PROCHAINS STAGES

Il est conseillé pour chaque stage de vérifier le lieu sur le site ou sur le répondeur 02 48 69 86 55.
En cas de problème,
Michelle 06 10 16 29 89
Séverine 06 22 69 38 31

Samedi 2 Avril	**Toulouse** Tai Chi Stretching Relaxation
Dimanche 3 Avril	**Toulouse** Programme défini sur place
Dimanche 8 Mai	**Charlieu** Programme défini sur place
Dimanche 15 Mai	**Montluçon** Programme défini sur place
Samedi 28 Mai	**Bourges - Léo Lagrange** Epée
Dimanche 29 Mai	**Bourges - Léo Lagrange** Mémorisation, correction de la forme
Dimanche 19 Juin	**Bourges - rue N. Leblanc** Tai Chi Stretching Relaxation

STAGES D'ETE
22 Juillet - Tai Chi Stretching Relaxation - Tous Niveaux
23 /26 Juillet - Avancés
28 / 31 Juillet - Tous Niveaux
2 / 5 Août - Tous Niveaux

UABTCC
3 ter rue Nicolas Leblanc
18000 BOURGES
02 48 69 86 55
contact@taichi-centre.com
http://www-taichi-centre.com

IPNS Responsable de publication : Association ABACIE - Bulletin bimestriel - Avril / Mai 2011

BULLETIN DE LIAISON

N°48 Avril / Mai 2011
Réalisé par l'ABACIE

« Marchez » dit l'enseignant. A son grand désespoir, les langues se délient en même temps que les élèves déambulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Nous, occidentaux, aurions plutôt tendance à tourner dans le sens des aiguilles du montre. « Mais qu'importe », me disais-je ! Puis un jour, je suis tombée par hasard sur un livre de R. Guénon …

Voici ce que la Grande Tradition, celle de nos ancêtres, nous explique : le sens de cette marche est celui dans lequel en regardant le nord, on voit tourner les étoiles autour du pôle. L'autre sens, celui des aiguilles d'une montre, est celui du mouvement apparent du soleil pour un observateur regardant vers le midi. A cette différence s'ajoute le fait d'avancer le pied gauche ou droit pour une marche rituelle traditionnelle : c'est le pied droit en premier pour une marche dite polaire. Ainsi les musulmans autour de la Kaaba, les taoïstes déambulent centre à gauche, les tibétains, les hindous déambulent centre à droite.

Traditionnellement, nos ancêtres se tournèrent vers le nord, lieu énigmatique habité par les peuples civilisateurs, les sages et les dieux. Toutes les traditions s'accordent pour désigner celui-ci comme le point le plus élevé, siège d'un pouvoir spirituel, dont est issu la branche indo-européenne. Les grecs l'appelèrent Thulé.

Ainsi, symboliquement, le sens polaire de la marche, c'est-à-dire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, permet de rompre avec l'agitation du monde extérieur. En analogie avec l'hiver, il invite au silence, à l'intériorité, à la concentration afin de se placer à l'écoute de l'enseignement qui nous vient …du nord !

Texte proposé par Christiane Vigneron, Bourges

Louise, 9 ans, Le Châtelet

UN SPORT SANS SCORE, RETOUR DU DESPORT.

(Commentaire d'une photographie d'un « practice » de quatre étages sur un terrain de golf.)

A première vue énigmatique, cette image concerne, paraît-il, le sport, c'est-à-dire cette activité réjouissante que l'on appelait en vieux français, le desport.. Se desporter, c'était alors s'amuser, jouer, tirer parti de l'instant présent pour se réjouir en utilisant au mieux les performances permises par son corps. La finalité du desport était le plaisir.

En transitant par la langue anglaise, ce mot, devenu sport, n'a pas seulement changé de prononciation, il correspond maintenant à une activité qui, le plus souvent, est fort éloignée de l'amusement, et surtout, dont la finalité est autre ; il s'agit d'éprouver du plaisir non plus du geste accompli, mais de la victoire obtenue sur l'adversaire. Tous les efforts , les réussites, les échecs qui ont été la réalité d'une partie sont ramenés finalement à quelques chiffres, le score ; ces péripéties s'effacent devant le seul aboutissement qui importe, le palmarès. La seule finalité du sport devient alors la victoire.

Le risque est grand de chercher à l'obtenir par tous les moyens, même illicites. Pour revenir aux sources de l'activité sportive et marquer la différence avec les excès du sport actuel, sans doute faudrait-il forger un mot nouveau. Il désignerait les activités liées aux jeux de toutes natures, utilisant une balle ou une boule, une batte ou un vélo, où le plaisir résulte de la satisfaction d'améliorer ses performances, de parfaire ses gestes, où l'on ne résume pas une partie à un score, où il ne s'agit pas de l'emporter contre des adversaires mais de progresser grâce à des partenaires.

Albert Jacquard.

Proposé par Jean Parisot, Orval

Je suis masochiste, c'est sûr, je suis maso !

Tout le monde est dithyrambique sur le Tai Chi et bien pour moi, le Tai Chi c'est l'horreur et il me faut faire violence pour venir aux cours. C'est difficile, ça fait mal et ce n'est jamais bien. En plus il y a des moments où à ça ne va pas du tout, j'ai la tête qui tourne, je me sens devenir blanc, j'ai des sueurs froides, quand je n'ai pas envi de vomir. A d'autres moments, j'ai la cervelle complètement vide à force de me concentrer et je ne sais plus quelle est la posture suivante, même si j'ai fait ce passage des centaines de fois. Ne parlons pas des tests ou je suis toujours en échec, et encore, quand un partenaire ne me secoue pas comme un prunier en me disant : « j'ai rien là ! ». Et la poussée des mains, quand vous vous retrouvez avec un conseilleur qui ne comprend rien, une limace, un bloc de béton (j 'en suis), un qui pue la transpiration, des pieds, l'aïe, le pas lavé, le parfum frelaté, ou que sais-je. Et l'affolé spécial qui s'emmêle les crayons et vous transforme le bazar en sac de nœuds de bras impossible à défaire. Le tai chi ça m'épuise, ça me met face à mes faiblesses, ça va chercher ce qu'il ne faut surtout pas toucher, et quand vous croyez avoir trouvé quelque chose, il y en a toujours un pour vous prouver que vous n'avez rien trouvé du tout. Si par hasard il se passe quelque chose de bien, la sanction arrive immédiate, la séance d'après, vous ne retrouvez plus les morceaux et vous mettez des mois pour en rassembler quelques-uns. Oui, vraiment le Tai Chi c'est une horreur horrible. Mais il y a au moins quelque chose de positif, oui car maintenant, j'arrive à mettre mes chaussettes, debout, sur une patte, royal, sans me casser la figure. Bon d'accord, ça n'a rien à voir avec le tai chi, mais ça, c'est déjà une grande victoire.

Hé ! On va chercher sa satisfaction là ou on peut.

Henri Bonduelle, Bourges

Jeu des Mille Tai Chi

Proposé par Jean-François Billey - Responsable technique de l'UABTCC

Règlement du jeu

Le jeu est ouvert aux adhérents des associations rattachées à l'UABTCC à jour de leurs cotisations.

Les enseignants ne peuvent pas participer à ce jeu.

Les participants devront répondre correctement aux quatre questions, parues dans les quatre bulletins de liaisons annuels (2010/2011). Les réponses aux quatre questions, devront impérativement être envoyées **avant le 31 mai 2011**.

Les participants ayant répondu correctement aux quatre questions seront tirés au sort par les membres du Conseil d'Administration le 18 Juin 2011.

Les prix:

- 1er PRIX gagnant au tirage au sort: **un stage d'été en 2011**.
- 2ème PRIX gagnant au tirage au sort: **un stage de week-end** en 2011/2012 (une journée un dimanche, ou 2samedi après midi au choix)
- Du 3ème au 10ème gagnant au tirage au sort: **un tee-shirt** UABTCC

Rappel des 4 questions :

Question n°1:

Dans combien de départements l'UABTCC est-elle actuellement représentée?

Question n°2:

Nommer l'actuel Président de l'Union d'Associations UABTCC.

Combien de fois par an se réunit le Conseil d'Administration de cette Union?

Question n°3:

Donner le nom du Maître fondateur du Style Yang.

Question n°4:

Citer le nom de deux sages et philosophes Taoïstes, dont celui qui est l'auteur du célèbre ouvrage « Tao To King ».

✂.....

Bulletin réponse du jeu des mille TAI CHI

A conserver et remettre à votre enseignant à la fin du jeu

avant le 31 mai 2011

Nom, Prénom:.....Ecole:.....

Réponse 1 bulletin octobre novembre:.....

Réponse 2 bulletin décembre janvier:.....

Réponse 3 bulletin février mars:.....

Réponse 4 bulletin avril mai:.....

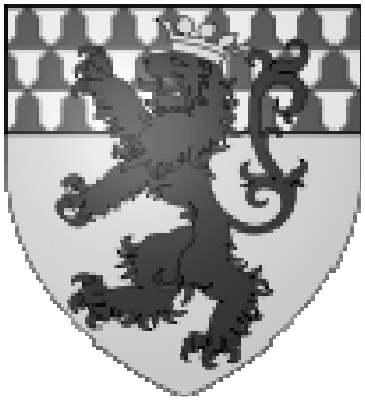
STAGES D'ETE

Y avez-vous participé?

Le premier stage d'été s'est déroulé à Bourges sur 4 jours au Dojo du Centre en Août 1988 avec une dizaine d'élèves (dont 4 sont restés fidèles).

L'été 1989 et les 4 années qui suivirent : stages à la campagne en Boischaut. Hébergement résidentiel obligatoire : camping « sauvage », douche solaire à faible débit pour que tout le monde en profite - corvées de vaisselle. Mais repas pris en commun où se mêlaient histoires drôles et recettes de cuisine de Michelle. Tir à l'arc sur les bottes de foin avec Didier… Parties de pêche, feux d'artifice pour les enfants, et le petit bal folk de fin de stage… convivial, sympa. Mais le Tai Chi Dans tout ça?
Et bien les cours débutaient « joyeusement » à 7h du matin, les pieds dans la rosée, par 1h de chi kong qui allait précéder 6 ou 7 heures de pratique.
Le succès de ces stages nous a vite confronté au manque de place pour travailler.

Direction Cérilly en 1994 avec un grand gymnase. La forêt de Tronçais. Les cours en forêt les années de canicule, les baignades dans les étangs le soir pour se détendre, les parties de pétanque, les joyeux repas au camping et les nuits quelquefois trop courtes.
Et toujours les fêtes de fin de stage qui ont gagné en qualité, grâce à la multiplicité des talents et l'animation de David.



Venez y participer !

Cette année, c'est à Lignières, capitale du Boischaut, qu'ils vont avoir lieu.

Pourquoi Lignières ?

Pour son passé historique?

Charles VI, Charles VII, Louis XI y séjournaient dans le château féodal qui fut rasé au XVIIe siècle. Ils prétendaient qu'il n'y avait pas meilleur endroit pour mettre la famille royale à l'abri.

Pour l'actuel château?

Reconstruit par François Le Vau (bijou unique en Berry, de l'art classique). Il est propriété du Prince Sixte Henri de Bourbon Parme (descendant de Colbert et de Louis XIV par la branche espagnole).

Pour son église du XIe siècle?

Qui dégage une harmonie singulière avec sa chapelle du XVIIème et ses bas-côtés du XIX où Jeanne de Valois, fille de Louis XI a toujours son oratoire.

Pour sa vie associative?

Avec les Bains-Douches, association qui découvre les nouveaux talents de la chanson Française. Les Thiaulins de Lignières, groupe d'art et traditions populaires, avec son musée au château du Plaix et à qui l'on doit la renaissance de l'Ane Grand Noir du Berry qui lui-même a engendré l'idée de fonder le Pôle du Cheval et de l'Ane.

Et bien non, c'est pour son gymnase, que nous avons choisi Lignières. Un gymnase tout neuf, climatisé, très grand, très clair avec un dojo où vous pourrez vous entrainer cet été.

En souhaitant que ce lieu de stages vous laisse d'aussi bons souvenirs de pratique et de vacances que les lieux précédents.

Bonjour à tous,

Il y a quelques temps, une amie me racontait ses difficultés qu'elle rencontre avec l'apprentissage de l'épée. Je me proposais donc de l'aider à rattraper son retard. « Je ne vais pas te faire perdre ton temps » me dit-elle. Je lui répondis que cela ne me dérangeait pas le moins du monde et même, que j'avais toujours aimé partager ce que je savais… « Vous n'êtes pas nombreux à agir ainsi . Les anciens n'aiment pas trop s'encombrer des débutants… »
Ces paroles me surprirent et il me vint plusieurs réflexions; ce que l'on sait, c'est comme l'amour. On peut le donner à tout le monde (qui veut bien) et loin de nous appauvrir, cela nous enrichit.
Un peu plus de gentillesse, de générosité et de bienveillance envers l'autre, l'inconnu, serait une bonne attitude. A quoi cela sert-il de travailler sur les tensions corporelles si le mental est dominé par des penchants égoïstes et égocentriques? Si cela est donné dans un esprit de partage, travailler avec un débutant se révèle être aussi enrichissant que de travailler avec quelqu'un de son propre niveau… Dans cette même idée nous avons tous des savoirs, des talents, que nous pourrions partager sous la forme d'une initiation ou plus, le temps d'un après-midi… Cela contribuerait à mieux nous connaître, nous apprécier… Nous vivons dans un monde hyper communiquant et paradoxalement l'individualisme n'a jamais été aussi puissant. Il serait bon de se souvenir qu'il est une loi universelle qui dit que les plus forts doivent toujours aider les plus faibles. Une chaine ne vaut que par son maillon le plus fragile!

Jean-Baptiste Jacquet, Président de l'Abacie.

LE LIEVRE (OU LAPIN)

Le Lièvre ne peut pas vivre seul. Il a besoin d'appartenir à un groupe et ne se sent en sécurité que s'il est bien a l'abri. A l'extérieur de son cercle, il fait preuve d'une certaine réserve et souvent de timidité. Un Lièvre est toujours indépendant, même au sein de sa tribu, et attire souvent l'attention des autres, bien que peu extraverti. Une position sociale en vue ne l'empêche pas de garder ses distances avec les autres.

Le Lièvre est docile, souvent humble. Il sait faire des efforts pour éviter les heurts et apprécie la compagnie de ses amis. Malgré sa légère tendance aux commérages, il est gentil, bienveillant, excelle dans l'art de la conversation, aime la lecture et la recherche littéraire. S'il parait quelques fois un peu trop bon, il sait se monter très courageux face au danger.

Doué par tradition d'une vue perçante, le Lièvre est un excellent juge de caractère et reconnaît d'instinct la sincérité ou le mensonge. Très sensible dans ses relations personnelles, il ressent très fortement les critiques.

Selon une croyance populaire, le Lièvre possèderait la recette de l'élixir de vie; en conséquence, les natifs du Lièvre sont souvent bons guérisseurs.

Le Pipa

L'usage du luth P'IP'A en Chine remonte à la dynastie des Han (à partir de 206 avant JC); l'instrument serait originaire de Perse et aurait emprunter la route de la soie pour parvenir aux confins du continent asiatique.

La légende veut que ce soit l'empereur Wou-ti (140 - 87 avant JC) qui ait fait construire ce luth pour symboliser les trois puissances que sont le ciel, la terre et l'homme et les cinq éléments, le feu le métal, le bois, l'eau et la terre.

Néanmoins, les plus anciennes représentations dans la culture chinoise date seulement du 6ème siècle de notre ère.

Voué à l'origine à l'accompagnement de poèmes de cour, le répertoire P'IP'A - devenu instrument soliste - n'a cessé de s'enrichir au cours des siècles et demeure aujourd'hui extrêmement vivant, pratiqué par d'éminents virtuoses (1).

Répandu principalement dans le centre et le sud de la Chine, le P'IP'A se retrouve -sous des appellations différentes - en Corée, au Japon, ou au Vietnam.

En cours d'exécution, la caisse de résonnance piriforme repose sur les cuisses de l'exécutant, le manche étant maintenu en position verticale. Le jeu se fait à main nues: les cordes sont pincées de la main droite. Ordinairement, seule la corde la plus aigue est utilisée mélodiquement ; les deux cordes graves sont généralement jouées à vide; la main gauche agit par simple pression et atténue les vibrations. Il n'est pas rare que deux cordes soient pincées simultanément - produisant des intervalles de seconde, de tierce, de quarte, etc, qui créent une sonorité très particulière, comparable à une percussion.

(1) Citons au moins Feng-Te-Ming, qui s'est produit en 1979 à Paris.