



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 - Nouvel An chinois et repas - Les cours avant durant les vacances de Février - Les positions "La jeune fille lance la navette" - « Le ventre, notre deuxième cerveau » - « Mais, dis, t'es zen ? » La méditation - Asie Dao à Décathlon - Cours et séminaires - Sites internet - Masterclass Séminaire.

Nouvel An Chinois et repas au Tanghai

Le calendrier chinois étant un **calendrier luni-solaire**, la date du Nouvel An chinois dans le calendrier grégorien varie d'une année sur l'autre, mais tombe toujours entre le **21 janvier et le 20 février**. C'est, comme tous les commencements de mois lunaires chinois, le premier jour d'une nouvelle lune la date pour **2014** était le **31 Janvier** pour **2015** ce sera le **19 Février**.

L'amour des Chinois pour le cheval ne date pas d'hier. Aussi loin que remonte son histoire, les Chinois ont toujours eu une passion forte avec cet animal. Les Chinois n'auraient pu administrer leur vaste territoire sans le cheval. L'empereur pour communiquer et présenter ses décrets et ses édits impériaux a toujours utilisé le cheval. De plus le cheval (*et son cavalier*) a été à maintes

reprises, un élément décisif qui pouvait modifier l'issue des batailles.



*Décoration
traditionnelle pour
la nouvelle année*

On peut se rendre compte de "culte" du cheval, grâce à la découverte de sépultures de propriétaires chinois où l'on a aussi retrouvé les ossements de leur animal. A l'instar des pharaons qui étaient ensevelis avec leurs esclaves, le destin de ces fiers destriers était de suivre leur maître dans l'autre monde. A l'époque déjà, on mesurait la puissance et la richesse d'un homme au nombre de chevaux qui tiraient son chariot. A l'époque les chevaux étaient rares et donc chers. Le pays a aussi fait beaucoup de commerce avec les pays voisins comme l'Inde qui offraient de nouvelles races différentes pour améliorer la performance et la puissance des chevaux.

Le cheval apparaît à maintes reprises dans la mythologie chinoise. Il est souvent muni d'une paire d'ailes et il est associé la plupart du temps au dragon. La légende de l'empereur Huang Di, qui fut amené au Ciel par un cheval volant en est un parmi tant d'autres.

D'un point de vue artistique, on constate avec la dynastie des Tang que le cheval acquiert ses titres de noblesses tant en peinture qu'en sculpture.

Le cheval inspire le respect, autant par sa noblesse et son caractère fier. Il est donc assez normal de le voir figurer parmi les animaux qui composent l'astrologie chinoise.

Du point de vue astrologique : Le Cheval est le septième Animal dans l'ordre d'arrivée qui apparaît dans le zodiaque chinois

馬



Les personnes nées sous le signe du cheval possèdent en général un esprit vif, créatif, et une présence rayonnante. Les personnes nées sous ce signe est amical, coopérative et plus raisonnable. Sa pensée est claire, son esprit discipliné et il se montre actif sur le plan social. Amusant avec un caractère joyeux, sa fréquentation est agréable. Son égoïsme est tempéré et il ne cherche pas à se mettre en avant.

On dit du Cheval qu'il s'entend bien avec le « Tigre » et le « Chien ».

Un repas est proposé au restaurant le Tanghulu le vendredi 7 Fév. pour les élèves de Rennes.

Commentaire d'un élève sur le restaurant : "Quelle surprise ! Un petit coin de Chine à Rennes ! J'y reviens régulièrement pour découvrir des plats et surtout apprécier les raviolis tout frais du jour, inconnus à Rennes.

N'hésitez pas à demander à réhausser en piment ou à demander les sauces en accompagnement parce que je trouve que la cuisinière a tendance à assaisonner trop légèrement à mon goût...

Les quantités servies sont suffisantes, mais comme la cuisinière me le propose parfois, vous pouvez demander une plus grosse part et là c'est vraiment très copieux..."

Expressions pour souhaiter une bonne année en chinois :

恭喜发财 Gong Xi Fa Cai ("Soyez heureux et prospère")

福祿寿 Fu Lu Shou ("Bonheur, prospérité, longévité")

心想事成 Xin Xiang Shi Cheng ("Que tous vos vœux se réalisent")

过年好 - 新年好 - 新年快乐 Guo Nian Hao / Xin Nian Hao / Xin Nian Kuai Le ("Bonne année")

Pour l'année du Cheval, il est bon d'utiliser des expressions y faisant référence :

马年大吉 Ma Nian Da Ji ("Beaucoup de chance pour l'année du Cheval!")

马年吉祥 Ma Nian Ji Xiang ("Une année du cheval de bonne augure!")

马到成功 Ma Dao Cheng Gong ("Un succès immédiat à l'arrivée du Cheval!")

马年安康 Ma Nian An Kang ("Paix et bonne santé pour l'année du cheval")

Avant les Vacances et pendant les vacances d'hiver

L'enseignant principal s'absente du 11 au 24 Février pour animer des séminaires en Rép. Tchèque à : Prague (Praha) - Nachod et Pardubice.

Durant cette période les cours

Dol-de-Bretagne seul la séance du Lundi 24 le matin est suspendue. Les autres séances du Ludi et Samedi sont maintenues.

Rennes les séances seront assurés le Mercredi et le Vendredi Saint-Malo les séances sont assurés comme à l'accoutumée et sous la direction de Gilles Beaumont.

Les vacances d'hiver dont les dates pour les scolaires sont :

Fin des cours : samedi 1er mars 2014

Reprise des cours : lundi 17 mars 2014

Les séances sont maintenues comme à l'accoutumée pendant ces périodes à Dol-de-Bretagne - Rennes - Saint-Malo .

A noter toutefois que pour Saint_malo la salle de la Gentillerie nous avons reçu l'information suivante :

Bonjour,

**La Direction des Sports vous informe de la fermeture de la salle de la Gentillerie, en raison de deux réunions publiques :
mardi 18 Mars**

Marie-Josée Lavoine
Direction des Sports-Ville de Saint-Malo



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

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

Cours & Séminaires

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

Sites Internet

Voir sur le site de l'association abtcc.fr l'enchaînement : "La jeune fille lance la navette aux quatre coins de l'horizon".

ASIE DAO au village OXYLANE



Le village Oxylane vous propose de venir découvrir et vous initier et d'assister aux démonstrations des Arts Martiaux des 4 principaux pays d'Asie ainsi qu'aux ateliers culturels.

Découvrez également toute la journée l'origami, la langue chinoise, les mangas et jeux japonais et venez participer aux ateliers d'écritures grâce à Japan Spirit Event, les associations Bretagne Japon et Rennes-Chine.

Vous pourrez aussi découvrir l'art du Feng Shui, l'univers des mangas avec notre partenaire Japanim et vous pourrez même acheter des tenues japonaises avec Japon Tendance !

- 11h-11h10 : DANSE DE LA LICORNE avec l'ECAMV
 - 12h10-12h40 - 13h30-14h - 15h-15h30 - 17h10-17h40 : TAI CHI CHUAN
 - 17h50 : DANSE DE LA LICORNE école Thien Long
- Sur les tatamis :** Ecole THIEN LONG Viet Vo Dao - HAP-KIDO - BOXE TAI - JUJISTU - Ecole Costarmoricaine d'Arts Martiaux Vietnamiens - AIKIDO.

Les assistants et enseignants

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

Rappel des séminaires

- **Stage à Brest "Souffle d'Iroise" : 8 & 9 Février 2014**
- **Masterclass pour assistants Dol-de-Bretagne : 1 mars 2014**
- **Séminaire à Dol-de-Bretagne : 7-8-9 mars 2014**

(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr)