



LA LETTRE DE L'ACC

Juin, juillet, aout 2015

Association Corps-communication

Yoga/relaxation.

Gym douce/stretching.

Tai chi chuan.

Et disciplines associées.

Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui le présent est un cadeau.

☺ Au sommaire:

- EDITO : **SPECIAL VACANCES**
- L'ARTICLE : **LA RESPIRATION**
- LA FICHE TECHNIQUE : **RESPIRATION ET GESTION DU STRESS**
- COURS REGULIERS, ACTIONS DE FORMATIONS, STAGES
- REVUES
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO

Si vous souhaitez faire découvrir cette lettre n'hésitez pas à transférer ce PDF à vos différents contacts.
Merci.

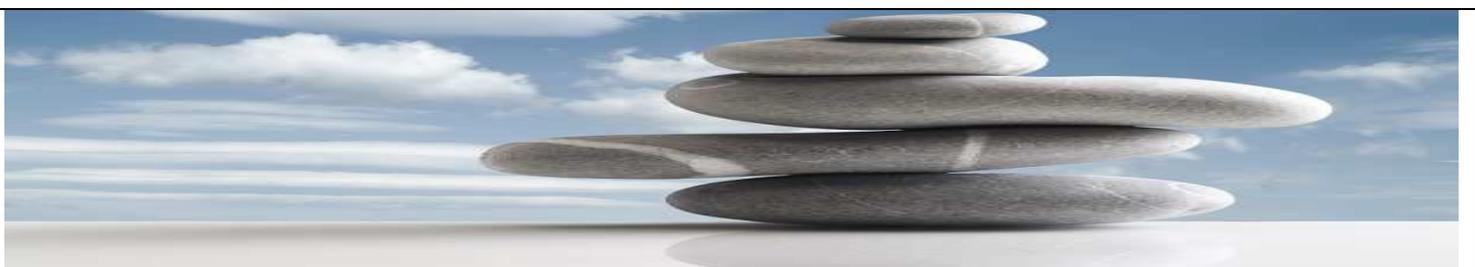
Bien cordialement.

La lettre de l'A.C.C

E- mail : jacchoque@hotmail.com

Tél : 06 14 12 44 45

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un mail.





EDITO : FIN DE SAISON

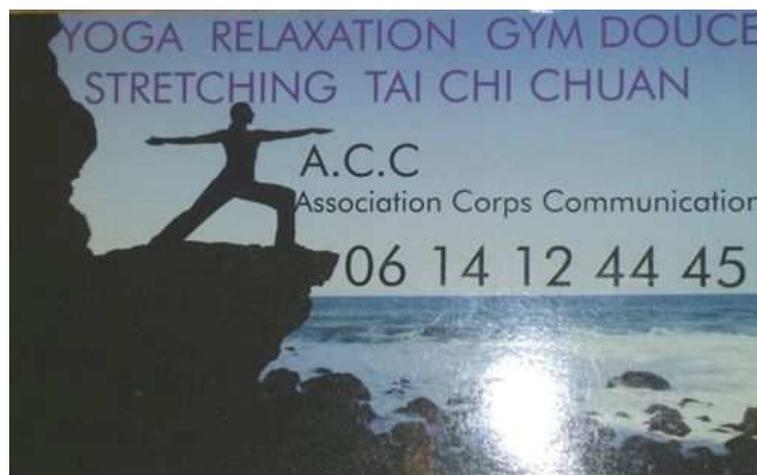
La saison 2014-2015 s'achève pour beaucoup de pratiquants. En effet, bon nombre d'associations, de centres fonctionnent de septembre à juin. C'est l'occasion de faire le point sur l'activité choisie : ai-je été assez assidue ? Que m'a apporté cette discipline ? A-t-elle répondu à mes attentes, ma recherche ? La façon d'enseigner du moniteur (professeur, animateur, éducateur...) me convient-elle ? M'a-t-il donné les outils nécessaires pour pratiquer seul(e) durant ces deux mois d'été ?

Ces mois d'été pouvant être l'occasion de participer à des stages, des « séminaires ». Mais comment choisir parmi la multitude de propositions ? Le plus simple est d'en parler à son professeur pour savoir ce qu'il en pense : il saura porter un regard critique sur le contenu du stage proposé, l'organisation des journées et il pourra dire si le style de l'école convient à tel ou tel pratiquant en fonction de sa recherche, son niveau, ses souhaits.

Mais ces journées intensives peuvent être aussi l'occasion de s'ouvrir à d'autres enseignements : que ce soit en yoga, en relaxation, en gym douce, en stretching, en karaté ou en tai chi chuan, les écoles, les styles, les approches sont très diverses mais les socles, les axes de travail sont identiques : la colonne vertébrale, véritable « arbre de vie » ; la respiration, une clé possible de la démarche spirituelle ; l'éveil de la conscience « incarnée » ; le « lâcher-prise » ; la concentration ; l'intériorisation, l'énergie... Bref, tout ce qui fait la richesse de ces disciplines véritables voies de réalisation, de transformation.

Cette recherche, ce cheminement n'empêche pas l'humour qui peut d'ailleurs être une véritable arme afin d'éviter les pièges de l'endoctrinement, de conserver sa lucidité, de mettre à distance le réel et la perception qu'on en a...

La prochaine « Lettre de l'ACC » vous sera envoyée à la fin du mois d'août. D'ici là nous vous souhaitons de très bonnes vacances et des stages riches en découvertes et en rencontres...



LA RESPIRATION

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

Marc Aurèle

Peu de personnes portent vraiment intérêt à leur respiration ; c'est pourtant elle qui entretient jour et nuit la flamme de notre vie en fournissant à l'organisme l'oxygène nécessaire aux combustions ; elle permet également de se débarrasser des produits gazeux provenant des activités chimiques internes. Une bonne connaissance de la physiologie permet de prendre conscience de tous les organes de la mécanique respiratoire ainsi que des phénomènes chimiques de la respiration.

Mais ce qui est intéressant et surtout pratique de noter, c'est que la respiration est la seule fonction physiologique sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe ; or, sachant que par notre seule volonté nous pouvons modifier son rythme, son intensité, nous pouvons transformer notre état présent et futur puisque la respiration est associée à nos émotions et influence toutes nos fonctions vitales. Pour cette raison, il faut effectuer le plus souvent possible des respirations complètes, tant pour conserver ce merveilleux capital que pour le développer, et par conséquent porter également le plus grand intérêt au diaphragme et au nez.

De la respiration en tant que « nourriture énergétique » à la respiration clé de la spiritualité il n'y a qu'un pas.....En effet prendre conscience que la respiration est au cœur même de notre existence est le premier pas à franchir pour tisser des liens incontournables entre le corps et l'esprit, autorisant ainsi des contrôles bénéfiques de l'un et de l'autre et de l'un par l'autre.

Au-delà d'une réflexion et de nombreux exercices ou chacun peut y trouver une porte d'entrée à plus de bien-être, la respiration peut devenir un art que nous sommes tous capables d'exercer. Elle gère, au sein d'une vaste palette (alimentation, relaxation, exercices corporels variés....) ce que nous possédons de plus extraordinaire : la Vie.



RESPIRATION ET GESTION DU STRESS

« Dans ton bureau, si t'as un diplôme, t'as l'air intelligent. Si t'as un climatiseur, t'as l'air conditionné.

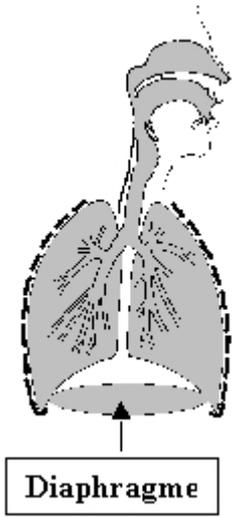
Pierre Légaré

Respiration - Emotion

La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif que l'homme puisse maîtriser. Participant à la régulation du système nerveux, de la circulation sanguine, la fonction respiratoire est bien entendu capitale d'un point de vue physiologique.

D'un point de vue psychologique, la relation entre respiration et état émotionnel n'est plus à prouver. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est de constater que cette relation est bilatérale :

***La vie psychique influe sur la respiration.
La respiration influe sur la vie psychique.***



Fonction respiratoire

Pour respirer, il faut des muscles. Le diaphragme est le muscle le plus important de la fonction respiratoire.

Dans une respiration libérée, le diaphragme s'abaisse à l'inspiration et monte à l'expiration.

Il assure une respiration ample et abdominale.

Dans les respirations superficielles, irrégulières, arythmiques, le diaphragme est souvent bloqué. Des tensions musculaires contrarient la liberté du souffle, ce qui impose à l'individu un surcroît d'effort.

En lui redonnant sa mobilité, on accroît la ventilation pulmonaire, on masse le plexus solaire, on tonifie la région abdominale.

La vie respiratoire

La respiration abdominale est celle du bébé et du jeune enfant avant apprentissage, celle des dormeurs profonds et des animaux.

L'éducation ("Tiens-toi droit!", "rentre ton ventre"), la vie sociale modifient la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle.

Une respiration libre, calme et diaphragmatique assure un meilleur équilibre émotionnel. Complète, elle procure une relaxation profonde et tonifie l'organisme.

En respirant amplement, on détend les muscles intercostaux et on libère la cage thoracique, crispations souvent liées à la peur, la timidité, la rigidité morale, ...

Une respiration complète, équilibrée et stable (enracinement), permet la prise de conscience de l'individu dans sa globalité.

WEEK-END DU 25 et 26 JUILLET

YOGA / TAI CHI CHUAN / MEDITATION

A MOULICENT, 27 kms de l'AIGLE, 60 kms d'ALENCON, 140 kms de PARIS

**Mahamoudra Ling – Retraites individuelles et en groupe - 61290 Moulicent, sur la Nationale N12
Contact : Ani Yeshe Lhamo**

Renseignements, inscriptions : Tél. : 06 26 60 02 72



La salle pour la pratique du yoga et du tai chi chuan. La salle pour la pratique de la méditation.



Le centre d'étude à Moulicent, en pleine nature.

Chaque personne est bien sur libre de participer ou non aux séances proposées.

Les intervenants :



Stella Choque, infirmière cadre de Santé. Relaxation et visualisation positive.

Co-auteur, avec Jacques Choque, aux éditions Lamarre, de « la gestion du stress du personnel soignant » et « animations pour les personnes âgées ».



Jacques Choque, éducateur sportif diplômé d'état (gym douce, stretching), professeur de yoga, moniteur fédéral karaté et tai chi chuan.

Auteur d'une trentaine de guides pratiques publiés chez différents éditeurs (voir en dernière page de cette lettre).



Ani Yeshe Lhamo, responsable du centre de Moulicent et des séances de méditation.

LE PROGRAMME DU WEEK-END

Arrivée Vendredi 24 juillet pour le dîner 19h pour les personnes qui le souhaitent.

Samedi 25 juillet

6h-7h Rituel de Tara Verte avec Ani

7h-7h45 Méditation avec Ani

8h Petit Déjeuner

9h-10h15 Tai chi chuan avec Jacques

10h30-11h45 Yoga avec Jacques. Relaxation/visualisation avec Stella

12h-13h Déjeuner

13h30-15h Ballade ou marche méditative

15h30-16h45 Tai chi chuan avec Jacques

17h-18h15 Yoga avec Jacques. Relaxation/visualisation avec Stella

19h-20h Dîner

20h30 Méditation avec Ani

Dimanche 26 Juillet

6h-7h Rituel de Tara Verte

7h-7h45 Méditation avec Ani

8h Petit Déjeuner

9h-10h15 Tai chi chuan avec Jacques

10h30-11h45 Yoga avec Jacques. Relaxation/visualisation avec Stella

12h-13h Déjeuner

Départ libre jusqu'à 19h

PARTICIPATION FINANCIERE

La participation financière dans ce centre est en fonction du revenu de chacun :

- Hébergement en chambre individuelle : de 14 à 28 euros
- Petit déjeuner : de 4 à 6 euros
- Déjeuner : de 7 à 10 euros
- Dîner : de 6 à 8 euros
- Frais de fonctionnement : 4 euros

Yoga, tai chi chuan : 5 euros le cours. Les séances de méditation sont gratuites.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS : Ani 06 26 60 02 72. Jacques : 0614124445

Mahamoudra Ling				inférieur au	SMIC	2 000	2 500
tarif individuels				SMIC	à	à	et plus
par personne et par jour				Tranche A	Tranche B	Tranche C	Tranche D
Été 2015							
1. HEBERGEMENT (15 places) chambre individuelle				14,00 €	21,00 €	25,00 €	28,00 €
2. FRAIS DE FONCTIONNEMENT				4,00 €	4,00 €	4,00 €	4,00 €
3. REPAS VEGETARIEN ORDINAIRE							
		Petit Déjeuner	4,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	
		Déjeuner	7,00 €	8,00 €	8,00 €	10,00 €	
		Dîner	6,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	
		Tous les repas journalier	17,00 €	18,00 €	20,00 €	24,00 €	
TOTAL QUOTIDIEN (1 + 2 + 3) :				35,00 €	43,00 €	49,00 €	56,00 €
1. Retraite de 2 semaines : - 10% , de 3 semaines : - 20% , 1 mois : - 30% ; ces remises englobent repas + hébergement.							
2. Pour les retraites de longue durée (plus d'un mois) nous contacter.							
3. Retraite individuelle conditionné à un accord du Vénérable Lama Gyurmé (nous contacter)							
4. - Les Amis de Mahamoudra - bénéficient d'un tarif préférentiel de 10% sur tous les frais.							
5. Les Bienfaiteurs ou adhérents actif de Kagyu Dzong bénéficient de remises 10%.							
6. Si retraite fermée, les repas sont servis dans votre chambre sans surcoût.							
7. Les réservations se font par ordre chronologique des dates d'arrivées des inscriptions accompagnées de leurs arrhes.							
Informations et inscriptions:				mahamoudraling@orange.fr tel.: 06 26 60 02 72			



**STAGE D'ÉTÉ DE WUSHU YIZONG
BAGUA ZHANG
POUSSÉE DE MAINS DU TAI JI QUAN
ENRACINEMENT ET VERTICALITE
Avec HERVÉ MARIGLIANO**

**Ceinture Noire 5^e DAN FFKDA
Professeur de l'école Yizong de maître Luo De-xiu**

LES FORMES CIRCULAIRES DU BAGUA ZHANG, la Paume des Huit Trigrammes
LES STRATÉGIES ET TACTIQUES MARTIALES DU BAGUA ZHANG
TUI SHOU (POUSSÉS DE MAINS) DU TAI JI QUAN
Découverte du Dian Xue, l'art des points vitaux

Samedi 4 et Dimanche 5 Juillet 2015

A Saint-Brieuc (Côtes d'Armor –France)

Dojo du Lycée Ernest renan

Tel (33) 06 76 63 51 64 / herve.marigliano@wanadoo.fr

www.france-bagua.com

INSCRIPTIONS

TARIFS DU STAGE: 85 € // 55€ *

- Le premier prix concernent les stagiaires « externes », le second les élèves de l'école Yizong.

Un certificat sera remis en fin de stage.

IMPORTANT : Réservation à envoyer par courrier avec 30€ arrhes à l'adresse suivante :

Hervé MARIGLIANO 39, avenue Corneille 22000 SAINT-BRIEUC France

INSCRIPTION :

Nom : Prénom :

Adresse

Tel :

Adresse mail :

Stage CHEN PAN LING du 4 au 7 juillet

STAGE INTERNATIONAL ARTS MARTIAUX CHINOIS CHEN PAN LING

Sous la direction technique de
James SUMARAC

Du 4 au 7 juillet 2015 à Paris

DATES ET HORAIRES

Du Samedi 4 juillet au Mardi 7 juillet

Matinée de 9h30 à 12h

Après-midi de 13h30 à 16h

De 16h à 17h30 - réservé aux instructeurs

20 h de cours sur 4 jours

6h de cours particuliers pour les instructeurs

LIEU DE PRATIQUE

COSEC Elisabeth Purkart 12 Bd Chastenet de Géry

94270 Le Kremlin Bicêtre

(Métro Le Kremlin Bicêtre, ligne 7)

PROGRAMME

**BA GUA ZHANG - MAIN NUE - DOUBLE ÉPÉE - TUISHOU
APPLICATIONS MARTIALES - ASPECT SANTÉ - TAI CHI CHUAN**

Forfait 8 séances ou stage complet 200€

Forfait 6 séances 165€

Forfait 4 séances ou cours week-end end 120€

Paiement en 3 fois possibles avril, mai, juin

Renseignements Laurent DOSNE - 06 21 70 02 11

STAGE QI-GONG

YANG-SHENG

Techniques énergétiques chinoises :

Méthode prophylactique d'apaisement du corps et de l'esprit,
postures statiques, mouvements lents ou dynamiques, debout et/ou assis.
Cultive la santé, vitalise le corps, permet de réduire le stress et l'anxiété.
Accessible à tous âges.

« L'agir provient du non-agir, l'immobilité est la mère du mouvement »

Wang Xiang-Zhai

PARIS - 15^e

sam. 20 juin 2015

Horaires : 10h à 12h30 / 14h à 16h30

Repas en commun le midi pour ceux qui le souhaitent...

Participation : 50€ (25€ la session)

Lieu : Parc André Citroën - 75015 Paris

Chalet du Parc - face au 20 rue Leblanc (Hospital G. Pompidou)

<http://equipement.paris.fr/parc-andre-citroen-1791>

Intervenant : Mathieu Le Moal

Educateur sportif diplômé d'état (DEJEPS),
spécialisé dans les techniques énergétiques,
formé au Centre Calam.

« Cultiver l'unité du corps et de l'esprit,
développer vitalité et sérénité »

PNEUMA
Bien être et vitalité

mathieu.pneuma@gmail.com

SIRET : 51307082100022

06 77 55 36 03/06 62 84 31 67

<http://pneuma.over-blog.com>

2e STAGE D'ETE 2015

22 au 25 AOUT

à GRANVILLE (50)

Jean CARBONNIER

DESJEPS - 8e degré Full, 7e dan Karaté
Médaille d'or jeunesse et sport

Mathieu LE MOAL

Resp. Karaté-Contact Normandie
DEJEPS

KARATE DO

10:00 à 12:00
samedi à mardi

TARIFS en pré-inscription :

- 4 jours Karaté Do + Contact - 101€
- 4 jours Karaté Do OU Contact - 61€
- 2 jours Karaté Do + Contact - 61€
- 2 jours Karaté Do OU Contact - 31€
- 1 journée Karaté-Do + Contact - 31€
- 1 cours - 16€

Inscription sur place - consulter le programme!

Dojo - Cité des Sports
Bd des Amériques - 50400 Granville

06.62.84.31.67 / mathieu.karate@gmail.com

www.granvillekaratekai.fr

KARATE CONTACT

15:00 à 17:00
sam. et dim.

18:00 à 20:00
lundi et mardi



À lire dans Taichi'mag, un article sur le village de Chenjiagou, lieu de naissance du tai chi chuan



VOYAGE

Le village de Chenjiagou, Taijiquan

Auteur du guide pratique « Tai chi chuan pour les enfants et les adolescents », paru chez Amphora, Jacques Choque nous fait découvrir le village de Chenjiagou, lieu de naissance du Taijiquan.



L'entrée de l'école Wushuguan, créée en 1987. Elle est dirigée par Maître Chen Xiao Wang et son frère, Maître Chen Xiao Xing.

Chenjiagou est un village rural d'environ 4000 habitants. Les rues, tracées au cordeau, accueillent dès le matin 6h les habitants circulant le plus souvent en scooter électrique ou en petit véhicule. Il n'y a que les anciens qui circulent à bicyclette. Cette petite commune est en pleine expansion, grâce notamment au Taijiquan. La province a été officiellement désignée en 2007 comme lieu historique de cette discipline et, à ce titre est devenu un patrimoine culturel de la Chine. La Chine est aussi très fière de voir qu'aujourd'hui le Taiji se pratique dans plus de 150 pays ! Des résidences se construisent partout dans le village afin de se préparer à accueillir les nombreux touristes ou pratiquants étrangers, mais aussi chinois qui souhaiteront s'initier ou se perfectionner à la source du Taiji.

Aujourd'hui Chenjiagou (Province du Henan, dans le district de la commune de Wenxian), qui se traduit littéralement par « les collines de la famille Chen », est devenu une sorte de lieu de pèlerinage pour les adeptes de cette disci-



La statue de Chen Wanting, considéré comme le fondateur du Taiji Quan.

pline. Cette petite commune est principalement peuplée de fermiers propriétaires de petits lopins de terre. Ils y

cultivent le blé, le maïs, le soja et les patates douces. Après avoir utilisé leurs récoltes pour leur propre consommation, ils vendent le reste pour acheter des épices, des engrais et d'autres produits de première nécessité.

Outre l'agriculture, de nombreuses petites boutiques sont ouvertes dès le matin de bonne heure : épicerie, coiffeur, boulangerie, restaurants. Tous ces petits commerces profitent, depuis les années 1980, de la venue des adeptes du Taiji du monde entier.

Les écoles de taiji quan à Chenjiagou

Quatre écoles principales, dirigées par des maîtres, accueillent les étudiants étrangers ou chinois. Mais la situation géographique de Chenjiagou rend le voyage long et difficile : il faut d'abord prendre un avion pour Shanghai puis un autre vol pour Zhengzhou. De cet aéroport, deux heures de route sont nécessaires pour enfin arriver à destination... Ce n'est pas le chemin qui est difficile mais le difficile qui devient le « chemin ».

SALON DU LIVRE A GRANVILLE

LE 2 AOUT 2015



32e SALON
du LIVRE

— 2 AOUT 2015 —

plus de
60 auteurs!

GRANVILLE
salle du Hétel
10h00 - 18h00

Logo: a gorra
Logo: Groupama
Logo: Granville

Bernard Vermelet

SALON DU LIVRE DE VILLERS SUR MER LE 23 AOUT

Divers types d'animations ont été prévus lors de ce salon :

- Les cafés littéraires et les tables rondes.
- Les animations-lectures.
- Les animations théâtralisées.



DERNIERES PARUTIONS

TAI CHI CHUAN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS EDITIONS AMPHORA (www.ed-amphora.fr)



Jacques CHOQUE est éducateur sportif diplômé d'Etat, spécialiste en gymnastique douce et yoga-relaxation.

Il aime par ailleurs des séances de tai chi et met ses connaissances et ses qualités de rédacteur au service de différents magazines consacrés au bien-être de la personne.

Il est également l'auteur, aux éditions Amphora, de nombreux guides pratiques devenus des références dans "Stretching et yoga pour les enfants".

5 sites toute notre actualité
ledub.ed-amphora.fr
[facebook.com/EditionsAmphora](https://www.facebook.com/EditionsAmphora)
twitter.com/EditionsAmphora

Retrouvez aux éditions Amphora plus de 160 ouvrages sur le sport et la forme. N'hésitez pas à demander notre catalogue ou à consulter notre site internet.

Editions Amphora
 27, rue de Valenciennes des Arts - 75006 PARIS
 Tél. 01 43 29 03 04 - Fax 01 43 29 49 49

www.ed-amphora.fr

Le **Tai Chi Chuan** pour les enfants et les adolescents

Jacques CHOQUE



Les principales techniques de base illustrées
80 jeux éducatifs

www.ed-amphora.fr

Sommaire

Présentation du guide pratique 16

Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan ? 20

Histoire et légende du Tai Chi Chuan 28

Les différents styles de Tai Chi Chuan 48

Exemples d'entraînements proposés en Tai Chi Chuan 66

28 bonnes raisons d'initier les enfants et les adolescents au Tai Chi Chuan I 78

Les éducatifs ludiques 120

Initiation aux positions de base du Tai Chi Chuan 156

Les principales techniques en Tai Chi Chuan 186

Les exercices à deux et en groupe 196

Les armes utilisées en Tai Chi Chuan 209

Comment construire une séance ? 214

Vocabulaire de base 224

GYM DOUCE ET YOGA SUR UNE CHAISE EDITIONS JOUVENCE (www.editions-jouvence.fr)

« La gymnastique est synonyme de joie, de plaisir, de bien-être ! »
Jacques Choque

Gym douce et yoga sur une chaise

La chaise, omniprésente dans notre quotidien, peut sortir aisément de son rôle d'élément de mobilier pour devenir un appareil de fitness hors pair, accessible à tous – même aux personnes à mobilité réduite – et en tous lieux. En effet, chacun, quel que soit son degré de sportivité, peut l'utiliser dans la plus grande simplicité pour effectuer des exercices appropriés d'entretien de son corps et de son capital santé.

Ce guide vous propose 150 exercices et postures, ainsi que de très nombreuses variantes et progressions permettant d'entretenir et de développer, en douceur, la souplesse et la mobilité des articulations, la force musculaire, la capacité respiratoire, la concentration ainsi que l'aptitude à la relaxation et à la méditation.

Clair et pédagogique grâce à ses nombreuses photographies qui vous accompagneront dans votre apprentissage, ce livre va faciliter votre pratique et devenir rapidement l'allié de votre forme !

www.editions-jouvence.com

ISBN 978-2-88911-517-4

Prix : 8,70 €

Les Maxi Pratiques **jouvence** EDITIONS

Jacques Choque

Gym douce et yoga sur une chaise

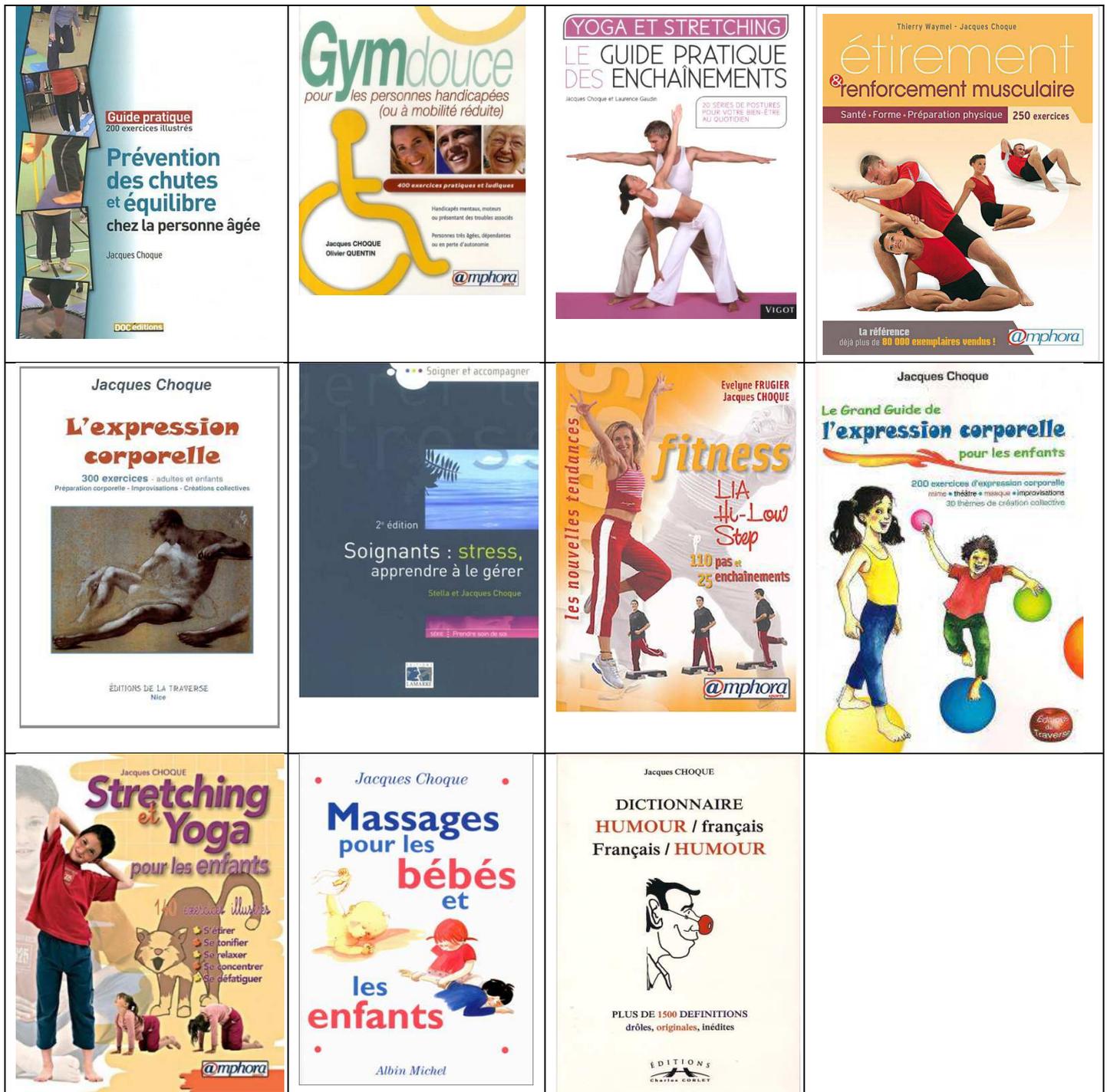
150 exercices et postures, simples et efficaces



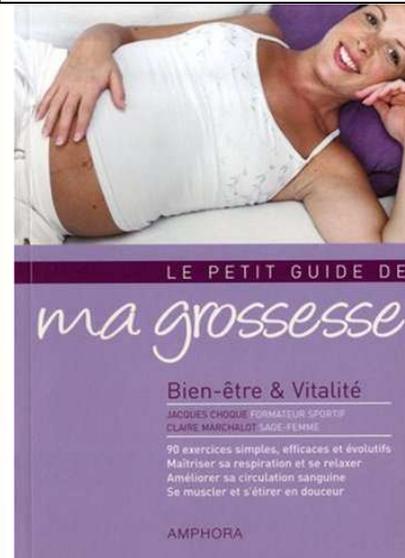
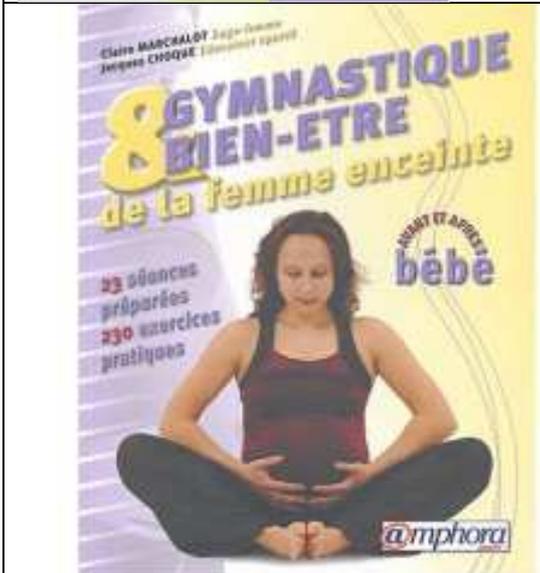
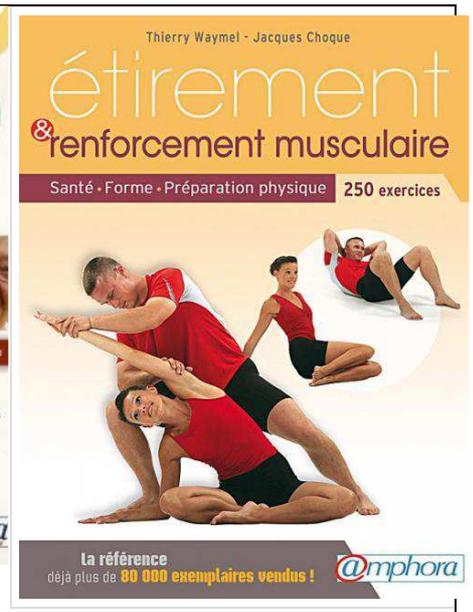
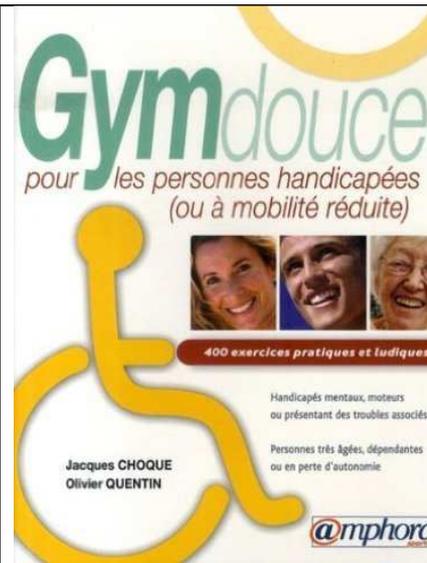
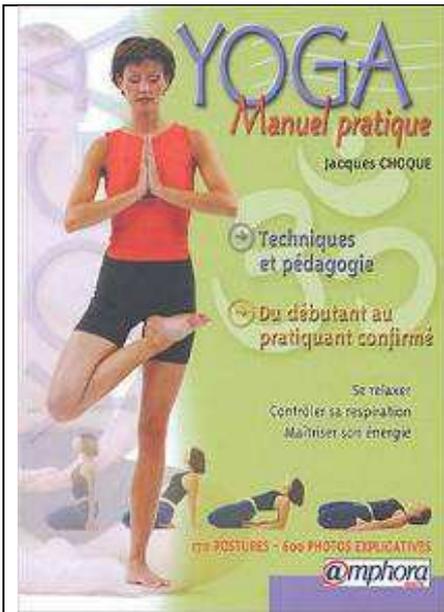
SANTÉ | FORME | BEAUTÉ

LES GUIDES PRATIQUES TOUJOURS DISPONIBLES

(En librairie. Auprès des éditeurs. Sur le site de la FNAC)



LES GUIDES PRATIQUES DISPONIBLES EN VERSION NUMERIQUE



Commandes :

www.editions-amphora.fr