



Sun Fuquan [Lutang] 孫福全 [堂]
dans son ouvrage :

“*Quan Yi Shu Zhen*” (Vraie
théorie de la boxe interne) a écrit :
"Etre capable de rester dans le
calme, de faire le vide en soi per-
met d'intégrer l'intention au monde
extérieur et de ne faire qu'un avec
tout. Ceci permet de sentir les choses
arriver, de pouvoir se défendre
sans avoir besoin de voir ni d'en-
tendre. Il y a seulement quatre per-
sonnes qui ont atteint ce niveau, ce
sont :

- Dong Hai Chuan du Bagua Zhang,
- Li Luo Neng du Xing Yi Quan,
- Yang Lu Chan & Wu Yu Xiang du Tai Chi Chuan."

Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing".

chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

...
le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,
...

Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

Sommaire

Rencontre de fin d'année à la Daguinais - Vitalsport 2017 - Forum des sports à St Malo - Sun Lutang son Tai Chi Chuan & sa pratique de Bagua Zhang (suite de la Lettre N° 15 de Juin 2009) - Reprise des cours - 4^{ème} Stage International WUDANG-XUANWUPAI ©.

Rencontre de Fin d'année à la Daguinais

Comme nous l'avons signalé en début d'année nous proposons pour la sixième année consécutive une rencontre chez BORDIER REBOURS Eliane & FERNANDEZ RODRIGUEZ Florence - en bordure de forêt - La Daguinais - 35340 Liffré.

Rencontre sur 2 Journées : les 17 et 18 Juin 2017

- Répétition du "DYYSG : Yangsheng Taijibang - (Taiji de santé avec bâtonnet) aussi nommé Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels ou encore Bâton de longévité."
- 3^{ème} partie de la forme en 98 mouvements de Sun Lutang de Tai Chi Chuan.
 - Introduction à la forme à l'épée en 62 séquences du même instructeur.
 - Forme de Sun Lutang de Bagua Zhang en 10 études.

Comment s'y rendre :

Sortir de la voie express A 84 (sortie 27) direction Liffré -

Beaugé, se diriger sur la D812 vers Gosné - Beaugé - Gosné - Se diriger sur la D 812 vers Gosné - A 1 km regarder le panneau "maison forestière" sur la droite et prendre cette direction "La Louveterie - Bel air - La Haterre" - Aller jusqu'au T - Laisser la maison forestière sur la gauche et prendre à droite direction "Launay" sur 100 m et ensuite prendre la petite route sur la gauche "Bout de rue" - Avancer de 50 m et la maison se trouve sur la gauche "La Daguinais" (2 grands portails blancs).

Horaires de pratique des 2 jours : 10h - 12h & 15h - 18h

Participation : pour le repas du samedi soir en commun **5€ + 5€** pour les cours.

Amener matelas, duvet et si vous le désirez votre oreiller. Il est possible de camper dans le jardin, etc.

Les repas : Petit déjeuner, à votre charge - Déjeuner du samedi midi et dimanche midi pris en commun si vous le désirez. Dans ce cas indiquez si vous amenez un ou des plats salés ou sucrés et combien de parts (possibilité de cuisson barbecue, etc.)

Autrement, il est possible de se rendre dans un restaurant de Liffré ou de commander au traiteur chinois, etc. **Amener une réserve d'eau potable de 5 Litres.**

Eliane & Florence proposent que ce moment de partage & d'échange se poursuive ensuite par votre participation à la Vie de la Daguinais par une aide aux travaux d'entretien du jardin un après-midi (vers la fin septembre) ; en soirée repas (suivant l'humeur de la cuisinière) !

Informations et Inscriptions contacter avant le **14 Juin** : contact@abtcc.fr ou 02 99 50 91 60 chez Mme Anita Leblanc.

Rappel du programme de ces deux journées :

YANG SHENG TAIJI BANG

[Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels]

Regard sur SUN Lutang

Reprise de l'article de la Lettre N° 15

Sun Lutang (Sun Fuquan) se mit tout d'abord à l'étude du **Xing Yi Quan** (Hsing Yi chuan) « boxe du corps et de la pensée » sous la direction d'un disciple de **Guo Yunseng**. Par la suite il étudiera sous la tutelle de **Guo Weizhen** (Kuo).

Sun Lutang se mit tout ensuite à l'étude du **Bagua Zhang** (Pa kua Chang) « boxe des huit trigrammes » sous la direction de **Cheng Ting Hua**. Sun Lutang tout comme pour le **Xing Yi Quan** devint aussi un expert en **Bagua Zhang**.

Sun Lutang se mit ensuite à la pratique du **Tai Chi Chuan** de **Hao** (Wu), à partir de laquelle il élaborait un style propre, caractérisé par la précision, la fréquence des évolutions changeantes d'ouverture et de fermeture, la souplesse du jeu des pieds, la libre succession des avances et des reculs, ce qui lui a valu le nom de "boxe Taiji souple". Les mouvements sont plus fermés que dans l'école **Yang**, école qu'il connaissait bien puisqu'il fréquentait le leader de l'école : **Yang Shao hou**.

Il adopta pour la pratique de son Tai Chi Chuan un mélange de ces trois techniques : **Xingyi Quan**, **Bagua Zhang** et **Tai Chi Chuan** de l'école **Hao** et **Yang**.

Son école se développa surtout dans les provinces du Hebei sa région de naissance, et du Jiangsu.

Créateur au plein sens du terme d'un système unique. - Sun Lutang créa la théorie unique du Xing Yi Quan, du Bagua quan et du Tai Chi Chuan qu'il exposa dans le texte le "Quan Yi shuzhen" (exposé des idées sur l'art du poing).

Enchaînement de Tai Chi Chuan en 98 séq.

L'enchaînement proposé par l'asso. est celui de **Sun Lutang** qui présenta ses **98 mouvements** dans son livre en 1919. Il se différencie de celui qu'enseigna sa fille **Sun Jianyun** publié aux presses de l'*Éducation Physique du peuple*, Sep, 1957.

Enchaînement de Tai Chi Jian en 62 séq.

A l'origine de cette forme a été appelé **San Cai Jian** et était une forme d'arme de **Kung Fu Nord** qui est enseigné principalement dans le gymnase **jingwu « élite martiale »** de Shanghai.

Comme dans la plupart de tout ce que Sun Lu Tang a appris il a incorporé les mouvements pour les placer dans son enchaînement le : **Sun Shi Tai Chi Jian**. L'enchaînement est un ensemble complexe de mouvements qui implique des changements de hauteur, des répartitions du poids changeant constamment. Contrairement à d'autres formes, cette pratique ne se fait pas dans un mode ralenti, mais se déroule comme d'autres mouvements de **Kung Fu (Gong Fu)**.

Il est important lors de la pratique de cette forme de maintenir une continuité dans les mouvements et de laisser l'épée bouger librement. C'est une chose difficile à réaliser et à maîtriser car on a généralement tendance à utiliser la force, mais ce n'est pas la voie de "*l'Art de l'épée*".

Cette forme de l'épée est d'une certaine façon l'aboutissement de toute la connaissances accumulées par Sun Lutang puisqu'il y intègre sa pratique de Xing Yi Quan et Bagua Zhang.

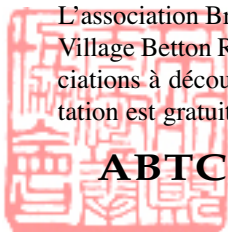
Bagua Zhang de Sun Lutang

- I. Simple changement de paume (*Dan Huan Zhang*)
- II. Double changement de paume (*Shuang Huan Zhang*)
- III. Forme du Lion, trigramme Qian (*Chi'en*), le créateur.
- IV. Forme du Qilin (*Kylin*) trigramme Kun, le réceptif.
- V. Forme du Serpent, trigramme Kan (*K'an*), l'insondable.
- VI. Forme de l'ours, trigramme Gen (*Chen*), l'immobilisation.
- VII. Forme de l'Épervier (*autre nom : la forme du python*), trigramme Li, ce qui s'attache.
- VIII. Forme du Dragon, trigramme Zhen (*Ken*), le l'éveiller.
- IX. Forme du Phénix (*autre nom : le Lion tient une sphère*), trigramme Xun (*Sun*), le doux.
- X. Forme du Singe blanc tient une pêche (*d'immortalité*), trigramme Dui (*Tui*), le joyeux.



Vitalsport 2017

L'association Bretonne de Tai Chi Chuan participe au Decathlon Village Betton Rennes avec une quarantaine de clubs et les associations à découvrir différents sports et activités. Cette manifestation est gratuite. Week-end du 9 et 10 Sept.



ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr

13^{ème} FORUM DES SPORTS

Salle d'athlétisme de Marville

Samedi 9 septembre

L'enseignant F. Hainry de retour de son déplacement en Rép. Tchèque les premiers jours de septembre sera à la manifestation se déroulant au Vitalsport de Décathlon.

Anita Leblanc et Eliane Bordier Rebours et Gilles Beaumont se proposent d'assurer la permanence du stand.

Si certains d'entre vous désirent leurs rendre visite et échanger quelques mots ils seront les bien venus.

REPRISE DES COURS Année 2017-2018

Le bureau a proposé pour la reprise des séances :

à partir du vendredi 15 au Septembre.

Les séances sont assurés jusqu'au mercredi 28 Juin.

Nous rappelons que durant les congés scolaire qui durent deux semaines, l'association a assurée les cours la première semaine.

Séances

- **Lundi & Samedi** : "Salle des Arts Martiaux" - Boulevard de Normandie, (*chemin de la chaussée*) à Dol-de-Bretagne.
- **Mardi** "Salle d'activité" rue de la mairie (*Derrière la Mairie*) au Mont-Dol.
- **Mardi & Jeudi** : "Salle de la Gentillerie" - 124, av. des Rosais à Saint-Malo.
- **Mercredi & Vendredi** : "Gymnase L. Bobet" - 15, bis Boulevard du Portugal à Rennes.

A NOTER

Nous espérons récupérer le créneau du lundi matin à Dol-de-Bretagne dans la mesure ou la salle sur ce créneau horaire à été mise toute une partie de l'année à la disposition d'une association de gymnastique.

4^{ème} STAGE INTERNATIONAL

WUDANG XUAN WU PAI ©

21-22 Octobre 2016

Stage animé par **YOU LI FA** (*François HAINRY*)

15^{ème} génération du WUDANG XUAN WU PAI ©

Salle de sport des Vergers 3512000 Dol-de-Bretagne

"Wudang mi chuán san shí liù shì tàijí quán (36 séquences/autre nom : *Tai Chi Cream*)" (*suite*). Épée élixir du Wudang ou Épée Taoïste du style Cinabre ((41 séquences)

Ces enchaînements sont enseignées traditionnellement de façon confidentielle à certains disciples dans l'école du **WUDANG XUAN WU PAI** en Chine.

Le séminaire est ouvert à tous les pratiquants quelque soit leur âge et leur condition physique.

Cours & Seminaires

ACIGNÉ - BEIGNON - BREST (MPT Harteloire & Suichin) - CHÂTELLERAULT - DOL-DE-BRETAGNE - GUER - GUILLERS - L'HERMITAGE - LE GRAND PRESSIGNY - PLÉLAN-LE-GRAND - PLOERMEL - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.

(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr)

www.abtcc.fr

www.wudang.fr

facebook : [abtcc](https://www.facebook.com/abtcc)