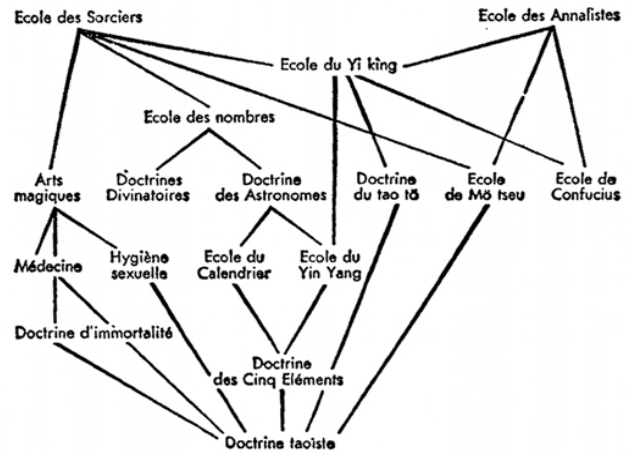




On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qigong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing".

chap. 41. (trad.

Michel coll. L'évolution de l'humanité à la note 10 on trouve le tableau suivant. La particularité de celui-ci est qu'il est simple et synthétique sur les différents apports qui fondent la pensée taoïste.



Comme le signal l'auteur Hsu Ti-shuan il ne cherche pas à être complet et néglige certains points.

Les "techniques de longue vie" sont nombreuses en Chine. Ces techniques, furent présentées en occident pour la première fois par le Père Amiot suite aux voyages qu'il fit en Chine en tant que Jésuite. Le révérent Père Amiot traduisit certains documents dont le Bugian Quan (Pu chian guan (écriture : Wade-giles)) basé sur la pratique du DAOYIN (TAO YIN) "Procédé de Nutrition du principe vital" et aussi nommée "Gymnastique Taoïste" ... dans un ouvrage auquel il donna le nom de "Mémoire sur les chinois" et spécialement ce qui nous intéresse un article intitulé "Du Cong Fou des Bonzes de Tao Ssé" Tome IV.

La seconde présentation de ces techniques fut fait par le physicien anglais Dr John Dudgeon. Son ouvrage s'intitulait "The beverage of the chinese, kung fu or taoïste medical gymnastics" et fut publié par les tien tsin press dans le Tien tsin en Chine en 1895. Des informations sur cet auteur sont données dans l'ouvrage de C. Despeux "Taiji quan, technique de longue vie, technique de combat". Ces "techniques de longue vie" sont comme vous pouvez le voir sur le tableau ; un mélange de multiples "courants philosophiques" ou plus exactement de "nombreux enseignements ou voies" qui fondent la pensée chinoise. Ces enseignements traitent tour à tour des exercices gymniques thérapeutique tel par exemple le "DAO YIN", de la médecine sous son aspect : diagnostic, moxibution, thérapeutique à base des plantes, moxibution, acupuncture, manupuncture, les techniques de massage ainsi que les thérapeutique naturelle que sont la : diététique, les bains (utilisation d'essences - d'argile- de plantes) pour finir par les techniques d'imposition des mains et l'alchimie. Cet

(10) Le schéma suivant servira à illustrer ce fait : je l'emprunte (en le simplifiant légèrement) à l'un des essais les plus ingénieux (Hsu TI-SHAN, n° de déc. 1927, p. 259, du *Yenching Journal*, en chinois) que l'on ait faits récemment en Chine pour montrer les rapports des écoles ou des doctrines (philosophiques ou techniques). L'auteur désire surtout montrer les origines de la doctrine taoïste : il ne cherche pas à être complet et néglige, par exemple, l'École des Lois et l'École des Dénominations.

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) - Suite de l'explication d'un texte - Stage du 20 au 22 Février - Les assistants en stage - 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 ?

...
(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...

Voici comment débutait ce texte. Deux éléments majeurs sont proposés dès le départ "bien respirer" et "ancrer solidement les pieds à la terre". Continuons à parler de la respiration. 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 arrivons bien évidemment aux "techniques de longue vie". Rappelons les liens qui unissent ces différents aspects que nous venons d'énumérer de la culture chinoise.

Dans l'ouvrage de Granet "La pensée chinoise" Ed. Albin

ensemble de pratiques se nomme les "huit fil de brocards" ou "huit thérapies de la santé". Dans cet ouvrage l'empereur légendaire Yu est présenté comme le créateur du "Pas de Yu".

L'empereur Yu pensait que la vie humaine dépendait de l'union du ciel et de la terre. Tout comme tout ce qui nous entoure se meut, de subtiles éléments circulent dans le corps; si le corps ne garde pas le mouvement, les humeurs ne circulent pas, la matière se rassemble et la maladie survient suivant chaque type d'obstruction.

Les grandes philosophies taoistes reprisent ces thèmes de circulation, de mouvement de maladie : "une eau stagnante provoque des maladies et la meilleure manière de prévenir ceci consiste à la faire circuler". De même, le corps doit se mouvoir de façon régulière. Les exercices tendront à conserver ou à restaurer les fonctions du corps et à lui redonner du tonus.

Les exercices de DAO YIN (TAO YIN) s'étendent sur une large période de la culture chinoise ; le terme est aujourd'hui remplacé par QIGONG. Le terme DAO YIN signifie "Art de conserver la santé pour atteindre la longévité". Le DAO YIN combiné au Tu Na (Tuna) (technique de respiration et de circulation du souffle interne : *rejet et d'absorption*) renferme l'idée développée dans la pratique du Tai chi chuan. TAO YI SHEN TI signifie "étendre et contracter le corps", (ce qu'on nomme aujourd'hui *stretching*) ; les exercices affecteront les parties internes et externes de l'organisme. Les mouvements favorisent une bonne circulation du sang, du "Qi" et de la respiration. Les différentes formes d'énergie circulent normalement le plus librement possible dans chaque partie du corps.

Le Tu Na partie intégrante du DAO YIN devient plus qu'un complément puisqu'il prend une forme d'indépendance, comme nous l'avons dit, il se réfère aux exercices respiratoires ou QI GONG. Traduit librement Tu signifie "expirer le dioxyde de carbone" et Na signifie "inspirer de l'air frais". Le Tu Na comprend deux parties : l'inspire et l'expire. La pratique et l'entraînement permettent à la respiration de pénétrer progressivement dans chaque partie du corps.

Un grand nombre d'exercices sont intitulé "DAO YIN", les plus connus sont le "jeu des cinq animaux" ou (*Wu qin xi*), les "huit pièces de brocard" ou (*Ba duan Jin*). Comme vous pouvez le comprendre le terme de DAO YIN ne désigne pas un exercice spécifique mais bien plutôt une multitude d'exercices.

Il serait vain de rechercher un créateur quelconque à ces "exercices". Bien souvent pour des raisons de prestige on attribut à un illustre créateur un ensemble de techniques (ex. **Bodhidharma**...). mais bien plutôt l'affaire de nombreux hommes qui au cours du temps développèrent ces techniques. (*à suivre*)

Stage du 20 au 22 Février



Du 20 au 22 Février avait lieu un stage axé sur les formes du Wudang : Taiji Wuxing Qingpu (*Terre*) ainsi que la forme Wu xinen en 18 séq.)

CE SÉMINAIRE ÉTAIT OUVERT À TOUS : débutant à expert.

Les assistants en stage le 28 Fev.



Le samedi 28 Février était proposé un stage de 14 H 15 à 19 H pour les assistants de Rennes.

(Thèmes : *Pratique à deux et forme traditionnelle YANG.*)

Rappel pour 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 faite" - 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

- **3 au 5 Avril formes du Wudang** : Taiji Wuxing Qingpu (Métal) & forme 36 séq.) [dite : *Taiji cream*]
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>

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