

La fête à l'étang de St Hippolyte

RDV vendredi 18 juin à partir de 17h pour faire la fête.
Pour les modalités voir avec votre enseignant.
Vous êtes invités à l'Assemblée Générale de l'association Arts Harmonie.

A tous ceux qui se préparent à enseigner ou qui enseignent déjà, Song vous invite à l'étang le samedi 19 juin à 9h pour un échange autour de la pratique avec comme thème: la pédagogie de Song

" Apprendre à recevoir est une bonne chose, mais ce qui compte c'est de pouvoir développer la capacité de donner "

Song ARUN



Contact : « Le cercle ouvert »
association Arts Harmonie Colmar
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 Munster

Association Arts harmonie de Colmar

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

Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°7
Mars 2010

L'appréciation

Dans mes jeunes années, j'associais systématiquement ce mot au bulletin scolaire.
Pour chaque matière : une colonne pour les notes, une pour les appréciations. Elles pouvaient être positives ou négatives, encourageantes ou tranchantes comme le couperet...

Appréciation = jugement, sentence

Ce n'est que plus tard, que ce terme a pris une tournure différente, associé à la notion de plaisir : « Apprécier une personne, le parfum d'une fleur, la beauté d'un paysage ou d'un tableau, la sensibilité d'une mélodie, le calme,... apprécier la Vie ! »

Si ce mot puise sa racine latine dans la notion « d'évaluer le prix », il est bien question de « valeur des choses ». Et ce qui a de la valeur, on le protège...

Nos pratiques du Chi-Gong et du Tai-Ji-Quan nous invitent à développer cette sensibilité : prendre conscience de la « valeur » de chaque instant, de chaque chose, de chaque personne, les rendre « précieux », non au sens pécuniaire du terme, mais de la richesse que nous en retirons sur un plan humain et spirituel.



Jean-Marie Grandadam



L'APPRÉCIATION

C'est un état d'acceptation, un état dépourvu de pensées, c'est un état de vigilance, un état de présence, un état par lequel nous sommes reliés avec la chose appréciée, quand nous apprécions quelque chose, nous rentrons en contact directement avec cette chose, l'appréciation nous procure du calme, de l'acceptation, c'est un état de détente, de contentement et dépourvu de jugement.

Apprécier selon Encyclopédie l'internaute : Estimer le prix, la valeur d'une chose, aimer, avoir du goût pour.... Reconnaître l'importance, l'estimer à sa juste valeur

L'APPRÉCIATION ET LE PLAISIR

La différence entre l'appréciation et le plaisir c'est que l'appréciation n'a pas besoin d'une cause apparente ou une raison particulière, pour avoir un plaisir, il faut avoir un acte justifiable, ou une cause apparente, par exemple : *ça me fait plaisir de te revoir, ça me fait plaisir que ça passe ainsi, j'ai le plaisir de*

Le plaisir c'est un état de contentement qui a besoin d'un support, une action ou une raison pour compléter ou remplir notre satisfaction. L'appréciation est un état «d'être », le plaisir est plutôt un état de « faire » ou « d'avoir ». L'appréciation est considérée par de nombreuses pratiques spirituelles comme une grande Vertu, savoir apprécier les choses est une clé vers le sens véritable de la vie, apprendre à apprécier dans nos vies quotidiennes est un véritable exercice de l'esprit. Il nous permet de bien savourer notre existence. Plus nous prenons conscience de l'importance de cette Vertu, plus nous nous rendons compte qu'il y a plein de choses que nous pouvons apprécier ou apprendre à apprécier dans nos vies quotidiennes.

« Plus votre vie est remplie de l'appréciation, plus vous vivez dans la paix, le bien être et de la sérénité »

Savez vous combien de fois on peut apprécier dans une journée? Bien sûre tout est une question de pratique, plus vous prenez conscience et appréciez les petites choses, plus vous rentrez dans un état d'être, remplie de l'acceptation et de reconnaissance, plus vous vivez les instants du Bonheur.

Prenons un exemple, depuis le lever du lit du matin à la fin du petit déjeuner, il peut y avoir déjà une quantité de choses que l'on peut apprécier, « tout n'est qu'une question de pratique ! »

- Apprécier-le fait d'avoir un lit chaud
- Apprécier la pratique les exercices du Taijiquan ou du Chi Gong
- Apprécier la respiration avec de l'air frais
- Apprécier le fait d'être vivant
- Apprécier un beau rayon de soleil
- Apprécier une bonne tasse de tisane ou de café

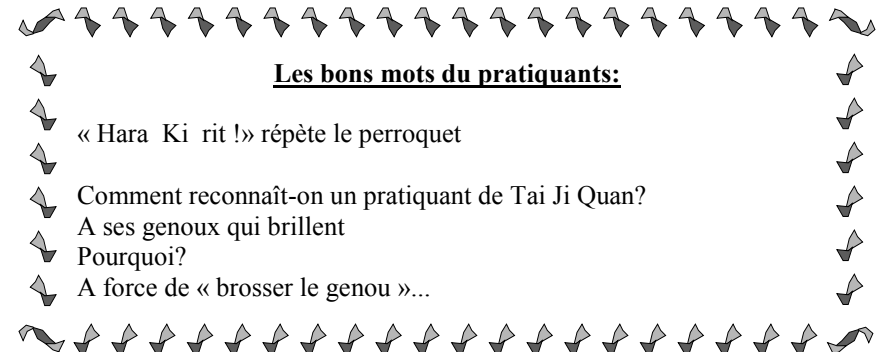
mettre d'assimiler ce qu'ils nous apportaient. L'art pédagogique était mis en œuvre. Il y a eu en permanence un respect des personnes, une acceptation fondamentale de la spécificité de chaque école car chaque fois nous étions invités à nous y référer tout en travaillant sur une thématique commune.

Lors de ce retour chacun s'est aussi exprimé sur les rencontres qu'il a pu faire dans ce cadre C'est assez impressionnant de voir tout ce qui a pu se tisser comme liens, du simple partage de nos expériences et de nos pratiques, il fallait voir ici et là des petits groupes de pratique de Qi Gong dans le parc ou dans les couloirs, dès le matin, une démonstration d'épée ou de sabre à l'Orangerie ou dans le hall de l'espace Formation, des duos de Tui Shou pendant la pause café, jusqu' à des discussions de nature plus existentielle. Et bien au-delà de tout ça il est resté cette légèreté nécessaire, que ce soit dans le mouvement ou dans les jeux de mot, l'humour, les sourires et les clins d'œil complices, et un clin d'œil qu'on plisse c'est bien connu, c'est typiquement chinois.

Vous allez me dire que ce tableau est bien idyllique, peut-être, il y a sans doute eu des moments de tension, de résistance, d'opposition mais dans ce couple Yin Yang n'est ce pas nécessaire ? Il s'est opéré en tous cas une alchimie particulière entres les personnes présentes, formateurs et stagiaires, et les énergies qu'elles représentaient, réunies par une même intention de transmission d'un savoir précieux, que nous avons su apprécier, autrement dit, lui attribuer sa valeur.

Sélestat, le 4 mars 2010

Jacqueline



CREPS de Poitou Charente :
stage de formation pour le CM AMCI
du 20 au 28 février 2010

Le retour en Alsace s'est bien passé, nous nous sentions portés par la tempête Xynthia qui traversait l'hexagone et par les souffles qui ont animé ce stage, ce qui se traduisait par un curieux mélange de sentiments entre bien-être et dynamisme. Nous nous sentions renourris de l'intérieur mais aussi déstabilisés, remis en question, à plus ou moins forte intensité selon chaque personnalité. Dans le prolongement de la réflexion de Liliane, selon laquelle, certaines personnes peuvent traverser un événement ou une formation, indemnes, alors que d'autres acceptent une déstabilisation pour reconstruire.

De retour à notre cours de Taiji Quan mercredi soir notre professeur nous a invités à partager avec le groupe ce que nous avons vécu pendant ce stage, ce témoignage est donc en partie une restitution de ces prises de parole.

Ce stage a été vécu comme un moment privilégié, un temps entre parenthèses, le fait de vivre la formation sur un temps condensé nous a permis de vivre pleinement cette immersion. Le choix du lieu, relativement isolé, son parc, ses espaces ont contribué sans doute à la qualité de cette parenthèse. Les repas ont été aussi des temps précieux avec un personnel accueillant et souriant, un buffet de qualité qui a permis à chacun de nourrir son Jing comme il l'entendait. Les intervenants ont tous été appréciés pour les connaissances qu'ils nous ont apportées, quelles que soient les personnes, quelque soit leur parcours chacun a pu y trouver de l'intérêt et ce d'autant plus que les formateurs nous ont toujours mis en position de réflexion, de confrontation à nos pratiques pour nous per-

Vivons-nous en noir et blanc ou en couleur!

Prenez un instant et imaginez une vie remplie que du bien matériel, du confort, de la richesse etc.....Mais si notre esprit est préoccupé par les soucis, par les inquiétudes, par de la colère, nous pouvons passer à côté et vivre une vie comme si toutes ces choses n'ont pas de valeur, ou comme si elles n'existent pas ! Elles ne peuvent même pas nous procurer de satisfaction, ni de Bonheur, tous nos bien n'ont pas de sens en eux-mêmes, nous pouvons passer à côté ce qui est essentiel : les apprécier.

Savoir apprécier c'est une prise de conscience, c'est arrêter de se laisser emporter par le drame –drame de la vie, c'est entrer au contact avec le présent, c'est de prendre une respiration profonde, c'est de savourer la vie, c'est de remplir le but de la vie – c'est « Etre »

Quand nous apprécions la chose, notre mental se met dans un état de repos, car l'appréciation est un état d'être, c'est un état sans jugement, sans interprétation, ni besoin de compréhension intellectuel, c'est un état d'absence de logique. Le moment où nous sommes dans l'appréciation, c'est le moment où nous remplissons notre existence de bonheur.

« Plus qu'on résiste – plus qu'elle persiste ! »

L'appréciation, un moyen efficace pour se libérer de nos difficultés, cela veut dire apprécier la chose au lieu de lutter ou de résister. Cette attitude nous permet plus facilement de trouver une solution à nos problèmes, le fait de ne pas lutter, résister, de considérer nos problèmes comme simples, faits pour être résolus, nous cessons d'alimenter de l'attention (les jugements).

RÉSISTANCE: Acte de résister à quelque chose, d'accorder de l'énergie, de l'attention, à cette chose. (Sinon vous n'aurez pas résister.)

L'appréciation est une clé qui permet que chaque chose suive son cours, lorsque « *la seule constante de cet univers est le changement, peut importe si on veut l'admettre ou non, le changement suit son cour* »

Plus nous résistons ou luttons contre cette chose, plus nos difficultés persistent et ce n'est certainement pas un moyen intéressant de s'en libérer. Par contre, en apprenant à apprécier la chose telle qu'elle est, on cesse de lutter et nous avons plus de chance pour trouver une solution pour traiter le problème.

Une vertu engendre une autre:

L'art d'apprécier est une Vertu, c'est une véritable pratique de l'esprit, Comme vous le savez, chaque Vertu en engendre une autre, quand vous appréciez une chose, vous engendrez naturellement le Respect et la Reconnaissance (la gratitude) à cette chose. Elle nous aide à porter le regard positif sur la vie ce qui facilite le maintien de notre équilibre sur le plan physique et psychique.

Song Arun

« Bibliothèques aux coins du monde »

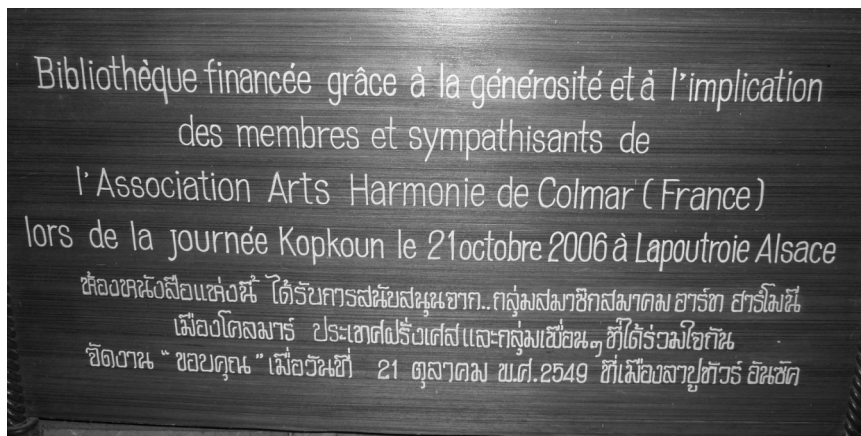
Kopkoun de Thaïlande ,d'où fut lancé notre première action

Je voudrais partager avec nos amis de l'association, la magnifique expérience et les émotions ressenties lors de notre visite à "La maison de l'espoir".

En Thaïlande, dans la région de l'Isan , près de la ville de Nang Rong, des personnes extraordinaires nous ont accueillies, Emma et moi au sein de cet orphelinat.

Cette association, est également gestionnaire de la première bibliothèque que art et harmonie ait contribué à créer.

Lors de notre visite, nous avons pu concrètement toucher et ressentir l'aboutissement d'une énergie initiale, une intention, la voir se transformer en des livres... une maison pour les abriter.... des personnes pour en ouvrir l'accès.



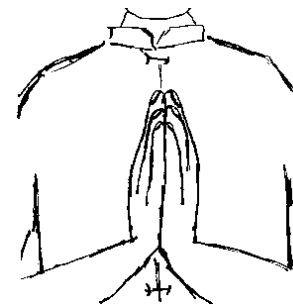
Le salut

Le salut en tant que reconnaissance, connexion, respect et unité.

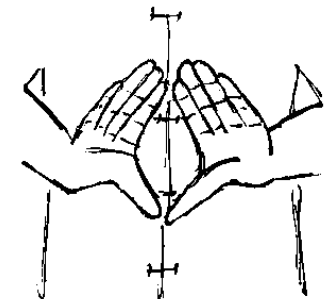
Le salut se fait au début et à la fin de chaque pratique. Il est une façon de transformer le lieu de pratique en Dojo. A lui tout seul il représente un ensemble de qualités permettant d'entrer dans la pratique. Il est basé sur 4 aspects :

- **La reconnaissance** des sources d'inspiration du Tai Ji Quan.
- **La connexion** avec tous les maîtres. Song Arun notre enseignant du « grand enchaînement » de style Yang et son professeur Chen Liang Chao.
- **Le respect, la gratitude et la sincérité** vis à vis de l'autre et entre nous ; vis à vis de l'élève et de l'enseignant qui fut et reste toujours un élève.
- **L'unité**, crée dans le groupe, est basée sur les principes taoïstes du Yin Yang, provoquant un état de présence et d'omniprésence (être présent partout et en tout lieu).

« L'intention est d'exprimer la gratitude et le respect. Le salut nous porte vers une dimension plus élargie de notre pratique. Il nous guide vers un aspect plus spirituel et nous permet de nous connecter avec l'esprit originel de cet art. »
Song Arun



Dominique Collardey



Le salut ou l'intelligence « illuminée »

明

Calligraphies de Martin Kolifrath

Profitions de la calligraphie du salut pour explorer l'évolution de ses deux idéogrammes : la lune et le soleil.

Le salut ou « l'intelligence illuminée » : le poing droit (énergie Yang, le soleil) est recouvert de la paume de la main gauche (la lune, énergie Yin). La puissance, la brillance du soleil est protégée par la force, l'intelligence de la lune.

Au temps de la préhistoire, les premiers idéogrammes trouvés étaient sculptés sur de l'os ou du bois. L'idéogramme était une image représentative du mot que l'on voulait exprimer par écrit. Il s'agit de l'écriture sigillaire.

Le soleil étaient représenté par deux traits : un cercle avec un point central, puis avec le temps le cercle est devenu rectangle et le point courbe horizontale. Aujourd'hui la puissance du soleil se retrouve dans la forme un peu plus marquée et angulaire de l'idéogramme.

L'idéogramme de la lune n'existe pas en écriture sigillaire. Symbole plus récent dans l'évolution de l'écriture, il a trouvé très vite sa forme actuelle. Une seule mutation lui a suffi. Il a perdu de sa rondeur pour des traits plus proches de l'image de l'astre ; comme si son « intelligence » s'était affirmée et affermie parallèlement à l'évolution de l'homme.

Le soleil



La lune



Martin Kolifrath

Mais nous avons partagé bien plus que cela, au contact de la quarantaine d'enfants de 5 à 18 ans de l'orphelinat. Nous avons joué, mangé, échangé, des rires et de la musique, une tranche de vie.

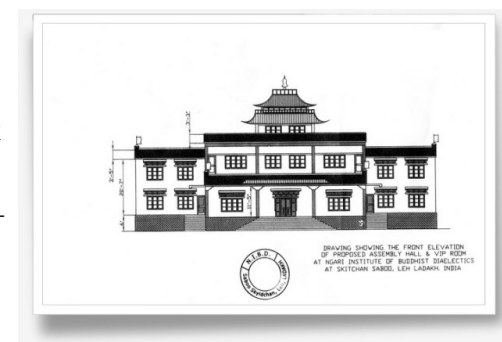
Aussi je vous propose de vous en raconter un peu plus, lors de notre réunion annuelle en juin prochain, photos et vidéos à l'appui.

Raphaël

Kopkoun 2010: Institut bouddhiste Ngari au Ladakh

L'association Arts Harmonie, sensible à la préservation de la culture tibétaine, a pour projet le financement partiel de la mise en place d'une bibliothèque à l'Institut bouddhiste Ngari.

Ce projet sera financé grâce aux actions menées par notre association à la foire Eco Bio de Colmar qui aura lieu du 13 au 17 mai 2010 et pendant la journée « Kopkoun » qui se déroulera le 16 octobre 2010



L'appréciation c'est prendre le temps de s'arrêter, d'observer et de se laisser surprendre.

Caroline Hébingier

Le Tao alsacien selon

Serge Liesenfeld

« Alles met mass »

Tout avec mesure...

Kopkoun Haïti Pays sans chapeau !

Huit semaines après le tremblement de terre qui a ravagé Haïti et fait plus de 220 000 morts recensés (certainement 300 000), la situation reste très difficile et très préoccupante.

Alors même que la saison des pluies a commencé, les habitants veulent continuer à dormir dehors par peur des répliques, plus d'un demi-million de personnes vivent dans des camps provisoires depuis la catastrophe.

Cette situation qui se prolonge pose :

- des problèmes logistiques difficiles à gérer (voies peu praticables, problématique d'identification topologique des zones à secourir et de coordination d'ensemble des efforts)
- des problèmes sanitaires compliqués (inhumation des corps, potabilisation de l'eau, assistance alimentaire, propagation d'infections,
- des problèmes sécuritaires (affaiblissement de l'état, violence,)

L'aide internationale a encore beaucoup de mal à se coordonner et n'arrive que de façon sporadique dans certains quartiers, dont celui qui nous intéresse plus particulièrement à Carrefour (où le projet de notre bibliothèque se terminait quelques jours avant le séisme).

Tout est quasiment détruit aujourd'hui et il nous faudra recommencer et finir le projet de bibliothèque que nous avons commencé il y a deux ans déjà. L'opération de dons et de cartes de soutien mise en place tout de suite après le séisme fonctionne très bien et devrait nous permettre de finaliser le projet.

Au delà du projet de bibliothèque « aux coins du monde » que nous terminerons bien sûr avec Arts et Harmonie, nous avons décidé d'intensifier nos actions sur Haïti et de renforcer notre soutien sur un plan plus large en créant une association (Helpo Haïti) dont les objectifs seront ciblés uniquement pour Haïti et sortiront du cadre de bibliothèques aux coins du monde (projets d'assainissement, d'urbanisme, parrainages d'enfants, maison communautaire, organisation de voyages à caractère éducatif et humanitaire, ...).

Pour réaliser cela, nous avons besoin d'une propre structure propre à caractère humanitaire pour réaliser des opérations de partenariat avec les collectivités locales par exemple et pour nous ouvrir certaines portes plus facilement sur le plan politique (plus simple aussi pour obtenir des fonds et des subventions notamment ou pour accorder des reçus déductibles des impôts).

Maintenant, les prochaines étapes sont :

- Création de l'association Helpo Haïti
- Voyage en Haïti du 07/05 au 26/05/2010 (Gilles/Jeannot) pour remettre le projet de bibliothèque en route et pour mener une réflexion globale sur les autres projets que nous envisageons démarrer

La médiatisation de phénomène (vu l'ampleur c'était normal) a été considérable pendant les trois premières semaines mais est malheureusement déjà bien retombée. Ne les oublions pas et continuons tous ensemble à porter un message d'espoir et de soutien pour le peuple haïtien. Nous comptons sur vous et comme on dit en créole haïtien :

« Ken Bé Pa lagé (Courage, lâche pas) »

Gilles / Jeannot

