

LES 37 PAS

Le journal de l'association Artao 81



n°3 - décembre 2014



« Votre esprit est le Maître »

Cheng Man Ch'ing

Dans sa préface du livre de W. Lowenthal « Professeur Chang Man-ch'ing - Un grand maître de Tai Chi parle », Robert Smith illustre parfaitement ce que Thierry et moi avons ressenti en présence des maîtres Cheng Ching Ping et Chang Shu Chin.

Pour Cheng Man Ch'ing, si le tai chi ne s'accordait pas avec ces mots de Shakespeare « Use de bonté avec tout », ce n'était pas du tai chi.

Je n'ai franchement pas trouvé mieux comme entrée en matière car à Kaohsiung, je n'ai pas eu l'impression que le tai chi s'arrêtait aux portes du parc, mais bien qu'il se propageait en toute chose, en tout instant et en chacun de nous.

SOMMAIRE

Le voyage à Taïwan – Toussaint 2014
Le stage avec Maître Sochokun les 7 et 8 décembre 2014
Les stages à venir
Recettes

Marie-Françoise – Dominique – Raphaël – Roselyne – Dom Dom



Photo de groupe avec les élèves de Grace à Taïwan

Thierry – Yves – Gilles

Partis de Toulouse le vendredi soir pour un long périple, Thierry et moi sommes arrivés à Kaohsiung le dimanche en milieu de matinée. Après une rapide installation suivie d'un temps de repos, nous sommes entrés dans le vif du sujet dès la fin de l'après-midi en partant travailler la forme sous un préau ! Ce fut l'occasion d'une première rencontre avec

Taiwan 2014

les maîtres et les camarades avec lesquels nous allons vivre une aventure placée sous le signe du partage, de l'écoute et du respect mutuel.

Je me garderai bien de parler du Tai Chi que ce soit dans la forme ou dans son aspect interne, je laisse à Thierry le soin de s'exprimer un peu plus loin sur ce sujet, avec la clarté due à ses 20 années d'expérience. Je me contenterai de souligner que l'on ne ressort jamais les mains vides d'un stage d'une telle qualité et que l'amorce du travail entrepris ne peut qu'entraîner à plus ou moins long terme un changement dans la perception du mouvement interne.

Durant ces jours j'ai beaucoup écouté et observé. J'ai vu des maîtres attentifs à notre confort et attachés à faire passer leurs connaissances, fruits de plusieurs décennies d'un travail nécessitant un entraînement sans relâche.

Je garde aussi une profonde reconnaissance pour Yves, toujours présent, à l'écoute du moindre de nos besoins et bravant la tempête (spécialité bretonne !) de nos questions tel un capitaine sur son navire.

« Chaque soir espérant des lendemains épiques » nous mettions nos réveils à sonner vers 5 h 40 pour cause de petit déjeuner à 6 h 15 tapantes. Les retrouvailles matinales démarraient en principe par le décompte laborieux de nos heures de sommeil trop souvent entachées par les effets du décalage horaire ! Mais nous nous dirigeons tout de même d'un pas alerte vers le parc de Kaohsiung pour une mise en forme (c'est le cas de le dire !) avec Grace. Nous déroulions entre quatre et cinq formes avant de nous rendre un peu plus loin pour le travail avec les maîtres Cheng Ching Ping (♫) et Chang Shu Chin.



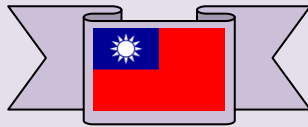
Quand je suis entrée pour la première fois dans ce parc, je me suis sentie immédiatement happée par l'esprit de sérénité dégagé par les lieux. Il faut dire que Thierry avait bien préparé le terrain en me faisant part de ses expériences précédentes ! En fait l'atmosphère ambiante et l'exercice du tai chi chuan ou du qi gong cohabitent en parfaite harmonie, mais pourrait-il en être autrement dans un pays qui compte autant de pratiquants. Par ici et par là se dégagent de petits groupes travaillant d'autres formes, divers exercices physiques, du yoga ou de la danse, et nous, au milieu de tout ça ne pouvions que goûter (j'aurai pu dire « manger ! » en adressant un petit clin d'œil à Cheng Ching Ping qui craignait probablement que nous ne tombions d'inanition si nous n'étions pas nourris toutes les heures de la journée !) et respirer loin du carcan et de la folie de nos pays occidentaux.

Là, plongés dans la magie du parc, le travail de l'interne prenait tout son sens. Les maîtres accompagnés par quelques-uns de leurs meilleurs élèves intervenaient régulièrement pour favoriser notre ressenti en corrigeant nos postures et nos mouvements. Ne pouvant m'exprimer pour les autres, je dirai que j'étais toujours à l'affût de l'information qui changerait tout. Avec le recul je pense que le changement est un long chemin, et qu'il faut « laisser faire la nature » (ritournelle de [Cheng Ching Ping](#) reprise par Thierry pour son blog !)

Chang Shu Chin



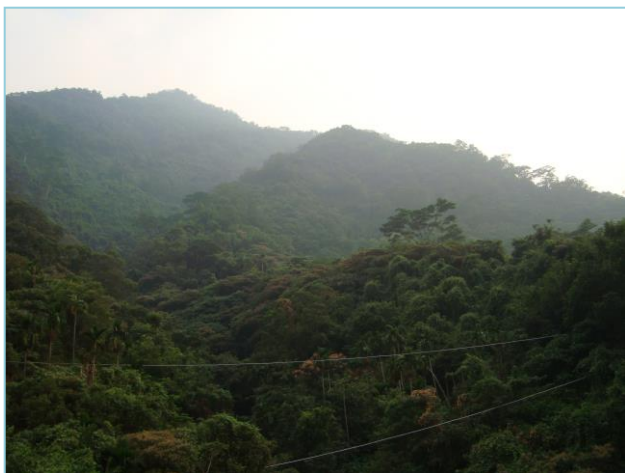
Dans les derniers jours nous avons eu le plaisir de saluer Maître William Nelson venu avec l'équipe présente au championnat du monde 2014 de Tai Chi Chuan. La Fédération des Ecoles Cheng Man Ching, composée de Dipika Arbez, Nadine Guilman, Pascale Cochet, Véronique Sapin, Louis Plaud et Jean-Richard Grondin a obtenu d'excellents résultats, chacun dans sa catégorie : Dipika Arbez: Argent au Taichi Jian (épée) CMC, Argent forme 37 pas CMC Louis Plaud: Bronze Taichi Jian CMC, Or forme 37 CMC, 4 ème place au tuishou fixed steps et moving steps Nadine Guilman:...



Taiwan (Formose) est une île située au sud-est de la Chine continentale . Elle compte environ 24 millions d'habitants. Elle a une superficie de 36 006 km² .

Le climat est tropical au sud et subtropical humide au nord.

L'actuel président se nomme Ma Ying-jeou. Il a été réélu en 2012. Son parti politique est le Kuomintang



Thierry et Yves à la plage



De gauche à droite : Raphaël, Thierry, Shu Chin, Cheng Ping et Yves



Liu Shu-Tsin

(1) Maître Cheng Ching Ping est né en 1951 à Kaohsiung. Il a commencé le Taijiquan à l'âge de 15 ans. Entre 20 et 30 ans il a participé à des compétitions de Tuishou de niveau national et international terminant plusieurs fois aux 1^{er} et 2^{ème} places. Il a entraîné son corps et son esprit pendant plus de 30 ans..

Le stage de tai chi chuan à Taïwan

Le stage de tai chi chuan à Taïwan

Par Thierry

Le voyage à Taïwan organisé par Yves DERRIEN a été exceptionnel par la richesse de l'enseignement dispensé par les maîtres. Nous avons senti chez eux une véritable envie de transmettre ce qu'ils savaient sans tabou et sans secret. Aux dires de Liu Shu-Tsin, artiste peintre, qui a accepté en toute simplicité de venir traduire pour nous les enseignements des maîtres, les consignes transmises pendant notre séjour ne le sont que rarement. Même leurs propres élèves ne bénéficient pas de telles faveurs.

Je suis venu à Taïwan à trois autres reprises pour des stages principalement axés sur les visites de sites touristiques et sur la partie technique du Tai Chi. C'est la première fois que j'accède aux aspects internes du Tai Chi et que je rencontre des maîtres avec une telle ouverture du cœur. Je n'ai pu que constater, une fois de plus que la pratique de la détente est vraiment primordiale dans cette discipline.

Ce qui est le plus admirable dans leur façon de pratiquer c'est que même les plus anciens des élèves n'hésitent pas à répéter et à revenir sur les exercices de base à chaque fois comme s'ils les redécouvraient. Alors que nous pourrions trouver ça rébarbatif, eux ont toujours un regard neuf.

Le regard des maîtres sur notre travail est primordial car ils ajustent les corrections en fonction de chacun.

Nous avons pratiqué le qi gong des cinq animaux qui n'a rien avoir avec le standard mis en place en Chine. L'enchaînement tel que nous l'avons fait à Taïwan est bien plus long et compliqué.



Ce qui m'est apparu des plus intéressants c'est le pont qu'ont fait les maîtres entre les 5 animaux et la forme des 37 pas. Ils ont donné un sens martial à ce Qi Gong alors qu'à priori celui-ci n'en avait pas.

Ils ont été étonnés de constater que nous n'avions pas assez travaillé les bases, à savoir la détente du sacrum et des plis de l'aine. Donc tous les matins et tous les soirs nous pratiquions quelques qi gong pour approfondir la détente de ces deux zones.

Ils ont insisté sur le fait que le tai chi doit soigner et améliorer les genoux. Tous les mouvements doivent être réalisés avec le plus de détente nécessaire de manière à libérer les méridiens et les articulations. Cela demande énormément d'écoute et de travail personnel. Une forme, une vie de travail. Il ne faut pas les accumuler au risque de se perdre et de ne jamais arriver à découvrir l'essence du tai chi chuan. Il faut faire et refaire des milliers de fois le même mouvement comme si c'était toujours la première fois.

LES QUATRE NIVEAUX DE CIRCULATION DU CHI

- 1- Muscles (décontracte, détend)
- 2- Méridiens (nourrit)
- 3- Diaphragme (s'abaisse)
- 4- Moelle des os (inonde)

Nous avons aussi beaucoup appris sur Cheng Man Ch'ing, notamment ce qui concerne son travail personnel sur le **yi yin jin** (renforcement des tendons) et **xui si jin** (nettoyage de la moelle osseuse) qu'il aurait pratiqué régulièrement pour renforcer son corps.

Cheng Ching Ping avait toujours sur lui le livre des 13 traités auquel il faisait souvent référence. Nous nous sommes rendu compte que l'original était plus complet que la version français, mais aussi qu'il y avait des approximations voire des erreurs de traduction, quel dommage !!

Ce que nous avons apprécié avec les maîtres, en plus de leur compétence, c'est la sincérité de leur pratique et l'application du tai chi dans leur quotidien.

C'est indiscutablement une des plus belles rencontres que j'ai faite au cours de mes quatre voyages à Taïwan.

Le stage avec Maître So Cho Kun



Par

Les 6 et 7 décembre derniers nous avons eu le plaisir d'accueillir à Castres Maître So Cho Kun (2) accompagné de deux de ses élèves. Cette rencontre s'est faite par hasard sur facebook. Après un premier contact, j'ai visionné ses vidéos et je me suis rapidement rendu-compte que son travail était parfaitement dans l'esprit de ce que je recherchais dans le Tai Chi pour compléter celui déjà réalisé en cours, à savoir la martialité (détente), l'enracinement et la circulation de l'énergie.

Préalablement à ses deux jours j'avais fait parvenir des vidéos à d'autres professeurs qui avaient également manifesté leur intérêt par apport à l'expérience de ce Maître. Je l'ai contacté il y a plusieurs mois pour savoir s'il serait d'accord pour intervenir auprès de personnes qui ne pratiquent pas sa forme. Il a répondu favorablement à ma demande et dit être particulièrement intéressé par ce type de démarches. Pour lui les fondements en tai chi sont tous les mêmes et ce, qu'elle que soit la forme enseignée. Il n'y en a pas de meilleures que d'autres car elles sont toutes réunies autour d'une même base.

Ce week-end a confirmé ce que je pensais de son approche de la martialité et nous avons tous pu observer qu'elle était exercée à partir de la détente. A travers le travail à deux, nous avons expérimenté comment amener un déséquilibre sur une personne et lui faire perdre ses racines en changeant les appuis au sol, en travaillant sur son centre et en agissant sur son énergie

Parallèlement nous avons fait certaines expériences sur l'inversion de la circulation du chi sur la personne et confirmé par des tests kinésiologiques la faiblesse du corps induite par le changement de circulation. Tous ces exercices peuvent bien entendu être reliés au tuishou.

Nous avons également appris pourquoi certains mouvements de la forme n'étaient pas faits des deux côtés comme par exemple dévier et frapper avec le poing.

En discutant avec Maître So Cho Kun nous nous sommes rendu compte qu'il avait de grandes connaissances dans les Qi Gong et dans les postures statiques. Pour la petite histoire, il faut savoir que son maître lui faisait tenir ce type de postures pendant des heures ! Il nous a d'ailleurs conseillé, si nous voulons progresser, de nous imposer une certaine discipline. Selon lui si nous prévoyons de réaliser un type d'exercice sur une durée, il faut s'y tenir au risque de voir tout bénéfice s'évaporer ...

Il nous a aussi expliqué que dans sa pratique du Tai chi chuan , il pouvait retrouver dans chaque mouvement les cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau

C'est un privilège, à la fois pour les professeurs et les élèves, d'avoir accès aux approches des diverses pratiques dans les arts internes par le biais d'intervenants issus d'horizons divers. Pouvoir bénéficier de leur expérience est d'un intérêt incontestable pour notre propre recherche.

(2) Maître So Cho Kun a été l'élève du Grand Maître Tei Sei Ryu, quatrième héritier du Ba Gua Quan (famille Cheng). Pour accéder à son enseignement, il a renoncé à tout ce qu'il avait appris auparavant et, peu à peu, pris conscience du fondement et de la portée des arts martiaux internes, basés sur les règles de l'univers. Il pratique depuis 40 ans et enseigne à Bordeaux depuis 20 ans.



Figure 1 Maître So Cho Kun présente sa forme du Tai Chi

LES STAGES A VENIR

Les matinées Qi Gong

Dimanche 11 janvier 2015

Dimanche 15 février 2015

Stage de Taijishou

Avec Maître William Nelson

31 janvier et 1^{er} février 2015

Stage sur la lecture du mouvement

Avec Benoît Lesage

les 21 et 22 mars 2015

Stage de Tai Chi Artao 81

Stage d'été du 2 au 7 août 2015

Stage Tai Chi Chuan et Qi Gong

Avec Yves DERRIEN

6 et 7 juin 2015

RECETTES



LE GINGEMBRE

Bon pour tout ce qui est intoxication alimentaire, vomissement. Il remet le chi de l'estomac dans le bon sens de circulation.



POUR CHASSER LE FROID

Pour un litre d'eau, mettre 2 ou 3 clous de girofle, du gingembre et de la cannelle. Arrêter quand ça commence bouillir. Laisser infuser quelques minutes avant d'ajouter un peu de miel et de citron. Boire bien chaud.

