

Le cercle uvert

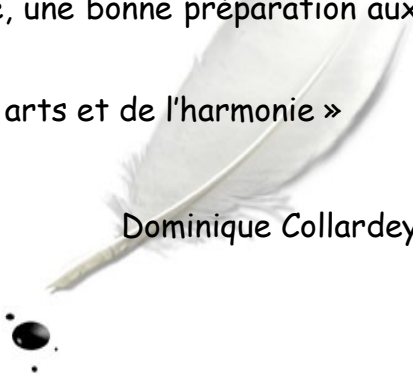
Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°5
Septembre 2008

Avec la rentrée nous partons ensemble pour une nouvelle année pleine d'enseignements et de partages. Ces deux idées sont reprises dans ce numéro avec Jean Marie Grandadam et Song Arun.

Jean Marie, notre nouveau président, nous relate sa rencontre avec le Tai Ji Quan. Un témoignage nous permettant de réaliser que sur le chemin que nous empruntons, chaque pas compte. La vie se charge de nous proposer ce dont nous avons besoin au moment ou nous pouvons l'expérimenter à nous de saisir ou pas les opportunités proposées. Ce partage est une belle leçon d'humilité et de sagesse. Merci, Jean Marie.

Song, notre Sinh Séi nous montre la voie de la pratique en nous entraînant sur la route de Zhan Zhuang Gong : la posture de l'arbre, son importance dans la pratique et ses bienfaits. Il sera un des exercices de base de l'année, une bonne préparation aux ATT de Qi Gong et de Tai Ji Quan.

Belle lecture à vous tous amis des « arts et de l'harmonie »


Dominique Collardey

Rendez vous à tous
le 18 octobre à Lapoutroie
pour le projet Kopkoun 2008
Bibliothèque aux coins du
monde pour « Haïti »

Mon aventure avec le Tai-Ji Quan

Août 1992 : je trouve à la Bibliothèque de Colmar, un document traitant du Tai-chi-chuan. Ma curiosité pour les arts martiaux et plus particulièrement la philosophie qui les entourent, me pousse à questionner mon entourage sur cette discipline. C'est alors que, dans la même journée, je me retrouve face à un personnage dont j'ignorais tout : Alphonse STAB, que l'on me présente comme enseignant du Tai-chi-chuan à Colmar. Voulant l'interroger sur sa pratique, il m'invite en guise de réponse, à venir à son cours. La semaine suivante, répondant à sa proposition, je découvrais ce qu'inconsciemment je recherchais depuis longtemps ! En le voyant évoluer tout en souplesse dans un ensemble de mouvements lents à mi-chemin entre danse et méditation, tout en gardant cette présence, cet enracinement et cette énergie, propres aux techniques de combat asiatiques, je compris que j'avais rendez-vous avec le Tai-Ji Quan.

Mois après mois au fil des séances, j'appris la patience dans l'apprentissage des enchainements. Il m'apparut bientôt que je ne pouvais garder pour moi le bénéfice de ce qui m'était offert. Alphonse sentit vite cette envie d'apprendre et de retransmettre qui m'habitait et mit toute son énergie à m'enseigner ce qu'il savait. Il me fit rencontrer d'autres professeurs, dont Song ARUN (avec qui il avait perfectionné son apprentissage du Tai-Ji Quan et du Qi-Gong). Cette rencontre fut déterminante pour moi.

En effet, en octobre 1995, Alphonse m'apprit le mal qui le rongait et qui allait l'emporter quelques mois plus tard. Durant les semaines qui précédèrent son décès, il me demanda de continuer à sa suite et me mit « le flambeau dans les mains ». Quelle émotion pour moi et quelle responsabilité ! Et le 20 février 1996, Alphonse nous quittait, me laissant, face à ce défi.

Au Groupe Santé, Ginette Dif et tous les membres du Conseil d'administration, ainsi que les membres de l'atelier Tai-Ji Quan et Qi-Gong, m'accordèrent leur confiance pour poursuivre l'œuvre commencée quelques années plus tôt par notre ami. Mais seul, je ne pouvais y parvenir. Je décidais d'aller voir Song Arun, qui me réserva un accueil chaleureux. Il répondit sans hésiter à ma demande de parfaire ma formation.

Je m'engageais donc vers une série de stages de « formation intensive », un dimanche par mois, à la salle polyvalente de Villé. Puis je m'inscrivis aux cours du mercredi soir. 1^{ère}, 2^e, 3^e séries, sabre, Tuishou...mon apprentissage s'est étoffé au fil des années. Puis Song m'encouragea à passer les « tests de niveau » de son école.

Depuis, l'histoire suit son cours : Mes cours du jeudi au Groupe Santé, qui sont assidûment fréquentés par une vingtaine de participants en moyenne, les stages avec Song à Wintzfelden (Energétique et qi-gong avec notre regretté Jacques

Hoffmann, massage Tai), les journées de Tai-Ji... En juin 2004, je suis parti à Paris en compagnie de plusieurs membres de « Arts Harmonie » (Dominique, Marie, Anne, Gérard, Michel...) pour passer les épreuves du Brevet d'instructeur auprès de la FFKAMA. (Ce n'était qu'un « galop d'essai » !)

Et puis, j'ai participé aux Rencontres Rhénanes organisées à l'initiative de Song alternativement à Lapoutroie et en Allemagne, puis en Suisse à la Chaux de Fonds. D'abord comme simple élève, puis, depuis 2005 dans l'équipe des enseignants.

2007 une nouvelle étape se présente : La préparation au passage des **ATT** de la **FFWaemc** (Attestations Techniques de la Fédération Française de Wushu arts énergétiques et martiaux chinois). Quatre membres de l'association Arts Harmonie s'y présentent en juin 2008: Song (ATT3) et Eric Bey (ATT1) en Qi-gong, Dominique Collardey (ATT1 & 2) et moi (ATT1) en Tai-Ji Quan. Les 4 sont reçus ! Quelle joie pour tous ! Mais aussi quelle fierté et quelle gratitude nous ressentons pour notre Maître qui nous a encouragés et formés pour parvenir à ce résultat. C'est aussi un formidable élan pour l'association Arts Harmonie qui peut faire valoir désormais sa position au sein de la Fédération. D'autres membres de notre association s'y préparent pour les mois et années à venir.

Je mesure aujourd'hui le chemin parcouru ces 15 dernières années, l'incroyable déroulement des événements et la succession des circonstances qui m'ont permis de vivre cette aventure ! Je ne peux qu'exprimer une immense gratitude à Alphonse Stab qui m'a initié, avec sa simplicité et son sourire que je n'oublierai jamais. Reconnaissance aussi, à ceux qui me font confiance au Groupe Santé (Collègues du Conseil d'administration et membres de l'atelier Tai-Ji Quan qui poursuivent avec moi le chemin).

Enfin, respect et fidélité à Song Arun, auprès de qui j'ai encore tant à apprendre.

La confiance que vous m'accordez aujourd'hui en me choisissant comme président de l'association Arts Harmonie est un grand honneur pour moi. Evelyne, qui me passe le relais, a accompli un travail remarquable ! Je veux lui rendre hommage, pour sa fidélité, son engagement inconditionnel, sa rigueur et l'efficacité de son travail dans nos manifestations. Mais aussi ses qualités humaines : sourire et écoute pour tous, esprit de solidarité. Merci Evelyne ! A ton exemple, je veux m'engager au sein de cette magnifique équipe où tu gardes ta place et qui ne cesse de témoigner de son exceptionnelle vitalité au travers des projets qui ont été déjà lancés (Stages, Foire Bio, Kopkoun et Bibliothèques aux coins du monde) et faire rayonner avec vous tous « l'esprit Tai-Ji ».



Jean-Marie Grandadam
Juin 2008

ZHAN ZHUANG GONG : LA POSTURE DE L'ARBRE

On distingue classiquement les méthodes statiques et les méthodes dynamiques. Le travail statique dans le domaine thérapeutique est souvent prédominant et peut être considéré comme la fondation du travail du Qi Gong. Son étude est cependant délicate pour l'Occidental, par la subjectivité des techniques et l'inexpérience du pratiquant.

Dans le travail statique, on respecte les trois étapes de travail du Qi Gong :

- 1 Régulariser le corps par la posture juste.
- 2 Régulariser l'énergie par la respiration
- 3 Régulariser l'esprit par le calme, la détente

Sur le plan physiologique, le travail statique :

- 1 Améliore la circulation sanguine.
- 2 Régularise les fonctions des organes.
- 3 Harmonise les mouvements internes et externes.

Les méthodes statiques sont très efficaces pour les malades affaiblis. De plus, leur utilisation est plus large, plus aisée que certaines méthodes dynamiques, car elles conviennent à presque tous les malades et sont plus faciles à exécuter dans des positions courantes.

Effet médical de la Posture de l'Arbre :

Un arbre immobile est vivant et grandit sans cesse, jusqu'à devenir fort et solide. Inspirés peut-être par ce phénomène de la nature, nos ancêtres ont inventé cette méthode d'entraînement de la Posture de l'Arbre. Aujourd'hui, la Posture de l'Arbre est non seulement un exercice de base pour la pratique des arts martiaux, mais, également un exercice présentant un intérêt médical. Cette méthode donne des résultats efficaces pour soigner par exemple les maladies chroniques de trachéite, de gastro-entérite, d'hépatite, de maladie de cœur, d'hypertension, de neurasthénie, d'arthrite rhumatoïdale et maladies proches de cette dernière ainsi que des maladies des tissus graisseux (lipomes), de gonflement de la thyroïde, etc.

La caractéristique la plus importante du point de vue médical est son absence d'effets secondaires. On peut la pratiquer dans un endroit avec du soleil doux et de l'air frais, à l'intérieur ou à l'extérieur, en prenant une posture correcte, en se tenant debout sans bouger comme une souche et en respirant de façon naturelle pour que le corps soit dans un état à la fois décontracté sans être mou et tendu sans être raide. Il y a plusieurs façons simples de pratiquer la Posture de l'Arbre. La durée d'exercice peut être contrôlée par le pratiquant et peut varier de cinq minutes à une heure. Tout le monde peut s'exercer selon sa condition physique.

La raison pour laquelle la pratique de la Posture de l'Arbre peut soigner une maladie et fortifier le corps est liée au fait qu'à travers cet exercice particulier, on renforce la capacité du corps à se protéger en améliorant la fonction de régulation du corps. Comme l'exercice demande aux quatre membres du corps de rester pliés à un certain niveau, il impose ainsi aux muscles soutenant cette ossature un état permanent d'étirement et de rétraction. Cet effet accélère par conséquent la circulation du sang, dont la quantité augmente considérablement grâce à la mobilisation du sang qui stagnait dans les organes. Parallèlement, les vaisseaux capillaires dans les muscles se dilatent, ce qui se traduit par des sensations de picotements dans les membres, des fourmillements sous la peau, de la

transpiration avec de la chaleur dans le corps, etc.

D'après les analyses conventionnelles du sang effectué avant et après la pratique quotidienne régulière d'une heure d'exercice; l'augmentation de globules rouges, de globules blancs et de l'hémoglobine par mm³ est respectivement d'environ 1 520 000 unités; de 3650 unités et de 3,2 grammes. L'hémoglobine est le transporteur d'oxygène dans le corps. Quand elle traverse le poumon, elle rejette du dioxyde de carbone et absorbe 96% d'oxygène qu'il distribue en traversant les autres organes pour leur permettre d'assurer leurs fonctions. La quantité d'oxygène dans le sang est proportionnelle au volume d'hémoglobine existant. L'augmentation en quantité du premier conduit à un accroissement de la seconde, entraînant ainsi une sensation particulière de détente et de bien être. La conjonction des deux phénomènes provoque également une bonne stimulation du cortex cérébral, dont plus le degré est important plus on diminue les risques d'artériosclérose. Le cortex cérébral bénéficie d'un effet favorable de maîtrise protectrice. C'est la raison pour laquelle la pratique de la Posture de l'Arbre est efficace contre les maladies de type asthénie, arthrite, angine de poitrine, artériosclérose etc. Les troubles comme le mal de tête, l'insomnie et les troubles du sommeil sont les symptômes d'asthénie ou des principales maladies chroniques.

Après plus de 30-40 minutes d'entraînement l'amélioration de la circulation du sang et des processus métaboliques supprime les symptômes de mal de tête et de manque de vitalité. On éprouve en même temps une sensation agréable à la tête et à la poitrine, sans pouvoir parfaitement la décrire. Certains malades ayant une sensation de tête lourde avant l'exercice sentent, après l'exercice, leur corps léger comme celui d'une hirondelle en vol. Plus la durée est longue, plus l'effet est important. Tout cela est dû au fruit de l'entraînement, qui permet un contrôle très rapide des centres nerveux.

Le corps médical traditionnel ne conseille pas aux personnes souffrant du cœur ou ayant des problèmes circulatoires de pratiquer des exercices sportifs sous prétexte que les mouvements sont trop violents et provoquent des effets secondaires comme l'accélération du rythme cardiaque et des difficultés respiratoires difficiles à supporter. La pratique de la Posture de l'Arbre n'a pas ce genre de contraintes et offre une maîtrise correcte du mouvement par la variété des positions, et peut ainsi soigner spécialement les maladies de cœur.

Pendant l'exercice, le travail des deux mains en position de «tirer/tenir» réduit la pression naturelle que les épaules exercent sur les deux parties du poumon, et permet ainsi d'augmenter la capacité pulmonaire. Au cours de l'exercice, on s'aperçoit que l'amplitude des mouvements musculaires s'accroît, formant ainsi une respiration naturelle au niveau du ventre. Cette forme de respiration naturelle sans aucun effet secondaire peut masser le ventre, soigner la constipation et améliorer les fonctions de digestion et d'absorption. Par conséquent, la condition physique des malades s'améliore rapidement, jusqu'à la guérison. Les maigres gagnent du poids, les obèses en perdent. Le manque d'exercice physique conduit à une détérioration anticipée du fonctionnement physiologique. La pratique de la Posture de l'Arbre sur une longue période permet de rester relativement plus jeune que les personnes du même âge.

Texte extrait du livre I CHUAN de Yu Yong Nian redirigé par Song ARUN

Initiation aux principes de l'énergétique chinoise :



La médecine traditionnelle chinoise considère plusieurs types d'énergie au niveau du corps humain, mais ces différentes énergies ne sont que l'expression de la même énergie.

Ex l'eau dans ses différents états : liquide, gazeux avec la vapeur, solide la glace

Les manifestations de l'énergie se retrouvent dans ce que l'on nomme les 5 éléments : Feu, Terre, Métal, Eau, Bois. Deux grandes lois régissent ces 5 éléments :

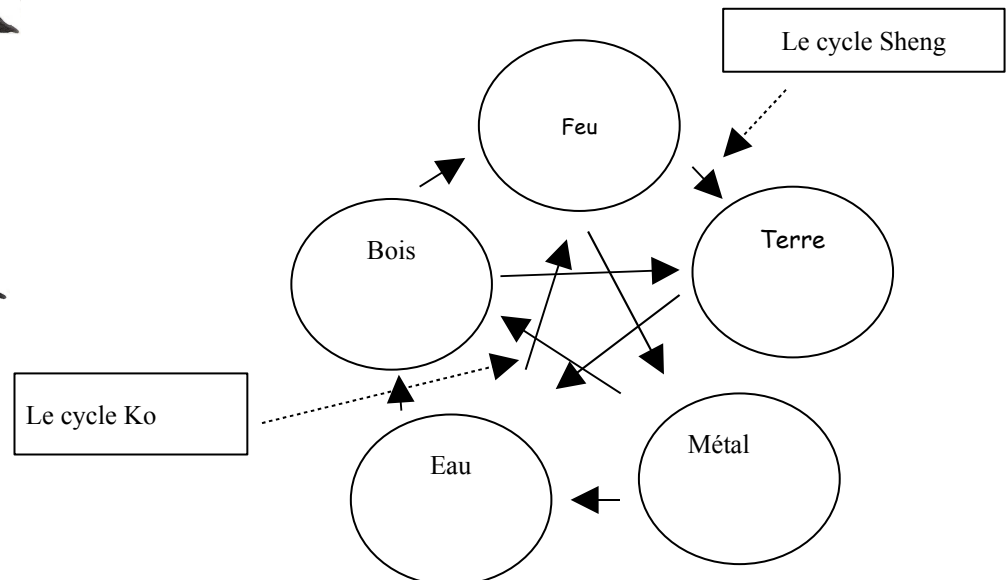
- La loi d'engendrement ou Sheng
- La loi de contrôle ou Ko

La loi d'engendrement : mutation successive des éléments

- Le Bois engendre le Feu (Le feu réduit le bois en cendres)
- Le Feu engendre la Terre (La cendre se mêle à la terre)
- La Terre engendre le Métal (Les métaux naissent dans les entrailles de la terre)
- Le Métal engendre l'Eau (Tout métal peut devenir liquide et l'eau représente les liquides en général)
- L'eau engendre le Bois (L'eau est nécessaire à la croissance des végétaux)

La loi de contrôle : car dans l'univers simultanément tout ce qui est produit est détruit

- Le Bois domine la Terre
- La Terre domine l'Eau
- L'Eau domine le Feu
- Le Feu domine le Métal
- Le Métal domine le Bois



Calligraphie de Martin Kollifrat
Dans l'ordre: feu, terre, métal, eau et bois

Texte: Dominique Collardey

Ne vous encombrez pas l'esprit de pensées inutiles. A quoi bon ruminer le passé, anticiper l'avenir? Restez dans la simplicité de l'instant présent.

Dilgo Khyensté Rinpotché

Rappel Projet Kopkun 2008:Haïti

Le 18 Octobre à Lapoutroie,

Pour 2008, deux projets :

- **Mise en place d'une bibliothèque pour une école primaire de Port au Prince (quartier de Mariani)**

Fourniture d'équipements pour une salle informatique dans cette même école

« **Si toutan têt li pa coupé, li esperé pote chapo** »

(tant que la tête n'est pas coupée, elle peut espérer porter un chapeau)

Proverbe haïtien



Contact : « Le cercle ouvert »
association Arts Harmonie Colmar
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 Munster
Tél. 03 89 79 06 64

Association Arts harmonie de Colmar

<http://association-arts-harmonie.org>