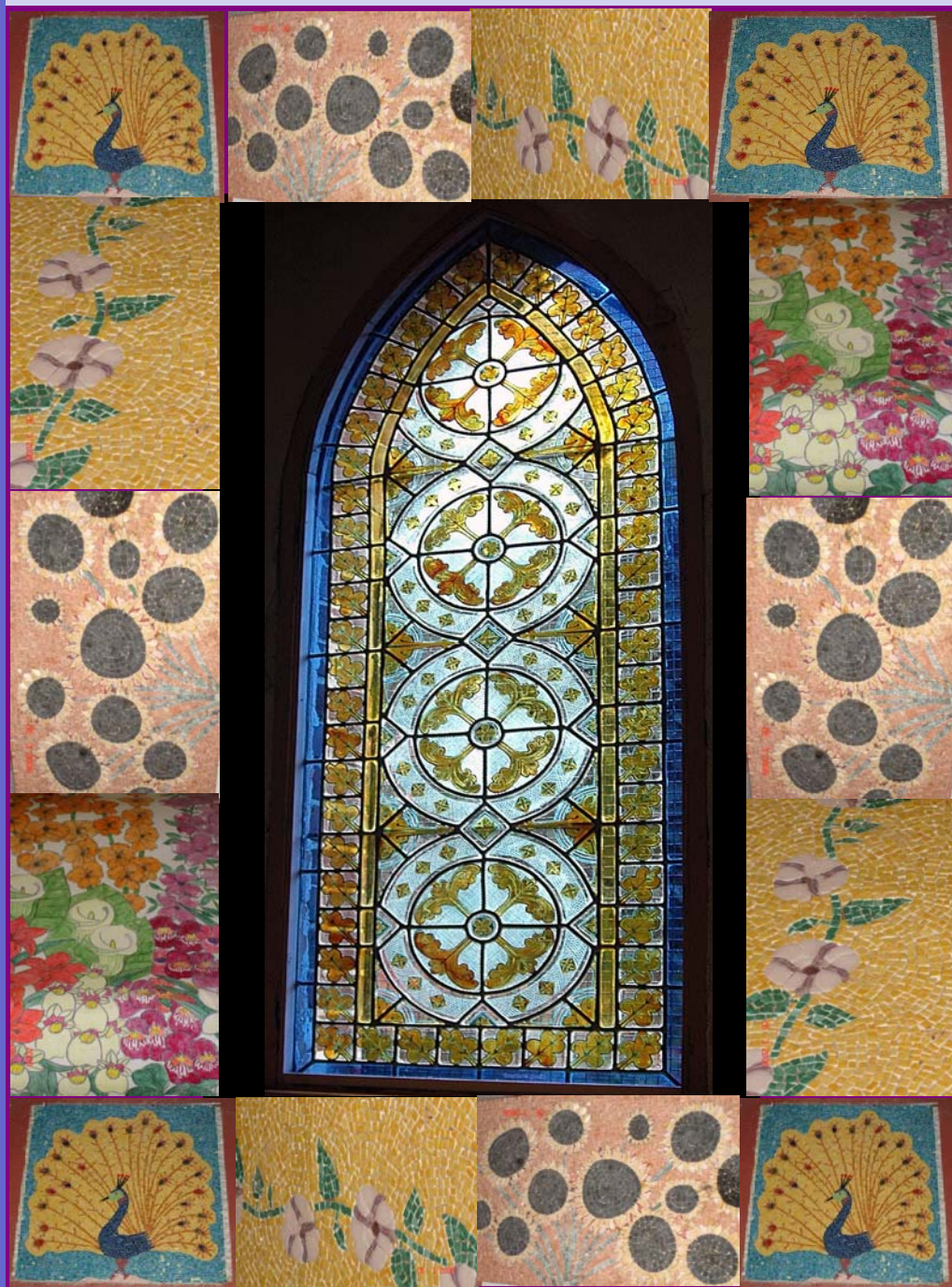


Art de Longue Vie



- ☯ L'édito de Patricia
- ☯ De la céramique au vitrail
- ☯ A cache-cache avec le taichi

Le printemps est enfin venu, nous allons bientôt pouvoir nous entraîner plus souvent dehors dès que l'occasion nous en sera donnée, afin de pratiquer dans un autre cadre, accepter le regard des autres, apprendre à gérer nos émotions, et inversement, habituer les autres à nous regarder, et peut-être les tenter.

Maintenant je vous propose un regard sur nos actions du 2^{ème} trimestre.

JANVIER 2006 à Un nouvel hébergeur sans pub celui-ci, avec une nouvelle adresse www.art-de-longue-vie.net, où vous pouvez vérifier à tout moment le calendrier de nos activités et autres renseignements utiles ; Marie-Laure y met régulièrement toutes les infos que je vous communique, les dernières photos, bulletins RACINES, les liens avec la fédération, l'association TOUM, etc.... C'est pratique !



FIN JANVIER 2006 à Je me suis présentée à la compétition nationale à l'éventail, je n'ai pas réussi à faire un podium, je ferai mieux la prochaine fois. Par contre des amis de l'association TOUM (association d'Anyà MELOT) y ont brillé ; 2 médailles d'or dont une au duo sabre et

l'autre en groupe forme, 3 médailles d'argent dont 2 en forme solo (F-H) et une au fast, une médaille de bronze à la forme.

Certains d'entre vous ont été aux stages avec Anya, mon professeur, et pendant les vacances scolaires de Paris quelques uns sont venus s'entraîner avec elle au forum des Halles à Paris **les mardis 20/02/05, 14/02/06 et 12/04/06**. Ils en étaient enchantés. A renouveler l'année prochaine.

FEVRIER 2006 à Grâce à l'intervention de Mme LANDRY, psychomotricienne et d'un éducateur au S.A.J. de PERSAN, centre d'accueil de jour pour handicapés mentaux je peux donner un cours de Tai Chi Chuan tous les 15 jours. Ce cours me passionne, car au fil des séances j'en vois quelques uns progresser, leur concentration est intense, ils acceptent malgré une très grande appréhension les différents éducatifs que je leur propose sur la recherche de l'équilibre, de l'axe, aller dans le vide... Ils sont très heureux de venir à cet atelier, et ont soif d'apprendre. Je suis optimiste quant à l'avenir de ce cours qui, dès septembre 2006, sera intégré dans le programme éducatif d'une classe avec Madame LANDRY.

18 MARS 2006 à Lors de l'assemblée extraordinaire a eu lieu un vote indicatif pour le choix du nouveau nom de la fédération suite à l'obtention de la délégation ministérielle du 13 septembre 2005. 80 % des suffrages exprimés ont choisi : Fédération Française de Wushu Arts Energétiques et Martiaux Chinois. Le vote du 18 avril 2006 devrait entériner ce choix.

19 MARS 2006 à Festival des Arts Martiaux Chinois au stage Pierre de Coubertin, notre association ART DE LONGUE VIE y a présenté son enchaînement à l'éventail et a participé une démonstration de l'école TOUM.



2 avril 2006 à Assemblée Générale Extraordinaire afin de valider les nouveaux statuts et le règlement intérieur de notre association



avant de les donner en Préfecture. Nous devrions avoir dans les mois qui suivent l'agrément ministériel qui nous donnera la possibilité faire de demandes de subvention auprès de la DDJS et autres... 15 présents, 16 pouvoirs, soit 31 votants pour 42 licenciés, Les statuts et règlement intérieur ont été validés à l'unanimité.

Stage week-end des 1 et 2 avril 2006 à Bon stage, certaines bases ont été revues, bénéfiques pour tous.



Et si nous parlions un peu de l'avenir !

Pour le **Stage résidentiel** des 2 au soir, 3 et 4 juin 2006 à l'Abbaye du Valloires, nous avons versé fin février un acompte pour 14 stagiaires. Vous pouvez consulter le programme du stage sur le site.

Dimanche 11 ou 18 juin **Démonstration à DELINCOURT**, nous avons besoin de volontaires pour grossir les rangs.

Dimanche 25 juin nous avons besoin également de votre participation pour une **démonstration** en plein air lors de la fête communale des associations de **Persan**.

Madame **BONNIVARD**, chargée de mission auprès du service « Action éducative » de la ville de **MERU** m'avait contacté pour un cours spécifique destiné à des enfants en difficulté familiale et scolaire, le projet tarde à se mettre en place, Mme **BONNIVARD** cherche à proposer le taichi dans le cadre scolaire (maternelle/primaire) en classe de soutien. Ce n'est pas pour me déplaire, le taichi serait considéré comme une matière intégrante à l'éducation au même titre que le judo ou le karaté. A suivre.....

Je vous souhaite une bonne lecture de ce bulletin, un 3^{ème} trimestre révélateur pour votre pratique,et...

..... Pendant que le héros se tient sur une jambe, l'énergie rassemblée, esquive en avant et en arrière le grand rocher suspendu en l'air, le léopard et le tigre rentrent aux cavernes, et le phoenix retourne au nid...

Patricia **COULON**

DE LA CÉRAMIQUE AU VITRAIL



Nathalie pratique avec nous depuis maintenant près de 2 ans. Cette céramiste de formation a décidé en 2004 de changer de cap. Les vitraux et les mosaïques sont sa passion... elle en vivra. Son grand œuvre pour le moment : 8 vitraux pour l'église du Mont Saint-Adrien près de Beauvais (Oise). Quatre mois de travail entre le dessin proposé à son client, l'approbation, l'élaboration des calques et le travail de coupe, peinture, cuisson, montage... Lundi 27 mars, inauguration de l'église...

Nous avons eu la chance de visiter son atelier, caverne d'Ali Baba : morceaux de verre multicolores, petites boîtes contenant les carreaux de mosaïque, résultats de tests divers sur le verre et bien sur, sur l'établi, un vitrail en restauration ! Nous avons eu toutes les explications que nous voulions, de la formation aux techniques les plus diverses, Nathalie est intarissable.



Miroirs en verre et mosaïque



Détails de mosaïque



Côte à côte, le dessin et le calque qui permet la découpe du verre

Elle travaille aussi pour des particuliers : portes de cuisine, de salon, de couloir, l'étendu des applications du vitrail est vaste. Il y a aussi la mosaïque, miroirs, pièces de terrasse, la mosaïque est extrêmement solide, marcher dessus n'est pas un problème. Une petite merveille dans un coin de l'atelier, un plateau de table basse en mosaïque de marbre, teintes chaudes, côté rugueux, une petite merveille.



Plateau de table basse en mosaïque de marbre



Et puis, direction l'église du Mont Saint-Adrien. En chemin, explication sur l'argile, comment cela s'est formé, les utilisations... la culture de notre taichichua-neuse est vaste... Et l'église, une petite chapelle toute en brique rouge (rouge du fait du type d'argile, nous avons bien retenu la leçon !) transformée par l'ajout d'un clocher en ardoise. Cette construction, restaurée après la 2ème guerre mondiale (elle a été en partie détruite) n'avait connu que des vitres ordinaires. La voilà dotée de

vrais vitraux qui lui apportent solennité et luminosité. Les thèmes, choisis par les généreux donateurs sont entre autres la Cène de Léonard de Vinci et St-Adrien bien sur (patron des soldats et des bouchers).



Le dessin



La réalisation



Nathalie va maintenant s'attaquer à la restauration de 2 vitraux à la Neuville-Garnier. Nous sommes passés devant l'église, il y a du travail. Les malheureux ont bien besoin de faire peau neuve. A suivre...

Prochaine étape, Nathalie va participer à un Salon de l'habitat à l'autre bout du monde ! Shanghai au mois de juin. Nathalie est prévenue, nous attendons avec impatience un bel article sur le taichi en Chine...

Merci à Nathalie pour sa passion et pour nous l'avoir faite partager...



Détail cage à mouche



Dessins préparatoires aux vitraux



St Adrien
Eglise du Mont St Adrien

Nathalie Dessuille
NADES
19, rue du val de Pouilly
60790 Valdampierre

A CACHE-CACHE AVEC LE TAÏCHI CHUAN

J'ai entendu parler pour la première fois du taïchi en 1984 par une amie qui en faisait et qui m'a dit que « ce serait bon pour moi ». J'ai donc suivi l'indication et me suis inscrit à un cours à Paris avec un professeur jouissant d'une bonne renommée. J'ai tout de suite été séduit par le placement du corps, les pieds parallèles, les genoux pliés, les lombaires décambrées... la position déclenchait chez moi une sensation de bien être. Avec la lenteur des mouvements, j'étais plus réservé, tantôt, je trouvais ça super et tantôt, ça m'agaçait et j'aurais bien dit « allez, avançons un peu! » J'ai poursuivi ce cours deux années, mémorisé quelques mouvements enchaînés, des noms poétiques un peu magiques « jouer du pipa », « agiter les mains comme des nuages », « simple fouet », « le serpent qui rampe » ... Le cours consistait à reproduire les mouvements du professeur; celui-ci répétait une phrase de temps en temps « le singe voit, le singe fait »; ça, je n'aimais pas trop, je n'avais pas trop envie de ressembler à un singe et l'imitation pure et simple n'a jamais été ma tasse de thé! Bien sûr, pas d'apprentissage sans imitation, mais difficile d'envisager l'imitation comme un but en soi! A tous les élèves nouveaux, le prof montrait que le taïchi était un art martial, susceptible de déclencher une force intense avec un déplacement minime: le « qi »; il demandait à l'élève de se protéger le sternum avec les deux mains superposées, lui se plaçait en position basse, proche du simple fouet, sa main gauche à un ou deux centimètres de celles de l'élève, il se concentrait, inspirait ... et projetait l'aspirant élève à une bonne distance. Un jour, le candidat élève s'est retrouvé plus loin que prévu et il s'est mis à suffoquer, le « qi » avait dû être trop puissant (ou l'élève trop fragile); celui-ci n'est pas revenu au cours ... Une autre fois, le cours a eu lieu dans un local contiguë d'une salle de danse moderne où la musique était assourdissante; le prof nous a dit que c'était une leçon qu'il fallait savoir accepter et nous avons développé nos mouvements lents et fluides au son d'une musique saccadée et entraînante; c'était difficile au début, puis peu à peu, nous sommes rentrés dans l'imitation muette du prof bien incapable d'accompagner ses évolutions de commentaires que personne n'aurait entendu.



Les cours se sont succédés, j'avancerais petit à petit; puis mon fils est né et ... plus trop de temps pour les voyages hebdomadaires à Paris. Le prof m'a écrit en m'envoyant son programme « alors Dominique, perdu pour le taïchi? ». Je n'ai pas répondu, mais j'ai fait une pause d'une année ou deux.

Puis, un jour, j'ai rencontré chez des amis quelqu'un qui enseignait un cours de de taïchi dans une ville voisine. Immédiatement, j'ai souhaité reprendre ces mouvements lents et fluides. Il s'agissait d'un enchaînement Yang comme au cours précédent. La prof, Simone (qui est restée une amie), se perfectionnait dans la troisième partie et enseignait les deux premières, de façon quasi bénévole. Mais c'était un enchaînement très différent de celui du prof parisien; et ma mémoire avait conservé peu de choses. Les cours se passaient en silence, parfois en musique, la lenteur était extrême, on répétait, répétait les mouvements, je bouillais parfois, mais je me disais que « c'était bon pour moi » d'apprendre à ralentir un peu.. Je travaillais chez moi, j'essayais de mémoriser ces mouvements magiques, mais j'avais beaucoup de difficultés; j'ai même filmé un jour la prof et travaillé devant ma télé de temps en temps ... Puis ma fille est née, et le temps libre s'amenuisait; après un peu plus d'une année, j'ai cessé d'aller au cours, en me disant que je reviendrai, puisque « c'était bon pour moi ».

Une année plus tard, quand je suis revenu, encore une fois, j'avais presque tout oublié. Mais ce n'était pas grave, entre temps, Simone avait changé de maître, elle avait rencontré Vlady Stévanovitch et enseignait son enchaînement! Plus de repères, tout à reprendre à zéro. Elle avait ajouté quelques autres mouvements (les huit pièces de brocard, que j'aimais bien). Le cours commençait toujours par un long automassage des mains, très agréable.

Elle nous faisait face et faisait les mouvements en miroir, cela lui permettait de nous corriger et on voyait bien les mouvements de ses mains. L'enchaînement n'était pas trop long, très codifié... Puis à la naissance de ma seconde fille, à nouveau arrêt pendant peut-être deux années.

Retour au cours avec plaisir dès que j'ai pu. Mais Vlady Stévanovitch avait été remplacé par maître Wang Xi'an de Chenjiagou; Simone avait rencontré un de ses élèves en stage; elle poursuivait sa recherche personnelle et nous la faisait partager. Cette fois elle était persuadée d'avoir trouvé la forme qui lui convenait (et qu'elle a conservé depuis). C'était une forme Chen, très basse, toujours très lente avec des mouvements aux noms évocateurs « le poing du bouddha, dragon vert sortant de l'eau, six scellages et quatre fermetures ... ». Là, je me suis beaucoup investi, j'avais mémorisé la forme presque entièrement au bout de deux ou trois années, à raison d'un cours par mois. Je trouvais les mouvements très agréables, sans grande difficulté. Le cours se déroulait tranquillement, avec une séance de relaxation allongée au début (pendant laquelle je m'endormais régulièrement!), puis nous répétions, répétions l'enchaînement. J'aimais bien cette forme (sauf les nuages qui se déroulaient vers la droite en croisant les pieds). Mais un jour, Simone a déménagé... et alors



comment retrouver quelqu'un enseignant cet enchaînement que je commençais à m'approprier? J'ai cherché, beaucoup cherché, téléphoné ici ou là, consulté les programmes de lieux divers, mais je n'ai rien trouvé, sauf un maître au sud de Paris qui enseignait une forme Chen proche, mais il ne se référait pas à la même génération Chen et le lieu de cours était trop éloigné de mon habitation. J'ai acheté un livre, travaillé avec une vidéo sans grande satisfaction. J'ai abandonné avec regret cette forme que j'aimais bien.

Puis a commencé toute une période de recherche, des cours de Qi Gong ont remplacé un temps le taïchi. Le Qi Gong, j'aimais bien, c'était en musique, inspirations et expirations étaient signalées dans les phrases musicales, les noms poéti-



ques foisonnaient à mon grand plaisir : « pousser la fenêtre pour regarder la lune, porter le soleil et la lune, chasser la poussière selon le vent, ... » Maître Zhang Guang De avait créé ces enchaînements dans un but médical; il y avait le Qi Gong du poumon, du cœur, de l'estomac en référence aux méridiens de la médecine chinoise.

Les enchaînements étaient simples, courts, faciles à mémoriser, toujours en symétrie, le même mouvement à droite, puis à gauche. Celui que je préférais était la « qi gong poétique » : « Le singe blanc offre du fruit, l'oiseau descend sur le désert, la tortue avale son énergie ... »

Je reviens de temps en temps à ce qi gong avec plaisir.

Envie de retrouver un « vrai » taïchi ... je trouve un cours possible, pas trop éloigné ... un taïchi tout de noir vêtu ... un taïchi rattaché aux origines (quelles origines ? Celles d'une généalogie longue et enracinée dans des noms de maîtres prestigieux). Le cours avait lieu dans une école maternelle; il y avait là toute une équipe, une organisation bien huilée et composée de plusieurs dizaines de personnes; certains élèves avaient été promus au rang d'assistants et prenaient en charge un petit groupe pour travailler quelques mouvements...C'était impressionnant et j'étais impressionné. Le cours débutait par des « mouvements taoïstes » avec d'autres noms magico-poétiques , petits mouvements simples rappelant le Qi Gong (« le rhinocéros regarde la lune, l'aigle se retourne en vol, les fleurs d'or tombent ... »); puis un grand moment était consacré à un travail d'enracinement, de tirés et de poussées; il s'agissait de rechercher une position très stable « indéracinable » et de ne pas être affecté par la poussée d'un partenaire, puis comment effectuer une poussée efficace (être enraciné, concentré sur son dan tien, puis tirer ou pousser un partenaire lui-même bien enraciné); je n'aimais pas trop ce travail à deux qui prenait beaucoup de temps sur le cours et dont je doutais parfois de l'authenticité (le résultat escompté était souvent annoncé avant l'expérience du mouvement et se vérifiait forcément). Puis le travail du taïchi commençait enfin C'était un taïchi d'une grande précision, très beau,

« rempli ».

Mais ..c'était un taïchi « bavard » où tous les mouvements étaient détaillés, commentés, analysés, décrits verbalement dans les moindres détails, de façon systématique et répétitive ... et jamais de silence, toujours des paroles qui n'arrêtaient pas; j'aurais voulu me concentrer, j'essayais de respecter les consignes qui se déroulaient sans cesse ...

Mais ... c'était un taïchi « pierre à pierre »; on ajoutait un mouvement à un autre, aidé d'un assistant, et c'était très long, trop long à mon gré ; au bout d'un an et demi, je connaissais tout juste la première partie et plus grave à mes yeux, je n'avais jamais ni assisté, ni même participé au déroulement de la forme entière!



Pierre à pierre, d'accord, mais de temps en temps, on aimerait bien voir la maison terminée pour savoir où l'on va

Oh! c'était sûrement un très bon taïchi, mais je n'étais pas prêt à patienter des années pour mémoriser une séquence d'une dizaine de minutes que je pourrais reproduire chez moi.


J'ai tenu un an et demi ... et je suis parti en me disant que , certes, le taïchi c'était « bon pour moi », mais que je pourrais peut-être poursuivre mes recherches sur un autre chemin, plus orienté sur une intériorisation plus parlante pour moi. Je me disais que le taïchi, c'est comme la musique. La musique, on peut la jouer, l'exécuter, mais on peut peut-être aussi l'interpréter, mieux encore, se l'approprier. Le taïchi, on peut le reproduire « le singe voit, le singe fait », mais on peut aussi laisser les mouvements se développer avec présence et vigilance, les faire siens à son niveau, sans attendre des années!.

Et puis j'ai trouvé un taïchi tout de bleu vêtu, où l'enchaînement de la forme se déroule entièrement à chaque séance, silencieusement, sous le regard vigilant du professeur.. J'ai « recyclé » ce que je savais de la première partie, puis ajouté peu à peu la suite... Et beaucoup reste à apprendre, préciser la forme, avancer dans les applications et le travail à deux ... des années de travail qui s'annoncent et qui devraient me confirmer que le taïchi, c'est vraiment « bon pour moi »!


Je n'ai pas cherché à « papillonner » d'une forme à l'autre, ni à « collectionner » les expériences; c'est le hasard qui m'a conduit à survoler l'une ou l'autre, sans pouvoir vraiment en approfondir aucune, ce que je souhaite faire maintenant.

J'ai de la reconnaissance envers toutes les personnes que j'ai pu rencontrer et qui m'ont aidé à découvrir le taïchi; elles souhaitaient faire partager leur expérience et leur recherche avec beaucoup de générosité et de patience.


DOMINIQUE PEUCH





Se laisser emporter
par un grain de poussière
qui danse
dans un rai de lumière
et descendre, descendre
jusqu'au Ciel.




Comme venue du vitrail,
une pluie d'or
a figé l'instant
du temple de pierre taillée



Aux soleils couchants
dans les puits de lumière
jaillis des feuillages,
L'effleurement
de l'infini noir et blanc




A nos âmes sombres
Qui n'attendent
Que l'instant d'un regard
Pour qu'étincèle le diamant.



A ces couleurs aux goûts
de bonbons acidulés
qui ne laisseront jamais
nos enfances

A ce regard qui
se retournant sur lui-même
voit l'univers
Pour la première fois.



A l'inlassable fraternité
des créateurs de beauté,
charpentiers
de nos rêves éveilleurs