

## La fête

### à l'étang de St Hippolyte

RDV vendredi 17 juin à partir de 17h pour faire la fête.  
Pour les modalités voir avec votre enseignant.  
L'assemblée générale de l'association Arts Harmonie aura lieu à cette occasion.

#### Sommaire

P2 La lumière consciente  
P5 la grande étude TA HIO  
P6 20 ans arts harmonie  
P9 10 ans de Tai chi et un plaisir toujours renouvelé  
P10 La place du Tai Ji Quan en naturopathie  
P14 Du grand yin au petit yang  
P17 Yi Jin Jing  
P18 Kopkoun 2010 : Une bibliothèque au Ladakh  
P19 Elizabeth Mitchell, écrit après le stage de tui shou de Song,  
P20 La fête à St Hyppolite



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>

# Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°8  
Mars 2011

C'est le printemps ! La nature se réveille dans nos vallées et un nouveau cycle commence. C'est pour notre association l'occasion d'éditer un nouveau numéro du Cercle Ouvert, l'occasion aussi de revenir sur toutes nos activités passées. Voilà plus de 20 ans que Arts harmonie croît avec l'énergie de ses bénévoles et de ses adhérents. De l'organisation d'ateliers de soutien à la concrétisation de nos projets « bibliothèques aux coins du monde », en passant par la pratique d'arts martiaux enseignée par Song Arun et la diffusion de la philosophie orientale, nombreux sont ceux qui continuent de nous aider et nous leur adressons un grand merci.

Mais Arts Harmonie s'oriente vers l'avenir et avec le retour des beaux jours de nouveaux projets, des nouvelles pistes de réflexion font leur apparition. La nature nous invite à réfléchir au monde qui nous entoure: l'allongement des jours, une exposition plus longue à la lumière du soleil amène des changements que nous pouvons également sentir dans notre vie quotidienne, et dont nous devons tenir compte. Comme nous le rappellent les préceptes chinois, comprendre les interactions entre les différents éléments, c'est comprendre la manière de travailler en harmonie avec son corps et son environnement.

Le retour des beaux jours, c'est surtout l'occasion de profiter pleinement des bienfaits que la pratique régulière du Tai Chi Chuan procure, et pourquoi pas de s'essayer au Tui Shou ou encore au Yi Jin Jing !

Bonne lecture !

Jessica Meyer



# LA LUMIERE CONSCIENTE

Song Arun

La lumière est une des forces les plus puissantes de l'univers. Nous pouvons penser à la lumière comme à une présence vivante qui peut être locale ou partout simultanément. Elle répond à la pensée que nous avons d'elle. La lumière est présente dans tous les univers connus. La lumière peut augmenter nos vibrations, amplifier la force de nos pensées positives et ouvrir notre cœur.

Nous pouvons appeler la lumière et communiquer avec elle pour soigner notre corps, pour nous apporter de l'harmonie, de la sérénité et pour notre bien-être. Les particules de lumière enregistrent les informations que nous émettons, elles rayonnent dans toutes nos cellules, dans tous les atomes et toutes les particules de notre corps.

*« Selon les lois de l'univers, ce sur quoi nous focalisons notre pensée et notre intention se manifesterà dans notre vie. L'intention vient du cœur et est extrêmement puissante lorsqu'elle est en alignement avec le Moi supérieur ! »*

## LA LUMIERE EST INFORMATIONNELLE

La physique quantique nous apporte une nouvelle vision du monde. La théorie de la physique quantique a permis d'expliquer un grand nombre de phénomènes mettant en jeu ondes et corpuscules.

À l'échelle de l'infiniment petit, il n'est plus possible de décrire la réalité selon les lois de la « Physique classique », c'est-à-dire de façon déterministe. De nouvelles notions interviennent telles que la non-localité, la superposition d'états, le principe d'incertitude. Les particules observées peuvent apparaître à un endroit et disparaître pour réapparaître ailleurs sans que l'on sache où elles étaient entre temps. Une même particule peut être à deux endroits en même temps, ou se présenter sous deux formes différentes simultanément, deux particules très éloignées peuvent communiquer de l'information à distance, sans que la notion de temps n'intervienne ! De plus, dès que l'on observe les choses au niveau quantique, on les modifie du simple fait de les observer ! C'est-à-dire que c'est la conscience, l'intention de l'observateur qui va en partie déterminer le résultat de l'observation.

En particulier, nous communiquons avec les personnes que nous connaissons ou avec lesquelles nous avons été en relation.

*Elizabeth Mitchell, écrit après le stage de*

*tui shou de Song, du 23 janvier 2011*

La première fois que j'ai entendu parlé du tui shou c'était au Canada, 25 ans auparavant. En anglais le terme utilisé est "sticky hands" ou 'mains collantes' qui illustre bien cette recherche d'une adhésion ou d'un accord avec le partenaire. A cette époque je préparais la ceinture noire de karaté et j'imaginai que dans l'avenir je viendrai au tai chi pour découvrir en particulier le tui shou.

En 2005, après quelques mois dans le cours débutant de Song je lui ai posé la question, « quand est-ce que nous allons faire du 'sticky hands' ? » Je ne me rappelle pas de sa réponse, mais maintenant nous sommes bien lancés dans ce travail à deux si fascinant.

Le tui shou me donne l'impression d'être devant une porte, une porte grande ouverte. Je regarde à travers et je vois un paysage merveilleux qui n'a pas de fin ni vraiment de forme. Je peux tracer mon propre chemin à travers le tui shou fixe, à pas mobile ou libre. Le domaine est si vaste que c'est impossible de venir au bout de l'apprentissage. Un monde à explorer et à découvrir avec un plaisir qui ne cesse de s'accroître.



[www.chenghsin.nl](http://www.chenghsin.nl)

## Kopkoun 2010 :

### Une bibliothèque au Ladakh

Par sa situation géographique, le Ladakh joue un rôle prépondérant dans la préservation de la religion bouddhiste et de la culture tibétaine. Sensible à cette préservation, notre association Arts Harmonie a souhaité soutenir financièrement un projet allant dans ce sens.

Le projet de la construction d'un institut de dialectique tibétaine dans la tradition bouddhiste comprenant entre autre une bibliothèque s'est offert à nous.

« **Défi...** » Contrairement aux deux autres projets Kopkoun (Thaïlande et Haïti) tout était à « aménager », à « construire » : juste un terrain vague, un point d'eau...

« **Motivation...** » La rencontre à Strasbourg, en octobre 2009, lors de la tournée en Europe de sept moines bouddhistes porteur du projet, a « galvanisé » notre motivation.

« **Implication...** » Ces « motivés » qui ont eu la chance d'approcher ces moines « rayonnants » n'ont pas eu de mal à faire adhérer puis impliquer les membres et amis de notre association.

« **Actions...** » La foire Bio et la journée Kopkoun ont été des vecteurs d'énergies et surtout une manne financière pour soutenir ce projet : 22 000 € leur sont parvenus et serviront à financer une partie de la bibliothèque.

« **Confiance, patience ...** » L'aménagement extérieur et la construction des bâtiments sont en cours. L'avancement des travaux se fait au rythme des saisons et des aléas climatiques : les inondations en août 2010 puis un hiver rude et long ont ralenti les travaux. Mais :

« **Avec le temps et la patience, la feuille du mûrier devient de la soie.** »

Pierre Naffzger

Pour suivre ce projet au fil du temps : <http://www.association-arts-harmonie.org>



Ce qui explique la télépathie, ou les fameuses coïncidences qui se produisent parfois lorsque, par exemple, deux personnes apparemment séparées se remettent en contact au même moment, après des années de séparation. Elles se synchronisent, se mettent sur la « même longueur d'onde », c'est la coïncidence ! La Physique Quantique appliquée à l'être humain nous fait comprendre par ailleurs que notre conscience, nos pensées, nos intentions, mais aussi nos sentiments ou nos croyances influencent notre fonctionnement au plus profond de notre être. Et ce sont de ces échanges d'informations subtiles que naît notre réalité à grande échelle ; la conscience collective.

Imaginons que sous l'impulsion d'une intention particulière – dans laquelle nous aurions mis suffisamment d'énergie – un grand nombre de particules de notre corps soient mobilisées; alors le fonctionnement et donc la physiologie de notre organisme pourrait en être transformée. D'où l'importance de gérer les pensées qui nous habitent. Nous comprenons qu'il est théoriquement possible de communiquer de l'information à distance et de transformer, dans une certaine mesure, l'état de notre corps. Ce qu'on nomme intention est le fait de diriger consciemment un courant d'énergie ou d'indiquer un résultat souhaité. Les filaments d'énergie sont composés de particules conscientes de lumières qui répondent à nos intentions.

*Emettre une intention c'est, par exemple, inspirer la sérénité, l'harmonie et la confiance. Sentir la lumière s'écouler dans notre corps avec les sentiments de notre intention. Elle nous pénètre, nous purifie, nous guérit, nous bénit, nous transmet le germe de l'intention souhaité. Imaginez que votre corps et votre champ d'énergie deviennent de plus en plus lumineux. Sentez la lumière s'écouler dans votre corps et le rajeunir au niveau cellulaire. Elle va accroître notre énergie disponible.*

*Cette lumière blanche représente la bénédiction du corps, la bénédiction de la parole et la bénédiction de l'esprit.*

Gérer les pensées qui nous habitent c'est également pratiquer la gratitude. Avec l'appréciation et la gratitude, nous pouvons communiquer, percevoir la lumière et vivre l'expérience souhaitée car l'appréciation est un état dépourvu de pensée. C'est un état de vigilance, un état de présence, un état par lequel nous sommes reliés avec la chose appréciée.

C'est une clé magique, un sentiment à l'état pur et qu'il est impossible d'éprouver sous l'emprise d'émotions négatives comme la peur et la colère. La gratitude est liée à la reconnaissance, la compassion, la joie, l'espérance. Cette reconnaissance consciente nous conduit à apprécier ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque. Les personnes qui développent consciemment leur sentiment de gratitude sont moins frustrées et plutôt, plus ouvertes et plus optimistes.

Quand nous apprécions quelque chose, nous rentrons en contact directement avec cette chose et notre mental se met dans un état de repos, car l'appréciation est un état d'être, un état sans jugement, sans interprétation, ni besoin de compréhension intellectuelle. C'est un état d'absence de logique.

Dans l'univers tout est magnétique. Nos sentiments et nos pensées ont également des fréquences magnétiques.

Si nous nous sentons enthousiaste, notre fréquence va attirer des gens, des situations, et des événements enthousiastes. Notre corps va recevoir cette vibration positive et la force de nos cellules va se renforcer et se multiplier. A l'inverse, lorsque nous développons des pensées et des sentiments négatifs, la force de nos cellules diminue.

L'appréciation et la reconnaissance sont les grands multiplicateurs de la sérénité et de l'harmonie. Apprenons à apprécier avec gratitude tout ce que nous vivons dans nos vies de tous les jours. Développons notre sentiment de bonheur en mettant en pratique toutes les facettes de la Vertu.

L'appréciation et la gratitude nous unissent avec la force de l'amour, car l'amour est la source de tous les bons sentiments.

#### Exercices pratiques:

Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous avez reçu dans votre vie (passée)

Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous recevez dans votre vie (actuelle)

Soyez reconnaissant et appréciez tout ce que vous voulez dans votre vie, comme si vous l'aviez reçu (à venir)

« L'indice d'un esprit qui s'éveille, c'est l'aptitude de focaliser consciemment son attention et de choisir sur le plan énergétique ce que l'on veut. »

Song ARUN, Colmar le 8 mars 2011

La réalisation de ce document est inspirée par :

Sonaya ROMAN: « choisir la joie »

Nicolas SOUCHAL: Thérapeute et Consultant en Bio-Résonance et Thérapie Quantique

Barbara MARCINIAK: Channel, Auteur et conférencière

Emmanuel RANSFORD: la nouvelle Physique de l'esprit

## Le Yi Jin Jing

Le "Yi Jin Jing" est un Qi Gong chinois dont la création est donnée à DAMO (Moine Bouddhiste 386-536). Il se traduit par : *"le Classique de la transformation des muscles et des tendons"*. C'est un classique d'origine Bouddhiste. Le Yi Jin Jing a pour but d'ouvrir les méridiens et de maintenir une harmonie dans la circulation du Qi. Le Yi Jin Jing est nécessaire pour l'entrée dans l'étude du Xi Sui Jing. (purification de la moelle).

#### Du point de vue étymologique :

**YI** signifie "changement, mutation, transformation" (Dictionnaire Ricci 2356).

**JIN** signifie des "muscles, tendons, force musculaire" (Ricci 931).

**JING** (dans YI JIN JING) signifie "nettoyer, purifier, nettoyer, laver, pur" (Ricci 972).

**Yi Jin Jing est donc le Classique de la transformation et du nettoyage des muscles et tendons.** Ici, muscles et tendons désignent le corps physique y compris les organes internes.



La couleur verte est associée au bois, et instinctivement au printemps nous réagissons à cette couleur nous la recherchons, elle aussi soutient ce mouvement énergétique du jeune yang. Nous avons les uns et les autres le désir de pratiquer à l'extérieur dès que les beaux jours reviennent et nous choisissons un lieu qui nous semble particulièrement favorable afin de nous mettre en relation avec cette nouvelle énergie.

Nous repartons à la cueillette des pissenlits, de l'ail des ours et là encore de manière très intuitive nous respectons cette montée du yang en recherchant pour notre nourriture ces jeunes pousses qui sortent de terre, elles faciliteront le drainage de l'organisme et soutiendront les fonctions du foie.

Dans le tableau des correspondances entre les cinq éléments figurent différentes catégories, nous en avons évoqué plusieurs, entre autres les saisons, les organes, les tissus, les sens et les couleurs. Je me référerai encore à la correspondance avec les attitudes. C'est la marche qui est associée au bois, le printemps est une période idéale pour exercer le corps, le mouvement au même titre que l'alimentation permet au corps d'éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Mais dans le respect d'un yang naissant Isabelle Laading dans son très beau livre « Les cinq saisons de l'énergie » nous recommande une marche lente qui permette d'éveiller notre conscience corporelle, les appuis, la verticalité, la force du centre, les poussées et les déliés afin que peu à peu le corps se redresse, s'allonge et s'ouvre.

La marche « marathon », les grandes randonnées attendront les beaux jours de l'été. Nous avons à travers les exercices de marche du Tai Ji l'occasion de nous exercer et de mobiliser tendons, muscles et articulations en douceur et en pleine conscience du dérouler de la marche. Tous ces éléments évoqués, et il en reste d'autres, nous amènent à l'idée que cette période est favorable aux projets, dans la logique d'un processus de naissance et d'émergence, j'espère avoir partagé avec vous quelques clefs pour les vôtres. Il me reste à vous souhaiter un beau printemps, le meilleur qu'il soit pour passer le plus justement et en douceur du grand Yin au petit Yang.

Saint Pierre Bois, le 16 mars 2011  
Jacqueline Schwartz



## La grande étude -TA HIO

**Extrait d'un livre de la Chine ancienne:**

**PAROLES DE CONFUCIUS** « La Grande Etude est l'étude de ceux qui ne sont plus enfants. Les vertus brillantes sont celles que l'homme reçoit du Ciel en naissant. Il les reçoit libres d'entraves, lumineuses, exemptes de ténèbres, afin que par elles il connaisse tous les principes, et règle sa conduite en toutes choses. Mais, dans les liens d'un corps composé d'éléments matériels, au milieu des ténèbres amassées par les passions humaines, parfois elles s'obscurcissent. Néanmoins, la lumière qui est inhérente à leur nature ne s'éteint jamais entièrement. C'est pourquoi le disciple de la sagesse doit se servir de la lumière qu'elles donnent encore, afin de les faire briller, et de leur rendre leur premier éclat. Le sage, après avoir fait briller en lui-même ses brillantes vertus, doit étendre son action aux autres hommes, et faire en sorte qu'ils se débarrassent des impuretés qui les souillent depuis longtemps. Les brillantes vertus sont la bienveillance, la justice, le sentiment des convenances, la prudence et la sincérité, que le Ciel met dans le cœur de chaque homme, et qu'on appelle les cinq règles principales. »

<http://dx.doi.org/doi:10.1522/cla.qua.gra> P7 Les quatre livres LA GRANDE ÉTUDE (Tahio, Daxue) traduit par Séraphin COUVREUR (1835-1919)



## 20 ans Arts Harmonie

Jean Marie Grandadam, président

L'association Arts Harmonie a vu le jour le 3 février 1990. Née de l'initiative d'un groupe de passionnés en quête de mieux-être autour de Song Arun, dont le but a été l'étude et la pratique de techniques d'harmonisation de l'être, telles que le Tai-Ji-quan et le Chi-gong.

Avec la mise en place de cours réguliers, puis de stages, l'engouement pour ces pratiques s'est rapidement étendu dans la région : En effet, à travers l'association, Song a pu enseigner son art à plus de mille personnes. Pour garantir la qualité de l'enseignement et l'éthique de l'école, Song a mis en place le « passage des ATT\* avec succès », en vue du passage des différents diplômes de la FFWUSHU\*\*, ce qui permet de former de futurs enseignants qui diffusent ses pratiques en Alsace. 8 points fondamentaux sont les garants de l'âme de l'association :

- Confiance
- Engagement
- Responsabilité
- Amitié et convivialité
- Joie
- Légèreté
- Efficacité
- Coopération

### Les différentes réalisations de l'association :

#### Les « Rencontres Rhénanes » :

Des contacts avec d'autres enseignants d'Alsace, mais aussi d'outre-Rhin, a fait germer l'idée d'organiser des « rencontres Rhénanes ». C'est ainsi que, depuis 1992, une fois par an, se retrouvaient plus d'une centaine d'adeptes du Tai-Ji et du Qi-Gong. Venus de France, d'Allemagne, de Suisse, de Hollande, d'Ecosse, ... leur envie de partager leurs connaissances et leurs pratiques a fait de ces journées des événements mémorables. Alternant les lieux de rencontre en France (d'abord à Thannenkirch, puis à Lapoutroie), en Allemagne à Kehl, puis en Suisse à la Chaux-de-Fonds, le succès n'a fait que croître au fil des ans.

#### « Le Cercle ouvert » :

Ce petit bulletin, né en 2005, est un espace de communication et de partage de nos expériences, nos pratiques et des principes fondamentaux de notre école, pour le cercle des membres et sympathisants qui ne cesse de s'ouvrir, en créant de nouveaux « petits cercles » qui diffusent à leur tour. Dominique Collardey en assure la coordination et la rédaction.

Bien sûr à l'instar de la nature mon corps éprouve le besoin de mouvement, d'étirement vers la lumière, mais ce n'est pas l'énergie du feu, de la flamme, cet élément caractérise l'été, c'est pour le moment l'énergie du bois, le mouvement de la sève est dans une autre dynamique. Ce que je retiens de la pensée chinoise c'est cet accord avec la nature et le respect de ses mouvements énergétiques.

Le mouvement d'expansion qui commence au printemps et verra son apogée à l'été se fera d'autant mieux que l'on aura respecté le mouvement énergétique de concentration qui s'amorce à l'automne et prend toute sa densité pendant l'hiver.

Qu'en est-il alors de notre pratique du Qi Gong et du Tai Ji à l'approche du printemps?

Afin de respecter cette croissance lente qui caractérise le bois et le printemps il nous faudra choisir des exercices d'étirement doux et progressifs Dans la théorie du Wu Xing chaque élément est relié à un système de correspondances, ainsi le bois est en correspondance avec le printemps et c'est le foie qui est l'organe empereur pendant cette saison.

Or entre autres fonctions le foie contrôle les ligaments et les tendons, nous avons donc deux bonnes raisons de pratiquer en douceur et en étirement progressif. Le printemps est la période idéale pour remettre le corps en mouvement. Les étirements de la série du Yi Jin Jing sont particulièrement appropriés et vont nourrir une transformation en profondeur des muscles et des tendons, l'alternance du travail dynamique et du travail statique est également indiquée pour ménager l'organisme et la posture de l'arbre pour son symbolisme sera privilégiée.

Chaque élément est associé à un sens, le foie est en correspondance avec la vue, nous trouverons plusieurs occasions d'exercer notre vision, lointaine sur des paysages, proche sur des détails, les jeunes pousses ou les bourgeons.

**Bois : Printemps:**



**Feu : été**



**Terre: Intersaison**



**Métal : Automne**



**Eau : Hiver**



# Du grand Yin au petit Yang

Jacqueline Schwartz

Parallèlement à la pratique du Qi gong et du Tai Ji nous découvrons, dans les cours avec Song et dans nos lectures, les fondements de la pensée chinoise, le principe du couple Yin Yang et le Wu Xing, la loi des cinq éléments qui permet de classer et comprendre les mouvements énergétiques qui animent le monde du vivant.

J'aime particulièrement me référer au Wu Xing et à sa schématisation, les cinq éléments bois, feu, terre, métal, eau se succèdent et interfèrent, cette transformation perpétuelle nous fait entrer dans une conception cyclique du temps, dont le dynamisme surpasse celui d'une perception linéaire du temps qui s'écoule.

Dans ce cycle immuable chaque saison prend son importance et son sens. Ce mouvement énergétique de croissance et décroissance, de transformation me rassure et me permet d'apprécier chaque saison et ses bénéfices tout en sachant que nous passerons immanquablement de l'une à l'autre pour y revenir.

Le passage de l'hiver au printemps est toujours un moment particulier, où nous nous sentons renaître, parce que les jours rallongent nous apportant plus de lumière, le froid cède à des températures plus clémentes, suite à l'apparente stagnation de la nature nous percevons les signes d'une croissance qui jour après jour se manifeste et s'affirme.

Je ne saurais dire si c'est la réflexion liée à l'âge ou si ce sont les apports de la médecine traditionnelle chinoise, sans doute les deux influences sont elles combinées, mais j'aborde maintenant le printemps dans un autre état d'esprit qu'il y a quelques années

Au lieu de gambader et folâtrer dès le premier rayon de soleil je prends le temps de percevoir cette montée lente de l'énergie Yang. Passer du grand Yin au petit Yang nécessite de bien comprendre l'un et l'autre.



## Le site Internet:

Notre ami, Pierre Naffzger a réalisé un superbe travail de webmaster pour le site de l'association. Avec une présentation soignée et conviviale, toutes les informations sur la vie de l'association sont accessibles : [www.association-arts-harmonie.org](http://www.association-arts-harmonie.org)

## Le stand « Les Nems de Song » et la journée « Kopkoun » à Lapoutroie :

Ce stand rassemble les énergies d'une grande partie de nos membres durant le week-end de l'Ascension où plus d'un millier de Nems sont confectionnés par des équipes bénévoles, sous la houlette de Martin Kollifraith, Chantal Klutke, Pierre Collardey et Song qui en sont les 4 piliers majeurs.

La journée « Kopkoun » à Lapoutroie, qui permet de découvrir diverses pratiques sous forme d'ateliers, mais aussi de créer de la convivialité avec des repas et des animations de qualité.

Ces deux actions majeures constituent la source principale du financement d'une action humanitaire que l'association a décidé de mener dans des pays en détresse.

*« Chacun de nous possède des ressources, pareilles à des gouttes de pluie. Si toutes ces ressources sont orientées dans une même direction, elles peuvent se transformer un immense lac, qui permet de nourrir dix mille êtres ».*

## « Bibliothèques aux coins du monde » :

En 2005, l'idée de mettre notre énergie au service des autres a été lancée.

Pourquoi « Bibliothèques aux coins du monde » ?

Une bibliothèque constitue un lieu d'apprentissage, de vie et de ressourcement. Acquérir des connaissances contribue non seulement à développer l'esprit, mais aussi à gagner en autonomie. En apportant notre contribution à des populations déshéritées pour créer leur propre bibliothèque, nous participons à leur donner plus de liberté.

Première destination : la Thaïlande. Un orphelinat à Burilam au nord-est de la Thaïlande fut choisi pour réaliser ce projet. Une vente de nems à la Foire Bio de Colmar fut mise sur pieds, mobilisant fortement les membres et sympathisants de l'association. Puis une journée de découverte de nos pratiques baptisée « Kopkoun » (merci en Thaï) fut organisée à Lapoutroie en automne. Le bénéfice de ces actions, permis de financer l'achat de nombreux livres et de matériel pour installer une belle bibliothèque dans cet établissement. La réussite de ce projet donna des ailes à Arts harmonie pour ce lancer dans un nouveau projet.

Dès 2008, une nouvelle mobilisation des membres de l'association, toujours au stand des « nems de Song » à la Foire Bio au printemps et pour une journée Kopkoun en octobre à Lapoutroie, permis de collecter de quoi acheminer vers Haïti cette fois, un container de livres et de matériel pour l'école Jean JELAIME à Port au Prince. Gilles PETITDEMANGE et Jeannot DEFASNE, furent les ambassadeurs et les acteurs pour la mise en œuvre sur place.

Dès lors, le rythme de nos actions Bibliothèques aux coins du monde a été donné avec une action tous les deux ans. En décembre 2009, le comité a rencontré à Strasbourg, des moines tibétains, venus en Europe pour faire connaître un projet de construction d'un Institut bouddhique de dialectique à Ngari près de Leh au Laddakh

La décision de les soutenir a très vite été adoptée. Et dès le printemps 2010, le stand « les Nems de Song » a repris sa pleine activité à la Foire Bio de Colmar. Puis, au mois d'octobre, à Lapoutroie, une nouvelle « journée Kopkoun ». L'invité d'honneur en était Aimé Fagès, qui assure le lien en France avec les moines du Laddakh.

Après le succès de cette dernière opération, une intention de nous tourner vers un pays d'Afrique a été évoquée. De belles perspectives donc pour notre association, qui poursuit son chemin avec enthousiasme et détermination.

\***ATT** : Attestations Techniques : les diplômes de la Fédération sont accessibles après avoir satisfait aux examens appelés « Attestations Techniques », qui visent à déterminer le niveau de maîtrise technique des candidats dans les différentes pratiques du Tai-Ji-Quan et du Chi-Gong. Informations auprès de Dominique Collardey.

\*\***FFWUSHU** : Fédération Française de WUSHU des arts énergétiques et martiaux chinois. [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)



La pratique du taï chi chuan apporte également une philosophie de vie qui nous donne un élément de réponse sur les questions que nous nous posons sur notre place dans l'univers. Elle développe la conscience de notre valeur, de nos talents propres et mène au respect de soi-même et de l'autre, à la reconnaissance envers la vie en général et nos maîtres et enseignants en particuliers, de nous la faire découvrir.

## LE SYSTEME ENDOCRINIEN

Pour ce qui concerne le système endocrinien, on dit, en naturopathie que l'énergie vitale se matérialise dans les hormones qui sont des messages ou ordres délivrés par une glande endocrine à destination d'un organe cible qui le capte, l'exécute et envoie par voie nerveuse ou endocrine le rapport de son exécution (rétrocontrôle). Le fait de produire et faire circuler l'énergie dans les méridiens d'acupuncture par la pratique du taï chi chuan, permet une production d'hormone de meilleure qualité et circulant de manière optimum dans un corps serein et apaisé.

La qualité de l'hormone dépend donc de la qualité et de la quantité d'énergie vitale et de nutriments disponibles. Mais cette hormone, une fois libérée, doit également voyager dans un sang liquide afin d'arriver plus aisément à destination. Dans nos sociétés, nous fabriquons un sang épais en mangeant trop souvent, avec le stress au ventre, tous ces « aliments » tout près ou industriels que nous trouvons un peu partout (restauration rapide, sandwiches, pizzas, etc..)

La qualité du sang dépend directement de l'état émotionnel et mental de la personne mais également de sa nourriture et de la manière dont elle mange.

La naturopathie rejoint la médecine chinoise en général et le taï chi chuan en particulier au niveau de l'importance de l'énergie vitale pour la santé et la force déployée aux niveaux physique et mental. Il me semblerait cependant intéressant de comparer et synthétiser d'autres moyens naturels communs de mise en pratique de l'équilibre originel de l'être humain, tel l'alimentation.

*30 ans Foire éco bio d'Alsace  
Du 2 au 6 juin 2011*

L'association tiendra un stand « les nems de Song » à la foire éco bio de Colmar venez nombreux soutenir le prochain projet Kopkoun pour l'Afrique.

**FONCTION CERVEAU % ATTRIBUE SYSTÈME NERVEUX**

Pensées	Cortex	30%	Central
Emotions	Limnique	30%	Périphérique
Digestions	Diencephale	30%	Végétatif

Les 10% restant servent de réserve en cas de surchauffe de l'un ou l'autre de ces cerveaux.

Malheureusement, dans notre société moderne, nous nous trouvons souvent en présence de personnes stressées et émotionnellement perturbées. La répartition de l'énergie vitale dans leur cerveau est alors loin d'être idéale :

**FONCTION CERVEAU % ATTRIBUE**

Pensées	Cortex	70%
Emotions	Limnique	60%
Digestions	Diencephale	10%

Le total de l'énergie dépensée dépasse de loin celle qui reste disponible. Ces personnes puisent dans leurs réserves énergétiques et se dévitalisent rapidement. Elles ont souvent recours à des drogues pour les stimuler : café, cigarettes, alcool, médicaments, etc.... Elles sont incapables de faire face aux problèmes du quotidien et souffrent de digestions perturbées. Elles vivent en dehors de leur corps et sont entièrement exposées à l'invasion des circonstances extérieures. Elles vivent la moindre perturbation de leur emploi du temps comme une réelle agression contre leur personne. La dépression les guette.

Libérer le diencephale de l'emprise du cortex devient alors vital. C'est là qu'intervient, entre autres moyens, le tai chi chuan. En développant conscience et maîtrise du corps, concentration, intention, en centralisant l'énergie vers un but à atteindre dans le calme mental et le vécu de l'instant présent, ces personnes s'ouvrent progressivement à un mieux-être physique, émotionnel et mental. L'énergie dépensée au niveau du cortex et du limbique diminue peu à peu, libérant l'énergie nécessaire à un plus juste équilibre voire à la reconstitution de la réserve perdue.

L'énergie pénètre plus aisément leur corps et circule mieux, libérant ainsi ces personnes du risque de dépression qui, en naturopathie, correspond à un manque d'énergie vitale.

*10 ans de  
Tai chi et  
un plaisir  
toujours re-  
nouvelé...*

Pour ceux qui ne pratiquent pas le Tai Chi, cet art martial fait de mouvements lents que l'on répète sans cesse est assez énigmatique. Mes amis me disent : Qu'est ce que ça peut bien t'apporter de refaire toujours les mêmes mouvements ? Et après plus de 10 ans de pratique, pourquoi ne pas changer de « sport » ou de « loisir » ? Je leur réponds que « la forme est belle », qu'elle est complète et harmonieuse et que lorsque que l'on arrive à bien ressentir chaque mouvement, on a envie de se replonger dans l'enchaînement de ces gestes. Et le fait de travailler, de répéter en groupe démultiplie l'énergie... que l'on aime retrouver et partager chaque semaine. Est-ce que tu progresses ? Je ne sais pas si c'est la bonne question à poser ...

L'important c'est de se sentir bien dans sa peau, de faire face au stress que l'on emmagasine immanquablement. Et parfois, on ressent le besoin de « donner un coup de collier ». Cela a été le cas lors de ce week-end du 22 et 23 janvier 2011 lorsque Song nous a proposé d'approfondir sur 2 jours intensifs à la fois l'enchaînement de l'épée et le Tui Shou. Effort et cadeau en même temps (c'est mon cadeau de Noël...) ! Pour moi l'épée et le Tui Shou sont deux facettes du Tai chi. Je le ressens depuis le début où Song nous les a proposés. Ces « découvertes » sont indissociables... l'une fait progresser l'autre et procure des sensations différentes : aspect martial, précision, fluidité, ancrage, concentration et mémorisation ... Ces approfondissements nous « décoïncent » en facilitant les gestes difficiles du Tai chi. Ils nous plongent aussi dans des sensations nouvelles avec un ressenti, une harmonie intérieure, mélange de légèreté et de plénitude, que l'on a du mal à décri-

re. Je ne peux que vous inviter à venir les partager avec nous... Au plaisir !  
Anne Kleindienst

枯木逢春

« Au printemps l'arbre desséché renaît »

Calligraphie  
Martin Kolifraith

# LA PLACE DU TAI CHI CHUAN EN NATUROPATHIE

Colette Steinbrucker Pratiquante de Tai Ji Quan et Naturopathe

La naturopathie est l'art de provoquer l'auto guérison à l'aide d'agents naturels. Sa science est **l'humorisme** : on considère que la maladie est une tentative du corps à se débarrasser de ses déchets. Il s'agit alors d'accompagner cette sortie de toxines et non de la réprimer à l'aide de médicaments chimiques ou naturels. La naturopathie pratique également une philosophie : **le vitalisme** : c'est la quantité et la qualité de l'énergie vitale disponible qui détermine le fonctionnement de l'organisme dans son ensemble (physique, émotionnel, mental).

**Quatre hygiènes** vont ainsi être mises en pratique :

- l'hygiène alimentaire (ce qui entre dans le corps),
- l'hygiène émonctorielle (ce qui sort du corps),
- l'hygiène musculaire (ce qui fait bouger le corps),
- l'hygiène nerveuse (recherche du calme mental).

En tenant compte des **7 tempéraments**, le naturopathe proposera **3 cures** hiérarchisées qu'il mettra en place à l'aide des **10 techniques** qui agiront sur les **4 corps**:

- **Les 7 tempéraments** : musculaire, sanguin, respiratoire, digestif, cérébral, obèse et nerveux.
- **Les 3 cures** : détoxination, revitalisation, stabilisation évolutive.
- **Les 10 techniques** :  
Majeures : alimentation, gymnastique des organes, hydrologie, psychologie.  
Mineures : actinologie (rayons), pneumologie, massages, phytologie, magnétisme et réflexologie.

**Les 3 cures hiérarchisées** comportent chacune 3 phases dont la troisième de chaque peut intégrer la pratique du tai chi chuan. Il s'agit de la:

- **Cure de détoxination**: libérer l'énergie utilisée notamment dans la gestion du stress, des pensées récurrentes inutiles et des émotions disproportionnées pour alimenter plus justement le système végétatif, et notamment, le système digestif (assimilation et élimination).
- **Cure de revitalisation**: éviter la dépense inutile de son capital vital et apporter de l'énergie pour les fonctions essentielles.
- **Cure de stabilisation**: accéder à la prise de conscience de notre individualité en même temps que de notre place dans l'univers. La pratique du tai chi chuan nous fait entrevoir notre vraie valeur en tant qu'être humain à part entière et développe en nous des sentiments de gratitude et respect envers nous-mêmes, les autres et tout ce qui est.
- 

## LE SYSTEME NERVEUX

En naturopathie, l'énergie vitale sert à alimenter les deux « systèmes de commande » du corps :

Le système endocrinien : hormones fabriquées par les glandes endocrines et libérées dans le sang pour informer l'organe cible)

Le système nerveux : l'influx nerveux permettant le fonctionnement du cerveau, de la moelle épinière, des nerfs...)

Intéressons nous tout d'abord au **système nerveux**.

Pour se préparer à la pratique du tai chi chuan, nous mettons en place la posture : c'est le « wu ji ». Nous détendons le bassin, puis la colonne en tirant chaque vertèbre, des lombaires aux cervicales, vers le haut et nous tirons le sommet de la tête vers le ciel. Nous avons ainsi l'occasion, avant chaque séance, de libérer les espaces intervertébraux.

Or, entre chaque vertèbre se trouve, au minimum, un nerf, une artère et une veine. Le sang affluera plus librement dans cet espace en alimentant au passage les disques intervertébraux et en éliminant les toxines. De plus, nous permettons le libre passage de l'influx nerveux au niveau des nerfs rachidiens.

### Répartition de l'énergie vitale dans le système nerveux

La répartition de l'énergie vitale au niveau du système nerveux se fait idéalement de la manière suivante :