

# Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°6  
Mars 2009

**C**e numéro 6 du Cercle Ouvert est chargé de symboles : en effet, le chiffre 6 symbolise entre autres le mouvement de la lumière. Sa forme est une spirale en expansion vers un infini. Vous apercevez le noyau circulaire qui représente notre zéro initial dans sa symbolique mais il définit surtout une individualité "divine", capable d'exprimer sa lumière. Le sens de rotation est dextrogyre (vers la droite), puisqu'il suit le parcours du soleil, de la lumière. Cette lumière, c'est le Verbe, la compréhension, l'ouverture des clefs et des mystères. Remarquez que le chiffre 6 décrit le parcours de la clef dans la serrure et qu'il est composé exclusivement de courbes, symbole d'esprit. Et qu'est-ce qu'un 6, si ce n'est un cercle... ouvert ?

Ce n'est donc pas un hasard si les articles de ce numéro se veulent des textes d'ouverture et d'éclaircissement. Merci à tous ceux qui se sont investis pour illuminer notre chemin.

Bonne lecture à tous

Jean-Marie Grandadam



# De l'importance des pensées positives

## Par Song Arun

### **PENSÉES POSITIVES: Puissance des paroles positives**

La manière dont nous pensons est ce qui nous rend différent les uns des autres. Deux personnes peuvent éprouver des traumatismes identiques et pourtant une personne les surmontera relativement rapidement tandis que l'autre développera les symptômes de la dépression. Des études suggèrent que les gens qui ont une manière négative de penser sont plus enclins à la dépression que la plupart des autres personnes.

### **Affirmation de pensées positives par les paroles**

Les paroles positives sont un dispositif simple qui peut être employé par n'importe qui et qui est remarquablement efficace. Ces expressions puissantes et positives amélioreront la communication avec toutes les parties de notre esprit. Elles communiquent avec notre entourage. Elles peuvent influencer de manière positive se sont " celles qui guérissent " en opposition avec les expressions négatives qui sont " celles qui polluent ". Tout ce que nous exprimons détermine ce que nous sommes.

Quand nous construisons nos paroles positives, nous ne pensons pas aux aspects négatifs de nous-mêmes, nous portons plutôt notre intention " notre attente " sur les aspects positifs de notre réalité, de nos impressions, de notre vie.

### **Pensées et attitudes positives**

La plus grande différence entre les personnes est leurs attitudes. Pour certains, l'étude est agréable et passionnante, pour d'autres, l'étude est une servitude. Pour beaucoup, l'étude est simplement correcte, quelque chose d'exigée sur la route vers un travail.

Nos attitudes actuelles sont faites d'habitudes issues de notre passé qui forment notre individu-image et notre monde-image. Ces attitudes sont maintenues par les conversations intérieures que nous avons constamment avec nous-mêmes, consciemment et inconsciemment.

La première étape pour changer nos attitudes est de changer nos conversations intérieures.

La pensée dite "positive" n'est qu'une façon d'utiliser des expressions, de la manière la plus positive possible, afin de mettre le corps dans un état propice au changement, que ce soit au niveau de la santé, du bonheur ou de la réussite.

La suggestion positive peut avoir des répercussions positives, voire miraculeuses dans certains cas. Certaines personnes ont été guéries de maladie grave comme le cancer, d'autres ont vaincu d'autres maladies dites incurables ou chroniques.

*Pourquoi nous focalisons-nous sur ce qui ne marche pas plutôt que de nous concentrer sur les guérisons miraculeuses?*

La pensée crée des états féconds ou destructeurs à l'intérieur de nous, qui nous prédisposent, soit à la guérison et au bonheur soit à la souffrance quelque soit le mode d'expression, suggestion mentale ou exprimée (verbalement, écrit, etc.).

*Nos paroles ne sont rien d'autres qu'une forme d'énergie, qu'elles soient conscientes ou non !*

Cela m'amène à la parole impeccable: Les [Toltèques](#) (peuple de maîtres bâtisseurs) avaient compris le concept de la pensée créatrice et de la suggestion. Ils ont expliqué que la parole était un vecteur important de la pensée, et qu'il fallait être conscient de tout ce qu'on exprime, parce que cela agit comme une suggestion.

Une expérience a été faite au Canada avec des enfants sur la discrimination. On divisait la classe en deux groupes en dénigrant l'un des deux et en valorisant l'autre. Les résultats étaient stupéfiants. Si tout le monde passe son temps à dire à quelqu'un qu'il est «idiot», et qu'il absorbe ou s'identifie à cette suggestion, cela va prendre un sérieux temps pour en faire autre chose.

Les paroles négatives engendrent une attitude négative tandis que des paroles positives vont ouvrir un chemin constructif et donner de l'espoir.

Prenons une illustration connue, une bouteille d'eau à demi -remplie. Si je la vois à demi vide, je pense à tout ce qui est déjà parti, au risque d'être rapidement assoiffé. Si par contre, je considère cette même bouteille à demi-pleine, la perspective qu'il en reste encore la moitié, me remplira d'espoir de pouvoir encore éteindre ma soif.

**Le poids des mots**, les paroles ne sont pas uniquement faites de sons et de vent, **il y a les paroles qui guérissent et des mots qui polluent**,

**Les paroles positives** sont des porteuses d'espoir, de confiance, d'encouragement, de regard positif, d'amour, de tendresse...

Les paroles négatives sont des porteuses d'expressions négatives, de découragement, de limitations sur les possibilités de réussir, de regard négatif sur ce qui peut arriver

Exemples:

Les paroles positives	Les paroles négatives
Chaque chose à sa raison d'être	Mais pourquoi ça m'arrive toujours
La vie m'apporte toujours tout ce qu'il me faut	Je n'arriverai jamais
Je vais de mieux en mieux	Je vais de plus en plus mal ou je vais de mal en pire
J'ai de plus en plus de confiance en moi	Il y a quelques choses qui ne va pas en moi, mais je ne sais pas quoi ?
Plus je prends conscience de mes pensées, plus je peux les maîtriser	Tu n'y arriveras jamais ou je n'y arriverai jamais
Le bon côté du problème est qu'il nous donne occasion de trouver une solution	J'ai toujours le problème

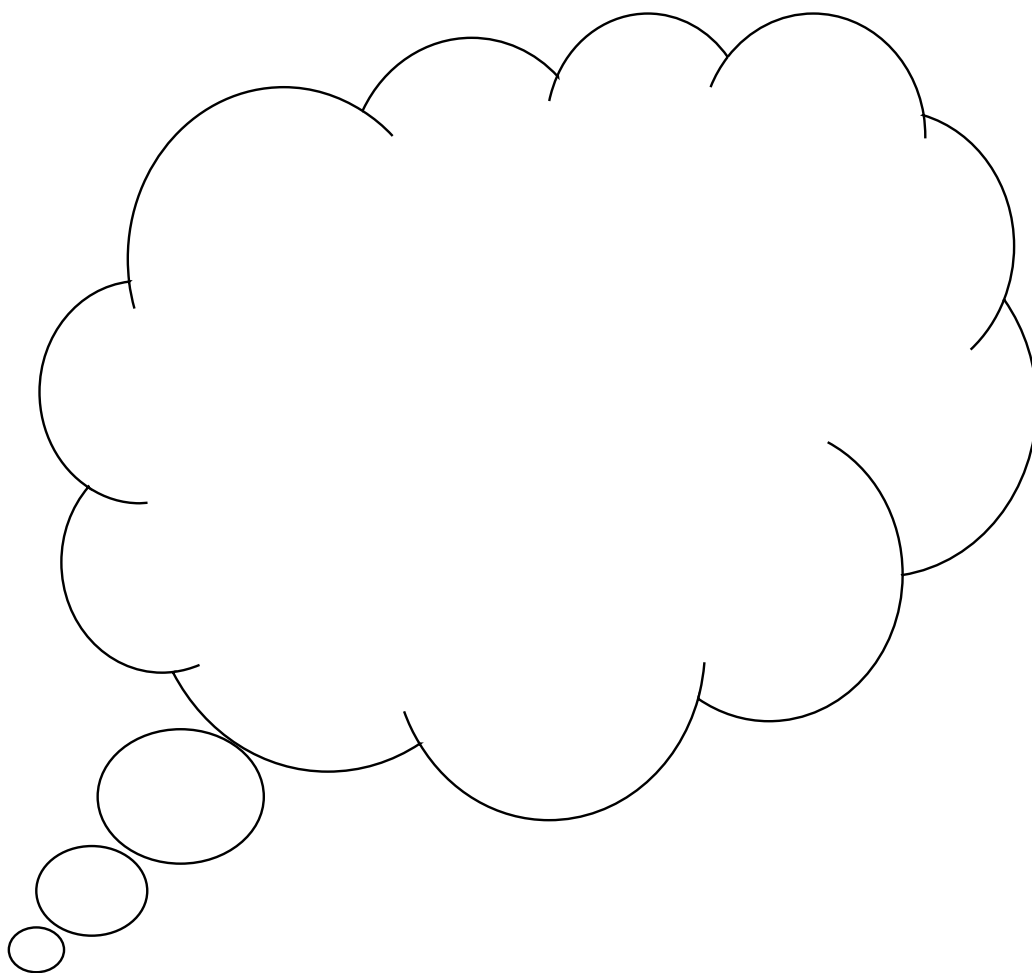
**Je crée mes paroles positives dans ma vie quotidienne:**

Chaque jour, prenons conscience de nos expressions, saisissons la portée de nos paroles et de nos pensées et réalisons de nouvelles paroles positives et constructives. Les mots que nous prononçons sont porteurs de nos sentiments envers autrui et de nos états d'âme. Nous sommes tous sensibles à un compliment comme à une réflexion. Bien formulés, nos mots peuvent être des facteurs de guérison par leur effet psychosomatique

Préférez-vous vivre dans un monde où il y a que de la peur, de la haine, de l'agressivité, de la méfiance ou préférez-vous vivre dans un monde où il y a de la sympathie, de la paix, de l'amour, du partage, de la convivialité, de la sincérité? Si votre choix est le second, la première chose à faire, c'est d'être vous sur cette voie

# Exercice de pratique:

J'écris ma pensée du jour



# Tai chi, Chi gong ou le don d'amour,

Qu'est ce que le chi gong, le Tai Chi ?

Certains diront que c'est une gymnastique, d'autres une méditation en mouvement ou bien encore un art martial et énergétique... Tout cela est probablement vrai.

Mais pour moi la définition la plus adéquate est le don d'amour. N'avez vous jamais été touché au plus profond de vous même par un pratiquant de tai chi ou de chi gong ? Qu'est ce qui vous a ému ?

Cette énergie subtile qui émanait de son être en mouvement ? Comme si l'univers était lui et en lui ? une profonde unité avec le tout ? N'est ce pas ce que l'on ressent lorsque nous tombons amoureux (ou) amoureuse ?

Ces pratiques sont un moyen d'accéder à l'amour de soi et à l'amour des autres, en toute humilité avec les moyens qui nous sont propres.

A mon sens, le remède des problèmes internationaux, même planétaires, demeure l'Amour. Toucher le cœur des gens par le biais d'une attitude bienveillante, d'un sourire, de gestes lents associés à une respiration douce sont des moyens parmi tant d'autres pour diffuser la paix.

En tant qu'enseignant, j'ai rencontré des pratiquants qui m'ont profondément émus comme cette vieille dame de soixante dix ans, qui après quinze minutes de posture de l'arbre conservait un sourire radieux sur ses lèvres malgré un corps tremblant et d'apparence fragile. Belle leçon de persévérance, de courage et d'humilité pour le petit enseignant de trente trois ans que je suis.

Ou encore cette autre femme âgée qui vient me remercier en ces termes : « merci d'avoir pris soin de moi...» Alors que je venais de l'inviter à corriger en douceur sa posture...

Rien ne remplacera la pratique.

Pratiquez pour vous et vous vous aimerez et respecterez davantage.

Pratiquez et vous deviendrez des jardiniers du bien être qui sèmeront des graines de bonheur dans les lieux et personnes de votre entourage.

Avec le Chi gong, j'ai développé l'intime conviction que nous sommes les acteurs du film de notre propre existence. Faire confiance et se laisser porter par cet amour m'a fait découvrir un précieux trésor : la foi en tout ce qui est...

Bien à vous.

Eric BEY

# Faire de son quotidien le Tai Ji Quan

Souvent pendant la pratique du Tai Ji Quan (TJQ) notre enseignant fait référence à l'application des principes de cette discipline dans sa vie quotidienne. J'ai voulu savoir ce que les uns et les autres en tant que pratiquants nous entendions par là. En résumé du mémoire que j'ai fait pour le monitorat de tai ji je partage avec vous les conclusions de mes échanges.

Pour chacun il est clair que les bienfaits du TJQ dépassent de loin la pratique de la forme. Les heures passées à l'améliorer ont une répercussion important sur le quotidien. Les qualités développées dans le TJQ accompagnent chacun des pratiquants au delà des cours que ce soit par ex sur le fait de «porter l'attention sur ce que l'on est en train de faire» ou de «corriger sa posture pour préserver son corps». Toutes les dimensions humaine en sont bouleversées et modifiées:

Sur le plan physique: Amélioration de la posture, assouplissement musculaire et articulaire, meilleur équilibre et enracinement, plus grande maîtrise gestuelle, respiration plus ample et plus fluide, geste juste....

Sur le plan énergétique: la dimension qui est la moins nommée, mais perçue comme une énergie qui rayonne en nous et autour de nous....

Sur le plan mental: Calme, détente, lenteur, meilleur maitrise verbale, amélioration des compétences...

Sur le plan relationnel: Prise de distance par rapport aux personnes et aux évènements, ouverture et acceptation de points de vue différents, tolérance, échanges....

Sur le plan émotionnel: Meilleure gestion des émotions dans la relation aux autres, lâcher prise, calme....

Sur le plan spirituel: Sérénité, ouverture d'esprit accès à d'autres philosophies....

Chacun par son vécu et ses expériences sera à même d'enrichir la couleur de la palette que j'ai essayé de vous proposer. L'exigence de la discipline, les moyens reçus (outils, méthodes, conseils...) pendant l'enseignement offrent une meilleure connaissance de soi et permettent une ouverture d'esprit. Etre présent dans ce que l'on fait, être là où l'on est. La rencontre avec soi même apporte: joie, beauté, sérénité, patience, humilité, libération, maitrise. Apprendre avec son ressenti et se trouver soi donne une notion d'accomplissement.

La trentaine de témoignages entendus me permettent de certifier qu'au delà de l'aspect physique, esthétique du geste, et énergétique ce sont les relations à l'autre, au monde et à soi qui sont les plus métamorphosées.

Il a été clair pour l'ensemble des pratiquants que lorsque l'on applique les principes du Tai Ji Quan dans la vie quotidienne, les mouvements de la vie quotidienne deviennent le Tai Ji Quan.

Dominique Collardey

## Partage

J'anime dans le cadre de la formation des enseignants des groupes d'analyse des pratiques professionnelles. Le principe est le suivant: un des participants propose une situation professionnelle dans laquelle il s'est trouvé en difficulté ou en questionnement.

A partir de cette situation l'animateur va conduire un protocole pour l'analyse, j'utilise très souvent le GEASE, groupe d'entraînement à l'analyse des situations éducatives. Ce protocole détermine un contrat de communication explicite, et des étapes de travail précises sur la situation qui devient l'objet de travail du groupe, à savoir la narration, le questionnement, les résonances, les hypothèses de compréhension, et enfin les hypothèses sur le modifiable. L'originalité de cette démarche c'est de créer les conditions pour que le narrateur et les participants deviennent sujets de la transformation de leurs pratiques. Cette transformation n'est pas imprimée de l'extérieur, elle jaillit et elle est nourrie par la réflexion de chacun et surtout la coréflexion.

C'est un travail qui est difficile à mener, je me suis formée à différentes méthodes, je les ai mises en œuvre avec de jeunes enseignants, des enseignants plus expérimentés et j'anime aussi des ateliers avec des formateurs.

Il est important pour moi de ménager un temps en fin de séance où chacun est amené à donner son avis sur la façon dont s'est déroulé le dispositif, j'intègre peu à peu les points de vue des participants pour faire avancer ma méthode.

Récemment une séance menée avec des formateurs s'est particulièrement bien passée, le cadre et le timing tenus, une analyse riche qui a porté ses fruits pour le narrateur et pour le groupe. Lors du retour sur la séance une personne qui avait précédemment apporté des critiques, tout à fait justifiées et constructives, fait

remarquer la qualité de la séance et ma maîtrise du dispositif. A ce moment là et de manière très spontanée m'est sortie cette remarque: «c'est mon taiji du jour».

J'avais un très fort ressenti de plénitude, lorsque tout se déroule de manière harmonieuse, je veux dire ce subtil mélange de rigueur et de fluidité, rigueur pour tenir le cap, la direction, et fluidité pour que chacun puisse trouver sa place, pour que les choses puissent s'enchaîner. C'est comme un état de grâce, que l'on ne retrouve pas toujours, mais qui vous dit que ce moment là était juste et qui fait qu'au lieu de vouloir passer les choses en force, les choses simplement adviennent. Elles arrivent parce qu'on est juste à sa place et à l'écoute, en observation. A l'écoute comme au taiji de son pied qui se pose, de son centre, de ses mains et ce jour là c'était sans doute ma réceptivité à chacun, à ce qui se dit, à ce qui se joue dans le temps et dans l'espace.

Si l'image du taiji m'est venue aussi spontanément pour une pratique apparemment très éloignée c'est par un effet de résonance et peut-être aussi parce que nous sommes sur le chemin de cette découverte que nous fait entrevoir et vivre Song par son enseignement: le taiji se vit au quotidien, il s'y intègre et le transforme. Se poser, s'ancrer, se relier à son centre, se mettre en mouvement, être à l'écoute juste entre intériorité et extériorité, j'ai vraiment eu le sentiment d'être dans tout ça ce jour là, à ce moment là.

Mais sans doute ai-je réveillé pour vous des expériences similaires et si ce n'est pas encore le cas, patience, la pratique du taiji vous y conduira.

Saint Pierre Bois, 1<sup>er</sup> mars 2009

Jacqueline Schwartz

# Portons ensemble un espoir pour le peuple tibétain

10 mars 1959, il y a 50 ans

Les troupes de l'armée chinoise envahirent le territoire tibétain en 1950.

Le Tibet lança un appel à la communauté internationale qui resta sans réponse. Seule face à la Chine, une petite délégation tibétaine fut contrainte de signer, en 1951, à Pékin, l'infâme "Accord en 17 Points" dans lequel le Tibet faisait abandon de sa souveraineté. Un accord inique, qui sera dénoncé plus tard par le XIVème Dalai-lama. Il s'ensuivit, pour le Tibet bouddhiste et la Chine communiste, une période de neuf années de coexistence difficile. Les Tibétains du nord-est et de l'est du Tibet qui assistèrent les premiers à l'intrusion de l'Armée populaire de libération furent devant la répression chinoise croissante et durent gagner les zones rurales. C'est là qu'une résistance armée s'organisa, laquelle se propagea bientôt dans tout le Tibet. Tristement célèbres dans la mémoire des Tibétains, les provinces de l'Amdo et du Kham furent la scène d'un cycle résistance-répression qui contraignit des milliers de Tibétains à fuir vers le Tibet central et vers Lhassa, relativement plus sûrs. Mais le ressentiment de ces populations, engendré par l'arrogance avec laquelle la Chine traitait le gouvernement tibétain, s'abreuvait encore des récits de destruction des monastères et de massacres de lamas et de moines que rapportaient les réfugiés venus du Tibet oriental. Bientôt, le mécontentement qui couvait se traduisit par une défiance ouverte à l'égard de la Chine. Le 10 mars 1959, ce sont des dizaines de milliers d'hommes et de femmes qui descendent dans les rues de Lhassa pour réclamer l'indépendance du Tibet. Ce mouvement de protestation, porté par une population déjà exaspérée, fut réprimé dans un bain de sang. Selon une estimation chinoise, près de 87.000 Tibétains furent massacrés dans le seul Tibet central. Il fallut un peu plus de trois jours à l'Armée Populaire de Libération pour venir à bout du soulèvement, mais elle ne réussit pas à étouffer le mouvement de résistance qui se répandait dans tout le Tibet. Le soulèvement du 10 mars et sa répression inconditionnelle eurent pour conséquence la fuite vers l'Inde du Dalai-lama, des membres de son gouvernement et d'environ 80.000 Tibétains.

Ce dernier, depuis son siège de Dharamsala, petite ville située au nord de l'Inde dans les contreforts de l'Himalaya, a développé, sous la conduite du Dalai-lama, une résistance non violente à l'occupation chinoise, résistance qui a donné naissance à un mouvement pour la liberté du peuple tibétain étendu aujourd'hui à l'échelle planétaire. Aussi chaque année, où qu'ils soient, les Tibétains commémorent le 10 mars, pour

qu'eux-mêmes se souviennent et pour rappeler au monde que les Tibétains qui sont morts pour la cause de la liberté ne sont pas morts en vain, que leur mort est un sacrifice juste et noble, consenti pour que puisse renaître un Tibet libre.

***Portons ensemble un espoir pour le peuple tibétain.***

Lors d'un voyage au Tibet, au Népal puis au Ladakh, des membres de notre association ont été sensibilisés par la cause tibétaine. Notre association a décidé de soutenir cette cause et agir à son niveau en informant ses concitoyens de la situation dramatique du peuple Tibétain et en participant financièrement à la mise en place d'une bibliothèque dans le nouvel Institut bouddhiste de Dialectique de Ngari au Ladakh.

Des membres de notre association ont pris contact avec des étudiants et des moines à Dharamsala qui s'occupent de réfugiés tibétains. Un des points important à leurs yeux est "***d'informer pour ne pas les oublier***".

Dans un premier temps nous pensions utiliser (comme les étudiants rencontrés à Dharamsala) des tee shirts comme support du message. Après réflexion nous avons retenu comme support et vecteur du message l'édition de cartes postales.

Vous pouvez acquérir cette série de 10 cartes postales en envoyant un chèque de 5€ libellé à "Association Arts Harmonie Colmar" et une enveloppe timbrée avec votre nom et adresse (affranchissement : 50 grammes).

Envoyer à :

Association Arts Harmonie - 18, rue Daniel Blumenthal - 68000 COLMAR -

Cet argent sera remis aux étudiants de Dharamsala qui s'occupent des réfugiés tibétains

## 2009: L'année du bœuf



### "Grande transformation"

Nous sommes entrés dans l'année chinoise du Bœuf c'est une année qui concerne les ressources ! A bon entendeur salut !

Cette calligraphie se lit en partant de la gauche vers la droite :

caractère 1(à droite) : la voie

caractère 2 (au centre) : devenir

caractère 3 (à gauche) : grand, grandiose

Ce qui peut donner "la voie du devenir en mode grandiose." ou encore "Le chemin pour aller vers la version la plus grandiose de qui vous êtes vraiment". Elle évoque le changement, la transformation profonde et durable.

Au niveau énergétique il y a cette année un accent particulier qui est mis sur la vibration, la nécessité d'augmenter notre taux vibratoire (par la méditation, la respiration, le Tai Chi ou d'autres voies ) pour avoir accès à des données qui sont présentes de tout temps dans le flux d'énergie du Qi qui traverse tous les êtres vivant humains, animaux, végétaux ou minéraux mais qui ne peuvent se percevoir et se comprendre qu'à partir d'un seuil vibratoire élevé dans la présence absolue au moment présent, ici, maintenant.

C'est alors que se manifeste "Grande transformation" par l'accès à des dimensions nouvelles et encore inconnues de notre monde.

Une calligraphie porte en elle la vibration (le "Ki") qui a servi à la tracer.

En l'affichant dans une pièce elle diffuse la vibration de son sens comme un bâton d'encens diffuse son parfum !

Avec l'aimable autorisation de Didier Balik à qui vous pouvez transmettre vos réactions: [didier.balick@gmail.com](mailto:didier.balick@gmail.com)

Prenez soin de vous, et ce faisant vous prendrez soin de la planète!

Et que VIVE 2009!

## **Bibliothèques aux coins du monde.....**

### **Quelques nouvelles du projet Haiti**

**L'opération suit son cours au fil .....de l'eau si l'on peut dire puisque le container se trouve quelque part au milieu de l'Atlantique.**

30m3 de matériel (livres, ordinateurs, génératrices, ....) sont partis de Lapoutroie le 16 février 2009 à 8h47 et devraient arriver à bon port (....au Prince) le 06 Avril 2009. La première phase du projet lancé il y a un an se termine donc. Pour rappel, les opérations menées par Arts et Harmonie (Vente de nems à la foire écobio de Colmar, la journée Kopkhun à Lapoutroie,....) , ont connu un réel succès et ont permis de répondre à tous les besoins nécessaires à la réalisation du projet de bibliothèque dans une école d'un quartier défavorisé de Port au Prince (achat de livres neufs et d'occasion, ordinateurs, matériels scolaires, meubles, étagères, coût du container et des frais connexes, ....).

La deuxième phase commencera le 06 Avril avec la réception, les formalités de dédouanement, le transport et l'installation de la bibliothèque à l'école. Gilles et Jeannot seront sur place pendant trois semaines pour mener à bien ces opérations, soutenus par le personnel de l'école et les attachés culturels de l' Ambassade de France en Haiti. En dépit de toutes les difficultés que rencontre le pays (émeutes de la faim, racket, rapt, ....) nos partenaires haitiens sont très motivés et très touchés de l'intérêt que nous leur portons. D'ores et déjà merci à tous les bénévoles pour leur implication et leur soutien.

D'autres challenges nous attendent maintenant, après l'opération pour la Thaïlande rondement menée, l'opération Haiti en cours de finalisation, "bibliothèques aux coins du monde" se tourne maintenant vers le Ladhak pour un autre projet d'envergure. Restons soudés et unis pour concrétiser nos rêves d'un monde meilleur et pour continuer nos projets de bibliothèque. Un projet de bibliothèque, c'est une chance unique qui nous est offerte d'encourager les bonnes volontés qui se débattent sur place avec souvent l'énergie du désespoir, de créer des liens de partage et d'échange sans créer de dépendance, de donner des outils d'apprentissage et de savoir sans rien demander en retour, de lutter activement contre l'analphabétisme, d'offrir aux enfants un regard sur le monde en poussant la porte de la bibliothèque... Imagine un instant un enfant qui pousse la porte d'une bibliothèque, c'est comme une main tendue que tu lui offres, comme un sourire que tu lui envoies, et n'oublie jamais, le sourire que tu envoies revient toujours vers toi.

A bientôt

Gilles Petitdemange

Foire éco Bio d'Alsace 2009, pour quel projet ? :

**Projet de financement partiel pour la mise en place d'une bibliothèque à l'institut Ngari au Ladakh (Inde) afin de préserver la culture tibétaine :**

Le but est de construire à Leh au Ladakh un institut qui sera un monastère de dialectique tibétain traditionnel dans la tradition bouddhiste avec **une bibliothèque**, une cuisine, une salle à manger et un complexe résidentiel et auberge.

Ce centre sera aussi un lieu pour la collecte, la préservation et la publication de livres sur divers sujets liés à l'Himalaya.

Du 20 au 25 mai nous aurons un stand de fabrication et vente de Nems, vous y êtes attendus pour soutenir ce projet

Pour aider pendant la foire, contacter:

Song Arun 03 89 79 06 64

ou

Dominique Collardey 03 89 77 18 88

**Association Arts harmonie de Colmar**

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



Contact : «Le cercle ouvert»

association Arts Harmonie Colmar

Rue Daniel Blumenthal

68000 Colmar

Tél. 03 89 79 06 64