



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de 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

Programme des Qi Gong du Avril-Mai-Juin - Vacances - Sites Internet

## SU WEN

Q.B. : **Le Coeur a la fonction souveraine : prestige spirituel.**  
Le Poumon a la fonction de ministre d'état : administration.  
Le Foie a celle de l'état-major : calcul et réflexion.  
La Vésicule Biliaire a celle d'un arbitre : décision.  
Le Médiastin (*Tan Zhong*) a celle d'un délégué ministériel aux réjouissances.

**La Rate et l'Estomac ont une fonction de ravitaillement.**

Le Gros Intestin transite les produits de la digestion.  
L'Intestin Grêle a une fonction chimique : digestion.  
Le Rein a une fonction dans l'érection et l'habilité à créer.  
Le San Jiao a une fonction d'irrigation.  
La Vessie a une fonction subalterne et locale de retenue des humeurs et d'émission du souffle transformé.

*"Si le souverain est lucide et prestigieux, le peuple vit pacifiquement, bien et longtemps, à l'abri des périls, la société s'épanouit.*

*Si le souverain manque de prestige, les 12 fonctionnaires deviennent dangereux, ils engorgent les voies, les sujets lésés*

*meurent tôt et les dynasties sont en grand danger.  
C'est à éviter. Attention !"*

En liaison avec le calendrier chinois l'association à proposé de pratiquer le Qigong de le **Rate** nommé : **"HARMONISER L'ESTOMAC ET RENFORCER LA RATE"** sur la période du 19 Avril au 6 Mai. Suite à cela c'est le Qigong du **Cœur** qui s'est trouvé privilégié : **"DÉTENDRE LE CŒUR ET APAISER LE SANG"**.

## HARMONISER L'ESTOMAC ET RENFORCER LA RATE (1<sup>ère</sup> série & 2<sup>ème</sup> série)

### HE WEI JIANG PI GONG (1<sup>ère</sup> série)

- 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 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.**

### HE WEI JIANG PI GONG (2<sup>ème</sup> série)

- 1.) « HAI NA BAI CHUAN » **La Mer reçoit les cent fleuves.**
- 2.) « SHEN LU YING XIANG » **Le cerf sacré recueille le bonheur.**
- 3.) « BAI HU JIA LIANG » **Le tigre blanc soutient la poutre faïtière.**
- 4.) « YI YANG TAI HE » **Nourrir la Grande harmonie.**
- 5.) « HE LU TONG CHUN » **Le Cerf et la grue profitent du même printemps.**
- 6.) « SAN YANG KAI TAI » **Les trois yang fêtent ensemble le nouvel An.**
- 7.) « JIN CHUI KOU YU » **Le marteau d'or frappe le point Shu de l'estomac.**
- 8.) « FENG HUANG LAI YI » **Le phénix vient saluer.**

## L'ÉNERGIE DE L'ÉTÉ LE FEU et sa relation au CŒUR

« Le coeur est bien ce souverain, entouré de sa Cour, qui normalement retiré à l'intérieur, communique avec l'extérieur, sans être troublé lui-même dans le moment où l'animation de l'Empire, dont il est responsable, se fait sentir partout. C'est évidemment par les organes des sens que le cœur, ou, si l'on veut, l'intérieur, communique avec l'extérieur, les affaires, dans un mouvement d'allées et venues incessantes ».

*Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée,  
"Les mouvements du coeur" (Desclée de Brouwer).*

*« Le cœur a la charge de Seigneur et de maître. La radiance lumineuse des Esprits en procède » (Su Wen, 8).*

Dans le Huang Di Nei Jing Su Wen (*Classique interne de l'empereur Jaune*) l'empereur mythique Huang Di questionne son médecin Qi Bo sur l'alternance Yin-Yang des saisons, fondement de la création, axe de la vie et de la mort. A propos de l'été...

*« Les 3 mois d'été évoquent un épanouissement. Les souffles du ciel et de la terre s'inversent (le Yin commence à croître et le*

Yang à décliner), la création et en pleine beauté. On se couche tard, on se lève tôt. On recherche le soleil, on se met de bonne humeur, on s'épanouit de manière à ce que le souffle interne puisse s'extérioriser à son gré (Su Wen, 2). Le Dao correspondant est de « cultiver la croissance » (Yang Zhang). Aller à l'encontre blesse le cœur, et des fièvres paraîtront à la saison suivante mal accueillie ; le solstice d'hiver aggravera la maladie.»

## DÉTENDRE LE CŒUR ET APAISER LE SANG (1<sup>ère</sup> série & 2<sup>ème</sup> série)

### SHU XIN PING XIE GONG (1<sup>ère</sup> série)

- 1.) « WEN JI QI WU » **Danser en écoutant le chant du coq.**
- 2.) « BAI YUAN XIAN GUO » **le singe blanc offre un fruit.**
- 3.) « JIN XIANG JUAN BI » **L'éléphant d'or enroule sa trompe.**
- 4.) « HUANG YING DIE BANG » **Le loriot déploie ses ailes.**
- 5.) « SHANG GONGG ROU ER » **Le bon médecin masse les oreilles.**
- 6.) « CHUI BI KOU TUI » **Frapper les bras et les jambes.**
- 7.) « KU SHU PAN GEN » **Les arbres desséchés enchevêtrent leurs racines.**
- 8.) « PIN BU LIANG HUAN » **Enchaînement de pas équilibrés.**

### SHU XIN PING XUE GONG (2<sup>ème</sup> série)

- 1.) « YAO ZI ZUAN TIAN » **L'épervier s'envole droit dans le ciel.**
- 2.) « QI LIN TU SHU — QI LIN » **Crache un rouleau de paroles.**
- 3.) « SHUANG FENG YAN ER » **Les 2 mains couvrent l'oreille.**
- 4.) « CAI DIE SHUANG FEI » **Un couple de papillons s'envole.**
- 5.) « YU YI HU CHU » **La poule protège ses poussins de ses ailes.**
- 6.) « ZI YAN CE YI » **La petite Hirondelle s'envole en oblique.**
- 7.) « BAI HU RU DONG » **Le tigre blanc entre dans sa grotte.**
- 8.) « XIAN TING XIN BU » **Se promener paisiblement dans une cour tranquille.**

Pour clore la saison à la Daguinais (Liffre) l'enseignant à proposé le : "QIGONG EN QUARANTE NEUF MOUVEMENTS". Ce Qigong accompagnait le : "EXERCICES POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ" qui se pratique en huit mouvements.

## QIGONG EN QUARANTE NEUF MOUVEMENTS SHI JING LUO DONG GONG

### POSITION DE DÉPART :

- « HUN YUAN ZHAN LI » **Rester droit et calme.**
- « TIAO ZHENG YIN YANG » **Harmoniser le Yin et le Yang.**

### 1<sup>ère</sup> partie : « TONGJING » Ouvrir les méridiens.

- 1.) « HUAI ZHONG BAO YUE » **Enlacer la lune.**
- 2.) « SHANG-SHANG XIANG JIE » **Shaoshang et Shangyang se rencontrent.**
- 3.) « ZHANG TUI HUA SHAN » **Pousser la montagne Hua.**
- 4.) « JIN LONG PAN ZHU » **Le Dragon d'Or s'enroule autour de la colonne.**
- 5.) « ZHU DI TONG TIAN » **S'enraciner en terre et communiquer avec le ciel.**
- 6.) « YE DI CANG HUA » **Les fleurs se cachent sous les feuilles.**
- 7.) « QIN ZHUO FU TU » **Rattraper le "lapin caché".**
- 8.) « HUAI ZHONG BAO YUE » **Enlacer la lune.**
- 9.) « SHANG-SHANG XIANG JIE » **Shaoshang et Shangyang se rencontrent.**
- 10.) « QI CHEN DAN TIAN » **L'énergie descend au Dan Tian.**

### 4<sup>ème</sup> partie : « GUI YUAN » Retourner à la source

- 42.) « ZHU GE FU QIN » **Zhu Ge joue du luth.**
- 43.) « SHUANG LONG XI SHUI » **Les deux dragons s'amuse**

avec l'eau.

- 44.) « YOU YU BAI WEI » **Le poisson balance sa queue.**
- 45.) « QI GUAN YUN MEN » **L'énergie remplit Yunmen.**
- 46.) « YUN MEN GUAN BI » **La fermeture de Yunmen.**
- 47.) « GANG JI DU LI » **Le coq se tient sur une patte.**
- 48.) « QI DAO YONG QUAN » **L'énergie descend au Yongquan.**
- 49.) « QI XI GUI YUAN Qi » **L'énergie retourne à la source.**

### « SHOUGONG » Conclusion

- « YIN YANG PING MI » **Equilibrer le Yin et le Yang.**
- « TING TIN YU LI » **Rester bien droit et calme.**

## EXERCICES POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ

### DAO YIN BAO JIAN GONG (1<sup>ère</sup> série)

- 1.) « TIAO XI TU NA » **Régulariser la respiration.**
- 2.) « SHUN SHUI TUI ZHOU » **Pousser le bateau dans le sens du courant.**
- 3.) « JIAN DAN RI YUE » **Porter le soleil et la lune sur les épaules.**
- 4.) « PENG NIAO ZHAO CHI » **Le grand oiseau déploie ses ailes.**
- 5.) « LI BAN PAN SHI » **Soulever une grande pierre avec force.**
- 6.) « TUI CHANG WANG YUE » **Pousser la fenêtre pour regarder la lune.**
- 7.) « YING FENG DAN CHEN » **Chasser la poussière selon le vent.**
- 8.) « LAO WENG FU RAN » **Le vieux sage lisse sa barbe.**

### Fin des Cours pour l'année 2014-2015

Le bureau a décidé en raison du déplacement à Châtelleraut de l'enseignant principal de terminer la saison le : **Judi 25 Juin** par une séance à Saint-Malo.

**Toutefois les cours sont assurés le Samedi 27 et le Lundi 29 à Dol-de-Bretagne. Des cours seront proposés durant la "Semaine 28 et 29" le Lundi et le Samedi à Dol-de-Bretagne soit : le Lundi 6 et 13 & le Samedi 11 et 18 Juillet. Vous êtes tous cordialement invités.**

## RAPPEL

- Lundi & Samedi "Salle des Arts Martiaux" (Boulevard de Normandie, chemin de la chaussée à Dol-de-Bretagne.
- Mardi & Jeudi : Salle de la Gentillerie - 124, av. des Rosais à Saint-Malo.
- Mercredi & Vendredi : Gymnase L. Bobet - 15, bis Boulevard du Portugal à Rennes.

**Ouverture l'année prochaine d'une section à COMBOURG.**

### Site Internet

[https://www.youtube.com/watch?v=P7MMDX2Ogyc&feature=youtu.be&utm\\_content=buffer896ff&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer](https://www.youtube.com/watch?v=P7MMDX2Ogyc&feature=youtu.be&utm_content=buffer896ff&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer)

### Cours & Seminaires

BEIGNON - BREST (MPT Harteloire & Suichin) - CHÂTELLERAUT - DOL-DE-BRETAGNE - GUER - GUILLERS - LE GRAND PRESSIGNY - PLÉLAN-LE-GRAND - PLOERMEL - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.

**(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr  
www.abtcc.fr  
facebook : abtcc**

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

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr**

