LES 37 PAS

Le journal de l'association Artao 81

n°2 - mai 2014

« Etudiez la forme, elle a une signification »

Cheng Man Ching
Maître des Cinq Excellences

SOMMAIRE

L'assemblée Générale du 17 mai
Le Pilier de jade
Les stages de l'été 2014
Les Monts Wudang par Christian et Domino
Le Tuishou par Thierry
Réflexion sur le thème « accepter la perte »
Les San Bao ou trois trésors par Thierry

INFO ARTAO

Le bureau et les membres du C.A. ont le plaisir de vous convier à un apéritif qui se tiendra **mercredi 25 juin à 19 h 30**
salle de l'Albinque ou à Gourjade (suivant les conditions météo !)
Chacun peut amener un plat, un dessert ou une boisson pour continuer agréablement la soirée !
Un mail de confirmation sera envoyé pour confirmer le lieu et l'heure

L'assemblée générale

L'assemblée générale du samedi 17 mai a réuni les membres d'Artao 81, dans la salle de l'Albinque. Dans un climat de convivialité et de bonne humeur, le bureau a été reconduit à l'unanimité. Brigitte Pagès est restée présidente, Mady Bordagi, secrétaire et Eric Estlimbaum, trésorier. Le conseil d'administration a été renouvelé pour un tiers et compte aujourd'hui 7 membres qui sont chargés d'appliquer les directives de l'assemblée générale et de prendre les décisions urgentes qui s'imposent. L'association a eu le plaisir d'accueillir cette année 36 élèves de plus.

Plusieurs stages sont prévus pour la saison 2014-2015 avec entre autres les interventions :

de **Maître Epi Van de Pol** pour **l'épée,**

du **Dr Benoît Lesage** en **anatomie et lecture du mouvement** adaptée au tai chi chuan,

de **Thierry** pour des **mini-stages en Qi Gong (dans la continuité de ce qui a été fait cette année) et en Tai Chi Chuan**,

de **Maître Nelson** pour **le sabre** (forme yang)

et de **Maître Sochokun pour la compréhension de la martialité dans le taï chi chuan, douceur, intention et enracinement**

Le bilan financier de l'association est bon et Mady vous fera parvenir prochainement un compte-rendu détaillé du déroulement de cette journée.

Le pilier de jade

J'ai profité des vacances de Pâques pour participer au cours du pilier de jade. Thierry a mis au point cette technique lors de ses interventions à la prison d'Albi. Il avait constaté que les détenus se plaignaient fréquemment de problèmes de dos liés à un mauvais couchage et à des conditions de vie stressantes.
Le cours a débuté par une courte méditation suivie d'automassages. Nous avons continué avec des exercices pratiqués avec un bâton puis des balles.

Ces diverses étapes emmènent indiscutablement une détente à la fois du corps et de l'esprit. J'ai particulièrement apprécié les exercices avec les balles qui sont réalisés à la fin et permettent de peaufiner tout le travail fait en amont.

LES STAGES D'ETE

Les stages d'été sont importants pour l'approfondissement du travail qui est fait tout au long de l'année. Les différents exercices proposés favorisent la relaxation et permettent d'évacuer les stress liés à la vie quotidienne. Bien souvent leurs effets bénéfiques se font sentir pendant plusieurs semaines.

Ces stages sont ouverts à tous

STAGE DE QI GONG du 20 au 24 juillet à Guitalens

animé par Roselyne Deswattenne et Thierry.

Roselyne pratique le Tai Chi Chuan et le Qi Gong depuis plus de vingt ans. Elle a été formée au Dayan Qi Gong (Qi Gong de l'oie sauvage) qui se compose de mouvements circulaires et spiralés permettant de renforcer le système immunitaire et de lutter contre les maladies chroniques.

Thierry interviendra pour la partie Tai Chi Chuan et le Pilier de Jade (voir article un peu plus haut)

STAGE DE TAI CHI CHUAN du 4 au 8 août à Lautrec

animé par Thierry.

Au cours de ce stage, Thierry a prévu d'intensifier le travail de l'interne. La forme des 37 pas sera travaillée avec un approfondissement des notions d'enracinement, de relâchement et de détente. Les applications martiales seront abordées pour une meilleure compréhension des mouvements.
Au programme il est aussi prévu deux sessions de méditation par jour avec un travail sur les cinq sons thérapeutiques et les neuf circulations, du Qi Gong, du travail à deux et une initiation aux armes. La journée s'achèvera par une forme en cercle.

Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez consulter le site :
http://julienthierry.unblog.fr/
Ou contacter directement Thierry au 06 21 51 70 90

QI GONG

LES MONTS WUDANG

Récit par Christian et Domino

Après son retour d'un voyage en Chine au mois d'avril dernier, Christian, membre de l'association Artao 81 a accepté de nous raconter son périple sur les Monts Wudang. Voici le récit de son expérience :

« Au troisième jour de notre arrivée sur les monts Wudang, nous avons fait l'ascension du pic Tian Zhu pour nous rendre au Golden Temple (1). Quelques quatre mille cinq cents marches nous attendaient et pas des moindres… mes cuisses et mes mollets s'en sont souvenus un bon moment ! Certains ont choisi de monter par le téléphérique, mais avec une dizaine d'autres personnes nous avions décidé de mériter cette visite et de nous attaquer à l'ascension de ces escaliers géants. »

72 heures auparavant, un train de nuit partant de Beijing avait déposé le groupe au sommet de Wudang. Après un copieux déjeuner composé de multiples petits plats aussi appétissants les uns que les autres, un bus avait acheminé la petite troupe vers les montagnes situées à quarante-cinq minutes de là.

Pour la petite histoire, les Monts Wudang sont sacrés et connus pour leurs nombreux temples taoïstes, mais surtout par le fait que ces derniers sont des centres de recherche, d'enseignements et de pratique de la méditation, des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise entre autres. Ils ont été classés par l'UNESCO en tant que site de l'héritage culturel mondial. Beaucoup de pèlerins viennent déposer leurs offrandes dans les différents temples situés dans ces montagnes escarpées.

« La première chose qui m'a marqué en arrivant c'est la brume omniprésente et propice à l'intériorité qui nous entourait, Les temples sont bien conservés et disséminés dans la nature. Après une visite au temple pourpre céleste, nous sommes allés travailler dans la vallée des sans-soucis. Pas très loin de nous, une ribambelle de singes déambulaient, sans doute un peu narquois devant l'arrivée de ces nouveaux touristes.
Nous avons pratiqué la forme wudang avec un moine taoiste. Il m'a semblé que c'était à mi-chemin entre le Tai Chi et le Qi Gong. Nous avons pu apprendre les premières séquences de la forme.

Mais, incontestablement, le moment le plus fort a été mon ascension vers le temple d'or. Après avoir grimpé un long moment, avec de nombreuses pauses nécessaires pour reprendre son souffle, nous sommes arrivés à un endroit ou l'escalier bifurquait. Nous avions le choix entre continuer par un chemin moins abrupte ou prendre par la falaise sud beaucoup plus coriace. Benji, Patrice et moi n'avons pas réfléchi bien longtemps, il fallait absolument mériter cette fabuleuse visite. En cours de route nous nous sommes arrêtés dans un petit temple en contrebas du Golden Summit, nous sommes entrés puis agenouillés. J'étais profondément recueilli, conscient de la chance que j'avais d'être ici à cet instant, toutes les fatigues avaient disparu, comme englouties par l'esprit de paix qui régnait alentour. Ici, en moi et autour de moi ne respirait que le souffle du présent. Un son émis par un bol a retenti, sa vibration a prolongé l'état de grâce dans lequel je me trouvais. Le moine présent était vêtu d'un habit simple, on pouvait faire des offrandes, mais je n'avais que mes pensées à offrir.

Patrice et Benji étaient partis un peu avant moi. Un couple de touristes chinois m'a permis de retrouver mon chemin et je suis enfin arrivé au Pavillon d'or, plongé à cet instant dans les nuages. J'étais dans ma bulle, je voulais « ressentir ». J'étais chez moi.

J'en suis sorti pour contempler l'architecture, j'ai fait une analogie avec nos constructions religieuses, j'ai pensé au bonheur, à sa quête. Je me suis dit qu'il fallait peut-être en passer par là : l'observation, l'effort et une forme d'intériorité, pour y arriver…
Je me suis posé un moment et j'ai retrouvé le reste du groupe disséminé dans le flot de pèlerins puis il y a eu quelques éclaircies et je suis redescendu dans la vallée.

Quelques heures plus tard, le bus nous a emmenés vers les guerriers de Xian. Les nuages étaient dans la vallée, les montagnes dégagées, lumineuses. »

(1) *le pavillon d'or situé au sommet du pic Tian Zhu, entièrement réalisé en cuivre doré. Selon l'histoire locale, le pavillon a été forgé à pékin puis, transporté à Wudang Shan.*
Le pavillon d'or abrite une statue de bronze de l'empereur Zhen Wu (dieu taoïste stellaire qui gouverne le ciel septentrional) avec autour de nombreuses statues en cuivre doré.

Le TUISHOU

Par Thierry

Quand nous parlons de Taï chi chuan notre référence se fait toujours à partir de la forme. C'est une erreur car nous ne pouvons pas dissocier le tuishou, les applications martiales le dalu et le sanshou.

Nous parlerons ici du Tuishou que nous pouvons traduire par **« poussée des mains ».**
L'exercice consiste à essayer de pousser son partenaire quand celui-ci perd ses racines.
Il se divise en 2 exercices différents :

- **le tuishou à pas fixes** avec lequel nous ne pouvons pas décoller les pieds du sol.

- **Le tuishou à pas mobiles** qui consiste à faire sortir son partenaire d'une limite marquée par un cercle de quelques mètres de circonférence.

Le tuishou a mauvaise presse auprès de certains élèves pour plusieurs raisons :
la première c'est qu'il est souvent mal expliqué donc mal compris (ça, c'est ma faute !)
la deuxième c'est qu'il nous renvoie à nous-mêmes et donc il peut exacerber nos problèmes psychologiques tels que la difficulté à travailler avec un partenaire, la peur de perdre, nos colères et parfois aussi notre violence.

Le tuishou de Cheng Man Ching est tout sauf un exercice de compétition dans lequel il faut absolument gagner. Il nous permet de valider notre forme à savoir l'enracinement, l'axe et la détente. Pratiqué régulièrement, il développera notre capacité à écouter et à suivre notre partenaire.

> **« Dans la mise en pratique de la poussée des mains, je dois chercher à préserver une qualité de relaxation. Si je ne peux pas neutraliser la force, il vaut mieux que je perde ma position plutôt que d'abandonner la qualité de relaxation qui me servait à maintenir cette position. » Wolfe Lowenthal**

Nous pouvons travailler le taï chi sans faire de tuishou, mais si nous voulons aller plus loin dans la pratique du taï chi il n'est pas possible de faire l'impasse de cette pratique.
La pratique à deux nous forcera à être plus conscient de notre axe, de notre détente de notre enracinement et donc la pratique de la forme en sera d'autant plus améliorée.

Wolf Lowenthal dit ceci dans un de ses livres « **pratiquer le tuishou c'est créer le yin yang à deux, quand l'un des partenaires perd la connexion, l'autre doit le lui faire savoir en le poussant »**
J'aime beaucoup cette explication car là il s'agit de créer le yin yang et non de pousser son partenaire avec force comme on le voit souvent. Cette façon de pratiquer est, à mes yeux, la seule valable car elle va nourrir notre ressenti et nous faire avancer sur la voie de la

tolérance et du respect.
Toutefois il faudra énormément de pratique et de patience pour avancer dans cette discipline.
Quand on étudie la médecine chinoise on comprend la relation entre les maladies et l'aspect psychologique. Il est facile de comprendre que le tuishou est considéré comme une pratique de santé auprès de nos amis chinois.

« L'importance de nos mains, le chuan, vient du fait qu'elles représentent nos actions dans le monde, qu'elles sont le reflet de notre état d'esprit. Le défi est de laisser place à la douceur à l'intérieur, à la sensation d'harmonie et de compassion et d'accepter que cela soit notre principe de fonctionnement dans le monde. L'outil d'entraînement le plus précieux pour appliquer la douceur est le précepte du Professeur d'investir dans la perte» Wolfe Lowenthal

TAI CHI

Au mois de novembre dernier j'ai participé à un stage de Tai chi et Tuishou organisé par l'association k'é ch'i avec Maître Nelson (1). Le dimanche en fin de matinée je travaillais avec une autre personne, au sein d'un groupe de quatre, lorsque William s'est approché de moi pour me dire qu'il fallait que j'accepte de perdre. Sur le coup je n'ai pas compris ce qu'il voulait dire. Je trouvais que j'appliquais assez bien les consignes que j'avais lues et entendues et je laissais, avec une certaine satisfaction, l'autre me pousser en pensant que dans quelques années j'arriverais peut-être à résoudre une impossible équation pour mon cerveau : écouter et coller à l'autre, être détendue (lâcher-prise) sans être molle et j'en passe…

Je dois dire que cette réflexion m'a laissée songeuse à bien des égards. Avant d'aborder le concept qui venait de m'être offert «accepter de perdre », dans la Tai Chi, je pense qu'il peut être intéressant de faire le lien avec les rapports que nous entretenons avec notre famille, nos amis ou des personnes que nous sommes amenés à croiser ou à côtoyer quelques instants ou quelques temps au cours de notre vie. Pouvons-nous réellement détacher l'état d'esprit qui nous anime lors notre pratique de celui qui caractérise les relations que nous avons avec eux au quotidien ? Quid des sentiments qui nous agitent : colère, peur, stress… et donc on peut légitimement se poser la question, est-ce le Tai Chi qui va nous emmener à dépasser ces différents sentiments ou devons-nous changer pour transformer notre Tai Chi ? Peut-être un subtil mélange des deux…

Accepter la perte

Par Damien

La société ne nous apprend pas à perdre, mais uniquement à gagner : plus d'argent, davantage de biens matériels, de plus grandes responsabilités, du pouvoir sur les autres et que sais-je encore. Pourtant, nous serons inévitablement confrontés un jour à la perte, que ce soit celle de notre travail, d'un ami qui vous tourne le dos, de notre conjoint qui peut prendre une autre route ou de nos enfants qui s'affranchiront un jour de notre autorité pour engager une nouvelle vie. Perdre est souvent difficile, voire douloureux, mais ça fait partie du jeu et c'est bien souvent la perte de « quelque chose » ou d'une personne qui va nous amener à nous transformer. En fait, il est possible que le mot important dans cette notion « accepter de perdre » ne soit pas la perte en elle-même, mais son acceptation.
On peut perdre pour tout un tas de mauvaises raisons, parce que ça ne nous intéresse pas, parce l'autre en face est meilleur et que l'on ne voit pas l'intérêt de se battre pour rien, parce qu'on est fatigué ou pourquoi pas feignant... Il faudrait peut-être travailler en gardant en tête que nous ne sommes pas là pour gagner ou perdre, mais pour en apprendre plus sur « nous » que ce « nous » reflète notre propre personne ou l'entité que nous formons avec notre partenaire du moment.

(1)William Nelson est professeur de Taï chi chuan depuis 1981 , fondateur et instructeur de l'école du Méridien (Périgueux) ; Vice-président pour la France de la "Fédération internationale de Taï chi chuan de Taïwan" ; Maître instructeur 5éme Duan et représentant pour la France de la" Zhong Ding Chinese Martials Arts" (Malaisie) .

Selon la médecine traditionnelle chinoise, pour exister l'être humain a besoin de trois principes vitaux :

Les San Bao ou 3 trésors

Par Thierry

Le jing, le Qi, et le shen, appelés les trois trésors ou san bao.

LE JING

Il appartient à l'invisible, à l'imperceptible, au sans forme. Il contient en possibilité les spécificités de l'être vivant ; il est son principe déterminant. Il est la matrice de toute structure et participe en même temps à son maintien et à son entretien.
ex : la graine qui contient la possibilité du chêne.
Il gouverne la croissance, la production des moelles (sang, cerveau) il est présent dans les humeurs du corps et particulièrement dans la salive.

Le jing existe sous deux formes « inné » et « acquis »
le jing inné ou jing du ciel antérieur est transmis par les parents à la conception. Il transmet les caractéristiques héréditaires des deux parents. On comprend que ce capital vital dépend de celui des ancêtres en qualité et en quantité. Le Jing inné est limité en quantité et non renouvelable. Les reins thésaurisent le Jing inné.

Le Jing acquis ou Jing du ciel postérieur provient du Jing prélevé dans l'environnement. Le surplus de Jing acquis rejoint le Jing inné dans les reins pour le « préserver »

LE QI OU ENERGIE

Le Qi est invisible et sans cesse en mouvement mais ses effets peuvent se voir et se sentir. Il est retrouvé dans toutes les pratiques traditionnelles de la planète. Il représente l'impulsion, ce qui inter-réagit avec la matière pour créer tous les phénomènes.
Le yang Qi du ciel qui pénètre le Yin de la terre pour former le yuan Qi, source de création des êtres et des choses. La durée des phases Yang et Yin crée le temps et leur alternance les rythmes ; l'aspect Yang ou Yin détermine l'espace.
Dans l'homme, le Qi exécute le programme du Jing, il ne peut le modifier, mais seulement préserver et entretenir sa réserve énergétique.

LE SHEN OU CONSCIENCE ORGANISATRICE

le Shen est l'aspect le plus spirituel, correspondant au plan divin de l'être. Comme le Jing il s'incarne lors de la fécondation. Si le Shen ne pénètre pas l'œuf il y a avortement spontané. L'origine du Shen reste un mystère. Le Shen échappe aux lois de l'impermanence, il est la parcelle d'un tout.

Pour illustrer les san bao on peut partir d'une bougie en disant que :

la cire représente le jing

la flamme le Qi

la lumière le Shen.

Nos pratiques des arts internes (Qi Gong et Taï Chi Chuan) nous amènent à réguler et entretenir les trois trésors.

Lors de notre prochain numéro nous parlerons des Ben Shen. L'enracinement de l'esprit dans la matière.

Les anciens

Les petits nouveaux