

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

"Harmonisation du Ciel et de la Terre" - premier niveau

L'homme vient au monde tendre et souple ;
à sa mort, il est dur et figé.
Les plantes fraîches sont délicates et pleines de vie ;
mortes, elles sont rêches et desséchées.
Le figé et l'inflexible sont l'élève de la mort,
tandis que le doux et souple sont l'élève de la vie.
Une armée qui ne sait pas s'adapter
ne remporte jamais une bataille.
Un arbre qui ne plie pas se brise facilement.
Ce qui est dur et fort périra ;
ce qui est doux et faible durera.

Lao-Tseu

Qui expire et aspire en soufflant fort et en soufflant faible,
qui crache l'air vicié et absorbe l'air frais,
qui se suspend comme l'ours et s'étire comme l'oiseau,
celui-là ne recherche que la longévité.
Tel est l'idéal de ceux qui veulent nourrir leur corps
en l'étendant et le contractant.
P'eng-tsou en fournit le meilleur exemple.

Tchouang-tseu, chapitre XV

Péng zu (*P'eng Tsou*) : Descendant du souverain légendaire Tchouan-hiu, il aurait grâce à des pratiques diététique, vécu huit cents ans sous les dynasties successives des Hia, des Yin et des Tcheou.

Dans les pratiques taoïstes traditionnelles, les enseignants parlent de la nécessité d'exécuter les exercices pour au minimum 100 jours avant les avantages deviennent perceptibles. La culture du "*Dan Tien*" ou "*Champ d'Elixir*", comme la culture de n'importe quel jardin ou sur le terrain, nécessite un travail (*Gong*) sur une période prolongée de temps avant que la plante se développe à la récolte de taille. La culture à long terme du "*Champ d'Elixir*" exige que nous continuions à ces exercices de Qigong pendant de nombreuses années pour assurer la longévité et de viser à la réalisation des pouvoirs spéciaux d'un "*Shèng jun*" ou "*Sage*".

« Ce n'est qu'au terme de cent jours de travail concentré que la lumière est réelle, qu'elle est le feu de l'esprit. Car au bout de cent jours, la lumière jaillit spontanément... » Chap. III 3.

« Si vous pouvez passer une ou deux heures tranquille à méditer, tôt le matin, l'esprit dégagé de tout objet, voilà ce qu'il y a de mieux.

...

Si vous pratiquez ainsi nul pendant au mois trois mois, nul doute que les grands éveillés du ciel confirmeront votre expérience. » Chap. VII 4.

*Le Secret de la Fleur d'Or,
Thomas Cleary*

Préparation à l'exercice

1. Déboquer les méridiens Jing Luo*
2. Rééquilibrer le Ciel et la Terre.
3. Réharmoniser l'énergie au niveau des trois "Dantian".
4. Cultiver l'énergie vitale en position de "Zhan Zhuang Qi Gong".
5. Retour à la nature restaurer l'énergie originelle "Qi".

* CONCEPT DES MÉRIDIENS ET VAISSEAUX SECONDAIRES

La médecine traditionnelle chinoise considère que les méridiens (**jing**) et vaisseaux secondaires (**luo**) sont des trajets repartis dans le corps humain et dans lesquels circulent le « **sang** » et le « **qi** » (*énergie vitale*). Ils forment un réseau reliant les régions superficielles et les régions profondes du corps, équilibrant le fonctionnement de l'ensemble de l'organisme.

Les méridiens sont les troncs principaux et circulent longitudinalement, tandis que les vaisseaux secondaires sont leurs branches.

Les méridiens peuvent être classés en deux groupes :

- méridiens réguliers,
- méridiens extraordinaires.

En général, on appelle les méridiens réguliers : les Douze Méridiens, et
les méridiens extraordinaires : les Huit Méridiens Extraordinaires.

Pour les vaisseaux secondaires, il y a les majeurs et les accessoires. Ils permettent la communication d'un méridien à l'autre.

Les méridiens sont répartis symétriquement sur l'ensemble du corps. A l'intérieur, ils se relient avec les viscères et à l'extérieur avec les quatre membres, la peau et les organes des sens, faisant du corps un ensemble organisé.

Les Anciens ont découvert que la stimulation de certains endroits de la surface corporelle améliorerait certaines maladies internes. Ils ont appelé ces endroits les « points » (**xu**). Ensuite, ils ont découvert que la stimulation de séries définies de points améliorerait le syndrome des maladies de tel organe particulier. C'est en reliant ces points et les fonctions des organes en un système, qu'ils ont constitué graduellement la théorie des méridiens et des vaisseaux secondaires.

Mouvements fondamentaux de la pratique du premier niveau

Tenez-vous droit, les jambes écartées d'une largeur d'épaules. Les pieds doivent être parallèles. Dans cette position, les pieds reposent fermement sur le sol par le talon sur les trois points du pied (*talon, gros orteil et petit orteil*).

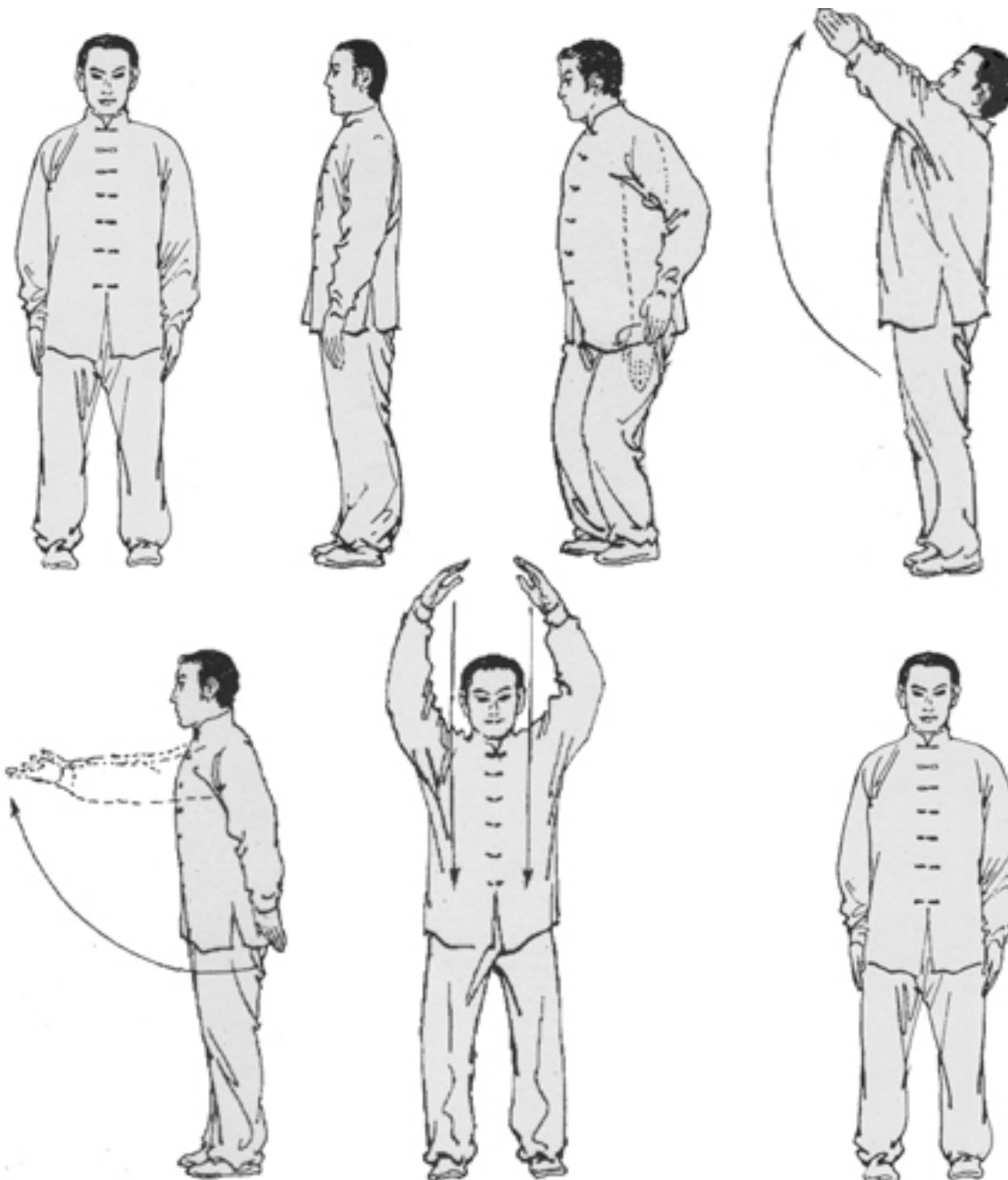
Les bras pendent librement le long du corps, la paume des mains tournée vers les cuisses.

La partie du corps qui s'étend de la tête jusqu'à la ceinture doit rester absolument souple, sans tension. On doit s'efforcer de sentir la force de gravitation qui vous colle au sol (*le ventre lourd, la tête légère*).

Le corps est droit mais sans raideur et la tête comme suspendue au plafond par un fil de soie, droiture et légèreté. La partie du corps qui s'étend de la ceinture jusqu'à la plante des pieds doit être ferme.

les yeux sont fixés sur la ligne d'horizon ou fermés pour faciliter la concentration. La mâchoires est détendue. La langue se colle au palais durant l'exécution de l'exercice.

L'esprit calme et la conscience sur les trois dantian.



Notes

Cet exercice ne prend sa pleine efficacité que par une pratique quotidienne. Commencez par une série de 3 séries successifs.

Quatre principes pour la pratique

1. La respiration est naturelle.
2. Les bras redescendent aussi lentement qu'ils sont montés
3. Passer légèrement le poids du corps sur l'avant du pied durant la montée des bras et il se reporte sur les talons à la descente de ceux-ci.
4. Durant la montée le dos s'étire vers le ciel à partir du point Mingmen (4 RM.), et s'étire vers le sol à partir de ce point. Sur le mouvement de descente le dos se contracte du ciel vers le point Mingmen (4 RM.), et se contracte du sol vers le point Mingmen.

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

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

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

1. Préparation à l'exercice (fig. 1 et 2) et déboquer les méridiens Jing Luo (fig. 3, 4 et 5)



(figure 1)



(figure 2)



(figure 3)



(figure 4)

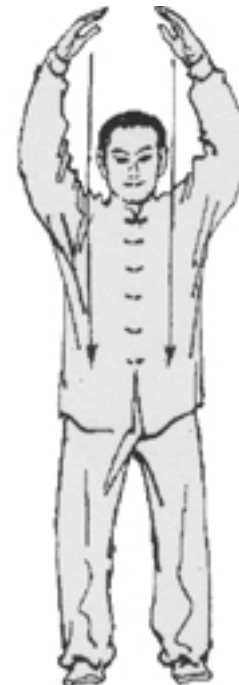
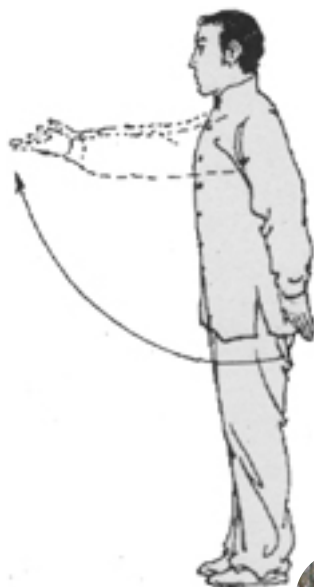


(figure 5)

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr

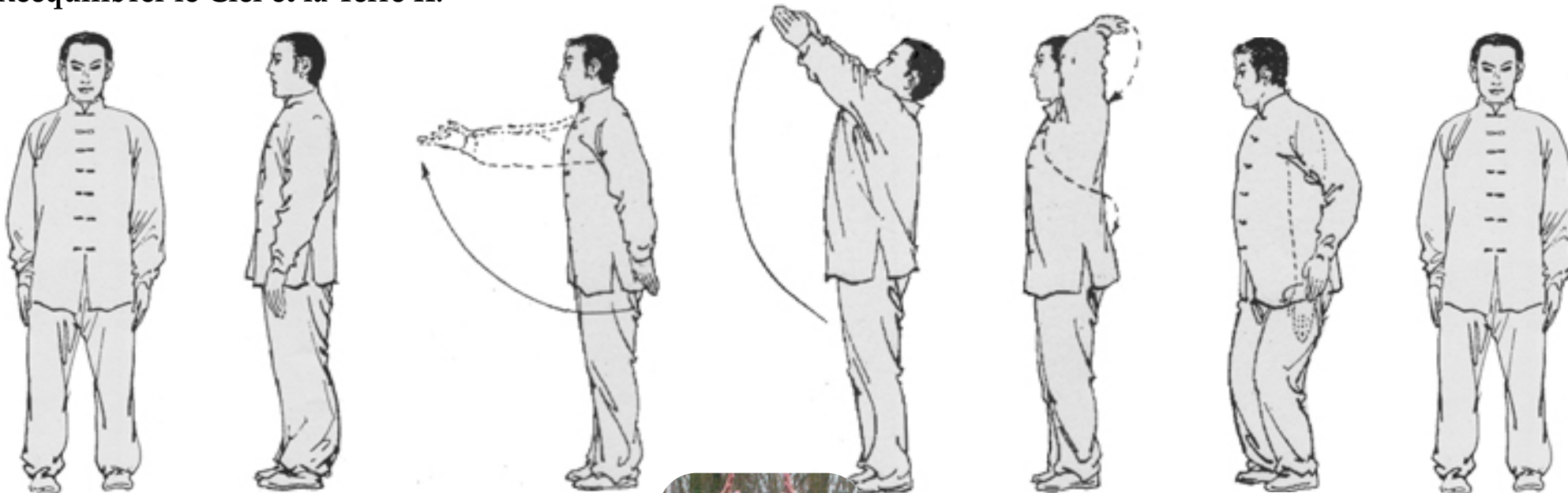
ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

2. Rééquilibrer le Ciel et la Terre I.



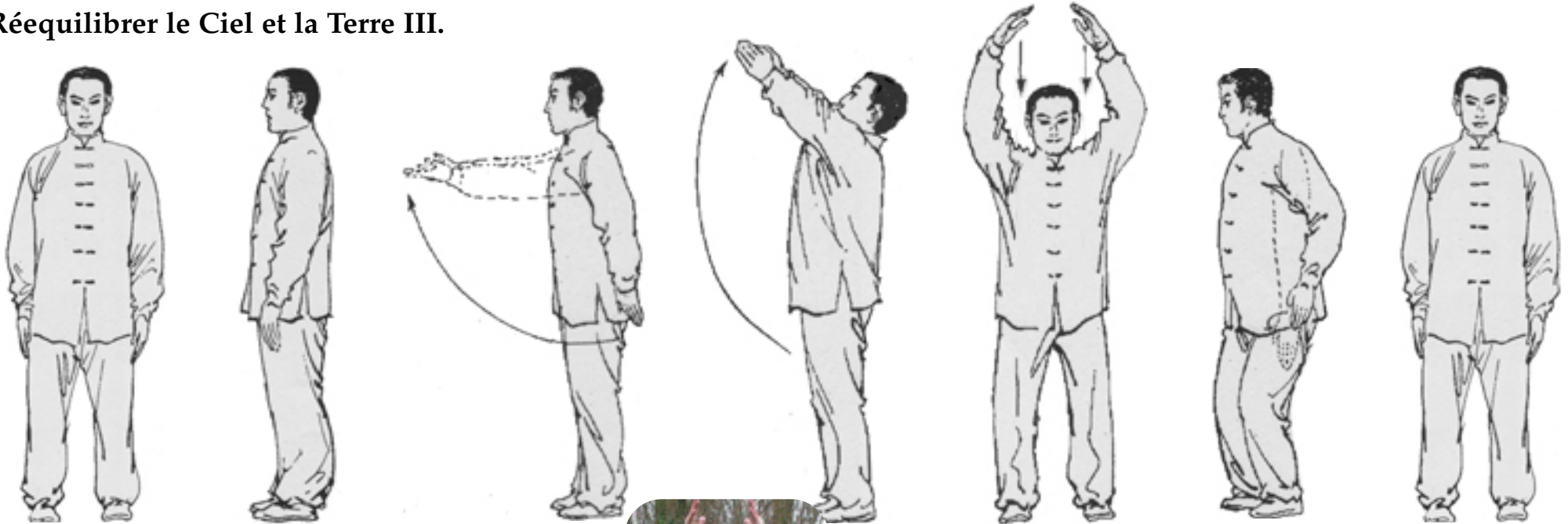
ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

2. Rééquilibrer le Ciel et la Terre II.



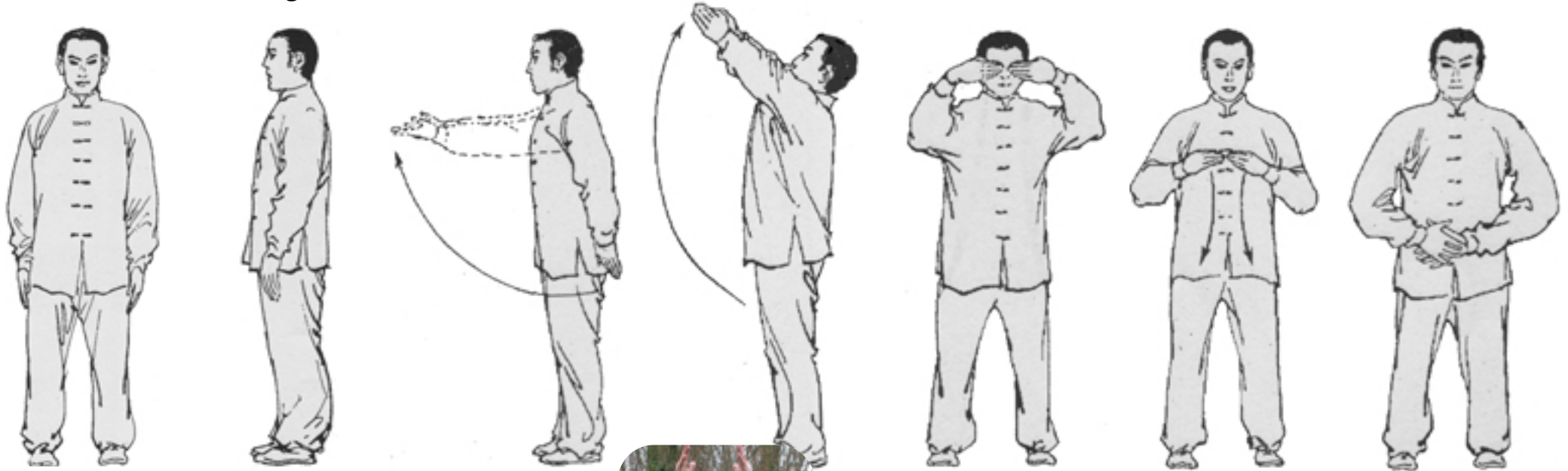
ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

2. Rééquilibrer le Ciel et la Terre III.



ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

3. Réharmoniser l'énergie au niveau des trois "Dantian".



ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

4. Cultiver l'énergie vitale en position de "Zhan Zhuang Qi Gong".



La posture de l'arbre "Zhan Zhang Qi Gong" associe un état de relâchement "Song" associé à un état d'attention, de vigilance "Yi".

Zhan Zhuang Qi Gong comporte un certain nombre de règles qui permettent les ouvertures du corps. Les 12 règles de base donnent approximativement 36 ajustements.

On débute par : **Debout relaxé et calme** "Song Jing Zhan Li Shi", pour poursuivre par :

1. Trois positions du corps

- pieds parallèles "Shuang Zhu Bing Li" et genoux fléchis "Qu Xi"
- épaules relâchées "Chui Jian" et bassin relâché "Song Kua"
- corps droit "Ba bei" et tête droite "Xuan Ding"

2 à 8 : Trois poings - Trois doigts - Trois fois dix centimètres (*en 3 points*) - Trois creux dont celui des aisselles "Xu Ye", chacune de ces parties est divisée en 3 points - Trois ballons dont l'un d'eux est d'imaginé un ballon placé entre les cuisses "Yuan Dang", chacune de ces parties est aussi divisée en 3 points - Trois visualisations (*en 3 points*) - Trois positions des pieds (*en 3 points*)

Ensuite viennent 3 ajustements plus spécifiques :

9. Trois corrections importantes des mains du trois et de la tête, chacun en 3 points

On termine par 3 points rarement évoqués :

10. Trois secrets (*eux même divisés en 3 parties*)

11. Les Trois secrets suivants (*eux même divisés en 3 parties*)

12. Encore Trois secrets (*eux même divisés en 3 parties*)



Les clés des douze objectifs à atteindre pour pratiquer efficacement ce Qigong consistent à redresser la tête "Xuan Ding", étirer le dos "Ba bei", à relâcher les lombes "Song Yao". Le relâchement des lombes est des plus essentiel, si les lombes ne se relâchaient pas, l'énergie ne pourrait se condenser dans le Champ du cinabre inférieur.

Le temps d'entraînement peut être long ou court. Au début pratiquer de trois à cinq minutes, dès que le cœur est calme et que la respiration est tranquille, on peut continuer à s'exercer sur un laps de temps plus étendu.

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

5. Retour à la nature restaurer l'énergie originelle "Qi".

