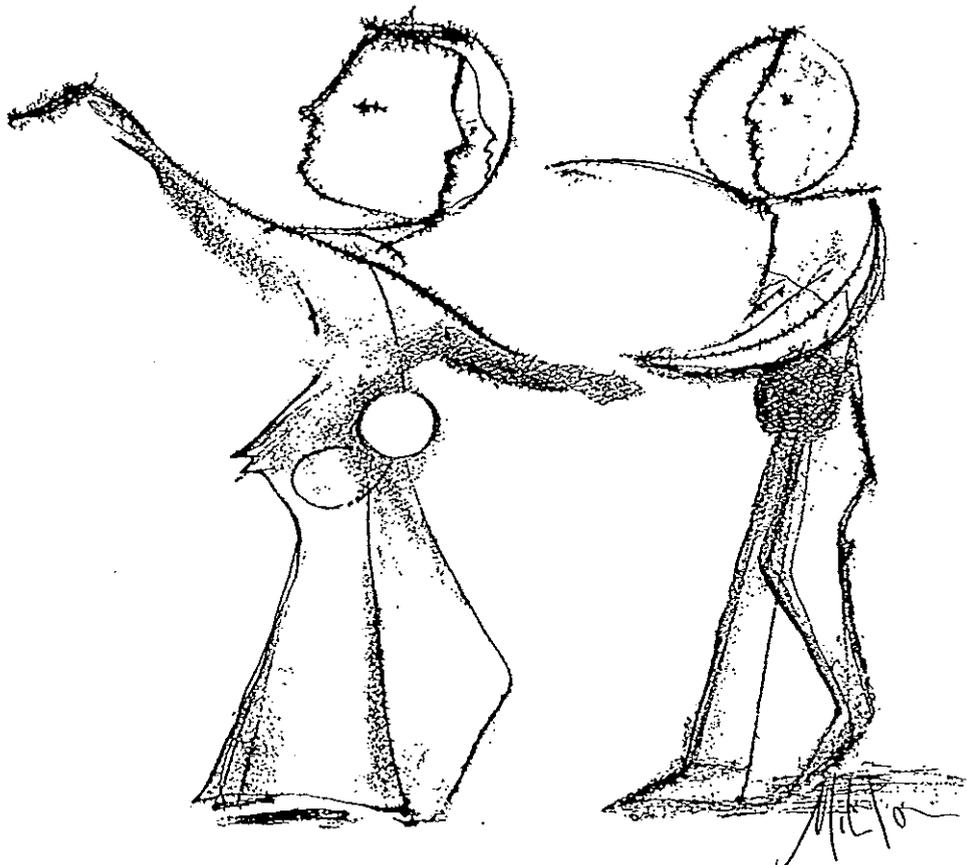
personne dans une fausse activité, elle ne crée donc rien par elle-même, se laissant ainsi prendre dans un processus d'imitation plus qu'autre chose ( voire par l'ambition, la soif de l'argent, certains sports, etc.)

Il nous explique aussi l'angoisse de séparation et de solitude que toute l'humanité transporte avec elle dans son inconscient collectif depuis que l'homme de par son évolution s'est détaché du monde animal, d'où son besoin absolu de s'associer ou de se relier aux autres.

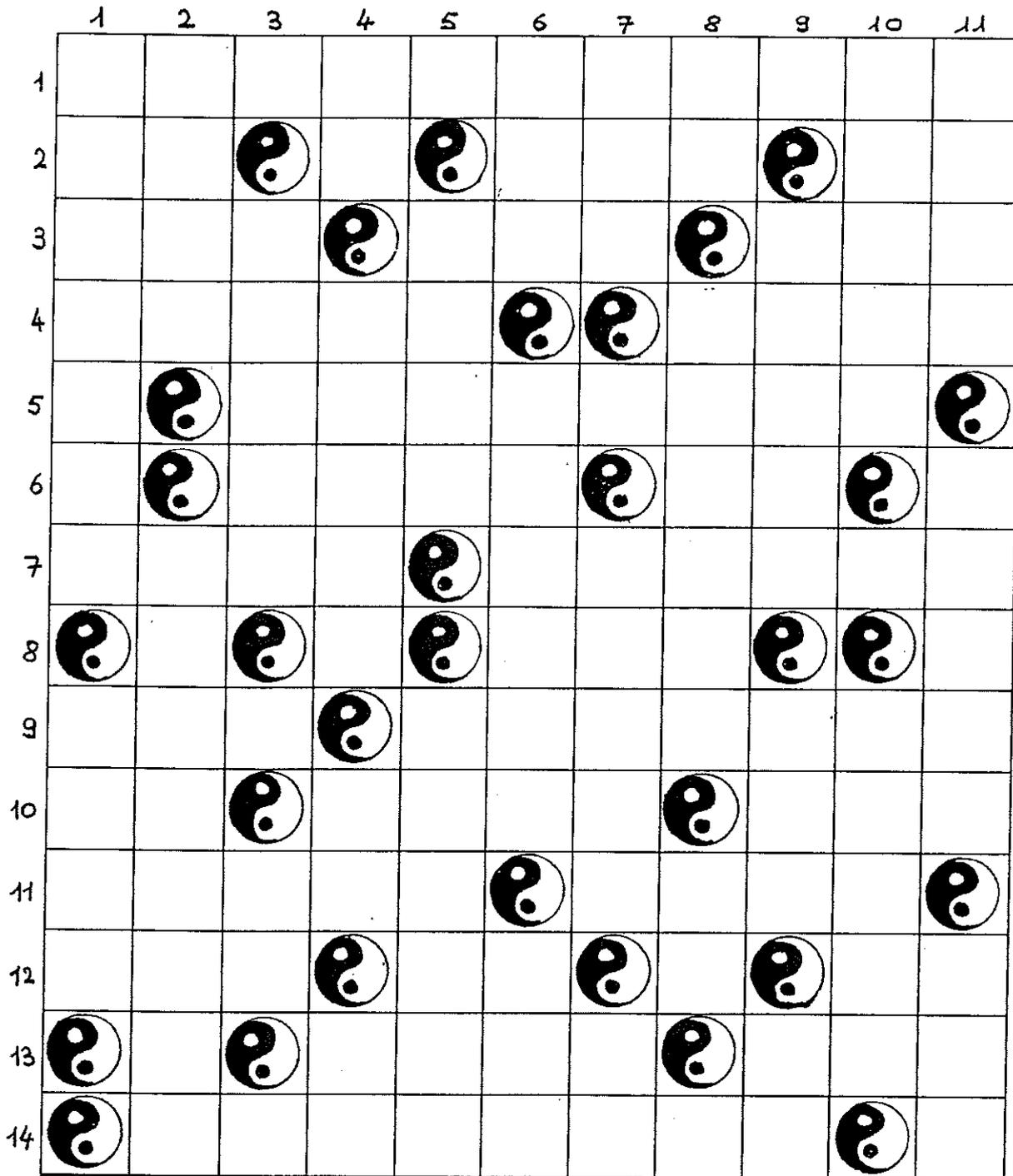
Sommes-nous tous en train de nous leurrer de par la force de ce besoin ou bien sommes-nous réellement capables d'aimer ?

C'est à cette question fondamentale qu'il veut nous amener par cette lecture.

*Micheline*



## Le mot croisé de Laurence

**Horizontalement**

1. Art martial. 2. Coutume - Philosophe chinois (demi) connu. 3. Fin de messe - Etendue d'eau - Supplice 4. On recule et le repousse - Préposition. 5. Taper avec l'éventail. 6. On en joue - Cale. 7. Eliminées - Stretchai. 8. Réfuta. 9. Principe de base - Mener. 10. Argon - Coup de poing dans le. Esprit. 11. Majoritaires dans les cours - Maître. 12. Colle - Possessif - Possédé. 13. S'amusera - Point cardinal. 14. Arme

**Verticalement**

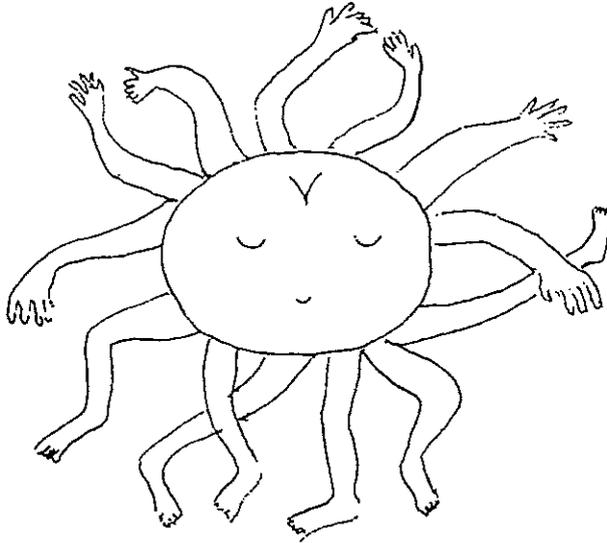
1. Pousser mains - Principe de base. 2. Vin mousseux - Enroulée. 3. Gonfle - Lettre grecque. 4. Ensemble de pulsions - Un chikung aérien - Possessif - Note. 5. Orifice - Fatalité. 6. Terre en mer - Il mange les cendres - Le TCC en est un. 7. Autobus - Traines - Fleuve côtier. 8. Interjection - Détournai - A la mode. 9. Retenir - Bêtise (phon) - Article de souk. 10. Posture de yoga - Bouleversées. 11. Mauvais - On l'apprivoise - Indien



*Pourquoi ?*

Pourquoi commencer le Tai-chi à la retraite ? Une envie de mouvements harmonieux et élégants, envie de bouger, de m'activer dans une danse à pratiquer à la maison et à l'extérieur, avec d'autres personnes. Tai-chi rencontré dans l'intérêt porté à la médecine chinoise, dans des livres captivants. Connus "Les oies sauvages", gymnastique chinoise, et tout abandonné.

On rouille très vite et terriblement. Au goût du jour : "Il faut préparer sa retraite.". Sports pour le corps et le cerveau : cours, courses, "mens sana in corpore sano". Et un jour, marre de tous ces "il faut". Je n'ai pas d'esprit de compétition, mais je désire danser encore.



Première leçon : oui, c'est bien ce dont j'ai envie, mais comment vais-je me souvenir de ce que j'apprends aujourd'hui ? Ma tête enfle comme un potiron. Plus tard, il me semble avoir tant de pieds et tant de mains que je ne sais tout simplement plus où j'en suis. Retrouvé un peu d'humour : Dieu merci, je ne suis pas un mille-pattes ! Tout lentement je comprends, je ressens ce qui doit se passer. Mes performances ? Bredouillantes. Mais je me donne de si bon coeur.

Je maintiens un modeste objectif à la mesure de mes moyens et pourtant je découvre que je ferai d'une pierre plusieurs coups : éducation de la mémoire, de la concentration, de la souplesse, de l'équilibre, coordination des gestes. Et j'y prends goût le plus simplement du monde. Je suis reconnaissante à tous de leur patience à m'aider et je me sens confortable au milieu d'eux. De plus je souris intérieurement : ces acquisitions seront tellement précieuses pour que je puisse continuer à naviguer sur le lac le temps qui me reste...

*Edith*

Chaque jour apportait à l'homme  
des émotions nouvelles qui faisaient  
battre son CŒUR.





## PETITES ANNONCES

Jeune passionnée de Tai Chi Chuan cherche équivalent masculin pour activité approfondie dans la voie du Tao. Karateka, judoka, danseur de polka : s'abstenir.

*Ecrire sous chiffre 156 - 吕克*

Néophyte cherche personne expérimentée pour "saisir la queue d'oiseau".  
Discrétion assurée.

*Tf. dès 23 H chez qui vous savez.*

A vendre pillules chinoises d'assouplissement.  
Efficace, succès rapide : grand écart instantané.  
Sans contre-indication.  
(Conforme à l'Ordonnance sur les denrées alimentaires - OICM)

*Ecrire sous chiffre 157 -*

A vendre 1 pilule de déblocage, sur demande personnelle du coïncé.

*Ecrire sous chiffre - 五六*

Qui prêterait, contre bons soins, son métier pour "lancer la navette" ces 50 prochaines années ?

*S'annoncer à l'Ecole d'Art de Neuchâtel*



Per i nostri amici di lingua italiana :

*Perché ?*

Perché ho cominciato il Tai-Chi da pensionata ? Per voglia di gesti armoniosi ed eleganti, voglia di muovermi, di essere attiva in una danza da poter praticare all'interno di casa mia come al di fuori insieme ad altre persone. Il Tai-Chi l'ho incontrato tramite l'interessamento portato alla medicina cinese, in certi libri avvincenti. L'ho conosciuto con "le Ocche Selvage", ginnastica cinese, ed ho tutto abbandonato.

Ci si arrugginisce molto presto e terribilmente alla mia età. Secondo il gusto quotidiano : "Bisogna preparare la pensione". Sport per il corpo ed il cervello : corsi, corse, "mens sana in corpore sano". E poi un giorno, basta con tutti questi "si dovrebbe". Non ho lo spirito agonistico, ma vorrei danzare ancora.

Prima lezione : Sì, è proprio ciò che desideravo, ma come farò a ricordarmi quello che sto imparando oggi ? La mia testa si gonfia come una zucca. Dopo di che, mi sembra che ho tanti piedi e tante mani che non so semplicemente più a che punto sto. Ho ritrovato un po' d'umorismo : Grazie a Dio, non sono diventata un millepiedi. Lentamente capisco, rissento quello che succede. Le mie performance ? Balbettamenti. Ma ci vado di buona lena.

Mantego una modesta meta alla misura delle mie capacità ed in tanto scopro che piglierò due piccioni con una fava : educazione della memoria, della concentrazione, della flessibilità, dell'equilibrio, coordinazione dei gesti. E ci prendo gusto in un modo molto semplice. Sono grata per la pazienza e l'aiuto degli altri e mi sento a mio agio tra di loro. Intanto sorrido internamente : Queste cognizioni mi saranno preziose per continuare a navigare sul lago per il tempo che mi resta...

*Edith - Tradotto da Micheline*

Für unsere deutschsprechenden Freunden :

*Warum ?*

Weshalb mit Tai chi im Ruhestand beginnen ? Lust auf harmonische, elegante Bewegungen, Lust mich zu rühren, mich in einem Tanz in Schwung zu bringen, den man zu Hause und draussen ausüben kann, zusammen mit andern. Tai chi, entdeckt aus Interesse an der chinesischen Medizin, in spannenden Büchern. "Die Wildgänse" kennen gelernt, chinesische Gymnastik, und ganz aufgegeben.

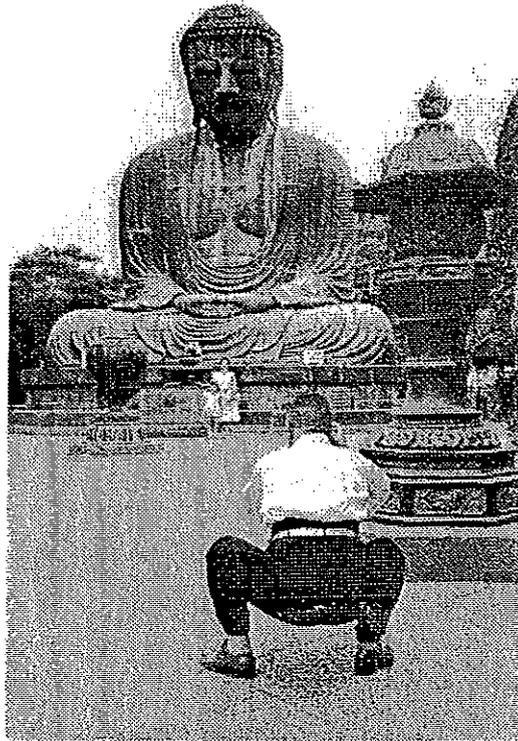
Man rostet schnell und schrecklich leicht. Oder, wie man heute sagt : "Man muss sich auf den Ruhestand vorbereiten". Sport für den Körper und den Kopf : Kurse, sportliche Betätigungen, "mens sana in corpore sano". Und eines Tages, überdrüssig all dieser "Man muss". Ich habe keinen Wettkampfsgeist, aber ich möchte noch tanzen.

Erste Lektion : Ja, das ist genau, worauf ich Lust habe, doch wie werde ich mich an das erinnern, was ich heute lerne ? Mein Kopf, zum Platzen voll wie ein Kürbis. Später glaube ich, vor lauter Füßen und Händen nicht mehr zu wissen, wo ich bin. Ein bisschen Humor wiedergefunden : Gottseidank, ich bin kein Tausendfüßler ! Ganz langsam begreife ich, fühle ich, was ablaufen soll. Meine Leistungen ? Ein Gestotter. Doch ich gebe mich so gerne da hinein.

Ich verfolge weiterhin ein bescheidenes Ziel, meinen Mitteln entsprechend, und doch entdecke ich, dass ich mehrere Fliegen auf einen Schlag erreiche : Gedächtnistraining, Konzentration, Geschmeidigkeit, Gleichgewicht, Zusammenspiel der Bewegungen. Und ich komme ganz einfach auf den Geschmack. Ich bin allen dankbar für ihre Geduld, mir zu helfen, und ich fühle mich wohl in ihrer Gesellschaft. Und ich lächle in meinem Innern : Diese Erfahrungen werden so wertvoll sein, dass sie mir weiter gestatten, auf dem See zu fahren für die Zeit, die mir bleibt...

*Edith - Übersetzung von Franziska*

**Traduit en signe d'amitié**



Des idées pour intégrer au quotidien l'entraînement de la posture du cavalier :

Exemples :

- en prenant la photo de sa famille
- en tournant le cric de sa voiture pour changer de roue
- en embrassant un ami plus petit que soi
- en se lavant les dents
- en lâchant un pet (-ard chinois)
- en nettoyant le lavabo
- en trayant sa chèvre
- en prenant une douche
- en buvant l'apéro dans une maison appenzelloise
- en essayant d'obtenir le tarif enfant à l'achat d'un billet de train
- en gonflant les pneus de son vélo
- en tenant les écheveaux de laine pour sa mère
- en observant le voisin par le trou de la serrure
- en attendant le bus
- en utilisant les WC publics pour éviter le risque de...
- en jouant au tunnel pour les voitures de son fils
- en nettoyant la neige du parebrise de la voiture

*Cornélia sur propositions d'Anielle*



On nous dit...

*Carmen*

Mon mari me demande chaque semaine : "C'était bien le Tas de Cheni ?"

*Francesca*

Ah ! le Tai-Chi c'est comme les gens que l'on voit en Chine et qui dansent dans les jardins publics ?

*Jean-Pierre*

"Quoi, du Tai-Chi ? Ce truc comme les moines de Chamonix ?"

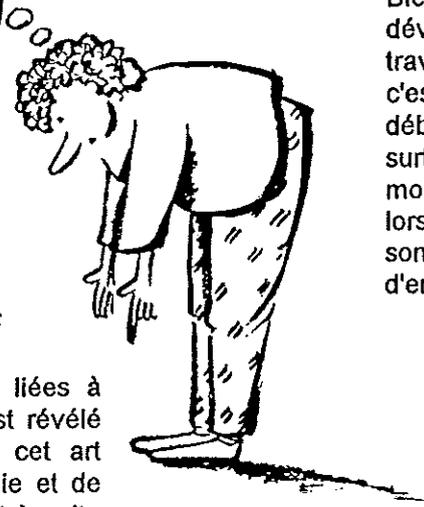
*Cosette*

Réflexion entendue en passant un film sur l'enchaînement à la TV :  
"Mets la vitesse normale maintenant et arrête ce ralenti !"

*Micheline*

Suite à plusieurs exhibitions d'arts martiaux, en voyant notre groupe de Tai-Chi mon mari s'eclama :  
"On dirait la danse des dames du tricot !"





*Mon éveil dans le Tai Chi*

Réfléchir sur les difficultés liées à l'assimilation du Tai Chi s'est révélé être une tâche ardue, car cet art martial m'apporte tant de joie et de satisfaction que j'en oublie très vite les courbatures diverses, les frustrations de ne pas réussir à lever la jambe assez haut et d'avoir les bras trop courts quand il s'agit de toucher la terre en ayant les jambes tendues (le ciel est quand même plus facile à atteindre !).

L'une de mes plus grandes difficultés réside dans la mémorisation des soixante-sept mouvements de l'enchaînement. Je pense que ce fait est principalement lié à notre vie dans la société actuelle qui réclame une intégration rapide de la connaissance de toutes choses afin de pouvoir la retransmettre plus loin, sous une forme ou une autre, sans perdre une minute.

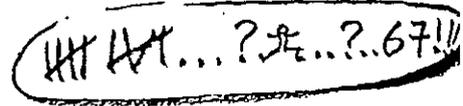
Alors, lorsqu'on débute dans le Tai Chi, on réalise que la durée de son assimilation se compte en mois, voire en années, et on ne peut s'empêcher de penser : "Je n'y arriverai jamais !".

Mais le Tai Chi apprend, enseigne que le corps ne se soucie pas des minutes qui s'écoulent, que le corps prend SON temps et qu'en fait, c'est le temps de la vraie vie, comme celui de l'enfant qui s'éveille au monde.

Le vin se bonifie bien avec l'âge, le corps accepte le temps nécessaire pour prendre en lui l'empreinte du mouvement et le restituer dans toute sa plénitude. L'esprit, la concentration sont certes présents dans ce processus mais

différemment : ils suivent, ils corrigent, mais ils ne guident pas.

Bien sûr, pour que le corps puisse développer son amplitude, il faut le travailler, l'assouplir, le muscler et c'est là que mes réels problèmes débutent. Mon corps m'apparaît surtout très rétif à s'assouplir, mais mon coeur demeure plein d'espoir lorsque l'on m'assure que ce n'est en somme qu'une question d'entraînement !



Aucune autre difficulté ne me vient à l'esprit, car malgré que je sois encore une néophyte dans le Tai Chi, celui-ci s'est imposé d'une manière tellement naturelle que je le porte en moi chaque jour qui passe. J'ai même le sentiment d'avoir toujours vécu avec, de la même façon que la joie pétillante dans les yeux de l'enfant. Mais l'enfant perd cette joie quand il grandit, alors que je suis certaine que le Tai Chi ne me quittera plus; j'emporte cette certitude au bout du monde avec tout le courage qu'elle me donne.

*Nathalie*

*Dessin de Catherine Louis*

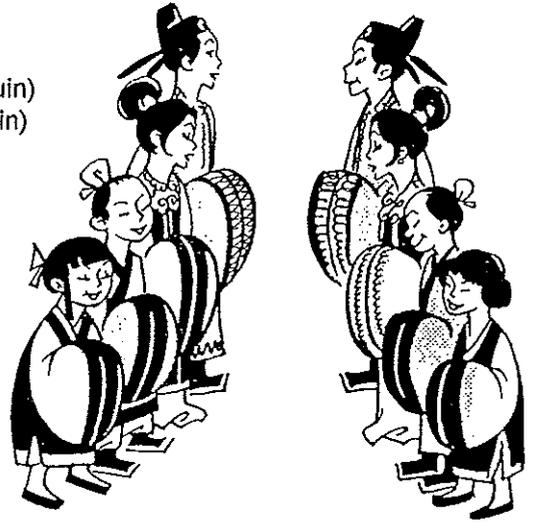
## *Nos stages et sorties en 1995*

### Pentecôte :

- Tai Chi à la carte à La Chaux-de-Fonds
- A - Thème : parties 2 et 3 de l'enchaînement (samedi 3 juin)
- B - Thème : parties 4 et 5, pousser mains (dimanche 4 juin)
- C - Thème : parties 5 et 6, éventail (lundi 5 juin)

### Tai Chi Chuan

- Notre-Dame de Consolation, France
- Stage du Jeûne fédéral :
- du vendredi 15 septembre au lundi 18 septembre
- (Ouvert à tous les joueurs)



### Capoeira

- Neuchâtel : lundi 2 octobre, mercredi 4 octobre, samedi 7 octobre
- La Chaux-de-Fonds : Mardi 3 octobre, jeudi 5 octobre, samedi 7 octobre
- En semaine de 19 à 22 heures, le samedi de 14 à 18 heures

### Tai Chi Chuan dans la forêt - Cabane forestière du Landeron

- Jeudi 6 juillet à 19 heures.
- Tous les joueurs sont invités à participer
- Un pique-nique suit.

### Assemblée générale de la Fédération suisse de Taiji Quan

à La Chaux-de-Fonds, Rue Bellevue 22

- Avec week-end d'échanges et entraînement de pousser mains.
- du samedi 23 septembre à 10 heures, au dimanche 24 septembre à 17 heures

### Les futures réjouissances au sein de notre Ecole

#### *Projets importants pour 1996*

- 1) Sortie de la traduction française du livre "Combined Tai-Chi Chuan" par Sifu Bow-Sim Mark traduit par Cornelia GRUBER et plusieurs joueurs de son Ecole.
- 2) "Course d'Ecole" à Boston USA pour participer à la fête des 20 ans du Chinese Wushu Research Institute (Ecole de Bow-Sim Mark)

1	T	A	I	C	H	I	C	H	U	A	A	N
2	U	S	⊗	A	⊗	L	A	⊗	⊗	S	U	
3	I	T	⊗	M	⊗	E	⊗	⊗	P	A	L	
4	S	I	G	R	A	⊗	⊗	D	⊗	A	S	⊗
5	H	⊗	R	U	P	⊗	⊗	E	⊗	R	⊗	
6	O	⊗	U	E	⊗	⊗	⊗	V	⊗	E	⊗	
7	U	⊗	S	E	⊗	⊗	⊗	I	⊗	A	I	
8	⊗	Y	⊗	S	⊗	⊗	⊗	I	⊗	⊗	⊗	
9	⊗	A	R	⊗	⊗	⊗	⊗	I	⊗	G	E	
10	⊗	⊗	⊗	S	⊗	⊗	⊗	E	⊗	⊗	⊗	
11	⊗	⊗	⊗	A	⊗	⊗	⊗	I	⊗	A	⊗	
12	⊗	⊗	⊗	U	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
13	⊗	⊗	⊗	R	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
14	⊗	⊗	⊗	E	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	

布拉沃,  
B ra vo

蒂阿加尼埃昂凯纳芒  
Tu as ga gn é un en chái ne ment

格拉蒂伊!

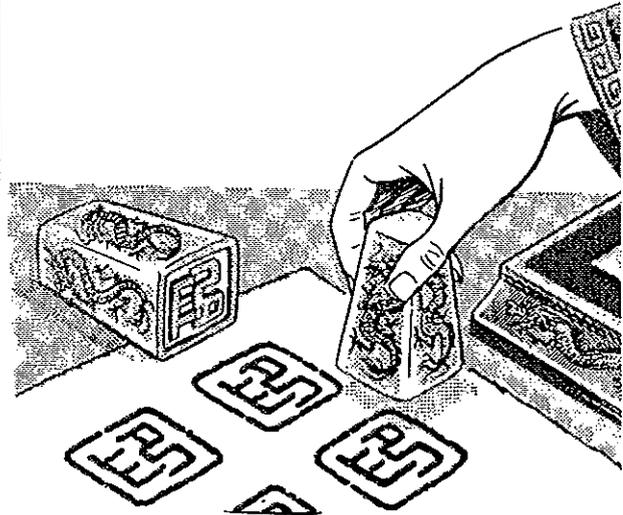
Solution du jeu Passion-Patience



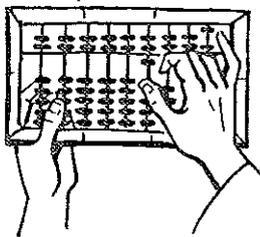
1. Trop lent pour l'Est.
2. A atteint l'EVEIL !
3. "Glisse bas" mais sur une peau de banane !
4. A l'Ouest rien de nouveau.
5. Débutant en panne sur une jambe ayant oublié la suite de l'enchaînement.
6. A perdu le Nord.
7. Son "coup de marteau vers le bas" l'enforce.



Des élèves qui envoient à chaque lecteur leur amitié en Tai Chi Chuan



Les dessins chinois tirés de "Fun with Chinese Characters". Singapour sont de Tan Huay Peng



### Calendrier des manifestations de la Fédération suisse de Taiji Quan

Henri Traud  
p/a AIM  
Zwinglistrasse 35  
8004 Zuerich

Lucerne, le 23 août 1995

Chers membres de la Fédération Suisse de Taiji-quan,

Vous êtes cordialement invités à notre Assemblée générale extraordinaire du 23/24 septembre 1995 et à l'ensemble des activités avec vos élèves. Ce sera pour la FST l'occasion d'accueillir plusieurs nouveaux membres.

C'est une occasion unique de s'enrichir aux contacts des pratiquants d'autres formes de Taiji-quan.

C'est une occasion unique d'échanges amicaux avec des personnes partageant la même éthique: "vivre mieux dans un corps sain et harmonieux".

Venez enrichir et partager ce merveilleux cadeau automnal (voir le programme ci-joint). Inscrivez-vous jusqu'au 15 septembre au moyen du bulletin d'inscription ci-joint. Tout courrier est désormais à envoyer à Luc Defago, pour raison d'indisponibilité momentanée du secrétaire: (9, Rue Michel Chauvet 1208 Genève, tél 022 700 71 81)

A bientôt.

Fédération Suisse de Taiji-quan  
secrétaire

Henri Traud