



## Editorial

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

Daoyin Yangsheng Gong en 12 mouvements - 13e Forum des sports de Saint-Malo - Vitalsport 2017 Betton - Reprise des cours - 4<sup>ème</sup> Stage International WUDANGXUANWUPAI © - "Wudang san shí liù shì tàijí quán (36 séquences)" (suite). "Épée élixir du Wudang" (41 séquences).

## Daoyin Yangsheng Gong en 12 mouvements

导(導)引养(養)生功十二法

Le titre est trompeur : on pourrait croire que chaque mouvement concerne un méridien, puisqu'il y en a 12 ! Et bien non ; beaucoup de choses travaillent en même temps, ce qui est le propre des disciplines internes chinoises. Ces mouvements ont de nombreuses fonctions. Il n'est pas utile de les connaître toutes ; et de se les représenter durant la pratique risque de disperser son attention sur un seul aspect.

Cet enchaînement reprend 12 mouvements extraits de formes existantes. C'est un enchaînement global fondé sur des étirements pour se relaxer et en même temps stimuler la circulation énergétique dans les méridiens. Son rythme est très lent pour favoriser une meilleure concentration et une meilleure circulation énergétique.

### Préparation :

Les pieds joints, le corps droit, les épaules détendues et les yeux légèrement fermés.

Se réciter dans la tête la poésie :

- La nuit est profonde et calme, nous vidons notre tête les dix mille soucis.
- Nous nous concentrons sur le Dan Tien en fermant les sept orifices.
- Respirer lentement et placer la langue contre le palais.
- Le corps léger comme une hirondelle vole vers le ciel.

### Ouverture (yù bèi shì)

- 1, Le ciel engendre le monde (Qián yuán qì yùn)
- 2, Les poissons doubles sont suspendus dans la cour (Shuang yú xuán gé Yinyang)
- 3, Le vieux cheval a encore de l'ambition (Lao jì fú lì)
- 4, Ji Chang vise le cœur d'un pou (Jì chang guàn shì)
- 5, On se penche pour chasser la poussière des bottes (Gong shen dan xue)
- 6, Le rhinocéros regarde la lune (Xī niú wàng yuè)
- 7, La fleur de lotus sort de l'eau (Fú róng chū shuǐ)
- 8, Le coq d'or annonce l'aube (Jīn jī bào xiǎo)
- 9, L'oie sauvage descend sur le désert (Píng shā luò yàn)
- 10, Les nuages accompagnent la grue blanche (Yún duān bái hè)
- 11, Le phénix danse pour présenter le bonheur (Fèng huáng lái yí)
- 12, Le Qi retourne au dantian (Qì xī guī yuán)

### Fermeture (shou shi)

## 13<sup>ème</sup> FORUM DES SPORTS

Salle d'athlétisme de Marville - Saint-Malo

Samedi 9 septembre

Anita Leblanc, Eliane Bordier-Rebours et Gilles Beaumont se proposent d'assurer la permanence du stand du 13e Forum des sports de Saint-Malo.

Si certains d'entre vous désirent leur rendre visite et échanger quelques mots ils seront les bienvenus.



## Vitalsport 2017 - Betton

Week-end des 9 et 10 septembre

L'ABTCC participe à la manifestation Vitalsport au Village la forme Decathlon Betton avec une quarantaine de clubs. Les associations invitent à découvrir différents sports et activités. Cette manifestation est gratuite.

Vous souhaitez découvrir le Tai Chi Chuan et les disciplines internes ?

L'enseignant principal F. Hainry de retour de son déplacement en Rép. Tchèque les premiers jours de septembre sera à la manifestation se déroulant au Vitalsport de Décathlon.



## L'ABTCC présente au Vitalsport proposera la pratique du Daoyin Yangsheng Gong en 12 mouvements

C'est l'occasion de découvrir la discipline chinoise avec des passionnés et diplômés.

Tu y participes ? N'hésite pas à le faire savoir en cliquant sur participer via la page de l'événement Vitalsport 2017 - Betton.

### REPRISE DES COUVRS Année 2017-2018

Le bureau a proposé pour la reprise des séances :

**à partir le vendredi 15 Septembre.**

**Nous rappelons que durant les congés scolaires qui durent deux semaines, l'association a assuré les cours la première semaine.**

#### Séances

- **Lundi & Samedi** : "Salle des Arts Martiaux" - Boulevard de Normandie, (*chemin de la chaussée*) à Dol-de-Bretagne.
- **Mardi** "Salle d'activité" rue de la mairie (*Derrière la Mairie*) au Mont-Dol.
- **Mardi & Jeudi** : "Salle de la Gentillierie" - 124, av. des Rosais à Saint-Malo.
- **Mercredi & Vendredi** : **(NOUVELLE ADRESSE)** "Salle Ile de France" - Rue des Cévennes (*métro Pontchaillou*) à Rennes.

*Merci à la présence d'esprit de la Présidente qui s'est renseigné au mois de juin auprès de la direction des sports, pour demander des aménagements sur la "salle Portugal". En guise de réponse il lui a été signalé que nous ne pouvions plus utiliser à la rentrée 2017-2018 cette salle, comme nous le faisons depuis pratiquement 20 ans, mais que nous pourrions avoir une autre salle si nous la demandions !*



google (*taper*) : bus + métro 2014/15 - Le STAR

**4<sup>ème</sup> STAGE INTERNATIONAL  
WUDANG XUAN WU PAI ©**

**21-22 Octobre 2017**

Stage animé par YOU LI FA (*François HAINRY*)  
**15<sup>ème</sup> génération du WUDANG XUAN WU PAI ©**

Salle de sport des Vergers 351200 Dol-de-Bretagne

**ABTCC. La Daguinais – près la Forêt – 35340 LIFFRE**

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



**"Wudang san shí liù shì tàijǐ quán (36 séquences)" (suite).**  
**"Épée élixir du Wudang" ou "Épée Taoïste du Cinabre" (41 séquences)**

Ces enchaînements sont enseignés traditionnellement de façon confidentielle à certains disciples dans l'école du **WUDANG XUAN WU PAI ©** en Chine.

Le séminaire est ouvert à tous les pratiquants quelque soit leur âge et leur condition physique.

L'épée a été développée pendant la dynastie des Song par **Zhang San Feng**, un des patriarches des Monts du Wudang. Zhang San Feng s'était retiré dans la montagne Wudang pour cultiver le taoïsme, ce qui le conduisit à développer les **"Arts Internes"** qui sont devenus par la suite : **Tai Chi Chuan - Bagua zhang et Xing Yi quan.**

Zhang San Feng était un expert de l'épée, il a inclus cette pratique dans la formation qu'il donnait aux prêtres taoïstes sur la montagne. La tradition dit que suite à cet enseignement les prêtres étaient plus connus pour leurs techniques à l'épée que pour les autres formes de combats.

Le **cinabre/élixir** du titre se réfère au champ du cinabre (**dantian**) qui est un élément de l'alchimie taoïste.

Dans la pratique, il est recommandé de se déplacer en douceur, l'épée doit s'unir avec le corps pour former un tout. De cette façon, l'épée se conforme à l'esprit (**Shen**) ; ainsi l'épée semble être nulle part mais est partout à la fois. La forme à l'épée s'efforce de souligner les multiples changements d'un mouvement tel qu'il est demandé dans le **Yi Jing (Livre des Transformations).**

Les mouvements doivent être clairs et distincts et les connexions sont souples et naturelles.

Lors de la pratique, l'énergie interne et les compétences externes du pratiquant doivent être bien coordonnées de sorte que les trois trésors (**Jing, Chi, Shen**) circulent librement dans le corps et fusionnent avec l'épée.

**Il existe 13 techniques de base qui sont** : pointer, fendre, élever, lever, pendre, tranche, balayer, transpercer, bloquer, cercle, conduire, hacher, tirer.

**Autres noms utilisés pour désigner ces techniques** : pointer, tirer, transporter, lever, bloquer, attaquer, poignarder, entraîner, arrêter, tourner, avancer, reculer, balayer, couper, presser.

#### Réflexion sur la peinture :

« Je devins un artiste, et à partir de cinquante ans je commençai à reproduire des œuvres qui gagnèrent une certaine réputation, mais rien de ce que j'ai fait avant l'âge de soixante-dix ans n'était digne d'attention. »

« Si le ciel m'avait donné cinq autres années, j'aurais pu devenir un véritable peintre. » (*mort à 89 ans...*)

*Katsushika Hokusai*



#### Cours & Séminaires

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

**(Informations et inscriptions : contact@abtcc.fr)**

**www.abtcc.fr**

**www.wudang.fr**

**- facebook : abtcc**