



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs 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

Editorial - L'étiquette - Les cours - le programme - Les assistants - Site internet. - Informations diverses - rappel des séminaires - Hors Serie n°1

Mise au point

Initialement j'avais prévu de prolonger un peu la réflexion entamée dans la lettre n°17 sur les différents degrés de la pratique. Mon intention était aussi d'approfondir un point qui pose pour certains question, à savoir : à quel niveau de la pratique se placent les spirales ?

J'avais aussi pour idée de répondre à l'interrogation de pratiquants concernant la dernière phrase de mon texte (lettre n°17) : « *Beaucoup de ceux qui pratiquent les formes libres pensent que ce qu'ils font est comparable à la dixième étape. Bien souvent, ils sont à l'extrême opposé. Que ces pratiquants y réfléchissent.* » Je ne dirais qu'un mot. Je me suis mal exprimé, ce que je voulais faire remarquer c'est que cette observation peut s'appliquer à un bon nombre de pratiquants. même parmi ceux qui pratiquent des enchaînements codifiés.

Une autre question récemment posée retenait mon attention, la voici : A quelle étape de l'apprentissage peut-on pratiquer les

armes ? Je transformerais dès à présent cette question en une interrogation plus générale qui touche tous les pratiquants et qui peut se formuler comme suit : Quelle progression peut-on envisager pour la pratique ?

Finalement je répondrais à ce qui me semble le plus urgent et n'aborderais aucun de ces points pour l'instant. Je vais m'attacher à repréciser les "règles" qui commandent la pratique.

Certaines personnes regardent avec amusement les points de l'"étiquette" affiché dans la salle des petits Dragons à Dol-de-Bretagne. (On peut observer apposée à l'entrée des salles traditionnelles tant en Chine qu'au Japon des indications similaires.) Elles ne sont pas là pour servir de décoration, ou encore simplement pour être lue, mais elles sont les **règles qui conduisent la pratique.**

Cette "étiquette - éthique" a été écrite à mon retour d'Australie en 1994. Mon absence durant trois mois avait donné à penser à certains élèves. Pour repréciser ce qu'est la pratique dans l'association, j'avais écrit ce texte, me servant en grande partie de ce que nous transmet la tradition. Dans mon idée, il ne semble pas seulement s'appliquer à la cohabitation entre les pratiquants, mais il est aussi la pierre d'achoppement qui permet à chacun de progresser. Regarder ces indications d'un air distrait c'est passer à côté de ce qui permet de forger une pratique sérieuse.

J'ai adjoint la notion **d'humour** à la demande de Riko. Dernièrement j'ai aussi rajouté : qu'il n'y a pas de personnes plus intelligentes que d'autres, et si fait exceptionnel il en existe, ces individus font toujours preuve d'humilité et non d'orgueil. Cette observation est complètement ignorée par ces personnes qui passent à côté de l'étiquette un petit sourire aux lèvres.

François Hainry

L'Étiquette c'est :

*"Ne fais pas aux autres
ce que tu ne voudrais pas
qu'on te fasse"*

La règle permet de se rappeler qu'il existe des valeurs supérieures qu'il importe de respecter.

- Au kwoon ayons toujours une attitude irréprochable.
- Le kwoon est un lieu d'échanges, d'expériences, sans préjugés ni parti pris. Soyons animé de passion pour corriger nos défauts.
- Essayons de pratiquer avec autant de partenaires que possible. Et pratiquons aussi bien avec des débutants qu'avec des pratiquants avancés.
- Durant la pratique, il n'y a pas d'hommes pas de femmes, ni de blancs, de noirs, de mauvais ou de bons.
- Enseigner fait partie de notre apprentissage et de notre entraînement, parce que lorsque nous enseignons à l'autre nous apprenons.
- Partageons nos connaissances, et l'avancée du groupe sera notre progrès. Soyons reconnaissant et remercions nos partenaires qui nous permettent d'approfondir notre pratique et de nous améliorer.
- La relation entre un étudiant et son professeur doit être identique à celle existant entre des amis.
- N'oublions pas que si nous avons un rang, un titre, nous

avons alors des responsabilités importantes envers les autres.

— Les règles que nous devons toujours avoir à l'esprit et qui sont d'usage dans la pratique des Arts Internes Chinois sont : **L'humilité – L'honnêteté – L'équité – La loyauté – La politesse – La gentillesse – La patience – La maîtrise de soi & L'humour.**

— Il n'y a pas de personnes plus intelligentes que d'autres, tout le monde est à égalité, et si fait exceptionnel il en existe, ces individus font toujours preuve d'humilité, d'un grand sens d'ouverture et de partage ; c'est à cela qu'on les remarques.

Cours

DOL-DE-BRETAGNE

- Lundi : Salle du petit Dragon - 9h30 à 11h
- Lundi : MJC. (*Manoir de Beauvais*) - 18h à 20h 20
- Samedi : Salle du petit Dragon - 9h00 à 12h 30

SAINT-MALO

- Mardi : Salle de la Gentillierie - 20h à 21h 30
- Jeudi : Salle de la Gentillierie - 20h à 21h 30

RENNES

- Mercredi : Gymnase L. Bobet - 17h à 18h 20 & 18h 30 à 19h 50
- Vendredi : Gymnase L. Bobet - 18h à 19h 20 & 19h 30 à 21h 20

Programme

TAI CHI CHUAN - Depuis quelques années nous avons mis l'accent sur la pratique de l'enchaînement de Sun Lutang. Cette pratique est l'une des plus pertinentes pour la compréhension du Tai Chi Chuan mais elle est délicate dans son exécution. En Chine cette école représente moins de 3 % d'adeptes.

Cette année le programme portera sur :

- La forme dite de "**Yang Lu Chan**" ou forme ancienne en 128 séquences; base du travail de la famille Yang. Cet enchaînement a été remis à l'honneur par maître Erle Montaigue au début des années 80. Le livre de **Chen Pan Lin** "*Original Tai Chi Chuan Textbook*" (*Tai Chi Chuan Chiao Tsai*) traduit du chinois en anglais en 1998, nous permet de découvrir le texte qui accompagne cette pratique.

L'enchaînement fut proposé par **Yang Lu Chan** à partir de son apprentissage auprès de maître **Jian Fa** des monts du Wudang. Il a ensuite été re-développé par son fils **Yang Jiang hou** et surtout par son petit-fils **Yang Shao hou**. Cette forme nous fait découvrir l'alternance des mouvements YIN et YANG : lents - rapides "**Fa Jing**", pleins - vides, compression - extension ; base initialement de toutes les écoles traditionnelles. On retrouve dans cette pratique beaucoup de mouvements propres aux techniques du **Wudang** (*berceau des arts internes chinois : Tai Chi Chuan – Xing Yi Quan – Bagua Zhang – Qi Gong*).

- Apprentissage de la "**Forme en 24 Séquences dite "de Pékin"**", le mercredi et le vendredi sous la direction d'Anita.
- **WUDANG TAI CHI** : "Tai Chi Cream" – "Taiji Wu

Xing Qin Pu (24 séq.)" "Forme en 18 séquences" – "Taiji".

- **QI GONG** - Nous proposons cette année les trois parties du "Lian Gong" du grand maître **Zhuang yuan ming**. Cette forme tire dans un premier temps son intérêt dans le sens où elle propose les grandes lignes d'une préparation physique sous forme différente de ce que nous rencontrons communément.
- **LES ARMES** - Forme à l'épée en 42 séquences du Wudang, dite forme de "l'**élixir**" ou "du **cinabre**". - Enchaînement au bâton court de la famille Yang.
- **PRATIQUE À DEUX : Tui Shou - petit San Shou – grand San Shou et Pau Chui** (*L'association est la seule structure en France à proposer cette pratique "San Shou - Pau Chui" selon la dimension martiale telle que l'a proposée maître E. Montaigue.*) Le vendredi de 19h 30 à 21h 20 sous la direction de Ludo.



Les assistants et enseignants

Anita (Plélan - Rennes), **Anne-Marie** (Châtelerault), **Christelle** (Plélan - Rennes) **Dominique** (Rennes), **Fernand** (MPT Harteloire à Brest), **Johanna** (Le Grand-Pressigny), **Ludovic** (Rennes - Saint-Malo), **Mauricette** (Dol-de-Bretagne), **Michel** (MPT Harteloire à Brest), **Raymond** (La Maison Bleue à Rennes), **Régis** (Nantes), **Riko** (Rennes), **Roger** (Centre MISOGI à Brest – Pouzané).

Informations diverses

Vacances de la Toussaint du 24 Oct. (après les cours) au 2 Novembre (reprise).

Site Internet à voir

<http://www.goodorient.com/>

Rappel des séminaires

- **Séminaire d'hiver : du 27 au 29 Décembre, Pratique de la forme de "Zhang San Feng".**
- **Séminaire de printemps : du 3 au 6 Avril - Pratique de la forme de "Zhang San Feng".**
- **Séminaires en Chine du 10 au 25 Avril 2010** - Deux parties : **Wudang Tai Chi** (dans la région du Hubei près de la ville de **Wudang shan**) et **Qigong** à Pékin.
(Informations et inscriptions : contact@taiji-bagua.com)

HORS SERIE n°1 (sortie 8 Nov.) : conférences - expo. - spectacles - livres - films

Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association

<http://www.taiji-bagua.com>

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

