



Yang Cheng fu et Sun Lutang

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" au 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.

« *primum non nocere* »

Sommaire

Lettre du Président de l'ABTCC "Cycle de Renouveau"
Culture : Wen Wu N°6 - Cours et Séminaires.

CYCLES ET RENOUVEAU

*Lettre du Président de l'ABTCC
Gilles Beaumont
15 septembre 2020*

L'année du Rat nous promettait du changement du fait que le rat est le premier signe animal du zodiaque chinois. Certaines choses devaient s'effacer, d'autres pouvaient apparaître.

L'association n'y a pas échappé, pour ce qui est de ses responsables. L'expression des adhérents a été essentielle pour éviter une impasse, assurer un "renouveau". C'est la promesse d'un climat serein et constructif.

Merci à Christoph pour nous avoir promenés sur le chemin fascinant du Tao (Dao) au travers des dernières lettres « *Chronique* ».

En tant que pratiquant :

- Il faut parfois un encouragement à répéter et répéter un enchaînement, pas seulement en cours mais aussi chez soi et pour soi.

- Il faut parfois un encouragement, rien que pour retrouver les pièces du puzzle, recoller le corps désuni.

- Il faut parfois un encouragement pour démêler la fonction de tel "Qi Gong" ou de telle forme de "Tai Chi Chuan".

- Il faut parfois un encouragement pour ressentir ici une sensation bénéfique mais furtive pour la retrouver là où elle manquait.

La diversité des formes proposées par François est autant de chances de percevoir l'utilité de chacune et la complémentarité de toutes. Ce qui nous amène à voir le programme 2020-2021.

PROGRAMME 2020 - 2021

Partie commune aux élèves : Échauffements et Qi Gong fondamentaux de base.

- Chanding yin ou Ding yin (*Les mains au niveau du bas ventre*)

- Ji ben Gong : étude des exercices fondamentaux spécifiques

- Balancement des bras (*Bai Bi*)

- Xing Yi Nei Gong (*Chant des 16 exercices de santé de Zhang Bao Yang*).

Pratiquants débutants :

Qi Gong :

- 8 brocarts (ba duan jin)

- 13 mouvements du Dao Yin Yang Sheng Gong (DYSSG)

Tai Chi Chuan :

- Enchaînement Yang simplifié en 8 mouvements

- Enchaînement Yang simplifié en 24 mouvements (dite forme de Pékin).

Pratiquants avancés :

Qi Gong :

- DYSSG en 12 mouvements

- Qi Gong : Dao Yin Bao Jiang Gong 1 & 2^{ème} séries

- DYSSG des cinq saisons

- Jeu des cinq animaux

- DYSSG forme au petit bâton.

Tai Chi Chuan :

- Forme de Yang Cheng Fu en 124 mouvements

- Forme ancienne de Yang Lu Chan en 170 séquences (3^{ème} partie)

- Forme de Sun Lutang en 98 mouvements (3^{ème} partie)

- Forme du Wudang en 18 mouvements

- Forme du Wudang à l'épée en 42 mouvements.

Ateliers spécifiques pour ces 2 dernières formes.

Pour les cours concernant à la fois des « débutants » et des « anciens », ces deux groupes peuvent évoluer parallèlement. François, notre enseignant, peut confier le suivi des exercices à des assistants. Dans le déroulement d'un mois de cours, nous consacrerons la 1^{ère} semaine aux formes Yang de base en 8 et 24 mouvements, et la 3^{ème} semaine à la forme Wudang en "18 mouvements". Ces temps forts permettront d'assimiler ces formes sur l'année.

L'absence de compétition, la sérénité permettant l'approfondissement des techniques, la bienveillance permettant à chacun de tirer parti des exercices, sont des valeurs que l'association a à cœur de préserver et valoriser.

Les différents sites de pratique de l'association permettent aussi de créer des petits groupes de relations amicales au travers des cours.

L'ambiance chaleureuse et porteuse de bonnes énergies comptera autant que toutes les formes travaillées et répétées. Pour cela, nous testerons quelques nouveautés.

NOUVEAUTÉS

PARRAINAGE DE NOUVEAUX PRATIQUANTS

Ainsi, si un adhérent invite un ou des amis à venir pratiquer "Qi Gong" et "Tai Chi Chuan" avec eux et si ces amis s'inscrivent, cet adhérent sera remercié par un cadeau de 20€.

Bien sûr, nous espérons élargir le nombre d'élèves, mais aussi que tout le monde soit satisfait.

PROJETS D'ATELIERS

Atelier de mise en scène.

Il est arrivé de faire quelques démonstrations en présentant simplement certaines formes. Un atelier pourrait regrouper des bénévoles qui chercheraient à améliorer le visuel, la dynamique, ou le commentaire de ces démonstrations.

Ayant un site internet : abtcc.fr, présente depuis plus de 10 ans aussi sur [Youtube](https://www.youtube.com/), et sur [Facebook](https://www.facebook.com/), [Instagram](https://www.instagram.com/) aujourd'hui, l'association a toujours le besoin d'y amener de nouvelles images. Ce peut être un autre objectif.

Atelier de traduction.

Nombre de livres et de ressources internet sont en chinois ou en anglais, sans équivalent en français. Des personnes intéressées pourraient s'atteler à ce genre de travail qui est plus pertinent à plusieurs. Moi-même, peu compétent ou si vous préférez "éternel débutant" en chinois, mais maîtrisant un peu l'anglais pour pouvoir lire la traduction qu'en propose Paul Brennan sur son site (<https://brennan-translation.wordpress.com>). J'ai entamé la traduction d'un des livres de Sun Lutang, celui qui présente la forme en 98 séquences que nous avons commencée l'an passée.



Toute personne motivée peut s'adresser à François ou à l'un des administrateurs, ou transmettre un message via le site.

Toute personne motivée peut s'adresser à François ou à l'un des administrateurs, ou transmettre un message via le site.

PRATIQUES TAOISTES DU WUDANG

Cette année 3 séminaires d'une journée seront proposés. L'organisation de ces journées est la suivante :

9h 45 - 13h — 14h 30 - 18h 30

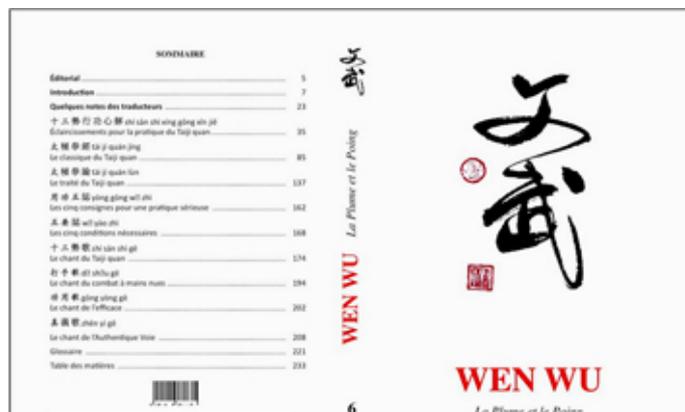
La première journée est programmée pour le 24 Octobre. Le programme est la reprise de ce qui avait été commencé la forme de Zhang San Feng en 99 mouvements et rappel

et approfondissement de l'enchaînement en 18 séquences. Ce programme et ces projets sont proposés pour partager de bons moments et faire quelques pas tous ensemble sur le chemin du Tao.

BIENVENUE À L'ABTCC.

LE PRÉSIDENT
(Tél. 06 08 47 01 10)

CULTURE



WENWU n° 6 – UNE AVENTURE COLLECTIVE de DIX ANNÉES - 15€ (prix unitaire sans le port)

La nouvelle traduction des Classiques ... est l'œuvre d'un groupe de personnes aux compétences diversifiées et éloignées de la connaissance de la langue chinoise pour la plupart. C'est l'originalité de ce groupe qui a permis un résultat surprenant pour quiconque connaît un peu le chinois. ... Les personnes impliquées ont souhaité faire partager leurs moments de vives concertations pour exposer leurs choix de traduction ou d'interprétation.

WENWU N°6 est ainsi une mine d'informations sur la langue chinoise et surtout sur la manière dont les caractères peuvent être interprétés. Il n'est pas nécessaire d'être initié pour utiliser le livre qui met à la portée de tous un trésor de connaissances qui aidera le pratiquant à réaliser la portée de sa pratique au regard des textes classiques. Une pratique sans le soutien de ses fondements se sclérose très vite.

... En fin d'ouvrage un glossaire reprend les termes les plus importants en rapport avec la pratique du Tai Chi Chuan

...

Je ne peux qu'encourager les pratiquants de se munir de cet essai pour explorer les profondeurs de leur discipline afin d'en tirer toutes les subtilités.

Claudy Jeanmougin

Claudy Jeanmougin

3 rue de la Croix Blanche - 17610 CHÉRAC

Mail : jeanmougin.claudy@orange.fr - Tél. 06 81 53 84 62.

Cours & Séminaires

ARCACHON "L'Île de Taiji Quan" Tél 07 60 17 63 67 - BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "Un thé sous la branche" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "MJC/MPT Harteloire" Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "utls" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO "ABTCC" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "Sport pour Tous" Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "Le doigt montrant la lune" Tél. 06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "Souffle d'Iroise" Tél. 02 98 48 43 45.

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

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