



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 - Le nouvel An Chinois suite et fin - « Le ventre, notre deuxième cerveau » - YU ZHEN BU YUAN GONG (*Nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle des reins*) - « Mais, dis, t'es zen ? » La méditation - Asie Dao à Décathlon - Cours et séminaires - Sites internet - Masterclass - Séminaire.

Nouvel An Chinois au Tanghulu

Comme nous l'avons signalé dans la lettre 29 un repas est proposé au restaurant le Tanghulu le vendredi 7 Fév. pour les élèves de Rennes. La soirée commencé à 20h 15 s'est terminé à 23h 45 dans une ambiance festive suite à des plats réalisés à notre intention accompagné d'excellents thés chinois bien entendu et sans sur évidement..



Le ventre, notre deuxième cerveau

LE MONDE TELEVISION | 31.01.2014 à 12h33

C'est un étrange voyage au cœur de nos entrailles que propose

Cécile Denjean dans ce documentaire parfois complexe mais passionnant. Notre ventre abrite plus de 200 millions de neurones connectés qui transmettent des ordres. Ce "cerveau du bas", qui règne sur une impressionnante colonie de bactéries, décide-t-il de nos humeurs ?

Lire : Ces microbes qui nous gouvernent

« Les scientifiques se sont aperçus qu'il existait quantité de neurones dans notre ventre, à peu près autant que dans le cortex d'un chat ou d'un chien. Ils s'occupent, entre autres, de notre digestion. S'il n'avait disposé que d'un seul cerveau, celui "du haut", l'être humain aurait été absorbé en permanence par ce processus très complexe et n'aurait pas pu développer d'autres activités intellectuelles. Le fait d'avoir deux cerveaux a joué un rôle majeur dans notre évolution », souligne Cécile Denjean, l'auteur du documentaire.

LE VENTRE PARTICIPE À LA GESTION DE NOS ÉMOTIONS

Outre des images de synthèse impressionnantes et animations, les explications délivrées par les d'intervenants travaillant souvent dans des universités ou des services hospitaliers en Allemagne, Belgique, Canada, Chine, Etats-Unis ou en France, permettent de mieux comprendre l'impact de notre ventre sur nos comportements.

Des chercheurs ont découvert par exemple que notre cerveau entérique – celui du ventre – produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. Si la psychanalyse gastrique cherche encore son fondateur, l'acupuncture abdominale, pratiquée depuis une quarantaine d'années en Chine, soigne de nombreuses pathologies dont la maladie de Parkinson, celle d'Alzheimer et la dépression.

L'INCROYABLE COMPLEXITÉ DE NOS VENTRES

« On s'est aperçu que la maladie de Parkinson, qui s'attaque aux neurones du cerveau, s'en prend aussi à ceux du ventre. Cette maladie démarre longtemps avant que les premiers troubles moteurs n'apparaissent. Or, quand les tremblements surviennent, il est trop tard puisque 70 % des neurones sont déjà détruits. Si on arrivait à diagnostiquer Parkinson dix à vingt ans plus tôt par une simple biopsie intestinale de routine, cela pourrait permettre d'anticiper sur la destruction de neurones », estime Cécile Denjean.

Au CHU de Nantes, ... ou l'université technique de Munich, les propos tenus par les intervenants permettent de mieux comprendre l'incroyable complexité de ce qui se passe dans nos ventres. On sait désormais qu'une conversation secrète existe entre les deux cerveaux. Elle ouvre d'immenses espoirs thérapeutiques.

Cécile Denjean - (France, 2013, 55 minutes) - Diffusion le vendredi 31 janvier à 22h20 sur Arte.

YU ZHEN BU YUAN GONG

Nourrir l'énergie vitale et
tonifier l'énergie originelle : les reins

Le Qi Gong pour nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle est une méthode composée de 8 mouvements intenses

destinés à mobiliser et renforcer l'énergie originelle logée dans les reins. L'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant développant la résistance et l'immunité du corps autant que sa capacité sexuelle. Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent également un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

- 1) « Prendre et soulever la robe »
- 2) « Le Lion d'or guette au loin »
- 3) « Pencher le corps pour atteindre les pieds »
- 4) « Les paumes des mains embrassent les pieds du Bouddha »
- 5) « L'oie sauvage descend sur le désert »
- 6) « Le vent balaie les derniers nuages »
- 7) « Le lion frotte la balle »
- 8) « L'énergie retourne au Dan tian »

La méditation : histoire d'un succès

Un moment de silence ne fait pas de mal dans un océan de bruit, un mot de méditation dans une vie d'impensé. De plus en plus d'individus s'adonnent à la méditation. Quels en sont ses mécanismes et ses bienfaits ? Pourquoi un tel succès ?

Avec :

- **Serge Hefez**, psychiatre, psychanalyste
- **Fabrice Midal**, fondateur de l'École Occidentale de méditation à Paris et en Suisse, enseigne la méditation d'un point de vue laïc, auteur de « *La méditation* », ed. Puf (collection *Que sais-je*).
- **Marie-Laurence Cattoire**, directrice d'une agence de relations presse, auteure de « *La méditation, c'est mâlin* », à paraître au mois de mai aux éditions Leduc.

Reportage de **Lénora Krief** : « *La méditation dans le yoga* ».

- **Serge Hefez**, psychiatre, psychanalyste, Serge Hefez est responsable de l'unité de thérapie familiale dans le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris. Spécialiste du VIH, il dirige l'Espace social et psychologique d'aide aux personnes touchées par le sida (**Espas**) et intervient sur les problématiques liées à la toxicomanie.
- **Fabrice Midal** est philosophe et écrivain. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, principalement consacrés à la méditation, à la défense de la poésie et de l'art moderne. Très tôt attiré par le bouddhisme tibétain, Fabrice Midal est marqué par sa rencontre avec le maître tibétain Chogyam Trungpa [à noter que *Fabrice Midal enseigne la méditation d'un point de vue laïc !*].

Elève du philosophe François Fédier, Fabrice Midal s'intéresse aux liens entre la pensée bouddhique et la philosophie occidentale.

Voir le documentaire associé dans les adresses de sites internet proposées.

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 seront assurés selon ces modalités :

Dol-de-Bretagne seul la séance du **Lundi 24 le matin** est suspendue. Les autres séances du Lundi 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 commencent le samedi 1er mars 2014 à la fin des cours et se terminent le lundi 17 mars 2014 .

Les séances à Dol-de-Bretagne - Rennes - Saint-Malo sont maintenues pendant cette période.

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

La Direction des Sports vous informe de la fermeture de la salle de la Gentillierie, en raison de deux réunions publiques en Mars:

lundi 10 et mercredi 18.

lundi 10 au jeudi 13 inclus

**Bien cordialement,
Marie-Josée Lavoine**

Direction des Sports-Ville de Saint-Malo

ASIE DAO au village Oxlane

L'association proposait du Tai Chi Chuan dans le cadre de la rencontre : ASIE DAO au village Oxlane. Les horaires étaient les suivants : 12h10-12h40 - 13h30-14h - 15h-15h30 - 17h10-17h40

Démonstration ici du San-Shou par deux assistants Françoise et Jean Philippe. Cette pratique fera l'objet du stage proposé du 7 au 9 Mars 2014 à Dol-de-Bretagne



Cours & Séminaires

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

Sites Internet

« Le ventre, notre deuxième cerveau »

http://www.lemonde.fr/culture/article/2014/01/31/le-ventre-notre-deuxieme-cerveau_4354317_3246.html

surtout à partir de 24'30" et jusqu'à la fin ; ou sur Youtube :

<http://www.youtube.com/watch?v=HF7ytnfRxyY>

« Mais, dis, t'es zen ? » La méditation : histoire d'un succès

<http://www.franceinter.fr/emission-service-public-mais-dis-t-es-zen-la-meditation-histoire-d-un-succes>

Vous pouvez retrouver de nombreuses informations sur le site : <https://www.ecirtam.net/taichi/>

Programme

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

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 : 7-8-9 mars 2014**

(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr)

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

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

