



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. Pour en terminer ici avec Lao zi, cela dit, dans la perspective qui nous intéresse, la suite du texte 41 nous informe que la dimension rigoureuse telle que nous pouvons la concevoir généralement n'a pas prise ici.

Sommaire

Editorial (*ci-dessus*) - Suite de l'explication de texte - Un costume pourquoi ? - Information sur les cours - Rappels : Porte ouverte le 21 Mars de 9 H à 12 H 15 — Stage du 4 au 6 Avril - une carte.

Explication de texte (suite)

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 ?

...

(Maître Pan) - 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...

Suite des commentaires de l'ouvrage de ZHU Xiao Mei - La rivière et son secret - éditions Robert Laffond - 2007. Les pages qui nous intéressent sont toujours 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.

Deux éléments majeurs sont proposés dès le départ, "bien respirer" et "ancrer solidement les pieds à la terre". Après avoir présenté certains points de la médecine chinoise par le truchement du "Huang di Nei jing suwen", de la pensée taoïste et l'alchimie taoïste, nous sommes arrivés aux "techniques de longue vie" en commençant par les exercices de Dao Yin. Les étapes, maintenant qui nous intéressent, sont les Qi Gong (On compte autant de formes de Qi Gong qu'il y a de fromages en France ou de variété de pâtes en Italie) et les Tai Chi Chuan.

Présentons tout d'abord les Qi Gong. Cela se résume sommairement en quelques points :

Mouvement de santé tout autant que travail énergétique comme le Dao-yin, il perd toutefois une partie de ce qui fondait le Dao-yin, à savoir cette indistinction volontaire entre les différents aspects que sont le physique, le mental et l'énergétique. De nouvelles lignes sont données. Le Qi Gong devient une pratique qui permet une évolution sur différents plans :

- Sur le plan physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et/ou de mouvements.
- Sur le plan énergétique, par l'exercice et le contrôle de l'attention et de la concentration.
- Au niveau du mental, par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit (*Shen*).

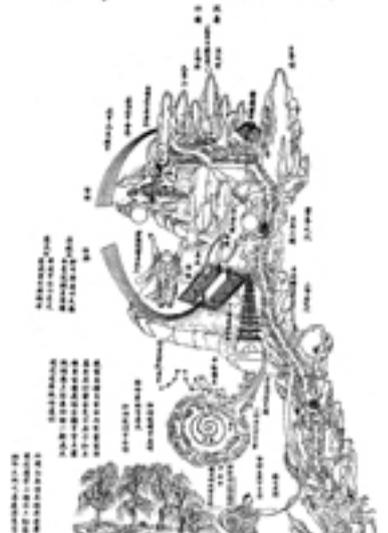
Sous un autre aspect nous pouvons dire que le "Qi Gong" est exécuté en trois phases : ajuster le corps (*position*), régler le souffle (*respiration*) et stabiliser le cœur (*attention concentrée sur un certain point*). Le Qi Gong essaye de se construire sur les principes du "Huang Di Nei Jing Suwen" :

« Respirer l'énergie d'essence,
garder l'esprit reposant sur soi,
maintenir la chair comme un »,

En Chinois, "Qi" 氣 signifie "souffle énergétique"

- Le souffle est le mouvement de l'âme.
- L'énergie, est l'essence de toute vie.

圖 經 內



Ce souffle énergétique se réfère à celui de l'embryon humain, générateur de notre construction corporelle dès la conception, et gouverneur de notre vie. L'idéogramme est composé de deux parties :

- vapeurs qui montent de la terre et vont former, dans le haut, les couches de nuages, donnant la notion du "souffle céleste".
- grain de riz, qui symbolise l'énergie de la terre.

Le "Qi" désigne en fait une énergie vitale qui circule à travers le corps humain. D'après la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, le "Qi" existe chez l'homme à l'état embryonnaire. Il se cache dans les reins. Sa formation est due à son union entre l'air naturel inspiré par les voies respiratoires et le fluide provenant des aliments. Il parcourt le corps en suivant des voies de passage nommées "méridiens".

En Chinois, "GONG" 功 veut dire "exercice" et de façon plus large "maîtrise de SOI". C'est une maîtrise que nous acquérons en approfondissant les différents niveaux de notre personnalité.

L'idéogramme est composé également de deux parties :

- image de l'équerre antique, par extension, travail, œuvre ou agencement, car l'équerre peut tracer toutes les formes.
- image d'un tendon du corps, symbole du travail laborieux.

Pour résumer le "Qigong" peut signifier "exercice d'énergie vitale" ou encore « exercices respiratoires » ou « exercices énergisants ».

La forme Taoïste des Qi Gong s'appelle en Chine soit « Qi Gong » soit « Nei Gong ». Le terme « Qi Gong » signifie « exercices respiratoires » ou « exercices énergisants », tandis que d'une façon plus précise le terme « Nei Gong » sera utilisé pour désigner les « exercices internes ».

Complément :

L'ouvrage du physicien anglais Dr John Dudgeon. Intitulé "The beverage of the chinese, kung fu or taoïste medical gymnastics" peut se consulter à l'adresse suivante :

<http://www.sacred-texts.com/tao/kfu/index.htm>

Un costume pourquoi ?

Depuis longtemps l'association souhaite identifier plus clairement sa pratique. A cette fin de longues discussions ont vu le jour : "cela va perdre toute spontanéité à cette pratique", "la couleur ne me plaît pas", "je ne veux pas porter de costume et je n'en porterai pas", etc. Le choix s'est porté sur un costume qui allie la tradition taoïste et une sobriété occidentale.

Voir costume et mensurations :

- de la longueur de bras du cou à la base de l'angle du pouce,
- de la hauteur du trapèze jusqu'au haut du genoux,
- du tour de la poitrine – le tour de la taille – le tour de poignet.



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

Information sur les ateliers :

RENNES :

• **Ouverture de l'atelier 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 les fa Jing. Sous la direction de **Riko**, le Mercredi de 18h à 19h 50.

• **Ouverture d'un atelier de Bagua zhang** (Pratique d'un des piliers des disciplines internes chinoises que sont le Tai Chi "Boxe du grand faîte" - Le Xing Yi Quan "Boxe de la pensée" et le Bagua Zhang "La paume des huit trigrammes"). Le Bagua zhang (Pakua chang) développe toute notion de fluidité du travail qui s'inscrira dans la circularité des mouvements. Cette pratique aide considérablement à la spatialisation du pratiquant. Sous direction de **Raymond**,

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

• **Rappel de l'atelier : 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 aboutie).

Rappels :

Porte ouverte le 21 Mars salle du Portugal de 9 H à 12 H 15

CE STAGE EST OUVERT À TOUS : débutant, avancé.

Rappel des séminaires

4 au 6 Avril forme du Wudang : Taiji Wuxing Qingpu (métal) - forme en 36 séq. dénommée "Taiji cream".

« Rappelons que l'Association est la seule structure en France à proposer la pratique des monts du Wudang (Le Wudang est le berceau des disciplines internes : Tai Chi Chuan - Xing Yi Quan - Bagua Zhang) »

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

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

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

Une carte

Pierre Bulteau
ACUPUNCTEUR
 31, rue Maréchal Joffre
 35000 Rennes

Membre du Registre des Acupuncteurs de France
 Diplômé de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise
 et de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise

Sur Rendez-vous
 A Domicile

06 72 64 04 21

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