



On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qigong. 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. Aussi la dimension rigoureuse telle que nous pouvons la concevoir généralement n'a pas prise ici.

Sommaire

Editorial (ci-dessus) - Explication d'un texte - Les assistants en stage - Nouvel an chinois complément - Cérémonie traditionnelle du thé chinois "Gong Fu Cha" - Ouverture de cours - Rappel de séminaires

Suite des commentaires de l'ouvrage de ZHU Xiao Mei - La rivière et son secret - éditions Robert Laffont - 2007. Les pages qui nous intéressent sont ici les 48 et 49. Suite du cours de piano donné par maître Pan à son élève Zhu xiao mei. Vous pouvez relire cet extrait dans la première lettre que vous avez reçue. Si vous ne l'avez pas, demandez-la. (Maître Pan) - D'où penses-tu que vient l'énergie quand tu joues ?

(Zhu xiao mei) - De l'épaule ?

(Maître Pan) - Non.

(Zhu xiao mei) - De tout le corps ?

(Maître Pan) - Non. Elle vient de la respiration, d'où procèdent l'esprit et la vie. Attache-toi à bien respirer et veille à ce que tes pieds soient solidement posés par terre, à ce que ton diaphragme soit stable. Tu verras, ainsi, tu seras moins tendue et, plus souple, tu seras en réalité plus forte.

Voici comment débute le texte qui nous intéresse mainte-

nant. Deux éléments majeurs sont proposés dès le départ, "bien respirer" et "ancrer solidement les pieds à la terre". Parlons tout d'abord de la respiration. C'est le point qui est communément abordé par les élèves au début de leur pratique. Qu'en est-il de la respiration ? Présentons tout d'abord ce que la pensée chinoise en dit, en commençant par l'acupuncture.

Dans le "HUANGDI NEI JING SU WEN" (*Questions essentielles du livre interne de l'empereur jaune, environ 200 ans av. J.C.*), livre considéré comme la bible de l'acupuncture il est dit :

Livre I - 2. L'accord sur les influx saisonniers

Les trois mois de l'automne

... penser plutôt à développer sa respiration.

Livre II

Tout cela répond à l'influx de l'automne que le Tao appelle Cheou.

Ne pas respecter ce principe affecte Fei (*le poumon*).

Toujours dans le même ouvrage, on utilisera l'acupuncture pour traiter les maladies dans le chapitre qui a pour titre : La méthode de traitement par un point unique.

"respiration asthmatique : Rate 1 (Yin Bai)."

Ceci est bien entendu un survol sommaire de ce que la médecine chinoise peut en dire.

Abordons maintenant ce que les taoïste en disent et en premier chef celui que l'on considère comme le fondateur, Lao Zi (*Lao Tzeu*).

L'expression "embrasser l'Un" (*Lao zi, 22*) a servi de titre à des exercices de méditation. "*Mianmi'an ruo zun*" du Lao zi, 6 (qui signifie : "continûment - à la façon d'un fil qui se déroule - et comme constant") fut souvent cité pour illustrer le rythme continu et imperceptible que doit prendre la respiration.

L'homologue de Lao Zi, Zhuang Zi, continuera cette explication puisqu'il nous dit :

« *Le Général des nuages dit :*

"Les souffles du Ciel ne composant plus harmonieusement, les souffles de la Terre étant étouffés, les Six souffles en désordre, la succession des Quatre saisons dérèglée, je voudrais refaire la jonction des essences des Six souffles, pour assurer l'entretien de la foule innombrable des vivants ? Que dois-je faire ?" » (Ch. 11).

Il n'y a pas d'autre réponse que : ne vous occupez pas de cela; cherchez plutôt la conduite naturelle. ... De là les techniques de la respiration ... : des techniques qu'on devrait appeler « essentielles ».

L'histoire se poursuit et nous amène à ce qu'on appelle dans la culture chinoise : Les **Trois Royaumes** (220 - 265) et les **dynasties du Nord et du Sud** (420 - 589)

A cette époque, l'influence taoïste est grandissante. **Ge Hong** (281 - 341) rédige un remarquable traité d'alchimie, de diététique et de magie, le "*Bao Pu Zi Nei Wai Bian*". Il est également l'auteur du "*Zhou Hou Bei Ji Fang*".

L'apport de Ge Hong comprend également des méthodes de prévention et de longévité, fondées sur le Dao Yin

(ensemble de techniques physiques et énergétiques associées à la respiration que l'on nomme plus communément maintenant Qi Gong), la diététique et la pharmacopée.

in, Précis de médecine chinoise - Fondements historiques, théorie et pratique. Professeur Eric Marié - Ed. Dangles

L'alchimie interne taoïste devient alors le cœur du développement spirituel du pratiquant. Elle est l'outil principal. Exprimée traditionnellement en termes de symboles parfois sybillins, elle est couramment négligée par les occidentaux qui s'intéressent au taoïsme et qui la jugent artificielle par rapport à la vision du "Dao De Jing" (*Tao Tö king*) de Lao zi. Mais l'alchimie est un phénomène naturel basé sur la culture de l'énergie, qui se développe spontanément si certaines conditions sont réunies.

1. Bâter les fondations [*zhu ji lian yi*].

En général, cette étape suppose d'entrer dans un état de quiétude [*ru jing*] en calmant les pensées et en entreprenant une préparation physique de type qi gong, avec des méthodes telles que :

- stopper les pensées [*zhi nian*],
- concentration [*cun xiang*],
- régulation de la respiration [*diao xuan*], inspirer (l'air pur) et expirer (l'air vicié) [*tu na*],
- conduire l'énergie [*dao yin*], etc.

Le but est de cultiver les "Trois Trésors" [*san bao*] (essence "Jing", énergie "Qi" et esprit "Shen") afin de renforcer le corps et d'éliminer les maladies pour le travail ultérieur. A ce stade, le pratiquant crée le "médicament" [*yao wu*] ou "pilule de longévité" [*dan*]. Le pratiquant a alors atteint le degré d'Immortel [*gui xian*].

(à suivre)

Les assistants en stage

Le samedi 31 Janvier était proposé un stage tout l'après-midi pour les assistants de Rennes. (Pratique à deux et enchaînements.)



Nouvel an chinois : complement

Rat	Boeuf	Tigre	Lièvre	Dragon	Serpent	Cheval	Chèvre	Singe	Coq	Chien	Cochon
1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947
1948	1949	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971
1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983
1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019

Ceremonie chinoise Gong Fu Cha

Le dimanche 1^{er} fév. 2009 à la Salle des Sports de LAILLE était proposé une cérémonie du thé avec avec Sylvette de Guyenro (<http://couleur.orient.free.fr>)

Dans une ambiance très agréable, approche des quatre temps de la cérémonie du thé : **harmonie, respect, pureté et sérénité.**

Ces préceptes sont d'une déroutante simplicité ; entrer dans cette voie, c'est obliger le pratiquant à retrouver son être profond et à mettre en œuvre à l'intérieur de soi les

quatre vertus qui sont l'essence même du thé.



A RENNES

• **Ouverture de cours de Tui Shou** (pratique à deux) pour comprendre le travail : de l'axe du corps - de l'écoute - de l'échange - de la dynamique - de la notion de distance - et du Fa-jing. Sous la direction de **Riko**, le Mercredi de 18h 30 à 19h 50.

• **Ouverture d'un cours de Bagua zhang** (Pratique d'un des trois piliers des disciplines internes chinoises que sont le Tai Chi Chuan "Boxe du grand faîte" - Le Xing Yi Quan "Boxe de la forme de la pensée" et le Bagua Zhang "La paume des huit trigrammes"). Le Bagua zhang (Pakua chang) développe toute la notion de fluidité du travail qui s'inscrit dans la circularité des mouvements. Sous la direction de **Raymond**, séance de deux fois 40 minutes le mercredi et le vendredi.

• **Rappel de cours** : L'atelier pour l'apprentissage de la forme en 24 séquences dite "forme de Pékin", se poursuit le mercredi et le vendredi sous la direction d'**Anita**. Cet enchaînement est la base de la pratique du grand enchaînement.

• **Rappel de cours** : L'atelier sur la pratique "San Shou - Pau Chui" se tient le vendredi de 19h 30 à 20h50 sous la direction de **Ludo**. (Étude des pratiques à deux sous sa forme la plus aboutie).

Rappel des seminaires

- **20 au 22 Février forme du Wudang** : Taiji Wuxing Qingpu (Terre) - forme Wu xinen en 18 séq.) [l'enchaînement en 18 séquences est normalement le second à être enseigné par les instructeurs du Wudang.]

CE SÉMINAIRE EST OUVERT À TOUS : débutant, avancé, expert.

• Salle "du petit dragon" - place Chateaubriand - Dol-de-Bretagne :

- Horaires vendredi : 10h à 12h 30 — 14h 30 à 18h 30
- Samedi : 9h à 12h 30 — 14h 30 à 18h 30
- Dimanche : 9h à 13h.

Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association <http://www.taiji-bagua.com>

Reprise des cours 9^{ème} semaine (23 Fév. - 1 Mars)

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

