

## Bonne et Heureuse année 2014



### 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 - Qigong du Poumon - Séances en Janvier - Les livres et émissions - Cours et séminaires - Sites internet - Programme - Assistants et enseignants - Masterclass et séminaires.

### Yi Qi Yang Fei Gong

Le **YI QI YANG FEI GONG** "Qigong du poumon", du professeur Zhang Guangde est maintenant en ligne vous pouvez le trouver sur le site de l'association ainsi que le texte sur :

<https://www.ecirtam.net/taichi/>

La mise au point du Qigong : **HEWEI PI GONG** "Harmoniser l'Estomac et Renforcer la Rate"

1. **KOU CHI YAN JIN** - Claquer les dents et avaler la salive.
2. **ZHAI XING HUAN DOU** - Cueillir les étoiles et changer la constellation.
3. **BA WANG JU DING** - L'hégémon soulève le chaudron de bronze.
4. **DA PENG YA SU** - Le grand Peng frotte son jabot.
5. **JIN GANG ROU QIU** - "Jin Gang", le roi gardien frotte la

boule.

6. **KOU CHUI SAN LI** - Percuter à À trois unités de mesure.
7. **YING FENG BAI CHUI** - Se tenir face au vent et balancer le marteau.
8. **BAI HE LIANG SHI** - La grue blanche déploie ses ailes.

### Séances en Janvier

**Les cours sont annulés  
pour raison de réfection des salles  
le mercredi 8 et vendredi 10 Janvier  
à Rennes (Gymnase du Portugal).**

### Livres et émissions

Profitant des vacances je me suis plongé dans la lecture de plusieurs documents que j'avais laissé de côté. Je ne parlerais pas ici du coffret : "Les Trois Royaumes" aux éditions Fei. Ce classique de Luo Guanzhong disponible aujourd'hui en BD sous la forme de 30 fascicules : *lianhuanhua*\* (\* *Lianhuanhua* est le nom donné aux bandes dessinées traditionnelles en Chine, elles sont typiquement des petits formats à l'italienne, avec un dessin « réaliste ». Généralement, les pages ne contiennent chacune qu'une seule vignette.)

Je parlerai plutôt des actes du Colloque organisé par la Fédération française de Wushu le 30 avril 2011 qui avait pour titre : **TAICHI CHUAN ET SANTE**. Une publication a été faite suite à ce séminaire. Sept personnes intervenaient, j'ai particulièrement suivi deux interventions :

Celle de **Pierre-Yves Roquefere**, *DTN FFWaemc*. son intervention portait sur : **Lenteur et physiologie musculaire approche générale énergétique et musculaire, approche spécifique au Tai Chi Chuan.** et :

Le **Dr Thierry Bouillet** oncologue au Centre Hospitalier Universitaire Avicenne : qui parlait de l'**Activités physiques et cancer : le cas des arts martiaux**. Son intervention d'une demi-heure est en tout point passionnante.

Mais parlons tout d'abord de l'intervention du *DTN FFWaemc*. Outre la présentation de la typologie des muscles, qui fait que l'on brûle des graisses ou des sucres ; il développe une partie de son exposé autour de l'axe "pour perdre du poids, il faut courir ou marcher pendant 45 minutes". Sa CONCLUSION est la suivante : « La pratique du Tai Chi Chuan,... à l'avantage de solliciter une multitude de facteurs interdépendants : paramètres squelettiques, biomécanique, cardiaques/cardio-vasculaire et musculaires.... »



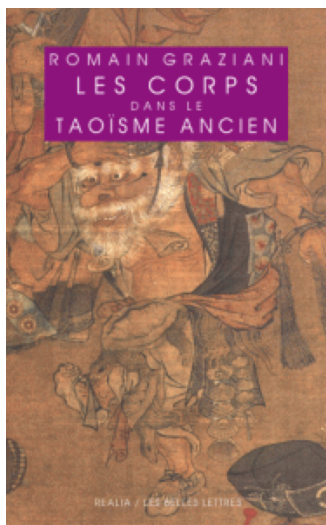
L'intervention du cancérologue même si pour beaucoup le "cancer" n'est pas leur préoccupation, nous donne des informations qui vont à l'opposé de ce qui nous est toujours dit, à savoir "reposez-vous, vous êtes fatigués". Justement : « un patient qui fait une activité physique pendant son traitement, ... qui marche, bouge, fait des activités physique diminue sa fatigue de 20% ... si elle continue à pratiquer après, ce sera 40% de fatigue en moins. » Outre l'effet sur la fatigue « l'activité physique a aussi un effet sur les troubles cognitifs. » Avec ses collègues « qui travaillent sur la **maladie de Parkinson**, il semble constater que le fait de pratiquer une activité physique améliore les qualités neurovégétatives. » Il observe aussi « un effet sur l'ostéoporose. » Sans développer son intervention plus avant nous pouvons donner sa première conclusion : « **Bouger plus pour ne pas être fatigué.** »

En tapant : [451\\_cancer\\_et\\_pratique\\_du\\_sport](#) on découvre son (pdf) **Cancer et pratique du sport** ; vous aurez ainsi accès au document qui accompagnait l'exposé du Dr T. Bouillet.

De ce colloque je retiendrais qu'il est regrettable qu'il n'ait pas été donné au préalable une définition de ce que les conférenciers entendaient par : "**Tai Chi Chuan**". Il semblerait selon le DTN FFWaemc. que ce soit exclusivement une pratique lente qui dure pour le "**style Yang traditionnel 30 minutes\***" ou pour certains **Taolu** : 3 minutes.

(\* Le style Yang de la famille YANG, soit avec **Yang Sau Chung** à Hong Kong et maintenant son frère **Yang Zheng duo** ne s'exécute pas en 30 mais en 20 minutes, ceci est en lien avec les rythmes énergique qui trouvent leur explication dans la Médecine Traditionnelle Chinoise.)

Autre ouvrage sur un tout autre sujet il s'agit du livre de Romain Graziani, *Les corps dans le taoïsme ancien*, Realia, édition Les Belles Lettres, 2011.



Si l'on a encore quelques interrogations sur "**le sport avec sa visée de compétiton**", l'auteur sur ce sujet nous dit qu'« au fil de contes ou de fables, les penseurs taoïstes de l'Antiquité chinoise ont formulé une vision de l'humain nettement hostile à l'éthique et à l'esthétique du sport de compétition en Occident. Aux corps « **muscularisés** » des athlètes olympiques s'oppose la puissance vitale, « **discrète dans ses prestations, déroutante dans ses succès, soucieuse de ne rien offrir de voyant ou de mesurable.** »

Je ne résiste pas au fait de vous proposer la fable qui introduit une partie de ses démonstrations :

#### **L'apathie toute-puissante du coq de combat.**

« Un certain Tsi Hsing-tseu fut chargé d'entraîner un coq de combat pour son roi. Interrogé sur ses progrès au bout de dix jours, il répondit que son coq n'était pas encore prêt : « **Il est encore gonflé d'orgueil et se fie à ses tendances agressives.** » Dix jours plus tard, interrogé pour la seconde fois, le dresseur fit valoir que l'animal n'était toujours pas mûr pour le combat : « **Il continue de réagir à la présence**

**des autres.** » Une autre décade s'écoula. Pressé sur ses progrès, le dresseur répondit : « **Pas encore ! Il a le regard vif et il est plein d'impétuosité.** » Dix autres jours étaient passés quand le roi obtint enfin cette réponse : « **Ça y est, il y est presque ! Le voilà devenu indifférent aux cris des autres coqs. À la voir ainsi, on dirait un coq en bois. Sa puissance est totale, les autres coqs n'osent lui faire face, et dès qu'ils l'aperçoivent, ils déguerpissent.** »

in, Tchouang-tseu, chap. 19 « Comprendre la nature de la vie »

Sur FRANCE-CULTURE nous avons aussi :

**L'avenir : ce casse-tête chinois ?** Dans l'émission : Du Grain à moudre qui ouvre ce soir ce débat. L'Emission présentée par Olivia Gesbert le 01.01.2014 - 18:20

Invité(s) : Stéphanie Balme, Pierre Haski, Jean-Louis Rocca.

Autre émission sur FRANCE-CULTURE :

**2014, Le rêve chinois.** Emission diffusée le 04.01.2014 - 12:45 invité(s) : Valérie Niquet, Caroline Puel et Dong QIANG, dong QIANG, Professeur de littérature à l'université de Pékin.

### *Cours & Seminaires*

**BREST - CHÂTELLERAULT - DOL-DE-BRETAGNE - LE GRAND PRESSIGNY - NANTES - PLÉLAN - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.**

### *Sites Internet*

Récupération du Qigong : YI QI YANG FEI GONG (*Tonifier l'énergie et nourrir les poumons*) possible sur le site à :

<http://abtcc.fr/videos/>

Sur Romain Graziani on peut trouver une intervention sur :

[http://archives.diffusion.ens.fr/diffusion/audio/2005\\_01\\_24\\_philo.mp3](http://archives.diffusion.ens.fr/diffusion/audio/2005_01_24_philo.mp3)

Conclusion de Dr Hugues Deriaz au Colloque sur le Tai Chi : [http://www.dailymotion.com/video/xlc142\\_colloque-tai-chi-chuan-sante-ffwushu\\_lifestyle](http://www.dailymotion.com/video/xlc142_colloque-tai-chi-chuan-sante-ffwushu_lifestyle)

L'émission : L'avenir : ce casse-tête chinois ?

<http://www.franceculture.fr/emission-du-grain-a-moudre-l-avenir-ce-casse-tete-chinois-2014-01-01>

L'émission : 2014, Le rêve chinois

<http://www.franceculture.fr/emission-affaires-etrangeres-2014-le-reve-chinois-2014-01-04>

### *Programme*

• TAI CHI CHUAN • QI GONG • BAGUA ZHANG • XING YI QUAN • LIU HE BA FA CHUAN • ARMES • PRATIQUE À DEUX.

#### *Les assistants et enseignantss*

Anita, Anne-Marie, Carole, Christelle, Daniel, Eric, Fernand, Françoise, Gilles, Jean-Philippe, Johanna, Michel, Régis, Roger.

#### *Rappel des seminaires et stages*

• **Masterclass pour les assistants : 18 Janvier 2014**  
• **BREST : 25/26 Janvier 2014** stage mixte (débutants et avancés)

(Informations et inscriptions : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr))

**De nouveau le bureau se joint à moi pour vous souhaiter une Bonne et Heureuse année 2014**

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

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.abtcc.fr](http://www.abtcc.fr)**