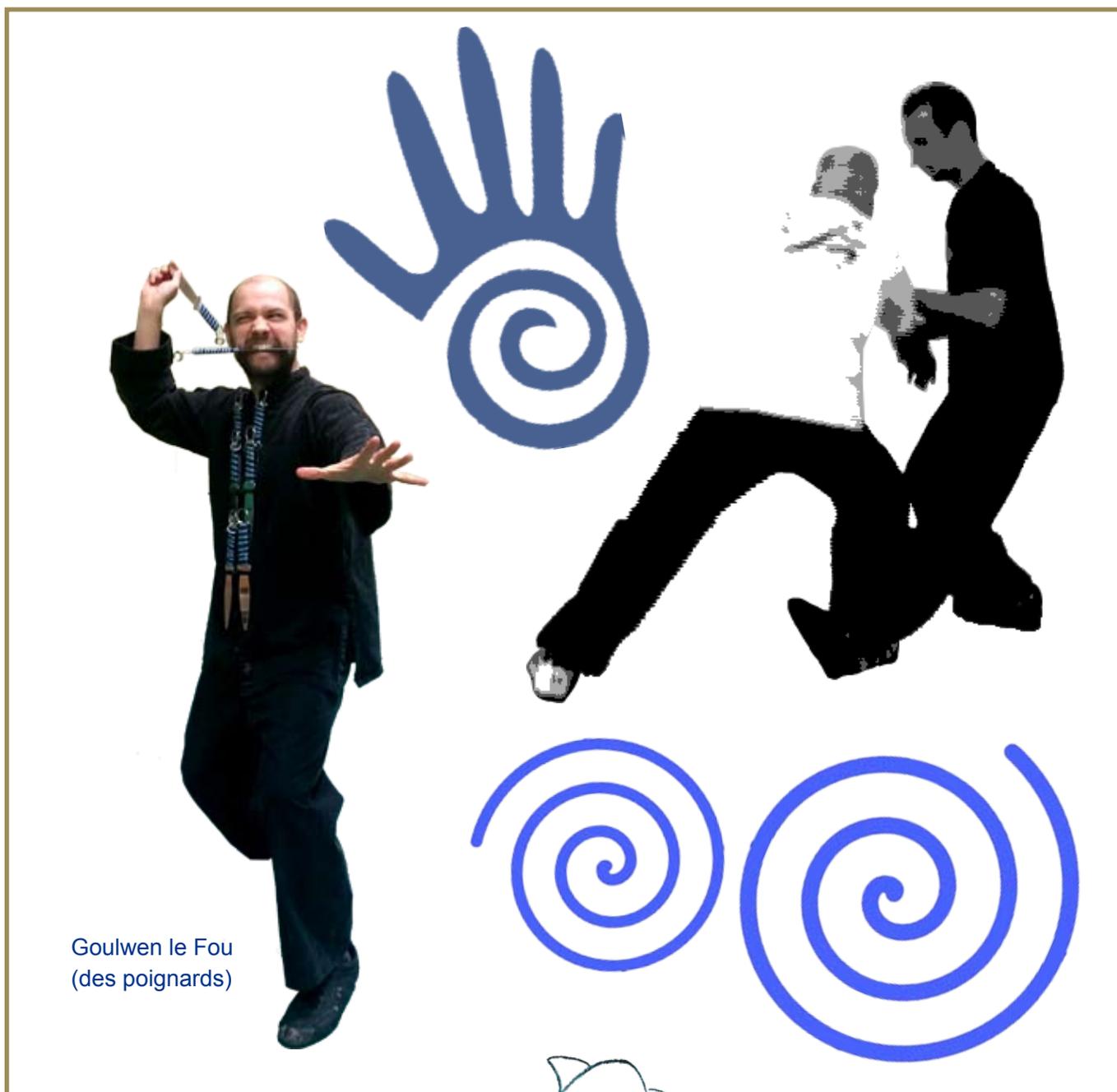
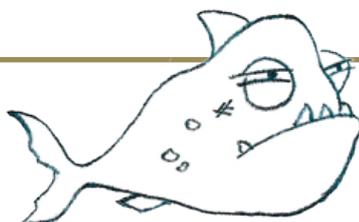


LE JOURNAL DES ARTS INTERNES



Goulwen le Fou
(des poignards)



Numéro 37
Mars 2018

SOMMAIRE n°37 - Mars 2018

Le journal des Arts Internes édité par ARTS INTERNES ET TRADITIONS a pour objectif principal de présenter au lecteur tous les aspects des Arts Internes Chinois.

Le choix des articles et des sujets ne sera pas fait selon des critères de mode, de rentabilité.

Certains propos seront élémentaires et accessibles à tous, d'autres seront plus creusés et parfois seulement abordables par des spécialistes (que vous deviendrez peut-être si ce n'est déjà fait).

Evidemment toute la gamme intermédiaire sera aussi de la partie. Toutes les Ecoles ou styles seront acceptés, présentés s'ils le souhaitent, afin que l'information circule librement.

Tous les sujets sont acceptés, si la qualité du contenu est au rendez-vous. La forme de cette publication est moins travaillée que pour d'autres journaux, cette facilité est aussi volontaire, car elle nous permet de nous concentrer avec nos petits moyens sur l'élévation du contenu...

- 04 Le Wuji Qi Gong par Georges Saby
- 10 Les étapes Arts Internes et Traditions
Une voie dans le TaiJi Quan
Par Georges Saby et Florian Gillard
- 14 Stage de Bâton à Nozay
- 15 Le DA LU de l'école de YANG Chao Hou
Par Georges Saby
- 21 Le Qi des Spirales par Georges Saby
- 28 Reportage sur les rencontres Sinologiques
Janvier 2018 à Nantes
Par Yohann Emonot et Véronique Le Breton
- 35 Construire une progression en Qi Gong : de la séquence à la séance
Par Florian Gillard
- 38 Passage de duan par Rafael Demascarone
- 44 A Contre Courant par Florian Gillard
- 46 CHRONO ACUPUNCTURE A LECTURE SPATIO
TEMPORELLE de Gérard Timon
(mise en écrit : Georges Saby)
- 59 Stage de Bagua - été 2017



A.I.T.

Arts Internes et Traditions

37 rue de Coulmiers

44000 NANTES

France

9 sessions d'été en Nature - 2018

Stage débutants

TAIJIQUAN YANG CHEN FU

Du 27 au 31 aout, de 9h-12h avec Georges Saby

Etude détaillée Forme partie 1 et 2 - 8 Trésors - Principes basiques

à ST CHINIAN - basses Cévennes

TAIJIQUAN école WU ancienne + Qigong de centrage et Tuishou sans mouvt. externe du 20 au 24 aout Avec Georges Saby à St Chinian. Niveau moyen avancé.

TAIJIQUAN YANG LU CHAN, Ecole YANG Ancienne + Qigong de la Chemise de fer. du 20 au 24 aout Avec Pascale Landais à St Chinian.

**QIGONG AU COEUR DES 8 TRIGRAMMES + Initiation pratique au YiJing avec G.Saby + Mandala centré avec Brigitte Le Port
Du 9 au 13 Juillet avec Georges Saby à Ispagnac en Lozère. Accessible à tous.**

**TAIJI QIGONG et le LIEN avec la MTC + Canne Wuji et Qigong étirements 12 méridiens
Du 16 au 20 juillet avec Georges Saby à Ispagnac en Lozère. Niveau moyen**

**QIGONG STELLA INTERIORA L'hirondelle Shaolin et Wuji Qigong. Accessible à tous.
Du 30 juillet - 3 août avec Georges Saby et Florian Gillard à l'île d'Oléron**

**PARCOURS ETAPES A.I.T. Spécial TAIJIQUAN. Pour pratiquants passionnés.
Du 6 au 10 aout avec Georges Saby et Florian Gillard à l'île d'Oléron**

**TAIJIQUAN près de GUERANDE.
W-E : 7 / 8 juillet et/ou à suivre 9/10/11 avec Nicolas Julien**

**BAGUA ZHANG Beslé sur Vilaine + Sabre et entraînement aux 9 poteaux
W-E 14 / 15 juillet et/ou à suivre 16 / 17 / 18 juillet avec Nicolas Julien**

Infos et programmes complets

04 67 25 20 73 www.abc-chi.com

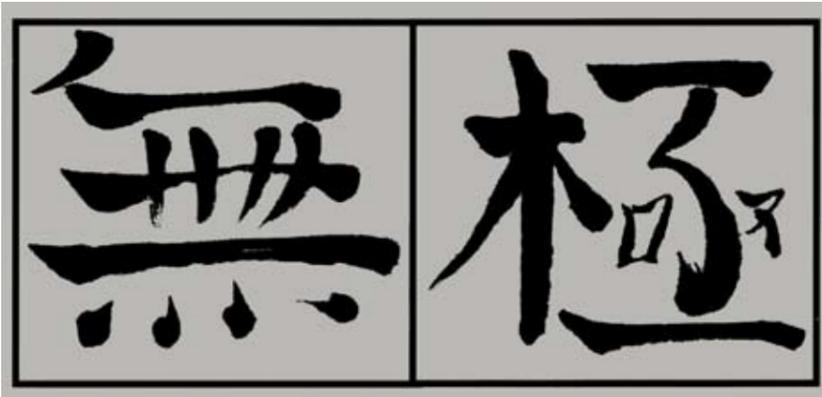
georges-saby@orange.fr

www.ecoledumouvementinterne.fr

Le Wuji Qigong

par Georges Saby

En vue d'un affinement du Qi dans la pratique du Taijiquan de Yang Lu Chan, le Wuji Qigong a tenu ses promesses. Il développe à sa façon le Qi des Spirales, le Qi de l'axe Ciel Terre et stimule certaines perceptions inhabituelles utiles aux arts martiaux.



On les appelle extra sensorielles.

Wuji est un concept chinois ancien, qui nous parle des origines, non pas comme nous le ferions à l'occidentale en reléguant celles-ci au passé le plus lointain, mais à l'orientale en reliant au présent cette source du flux de notre vie.

Cela peut paraître compliqué ou « intello », seulement parce que nous y réfléchissons, parce que c'est différent de nos conceptions et que le vocabulaire moderne d'occident est insatisfaisant pour exprimer cette chose simple.

Si l'on aborde le Wuji par la SENSATION, lorsqu'il est perçu il apparaît comme évident. Il est et a toujours été là.

On traduit le terme Wu 無 par absence, vide, c'est une sorte de « il n'y a pas ».

Une graphie moderne de l'idéogramme le décrit comme une forêt brûlée pour libérer un espace

cultivable évoquant l'absence des arbres. Une graphie plus ancienne de l'idéogramme, montre un chamane en transe dansant avec deux queues de bœuf qui évoque l'absence de l'ego ou de la conscience ordinaire chez le danseur.

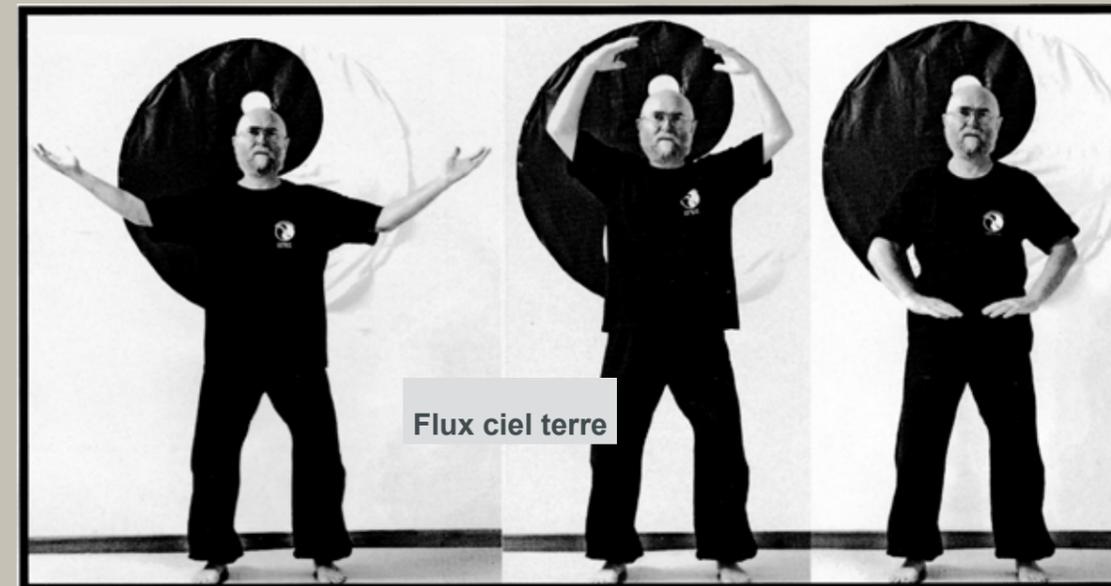
On traduit le terme Ji 極 par poutre faîtière. La poutre devient alors l'image d'un objet élevé, de quelque chose qui soude et tient un ensemble sis en-dessous. La poutre faîtière chinoise ne sert pas qu'à supporter la toiture. Elle maintient la cohésion de la structure de bâtiments en bois reposant sur des poteaux fichés en terre sans aucune fondation.

La graphie de Ji 極 pose le ciel et la terre par deux traits horizontaux, un arbre et un homme debout avec une main une bouche suggère une idée de fonctionnement vital entre le ciel et la terre. L'ensemble des deux idéogrammes constitue un sens à lui seul, que l'on traduit

le plus souvent par vide primordial. Et étonnamment ce vide primordial ressemble au vide quantique de la microphysique actuelle, animé de fluctuation créative en transformation perpétuelle.

Wuji et Qigong

Cette notion de vide primordial lorsqu'on l'utilise dans le Qigong conduit la personne à pratiquer avec son corps senti, avec son corps en lien étroit avec une perception de vide subtil conduite par son esprit qui adhère au corps. Alors cette personne porte son attention sur le vide en général ou bien en particulier sur une zone choisie de son corps, ou parfois à l'extérieur du corps. Méditer sur le vide avec finesse, implique l'observation neutre, c'est à dire un mode d'observation qui n'use pas de vouloir raide et impératif, que ce vouloir soit de nature consciente ou inconsciente.



C'est quoi le Wuji Qigong

Ce mode d'observation du corps qui pose avec régularité une intention positive (la force de la pensée et de l'intention Yi) influence alors nos états d'être et influence également nos états biologiques.

De l'état d'être qui est grandement spirituel sans être religieux, au changement biologique se trace le chemin actif de la réelle efficacité du Qigong sur la santé. Cette transformation implique que nous soyons les acteurs de l'évolution de notre Qi. Le Qi n'est pas efficace sur la santé comme on prend passivement une pilule. Il utilise la voie interne de nous-mêmes lorsque agissons sur nous-même par des forces simples et qualitatives d'intention et d'attention. Et cela fonctionne même si la rationalité ne sait pas l'expliquer. De nombreuses mesures scientifiques de marqueurs biologiques ou de vérifications des pouls à la chinoise ont montré avec les pratiquants expérimentés de Qigong, que cette pratique a des effets réels et utiles sur la santé. En Chine le Qigong est entre à l'hôpital. En occident il est testé depuis de nombreuses années avec succès, les publications annuelles de l'Institut de médecine le démontrent.

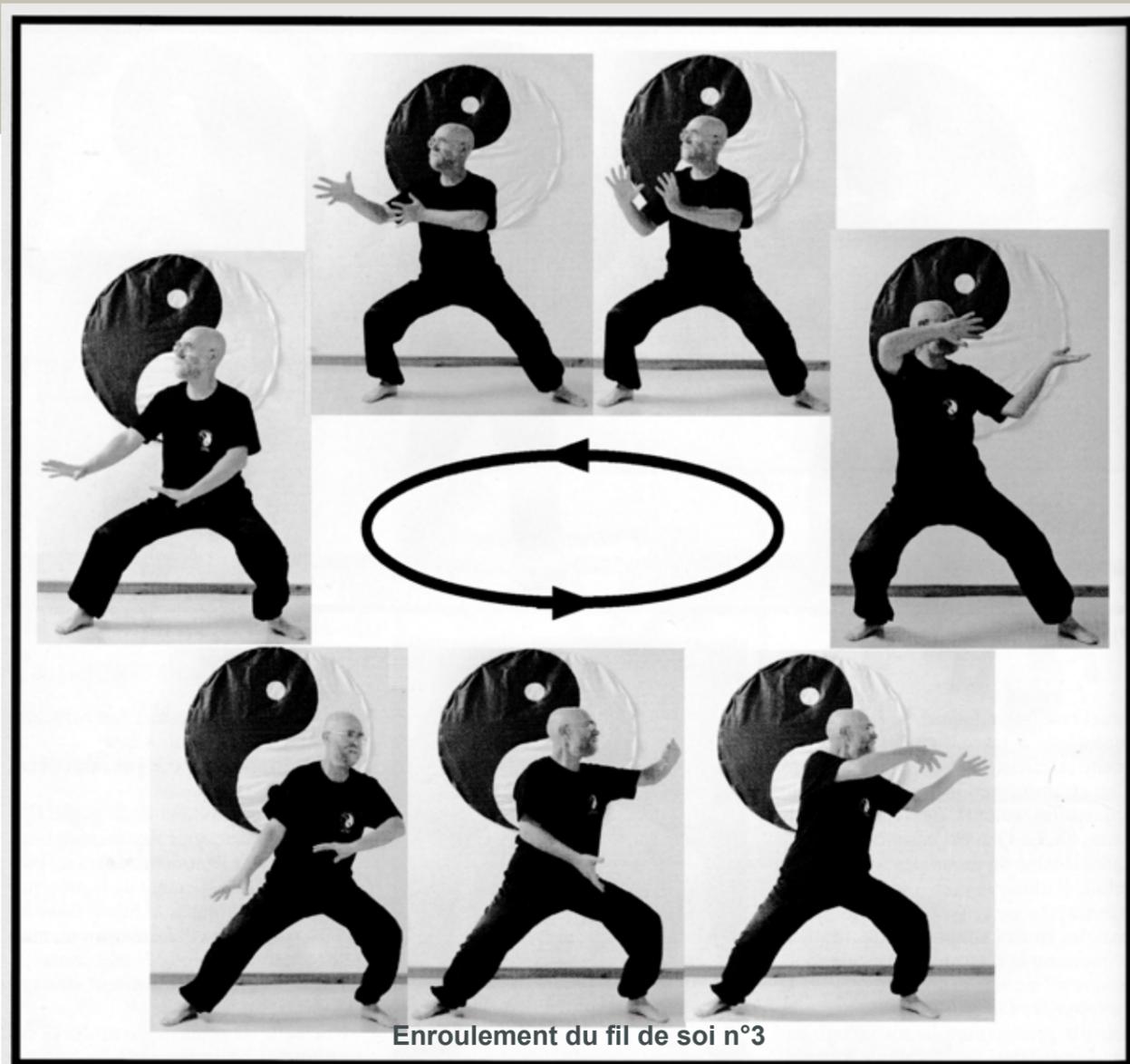
Une série d'exercices que j'ai composée à partir d'autres Qigong ou pratiques. On y retrouve des



Posture Wuji de Sun lu tang.

postures méditatives avec des consignes variées incitant à divers états d'être influençant de manière variée le Qi :

- La posture Wuji,
- La posture de l'arbre
- La posture naturelle debout.
- On y trouve également des exercices répétitifs continus en mouvement d'enroulement du fil de soie à partir de la posture du cavalier et de celle du pas de l'arc. Ils ont été transmis dans le cadre du Taijiquan de l'école Chen.
- On y retrouve aussi des exercices oculaires,
- Ceux de la grande et de la petite Circulation Céleste sous des formulations orientées vers le nourrissage de l'esprit, et le développement de la présence à l'instant non pas à la façon dont les écoles spirituelles l'entrevoyaient, mais plutôt une voie laïque et très concrète.
- Plusieurs exercices utilisent des spirales vertébrales fines.
- Une série de postures entretiennent l'étirement de la colonne vertébrale.
- Nombre d'exercices utilisent une concentration sur la dimension axiale verticale de l'être humain.
- On utilise aussi le chant vibratoire et le Qigong spontané.



A quoi sert le Wuji Qigong

En tant qu'ensemble c'est un parcours d'entraînement postural, gymnique et spirituel qui nous touche de façon intérieure et transformatrice du corps et de l'esprit. La façon dont nous portons l'attention sur certains points qui ne sont pas banaux au regard de notre vie quotidienne en est la clé. Chacun des exercices qui le compose à des effets précis sur l'entretien de la santé, en fonction des zones corporelles travaillées, ou du type de Qi généré. Par exemple la posture de l'arbre est utilisée selon 3 variantes.

- la première mobilise le Qi et les micro-mouvements de la colonne Vertébrale,
- la seconde soutien la circulation du liquide céphalo-rachidien,
- la troisième nettoie le Qi des méridiens d'acupuncture principaux.

Les séries issues de l'étirement du fil de soie entretiennent les 4 membres, leur vigueur, leur mouvement coordonné et leurs articulations. On y travaille précisément sur l'interne dans la hanche, dans l'épaule, dans le genou, dans le coude, dans les fines articulations du poignet/main et de la cheville/pied.

Les exercices liés à l'axe vertical recalent l'esprit dans le corps permettant d'être spirituellement et laïquement illuminé en s'attachant à l'idée de la manière la plus concrète qui soit de conserver les pieds sur terre tout en ouvrant aux états d'être ou d'âme.

Les exercices oculaires relient le mouvement des yeux au centre du Dantian ventral, à l'appui plantaire au sol. Ils visent à reposer les yeux et à les nourrir de Qi.

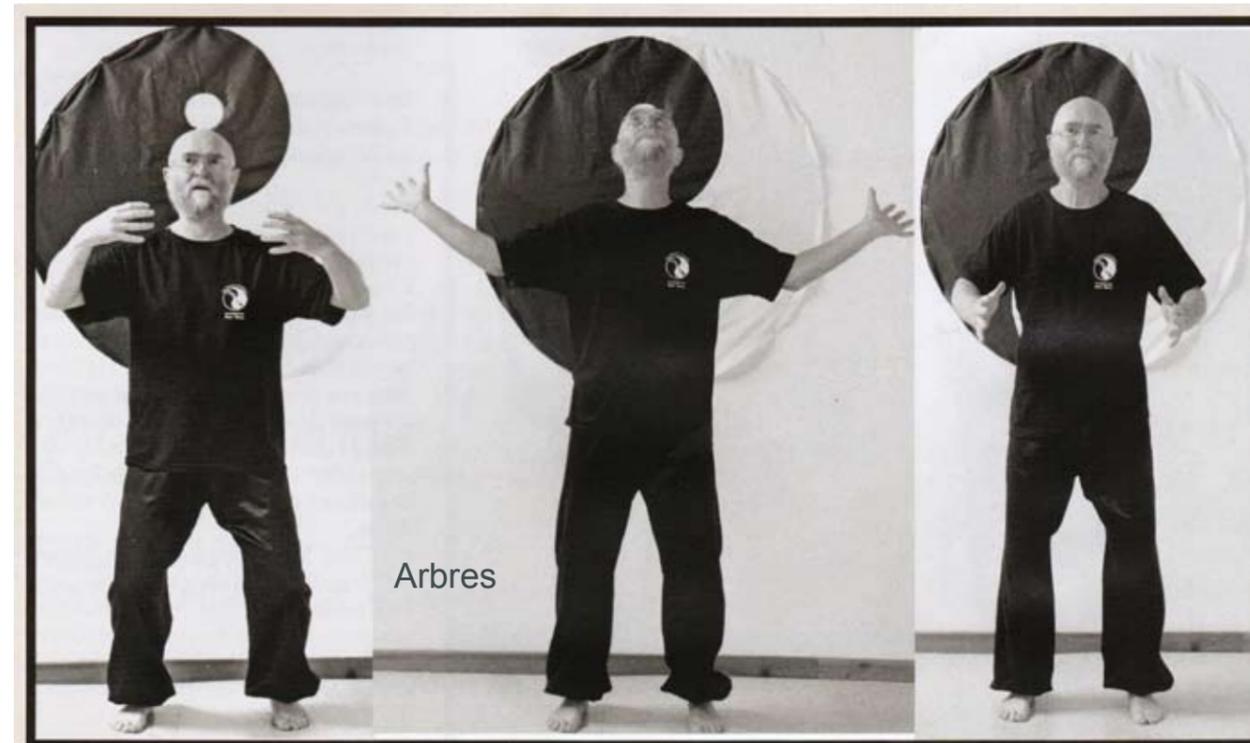
Je ne saurais décrire tous les effets d'une part parce que les effets du Qi ne sont pas tous prévisibles, d'autre part parce que l'on pourrait se méprendre sur le sens à donner



► à mon expression. Je ne tiens à faire rêver personne. J'ai exprimé dans mon récent livre Qigong Universel que ce serait mentir que de promettre une guérison à une personne qui ne pratique pas le Qigong ou qui commence à le pratiquer. On ne peut pas nommer une maladie à l'occidentale et dire à l'avance que le Qigong va la guérir, parce qu'il n'y a pratiquement pas de lien entre un nom de maladie et un exercice précis. On peut affirmer

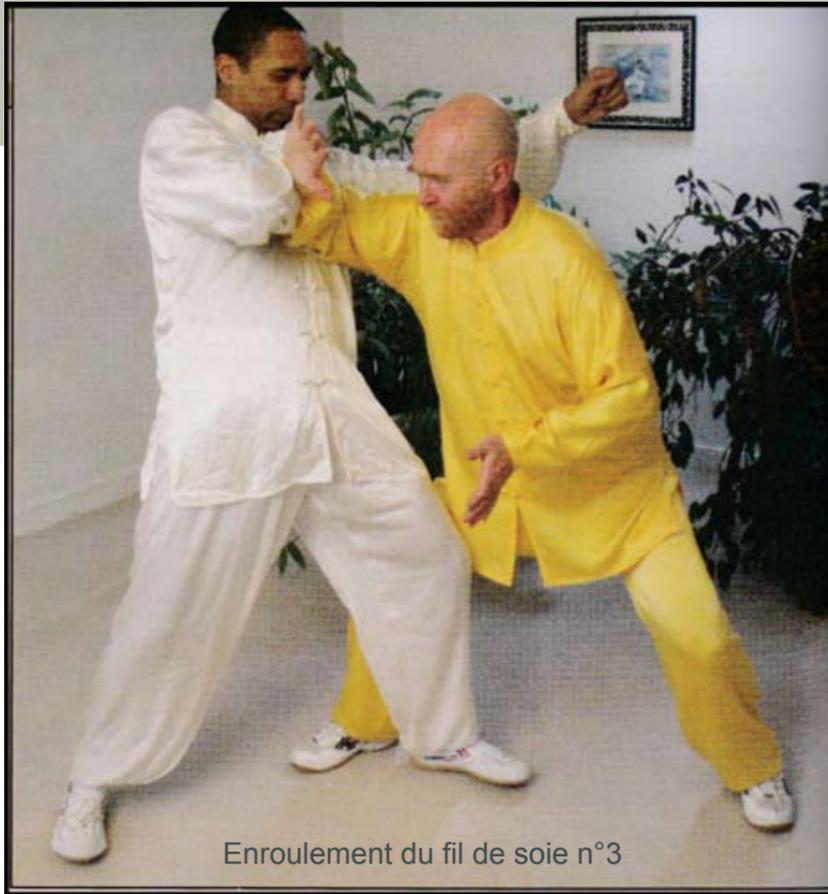
statistiquement que la pratique de certains Qigong a des effets sur le Qi qui s'orientent de manière très positive vers des changements biologiques lorsqu'un pratiquant les utilise régulièrement mais pas de manière mécanique. Une partie essentielle des effets provient de l'investissement du pratiquant en attention, en intention et en respect avec les habitudes occidentales gestuelles ou psychologiques. On

peut orienter le Qi sur le Foie ou un autre organe, mais cela n'est pas naturel pour un débutant, il lui sera plus facile de simplement porter son attention sur une zone ou de faire fonctionner avec attention une partie de son corps comme une épaule par exemple. On ne peut pour autant pas pratiquer le Qigong correctement en séparant une partie du corps de l'ensemble de celui-ci et en ignorant le lien avec l'esprit. ►



► Il arrive que l'on demande à la personne de sentir des choses invisibles au delà de telle ou telle partie de son corps, et de s'allier à elles. 40 ans d'usage m'ont prouvé et appris que cela fonctionnait. Le comment m'est accessible fréquemment, quand au pourquoi j'écris pour tenter de faire passer ce message, la causalité physique si chère à l'occident n'est pas la seule règle pertinente utilisée en Qigong. Les forces de l'esprit en sont la raison, elles sont soumises à d'autres lois que celles de la pesanteur par exemple.

Wuji Qigong et Taijiquan



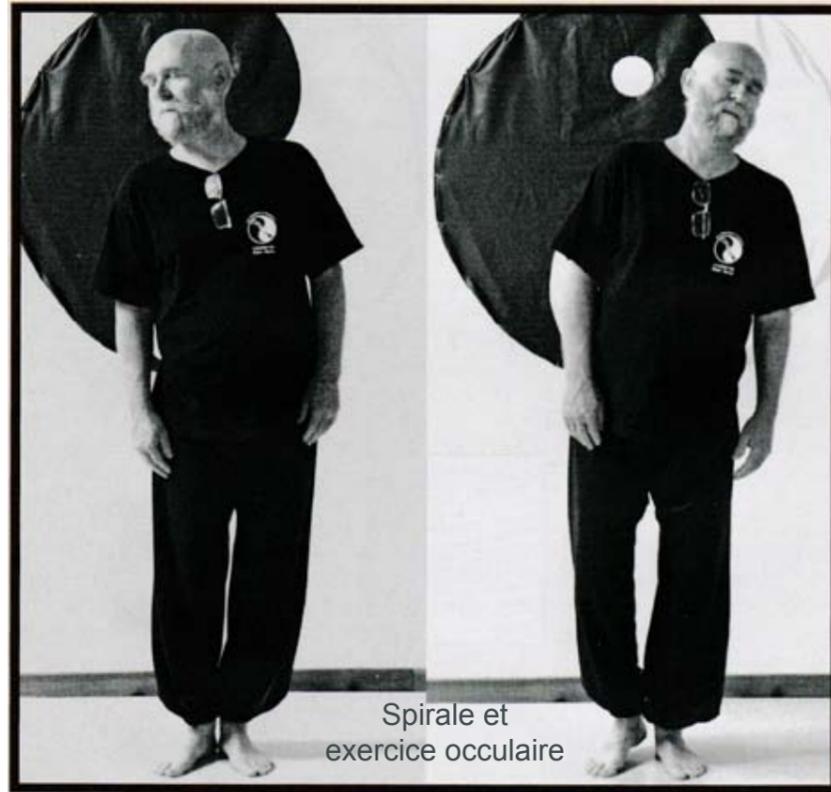
Enroulement du fil de soie n°3

J'ai proposé le Wuji Qigong à mes élèves avancés, en particulier ceux qui étudiaient le

Taijiquan de Yang Lu Chan. Cette École de Taijiquan que j'ai reçue de Erle Montaigne utilise comme

base pour le Qi de ce Taijiquan ancien de la famille Yang une série de Qigong appelée Chemise de fer interne. Elle a fait l'objet d'un précédent article.

En vue d'un affinement du Qi dans la pratique du Taijiquan de Yang Lu Chan, le Wuji Qigong a tenu ses promesses. Il développe à sa façon le Qi des Spirales, le Qi de l'axe Ciel Terre et stimule certaines perceptions inhabituelles utiles aux arts martiaux. On les appelle extra sensorielles habituellement, mais cela me semble un bien grand mot pour ce qui relève de l'animalité ou de la mise en évidence de sensations que nous avons tous rencontrées au passé dans notre état de nouveau né. Ces sensations de la toute jeune enfance diminuent ensuite, à tel point qu'elles disparaissent totalement du champ perceptif dans la vie adulte. Notre énergie vitale disponible n'est ►



Spirale et exercice oculaire

ENERGIE

alors plus libre que pour les tâches concrètes et nécessaires de la vie quotidienne. Heureusement ces Qi originels continuent de travailler dans l'ombre de ce qui n'est pas conscient. Mais ils fonctionnent moins puissamment et sont moins vite disponibles pour l'individu. Le réveil de ce genre de sensibilité au Qi est une des raisons de la pratique de santé.

Des années plus tard certains me parlent du moment de la découverte de cette méthode du Wuji Qigong et de ce qu'elle leur a apporté. Parfois cela les a marqués ponctuellement, parfois cela a orienté des changements de leur pratique ou des changements de leur vie personnelle.

Wuji Qigong et Culture



J'ai enseigné ce système hors du cadre du Taijiquan avec succès. Il semble assez complet, car il propose aussi une méthode d'étirement efficace et accessible pour les sous-doués, que les doués apprécient aussi. Le plus marquant pour nombre de ceux qui y ont été initiés est la conclusion de la pratique, un corps fort souple avec un esprit animé de présence. Cela brille dans vos yeux, on a cependant les pieds sur terre de la façon la plus cohérente et réaliste qui soit. Les sensations internes sont riches et stimulées par la vibration des chants et de la pratique spontanée finale.

La Chine nous apporte ce merveilleux trésor qu'est le Qigong et avec lui cette idée étrange de retrouver les sensations originelles, celles de l'enfant nouveau né, si proche du Qi originel, qui peuvent enrichir notre vie, nos états d'être, notre santé aussi. ☺

Georges Saby
www.abc-chi.com



WUJI QI GONG - Regard et fil de soie

LES ETAPES Arts Internes et Tradition

Elles consistent en un programme d'étude complet du Taijiquan ancestral. Bien précisément elle couvre la Tradition de cet Art étranger à l'origine.

Chaque étape comprend des pratiques en équilibre pour la croissance du pratiquant assidu. En Chine lorsque quelqu'un choisit une Voie, il s'y tient, durant sa vie. En Occident on confond les Temps Loisir et une Voie. Pire on confond parfois Voie et religion.



Une Voie représente le chemin pour faire de notre vie une œuvre dans le sens de la Vie !

Les cours collectifs hebdomadaires suivis par les membres des associations affiliées à Arts Internes et Tradition, sont le plus souvent détenteurs, sympathiques, ludiques, progressifs laissant à chacun l'occasion de s'investir plus ou moins selon son aspiration.

Le parcours étapes lui propose l'étude du Taijiquan complet.

Il ne vous dit pas au bout de combien d'année vous aurez atteint telle ou telle étape. Chacun son rythme, l'élève n'apprend rien en tant d'années comme le font croire les programmes scolaires. Einstein a vraiment appris à parler vers 10 ans ! Nos programmes complètent parfois des aspects du Taijiquan qui n'ont pas pu être abordés en cours collectifs par les animateurs



divers des cours qui ont lieu dans les villes et villages. Nous ne demandons pas de niveau particulier pour commencer sinon peut être la mémorisation grossière de la forme de Yang chen fu, mais surtout l'ENVIE DE, et être prêt aussi à tenter de dépasser ses limites, et parfois déposer son ego.

LA TRADITION DIT CECI TRAVAILLER SES POINTS FAIBLES FAIT GRANDIR.

Forme lente, Taiji rapide, Tui-shou, Postures, exercices basiques, Applications martiales, Qigong spécifiques au Taijiquan et Principes, formes avec Armes forment un tout. Chacun de ses aspects de la pratique soutient l'autre ainsi tous les maillons d'une chaîne qui nous compose grandissent ensemble. Donc à chaque étape, avec un niveau qui s'élève chacun des aspects cités précédemment est travaillé.

UNE VOIE dans le TAIJIQUAN



Les évaluations finales permettent au pratiquants de savoir où il en est à un instant T

Ce système copié sur la tradition d'Asie, nous l'avons mis au point il y a une trentaine d'années. Environ 300 personnes l'ont suivi un temps.

Une moitié des participants sinon plus sont devenus enseignants de Taijiquan, amateurs bénévoles ou professionnels.

Mais ce n'est pas le but pour nous de former des professionnels, c'est une conséquence. L'un de nos participants étape 4 a repris la méthode en créant sa propre école de formation.

Dans les premières années notre programme se nommait Parcours Degré.

Nous avons remarqué qu'il incitait trop les participants à une évaluation qui ressemblait aux examens scolaires.

La Tradition n'est pas scolaire !

Nous avons changé le nom en Parcours Etapes AIT, utilisé le terme d'Evaluation, pour ce moment ou des Anciens disent ce qu'ils pensent de votre travail pour le valider ou conseiller de retravailler.

Nous n'avons pas résolu les problèmes d'anxiété de l'examen



des participants. Certains ont suivis les cours sans se faire évaluer ! Dommage !

La crainte du regard des aînés est malsaine, mais à chacun son histoire.

Le participant a souvent un vécu d'examens multiples dans sa vie, médicaux par exemple, ou de ceux qui ouvrent la porte à une école ou une profession. Il en est sorti stressé, et du coup ne tente plus rien qui s'évalue. Dommage !

A chacun ses choix.

Le parcours étapes AIT n'a rien à voir avec le scolaire.

Il peut être une occasion de thérapie ou de dépassement au moment de l'évaluation, mais ce qui est sûr, c'est que ce programme permet une progression humaine saine, et une vraie progression en Taijiquan.



STAGE ETAPES

avec Georges Saby et
Florian Gillard

Vu par Florian Gillard...

Rappelons le caractère personnel de ces étapes : elles n'ont aucune valeur extérieure, ce ne sont pas des diplômes, elles ne fournissent pas un cadre légal pour l'enseignement...

Ce ne sont que des repères le long d'un chemin qui couvre les différentes facettes du Tai Chi et qui ouvre aussi à d'autres pratiques. Ce chemin est long et peut paraître difficile, mais ces balises le rendent digeste au rythme de chacun.

Je crois n'avoir passé aucune étape du premier coup. A chaque fois, ça a été l'occasion d'un travail de préparation intéressant et à chaque échec, j'ai reçu des conseils qui ont fait évoluer ma pratique en remettant en cause des habitudes acquises ou en m'ouvrant sur d'autres façons de faire non perçues jusqu'alors.

Les formations (journées ou week-ends organisés par les différents clubs, ainsi que la semaine d'été) sont aussi l'occasion d'intégrer une "communauté" motivante de pratiquants motivés, pour la recherche et l'entraînement, et ainsi d'avoir des contacts pour se retrouver en dehors de ces temps encadrés.



Voilà ce que nous proposons :
Devenir humain,
Intégrer en soi une Tradition qui nous passionne,
au travers d'un programme technique conséquent,
qui ne se limite pas à du savoir,
développe une habileté,
et incite aussi à la créativité.

OSEZ, VOUS ALLEZ ADORER !

ETE 2018, STAGE A L'ÎLE D'OLERON ETAPES A.I.T. 1, 2, 3

dates : du 06 au 10 août 2018

Formation complète et évolutive : TaiJiQuan Forme lente et rapide, Armes, Qigong et Tuishou



Vous le trouverez sur
internet



Le programme de l'école AIT
<http://www.abc-chi.com/download/formations/PPT-association-AIT.pdf>
Le programme des étapes
<http://www.abc-chi.com/download/formations/PPT-AIT-5-ETAPES.pdf>
Stage N°6 Été Etapes 2018
<http://www.abc-chi.com/download/stages/9-SESSIONS-de%25CC%2581te%25CC%2581-en-NATURE-2018.pdf>
<http://www.abc-chi.com/download/stages/9-SESSIONS-de%25CC%2581te%25CC%2581-en-NATURE-2018.pdf>

<http://www.abc-chi.com/>
Rubrique Stages et Formations

Vu par Véronique

Ces stages Parcours Étapes : des moments à part, comme une bulle où tous soucis disparaissent, mis de côté, suspendus entre 2 espaces temps avec des rencontres d'autres participants. J'ai eut à dépasser des peurs aussi, Chouette !

J'en garde de très bons souvenirs dans une ambiance studieuse et détendue. Une sorte de dynamique de groupe qui se crée. Tous reliés par la même envie d'avancer, quelque soit sa façon et ses raisons. Cela a marché à tous les coups, pour moi en tout cas.

Etre évaluée, je le vois comme une motivation de travail personnel, et cela a toujours été un moment constructif grâce aux conseils et encouragements des anciens.

Lâcher prise, c'est plus facile à dire qu'à faire, et laisser de côté cette angoisse du jugement et du regard de l'autre, tout un fatras bien encombrant et lourd à porter.

Les journées passent très vite, en session Étapes sans notion de compétition. On s'entraide, on approfondit. Et cela donne envie d'aller plus loin... PASSIONNANT.



Stage de Bâton à Nozay



Stage de bâton de l'association Tai chi de la Pierre bleue à Nozay le samedi 17 mars 2018.

Nicolas Jullien animait ce stage avec une douzaine de participants, regroupant des personnes de Rennes, Nantes, Nozay et alentours.

Tous les ans, l'association organise 2 à 3 ateliers de 3 heures avec des professeurs de l'AIT afin de faire découvrir d'autres aspects de la discipline du tai chi ou pour préciser des principes dans la forme.

Ces stages sont ouverts à tous, débutants et confirmés.

Béatrice Leray



Le DA LU

de l'école de YANG Chao Hou 大履

En Chinois Traditionnel,

DA LU exprime deux possibilités imbriquées

VASTE DEPLACEMENT

et/ou

GRAND RITE dans UNE MARCHÉ



Dans le Taijiquan Traditionnel la plupart des écoles pratiquent DA LU, avec des variantes.

Dans le Taijiquan moderne DA LU devient un Tuishou codifié en déplacement.

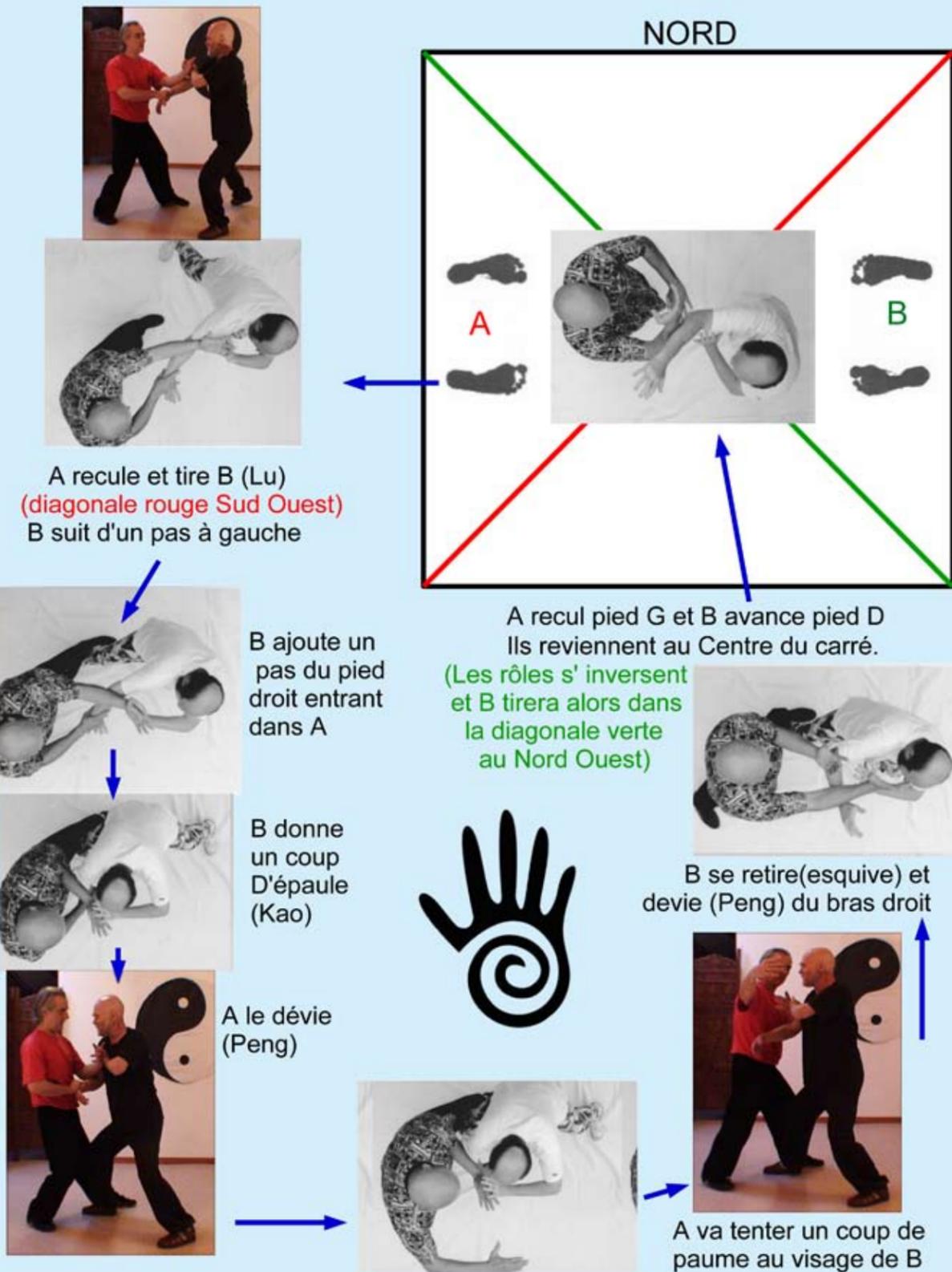
DA 大 signifie Grand ou Vaste.

LU 履 est le 10ème hexagramme du Yijing, le vieux livre des changements chinois. LU y symbolise par images une situation humaine archétypale dont l'ambiance générale consiste en «une marche périlleuse, un moment où l'on conjure les dangers».

On retrouve DA LU dans les écoles de Taijiquan qui découlent de YANG lu chan, le grand initiateur du premier développement du Taijiquan au XIXème siècle. Je n'ai jamais vu pratiqué DA LU dans le Taijiquan Traditionnel de la famille Chen. D'où la supposition qu'il s'agit d'une création de Yang lu chan, à partir d'une base technique et d'habileté venue de la famille Chen.

DA LU permet de développer une relation de distance fluctuante entre les partenaires dans le Tuishou en déplacement. Cette fluctuation s'effectue selon une danse aux pas précis, durant laquelle on ne perd pas le contact avec le partenaire (un des principes fondamentaux du Tuishou).

Il y a une quinzaine d'années j'ai publié le premier et seul livre en français à ma connaissance spécialement dédié au Tuishou, présentant amplement le DA LU avec de nombreuses photographies. J'y insiste sur les habiletés (à la chinoise des JING et à l'occidentale) telles que la coordination, l'attention continue, le toucher subtil, pour émettre les différentes forces et connaître le partenaire/adversaire.



Les photographies N/B, vue d'au-dessus sont tirées du livre de G.Saby TAIJQUAN Relaxation et Habilité martial, qui présente des Tuishou variés. Partenaires Pierre Noïtaky (N/B) et Olivier Roux (couleur).

◀ 01. LA MARCHÉ

Le DA LU avec partenaire se présente et se vit comme un morceau de pratique rituelle. Lorsqu'on le pratique sans violence il ressemble à une danse comme la valse ou la salsa. La description technique chinoise le décompose en 8 portes et 5 directions (regarder à droite - regarder à gauche - revenir au centre - avancer un pas - reculer un pas)

Effectivement DA LU utilise 5 formes de pas selon un rythme dansé bien plus simple à retenir que ceux de la salsa ou du tango argentin. Les deux rôles s'emboîtent à merveille l'un dans l'autre créant une ronde qui pourrait être sans fin, sans rupture du cycle, car les deux rôles s'intervertissent régulièrement entre les partenaires.

Lorsqu'on dessine ces directions sur un carré au sol, chacun des partenaires se voit attribué le centre et une diagonale de pas. Cela est vrai dans la forme rituelle de premier niveau.

3 étapes dans l'étude du DA LU



◀ Durant les séquences de ce déplacement en poussé/tiré, les deux protagonistes s'entraînent aux 8 portes .
1 Utiliser un bouclier (Peng) - 2 Tirer, attirer (Lu) - 3 Coup d'épaule (Kao) - 4 Coup de coude (Zhou)
5 Appuyer (An) - 6 Presser (Ji) - 7 Tordre (Tsai) - 8 Fendre (Lie)

Ces 8 techniques sont loin d'embrasser toute la réalité martiale contenue dans le DA LU.



Schéma des 8 trigrammes YIN YANG

Dans la Tradition martiale de YANG chao hou lors de la première étape de l'étude on n'utilise que les 4 premières portes. On évite les piqués de coude et on utilise un coup de paume.

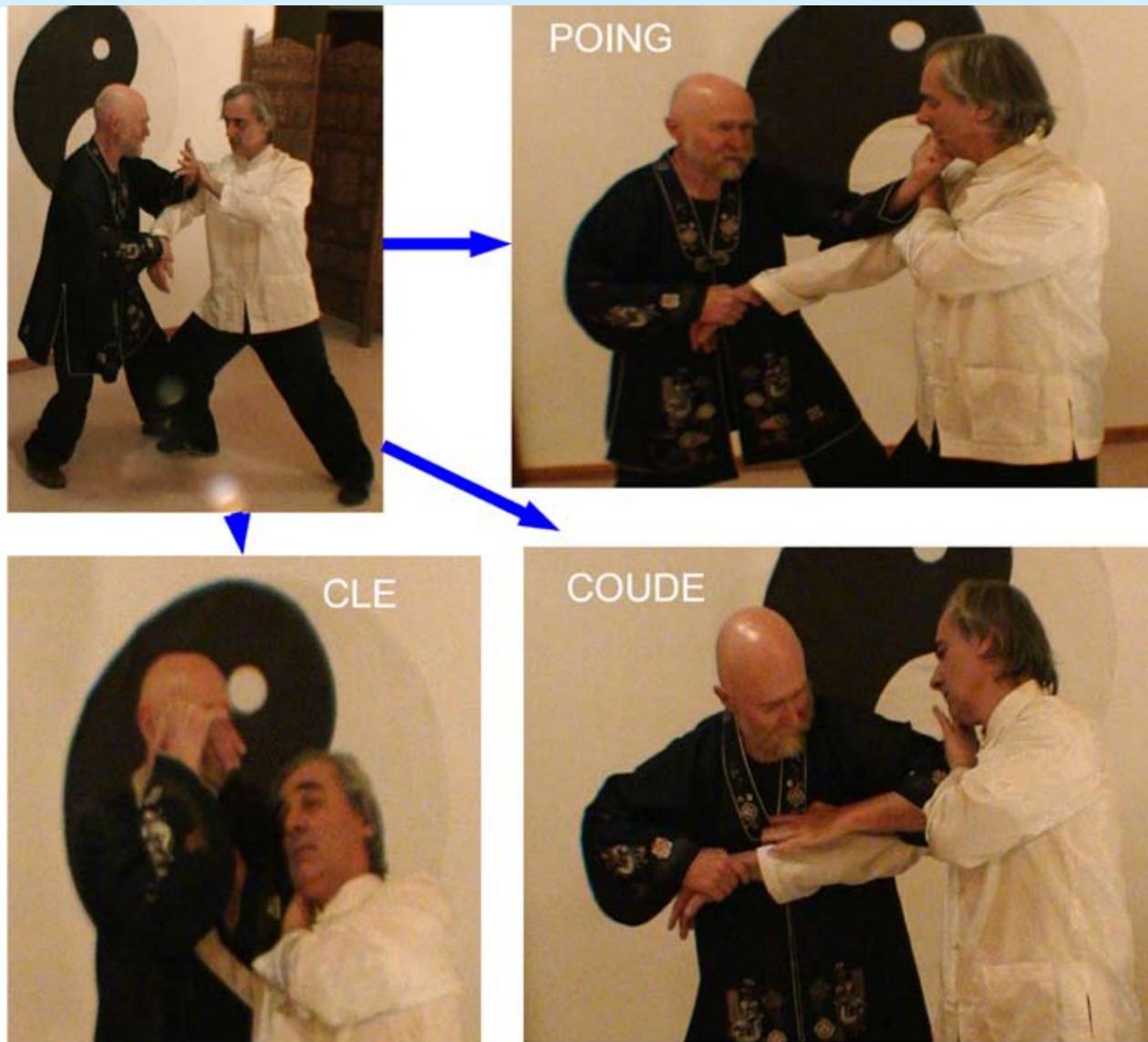
Il y a environ 30 ans j'ai reçu un enseignement complet sur DA LU de l'école de YANG chao hou, par l'intermédiaire de Jean Gortais. Lorsque je devins plus tard représentant pour la France de la World Taiji Boxing Association de Maître Erle Montaigue qui découle elle aussi de Yang chao hou j'appris en outre à appliquer ce qui manquait à cet apprentissage de base : la puissance du Fa-jing.

02. LE RITUEL TUI-SHOU

La seconde étape de l'étude du DA LU de YANG chao hou s'éloigne un peu de la pratique adoucie de son frère Yang chen fu, et constitue donc un pas en direction d'un véritable Art martial :

- En premier pratiquer aussi habilement le DA LU avec les bras et les pas commençant par le côté droit ou par le côté gauche du corps.
- En second lieu ajouter à la pratique les 4 dernières portes (de 5 à 8).

Du GRAND DEPLACEMENT au GRAND RITE dans UNE MARCHÉ



TIRER se transforme en de multiples possibilités (au-delà des 8 portes)

03. LA DANSE MARTIALE

La troisième étape de l'étude du DA LU de Yang chao hou est totalement méconnue de la plupart des écoles modernes de Taijiquan même lorsqu'elles se réclament d'une généalogie traditionnelle :

a) envisager l'apparition de techniques non listées dans le système rigide et élémentaire des 8 portes

en le rendant souple :

- gifles, et coups de poing divers
 - les clés, projections, et balayages
 - les appuis de jambes et de hanche
 - coups de genoux et de pieds
- b) pour réagir aux attaques surprises, on ne peut s'adapter qu'en créant de nouveaux pas

harmonieux, fluides et dans le rythme du DA LU. Soit on entre dans les attaques, soit on se retire, soit on contourne, parfois avec un changement de bras ou de pas.

La diagonale majeure de l'apprentissage basique disparaît.

Une étude complète du DA LU en 3 étapes conduit le pratiquant à une habileté qui le prépare au terrain du combat réel. Cela représente un entraînement intermédiaire entre le Tui-shou non mobile (sans pas) et le Combat où la distance entre les deux partenaires varie du non contact au contact, lointain ou rapproché. Dans cette forme avancée apparaît au cœur des 5 directions le haut et le bas, une dimension cachée incluant deux opposés Yin/Yang, cela, au cœur des 5 directions originelles. Peu de pratiquants s'y entraînent à pleine puissance et sans prévenir leur partenaire. Mais il y en a !

QUALITES DEVELOPPEES PAR LE DALU

Lorsque le partenaire tente d'utiliser avec puissance ses techniques, on a la solution d'utiliser sa force ou l'habileté. Le but de l'entraînement c'est développer les deux. LE CENTRAGE et la relation au CIEL et à la TERRE sont des éléments qui en s'affinant permettent d'utiliser peu de force pour un grand résultat. Encore faut-il être juste dans le TEMPS, c'est à dire dans l'INSTANT PRESENT.

La régulation du moment dépend du CALME INTERIEUR, de la qualité de l'ECOUTE de l'autre, de la Force Intérieure d'ATTENTION CONTINUE. On développe ces qualités en entrant dans l'ASPECT MEDITATIF DU TAIJQUAN d'une part et en s'entraînant régulièrement au DA LU d'autre part.

Du GRAND DEPLACEMENT au GRAND RITE dans UNE MARCHÉ

Le grand RITE dans une MARCHÉ s'éloigne clairement de l'art martial en tant qu'objectif de domination sur soi-même ou sur l'autre. Paradoxalement il parachève l'art martial. Il s'agit là de marcher à l'égal d'un moine Zen qui pratique le Kin-hin, ou à l'égal d'un pèlerin sur la route de Compostelle.

Le parcours de cette Voie là, au cœur du Taijiquan, se passe de tout concept sportif.

La voie spirituelle va un peu plus loin que le « fair-play ».

Le Taijiquan est officiellement devenu un Sport d'abord en Chine sous l'impulsion du parti communiste chinois adepte du matérialisme dialectique qui souhaitait éradiquer les coutumes issues du passé, incluant les 3 sagesse antiques Bouddhisme, Taoïsme et Confucianisme.

Avant cette révolution de 1949 le Taijiquan était un parmi les ►

► systèmes de boxe molle (relaxée) Hao Quan, avec pour particularité d'être relié à la spiritualité générale chinoise.

Le Taijiquan est devenu officiellement un Sport en France lorsqu'il a par décret été rattaché à la sphère du Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Pour autant l'aspect spirituel du Taijiquan est historique, il reste présent et accessible. C'est une question de goût de choix de vie. En Asie c'est une Tradition. Sans la possibilité de cet aspect il n'y aurait eut pour ma part aucun intérêt à engager 40 ans de vie dans une telle pratique.

Une beauté ambiguë relie dans l'Asie Traditionnelle Arts martiaux et Spiritualité. En occident on sépare Sport et Sacré. On est libre ou non d'adhérer aux accents spirituels de la pratique.

Il s'agit d'ailleurs d'une spiritualité le plus souvent non alignée. Elle n'appartient à aucun camp.

La Joie de la pratique est quelque chose de généralement partagé. Les écueils qui l'empêchent sont la volonté de gagner, l'orgueil et la négligence. Le DA LU comme tous les Tui-shou passe par l'un des sens les moins développés de la culture occidentale :

le Toucher. Le fait que l'utilisation tactile de la peau soit sous développée dans les relations humaines occidentales provient de l'absence de la pratique générale du massage familial. Bien des bébés n'ont jamais été massés, ou peu souvent. La pratique douce du Dalu renvoie à la danse de salon. Les difficultés des occidentaux ►



Tirer Appuyer

► sous développés du toucher, ne sont pas analysées la plupart du temps comme telles. Elles ne sont pas admises comme un manque d'humanité, et les personnes concernées trouvent de banales fausses excuses pour masquer leur gêne. Apprendre à l'âge adulte d'un sens qu'on a peu utilisé n'est pas aisé. Le vocabulaire occidental pour le toucher est très pauvre. Le contact par la peau ramène aussi parfois à la gêne ou à la peur de la sensualité. Pour certains les difficultés surviennent en lien avec la crainte de la violence ou de l'affrontement. Lors de conversations entre enseignants nous constatons souvent que ce sont les personnes qui ont le plus besoin de l'expérience du tui-shou pour leur harmonie globale qui le refusent le plus. Cela affleure de manière subconsciente assez souvent. Les raisons invoquées ne sont pas alors raisonnables.

Pour cette raison les animateurs de cours doivent être aptes, non pas à écraser tout pratiquant malveillant ou brutal, mais à créer un cadre pédagogique ou la violence brute pour elle-même ne peut apparaître au sien d'un groupe. Après 30 ans de Tui-shou dans mon club, pas un accident déclaré n'a eut lieu, hormis avec les compétiteurs bien informés qui acceptaient ce risque.

Les compétitions de Tui shou existent, mais à ma connaissance pas de Da lu, celui-ci est un rite !

Pratiquer le DALU durant plusieurs années, régulièrement avec la même personne, qu'on côtoie les bons et les mauvais jours, dans une danse ou l'on s'accorde (le rite), à la limite du désaccord (le coté martial) devient un vecteur de santé psychologique (le sens de la mesure et du moment) qui s'ajoute aux autres bénéfiques généraux du Taijiquan sur la santé.

C'est une relation d'exigence qui contribue à créer des amitiés tenaces basées sur la considération, le respect, la joie d'être ensemble dans les difficultés, la réussite ou l'échec. Le développement de l'habileté mutuelle conduit certains à une finesse qu'ignorent ceux qui n'apprécient pas les Arts martiaux et qui les confondent avec le sport ou la quête de volonté de puissance violente.

Alors on s'aperçoit qu'on devient plus humain par la fréquentation régulière de l'affrontement ritualisé, on évolue donc spirituellement au sens laïc ou voltairien de l'Esprit bien fait, et cela presque malgré soi !

Une salutation amicale à tous ceux avec lesquels j'ai croisé les bras en Tui-shou.

Georges Saby Novembre 2017
www.abc-chi.com



LE
QI
DES
SPIRALES

un Qigong essentiel en Taijiquan

Le corps humain ne connaît pas la ligne droite dans sa composition. Si l'on regarde un corps en mouvement, filmé par exemple au ralenti, on s'aperçoit que chaque geste, ou partie de geste se compose intégralement de rotations, glissements courbes, ou spirales.

Dans le corps humain, les os sont courbes, les organes sont courbes, les vaisseaux, les muscles sont courbes. A l'intérieur, tous les liquides du corps bougent selon les propriétés spécifiques à l'eau. A notre niveau terrestre, sous l'influence de la pesanteur les flux d'eau se meuvent en spirales, ondulent, cavitent, s'enroulent en vagues, ou tourbillonnent.

Les plantes, dans leurs formes ne connaissent que la courbe ou la spirale.

L'univers ne connaît pas la ligne droite. Einstein a montré qu'il était courbe ou courbé par l'influence des masses.

Les arts martiaux et les arts de santé d'Asie utilisent la courbe et la spirale depuis des millénaires. Leurs concepteurs ont puisé leur inspiration dans la nature, et comme la nature ne connaît que la courbe, ils ont suivi naturellement cette voie. Ils n'ont pas attendu l'avènement de la science, des millénaires plus tard pour utiliser les courbes.

En particulier le clan originel du Taijiquan la famille Chen de Chenjiagou a soigneusement développé un subtil travail interne des spirales. L'essence des spirales est bien plus ancienne et imprègne les écoles internes et externes. Il m'a semblé que la voie des pratiques dites internes porte plus l'accent sur une synthèse réduite, courte et unifiée de toutes les spirales du corps dans la gestuelle martiale. J'ai toutefois beaucoup moins approfondi les pratiques externes. Voie interne et

voie externe se rejoignent lorsqu'on a longuement pratiqué avec et sur sa personne.

Le Taijiquan de Yang lu chan le fondateur de l'école Yang, pour le courant que j'en pratique, a conservé des spirales amplement visibles et d'autres minimalistes, donc cachées.

Celui de la famille Wu contient des spirales internes subtiles et fines, de si faible amplitude qu'on ne les perçoit pas au premier coup d'oeil. On les sent, elles ne sont pas expressives. De même le Taijiquan de la famille Yang, depuis Yang chen fu ne manifeste que rarement des spirales amples, il favorise plutôt des spirales discrètes et peu visibles.

Le Taijiquan du courant de Sun lu tang a pour particularité d'inclure une façon de bouger issue du Bagua zhang et du Hsing yi quan. Cette imprégnation de Baguazhang dans le Taijiquan Sun

implique des spirales permanentes, même si elles ne sont que peu perceptibles.

On peut dire que les écoles de Taijiquan favorisent les spirales amples pour les jeunes pratiquants, c'est la voie du grand cercle, les spirales moyennes avec les personnes d'âge médian, c'est la voie du cercle médian, et des spirales étroites et quasiment indétectables avec les personnes plus âgées, c'est la voie du petit cercle.

Une spirale suit un mouvement liquidien naturel du corps humain. Ce mouvement n'est pas celui du sang dans les vaisseaux, ou de la lymphe, mais celui de l'enroulement des tissus musculaires et du tissu fascia qui l'enrobe et permet les glissements courbes de la chair sous la peau. Ce chemin emprunté guide aussi le QI. Le QI suit alors les liquides du corps, pendant que ceux-ci se meuvent en spirales.

LE QI DES SPIRALES

Extrait du livre Qigong Universel édité aux Chariots d'or ▽

Les spirales en Taijiquan et en Qigong utilisent le corps total. Cela signifie que le corps entier est impliqué dans une spirale. Comme le rouleau de la vague qui se replie sur elle-même à l'approche du rivage, on ne voit d'une spirale de Qigong ou de Taijiquan que la partie supérieure. Elle est correcte, profonde et puissante si elle est reliée de la tête aux pieds de l'extrémité des mains au Dantian.

Pédagogiquement on enseigne souvent les spirales des bras en premier, de manière séparée de celles du tronc et des jambes qui s'étudient ensuite. La pratique cohérente des spirales unifie tous ces segments dans une totalité qui est nous-même : corps/esprit/Qi.

J'ai reçu par d'anciens assistants/élèves de Maître Yang Jwing ming une série de Qigong spirales de Taijiquan. Elle comporte 14 mouvements, 12 classiques, 1 spontané et 1 que j'ai ajouté pour le spécificités de mon école.

Nombre de pratiquants de ces spirales en perçoivent d'abord la surface externe. Certains se leurrent même en en restant là. L'aspect externe est assez facile à copier et permet à tous les publics de pratiquer, de se faire plaisir, et de sentir des flux agréables dans le corps. Pour creuser plus profondément et entrer dans l'aspect interne, il faut parfois accepter de regarder au cœur de nos difficultés, et vivre avec ténacité le réveil douloureux de muscles qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, parce qu'endormis. La coordination

S'approcher du Qi, c'est développer une sensibilité générale, amplement et avec finesse. L'attitude d'apprivoisement d'un animal peut être un bon guide pour la captation du Qi. Elle réclame des qualités d'amour, de patience et de fermeté.

Une fois le Qi perçu, il faut le soigner telle une plante, un arbre, un objet précieux à choyer.

Dans cette quête, une attitude empreinte de la pureté virginale de l'enfance prévaudra sur celle de l'être éduqué que nous sommes pour avoir été formés et valorisés au sein d'une culture. Avancer vers le nouveau, en redécouvrant ainsi, sans à priori, avec ignorance, comme sans expérience, fait paraître merveilleuse la moindre parcelle de ce qui existe. Cela permet à certains de se passionner pour l'étude du Qi, de la renouveler chaque jour sans entrer dans l'ennui répétitif.....Aux antipodes de toute raideur militaire, nous en sommes venus pédagogiquement à ne plus jamais utiliser des termes tels que « se tenir droit », pour les remplacer par « rechercher notre verticale dans la courbe », une des qualités animales propres à l'Humain, pour ensuite, comme les Chinois, tenter d'en faire une qualité sociale ou humaine par la recherche d'un axe que l'on pourrait assimiler au sens de la justice ou de la justesse d'une morale non écrite mais sentie.

élevée qui en découle permet aux liquides circuler encore mieux en nous, notre santé et notre habileté progressent alors.

A propos de la santé, on s'ingénie à lui associer des béquilles qui l'alourdissent. La santé c'est naturel ! Nous sommes nés pour elle. Mais à vivre en éloignement du naturel, il est normal que des déséquilibres surviennent. Le Qigong des spirales n'est pas une pilule, qui redonne la santé !

Il remet nos processus biologiques en fonctionnement, alors les liquides circulent dans tout le corps, les flux biologiques complémentaires qu'on appelle Qi(s) s'y associent et le corps s'auto-répare, se réorganise face au stress, au vieillissement, aux blessures. Je suis parfois sidéré de constater à quel point les sportifs de haut-

niveau et les enseignants de disciplines liées au Qi ont recours à la médecine et aux pilules pour se régénérer.

Je me souviens d'un de mes formateurs en arts martiaux externes à l'époque ou j'étais débutant. On lui avait diagnostiqué un ménisque fendu entièrement. Il avait demandé conseil à Sensei Kasé(Karaté), qui lui avait dit ceci : entraînement deux fois plus intense ! Et au lieu de se faire opérer, il l'avait fait, il avait augmenté l'intensité de sa pratique. Le ménisque s'était recollé. A l'époque la science médicale disait que c'était impossible ! Je ne sais pas ce qu'elle dit maintenant. Chacun organise sa vie sa survie comme il le peut, et je ne conseille à personne de rejeter la médecine. Je rappelle juste qu'elle n'est pas omnipotente. ►

SPIRALES ET QIGONG

La pratique interne des spirales permet d'avoir de la puissance avec des gestes minuscules, comme si notre main, notre bras, notre épaule, notre hanche, un genou, un pied, étaient reliés à une immense vague qui pousse en dessous.

Le secret pour y arriver, est de chercher patiemment à s'améliorer pendant des années sans penser que l'on sait tout ou qu'on a atteint le sommet de la montagne. Avec une trentaine d'années de pratique je suis sans doute extrêmement loin du sommet ! Mais à force de tenter des coordinations nouvelles, le corps retient les plus performantes, il faut juste répéter suffisamment ensuite pour qu'il ne se réendorme pas.

- **La SPIRALE 1** enseigne les rotations linéaires, c'est à dire au niveau des coudes et genoux, sans la moindre flexion des bras et jambes. Il permet de caler la respiration en accord avec le micro étirement alternatif de la musculature interne de la colonne vertébrale, et d'apprendre à placer le regard en balancement Interne/externe.

- **La SPIRALE 2** enseigne des flexions inhabituelles des poignets et des coudes.

- **Les SPIRALES 3, 4, et 8** développent les rotations des bras (sans flexion) autour des variantes de postures de l'arbre. Ces variantes de postures de l'arbre sont très présentes dans les tenues de bras de certaines écoles de Taijiquan liées à Yang chen fu. Le fameux

J'utilise dans mon enseignement le Qigong des 14 spirales après la mémorisation d'une forme longue de Taijiquan. Un rappel photographique (70 photos) a été publié dans le 5ème tome de mes ouvrages publiés sur le Taijiquan.



Peng devient alors très efficace avec des micro-gestes.

Note : ce mouvement PENG a été traduit malencontreusement par « parer » dans la plupart des textes anciens transcrits en français. En

pratique traditionnelle ancienne, en accord avec l'idéogramme chinois 棚 Peng évoque plutôt un bouclier de protection pour dévier ou pour attaquer de manière expansive.



- La **SPIRALE 5** développe un mouvement ressemblant à la brasse nagée qui ouvre la poitrine et réveille la musculature scapulaire et autour des omoplates.
- Les **SPIRALES 6 et 7** développent le même mouvement de fausse brasse des bras en l'étendant aux jambes, au torse et au placement global du corps dans le simple fouet du Taijiquan Yang.
- Les **SPIRALES 10, 11** à partir de mouvements spiralés haut-bas séparant les deux bras développent de manière profonde le lien entre les spirales des bras, le torse et les hanches.
- La **SPIRALE 12** développe des spirales de jambes dont la subtilité repose sur les variations complexes dans les appuis de différentes parties du pied.
- La **SPIRALE 13** (du dragon) utilise une spirale originale de tout le corps qui s'assoit de manière tourbillonnante en posture croisée,

et se relève en posture debout naturelle.

- **L'EXERCICE 14** reprend les idées des Qigong spontané, il est improvisé autour de spirales mais non pas à partir d'une volonté consciente de bouger, mais à partir de la sensation de Qi des liquides dans le corps. Un observateur extérieur perçoit très vite la différence entre une improvisation mentale ou d'une improvisation issue du Qi et des liquides. La version intéressante ne vient pas du mental, mais du Qi et des flux liquidiens.

5 ème spirales △



Chacun de ces exercices a ses particularités. On en rencontre toujours un qui nous est difficile, parfois plus d'un. Travailler un peu plus de temps sur l'exercice difficile est une des clés de la progression. Insister à chaque entraînement sur un seul exercice avec une rotation de ceux-ci est une méthode qui fonctionne à long terme.

spirale du dragon ▽



SPIRALE ET TAIJIQUAN



Fil de soie étirement N° 1 ▲



Cocon de ver à soie ouvert ▲

de développement de cet enroulement spiralé. J'utilise cette série pour la santé et la spiritualité, mais aussi comme trame de fond à l'énergétique de la pratique du système de Taijiquan ancien de l'école de Yang lu chan

Dans le Taijiquan moderne ce qui fascine le pratiquant néophyte au premier abord est la lenteur, ainsi que l'aspect relaxé des gestes émis par les pratiquants.

Les exercices d'étirement du fil de soie combinent les deux, mais ne sont pas vécus comme tels pendant l'exercice. Nous ne nous concentrons ni sur la lenteur ni sur la relaxation, mais sur l'étirement d'un fil fragile que nous enroulons à moyenne vitesse de manière si continue pour qu'il ne soit pas rompu, que le relâchement en découle plus par conséquence que par recherche volontaire. Cette idée découle de la méthode de déroulement mécanique mais régulière des fils de cocons de vers à soie. Autrefois c'était une activité manuelle et artisanale que de dévider ces cocons en constituant un fil tressé solide. Il fallait une grande dextérité finesse et continuité pour y parvenir sans que le fil se rompe.

L'activité du ver à soie qui s'enroule sur lui-même en tissant son cocon a fasciné les chinois. Leur conception d'un monde tissé invisible a conduit à concevoir le réseau des méridiens d'acupuncture. La trame organisée est le fond culturel de l'intellection chinoise, Cette trame est à la fois logique et aussi analogique. En comparaison la logique de cause à effet constitue la trame de la pensée occidentale, la rationalité y est reine, l'analogique y est proscrit.

La solidité impressionnante du fil de soie lorsqu'il est tissé, a impressionné les chinois par sa finesse et donc sa fragilité relative lorsque ce fil est isolé. Les exercices d'étirement du fil de soie sont de tradition dans l'école Yang et l'école Chen. Il associe finesse et fluidité régulière du geste avec l'enroulement spiralé et continu du corps. J'ai intégré l'étirement du fil de soie de l'école Chen dans ma série de Qigong appelée Wuji Qigong qui comporte 3 méthodes

SPIRALES et BAGUA ZHANG

Le Bagua zhang comprend de multiples écoles unies autour du principe de changement, de la marche et de la spirale. La marche humaine utilise que des spirales intérieures au corps que nous ignorons intellectuellement, mais que nous utilisons en permanence en toute inconscience. Le pratiquant de Bagua cherche cette spirale dans son corps lorsqu'il

marche autour d'un poteau (réel ou imaginaire). Il améliore ainsi son équilibre en déplacement, sa capacité d'esquive, sa santé aussi, car la marche de Bagua zhang est le Qigong N°1 du Bagua zhang. La gestuelle spiralée des formes de la plupart des écoles du Bagua zhang sont suffisamment explicites pour qu'il n'y ait pas eu de création de Qigong des

spirales dans le Bagua zhang. Quelques exercices préliminaires décoincent les spirales du corps, ils sont communs avec ceux des jongleurs avec jarre du cirque chinois. Quelques enroulements de bras et de jambes sont aussi spécifiques permettant de développer des capacités pour renverser et déstabiliser l'adversaire au contact.

L'EVOLUTION DES PRATIQUES

Avec le Taijiquan simplifié par Yang chen fu on a été amené à développer de nombreux nouveaux exercices complémentaires propices à permettre à ce grand Art de rester de haut niveau dans ces apports pour la santé et pour l'habileté du corps naturelle ou martiale. Du coup on a vu apparaître de nombreuses séries d'échauffements (je n'aime pas ce mot qui sent le sport si peu

présent dans le Taijiquan traditionnel : le démarrage tranquille est la pratique simple et traditionnelle de tous les artisans du monde entier depuis des millénaires). Ces séries d'échauffements sont souvent perçues abusivement comme des nécessités par le public. On les prend pour des Qigong, et parfois ils n'en sont pas, car non liés au Qi. Le Qigong, n'a ni vocation ni fonction d'échauffement sportif,

puisque'il n'est pas lui non plus véritablement un sport, mais une discipline composite qu'on ne peut classer dans aucune des catégories habituelles de l'occident. Il touche à la santé à la gymnastique, à la méditation au Fengshui, à l'astrologie, aux rituels villageois saisonniers etc....Il est assurément un cheval de Troie dans l'esprit des dirigeants politiques et commerciaux chinois.

De nombreuses pratiques nouvelles jaillissent actuellement, cela foisonne.

Le gouvernement chinois tentant de reprendre la main et d'ordonner ce foisonnement promulgue au moyen d'instituts de sports des formes officielles. Elles sont assurément très gymniques, mais le plus souvent elles omettent des tendances de pratique plus anciennes qui ont fait leurs preuves. La série officielle des 8 trésors nous cache la forêt du millier de variantes existantes pour cette série qui a près d'un millénaires. C'est l'étude et la recherche attentive autour des variantes ►



Le fil de soie en pratique basse



Spirale Peng-Lu-Projection fa-jing



► qui m'a permis d'approfondir mes connaissances en Taijiquan, Qigong et Bagua zhang et aussi de lien pratique avec la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Remercions pour terminer les inventeurs anonymes de la série des spirales pour le Taijiquan et des étirements du fil de soie.

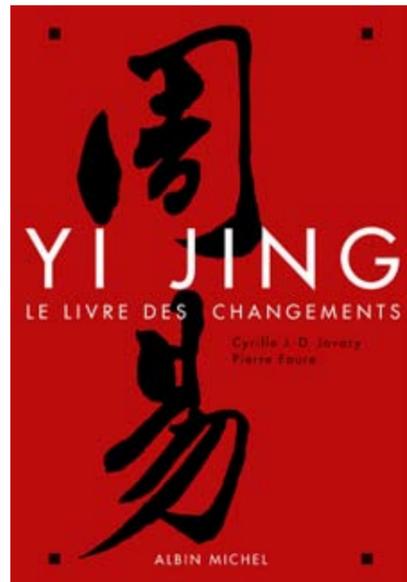
On oublie bien trop souvent que tout ce dont nous disposons sur terre est du à la création non brevetée d'un ou d'ancêtres non mythiques que nous n'honorons pas, et qui n'envisageait sans doute pas que leurs idées fonctionneraient des années plus tard au-delà de leur village ou de la Chine à travers les pratiquants étrangers que nous sommes.

Le Qigong n'est plus chinois il est Universel, les occidentaux l'ont aussi maîtrisé.

Ce n'est pas une raison pour oublier nos frères et sœur d'Asie, qu'ils soient honorés d'avoir légué un tel patrimoine à l'humanité !

Mars 2017 - Georges Saby
www.abc-chi.com

Rencontres Sinologiques Avec Georges Saby et Cyrille Javary



Nantes. 19 janvier 2018. Il est 19h30 très précise. Georges Saby nous présente Cyrille Javary. Ainsi sont ouvertes les rencontres sinologiques. Un beau moment offert par l'AIT avec 2 conférences en soirée sur le thème du Yi Jing / 2 matinées conférences sur des thématiques de la pensée chinoise et une mise en relation avec 2 après-midi de pratiques associées avec Georges. Phrasé posé et rythmé ponctué d'humour, passionné sinologue, Cyrille nous raconte des histoires.



Conférences avec Cyrille Javary sur le Yi Jing

L'ouverture au changement et présentation générale du Yi Jing

À travers idéogramme et images projetées, nous décryptons le pourquoi, le comment du Yi Jing et les règles de base de son utilisation. Et puis, la compréhension de sa place dans la culture chinoise traditionnelle et ses résonances dans la Chine actuelle.

Sur une image de Magritte, Mr Javary clôture ses conférences par cette phrase qui résume le Yi Jing... « **Le Yi Jing est comme ce réverbère, il nous éclaire pour ne pas tomber, quand on se croit dans la nuit alors qu'il fait grand jour.** » Une aide à un moment donné pour choisir son chemin.

Le Yi jing, le classique des changements. De l'actualité de ce très vieux livre, socle de la pensée chinoise. « Sans lire le Yi Jing, on ne peut pas intégrer la sagesse chinoise du management »

Pour résumer, On pose une question avec sincérité (un engagement), on procède au tirage (à l'origine un oracle divinatoire sur des carapaces de tortues) qui délivre un hexagramme.

Ici intervient l'importance de son interprétation à l'aide d'un Livre du Yi Jing (à 2 c'est mieux). La réponse propose une stratégie optimale en fonction du flux du moment « A ta place, voici ce que je ferais »

漢字

Lignes et Traits du Yi Jing. Le principe du Yi Jing repose donc sur le principe des 64 hexagramme, une représentation dynamique et en mouvements du Yin et Yang, principe fondamental chinois. Le passage continu de l'un à l'autre donne une rythmique, « une représentation de l'immobile en mouvement ».

Mr Javary nous donne à lire les hexagrammes comme des dessins animés du mouvement arrêté.



Qu'est-ce qu'un hexagramme ?

C'est un système de 6 traits se superposant, pleins et ouverts, symbolisant le Yin et le Yang. « 64 représentations possibles de la complémentarité des flux Yin Yang, indissociables et en inter relation incessante » (les mouvements, les changements perpétuels, les transformations permanentes des énergies de la nature). Les traits pleins sont Yang, les traits ouverts sont Yin. On écrit toujours du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur.



Ainsi, dans la création du monde (Cf. Lao Tseu du Dao De Jing), le Dao, le chaos donne le «Un» (Tai Ji) qui se sépare en deux images (Yin et Yang) puis en quatre, en huit (les 8 trigrammes, les 8 énergies de base de l'univers), en soixante-quatre... et plus encore. Le Yi Jing utilise le système des 64 hexagrammes avec 64 x 64 réponses possibles en fonction de l'organisation des lignes.

1. La vision chinoise du corps univers. Exploration symbolique et idéographique de la perception chinoise du corps humain

Conférence sur comment les chinois vivent et sentent le corps. En occident, le nu est partout présent. Après un florilège d'exemples accablants tellement ils sont nombreux, « à toutes les sauces », et depuis bien longtemps, Cyrille va nous expliquer pourquoi la nudité du corps humain est quasiment absente en Chine sans pour autant, bien au contraire, le renier.

A travers les idéogrammes décryptés pour nommer le corps, cette conception radicalement différente du corps humain se concrétise peu à peu.

REN 人 Le corps humain en tant qu'un agir et **XING** 形 animé d'une

subtile énergie de l'instant, **TI** le corps humain faisant corps avec le moment, la situation et **SHEN** 神 le corps humain comme lieu d'engendrement au même titre que l'engendrement en continu dans le monde.

Alors... la représentation du corps, certes, mais par dessus tout, la représentation de ce qui l'anime, la représentation du Qi, le flux invisible de la vie, au travers des plis des étoffes, les ondulations, les volutes... ou le corps en tant que corps médical...

et un monde fractal, un monde sans échelle. Vous savez ? Le corps est contenu dans la main, dans l'oreille...



Détail

2. Yin-Yang au cœur de la pensée chinoise, au travers de son expression calligraphique, picturale et poétique.

Nouvelle conférence. Cyrille Javary reprend le fil de l'histoire...

Sur la légende de Fù Xi et de la création de la civilisation chinoise, l'inventeur des trigrammes. Sur l'idéogramme 1 « 1 trait ouvre le ciel » donc la terre donc toute chose, Initier le balancement Yin Yang.



Les origines de L'écriture chinoise

Au début, la lecture des Trigrammes se faisait sur une carapace ventrale de tortue, modèle réduit de l'univers et signe de longévité. On y perceait des cupules pour y insérer des tisons brûlants créant des fissures, des craquelures donnant des informations linéaires, outils de divination. On vérifiait l'adéquation entre projet et moment. Un résumé de l'opération (commentaires divinatoires) était gravé pour archivage. On trouve ici les sources communes aux premières formes d'idéographie de l'époque Shang et du Yi Jing avec la particularité de l'écriture chinoise « Entre le réel et la pensée ».

Des Chemins de l'énergie. Mouvements et ondulations.

WEN 文 veines, lignes écrites par la nature et l'humain.

Cyrille fait le parallèle entre les zones terrestres où le Qi affleure et les zones corporelles où viennent se planter les aiguilles d'acupuncture sur les chemins des méridiens. Comme pour les craquelures des carapaces de tortues, c'est une représentation linéaire du flux vital. On retrouve partout ces représentations abstraites du chemin de l'énergie. « La culture des lignes en mouvement ».



Un parallèle est fait avec le TJQ : « la calligraphie avec la terre comme papier et le corps comme pinceau. Le mouvement lent jusqu'au rapide dans la martialité. Monter pour descendre et aller à gauche pour aller à droite ».

Ondulations du dragon, à la surface de la terre, dans les paysages peints, les toits, peintures, décors et sculptures, rizières... et « dans Le geste fondateur de l'écriture (de la main), comme un message énergétique donc forcément linéaire ». « Une ligne de pensée avant d'être tracée. Dans l'invisible, mais qui existe déjà. »

De la Récurrence de la baguette et du Geste vertical vers le bas, de poser sur quelque chose d'horizontal.

On retrouve ce geste partout, pour nourrir, écrire, calligraphier, les baguettes du Yi Jing (tisons), en acupuncture... Pour une calligraphie réussie (proverbe) « en forme d'un os de patte d'oiseau ». « La plénitude immobile du mouvement ».

Et vient l'instant de nous conter L'art de tracer : l'alternance

pour enfoncer le pinceau chargé d'encre, le relever, l'enfoncer... dans un ordre de tracé précis et imposé. L'art de glisser jusqu'à un déploiement comme une veine de dragon, exécuté du lent au rapide.

Les traits sont à prendre comme des dessins animés par la rythmique fondamentale Yin Yang. « 1 fois Yin, 1 fois Yang, c'est cela le fonctionnement » Les représentations immobiles du mouvement.

Calligraphie.. Entre le souffle animant le pinceau et le processus de création, pour chaque mot structurant un livre, on retrouve dans les livres bien plus que des mots, comme dans toute création picturale et autres formes d'art. Oserai-je ajouter ! Mais, nous dit Cyrille, en Chine « La calligraphie est considérée comme l'art de tous les arts. ».

1. Mise en évidence pratique en Qi Gong des points clés issus de la présentation sinologique

Tempête et Mouvements de temps, mouvements de salle pour la pratique. Merci à Gérard Magoni sur l'organisation nous permettant d'être au chaud.

Mouvements de l'eau. Georges nous guide pour un voyage interne passionnant en reprenant les idéogrammes chinois du corps humain vus le matin.

Nous avons fait le corps humain Ti, vertical comme la tenue du pinceau pour la calligraphie ou le tison sur la carapace de tortue. Dessous la terre et au dessus le ciel.

Nous avons fait l'arbre et sentit à l'intérieur, les liquides dans le corps, les mouvements intérieurs, comme un agir, Ren 人.

Ti encore, le rite, le rythme vital, nous avons chanté, sentit les résonances intérieures, parlé du rythme à l'intérieur du mouvement, 1 - 2, 1 - 2 - 3.

Pensé au vent pour le calmer ! .Et puis Xing 形 comme une énergie

intérieure qui s'écoule avec le Haka de nouvelle Zélande : 4 postures, 4 cris, 4 façons de jeter ses tensions. HAAAAAA.

Et puis... 4 variantes de sensations de l'eau dans le corps et la faire bouger, en posture, en mouvement... du lac à la rivière, au fleuve, à la mer avec les vagues qui déferlent à l'intérieur.

Shen 神 unifier le corps, le corps lieu d'engendrement, chanter en postures Ba Gua Zhang.

Dessous la terre et au dessus le ciel.

Le vent est reparti souffler ailleurs





2. Mise en évidence pratique en Tai Ji Quan des points clés de la présentation sinologique

Un nouveau voyage avec Georges et comment calligraphier avec son corps Sentir les mouvements de l'eau dans le corps

Découvrir et sentir sous ses pieds en position Wu Ji. En posture de l'arbre, sentir l'eau dans le ventre, son mouvement. Puis la sentir dans les articulations pour fluidifier et aider à relâcher les tensions. Vertical, dessous la terre et au dessus le ciel.

Jouer, être tel un pinceau, dessiner sous ses pieds, vertical. En position Wu Ji et en cavalier, avec le mouvement de l'ouverture de la forme. Et toujours, au dessous la terre et au dessus le ciel. Sentir l'eau dans le corps.

Sentir son onde parcourant le corps dans la moulinette. En fixe puis en pas mobiles, comme une danse calligraphique jusqu'au mouvement spontanée.

Calligraphier en Tuishou, en Tuishou Yin Yang. Sentir les flux internes en poussée statique à deux.

Danser, bouger comme un ensemble Yin Yang, une sculpture en mouvement. Démonstration du petit Sanchou avec Nicolas et Georges.

Écrire collectivement la première partie de la forme 3 fois.

Nous avons repris les mouvements de l'eau en 4 étapes. Mouvements et ondulations.

Et pour finir, tout ensemble, en cercle, nous avons pratiqué un massage du dos.

Dimanche 21 janvier. Il est 17h30.

Un long et très court week-end. Un grand Merci.

Véronique Le Breton

Impressions Sinologiques

Avec Yohann ▽

Week-end bien intense c'est vrai. Après une présentation générale du Yi Jing et de la dynamique yin-yang (mouvements et non pas états), Cyrille a insisté sur la notion de rythme :

l'évolution est lente tandis que la mutation est brusque. L'hexagramme ne représente donc qu'un instantané (arrêt sur image) d'une situation en mouvement (flux).

On utilisera donc l'outil yin-yang pour comprendre une dynamique, comme le fait un médecin traditionnel (vous avez pris froid par négligence, comment va la vie de famille, vous avez peur de perdre votre job, ...) et mettre en place une stratégie.

Nous ne sommes pas ici dans la divination mais dans la recherche de concordance entre un projet et la qualité particulière d'un moment.

Après un tour d'horizon des 64 situations/héxagrammes, bien trop rapide même pour moi, la partie la plus intéressante à mon goût était la conférence du dimanche matin : la vision chinoise du corps univers.

La représentation du corps correspond à une dynamique et non pas à un état statique, peu de goût pour la dissection et l'anatomie contrairement à l'occident. Les chinois anciens s'intéressaient bien plus aux systèmes fonctionnels (théorie des organes ►



Centre DJOHI.
www.djohi.org

Yi Jing, Le livre des changements
Cyrille javary - Pierre faure

Chez Albin Michel



► et entrailles alimentés par les méridiens) qu'au nombre précis d'os, de muscles, de nerfs, ... dans le corps.

Ainsi l'idéogramme rén désigne une colonne vertébrale qui marche : celui qui marche debout soit être humain. Au passage on note l'importance de se relier au Ciel ET à la Terre pour entreprendre une action. En occident on a tendance à beaucoup forcer avec le haut du corps (bras, épaules) et à valoriser la tête (à cérébraliser, à

tout disséquer en oubliant parfois que l'ensemble est bien plus que la somme de ses parties). Pas de bras ni de tête donc dans cet idéogramme, de plus les chinois considéraient la tête comme la dernière vertèbre donc incluse dans l'idée de colonne vertébrale.

Seuls des européens pouvaient considéraient que nous ressentons, réfléchissons et prenons des décisions uniquement avec la tête quand le système nerveux relie la colonne à tout le reste du corps.

Donc pour la vision antique chinoise, le corps est un ensemble d'os et de chair, comme des rameaux, dans un vase rituel. Chaque corps humain est un microcosme qui doit se relier par la conscience à ce qui le dépasse : la famille, les ancêtres, le clan, le royaume, le macrocosme. D'où l'importance pour ces sages des rites qui permettent de rester en harmonie avec son environnement visible et invisible. Il est comme toute forme de vie (minérale, végétale, animale) donc inséparable de la nature à laquelle il participe.

Cyrille, après avoir donné des précisions sur les différents traits d'un hexagramme, a insisté sur le lien entre le yi jing et les arts, la calligraphie surtout. Il a enfin conclu par le tirage, ce qu'il est et comment le faire.

Je suis donc ravi de ce week-end même si le temps nous a un peu manqué pour expérimenter pleinement dans notre corps ces notions. A nous de poursuivre cette voie dans notre pratique habituelle. Tous les cours, de Yi Jing comme de Qi Gong et Tai Ji Quan, étaient d'un très bon niveau. Nous avons été nombreux à en profiter (plus de 70 personnes), ce qui a permis à l'association AIT d'équilibrer le budget de la rencontre, le trésorier est donc doublement ravi.

Johann Emonot



**à NANTES,
OUVERTURE D'UN GROUPE D'ETUDE
DU YI JING relié au centre DJOHI**

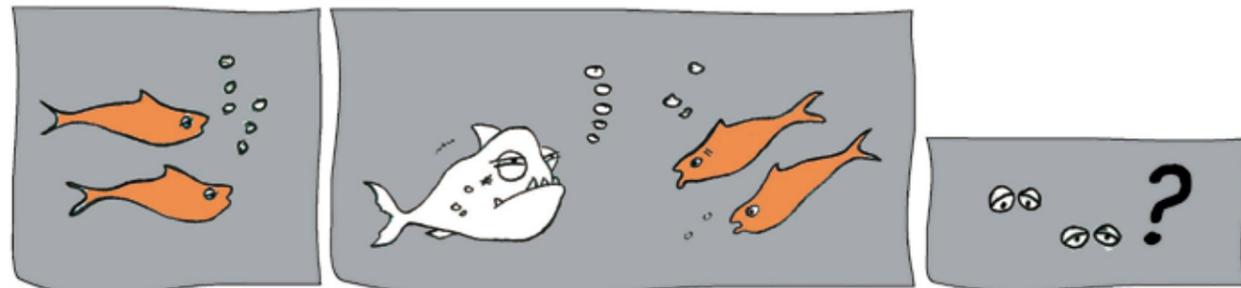
manifestez-vous auprès de.....
georges-saby@orange.fr

Si des personnes sont intéressées pour donner une suite à l'étude du Yijing, Cyrille accepterait de passer une soirée par an à Nantes pour un groupe constitué. Je pourrais m'occuper d'en entretenir la flamme lors de mes passages régulier à Nantes.

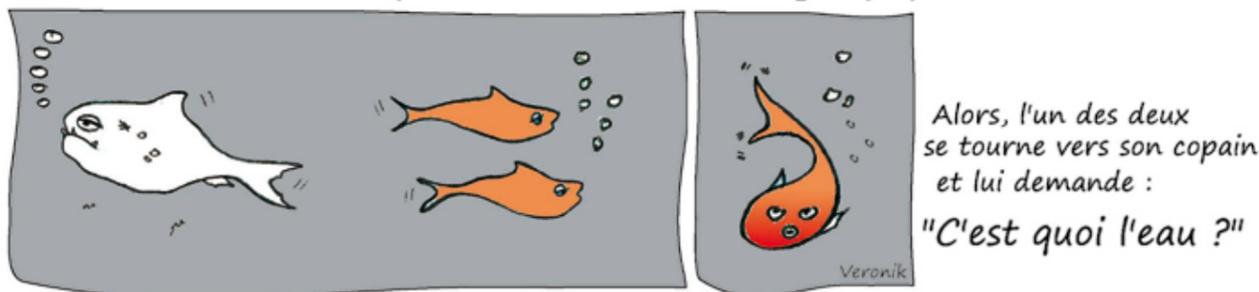


Histoires d'eau avec Georges ...

et Histoire de poissons de Jean-Paul



Un matin, deux jeunes poissons nagent tranquillement. Un plus vieux vient à les croiser.
"Salut les gars, l'eau est froide ce matin, hein ?"
Et il poursuit son chemin sous le regard perplexe des deux autres...



Alors, l'un des deux se tourne vers son copain et lui demande :
"C'est quoi l'eau ?"

Construire une progression en Qi Gong : de la séquence à la séance par Florian Gillard

氣功

I Les objectifs

Le Qi Gong est une pratique énergétique et, à ce titre, elle requiert de limiter au maximum l'utilisation des muscles (se relaxer) pour développer d'autres ressources (qu'on nomme notamment l'énergie). Ce n'est donc ni de la relaxation, ni de la gymnastique douce. Dès lors, la progression dans cette discipline devrait être une progression vers une plus grande maîtrise dans la perception et l'utilisation de l'énergie.

Se détendre, c'est un pré-requis, pas une finalité : dans une pratique du Qi Gong de qualité, on ne fait pas des mouvements pour se relâcher, on exécute les mouvements en étant relâché. De même, mémoriser un enchaînement, améliorer une technique, répéter des mouvements, c'est bien beau, mais qu'en restera-t-il, en quoi cela nous épanouira-t-il foncièrement ? Il ne faut pas perdre de vue l'intérêt de la chose à plus long terme, du moins pour l'enseignant, lorsqu'il choisit et présente ses situations pédagogiques.

Les objectifs à long terme sont propres à chacun, ce sont des motivations profondes, conscientes ou non, modelées par des représentations, réalistes ou fantasmées. Mais l'enseignant peut inciter les élèves à garder les pieds sur terre comme il peut les ouvrir à des finalités non envisagées de la pratique.



$$1 + 1 = 1$$

Ce texte correspond à un cours théorique donné à l'occasion du stage pédagogique de l'AIT lors de la session 2017, sur l'enseignement du Qi Gong. Toutefois ce contenu pouvant intéresser les pratiquants également, il est donc publié dans ces colonnes.

A moyen terme, la réalisation est le critère de référence. Souvent, les débutants se limitent à la mémorisation de mouvements, et retiennent des idées plus ou moins précises qu'ils pourront ressortir par cœur : tel mouvement sert à tel organe... Même avec de l'expérience, les pratiquants se cantonnent encore bien souvent à la compréhension intellectuelle des mouvements qu'ils effectuent. Plus rarement les effets décrits sont-ils réalisés, c'est-à-dire devenus réels par des mouvements efficaces. Ce que j'appelle effet réel est toujours subjectif, car la vérification est difficile dans ce type de pratique. Voici une tentative de définition de ce qu'est la réalisation : elle est effective lorsqu'on sait et sent, en toute honnêteté, qu'on peut utiliser de manière systématique ce que l'on ressent dans la

pratique. Le caractère systématique est vraiment le gage d'une maîtrise. En effet, la dimension énergétique ne doit pas être perçue uniquement de manière ésotérique, avec des effets mystérieux et aléatoires. Une pratique maîtrisée apporte des résultats contrôlés !

Vu autrement, on dit quand "1+1=1". C'est-à-dire que notre bagage initial (1) doit intégrer chaque élément nouveau (+1) pour devenir notre nouveau bagage (=1). Il n'y a plus besoin d'y penser pendant la pratique, cela se fait "tout seul", car c'est intégré, réalisé. On est alors en mesure d'ajouter un nouvel élément si on le souhaite. Avant, cela ne sert à rien, à part à surcharger la pensée. Or la pensée coupe la conscience : soit on réfléchit, soit on est présent au moment... ►



► Il est généralement nécessaire de passer par une phase d'intellectualisation pour savoir où l'on va et ce que l'on doit faire. C'est important de ne pas douter pendant l'exercice. Mais ensuite, il convient de se détacher de cette phase pour vivre ce que l'on fait.

Cela doit guider l'enseignant dans les informations qu'il distille. Bien sûr, le format collectif des cours n'est pas tout à fait propice à cette proposition, mais cela n'empêche pas d'insister sur ce point avec les élèves, souvent friands de connaissances nouvelles.

On utilise d'ailleurs l'expression "loup avide" pour désigner cette attitude perverse qui consiste à se jeter sur tout ce qu'on peut attraper sans prendre le temps d'en digérer une once, au détriment des moutons, le savoir et le savoir-faire, qui sont gâchés.

On peut donc distinguer des objectifs à long, moyen et court termes. Bien sûr, plus on va vers le court terme, plus les possibilités sont exponentiellement nombreuses. Voici quelques exemples pour ces trois catégories :

à long terme (la vie) : améliorer sa santé ; développer son potentiel ; s'épanouir, se réaliser, mieux se connaître...

à moyen terme (la séquence) : réaliser la montée de l'énergie dans les jambes ; ouvrir Ming Men ; créer le Dan Tian inférieur...

à court terme (la séance) : comprendre les appuis des pieds ; désassembler le diaphragme ; expérimenter le calme mental...

II La séquence

Comme je l'ai dit, la mémorisation d'une forme ne peut être une fin en soi, même pour des débutants. C'est une vision réductrice, voire dégradante aussi bien pour la pratique et que pour les pratiquants ! La forme n'est que le véhicule : il faut d'abord le construire puis l'utiliser pour aller quelque part et peut-être l'abandonner pour un autre plus performant quand le temps est venu. Il faut bien comprendre que construire et utiliser le véhicule sont deux choses distinctes, bien qu'interdépendantes : mieux l'outil est construit plus il est performant ; plus je l'utilise, plus je comprends les besoins

et les limites de sa construction ; mais aussi, plus je passe de temps à le construire, moins j'en ai pour l'utiliser...

La séquence est élaborée autour d'un objectif, et comme une succession construite de sous-objectifs. Par exemple, pour réaliser la montée de l'énergie de Terre dans les jambes, on peut :

commencer par détendre les pieds pour en améliorer la perception et les appuis, continuer par le placement correct des hanches, qui bloquent souvent l'accès au bas-ventre, revenir à l'action des genoux, des cuisses...

La réalisation d'un objectif est généralement partielle et il est nécessaire d'y revenir avec plus d'expérience, en présentant les choses sous un nouvel angle, et afin d'affiner ou de compléter (en rajoutant la conscience de l'action du mollet pour notre exemple...). L'apprentissage est conçu comme un cycle.

Parfois, on peut envisager la poursuite de plusieurs objectifs en parallèle si ceux-ci ne se contredisent pas. Ainsi, l'objectif de montée dans les jambes et l'accès au calme mental. Ces deux objectifs pouvant même se renforcer l'un-l'autre : plus on est calme, plus la concentration sera aisée pour construire la dynamique des jambes ; plus l'énergie de Terre montera facilement au ventre, plus sa perception concrète facilitera la concentration dessus et donc le calme par effacement des autres centres d'intérêt. On dit alors : "une pensée chasse mille pensées" !

III La séance

La séance, ou cours, est le lieu de réalisation totale ou partielle d'un sous-objectif. S'inscrivant dans la séquence, elle en assure la continuité (on y entretient les mouvements ou savoir-faire acquis). C'est aussi une unité qui suit sa progression propre, avec une montée puis une descente progressive.

Ainsi, il faut créer une transition entre la vie extérieure et la pratique par exemple par un rituel (accueil, salut, exercices simples pour ré-intégrer son corps...). Puis quand le corps est prêt / présent en finesse (il ne s'agit pas d'un "échauffement"), on peut passer au corps de la séance, l'étude de l'objectif précis, car les élèves sont vigilants à ce moment. Il peut être nécessaire de reprendre des éléments vus précédemment avant d'ajouter un nouveau. Cet objectif se travaille d'abord de manière isolée (pour le comprendre), sous plusieurs angles (seul / à deux, allongé / debout...) et dans des contextes variés de plus en plus complexes (au sein d'une posture, d'exercice simple, d'un enchaînement...). Ensuite, on peut aussi réviser des formes, ou en apprendre de nouvelles. Enfin, la pratique devrait comporter une conclusion / fermeture (exercice plus ou moins long), qui clos la pratique et sert de transition avec la vie quotidienne qui reprend.

Toutes ces indications peuvent paraître trop "carré", manquant de liberté, de spontanéité, de "cool-attitude" souvent associés à nos pratiques. C'est vrai, mais il faut

savoir ce qu'on veut d'une part : progresser, évoluer... ou offrir / passer un moment de loisir ? Et d'autre part ne pas perdre de vue que les préparations didactique (c'est-à-dire qui rendent le savoir-faire digeste) comme pédagogique (c'est-à-dire qui organisent concrètement cette assimilation du savoir-faire) ne sont que des guides. On ne peut raisonnablement pas se fermer dessus. L'instant présent peut être l'occasion de pistes différentes, de nouveaux possibles imprévus... mais pas à chaque cours ! Le risque est là : que le-la professeur-e papillonne en improvisant à chaque nouveau rendez-vous, se sentant suffisamment à l'aise pour cela, mais ne maîtrisant rien en fait. C'est malheureusement un constat.

Florian Gillard



Stage de Qi Gong

Stella Interiora

avec Georges Saby

et Florian Gillard

**cet été du 30 juillet
au 03 août sur l'île
d'Oléron**

<http://www.qigong-shiatsu.fr/>
Stella_Interiora

Passage de duan de Rafaël Demascarone

Lorsque j'étais enfant, j'ai commencé le judo à 9 ans au dojo de Marcel Perès, aux Ponts-de-ces dans le Maine-et-Loire. J'ai commencé par le passage de ceinture jaune, puis orange, et à ce niveau, il y avait plusieurs modules à valider pour devenir ceinture verte. Trois barrettes à coller sur la ceinture et j'avais la ceinture verte. Je suis resté jusqu'à l'âge de mes 14 ans ceinture orange, car je ne me sentais pas l'envie de passer les grades, peut-être trop stressant ou je n'en voyais pas l'intérêt. Déjà noté à l'école, donc au quotidien, je ne souhaitais pas trop me fatiguer...Maintenant, âgé de 41 ans, j'ai pu évoluer sur cet aspect du passage de grade, chaque chose en son temps. Pourquoi le faire?

Pour se donner une direction dans un apprentissage, pour canaliser le niveau de connaissance. Il est agréable de se dire que l'on sait faire toute la forme, car on peut désormais la pratiquer un peu partout, et en ressentir tous les bienfaits.

Ce qui est passionnant dans le tai chi chuan, entre ses 10 000 visages, c'est qu'il est possible de le perfectionner et de le raffiner pendant toute une vie. Explorer les différentes mises en place de nos articulations, de nos os, et de nos muscles... Et aussi exprimer les connaissances martiales de manière dynamique ou lente. Il est très rare de se blesser en pratiquant dans le calme, et avec respect. Avec un partenaire, et non un adversaire. Les techniques

J'ai commencé à constituer plusieurs fiches sur les mouvements et leurs applications. Nous pourrions voir les qualités et les améliorations possibles, les défauts n'existent pas. ⇨

martiales peuvent s'appliquer de nombreuses manières, il est épanouissant de posséder chacune, pour habiter les 108 mouvements de la forme. Je suis assidu aux cours de Tai chi chuan mais je ne retiens pas toujours toutes les subtilités d'une application martiale. Peut-être reste-t-elle pendant une semaine en mémoire, puis, si je ne peux pas la noter ou la revoir avec quelqu'un, je perds petit à petit les différentes étapes qui la composent. La préparation d'un passage de grade permet de se donner une échéance pour engranger ces mouvements, et avoir l'impression de les posséder, au moins jusqu'au jour J.

Présenter mes acquis devant un jury ne doit pas me stresser, mais, au contraire me réjouir, car je vais partager une passion commune avec d'autres être humains...Plus facile à écrire qu'à faire!

Je me répète dans ma petite tête, Tai chi chuan for life!

J'ai tout mon temps, ce ne sera pas un échec, mais juste une évaluation qui me dira que je suis rendu à tel ou tel niveau de connaissance, celle-ci est infinie. Un des objectifs, est de, pendant un instant, partager une passion commune. J'aime le côté ludique du tui shou, et perdre m'amuse souvent, j'aime aussi gagner. La connaissance est-elle utile? Dans ce cas, si je connais de

mieux en mieux la pratique du tai chi chuan, je peux jouer de mieux en mieux avec ses subtilités, par exemple lors du jeu du tui shou (puis-je en parler comme d'un jeu?). Il est également plaisant de pouvoir transmettre les bases aux débutants, cela permet de décortiquer les mouvements, et de voir à quel niveau je les ai intégrés. Je m'entraîne avec Sophie, qui souhaite aussi passer le deuxième Duan de la fédération de Wu Shu. Nous travaillons les applications martiales avec Florian en cours, et nous nous entraînons aussi régulièrement dans les parcs de la ville de Rennes. J'ai eu l'idée de nous prendre en photo pour constituer un petit mémo des différentes applications martiales. Sur certains clichés, on peut voir les défauts, pardonnez-moi, je voulais dire ; les améliorations possibles, ou la marge de progression!

Observer ce qui est bien réalisé, et l'attitude de chacun. Sommes-nous à la bonne distance?

Les applications sont-elles réalistes? Le placement de départ est-il adéquat? Le regard est-il perçant, présent? Les pieds sont-ils bien par terre? Commençons-nous avec une posture de garde? Ai-je bien coupé le gaz?

Toutes les questions ne sont pas pertinentes. Mais se les poser n'est pas inutiles, surtout si on est au gaz de ville!

OUVERTURE



1

...en prenant appuis sur les poignets de Sophie, Il recule en entraînant l'assaillante vers lui.



3



5

La technique de « l'ouverture » (Qi-shi) ne se résume pas à si peu. Il y a d'autres choses à détailler. L'attitude du corps, la posture, la répartition des forces dans le corps. L'action d'aspirer ou d'absorber l'assaut. Le corps s'enfonce et les bras s'élèvent devant la ►

Sophie tente d'étrangler Raphaël. Il se défend en faisant le mouvement « ouverture » (Qi-shi)...



2



4

► poitrine. Les avant-bras s'élèvent vers l'intérieur de ceux de l'assaillante pour les frôler et les entraîner vers soi.

Tout le corps participe et le poids du corps entraîne plus facilement l'agresseur vers une épaule. Si le mouvement est effectué très vivement il est possible de causer des dommages sur les cervicales ou sur les articulations des épaules de Sophie.

Les deux mains peuvent remonter pour claquer les oreilles ou les tempes.

De nombreuses variantes sont possibles. La montée des deux mains peut se faire alors que les jambes sont en mouvement, mais toujours en contournant le danger, « sortir de la ligne ».

Saisie de la Queue de l'oiseau

Mouvement et suite de mouvement

1. Le mouvement intermédiaire entre « ouverture » et « parer » : « Saisir la queue de l'oiseau »



Le mouvement se situe entre ouverture et peng, mais « saisir la queue de l'oiseau » est aussi une suite de mouvement : « parer » (peng) , »double-parer«, tirer (lu), « presser » (ji) , « appuyer » (an).

Sophie effectue une saisie sur les poignets de Raphaël, rotation des pieds et la rotation dans le bassin, les forces opposées dans les bras permettent d'arriver à la posture « Peng »

Les forces dans chaque bras sont des rotations dans l'axe des bras comme si on regardait l'heure sur chaque poignet. Les bras s'écartent légèrement du buste pendant la rotation des bras qui s'initie par les épaules.



« Parer », (Peng), deuxième posture de la 1ère partie.

2. «Saisir la queue de l'oiseau » enchainement des techniques double-parer, tirer et presser



△ Raphaël tente d'agresser d'un coup de poing au visage Sophie. Celle-ci effectue double-parer. ▷



◁ puis tirer



Presser ▷



◁ Raphaël est propulsé !



Technique « An », Appuyer



◁ Sur une poussée de l'épaule gauche par la main droite...
Raphaël se prépare à contourner la menace par l'extérieur à l'aide de ses bras ▽



◁ Puis le bassin de Raphaël tourne pour effectuer le mouvement appuyer cela permet d'exposer le flanc et le dos de Sophie



Une autre possibilité avec cette technique appelée An en chinois

◁ Raphaël tente d'étrangler Sophie...



Et c'est là que peut s'exprimer : « appuyer » ▷



◁ Sophie absorbe l'attaque pour repousser l'assaillant grâce à la technique « appuyer »



◁ ici on remarque le transfert de poids vers l'arrière pour aller ensuite vers l'avant comme sur la photo suivante.



△ Raphaël est éjecté. !

de Rafaël Demascarone



A contre-courant

Quelque soient les domaines d'activité, les mouvements corporels efficaces sont basés sur l'application des forces opposées. Il y a différentes façons de mettre en pratique cette "théorie", mais le principe général est qu'une force prend appui sur une autre force dans la direction opposée. On trouve toujours une force première, initiale à cet appui, ou à ce rebond, mais ensuite, soit elle s'arrête pour laisser place à la seconde (comme la corde d'un arc bandé qu'on relâche), soit elle est maintenue pendant l'exécution de la deuxième (comme lorsqu'on pousse un meuble lourd et que les jambes appuient dans la direction opposée à celle des bras).

Dans la première catégorie, nous trouvons les mouvements "naturels" comme la marche, la course...

Depuis quelques dizaines d'années, les théories de l'entraînement sportif l'ont intégré sous les noms de pliométrie ou "cycle étirement-raccourcissement" (stretch-shortening cycle).

Les Arts Martiaux et Énergétiques et à fortiori le Tai Chi Chuan qui a développé l'application gestuelle de la théorie du Yin-Yang au plus haut point (même si elle n'en a pas l'apanage) usent des deux méthodes, mais avec la particularité que la seconde y est permanente.

Cette réalité s'y applique à tous niveaux, ce qui en fait un sujet d'étude long :

les deux bras ensemble ont des actions opposées, mais aussi les bras par rapport au tronc, les deux jambes entre elles, les jambes par rapport au tronc...

Précisons tout de suite qu'opposé ne signifie pas nécessairement qui s'éloigne (divergent), ce peut aussi être qui se rapproche (convergent).

Voici un exemple concret :

dans le mouvement de la forme longue du Tai Chi nommé "Saisir la queue de l'oiseau", le bras gauche appuie vers le bas et la gauche tandis que le bras droit monte vers le haut et la droite (se référer à la deuxième photo de l'article de Rafaël concernant cette technique). Les deux bras ont donc tendance à s'éloigner. Mais il faut bien entendre qu'il s'agit de dynamiques, d'orientations, qui peuvent se traduire par des mouvements amples (c'est le cas du bras droit dans cet exemple) ou par des mouvements minimes, voire presque invisibles (pour le bras gauche ici).

Dans tous les cas, ce sont des mouvements réels, pas des images / intentions / visualisations /...



Ce qui peut être perturbant, c'est que ces actions des bras sont intégrées et produites par celles du tronc (oublions les jambes pour cette présentation). Ainsi, le tronc tourne à droite, ce qui renforce l'action du bras droit (qui allait à droite), c'est donc le bras dominant. Alors que le bras gauche a une action propre à contre-courant : il tend à s'écarter vers la gauche. Mais comme ce mouvement est minime, il ne suffit pas à compenser la rotation du tronc vers la droite et passe donc assez inaperçu...



Cette façon de procéder apporte de la densité au mouvement, le rendant plus complet physiquement. Il devient donc plus efficace martiallement aussi : plus on ajoute d'éléments dans la chaîne du mouvement, plus celui-ci est puissant.

Ainsi, sur une saisie des deux poignets (comme sur les photos de l'article de Rafaël), le fait de donner deux directions au partenaire perturbe la solidité de sa prise. Attention justement à ne pas confondre ce modèle avec une simple alternance entre deux forces. Dans le cadre des Arts Internes (Qi Gong, Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan...), on se base toujours sur le principe du Tai Chi (ou Tai Ji) ou Yin-Yang : c'est-à-dire avec deux courants simultanés, indissociables, mutables et opposés.

Pas de Yin sans Yang, donc pas un Yin puis un Yang, mais les deux ensemble. C'est le premier principe, illustré par le fameux symbole noir et blanc. Dans la pratique, il n'y a jamais un bras qui bouge seul, ni les deux bras à égalité (ce que l'on surnomme la "double lourdeur"), mais un bras qui, dès qu'il bouge, crée par rebond un effet sur l'autre

bras et donc une action simultanée. Dans l'exemple précédent de la double saisie des poignets, on s'appuie avec le bras gauche pour augmenter la force du bras droit et le bouger plus facilement.

Ces explications permettent la réalisation de ce mouvement mais ne suffisent pas pour réaliser la liaison vers le mouvement suivant. Il faudrait intégrer une composante rotative en plus : les mouvements des bras sont courbes et tendent à ramener les mains vers l'avant et l'intérieur sur la fin du mouvement d'Attraper la queue de l'oiseau (comme pour attraper un gros ballon), préparant ainsi l'action de Parer.

Florian Gillard



**Conférence
du CONGRES des
Méthodes Traditionnelles
Chinoises de santé
TONG REN INSTITUT
à Saint-Jacut
février 2018**

**Gérard Timon
mise en écrit
par Georges Saby**



Dans les écoles chinoises il y a un certain nombre de connaissances autour de ce qu'on appelle la chrono acupuncture.

La grande question qui se pose : est-ce que l'Acupuncture – qui est une grande médecine chinoise – est une médecine qui tient compte de Chrono-Acupuncture ?

Dans notre pratique en général on utilise la théorie des « Cinq Eléments ». Vous en avez entendu parler ! De nombreux intervenants l'abordent dans ce Congrès. Ceux qui ont été se promener ce matin avant le lever de soleil, ont pu observer la voûte céleste. Nous l'avons décrite ainsi : elle représente en volume la présence de 4 tranches de ciel

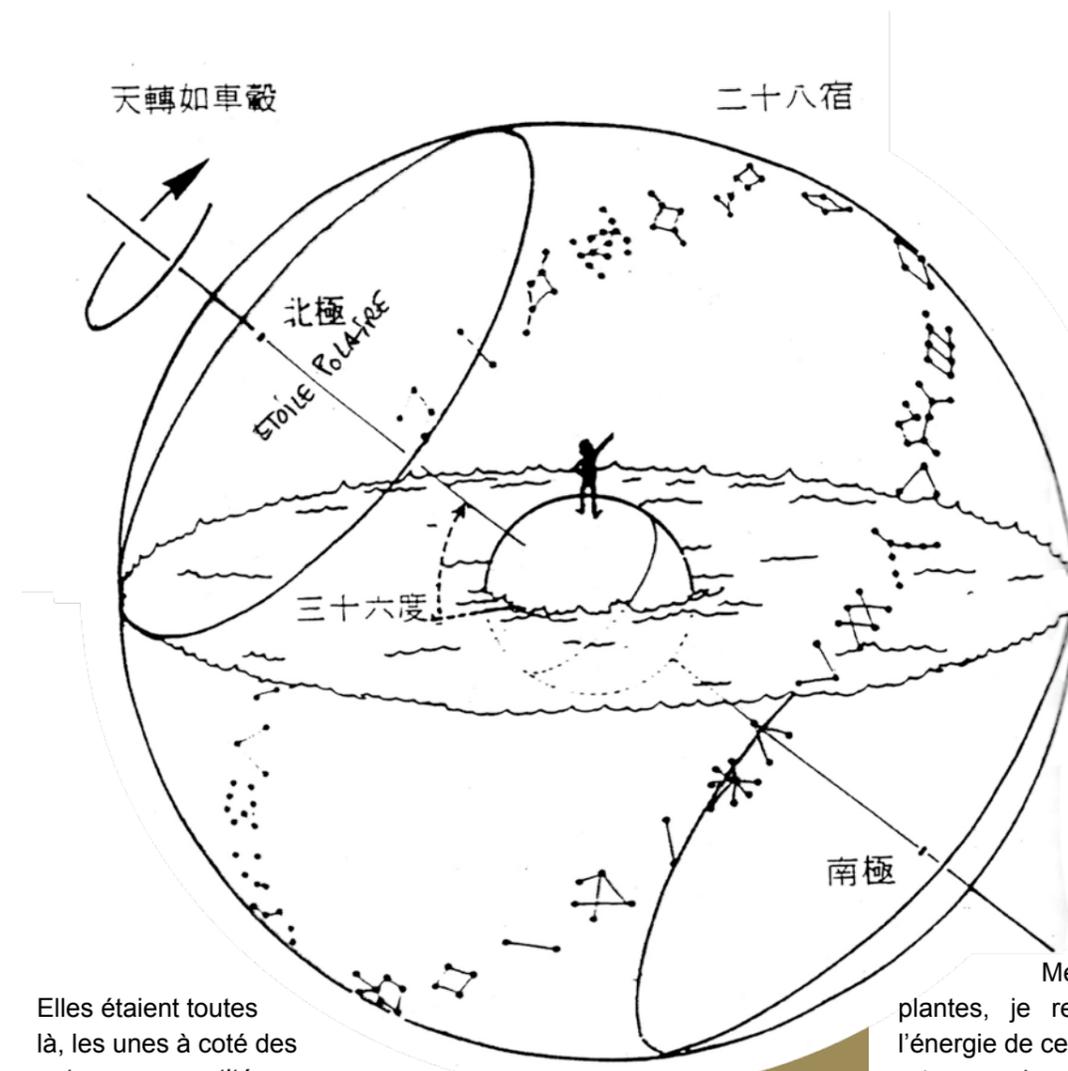
présentes face au sud, dont au reçoit les influences le jour. La 5ème influence, la 5ème saison se situe autour de l'étoile polaire au nord avec ce grand cercle que nous avons dessiné dans le ciel qui manifeste la présence constante de cette « énergie de l'élément Terre ». Lorsqu'on parle d'acupuncture (qui n'englobe pas toute la médecine chinoise mais la reflète), on présente les « Eléments », on se réfère à cette nourriture que l'on reçoit du ciel et de l'univers en provenance de cette voûte céleste située au-dessus de notre tête en permanence.

Je vais partager une émotion liée à un souvenir important.

En septembre ici même à Saintjacut lors d'un stage de Qigong que j'animais.

Le matin de bonne heure devant la salle dite de l'arbre, en cet espace au-dessus du clocher nous localisons l'étoile polaire, qui permet de facilement retrouver la Grande Ourse, Cassiopée.

Je vous fait part d'une impression : ce jour là, il y avait un tel ciel plein d'étoiles, tellement nombreuses, que je ne retrouvais plus celles que je connaissais si bien.



La lecture astronomique de la théorie des 5 éléments, devient une réalité qui s'associe à mon plaisir d'aller tous les matins marcher dans la nature pour recevoir cette nourriture. Les plantes elles-aussi reçoivent cette nourriture.

Me nourrissant de ces plantes, je reçois indirectement l'énergie de cet univers que je vais retrouver dans le radis noir, avec du pain et du beurre. J'ai choisi ce radis parce que je l'adore, je le frotte, je le nettoie (parce qu'il ne faut pas les éplucher les radis), et une fois coupé en lamelles on le croque avec la peau. Je sens qu'à ce moment là surtout avec le radis noir on absorbe l'énergie de la terre (c'est une racine), et l'énergie du ciel.

« Toi, le radis qui fut en terre tout le temps de ta croissance, tu as reçu de l'énergie du ciel, les rayons du cosmos » ?
On se nourrit de cela.

Elles étaient toutes là, les unes à côté des autres, en quantité. Ce fut une grande émotion de me dire que lorsque le soleil est présent il éclaire très bien, mais tous ces points lumineux nocturnes créent une perception d'immensité. J'avais une sensation d'être prêt à bronzer à la lumière de tous ces points lumineux qui nous viennent de la nuit hivernale actuelle.

En tant qu'acupuncteur, je ne peux absolument pas imaginer une seule seconde, que l'on puisse faire abstraction de cet univers, de ce contexte et de cette énergie qu'on reçoit en continuité.

En premier je souhaitais vous faire partager que cette énergie extérieure, est le reflet des tranches de ciel symbolisées en Chine par les animaux emblématiques du dragon vert, de l'oiseau rouge, du tigre blanc, et de la tortue serpent qui constituent les 4 secteurs qui se présentent vers nous, en regardant vers le sud. En même temps la tranche de ciel qui est toujours présente (le cercle dont l'étoile polaire est le centre) et qui nous nourrit en nous influençant favorablement correspond à la 5ème saison.

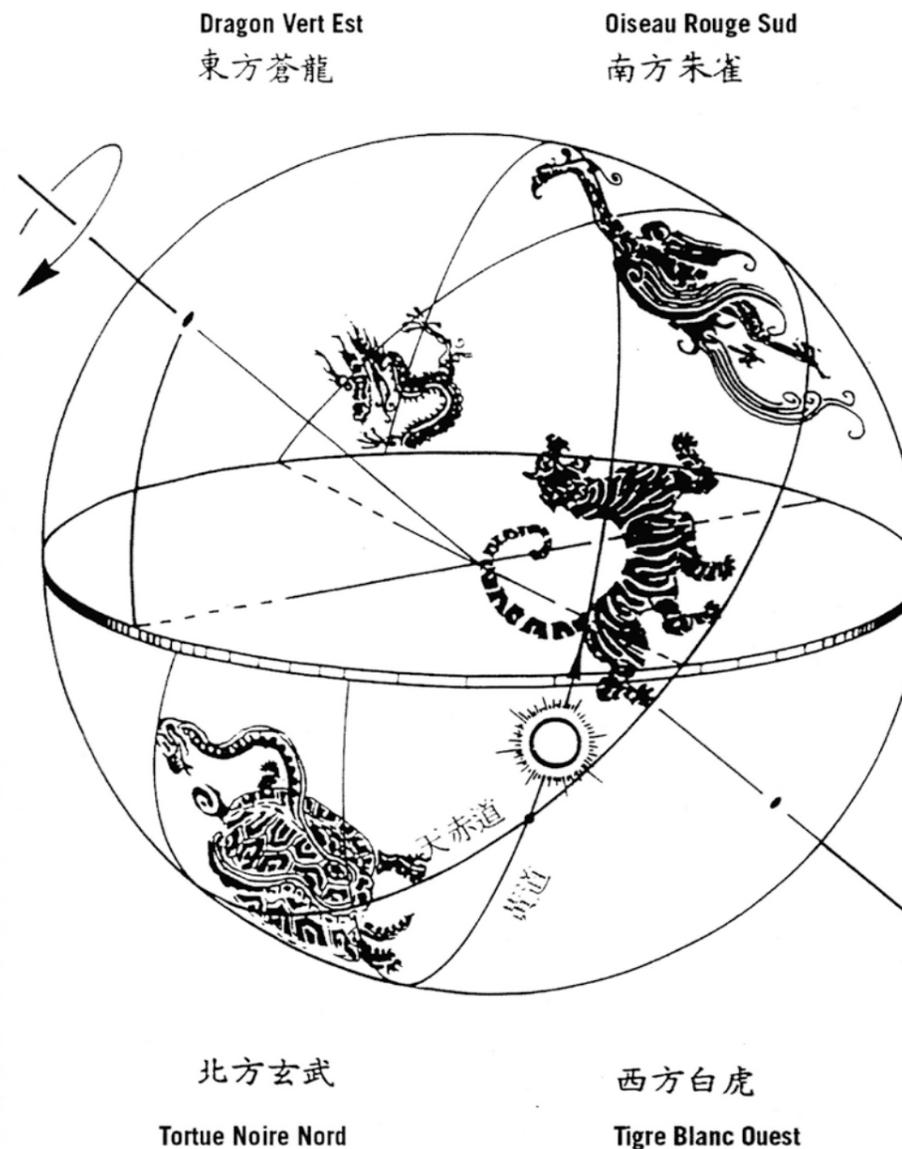
Je ne peut donc pas envisager une seule seconde que l'acupuncture ne soit pas de la Chrono-Acupuncture.

Mes confrères praticiens, comme monsieur Jourdain le font lorsqu'ils utilisent par exemple le méridien du poumon parce que nous sommes en automne, ou le système estomac/rate lorsque nous sommes à l'intersaison, ou le méridien du rein et de la vessie, parce que nous sommes en hiver.

Du moins j'ose espérer qu'il le fait. Pourquoi ?

Parce que cette potentialité qui est dans l'univers, s'objective sur les trajets des méridiens qui sont les localisations spatiales.

Il s'agit bien d'Espace car ce qui compte c'est où cela se situe (sur quels méridiens, les yin ou les yang). Au ciel l'énergie est en potentialité sur base 10 (5 éléments X par le Yin/Yang = 10). Sur le corps on utilise une base 12 celle des 12 méridiens/organes/entrailles. Cet état de fait génère une lecture spatio-temporelle. Cela signifie que l'être humain ne peut pas être analysé, ni compris quant à ses déséquilibres si l'on ne tient pas compte du moment, de la période, notant quelle phase temporelle est en facilitée ou en aggravation.



Les animaux emblématiques



Il y a longtemps de cela Claire Fontaine la première m'avait beaucoup fait réfléchir à juste titre, par l'écriture d'un petit livre: « *les monographies d'acupuncture* » (séries qu'André faubert avait mis en place aux Editions Trédaniel). Et c'est la seule qui dans son texte a écrit : « *au moment ou le patient vous téléphone, prenez déjà des notes de ce moment* ». Ce qui signifie que la personne qui va nous téléphoner a déjà dans la poche notre carte de visite depuis longtemps. Elle sait qu'éventuellement elle va aller voir quelqu'un pour un soin. Pourquoi le fait-elle à ce moment là ? Parce qu'à ce moment là elle se dit « *toute seule je ne vais pas y arriver* ». A ce moment se met en place en elle, l'idée que quelque chose en elle ne va plus, impliquant une demande d'aide. Au milieu de cet Espace Ciel-Terre et des rythmes de vies de cet Espace-Temps la décision se prend.

Les chinois ont toujours dit cela : « *si vous sentez que vous n'êtes pas en forme, premièrement changez d'alimentation, si cela n'est suffisant prenez des plantes et en troisième lieu si vous n'avez pas réussi à vous recalculer, consultez un thérapeute* ».

Mais surtout commencez par changer votre alimentation. Changez de style de vie, bougez, faites quelque choses, car vous ne mettez plus en mouvement comme il faut votre énergie.

On l'a vu dans le cours que j'ai donné précédemment : l'absorption sublinguale des saveurs, utilise les saveurs en lien avec les organes, et les intersaisons nourricières, ou les dates anniversaires du binôme du jour de naissance. En réécouter les conférences sur ce sujet vous reverrez qu'il y a des moments précis ou l'on peut faire quelque chose.

A ce moment là, prenez les plantes ; les chinois en proposent de bien des façons. Beaucoup de plantes sont mises dans de l'alcool. Il est bien de les prendre chaud parce que c'est déjà une énergie, une énergie qui dynamise l'action des plantes trempées ou macérées. Alors qu'on va se retrouver dans un vide d'énergie, dans une difficulté, comment peut-on remettre en mouvement un certain nombre de choses.

Je ne connais pas beaucoup les plantes chinoises. Le professeur **Leung kok Yuen** avait commencé à nous apprendre tout cela en 1977. Mais nous avons des difficultés à obtenir les plantes. Voici par contre un exemple de plante utile et de chez nous :

les grains de raisin. Vous les mettez dans un bocal avec du gin, puis vous secouez le bocal de temps en temps durant 3 jours. Le gin est fabriqué avec des baies de genièvre, et le grain de raisin est un produit utile pour combattre l'acidité généralement et en particulier dans le tube digestif. L'avantage de cette préparation c'est d'utiliser tous les jours une petite cuillerée

de ces grains de raisin en dessert de fin de repas. Je tiens cela d'une dame qui a des douleurs dans les doigts. Les déformations et les douleurs d'articulations si fréquentes en Bretagne à cause de son bon climat qui de temps à autres malgré tout nous gêne au niveau de l'humidité, peuvent être combattues par cette préparation là qui limitera les déformations, arrêtera les douleurs.

Utiliser des produits issus de la nature, et cultivés dans votre région. Que veut dire : « Assaisonner une salade » ? Il s'agit de mettre de l'huile du vinaigre, du sel et du poivre. Mais il y a aussi « saison » dans « assaisonner ». Si vous allez dans votre jardin chercher de la ciboulette, un peu de persil, quelques feuilles de ci ou de ça, ce que vous mangez est de saison et vous aide à vous adapter.

Cela fait bien entrer à l'intérieur de votre système énergétique les énergies du Ciel-Terre. Cela confirme que l'être humain n'est pas séparé du cosmos et de l'environnement.

On en arrive à la pratique de la Chrono-Acupuncture : chaque fois qu'un praticien utilise des méridiens, quel que soit le méridien, à part les points « Hasi » (qui sont hors méridien et peuvent être douloureux), tous les points sont sur la branche externe du méridien principal et en relation avec l'énergie nourricière, celle qui a été nourrie par l'air, les aliments et ce que l'on a perçu.

Par exemple le méridien gros intestin qui appartient à l'élément métal avec le poumon, qui va avec l'automne. En automne il faut utiliser ces méridiens. Ensuite il y a eut l'hiver, et on a utilisé les énergies des reins et de la vessie. Que l'on utilise n'importe quel point, il aura une action sur le méridien auquel il appartient, et sur l'élément associé à ce méridien, en fonction des saisons. Une douleur au dos, sur le trajet du méridien de la vessie, peut être traité sur ce méridien.

Quelque fois cela marche bien. Lorsque cela ne donne pas les résultats escomptés, c'est parce que peut-être ce n'est ni une sciatique, ni une lombalgie. C'est un patient qui ce jour là est en train de souffrir dans son adaptation saisonnière ou climatique, ou environnementale et qui a une difficulté à s'auto-réguler.

Est ce que le praticien fait le même type de traitement au printemps ou en été, en automne ou en hiver pour des douleurs du dos?

Bien sûr que non !

En tout cas si l'acupuncture pour vous fonctionne ainsi : le patient arrive, il est sorti de sa voiture, donc il n'est nulle part, il entre dans le cabinet, allongé sur la table, alors votre diagnostic utilisera la voie du livre de recette de cuisine en utilisant d'après le manuel tel ou tel point et tel point à piquer pour les douleurs au dos.

Je me moque ! Mais cela existe ! La démarche n'est pas correcte.

En décembre 1982, il y avait une grande réunion d'acupuncteurs autour de monsieur Charles Laville Mery (un éminent praticien). Il m'appelle sur le devant la scène pour expliquer mes études sur le Ciel pour parler des « Yun Qi » (théorie des 5 Mouvements, 6 Energies).

Je n'avais rien préparé. Bien que bavard, je me suis limité à dire :

« lorsque j'ai commencé à pratiquer l'acupuncture, je regardais le patient avec mes outils en mains (les aiguilles) et j'étais convaincu qu'avec l'acupuncture c'est moi qui allait guérir le patient. Après cet apprentissage sur le Ciel-Terre mon point de vue a quelque peu évolué. Maintenant je propose un traitement en relation avec l'Espace-Temps. Je me recule et je laisse faire le patient et le traitement. Et il se débrouille, lui dans cet Espace-Temps entre le Ciel et la Terre ».

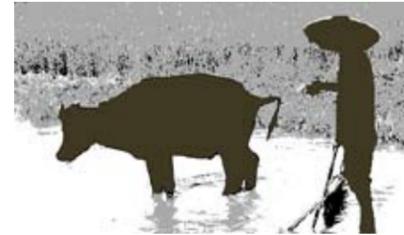
J'ai alors quitté la scène. J'avais résumé au plus court cette notion de l'Espace-Temps.

Est ce qu'on tient compte de l'Espace-Temps? Est-ce qu'on introduit l'importance de la saison ?

C'est un changement de point de vue. Quand on s'intéresse à la médecine chinoise avec un changement de point de vue diagnostic occidental, on a encore plus de difficultés à introduire ces notions.

Mon professeur monsieur André Faubert lorsqu'il a quitté Paris pour s'installer en Loir et Cher, nous a dit : *« j'aurai plus de facilité à expliquer à ces gens de la campagne, ce que sont les prises des pouls chinois, la loi des 5 éléments, les traitements des 3 foyers que dans le cadre d'une Université parisienne. Parce*

que ces gens savent ce que ces vibrations de la nature ont comme importance, parce qu'ils les ont ressenties ».



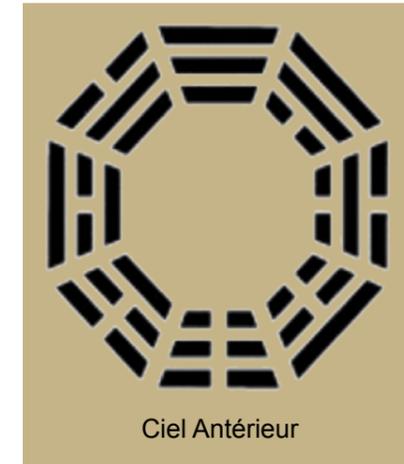
Quand on dit que sur un méridien il y a un point Bois, Feu, Terre, Métal ou Eau on parle de Chrono-Acupuncture. On ne dit pas simplement ce point là est celui qui pousse, ou qui dégage le Qi. On se met en relation avec la saison. En automne on a le poumon et le gros intestin, le poumon est de nature métal, lorsqu'on utilise le point métal du méridien métal, (qui s'appelle point « ben »), il est le point de la racine, et il a une double vertu. Il est sur un endroit sur lequel en effet il peut y avoir une fragilité (le méridien poumon), et c'est aussi le point de la saison. En entrant par là on stimule deux aspects : un lieu et un moment, un Espace et un Temps.

Voilà un exemple de début pour la Chrono-Acupuncture, et c'est relativement simple. Le patient vous raconte une histoire, qui peut être compliquée, on l'écoute et on note le moment de sa venue, on comprend quand cela s'est déséquilibré, mais comme l'énergie est là, et que c'est celle là qui pose un problème. Est-ce que ce serait embarrassant qu'on lui fasse dès le début des soins en énergétique chinoise, quelque chose pour accorder ses énergies à celles de la saison ?

Dans le cadre des cours de qigong ou de méditation, je parle de l'écart entre corps physique et le corps énergétique.

Ce serait utile que ces deux corps soient en « accords ». C'est être en accord entre soi et l'environnement, c'est à dire une mise en accord de son Espace-Temps avec l'Espace-Temps de l'univers dans lequel l'on vit. Bien sûr on attend avant de se soigner. Puis on va voir un médecin qui propose tel ou tel médicament. Si cela ne va pas mieux il vous conseille un spécialiste, parce qu'il a des doutes. Au bout d'un certain temps, quand cela ne va toujours pas mieux, quelqu'un vous conseille d'aller consulter quelqu'un qui va vous proposer autre chose, en énergétique et pas en chimie. C'est un parcours fréquent lorsqu'une personne arrive chez nous. On ne nous consulte pas en première visite. Mais une fois qu'on a compris les possibilités de la voie chinoise, on y revient.

Il y a ceux qui ensuite ont encore mieux compris la méthode, ils viennent en avance, en prévention, afin d'être tranquille et cela peu justement éviter d'avoir recours à plusieurs séances. Le raisonnement des personnes nouvelles (première visite), n'implique donc pas d'avoir tenté de changer d'alimentation ou de prendre des plantes ; la personne nous arrive un peu tremblante. A nous de l'initier à la notion du moment favorable. Nous étions pendant 18 jours en période de l'élément Terre, période inter-saisonnière, qui se termine demain à la fin du Congrès. Est-ce qu'on utilise les méridiens du moment, ou essaie-t-on de s'y



prendre autrement ? Utilisez le méridien de l'estomac ou celui de la rate, en privilégiant les points qui sont en relations avec l'estomac ou la rate. Sur le méridien de l'estomac, il y a le point Terre du méridien Terre : le 36E qui a la vertu de traiter tous les déséquilibres (donc de guérir toutes les maladies).

Bien des praticiens diront, avoir essayé d'utiliser ce point des années sans grand succès. Je conseille un changement de point de vue. Utilisons ce point dans la période inter-saisonnière. Les grandes formules de base permettent d'utiliser ces points. Ce ne sont pas vraiment des secrets.

Par exemple en période inter-saisonnière le 12VC vaisseau conception convient, puisqu'il agit sur le Yang ming, on ajoutera le 25E et le 36E, et si la personne est un peu stressée, tendue, on ajoutera le 3F (foie) chez les hommes à gauche et à droite chez les femmes.

Ce savoir vient d'André Faubert. Essayez cela. Les personnes sur la table d'examen vous disent à leur retour, pendant 3 ou 4 jours, j'ai été détendu, j'étais beaucoup mieux. Une fois qu'on a lâché une

grande partie du désordre global, on va pouvoir s'occuper du détail. Ce travail effectué en période inter-saisonnière donne des résultats encore plus probants.

En Chine, une Université a décidé de s'appeler l'Université de la Terre (élément estomac rate).w Elle considère pour tout traitement, avec toute personne qui vient vous voir, à partir du moment où il y a déséquilibre, il faut travailler exclusivement sur estomac rate. Renforcer la terre qui se tient au centre, reçoit les aliments, les transforme pour fabriquer de l'énergie qu'elle distribue à toutes les parties du corps.

Le patient qui vous dit : « j'ai les mains froides, les pieds froids », ce qui se vérifie facilement lorsqu'on l'examine, cela signifie que la terre, l'estomac-rate ne fait pas son travail. Il peut s'ajouter : « j'ai toussé quand j'étais petit, j'ai connu des otites, j'ai encore ceci et cela, ainsi qu'un douleur sur le dessus de l'orteil, que pouvez-vous faire pour moi »? Si on se laisse aller au détail, on oublie le principal.

On s'intéresse en premier à l'adaptation à la saison. On assaisonne. Et le travail sur la Terre donne ces bons résultats.



Alors on peut comprendre que le plus important n'est pas le symptôme, c'est l'état énergétique. C'est l'état énergétique d'inadaptation entre des rythmes humains, une vie humaine et les rythmes cosmiques saisonniers.

Creusons un peu !

Les chinois en ont compris l'intérêt et disent : « faites le » ! On observe que le temps est séparé par tranches de deux heures : dans le temps d'une journée il y a douze parties (les heures). De même le temps d'une année il y a douze parties (les mois). En lien avec cela les chinois ont observé les fameux points (Shu antiques) bois feu terre métal eau. Ils ont noté les moments où il se passe quelque chose d'intéressant.

En France, les premières connaissances chinoises sur la Chrono-Acupuncture, les 5 éléments et la lecture astronomique nous sont venues de monsieur A. Chamfrault, et des autres sinologues. C'est dans cette continuité là que nous nous inscrivons.

J'ai connu monsieur J. Lavier aussi. Ces savoirs chinois associent le binôme du jour au binôme de chacune des heures. Les chinois ont un calendrier séquentiel et thématique. Lorsqu'on est sur le cycle à base 10, on est en relation avec les 10 influences du ciel : les 5 éléments bois, feu, terre, métal, eau et le Yin Yang qui les double. On appelle cela les Troncs Célestes. On peut se caler avec cela dans le système 10, avec le Ciel on est dans le Temps. Le binôme peut aussi par ailleurs s'associer au 12, qui représente l'Espace. Avec les deux cycles on est alors en spatio-temporel.

Pour aider votre compréhension, je vais vous parler un peu des chamanes chinois.

Dans l'historique scientifique de la culture chinoise, ce qu'il y a de plus ancien, qu'on retrouve dans toutes les autres traditions également, ce sont les chamanes.

Un chamane dans sa perception, de part son état énergétique, il est en mesure de sentir le Ciel, la Terre, les Rythmes ; les veines du dragons, les flux et les courants. Il n'écrit pas de livre là-dessus, il ne rationalise pas, il perçoit. La perception a conduit (dans toutes les traditions) à interroger le Ciel. Il y a des esprits, des influences. On ne sait pas vraiment comment cela fonctionne, mais c'est présent partout.

Même dans la tradition des catholiques ou des hébreux, on offre au temple pour les esprits, ou les dieux : un pigeon si l'on a un remerciement à faire, ou un mouton, une brebis, ou bien un bœuf Vous l'avez lu dans la Bible ! C'est parfois même une vierge qu'on immolait au passé. Même Abraham était prêt à sacrifier son fils. Ces histoires anciennes ne choquent pas elles sont une tradition.

Les chinois n'immolaient pas avec un coup de couteau, ils brûlaient. Ils se sont demandés si les esprits (Shen) avaient reçu le message ? Bonne question : « *comment vais-je savoir que ma demande ou mon remerciement ont été entendus ?* ».

Un humoriste en France dira : « *si une prière est exhaussée, ce n'est plus une prière, c'est le début d'une communication !* »



Est-ce que les esprits répondent ?

Les chinois ont utilisé une rationalité en disant : si on brûle, ce qui reste alors que la viande a disparu, ce sont les os. Ce qui reste de manifesté sur les os ce sont des dessins des craquelures. En cuisant la nourriture, il n'y a pas de craquelure, mais dans le rituel chamanique, c'est différent avec le feu en direct, ces craquelures signifient peut être quelque chose. Si c'est la réponse, plutôt que de brûler de la viande, on peut travailler sur les os.

Raffinant cela ils finissent par préparer des carapaces de tortue en grattant un petit trou en dessous. Puis on chauffe une tige de métal sur le feu, on la pose sur la carapace à l'endroit préparé, cela craque, et on peut regarder la craquelure et la lire comme une réponse.

Les chinois avaient déjà étudié dans le calendrier le cycle de 60, c'est à dire le cycle de 10 associé au cycle de 12 pour faire 60 binômes. Ils décident d'écrire sur chaque carapace brûlée 4 caractères : 1 le binôme du jour Tronc Céleste (série de 10) Branche Terrestre (série de 12) ; 2 le nom de celui qui procède au brûlage ; 3 puis le (s) mot(s) de la « manticologie ». Les innocents l'ont traduit par « divination ». Avec ces informations on pose une question avec l'énergie du jour : le binôme est là pour cela, en y ajoutant la personne agissante sur le thème manticologique. Ce qu'on réalise, c'est une adéquation entre une question et la réponse sous forme de craquelure.

Il y a quelques temps je discutais dans un congrès avec Mr Léon Vandermeersch, nous étions tout à fait d'accord pour constater que la présence du binôme posait la notion du Temps et la compréhension de la qualité énergétique de ce moment (en yin yang, en « cinq éléments », etc.). On évalue sur cette échelle de 60 jours, la qualité énergétique du jour, tout en posant la question : aujourd'hui – avec cette question qui propose telle action – quel en sera le résultat ? N'est ce pas une démarche scientifique ? Nous avons un séquentiel de 60 calé par rapport à l'astronomie, nous avons aussi une information Ciel et Terre, puis on vérifie. Le professeur Vandermeersch est en capacité de dire ce qui se trouve écrit dans les premières écritures chinoises sur carapaces.

Sur ce support, heureusement solide, est indiqué en post-scriptum : le résultat.



Images (ci contre et ci-dessus) extraits de deux documents du CSO : LAF 01 & LAF 02 (voir www.chine.org)

Les chinois mettent en adéquation énergétique une situation sur un séquentiel 60 qui indique donc la qualité énergétique et la réponse.

On sait si la réponse est favorable ou non. Les chinois étudiaient ce séquentiel de 60 dont les caractéristiques sont connues au point de dire que cela donnera cela, ceci donnera ceci. Et ils l'ont fait en grand.

Divination veut-il dire que ce sont les dieux qui répondent, ou des saints, ou des esprits ?

Certaines traditions ont gardé ces pratiques incantatoires, de demandes pieuses, afin d'obtenir des grâces. Les chinois ont mis en relation des faits, une question, et

des signes simples : une ligne droite ou une ligne courbes. Et si les craquelures dessinaient des « gua », des « grammes » (tri-grammes ou hexa-grammes) qui illustrent les éléments d'une réponse.

Progressivement les 64 compositions sont apparues comme la complétude qui explique toutes les questions possibles.

Il suffisait alors d'écrire le manuel qui mettait en relation les informations du moment, le type de question, les réponses proposées et des lignes soit pleines soit brisées (ou courbes) résumant le propos, et se différenciant des 63 autres possibilités étudiées.

Un peu d'archéologie contemporaine.

En 1950 un agriculteur dans une province en Chine, creuse une sorte de trou dans la terre. Il trouve une carapace de tortue. Il va demander à l'apothicaire de son village d'en faire de la poudre aphrodisiaque (par exemple). L'érudit pharmacien sait lire certains signes gravés sur la carapace et demande où l'objet a été trouvé. Le paysan répond qu'il y en a tout un tas. L'information remonte à l'université et aux autorités archéologiques. Les spécialistes se déplacent et découvrent une immense bibliothèque de carapaces gravées.

En iconographie les pièces font l'objet de publications. Les sinologues du monde entier ont été passionnés de pouvoir étudier l'adéquation entre un moment (du cycle des 60), son état énergétique particulier (analyse des composants des hexagrammes) et une réponse à une question (commentaires qui en est fait par l'écriture).

Il ne s'agit pas de divination, mais de la « mantologie », avec une démarche scientifique. Elle annonce qu'une caractéristique énergétique – c'est à dire les 60 binômes du jour – vont ensuite être augmentés des 60 binômes du mois, de l'année et de l'heure. C'est ainsi que le système « bazi » (Bilan Énergétique Chinois) a pu naître.

Le même raisonnement a été utilisé au regard des points d'acupuncture, ce qui nous rend héritier de techniques de chrono-acupuncture. Ainsi la tradition nous dit : « tel jour à telle heure, tel point est ouvert », donc en vibration

avec telle ou telle caractéristique. Le patient qui vient nous voir et qui est effectivement en déséquilibre par rapport à lui-même avec des signes cliniques internes, est surtout déséquilibré entre lui-même et l'univers. C'est de cela qu'il faut parler pour en comprendre la grille qui va aider à trouver les points « ouverts » les plus appropriés. A ce moment précis, grâce à ces points qui sont ouverts on peut recalibrer la personne et son énergie. « Alors ces idées sont intéressantes ou stupides ? »

Question d'une congressiste :
« pratiquement est ce possible de donner un rendez-vous au bon moment ? »

Réponse de Gérard Timon :
Je n'avais pas fini ma phrase : le bon moment demanderait une recherche supplémentaire. Votre proposition de faire venir le patient à un moment précis représente quelque chose d'élaborée. Mais pourquoi faire venir à un moment précis ?

Réponse de la congressiste :
Pour que les points soient dans l'état ad-hoc d'ouverture.

Mais quel est votre objectif ?
Peut être est-ce : un symptôme, donc une pathologie, donc quelque chose de déclaré, alors vous êtes encore dans une pensée symptomatique. Il faut comprendre ce que ces points nous disent. Au moment où le patient est là certains points sont ouverts, donc à ce moment là, l'adéquation à l'Espace-Temps est réalisée avec ces points là, et ainsi le patient se recalcule.

J'en profite parler de la formation que j'assure en chrono-acupuncture.

Dans ce cours je propose en audio des enregistrements de consultants en cabinets, qui racontent ce qu'ils ressentent lors du traitement. Par exemple ils sentent des choses sur les trajets, à la nuque ou dans le ventre, etc.

Mettre deux doigts en projection d'énergie (suivant un protocole précis) sur un « point ouvert » et il se passera un changement dans les réseaux des systèmes méridiens, donc dans les organes-entrailles.

Votre idée est intéressante cependant. Je la retiens. Parce que vous êtes astrologue, vous êtes la plus à même de la générer.

Avec la technique de chrono-acupuncture on utilise l'instant temporel, le temps chinois du jour de la séance, quels que soient les symptômes. On écoute les symptômes, mais ils n'intéressent que en second plan. On les note parce que ce sont des identifiants d'un déséquilibre. A la séance suivante, on constate que certains feux se sont éteints. Ils s'allument lorsqu'on les décrits et s'éteignent avec les séances. Ensuite on voit ce qui reste à faire séance après séance.

Néanmoins votre idée m'intéresse. Est-ce qu'on pourrait s'en servir d'une certaine façon, en l'utilisant le jour du rendez-vous? ▷

▷ J'ai ainsi décrit l'usage de l'acupuncture à lecture Spatio-Temporelle.

En 2005 à la Maison de la Chimie à Paris j'étais conférencier sur le sujet du bilan énergétique. Une heure avant j'écoutais, une chinoise qui nous conta cette histoire sur les techniques de Chrono-Acupuncture :

« un jour une patiente vient me voir, couverte d'eczéma ». Elle lui fait plusieurs séances, sans résultat. De guerre lasse elle lui demande ce qui s'est passé peut-être un choc émotionnel. La patiente répond : « je regardais par la fenêtre de la cuisine un matin, et le chien est sorti de la propriété et se faire écraser par un camion ». L'acupunctrice pose la question de l'heure: réponse 11h30, mais on doit connaître les points ouverts de ce jour précis à cette heure précise. L'acupunctrice se dit la patiente est là, aujourd'hui il ne se passe rien de spécifique et cependant certains points sont ouverts. Mais il y a 3 semaines lorsque le chien s'est fait écraser, les points ouverts à ce moment là n'étaient pas les mêmes, que leurs est-il arrivé ? Pendant deux heures, l'énergie est là dans ces points dits « ouverts ». Le choc émotionnel a-t-il pu provoquer un blocage de l'énergie de ces points. Les conséquences peuvent en être cette éruption cutanée. Elle regarde ses tableaux et identifie quels sont les points à utiliser pour le traitement.

Et à partir de ce moment, la personne commence à se modifier, à aller mieux et la peau redevenir normale.

Je suis personnellement resté scotché !

Je pratique scrupuleusement ces méthodes du jour et de l'heure de la visite depuis des années, je donne des cours sur ce thème depuis 1982, j'ai étudié dans les traductions que le CSO a produit, j'en ai parlé avec des acupuncteurs chinois qui eux aussi pratiquent scrupuleusement la méthodologie décrites dans les ouvrages de référence. Et d'un seul coup, je découvre tout un paysage nouveau, révolutionnaire grâce à cette histoire.

Je veux étudier avec elle ? Et c'est ce que j'ai fait pendant des années. Avec cette « lecture spatio-temporelle », le secret est de décaler le temps par rapport à aujourd'hui pour trouver ces points. C'est utilisable pour les traumatismes physiques du style je tombe, je me casse quelque chose, ce sont des blocages d'énergie. Ce peut être des troubles émotionnels et psychiques, etc. Les « traumatismes » de toutes natures agressent les « points ouverts », provoquant une sidération d'énergie sur place.

Tant que ces points ne seront pas piqués, pour remettre en circuits ces énergies bloquées, et ainsi lever les blocages, il ne peut y avoir amélioration. La réception première de mauvaise nouvelle sidère l'énergie.

Les chocs chirurgicaux aussi ! Combien de fois a-t-on entendu, après telle opération, « je ne m'en suis pas remis » ; que s'est-il passé ? Par exemple une première opération de l'œil s'est bien déroulée, vous revenez 15 jours plus tard pour le second. Et là problème. Les personnes

nous racontent aussi des chocs chimiques par exemple les personnes en soins oncologiques, les chimiothérapies. Pour cela nous avons mis au point des protocoles et des techniques. Pour utiliser cette technique, il est important de connaître le jour et l'heure de l'impact le plus important.

Nous nous réunissions entre praticiens privilégiant ces techniques : un collègue conte une histoire. Celle d'une dame très accablée, affectée par une perte d'énergie copieuse depuis le décès de son père. Il faut faire les calculs en fonction du moment où l'on apprend ce décès, ou le moment où la personne décède réellement. Les séances d'acupuncture en tenant compte de ces dates ne donnent pas de résultat. Le praticien demande : « mais alors, pour vous, quel est le choc le plus important ? ». Réponse : « c'était chez le notaire, lorsque j'ai appris que ma sœur allait avoir un héritage beaucoup plus important que le mien ! ». Que rajouter à cela ? Dans l'agenda la date et l'heure du rendez-vous y était inscrit.

On utilise cette lecture spatio-temporelle pour aller chercher dans le temps en arrière, mais cela vous poserait-il problème si nous allions dans l'autre sens ?

Par exemple on peut être stressé pour un événement futur programmé. Cela vous tourneboule de partout, vous êtes déjà complètement agité. Par exemple Louis Jouvét à la première de chaque des nouvelles pièces était couvert d'eczéma. Il était déjà

dans la perturbation de ce qui allait se passer dans le futur. Une actrice étudiante lui dit un jour, « *Maître lorsque je suis sur scène, je n'ai pas le trac* ». Il répondit : « *attendez d'avoir du talent !* ».

On peut observer les effets du Temps dans un sens comme dans un autre. La lecture spatio-temporelle met aussi en lumière les compatibilités interpersonnelles avec les autres êtres. On remarque alors les relations et compatibilités comme pouvant agir pour améliorer la relation avec l'autre.

Cette femme qui est venue régulièrement, puis a été interviewé une fois le traitement achevé. Comment un praticien des Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé peut-il recevoir ce genre de patiente accablée ? Sur l'échelle de la joie de vivre de 0 à 10, alors que la plupart des personnes répondent 4 ou 5, cette patiente immédiatement répond : « *vous n'avez pas des chiffres négatif !* ».

L'histoire qu'elle raconte montre combien cette méthode est susceptible de résoudre de tels problèmes. Ne me demandez pas quelle maladie on soigne avec la Chrono-Acupuncture à lecture spatio-temporelle. Nous traitons des déséquilibres sans savoir ce qu'ils veulent dire. Les symptômes sont intéressants, mais je les écoute comme des points lumineux.

Un jour on m'a demandé une conférence pour laquelle j'ai préparé trois photographies.

1. une voiture

Est-ce que l'être humain est une voiture ?

Mais on dit couramment mes batteries sont à plat, je n'ai pas nettoyé mes bougies, je devrais changer mes pneus. A-t-on une considération appropriée par rapport à soi ? Si l'on se considère comme une voiture, si cela ne va pas, peu importe, le chirurgien va me changer un truc, et me voilà guérie.

2. une fleur

Est-ce que l'être humain est une fleur ? Il y a de commun une croissance, une production et une reproduction, il y a le printemps, l'été, l'automne. On sent les rayons lumineux on se nourrit de la terre. Le soir on ferme les volets, le matin on ouvre ses pétales. On reçoit le cycle de l'année.

w

Est-ce que l'être humain est une horloge ? Est-ce que par tranche de deux heures l'énergie circule dans nos systèmes ?

Peut être que nous sommes à la fois une fleur et une horloge. Ces rythmes sont calés sur le temps et ce que les chinois appellent la voûte céleste à base 10 (dix troncs célestes) qui s'objectivent sur la terre à base 12 (douze branches terrestres). On les combine les chiffres pairs avec les chiffres pairs, les impairs avec les impairs. C'est toute une organisation qui s'établit autour d'une bande passante de 60 années, jours, mois, heures. Les millénaires, les siècles, les années, les années bissextiles, les lunaisons, les 12 lunaisons, 13 lunaisons, les jours de la semaine, les mois, ces problèmes sont réglés par la bande de 60-60-60. L'arrêt sur image utilise 4 tiges de 60. On les nomme, on

les décrit, on les reconnaît, on les retrouve dans les éphémérides. On n'invente rien, on va chercher les calendriers chinois.

J'ai publié beaucoup de choses sur cela pour vous aider. Vous trouverez cela sur Tong Ren Éditions, et sur chine.org.

Il y a des documents pour lire le calendrier chinois. Toute une notice vous indique comment le décrypter, et alors vous avez le binôme du jour. Un arrêt sur image dit par exemple binôme 12 pour l'année, 4 pour le mois, 59 pour le jour, on ajoute l'heure, il n'y a plus qu'à les recopier.

Avec ces outils, que je n'ai pas inventé, c'est simplement la tradition chinoise, (cela vient des chamanes), cela était déjà, écrit sur les carapaces de tortue, c'est le fondement de tout ce qu'il y a derrière l'étude scientifique des 64 hexagrammes.

Tout cela est du domaine du « yi jing ». Il y a une interrogation : le ciel, l'homme et la terre. Il y a 2 traits au Ciel Yin/yang, 2 traits pour l'Homme Ciel Yin/yang, deux traits pour la Terre Ciel Yin/yang, en plaçant deux traits à chaque étage on constitue ainsi 6 traits donc un hexagramme. Les 64 hexagrammes ont été là avant les trigrammes, maintenant nous le savons archéologiquement.

Ce système scientifique a été perfectionné à partir d'une base fondamentale. Nous avons les 60 pour la temporologie, et un système d'interrogation à base 64 pour connaître l'instant.



www.tong-ren-institut.eu
www.tong-ren-editions.eu
www.mtc-infos.com
www.mtc-books.com

Le CONGRÈS TONG REN

inspiré et organisé par Gérard Timon et son équipe, réunit tous les ans en février près du Nouvel an chinois les plus grands spécialistes français des Méthodes de Santé Chinoises : Acupuncture, Diététique, Qigong, Massage, Bazi, Fengshui, Yijing, etc. La plupart des intervenants donnent des soins et forment des élèves dans le courant de la Tradition ancienne chinoise. IIS sont souvent Directeurs d'École Traditionnelle autour de la santé à la chinoise. Ces ÉCOLES portent attention au Qi des patients ou élèves plutôt qu'à l'apparence des symptômes, Elles s'intéressent à la personne dans son mode de vie global, dans son unicité spécifique en proposant des solutions qui concernent le patient lui et pas un être standard qu'il n'est pas exactement.

CE CONGRÈS dure 4 jours, il se tient dans un cadre maritime magnifique en côte bretonne nord, près de Saint Malo, et est accueilli dans une Abbaye à Saint Jacut. Pour l'hébergement il y a 200 lits et les repas sont organisés. La demande des participants est fort nombreuse. Si vous souhaitez y participer pour rencontrer dans les meilleures conditions les conférenciers et animateurs d'ateliers parfois prestigieux, mieux vaut s'inscrire en septembre dès l'ouverture des inscriptions.

DEPUIS DEUX ANNÉES GEORGES SABY Y PARTICIPE

PS. : Sur « Tong Ren Editions » j'indique le compte rendu-audio d'une patiente qui raconte son histoire durant le déroulé du traitement. Il vous est possible de consulter et lire cet entretien final que j'ai eu avec elle. Une vie bien difficile mais qui peut s'améliorer en plusieurs séances de cette pratique efficace et non pas magique : « la Chrono-Acupuncture à lecture Spatio-Temporelle ».

Merci de votre Attention.

www.tong-ren-editions.eu/modules/cms/index.php?idsscat=27&id=148

Gérard Timon Saint-Jacut février 2018

Pour en savoir plus : Chrono-Acupuncture

Voir et écouter la Conférence et en plus l'Atelier proposé lors du Congrès de 2018

<http://tong-ren-editions.eu/modules/cms/index.php?idsscat=27&id=160>

voir le programme de cours du CSO que dirige G.Timon :

<http://www.chine.org/modules/actualites/index.php?id=102>

TONG REN



02 99 31 97 97

06 63 04 38 92



**contact@tong
-ren-institut.eu**

CONGRÈS du 07 au 10 FEVRIER 2019
Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé
DINARD/SAINT JACUT DE LA MER (22)

CONFÉRENCES et ATELIERS
 Conférences gratuites le matin et Ateliers de pratiques l'après-midi.

Energétique générale, Acupuncture, Chrono-Acupuncture à lecture spatio-temporelle,
 Diététique chinoise, Qigong santé, Qigong Thérapeutique, Qigong prophylactique,
 Soins thérapeutiques de Qigong, Bazi (Troncs Célestes Branches Terrestres), Bazi Médical,
 Fengshui Médical, Yijing, Sinologie, Sciences occidentales et traditionnelles chinoises,
 Tradition, Philosophie, Méditation, Fengshui santé, Climatologie (Yun-Qi de l'année à venir), etc.



中醫

Inscription obligatoire
www.tong-ren-institut.eu

PRÉSENT AUSSI SUR :
www.mtc-infos.com

TONG REN
 INSTITUT

14 avenue du Sergent Maginot
 35000 RENNES
 T : 02 99 31 97 97 - 06 63 04 38 92
 M : contact@tong-ren-institut.eu

Stage de BAGUA - été 2017



Moments pris sur le vif au stage de Baguazhang été 2017, animé par Nicolas Jullien.

www.ecoledumouvementinterne.fr

Photos de Samuel Hense





ARTS INTERNES ET TRADITIONS

37 Rue de Coulmiers - 44000 NANTES



Comité de direction 2017-2018

Président : Jean-Paul BAZART

Trésorier : Johan EMONNOT

Secrétaire : Philippe LAPRADE

ARTS DE SANTE et ARTS MARTIAUX

TAIJIQUAN : Style de yang Chao Hou, formes de Yang Chen Fu et de Yang Lu Chan

PAKUA CHANG : Styles de Chang Jung Jiao et de He Ko Tsai

QI GONG : Styles de santé, durs, Taoïstes, Bouddhistes, Animaliers, Posturaux, etc...

DIRECTION TECHNIQUE

Georges SABY - Irène TAL - Florian GILLARD

Gardiens des Traditions Taijiquan

Georges SABY - Irène TAL - Nicolas JULLIEN - Antonio BREZE

Comité technique Baguazhang

Georges SABY - Nicolas JULLIEN

Comité technique Qi Gong

Georges SABY - Florian GILLARD - Nicolas JULLIEN (suppléant)