Le Cercle Ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement n°28

La vie n'est pas attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre comment danser sous la pluie.

Sénèque

Sommaire

Editorial
Lu, vu, entendu…
Notre lignée
Nos mains qui créent, qui communiquent et qui soignent
Une peinture pour l'empereur
A notre époque si particulière
Les huit pièces de soie
Les cinq transformations (*suite*)
Lexique (*suite)*

Editorial

Qu'aurons-nous appris ou retenu de cette période de contraintes que nous avons traversée? Peut-être l'importance de nous "prendre en main"? Nos pratiques en tous cas vont dans ce sens et la lecture des textes élaborés pour ce premier Cercle Ouvert 2021, me conforte dans cette conviction!

Prendre du recul, observer, cultiver un esprit de résilience plutôt que d'être dans la résistance, sera le message du philosophe Frédérique Lenoir, que nous découvrons dans la présentation d'un de ses derniers livres.

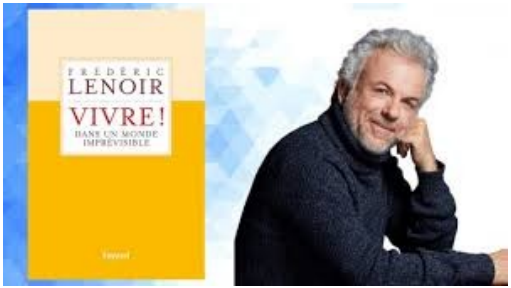
Nos mains, merveilleux outils dont la Nature nous a dotés, sont mises à l'honneur cette fois. Song nous en révèle la complexité anatomique, mais aussi toute l'extraordinaire richesse énergétique et fonctionnelle qu'elles recèlent. Il nous enseigne la manière d'en prendre soin, afin de les préserver et de pouvoir en faire le meilleur usage tout au long de notre vie.

Enfin, témoignages personnels, réflexions, conte philosophique et exposés éclairent nos chemins.
Merci à chacun pour sa contribution, bonne lecture à tous et à bientôt nous retrouver !

Jean-Marie Grandadam

Lu vu entendu

Vivre ! Dans un monde imprévisible de Frédéric Lenoir



La quatrième de couverture

Dans un monde imprévisible, écrit dans un langage accessible à tous, Frédéric Lenoir nous propose un petit manuel de résilience qui aide à vivre dans des temps difficiles. Il convoque les neurosciences et la psychologie des profondeurs, mais aussi les grands philosophes du passé – du Bouddha à Nietzsche, en passant par Epictète, Montaigne ou Spinoza - qui nous disent comment développer la joie et la sérénité malgré l'adversité. Et si nous pouvions ainsi faire de cette crise une opportunité pour changer notre regard et nos comportements ? Pour devenir davantage nous-mêmes et mieux nous relier aux autres et au monde ?

Ce que je peux rajouter

Chacun d'entre nous a traversé et traverse encore à sa façon la pandémie du Covid-19 et Frédéric Lenoir, à travers ce livre articulé en 10 chapitres nous donne des pistes de réflexions intéressantes pour entrer en résilience (capacité d'un individu à supporter psychiquement les épreuves de la vie). Pour ce faire, d'après l'auteur, il faut avoir été aimé d'un amour inconditionnel par au moins une personne (un parent, frère, sœur, ami(e), tuteur...) et avoir de la volonté pour rebondir. Dans ce cas, nous pouvons nous adapter, c'est-à-dire changer nos habitudes.

Ainsi l'humour, le plaisir, les pensées positives, la méditation doivent remplacer nos sentiments de peur, de tristesse ou de colère.
Frédéric Lenoir évoque également l'importance de resserrer nos liens affectifs et sociaux pour notre équilibre émotionnel et de savoir donner un sens à notre vie. « Dès lors, ce qui compte pour réussir ma vie, c'est d'apprendre, en s'appuyant sur la raison et l'expérience, à orienter mes désirs vers des personnes, des choses, des idées, qui sont bonnes pour moi. » Pour illustrer ses propos, Frédéric Lenoir prend entre autres l'exemple de Victor Frankl, médecin psychiatre autrichien, déporté au camp d'Auschwitz et de Nelson Mandela, emprisonné 27 années, qui ont su cultiver leur raison de vivre malgré tout. Il nous rappelle également avec justesse que la mort fait partie intégrante de la vie. « C'est notre finitude qui peut nous inciter à vivre pleinement (...) ». Pour conclure, Frédéric Lenoir précise que nous sommes responsables de tout ce qui dépend de nous et qu'il vaut mieux accepter ce que nous ne pouvons pas changer. Cultiver son monde intérieur est indispensable pour vivre le plus sereinement possible les aléas du monde extérieur !

Bonne lecture

Sandrine Weber

Notre lignée

Sur le chemin de la sérénité.

A la fois adepte depuis mon jeune âge d'activités sportives aussi diverses que variées et attirée par les énergies environnantes et les pouvoirs du magnétisme, je sentais néanmoins en moi une instabilité émotionnelle. Le proche cap de la cinquantaine m'a insufflé l'envie de tendre vers une vie plus sereine, plus posée. D'emprunter en quelque sorte, le chemin de la « sagesse ». Débutée en 2004, la pratique du Tai Ji me semblait tout indiquée pour opérer la transformation de mon existence. Pas de performance, de concurrence ni de compétition dans cette discipline dans laquelle je me suis jetée à corps perdu immédiatement. Cependant il m'a fallu trois ans pour mémoriser la forme, l'enchaînement style Yang de 81 mouvements, enseignés par Song Arun. J'ai découvert dans cet art martial dit « interne » (neijia) des aspects subtils et harmonieux propices à une intense intériorité, comme faire – avoir – être, corps - souffle - esprit. Dans la notion d'énergie qui circule résonnaient en moi les mots pouvoir magnétique et géobiologie. Pour autant, la forme martiale de cet enseignement me paraissait encore inaccessible.

Au fil du temps, j'ai progressé, évolué grâce aux cours hebdomadaires de Tai Ji, Qi Gong et stages multiples dans différents groupes avec Song. Aujourd'hui, je ressens les bienfaits - une meilleure
maîtrise de soi, un enrichissement personnel, une dimension spirituelle et morale - de ce long apprentissage au quotidien. Parallèlement, je me suis investie dans les riches projets de l'association Arts Harmonie, aux côtés de sa présidente Nicole Arun, avec les bibliothèques au coin du monde, les foires bio de Colmar, la rédaction du Cercle Ouvert. Petit à petit, en additionnant toutes ces actions enthousiasmantes, le cours de ma vie s'est métamorphosé. De la pratique intense du Tai Ji est née une cohérence qui habite mes rêves, mes valeurs, mes capacités, un fil conducteur d'où émerge une sensation de bien-être et une belle vie.

Depuis quelques années, je fais partie des « Compagnons de transmission », un groupe d'élèves de Song devenus enseignants, d'autres encore en cours de formation. Titulaire d'un CQP (certificat de qualification professionnel), j'enseigne depuis 2019 le Tai Ji et le Qi Gong de l'école de Song Arun.

Le cercle des Compagnons de transmission.

Je progresse à chaque moment grâce à la pédagogie et à la « philosophie appliquée au quotidien » de Song Arun. Actuellement, j'apprends un nouvel enchaînement avec mon professeur : les « 18 Lohan ». Cette nouvelle forme, enseignée en Thaïlande par maître Sehn, me permet de mieux comprendre et d'exprimer davantage la martialité sous-jacente du Tai Ji.

Mon professeur Song Arun pratique les 18 Lohan avec maître Sehn son professeur

Chaque pratique de Tai Ji, seule, en groupe ou avec des élèves m'encourage à poursuivre cette voie choisie il y a seize ans, pour atteindre le plus souvent possible cet état mental de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans l'accomplissement de mes activités quotidiennes. Apprendre, progresser et transmettre avec un beau sentiment de plaisir renouvelé.

Fabienne Streicher

Il suffit parfois d'un geste, d'un mot
pour changer le cours des choses,
Il suffit parfois d'un sourire, d'une main tendue
pour cueillir ce que la vie propose,
Il suffit parfois de peu ... à condition qu'on ose ...

Corinne Luc

Nos mains qui créent, qui communiquent et qui soignent

« Nul appareil, au demeurant, ne pourra jamais remplacer la main, sa sensibilité et sa faculté d'adaptation immédiate au travail à accomplir » D. Piazza

La main est l'organe qui nous permet de connaitre notre propre corps ainsi que le monde extérieur grâce au sens du toucher, mais aussi en « manipulant », elle nous donne la possibilité d'agir sur ce monde ; enfin, en générant des sensations d'alarme, elle participe à protéger notre intégrité corporelle. Grâce au toucher, les êtres vivants et les objets deviennent des « évidences ». Elle exprime les idées d'activité, les inspirations en même temps que la puissance et la domination.
Dans les langues extrême-orientales, les expressions telles que « mettre la main », « lâcher la main » ont le sens courant de commencer ou de terminer un travail.

Certains écrits taoïstes donnent aux gestes des mains le sens alchimique de coagulation (main fermée) et de dissolution (main ouverte). La première phase correspondant à l'effort de concentration spirituelle, la seconde à la non-intervention, au libre développement de l'expérience intérieure. Il faut se souvenir aussi que le mot manifestation a la même racine que main.

« La main est l'instrument des instruments » Aristote

Crédit photo Dominique Weber

La main, l’organe exécutif de l’intelligence

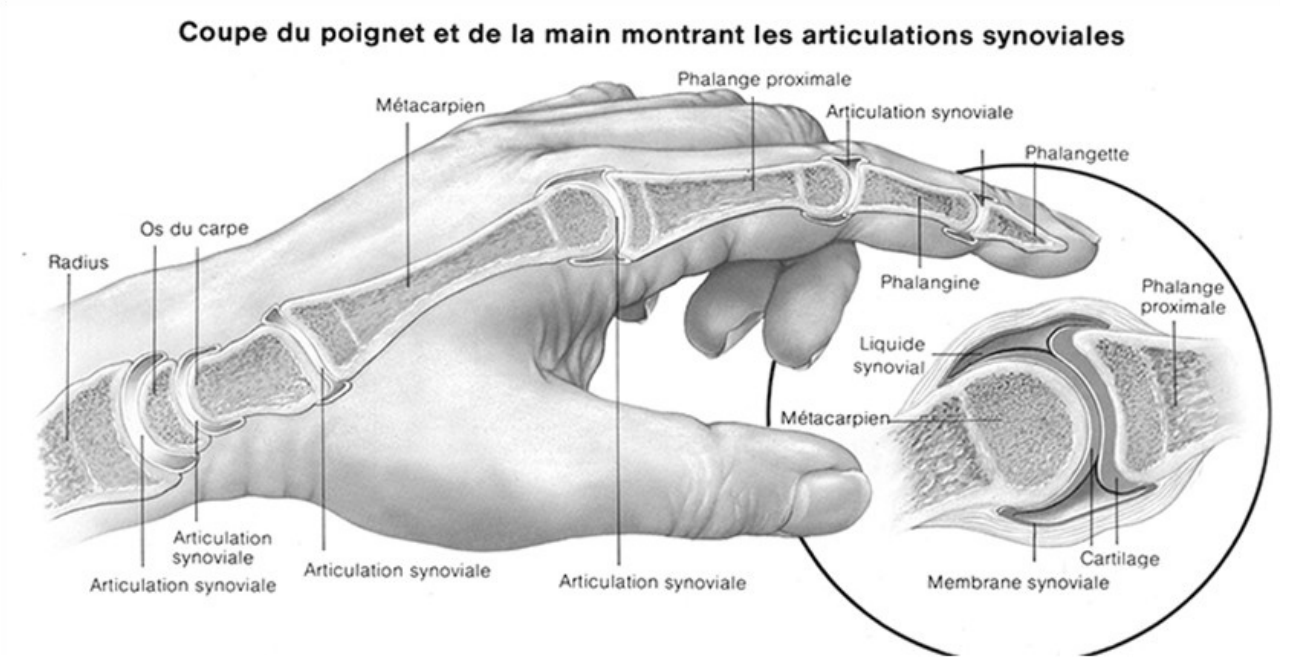
C’est à travers elle que les hommes prennent possession de leur environnement, le transforment et accomplissent leur mission d’être humain. Elle exprime un dynamisme en rapport avec l'organisme mais aussi avec les choses de la vie. Elle est non seulement l'organe du toucher et du contact mais aussi, elle manifeste sous la forme la plus spontanée notre nature psychophysiologique. Citons quelques exemples : la main qui communique, qui écrit, qui construit, qui soigne, qui guérit, qui nourrit, qui donne, qui reçoit, qui accompagne, qui exprime, qui caresse, qui crée, qui protège, etc. On peut imaginer à quel point sans nos mains, toutes ces tâches auraient du mal à être concrétisées.

Le symbolisme des mains

Toutes les civilisations depuis la nuit des temps, avec plus ou moins de subtilité, ont utilisé ce langage des mains et des gestes pour communiquer, pour exprimer leurs idées, leurs croyances, leurs rituels.

En Afrique, placer la main gauche, doigts pliés, dans la main droite est un signe de soumission et d’humilité. En Chine, placer la main droite, le poing serré dans la main gauche est un signe de courtoisie et de sincérité. En Thaïlande, garder les mains jointes à la hauteur du cœur expriment le salut et le remerciement et les mains jointes entre les deux sourcils est un geste de respect. Les danses rituelles de l’Asie du Sud ont été appelées les danses des mains. Les mouvements qu’elles inscrivent dans l’espace et la position des mains, par rapport au reste du corps et des doigts par rapport les uns aux autres, sont hautement significatifs.

Anatomie de la main



Les os de la main sont au nombre de 27 et sont répartis en trois catégories : les os du carpe, les métacarpiens et les phalanges.

Les huit os du carpe forment la région communément désignée comme le poignet. Les 8 os sont placés en deux rangées de quatre os articulés entre eux par des ligaments qui limitent leurs mouvements.

Les métacarpiens forment la paume de la main. Ils sont cinq, numérotés de I à V du pouce vers l'auriculaire.

La main compte 14 phalanges : trois par doigt sauf deux pour le pouce.

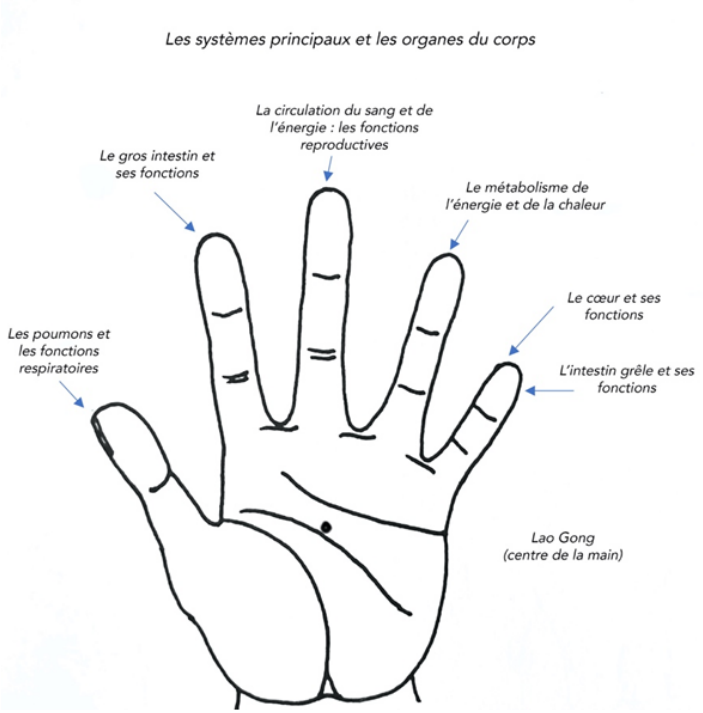
Il y a deux catégories de muscles qui agissent sur les mouvements de la main : les muscles extrinsèques, qui se situent dans l'avant-bras, et les muscles intrinsèques qui se situent dans la main.

Sur la face palmaire, sous le pouce, se distingue une zone arrondie : c'est l'éminence thénar, un groupe musculaire dédié aux mouvements du pouce. Du côté opposé, se situe l'éminence hypothénar qui regroupe des muscles pour la mobilisation de l'auriculaire.
La main est innervée par trois nerfs principaux : le nerf médian, le nerf radial et le nerf cubital.

La vascularisation est assurée principalement par l'artère radiale externe et l'artère cubitale interne qui se réunissent dans la paume.

La main et la paume selon le concept de la médecine traditionnelle chinoise

Les mains et les doigts sont les manifestations périphériques des organes internes, de leurs fonctions et des énergies qui agissent en eux. Sur chaque doigt court un ou plusieurs méridiens, reliés au fonctionnement des organes correspondants. Les excès de toute nature sont éliminés par les mains et les doigts vers l'atmosphère environnante. Venus de l'intérieur du corps, ils sont charriés vers la périphérie par la circulation du sang, des fluides corporels et par le flot électromagnétique des méridiens [1].



[1] (voir le Cercle Ouvert N° 24)

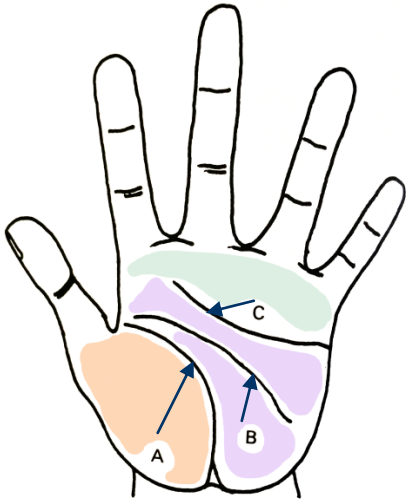
Les mains sont également considérées comme des récepteurs et des émetteurs de l'énergie. Comme récepteur, le milieu de la paume de la main, le point ***Lao Gong*,** (centre de la main) peut jouer le rôle de radar de l'énergie pour sentir sur soi ou sur d'autres personnes les vides, les froids, les blocages, les inflammations sur la surface ou à distance du corps énergétique, dans les organes ou dans les centres énergétiques internes. On le considère comme le petit soleil ou le chakra de la main. Il gouverne la chaleur et l'énergie dynamique du corps. Il se trouve sur le passage du méridien du maître cœur (MC8).

Chaque partie de la paume est en corrélation avec une partie de la constitution physique. En voici quelques exemples.

La paume

Il y a trois lignes principales dans les paumes, qui représentent les trois systèmes fondamentaux de notre corps.

La ligne A court du point de contact de l'index et du pouce jusqu'à la base du pouce et s'étend sur toute la zone à la base du pouce (beige). Elle représente et correspond aux systèmes digestif et respiratoire.
Normalement, cette ligne doit être claire et profonde parmi toutes les lignes de la paume. La raison pour laquelle on appelle cette ligne « la ligne de vie » est que la vitalité physique, la longévité dépendent largement de la condition des fonctions digestive et respiratoire.



La ligne B commence au bord intérieur de la main, près du commencement de la ligne A et traverse la paume en direction du bord extérieur et englobe toute la partie entre la ligne A et C (violet). Elle correspond au système nerveux, ainsi qu'à la capacité de penser du cerveau.
Dans la chiromancie, elle est appelée la ligne de l'intellect. Elle montre une tendance à la détermination quand elle est courte et profonde, bien que cela indique aussi une tendance à la rigidité.

La ligne C court du bord extérieur de la main en dessous du petit doigt vers le bord intérieur de la base de l'index ainsi que sa partie supérieure (vert). Elle correspond aux systèmes circulatoire et excréteur.

Les doigts.

Les doigts sont en relation avec les organes et fonctions de la partie supérieure du corps, notamment les poumons et le cœur, et de la partie inférieure, intestin grêle, gros intestin et leurs fonctions ainsi que le métabolisme régulateur de la chaleur et de la fonction circulatoire. Chaque doigt correspond à une ou plusieurs fonctions du corps. Par exemple :

- Les pouces correspondent à la condition et aux fonctions pulmonaires ainsi qu'à l'activité respiratoire.
- Les index correspondent au gros intestin et à ses fonctions.
- Les majeurs correspondent à l'énergie vitalisée autour du cœur, aux fonctions circulatoires et à la vitalité reproductive.
- Les annulaires sont en rapport avec l'activité de l'élimination de l'énergie excédentaire des zones cardiaques, stomacales et intestinales. Ce sont les régulateurs de l'énergie et de la chaleur.
- Les auriculaires correspondent à la condition et à la fonction du cœur et de l'intestin grêle.

« Mieux vaut agir une fois avec les mains
que de regarder mille fois avec les yeux »
Proverbe chinois

Entre soin détente et véritable pratique au quotidien, l'automassage des mains est simple à pratiquer et apporte de nombreux bienfaits. C'est un moment rare et particulier où nos mains arrêtent de fonctionner comme un instrument pour répondre à nos besoins à travers les gestes du quotidien. C'est un moment privilégié où nous accordons de l'attention et des soins à nos mains pour leur souplesse et leur bien-être.
Il y a beaucoup de terminaisons nerveuses dans les mains, donc en les massant, on soulage des tensions et on procure de la détente. Aussi, selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise et de la réflexologie, on peut stimuler certains organes en massant les mains sur des zones réflexes.
Le fait de masser la paume des mains ainsi que les doigts permet de restituer en grande partie la souplesse perdue. Les muscles se détendent et même la sensation de fatigue aura tendance à disparaitre.
La durée moyenne de l'ensemble des exercices est de 10 à 15 minutes.
Pour ceux qui ont des difficultés à suivre les étapes proposées, liées aux raideurs et aux tensions des mains, ne forcez pas, allez-y progressivement. C'est par la pratique que vous pourrez apporter de la souplesse aux articulations de vos mains.

Quelques suggestions :

- Vous pouvez pratiquer debout ou assis.
- Ce massage se fait dans la disponibilité, la détente, et surtout avec le plaisir.
- Rester à l'écart du bruit et de préférence seul dans une pièce.
- Vous apprécierez d'autant plus le massage que l'ambiance créée sera propice
  (bougies, musique douce, parfum d'intérieur)
- Pour faciliter la "glisse" et en profiter pour chouchouter vos mains, vous pouvez appliquer une crème ou une huile de massage.

Les exercices :

1	Chauffer les avants bras Frotter énergiquement toute la partie de l'avant-bras et la zone du poignet sur tous les côtés avec la paume de la main pour chauffer les mains et favoriser la circulation de l'énergie. (15 à 20 secondes de chaque côté)
2	Rouler autour du poignet Placer la paume droite sur le poignet gauche et dans un mouvement de rotation tourner la main gauche autour de la paume droite. Exercer une légère pression avec la paume. (7 fois de chaque côté)
3	Masser la paume Masser les 3 zones de la paume gauche avec le pouce droit en partant du centre vers les extrémités et terminer par le centre de la paume (centre du cœur, laogong) puis changer de main. (2 fois de chaque côté)
4	Masser les doigts Masser plusieurs fois chaque doigt de la main gauche avec le pouce droit, de la base vers l'extrémité, en commençant par le pouce, puis changer de main. (2 fois de chaque côté)
5	Opération tire-bouchon Prendre chaque doigt entre la jointure de l'index et du majeur de l'autre main, tourner et tirer en douceur comme pour tirer un bouchon.

6	Savonner les mains Placer les paumes face à face puis fermer les mains, main droite au-dessus, frotter les paumes l'une contre l'autre en gardant les mains fermées. Inverser la position des mains, main gauche au-dessus. (6 fois de chaque côté)
7	L'aigle attrape sa proie En partant de la main ouverte, plier le pouce vers la paume, plier les doigts pour former un poing tout en écartant le pouce et terminer en posant le pouce sur l'index. Serrer le poing. Ouvrir en une seule fois la main. (7 fois de chaque côté)
8	Ouvrir et fermer l'éventail Commencer par l'index et plier ensuite chaque doigt l'un après l'autre pour former un poing, terminer par le pouce qui se pose sur les autres doigts. Pour ouvrir, commencer par le pouce et continuer par l'index…Faire simultanément une rotation de l'avant-bras vers le bas et l'intérieur pendant la fermeture et vers le haut et l'extérieur pendant l'ouverture de la main. (7 fois de chaque côté)
9	Le vol du papillon Même exercice que le précédent mais avec les 2 mains simultanément et en amplifiant le mouvement des bras. (7 fois)

** Secouer les mains entre les exercices pour vous détendre si vous en ressentez le besoin.*

L'ensemble de ces exercices sont disponibles en vidéo sur mon site internet : https://taiji-song.com dans le menu : cours en ligne – Qi Gong

Song Arun

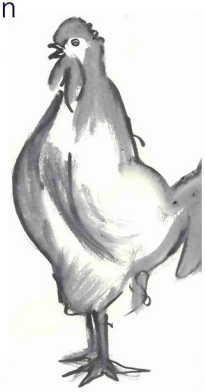
Ressources et Bibliographie :
- Dictionnaire des symboles : Jean Chevalier et Alain Cheerbrant – Robert Laffont
- Le livre du diagnostic oriental : Michio Kushi – Guy Trédaniel

UNE PEINTURE POUR L'EMPEREUR

L'histoire remonte à la Chine ancienne. Désirant une peinture, l'empereur dépêcha l'un de ses émissaires auprès d'un peintre célèbre. « Pourriez- vous peindre un coq à Sa Majesté ? » lui demanda l'émissaire. « Bien sûr, répondit le peintre, mais cela peut prendre un certain temps, car une peinture réussie ne se fait pas du jour au lendemain. » Sachant que l'empereur n'était pas d'une nature patiente, l'émissaire accorda deux semaines à l'artiste pour peindre le coq. Au bout des deux semaines, l'émissaire retourna chez le peintre.

« Où est le coq ? », lui demanda-t-il ? Le peintre lui répondit qu'il était en train d'y travailler, mais que la peinture n'était pas terminée. L'émissaire pesta contre lui, mais lui accorda une semaine supplémentaire, conscient d'avoir à faire à un grand maître. De son côté, le peintre promit d'achever le coq dans le temps imparti. Mais lorsque l'émissaire se rendit à nouveau chez le peintre, la peinture n'était toujours pas finie. Il fulmina contre ce maudit peintre, mais en vain. Le peintre réclama encore une semaine pour travailler sur le coq.

Mais l'empereur n'était pas habitué à attendre et, une fois la semaine écoulée, il se rendit en personne, accompagné de sa cour, chez le peintre. Il demanda au peintre si le coq était fini. Le peintre leva les yeux et lui répondit que, en effet, le coq était enfin terminé. Et devant l'empereur médusé, il prit une feuille de papier vierge, saisit un pinceau, le trempa dans la couleur et peignit un coq.



L'empereur resta sans voix. Puis, furieux, il cria contre le peintre, lui demandant pourquoi il l'avait fait attendre si longtemps pour quelque chose qu'il était capable de peindre en quelques secondes ? Le peintre resta très calme. Il traversa son atelier et ouvrit une porte qui donnait sur une autre pièce. Et que virent l'empereur et sa cour en regardant dans la pièce ? Un espace aussi grand que l'atelier du peintre, qui était rempli jusqu'au plafond de tous les croquis, dessins et esquisses que l'artiste avait réalisés, des semaines durant, pour être capable, le jour dit, de peindre un coq en quelques coups de pinceau.

A notre époque si particulière

Notre association a participé dans un passé proche à des actions humanitaires insufflées par Song et relayées par beaucoup d'entre nous dans des élans enthousiastes ; je pense notamment au stand des nems aux foires bio de Colmar où nous avons réussi à récolter des fonds dans une ambiance de travail très enrichissante parce que nous étions tous réunis pour donner une partie de notre temps pour une cause commune. D'autres parmi nous se sont rendus dans ces pays lointains pour rencontrer les richesses de ces cultures différentes de la nôtre, et nous avons pu mesurer aussi l'importance de tels actes. Nous avons construit de véritables ponts et nous en sommes revenus avec de nouvelles richesses intérieures.
Je suis européenne et je sais que pour moi, la vie a été plutôt généreuse, j'ai pu faire les choix de vie que j'ai vraiment désirés. Je m'épanouis dans un confort de vie où je n'ai pas de préoccupations majeures de survie matérielle. Je mesure d'autant plus la chance d'être née ici, lorsque je voyage sur d'autres continents.

Aujourd'hui nous sommes cloîtrés dans nos demeures avec une multitude de contraintes que, personnellement, je n'ai jamais connues. Cette époque si particulière m'invite à me questionner sur ce qui est essentiel dans ma vie. Le silence qui a pris sa place dans mon quartier est pour moi une précieuse invitation à l'introspection : la presque totalité de la planète a retenu son souffle pendant quelques mois, stoppant la frénésie de nos sociétés de consommation.
J'ai la chance de poursuivre le travail qui pourvoit à mes besoins quotidiens, mais je n'ai presque plus de loisirs extérieurs. Alors je laisse mes pensées vagabonder et des questions me viennent à l'esprit : que puis-je mettre en place à ma petite échelle pour nourrir un nouveau monde ? Quelles valeurs humaines me sont indispensables ? Que deviennent nos amis d'ailleurs ?

Et à la rentrée scolaire, Song a lancé un appel à dons dans notre cercle des compagnons de transmission pour l'institut Nagari au Ladakh et je me suis de nouveau sentie vivante et reliée aux autres habitants de notre planète.
Je tiens à remercier sincèrement Song et ces nombreux et généreux partages qui donnent un sens à nos pratiques.

Danièle Baumann

BADUANJIN ou Les huit pièces de soie

Ba Duan Jin est une forme très ancienne de Qi Gong. Bodhidharma en serait le fondateur ; « ba duan » signifie huit exercices. Repris, à l'époque de la dynastie Song au XIème siècle, par le maréchal Yue Fei, pour améliorer la santé de ses soldats, ces exercices de santé bien que très simples et faciles à apprendre, reposent sur 8 phases de mouvements imaginés à partir des réactions instinctives de notre corps pour soulager malaise ou douleur.
« Lever son bras droit permet par exemple de soulager la tension et la pression qui s'exercent sur le foie du fait de la fatigue ou d'une mauvaise alimentation. Plier sa taille met en jeu les muscles du dos et favorise ainsi le massage et la circulation dans les reins. » comme l'explique le Dr YANG Jwing-Ming dans son livre « 8 exercices simples de Qi gong pour votre santé ».

Il existe plusieurs versions de cet enchainement (assise ou debout). Il est important de bien comprendre les racines de la pratique et de s'entrainer avec persévérance et patience qui confèrent au corps une vitalité nouvelle de lumière et de beauté (d'où le terme Jin qui est au départ un tissu précieux qui donne son caractère subtil à la soie).

Chacune des pièces de l'enchaînement correspond à une chanson ou à un poème transmis de génération en génération pour décrire l'exercice ou le but à atteindre.

La forme enseignée dans notre école correspond à la version debout et concerne, comme la forme d'origine, l'ensemble des méridiens.

Comme nous l'explique Song, elle « permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relaxer l'ensemble du corps, en favorisant ainsi la circulation du Qi et du sang. Ba Duan Jin étire les tendons, pour les rendre souples comme de la soie. Il tonifie le cœur, renforce les poumons et le système digestif. Il est classifié dans la catégorie Qi Gong externe « Wei Dan », qui veut dire au sens large du terme renforcement du corps (un effet « bouclier » qui permet de mieux se protéger des agressions externes). »

BADUANJIN ou Les 8 pièces de soie par Song ARUN

Essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques du corps, d'en réguler les grandes fonctions et de recharger les organes.

Exercice 1 : Mains tendues vers le ciel: « Doubles mains soutiennent le ciel pour réguler le *San Jiao* (Triple réchauffeur ou trois foyers) ; *San Jiao* fait passer le Qi librement et harmonieusement, la maladie disparait » dit le poème : cet exercice lance la circulation du Qi, détend les muscles, libère la poitrine, l'abdomen et le bassin ; il maintient également les épaules et le dos. « Redresser la taille » dans le poème, met l'accent sur le fait qu'il faut garder la région lombaire alignée et droite.

Exercice 2 : Tendre l'arc des deux côtés : durant tout le mouvement posture du cavalier en selle. Cet exercice renforce les reins et les muscles de la taille, des épaules et des bras. Améliore la circulation sanguine. Tonifie les méridiens du poumon (pouce) et du gros intestin (index).

Exercice 3 : Élévation d'un seul bras : (genoux fléchis durant tout le mouvement) tourner, pousser les paumes dans l'axe vertical, cela ravive les tendons et les muscles et favorise la circulation du Qi de la rate dont la qualité est de monter alors que celle de l'estomac descend. Cet exercice a également des effets sur le foie, la vésicule biliaire et renforce le système digestif.

Exercice 4 : Tourner le regard en arrière pour prévenir les « cinq faiblesses » et les « sept blessures » (yeux grands ouverts et regard perçant). Fléchissez les genoux, inspirez paumes vers l'avant, expirez, paumes vers le sol : tendez les jambes. Les cinq faiblesses font allusion aux maladies des 5 organes internes Yin : le cœur, le foie la rate, les poumons et les reins. Les sept blessures sont causées par les 7 émotions : le bonheur, la colère, la tristesse, la joie, l'amour, la haine et le désir.

Ces mouvements, où on tourne le regard en arrière, renforcent les muscles du cou, détendent les vaisseaux sanguins et les méridiens du cou. Le regard perçant renforce l'énergie du foie.

<u>Exercice 5 : Hochement de la tête et balancement du postérieur</u> : dos plat. Agit sur l'énergie du cœur, libère les tensions de la taille et des hanches. Permet une meilleure circulation de l'énergie. Aide à éteindre le feu du cœur.

Préhension des orteils : Les mains partent d'abord vers l'arrière puis se lèvent au-dessus de la tête avant de se pencher en avant. Bénéfique pour les reins et la taille, cet exercice permet l'allongement et le renforcement de la ceinture abdominale et des muscles du dos. Il affermit le système interne.

Jeu de poing : le regard concentré et perçant améliore le Qi du foie par le travail des yeux, mouvement sec avant de séparer les poings. Cet exercice raffermit l'énergie et développe force et endurance.

Élévation des talons : Lever et abaisser les talons pour secouer le corps ce dernier exercice agit comme un élastique et harmonise la circulation de l'énergie tout en favorisant le relâchement du corps.

Pour davantage de détails concernant la précision des mouvements, la respiration, la pratique et ses effets, se référer à la bibliographie : chaque auteur donne des explications agrémentées de schémas en lien avec la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise).

Pratiquée régulièrement, cette forme qui s'apparente à un stretching doux accessible à tous, met en forme, décontracte et donne sens et plaisir au mouvement tout en favorisant la concentration interne.

BONNE PRATIQUE ! ☺ **Anne Nitsch**

Bibliographie :
DVD Baduan Jin, les 8 pièces de soie, Song ARUN
Qi Gong, Yves REQUENA, ed. Guy Trédaniel

« Hier est l’histoire ».
Demain est le mystère.
Aujourd’hui est le cadeau.
C’est pour cela qu’on l’appelle « présent ».
Je vis le présent comme un cadeau. D’ailleurs « présent » est le synonyme de cadeau non ?

A la découverte des cinq saisons par Isabelle Laading

Les cinq saisons de l'énergie
Editions DésIris, 2018
(*suite)*

Cet ouvrage d'une grande densité méritait d'être détaillé saison par saison. Dans le Cercle Ouvert n°27, nous avons examiné les chapitres dédiés à l'Automne et l'été indien et intersaison La Terre. Nous poursuivons avec l'exploration du Printemps et de l'Eté.

Le Printemps – Bois

Après l'endormissement de la nature en hiver, l'énergie Yang du Ciel et de la Terre crée un courant ascensionnel et dynamisant. Là encore, les 8 Trigrammes du Yi King en expriment le sens profond:

Tchen : "l'éveilleur, le tonnerre"
associé à l'Est

Souen: "Le Vent, le doux, le pénétrant"
associé au Sud-Est

Tchen évoque la force créatrice du Soleil Levant, faisant naîrre le Yang. Souen, désigne la mouvance du vent. L'association des deux, engendre une formidable énergie qui va s'amplifier et atteindre son apogée en été. C'est l'élément Bois qui exprime le mieux cette poussée de la vie ! L'image de l'arbre (comme des autres végétaux) en est la plus belle représentation, avec sa croissance vers la lumière.

Les organes :

Le foie et la vésicule biliaire sont liés à l'élément Bois.

Le Foie, organe Yin, est chargé de l'élimination des toxines, notamment au niveau des muscles et des tendons. Assurer le bon fonctionnement du foie, c'est donc permettre au corps de se mouvoir avec aisance. On peut en déduire aussi que l'activité physique et le travail des muscles nourrit l'énergie du foie.

La Vésicule biliaire (Yang), assiste le foie dans son travail. Cette poche recèle la bile et la libère au moment de la digestion.

C'est donc par le mouvement que nous stimulons l'activité de ces deux organes et pouvons en assurer l'harmonie. Le travail musculaire permet à l'organisme de se débarrasser de ses toxines, notamment après l'hiver, période où le corps en accumule davantage. La marche, les étirements sont les exercices par excellence favorisant l'activation des méridiens du foie (F) et de la vésicule biliaire (VB).

Au niveau sensoriel, les yeux sont appelés "les fenêtres du foie". Divers symptômes s'exprimant au niveau des yeux, traduisent un dysfonctionnement du foie. Il est donc primordial de veiller à l'équilibre énergétique par des exercices appropriés tant au niveau des yeux que du foie et de la vésicule. Enfin, la couleur associée à ces organes est le vert. Quelle meilleure période que le printemps, pour capter l'infinité des nuances de vert, dont les propriétés apaisantes sont reconnues? Ainsi, une marche en forêt au printemps constitue-t-elle un moyen idéal d'harmonisation des énergies de ces organes!

Eté – Le Feu

La force de vie jaillie au printemps se prolonge dans le mouvement de l'été : la nature se trouve en phase d'épanouissement et de maturité grâce notamment à la chaleur et à la lumière. L'activité est l'expression de cette saison : saison des échanges, de la joie, des rires, de la musique et de la danse.

Les organes :

L'énergie du cœur et de l'intestin grêle s'activent particulièrement en été, avec en parallèle deux autres fonctions énergétiques : le maitre du cœur et le triple réchauffeur

Le cœur, appelé aussi « l'empereur » gouverne à la fois l'appareil circulatoire, les veines, les artères, la circulation du sang. Le cœur est aussi le lieu de résidence de Shen, qui correspond à notre énergie spirituelle, à la conscience. Le cœur siège de l'intelligence soutient le pouvoir de discernement caractéristique de l'intestin grêle.

L'intestin grêle, couplé au cœur sépare « le pur de l'impur », il extrait l'essence des aliments (après un premier tri fait par l'estomac) et la transmet à la rate. En médecine chinoise, on dit que l'intestin grêle soutenu par le cœur permet le discernement et le courage de prendre une décision.

Organe des sens : la langue appelée aussi le « bourgeon du cœur » donne en médecine chinoise des indications sur l'état énergétique des différents organes. Elle permet aussi l'expression verbale dont Shen est le support, ainsi une énergie du cœur saine offrira une élocution claire et tempérée.

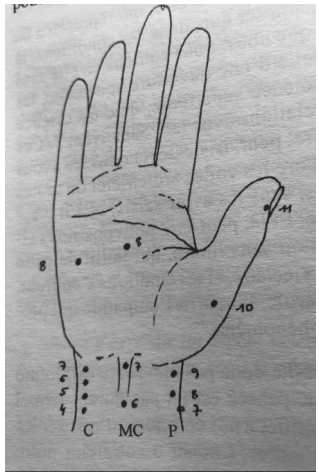
Attitude-Feu : regarder avec concentration

L'énergie de l'été, expression du yang maximum, synonyme d'expansion ne favorise pas l'attention soutenue.

Clarté et calme mental vont de pair avec le pouvoir de concentration. Quel que soit l'objet de concentration, veillez à camper sur vos pieds, ou assis sur la pointe de vos ischions, redressez le dos, allongez la nuque. Faites rayonner votre énergie depuis votre ventre en laissant descendre le souffle dans l'abdomen. Détendez les épaules et le regard : vous aurez la sensation que votre champ de vision s'élargit tout en ayant une concentration plus aisée.

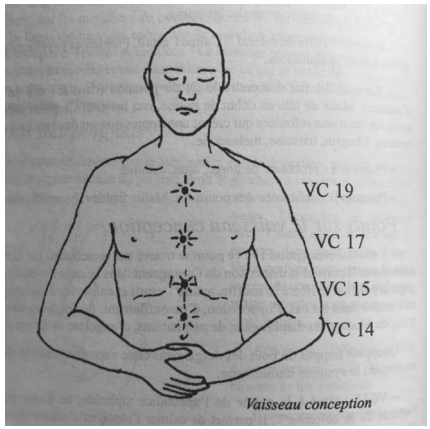
Exercices favorisant la circulation de l'énergie dans les méridiens cœur et intestin grêle : comme pour chaque saison et inter-saison, Isabelle Laading illustre ses propos et donne des conseils pratiques pour l'été, de massages et rotations des bras, étirements des doigts, massages du ventre. Elle donne également des exercices favorisant la circulation dans les jambes ou encore des pistes concernant l'insomnie.

Etablir une relation avec nos émotions : si vous pouvez changer votre relation avec vos émotions, nous dit-elle, votre attitude face à la vie et votre santé sera transformée. Accueillez vos émotions, reconnaissez le processus qu'elles engendrent en vous: il faut « accepter de danser avec l'ours » au lieu de le fuir ou de le frapper.



Isabelle Laading nous explique ainsi comment pacifier Shen grâce notamment à des points d'acupressure ou donne encore des indications de relaxation à pratiquer debout, assis ou couché.

Cet ouvrage vous accompagne ainsi au fil des saisons !



Anne Nitsch et Jean-Marie Grandadam

Lexique des termes utilisés en Qi-Gong et en Tai-Ji-Quan et des différents points d'énergie du corps (suite)

Le Dan Tian :

C'est à partir du Dan Tian inférieur que s'écoule le Qi. La circulation se fait par le Méridien VC *Ren Mai**. Puis le Qi remonte par le Méridien VG *Du Mai**

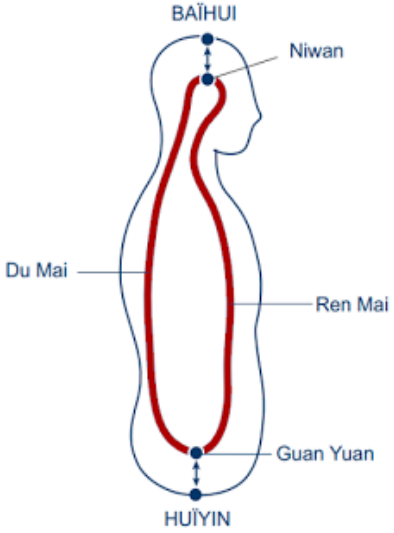
a) Ren Mai : Vaisseau **C**oncepteur part du périnée, remonte le long de la ligne médiane de l'abdomen, du torse et du cou et se termine sous la lèvre inférieure.

b) Du Mai : Vaisseau **G**ouverneur, qui part du Périnée, monte le long de la colonne vertébrale, passe par le sommet du crâne *Baï Hui**, jusque sous la base du nez au niveau du maxillaire supérieur. *Lors de certains exercices de Qi-Gong, il est recommandé de placer la langue derrière les incisives du haut. Ainsi, on relie les Méridiens Concepteur et Gouverneur, renforçant une boucle énergétique qui existe et se fait naturellement.*

c) Qi Hai : 6ème point du Vaisseau Conception. La traduction du nom de ce point est « la Mer de Qi », « Qi » faisant ici référence au Yuan Qi (Yuan Qi; 元气), c'est à dire le Qi originel. Étant situé dans le Dan Tian inférieur (Xia Dān Tian; 下丹田), localisé dans l'abdomen inférieur, il a une relation étroite avec le Yuan Qi (Qi originel). Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont de réguler la circulation du Qi, de tonifier les reins et fortifier le Yang, de nourrir le Yuan Qi

d) Ming Men : (appelé aussi *Porte de la Vie* ou *Porte de la Destinée)*
Situé sur le VG entre la 2ème et la 3ème vertèbre lombaire, en face de l'ombilic. Ming Men est le foyer du Qi prénatal. Ming Men se situe entre les 2 reins. On le considère comme la porte (Men) par laquelle le Tao vient ensemencer la Vie au moment de la conception. Il alimente le Feu du Triple réchauffeur. Il nourrit également les Reins et le Dan Tian inférieur. On dit qu'il est la source de l'essence Yin et Yang du rein. La chose la plus importante peut-être pour la pratique du Qi-gong est, qu'à partir de Ming Men, le *Jing* (Force) est transféré au Dan Tian inférieur puis converti en Qi, qui à son tour va nourrir tout le corps.

e) Bai Hui : 20ème point du VG (百会) on l'appelle le « point des 100 réunions ». En effet, il est un point d'intersection du vaisseau gouverneur avec les méridiens de la vessie, de la vésicule biliaire, du triple réchauffeur et du foie. Il est par ailleurs le point le plus Yang du corps. Il a donc un profond effet sur la régulation de celui-ci et ce, aussi bien pour l'excès que pour la déficience de Yang.



f) Hui Yin : Le premier point du vaisseau Ren Mai (1VC), plus connu sous le nom de vaisseau conception, a pour nom Hui Yin (会阴). Ce nom est traduit par « périnée » de nos jours (parce que c'est une zone anatomique que tout le monde peut visualiser), mais à la base il signifiait « croisement du Yin ». Cette signification vient premièrement du fait que ce point se situe entre l'anus et le sexe, puis parce que le périnée est le point de rencontre du vaisseau gouverneur (Du Mai) et du vaisseau pénétrant (Zhong Mai) avec le vaisseau conception. (Hui Yin) est à l'opposé dans l'axe vertical de (Baï Hui).

g) Zhong Mai : Le Vaisseau Carrefour (冲脉) Zhong Mai (Mai signifie canal), réunit le Yin et le Yang et assure la transformation et la distribution équitable du Qi et du Sang. Il est considéré comme la mère de tous les Méridiens. Son appartenance au Mouvement Terre, permet de l'utiliser pour le traitement des problèmes digestifs. Il traverse l'intérieur du corps de part en part en partant du sommet de la tête jusqu'au périnée. Il passe ainsi par les 3 Dan Tian : supérieur (tête), moyen (thorax) et inférieur (abdomen/hara). Ces 3 Dan Tian représentent les réservoirs ou bassins de condensation du Qi, des méridiens et des voies annexes.

h) Lao Gong : appelé « Point labeur » (劳宫) 8è point du Méridien du Maître du cœur, il est situé au centre de la paume de la main (facile à trouver en plaçant le majeur au creux de la main). Ce point est connu pour être un point majeur de sortie du Qi, il peut donc être utilisé pour harmoniser le Qi du corps. En tant que point Ying et feu du méridien du Maître du cœur, les fonctions traditionnellement attribuées à celui-ci sont de calmer le cœur et de drainer la chaleur.

i) Yong Quan : on le nomme « la Source bouillonnante ».

Premier point du Méridien des Reins le point Bai Hui (百会) il est le point le plus bas du corps et le seul à cet endroit puisqu'il est situé sur la plante du pied. Étant le seul point et le point le plus bas du corps, 1R joue aussi un rôle important en Qi Gong, formant un point d'enracinement au centre du pied, où les énergies de la Terre et de l'Homme s'unissent. A l'opposé, le point Bai Hui (百会) situé au vertex est le point le plus près du ciel.

Cela suit la conception de la philosophie chinoise qui place l'homme entre le ciel et la Terre, absorbant l'énergie Yang (du ciel) et Yin (de la Terre).

À suivre

B) Les 6 accords

C) Les cinq éléments

Sources :

- Catherine Despeux : « Tai Ji Quan art martial, technique de longue vie » Ed. Trédaniel, 2008
- T. Dufresne & J. Nguyen: « Tai Ji Quan art martial ancien de la famille Chen » Ed. Budostore, 1994
- Jean Gortais : Tai Ji Quan Ed. Courrier du livre, 1990

Agenda

Song Arun

Stages à Colmar au gymnase Anne-Frank

- Stage de Tai Ji Quan : perfectionnement - les 12 et 13 juin 2021
- Stage de Bâton - les 2 et 3 octobre 2021
- Stage les 18 Lohan – les 20 et 21 novembre 2021

Stage à La Bresse au Chant de la Source

- Stage de Souffle du vent – du 3 au 7 juillet 2021
- Stage les 18 Lohan – du 19 au 24 juillet 2021
- Stage d'I Jing Qi Gong – du 27 au 31 juillet 2021
- Stage les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong (Shi Ba Shi) - les 13 et 14 novembre 2021

Dominique Collardey à Colmar au gymnase Anne Frank

- Samedi 9 octobre 2021 4 saisons de l'énergie: l'automne
- Samedi 15 janvier 2022 4 saisons de l'énergie : l'hiver

Ateliers Tui Shou / Armes

- Samedi 13 novembre 2021
- Samedi 11 décembre 2021
- Samedi 8 janvier 2022

Association
Arts Harmonie Colmar
http://association-arts-harmonie.org