



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire 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 - « Le ventre, notre deuxième cerveau » - Vacances d'Hiver - Cours et séminaires - Sites internet - Programme - Les assistants et enseignants - Masterclass - Séminaire.

### Le ventre, notre deuxième cerveau

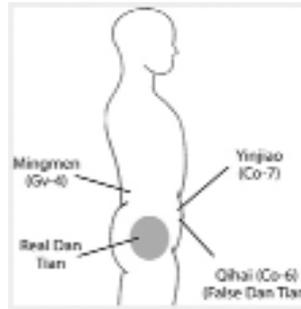
(suite)

Nous avons dans la lettre 30 parlé du document de Cécile Denjean diffusé le vendredi 31 janvier à 22h20 sur Arte.

Pour expliquer notre choix, il semble bon d'expliquer quelque peu ce choix.

J'avais eu l'occasion il y a quelques années de lire un article traitant du "Hara" 腹 « ventre ». Oui, je sais, c'est un mot japonais et il n'est généralement pas bien vu ou de bon ton de parler du "Hara" dans le milieu chinois, il est préférable d'employer le mot correspondant en chinois "Dan Tian" 丹田. Ma recherche avait commencé à la fin des années 70 avec la lecture du livre "**HARA : Centre vital de l'homme**". Personnellement je n'avais pas été convaincu par la démonstration qui me semblait fort laborieuse de Karlfried Graf Dürckheim. Le livre était peut-être trop abstrait et ce que je recherchais était une réflexion conduisant à des actions concrètes. On a plus à faire ici à une nouvelle "gnose" qu'à un pragmatisme, une pratique.

Ma recherche s'est poursuivie par la lecture d'articles de Yang,



Jwing-Ming.

Finalement je découvris ce texte d'Henry Plée ; texte qu'on peut encore consulter sur internet et qui a pour titre : **Le « HARA », l'essentiel oublié.**

On peut lire au quatrième paragraphe de cet article : "**Contraindre à respirer avec le ventre**", l'observation suivante :

« Un ouvrage, absolument remarquable, "**Fighting spirit of Japan**" (le nom "*bushi-do*" n'avait pas encore été inventé), écrit en 1900 par un anglais, E.J. Harrison, le premier étranger à avoir été nommé ceinture noire par maître Jigoro Kano le fondateur du Judo Kodokan et pionnier des Budo moderne ; donne une précision intéressante à ce propos. L'auteur affirme que pour développer le "hara" de ces enfants destinés à devenir samourais, on les bandait fortement au niveau de l'estomac afin de les contraindre à respirer "**avec le ventre**" en forçant sur le bandage. Mettre de la force dans notre ventre et apprendre à l'utiliser est un okuden (un principe secret "*profond*"). Il fait partie des trésors du passé, oubliés aujourd'hui dans le Budo moderne... »

... Les découvertes scientifiques récentes, confirmant l'importance du hara, source du Ki (*Chi* ou *Qi*). ... On a découvert récemment qu'il existe un "second cerveau" [avec neurones ! (les chiffres vont de 200 millions de neurones à 100 milliards de neurones)] dont le rôle en arts martiaux est capital, pour le calme intérieur, le détachement ..., pour la vigilance et l'esprit de décision. »

Un peu plus avant dans le texte nous avons le passage suivant : **La force explosive du hara.**

« ... l'importance du hara, en tant que centre de l'énergie martiale, du Kiaï, en tant que sortie explosive de cette énergie... »

L'explication de cette importance du ventre ne va bien entendu pas de soi pour la majorité des pratiquants de disciplines chinoises traditionnelles. La suite du texte essaye d'expliquer un peu plus de quoi il est question :

### « Un cerveau dans notre HARA »

En mars 1996, le "Science Time" appartenant au journal le "New York Times", annonçait une découverte du Docteur Gershon, titrée "**Un cerveau complexe est caché dans nos viscères**". Dans cet article il était démontré scientifiquement que le bas-ventre joue un rôle pour nos joies et nos misères et nous apporte parfois la paix intérieure. Le ventre intervient non seulement sur nos états d'âme mais entraîne par réaction mécaniquement due au stress des "*douleurs d'estomac*". Il était aussi expliqué dans cet article que le ventre "*pense*" (ou *panse*) indépendamment de l'encéphale.

L'article évoquait le rôle du ventre dans les problèmes liés à la paraplégie dont la moelle épinière, sec-

tionnée, rendait indépendants les deux cerveaux : celui du haut et celui du ventre. »

Dans la suite de l'article il est évoqué au paragraphe "**Le développement du Hara**" de nouvelles données qui n'en étaient pas pour ceux qui s'intéressaient à la tradition au Hara.

« Stupéfaits de cette découverte, les scientifiques après ces constatations lui donnèrent le nom de SNE : "**Système Nerveux Entérique**". Ce cerveau n° 2 produit au moins vingt neurotransmetteurs identiques à ceux de notre cerveau n° 1. C'est en étudiant des paraplégiques que les chercheurs John Furness et Marcello Costa (*en Australie*), confirmèrent la découverte faite en 1996, par l'équipe d'anatomie et médecine interne de Michael Gershon, ce chercheur de l'Université new-yorkaise de Columbia (USA).

D'autres équipes à travers le monde confirmèrent également que le SNE était bien plus qu'un double réseau nerveux commandant les contractions du tube digestif et que le cerveau n° 1 n'exerçait aucun contrôle sur ces étranges soubresauts. Je ne vais pas vous accabler en énumérant les influences de ce cerveau abdominal sur les troubles humains. »

Tiré du livre : "*Les Chroniques martiales*" d'**Henry Plée**

Pour préciser un peu plus le rapport que nous pouvons faire avec la pratique des disciplines chinoise, j'ai extrait du livre "**LES SECRETS DE L'INTESTIN, filtre du corps humain**" le texte que donne le Dr Louis BERTHELOT pour expliquer la démarche chinoise sur ce sujet. Le passage a pour titre :

« **L'intestin dans la symbolique chinoise : quand la « pense » commande la « panse » ...**

Il y a plus de 5 000 ans, les médecins chinois associaient, dans l'élément feu, l'intestin grêle et le cœur. Dans le cœur, il y a deux expressions différentes : le feu « lumière », symbole du système nerveux central et le feu « chaleur », symbole de l'expression du cœur. Dans la symbolique chinoise, le couple cœur-intestin grêle représente le désir et le choix. Le cœur (*dans sa fonction « lumière » = système nerveux central*) est une projection du désir de l'individu, son « désir d'être », contrôlant le choix que fera l'intestin grêle dans la reconnaissance du soi par la capacité de « faire sien », par l'assimilation des substances étrangères. Le côlon et les poumons sont, quant à eux, associés à l'élément « métal ». Dans cette même symbolique, le couple poumon-gros intestin représente l'inspiration et l'organisation. Le gros intestin organise l'évacuation des selles, reflet des transformations métaboliques, en fonction de l'inspiration du poumon. C'est l'inspiration (*la manière de conduire son action*) qui permet l'organisation. En médecine chinoise, le haut (*la « pense »*) commande le bas (*la « panse »*).

Nous y voyons ainsi le symbole de l'échange nécessaire à la vie : le cerveau comme l'intestin, passe par une phase d'accueil, alternant avec une phase de rejet

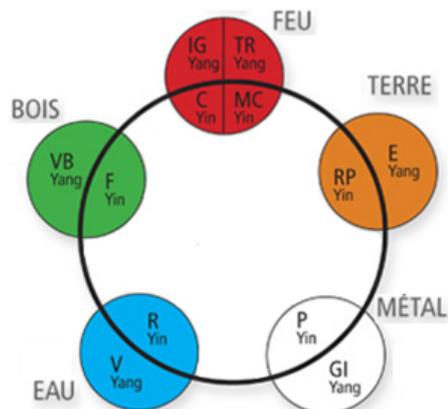
ou d'élimination.

En termes scientifiques, les échanges biochimiques connus, nécessaires à la vie, se nomment « métabolisme » : ils alternent ou mêlent des phases de construction (*anabolisme*) et de destruction (*catabolisme*). Ainsi, pour renaître, passer par la mort est une étape de recommencement. »

Le Dr **Jacqueline Warnet** est hépato-gastroentérologue, spécialisée en hypnose médicale et micro-nutrition.

Le Dr **Louis Berthelot** est angiologue (spécialiste des vaisseaux), spécialisé en acupuncteur et micro-nutrition.

Petit rappel sur le rapport des entrailles et viscères, illustration que vous pouvez trouver dans le document : "**YI QI YANG FEI GONG (1<sup>ère</sup> série)**" (*Tonifier l'énergie et nourrir les poumons*).



Rapport des entrailles et viscères entre eux et correspondance entre les "Couples" organe/entraille : Yin et Yang

### Vacances d'hiver

Les vacances d'hiver dont les dates pour les scolaires commencent le samedi 1<sup>er</sup> mars à la fin des cours et se terminent le lundi 17 mars.

Les séances à Dol-de-Bretagne - Rennes - Saint-Malo sont maintenues **SEULEMENT** pendant la première semaine des vacances scolaires sur les dates allant du samedi 1<sup>er</sup> mars au jeudi 6 mars pour raison de "**Séminaire à Dol-de-Bretagne les 7, 8, 9 mars**".

### Cours & Séminaires

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

### Sites Internet

**Rappel** : [http://www.lemonde.fr/culture/article/2014/01/31/le-ventre-notre-deuxieme-cerveau\\_4354317\\_3246.html](http://www.lemonde.fr/culture/article/2014/01/31/le-ventre-notre-deuxieme-cerveau_4354317_3246.html)

### Programme

• TAI CHI CHUAN • QI GONG • BAGUA ZHANG • XING YI QUAN • LIU HE BA FA CHUAN • ARMES • PRATI-QUE À DEUX (Tui-shou, San-shou).

### Les assistants et enseignants

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

### Rappel des séminaires

- **Masterclass pour assistants : 1 mars 2014**
- **Séminaire à Dol-de-Bretagne : 7, 8 et 9 mars 2014**

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



**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)