

LETTRE François HAINRY

Chronique

n° 53 - Mai 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)

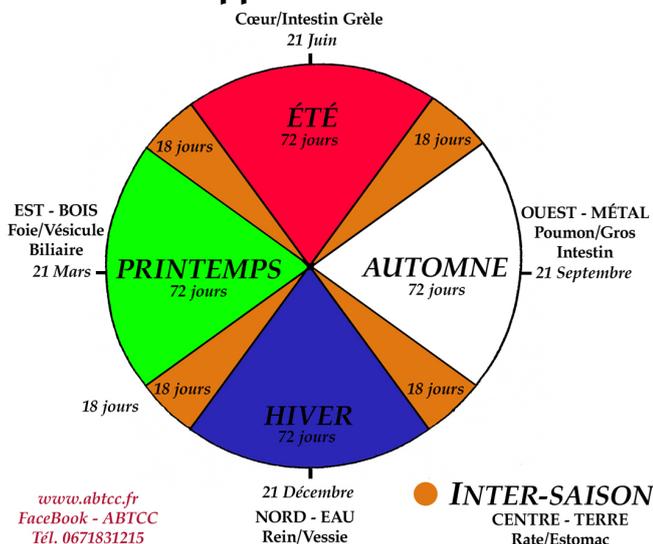
...
le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,
...

Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

Sommaire

Rappel - Balancement des bras l'exercice - projets menés en période de confinement et que vous avez dû normalement recevoir ! - Sites internet.

Rappel sur le cœur



Dans le **Huang Di Nei Jing Su Wen** (*Classique interne de l'empereur Jaune*), il est dit à propos de l'été...

Q.B. : Le **Cœur** a la fonction souveraine : prestige spirituel.

Les 3 mois d'été évoquent un épanouissement. Les souffles du ciel et de la terre s'inversent (*le Yin commence à croître et le Yang à décliner*), la création est en pleine beauté. On se couche tard, on se lève tôt. On recherche le soleil, on se met de bonne humeur, on s'épanouit de manière à ce que le souffle (*interne*) puisse s'extérioriser à son gré. Le Dao correspondant est de "cultiver la croissance".

Dans l'énergétique chinoise, le **cœur** est associé au mouvement du Feu.

Balancement des bras (suite de la lettre 50)

Deuxième exercice (principal)

Tout au long de l'exercice, suivre son propre rythme respiratoire, cela donne le « tempo » au mouvement des bras et non l'inverse.

Le premier exercice consistait à lever régulièrement, sans à-coups sur l'inspiration, les deux bras devant soi, jusqu'à l'horizontale, les mains restant souples, en flexion et s'étendant dans le prolongement des bras en fin de mouvement, et sur l'expiration, abaisser les bras, régulièrement et sans à-coups.

Maintenant lever un bras et l'autre reste détendu le long du corps et ceci pendant 8 balancements. Changer ensuite de bras et effectuer de la sorte 4 ou 8 séries de 8 mouvements.

Reprendre le mouvement principal soit : les deux bras devant soi, jusqu'à l'horizontale pendant deux séries de 8 mouvements.

Nous reprendrons le principe donné précédemment. Lever les bras sans à-coups sur l'inspiration, et les abaisser sur l'expiration.

Les dix recommandations

1. Le corps entier doit être relaxé pendant l'exercice.
2. On doit sentir la force de gravitation qui vous colle au sol (*le ventre lourd, la tête légère*).
3. Dos droit et tête comme suspendue au plafond par un fil de soie, droite et légère.
4. Mâchoires détendues.
5. Esprit calme.
6. Conscience du ventre localisé au point d'acupuncture Qihai (6 RM.) "Mer du Qi" (*le champ du cinabre inférieur - à 1,5 cun sous l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure*).
7. Pas de force dans les bras.
8. Sentir le frottement de l'air sur les bras.
9. Garder les jambes sans tension excessive.
10. Essayer de contracter l'anus vers le haut pendant tout l'exercice.

Troisième série.

Pour ce nouvel exercice, porter le poids du corps sur une des deux jambes. Dans un premier temps il est préférable de faire correspondre bras et jambe. Ainsi, si c'est le bras droit qui monte, faire en sorte que le poids du corps se place sur la jambe droite. Avancer dans ce cas légèrement la jambe gauche de sorte que la pointe du pied ou le talon touche le sol. Exécuter 8 balancements de bras et tout en changeant de bras changer la jambe qui porte le poids du corps.

Effectuer de la sorte 4 ou 8 séries de 8 mouvements.

Pour conclure cette série reprendre le principe donné précédemment. Lever les deux bras sans à-coups sur l'inspiration, et les abaisser sur l'expiration.

On a ici deux options. Soit on laisse le poids du corps sur une jambe, soit on reprend l'exercice de base.

Les dix principes de la pratique

1. La respiration est naturelle et elle guide la montée et la descente des bras.
2. Ne pas laisser les coudes et les bras monter plus haut que le niveau des épaules.
3. Les bras redescendent aussi lentement qu'ils sont montés.
4. Passer légèrement le poids du corps sur l'avant du pied durant la montée des bras et le reporter sur les talons lors de leur descente. Pour réaliser ceci, il faut légèrement plier les genoux durant la montée des bras et se redresser sur la descente.
5. Durant tout le mouvement de balancier des bras garder les paumes toujours face au sol, les doigts doivent rester dans la posture "tendue-détendue"
6. Pour la montée des bras c'est l'auriculaire qui se trouve le plus élevé, ainsi les paumes sont légèrement orientées sur les côtés. Lors de la descente des bras c'est l'index qui se trouve le plus élevé de telle sorte que les paumes des mains se font face.
7. Dissocier le mouvement des mains. Ainsi la main droite ou la main gauche selon votre choix monte légèrement l'une avant l'autre.
8. On effectue une légère rotation du buste durant la montée des bras ainsi que durant la descente.
9. Durant la montée le dos s'étire vers le ciel à partir du point Mingmen (4 RM.) "Porte du destin - Porte de la vitalité" (*Sous l'apophyse épineuse de la 2e vertèbre lombaire.*). Sur le mouvement de descente le dos se contracte du ciel vers le point Mingmen. Noter la légère montée des sus-épineux et des deltoïdes.
10. La langue se colle au palais durant la montée des bras et se place à la base des incisives inférieures durant la descente. Le mouvement n'offre aucune rupture durant le travail.

Quatrième série.

Cet exercice est comparable au troisième dans le sens où un seul pied s'enracine. Maintenant toutefois il faut porter le poids du corps sur la jambe avant. La pointe du pied arrière touche le sol.

Reprendre l'exercice selon la même configuration que précédemment ; ainsi, si c'est le bras droit qui monte, faire en

sorte que le poids du corps porte sur la jambe droite. Exécuter de la sorte 8 balancements de bras et tout en changeant de bras changer la jambe qui porte le poids du corps.

Effectuer de la sorte 4 ou 8 séries de 8 mouvements.

Pour conclure cette série reprendre le principe donné précédemment à savoir lever les bras sans à-coups sur l'inspiration, les abaisser sur l'expiration.

Appliquer ici un principe qui se retrouve dans un exercice japonais que l'on peut qualifier de "Nei Gong" (*exercice interne*) et qui se retrouve dans les écoles "Shintoïstes".

Il s'agit de commencer en portant le poids du corps progressivement de l'arrière vers l'avant et ceci en coordination avec le mouvement des bras.

— A l'inspire porter progressivement le poids du corps sur la jambe avant.

— À l'expire revenir sur la jambe arrière.

Dans les Arts

Internes Chinois, sous un angle technique, c'est une sorte de geste du "rameur debout". Au niveau de la pratique, cet exercice permet de travailler sur la prise de conscience de l'ancrage du corps et développe notre sens de gravité sur l'avant et l'arrière.

D'un point de vue énergétique, il sert à éduquer et à diriger le "Qi" et à le faire circuler dans tout le corps.

Changer ensuite de bras et effectuer de la sorte 4 ou 8 séries de 8 mouvements.

Au Japon cet exercice se nomme : "Ame no torifune" ou "Torifune" ou "Tori-fune". On le pratique dans toutes les écoles traditionnelles, il prépare le corps et l'esprit à une pratique en profondeur. O Sensei Ueshiba, le fondateur de l'aikido moderne, commençait systématiquement par cet exercice :

https://www.youtube.com/watch?v=FG2hj_wnF3A

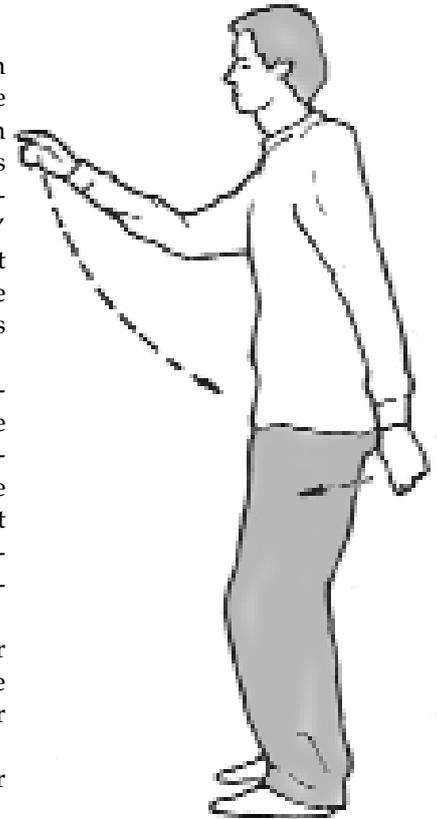
Complément :

11. Le pied avant suit le précepte suivant : être à chaque instant en mesure de soulever le pied.

12. Lorsque la pratique s'effectue avec une jambe avancée et l'autre en arrière, ouvrir légèrement les genoux lorsque l'on monte les bras.

13. a) Lorsque l'on opère la montée des bras on inspire, durant la descente on expire.

b) En même temps que l'on monte les bras on imagine que l'on attire l'énergie le long de la jambe avant, et on fait redescendre cette énergie sur la jambe arrière.



(Changer la position des jambes, celle qui était en avant passe en arrière et vice-versa. Normalement après un certain temps de pratique il n'est plus nécessaire d'inverser les positions, la circulation de l'énergie s'opère dans les deux sens.)

14. Lorsque que l'on effectue l'exercice une jambe levée, on doit, lorsque l'on élève les bras, étirer la jambe qui porte le poids du corps. Ce mouvement fera décrire en même temps au pied levé un petit cercle horizontal à trente centimètres du sol. Cette figure se déroule du centre vers la périphérie.

(Lorsqu'on pratique ainsi, la circulation énergétique méridienne est plus importante dans la jambe, et l'on respecte aussi le principe, "une fois Yin une fois Yang")

Remarques

Ne pas être étonné si, au départ, on éprouve quelques vertiges, ceux-ci sont dûs à une hyper-oxygénation. Interrompre l'exercice dès leur apparition, ce léger incident disparaîtra avec l'entraînement. Raccourcir dans ce cas le nombre de séquences, et exécuter 2 ou 3 séries par jour.

Il est possible également que les mains se refroidissent. Ceci est dû au fait que l'on n'est pas suffisamment enraciné, le haut du corps pas assez souple, le bas du corps pas assez lourd. Dans un deuxième temps, les pieds deviendront régulièrement plus chauds, ce qui prouvera que l'énergie de type Yang commence à circuler avec plus de force dans le corps.

Des crises de bâillements peuvent se déclencher, ce qui n'est pas anormal et traduit la décontraction du diaphragme. Ne pas interrompre l'exercice.

D'autres réactions normales d'élimination "d'énergies perverses" peuvent alors se manifester : une abondante transpiration, des crachats et la langue qui peut être un peu blanche pendant quelques jours. Tous ces signes montrent que le "Qi" s'est remis à circuler dans le corps et que les blocages se lèvent.

Projets menés en période de confinement et que vous avez dû normalement recevoir.

L'intitulé que le Webmaster et aussi membre du conseil d'administration (CA.) était :

« Pour garder le lien avec les adhérents... »

J'avais dès le premier jour décidé de consacrer du temps à la mise au propre de tout un travail que je n'avais pas formulé clairement.

Finalement je me suis attelé à la tâche et un peu comme beaucoup de professeurs j'ai été débordé par l'ampleur du travail à faire. En effet, le manque de contact avec les élèves donne des scrupules et l'on accumule des heures de travail pour pouvoir essayer de compenser l'absence de rencontre.

J'ai effectué pour ma part un calcul rapide et je me suis aperçu que j'ai passé presque trois fois plus de temps par rapport au temps que je consacre à l'enseignement.

En général j'assure, tous cours confondus, une vingtaine d'heures par semaine. Soit approximativement 80 heures par mois. Je me suis aperçu que j'ai consacré environ une moyenne de 7 heures par jour et comme le samedi je tra-

vaille aussi cela fait que j'ai réalisé des semaines d'au



moins 40 heures. Cela m'a jusqu'à aujourd'hui donné un total d'au moins 450 heures pour environ 350 pages de production.

Voici le résumé de ce que vous avez dû recevoir, envoyé normalement par le Webmaster, puisque la présidente m'a signalé que je devais m'adresser à lui pour les envois et que je n'étais pas autorisé à vous contacter pour vous les adresser.

- ÉTIQUETTE ET ÉTHIQUE (Écrit en 1994 à la suite de mon voyage en Australie auprès de Maître Erle Montaigue.)
- TAI CHI CHUAN en 8 séquences de style Yang - (4 pages)
- YU ZHEN BU YUAN GONG - Nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle : les reins 1 - (25 pages)
- YU ZHEN BU YUAN GONG - Nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle : les reins 2 - (11 pages)
- HE WEI JIAN PI GONG - Harmoniser l'estomac et renforcer la rate (1^{ère} série) - (46 pages)
- HE WEI JIAN PI GONG - Harmoniser l'estomac et renforcer la rate (2^{ème} série) - (7 pages)
- SHU XIN PING XUE GONG - APAISER (DÉTENDRE) LE CŒUR ET CALMER LE SANG (1^{ère} série) - (4 pages)
- SHU GAN LI DAN GONG - Détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire (1^{ère} série) (reprise du document) - (22 pages)
- DAO YIN YANG SHENG GONG SHI ER FA - Daoyin Yangsheng Gong en 12 mouvements - (15 pages)
- 19 PROPOS TIRÉS DE L'EXPÉRIENCE - TUNG YING CHIEH ou DONG YING JIE (1898 - 1961) - (6 pages)
- Lettre n° 48 - Avril 2020 - (2 pages)
- Lettre n° 49 - Avril 2020 - (2 pages)
- Lettre n° 50 - Avril 2020 - (2 pages)
- Lettre n° 51 - Mai 2020 - (2 pages)
- Lettre n° 52 - Mai 2020 - (6 pages)
- Lettre n° 53 - Mai 2020 (4 pages)
- CHANT DES 16 EXERCICES DE SANTÉ- Wang Jin Yu & Zhang Bao Yang - (26 pages)
- FORME DITE DE BEIJING - en 24 mouvements avec bibliographie - (42 pages)

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr

- SUN FUQUAN [LUTANG] Forme traditionnelle de Tai Chi Chuan en 98 Séquences - (19 pages)
- LA MARCHÉ - Qi Gong/Tai Chi Chuan/Yi Quan/Bagua Zhang - (8 pages)
- LA PRATIQUE TAOÏSTE en 36 séquences (Tai Chi Cream) document abrégé - (7 pages)
- LA PRATIQUE TAOÏSTE en 36 séquences (Tai Chi Cream) document complet - (21 pages)
- LES SIX POUSSÉES - POUSSER VERS LE SOL - POUSSER DEVANT SOI - POUSSER SUR LES CÔTÉS - POUSSER EN ARRIÈRE VERS LE BAS - POUSSER EN ARRIÈRE VERS LE HAUT - POUSSER VERS LE CIEL - (6 pages)
- LES VINGT MOUVEMENTS DE LA FAMILLE YANG - (16 pages)
- ENCHAÎNEMENT EN 124 SÉQUENCES DITE FORME DE LA FAMILLE YANG - (30 pages)

En projet

- SHU XIN PING XUE GONG - APAISER (DÉTENDRE) LE CŒUR ET CALMER LE SANG (1^{ère} série) (avec les dessins ou photos)
- SHU XIN PING XUE GONG - APAISER (DÉTENDRE) LE CŒUR ET CALMER LE SANG (2^{ème} série) (avec les dessins ou photos)

OBSERVATION en passant :

On m'a donné à lire dans le P.V. de la Réunion du CAC du samedi 25 avril 2020 : « **Liste ouverte de propositions!** »

10 - ...

« Plutôt que d'avoir des kakemonos, qui relèveraient du culte de la personnalité dans certains pays, ne pourrait-on pas avoir des planches d'acupuncture pour indiquer de quoi on parle ? »

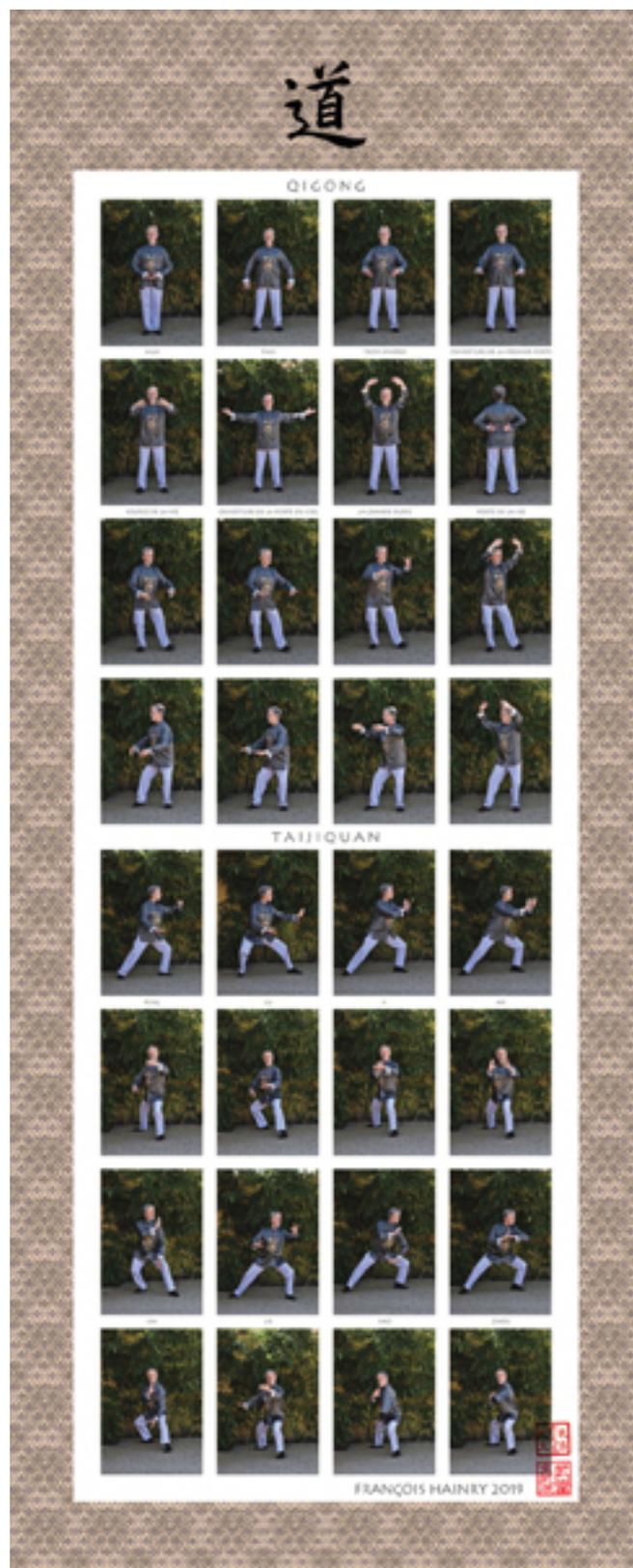
Ce qui est plaisant ici, c'est que la personne qui présente cette remarque est la même qui, en tant que Présidente de l'ABTCC, avait imposé seule sa décision, sans aucune concertation avec aucun membre du CA., pour l'achat de ces dits Kakemonos.

De plus, en tant qu'autorité supérieure de l'Association Bretonne de Tai Chi Chuan, Mme E. Bordier Rebours avait demandé aux représentants des différents lieux de pratiques d'afficher à chaque début de séance les kakemonos qu'elle qualifie aujourd'hui de "CULTE DE LA PERSONNALITÉ".

A Saint-Malo nous nous sommes toujours bien gardés d'afficher ces Kakemonos.

Mon avis personnel était que j'avais encore des points à éclaircir sur ma pratique et que la justesse que je recherchais n'était que partiellement au rendez-vous.

Je crois que ce Kakemono est toujours en vente auprès de la direction de l'ABTCC. Il a été réalisé sous trois formats différents en Rep. Tchèque par Honza Musil. (Photographe professionnel).



Cours & Séminaires

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