

LETTRE François HAINRY

Chronique

n° 50 - Avril 2020



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

Réponse - Balancement des bras l'exercice - Programme pour le mois de confinement - Sites internet.

Réponse à une question

Quelle est la signification du tampon que j'ai placé à la fin du document sur le Qigong de la Rate (1), telle est la question que m'a posée un ami ?

Prenons l'histoire dès le début, certains élèves n'ont peut-être pas été mis au courant. Voici le déroulé des événements. J'ai adressé à l'ABTCC, à la demande d'un membre du Conseil d'administration (CA.), qui est aussi son Webmaster, et ceci suite à son "Idée du matin : pour garder le lien avec les adhérents...", courriel du 21 mars, une suite de documents.

À l'origine sa demande était assez imprécise. Il faut comprendre la situation. La nouvelle "vie" confinée provoque, autant pour les pratiquants que pour l'enseignant, une nouvelle conception de la pratique. Ne plus recevoir des informations directement du professeur, informations qui peuvent occasionner un changement de perspective : nouvelle vision de la gestuelle, nouvelle compréhension de l'énergétique ...

Ce courriel parlait aussi de produire des vidéos. Mais, comme je l'ai signalé au webmaster, j'ai réalisé beaucoup de vidéos en compagnie d'un ancien élève : Jean-Philippe, et le choix des sujets est assez large pour ceux qui désiraient s'en inspirer. Donc il n'était pas nécessaire d'ajouter à une offre déjà abondante un surplus d'informations. De plus, je lui indiquais aussi que je n'ai aucune formation

pour me servir de la caméra ni aucune compétence pour monter un document. Comme je sais que ce travail sera regardé et disséqué non seulement par les élèves de l'ABTCC mais aussi sur toute la France, et au-delà de nos frontières, j'ai préféré m'abstenir. J'ai des exigences sur la qualité d'un produit où mon image apparaît. Il me reste à l'esprit cette formule liée à la pratique traditionnelle : "le ridicule tue". Essayez de trouver les vidéos des Sensei (maîtres) japonais de Karaté sur Internet. Cherchez par exemple Sensei Tomiyama. Pour ma part je n'ai trouvé qu'une seule vidéo et elle ne durait pas quatre minutes. Tout cela pour vous dire que j'ai mis cette proposition de réaliser des documents audio visuels de côté.

Après réflexion j'ai préféré proposer des "tutoriels" qui permettent, tels des pense-bêtes, de garder une trace de la pratique, sans nécessairement regarder constamment la télévision ou son ordinateur, les enchaînements qu'ils soient de Tai Chi Chuan ou de Qigong.

Je me suis attelé à cette tâche et à ce télétravail (mot à la mode), travail que j'avais déjà commencé à mettre en place le premier jour de confinement et ceci pour garder un lien avec les élèves.

Après cet aparté, revenons à la question de cet ami présenté en début d'article. Dans mon "tutoriel" du 23 avril : Qigong de la Rate (1) "He Wei Jian Pi Gong (Di I Tao)", qui comporte sept pages dont six de dessins, j'ai adjoint en fin de document mon tampon que le Grand Maître 9^{ème} Duan - Zhang Guangde m'a donné en 2004. C'est mon prénom en chinois. Cet ami donc à qui j'avais envoyé ce "mémo", m'a demandé la signification de ce cartouche. La voici donc : Féng shuài (馮帥) shuài signifie : celui qui est devant, qui commande, qui prend les décisions au sens militaire du terme. Et Féng c'est le surnom qui accompagne le terme qui se trouve associé.

Balancement des bras

Tout d'abord on commence par une position que tout le monde connaît. Il s'agit de l'exercice du Zhan Zhuang (posture de l'arbre).

Cette posture nous aide à nous recentrer et à nous placer dans le calme et la relaxation. C'est un travail d'intention ou si l'on préfère d'introspection de l'esprit où l'on laisse s'éloigner toutes les pensées qui nous perturbent.

L'expression que nous avons est celle que l'on nomme communément « sourire intérieur ». Des micro mouvements nous



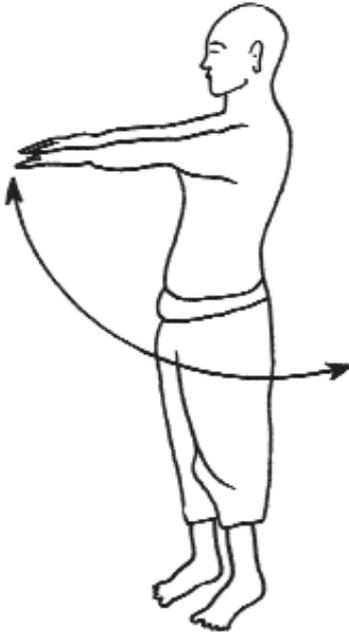
Maître Yao ZongXun

permettent de nous apercevoir que nous ne devons pas être figé.

La durée de l'exercice dépend de chacun, elle peut aller de quelques minutes à deux heures.

L'exercice du balancement des bras s'effectue de la façon suivante :

Tenez-vous droit, les jambes écartées d'une largeur d'épaules. Les pieds doivent être parallèles, les pointes légèrement vers l'intérieur. Rétractez les orteils afin que la voûte plantaire soit légèrement concave, ainsi l'extrémité des orteils est très légèrement repliée. Dans cette position, les pieds reposent fermement sur le sol par les trois points du pied (*talon, gros orteil et petit orteil*). Vous devez agripper le sol par les pieds, comme si vous vouliez aspirer l'énergie de la terre par le creux de la voûte plantaire.



Les bras pendent librement le long du corps, les paumes des mains tournées vers l'arrière.

La partie du corps qui s'étend de la tête jusqu'à la ceinture doit rester absolument souple, sans tension. Le corps est droit mais sans raideur, la partie du corps qui s'étend de la ceinture jusqu'à la plante des pieds doit être ferme.

Les yeux sont fixés sur la ligne d'horizon ou fermés pour faciliter la concentration.

Pendant tout l'exercice, la pensée doit être fixée sur le creux qui se forme à la partie antérieure de la voûte plantaire "Yongquan" (1 Rn), et aussi sur le point d'acupuncture "Baihui" (20 DM.) (*le point qui correspond à la fontanelle – le point le plus élevé du vertex*).

Premier exercice

- Levez les bras sans force jusqu'à l'horizontale, les paumes tournées vers le sol et laissez-les redescendre et partir en arrière, le plus loin possible, les paumes des mains sont alors orientées vers le ciel.
- Les épaules doivent rester détendues, sans tension apparente.
- Les yeux restent fixés dans le vide, droit vers un horizon hypothétique.
- Commencez par un balancement sans précipitation ce qui correspond environ à une montée et une descente par seconde.
- Exécutez ce mouvement pendant quelques minutes avant de passer au second si vous le désirez.

Cet exercice est le premier d'une série. Mais, si on manque de temps, on peut s'arrêter à cet exercice, il est complet et renferme tous les principes que nous avons énoncés ci-dessus.

Programme pour pratiquer seul

Il existe différents types de personnes ou tempéraments d'individus. Tout d'abord on trouve ceux qui forcent

l'admiration, ce sont ceux qui vont à marche forcée. Ils se donnent un programme et s'y tiennent coûte que coûte. Cette note n'est pas pour eux, quoi que. En effet ils risquent d'oublier la dimension Taoïste de la pratique, que le fait de forcer outrancièrement la nature et sa nature va à l'encontre de la philosophie Taoïste.

Il y a ceux qui ne savent pas trop par quoi commencer, et c'est à eux que je destine cette note.

Il y a encore ceux qui, comme me le disait hier un élève, n'imaginent pas de pratiquer en dehors d'un groupe. Ce groupe, ce professeur qui soude, qui crée l'ambiance adéquate, qui insuffle la bonne humeur, la convivialité. Tous ces éléments sont des paramètres non seulement nécessaires mais indispensables pour eux. En dehors de cette dynamique ils ne peuvent pas s'entraîner. C'est aussi pour eux que ces indications sont proposées.

Il y a un dernier cas qu'on serait tenté d'oublier, il s'agit de ceux qui sont au-delà de toutes ces considérations. Ce sont ceux qui savent ou du moins pensent savoir. Cette note ne les concerne pas non plus, puisque de toute façon ils sont convaincus de la justesse de ce qu'ils font.

J'ai abordé dans la "Lettre 49" en date du 15 Avril l'importance de la préparation – Ji Ben Gong ou exercices de base.

(Suite Lettre 51)



» Cadeau reçu mercredi 22 avril de la part de mes élèves tchèques : différentes variétés de thés qui vont des Pu Erh au Gyokuro en passant par les Long Jing.

Sites Internet

La Bibliothèque numérique sur la Chine ancienne :
- Lettres, mémoires, études, essais, voyages, etc.
Chine ancienne, déjà partiellement présente sur le site des Classiques des sciences sociales
<https://www.chineancienne.fr/>
<https://www.chineancienne.fr/les-titres/>
<https://www.chineancienne.fr/les-titres-3-m%C3%A9moires-essais-voyages-etc/>

Cours & Séminaires

ACIGNÉ - BREST (MPT Harteloire et SUICHIN) - DINARD - DOL-DE-BRETAGNE - LE GRAND PRESSIGNY - MONT-DOL - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.

(Informations et inscriptions :
francois3.hainry@free.fr)

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr