

Partage d'enseignant :

« Quand je reviens sur un détail dans un mouvement, je dis que le Tai Ji c'est comme un dessin animé, plus il y a d'images secondes plus le résultat sera de qualité, juste, précis et beau »

Dominique Collardey

O TOI TAO : LE MIROIR ET LE COFFRE

Revenant d'un pèlerinage, un homme achète en ville un miroir, objet totalement inconnu pour lui. Il croit reconnaître le visage de son père et l'emporte ravi chez lui. Il le range dans un coffre au premier étage, n'en dit rien à sa femme et va de temps en temps voir son père quand il se sent triste et solitaire.

Sa femme lui trouve un drôle d'air à chaque fois qu'elle le voit redescendre de la chambre. Elle l'épie et s'aperçoit qu'il ouvre un coffre et reste longtemps penché au-dessus.

Une fois le mari parti, elle ouvre le coffre à son tour et voit une femme. Elle s'enflamme de jalousie et invective son mari. Grave querelle de ménage! Son mari maintient qu'il s'agit de son père qui est caché dans le coffre!

Par bonheur passe une nonne. Elle veut régler le conflit et monte voir le coffre objet du litige. Elle déclare en redescendant "dans le coffre il n'y a ni homme ni femme, mais simplement une nonne!"



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

Association Arts Harmonie Colmar

*qi gong ou chi gong

Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong* en mouvement

N°1

septembre 2005

CONSIGNES PRATIQUES ET ETHIQUE DE NOTRE ECOLE (O SINH SÉI Song ARUN)

Le salut se fait au début et la fin de chaque cours. Le salut peut signifier « jugement moral et respect », le respect envers les pratiquants, le lieu de la pratique (dojo) et envers l'enseignant, ou Sinh séi qui est le gardien et le passeur de l'éthique et des techniques qui lui ont été transmises.

Dojo : Lieu pour l'étude de la Voie

Se dit de l'endroit où l'on s'entraîne (Geiko) à la pratique de la méditation (Zen) et à celle des arts martiaux (Budo).

Dans la conception traditionnelle du Dojo, il est agencé suivant des règles précises qui créent l'atmosphère nécessaire à la concentration, ainsi qu'à la compréhension et à l'adhésion à l'esprit de la pratique.

Le concept du Do est à la base de l'évolution des arts martiaux orientaux, il s'agit simplement d'une voie empruntée par l'homme motivé et sincère, progressant dans la maîtrise de son corps et de son esprit. Cette préoccupation centrale fait la différence entre un pratiquant d'art martial et un pratiquant de sport de combat, plus facilement attaché aux résultats immédiats et superficiels. Le cheminement sur la « voie » proposé par l'art est l'affaire de toute une vie.

Le dojo est un endroit où l'on vient affiner son esprit en aiguissant son corps et ses sens de la perception. Cette pratique se fait sous la conduite d'un Sinh Séi.

Donc le Dojo est un lieu de rencontre spirituel qui mérite le respect des pratiquants.

Sinh sei désigne un enseignant, de manière générale, et a également le sens de « celui qui est né avant », qui se rapproche du sens de Sifu (Maître en chinois). Le pratiquant doit le respect au Sinh Séi qui, par son expérience et sa volonté pédagogique, amène l'élève à progresser à travers son enseignement.

Le terme O Sinh Séi désigne le fondateur de l'école qui intègre l'éthique et l'âme de ses enseignements.

LE RESPECT AU DOJO ET AU SINH SEI

- Garder le dojo propre
- Garder une attitude simple et respectueuse. L'état de votre présence indique le respect de vous-même
- Ne pas quitter le dojo sans prévenir le Sinh Séi à l'avance
- En cas de retard, saluer le groupe et le Dojo avant d'intégrer le groupe
- Quand le Sinh Séi montre une technique ou explique pendant le cours, vous devez rester silencieux et regarder attentivement

LA PRATIQUE

- Pour une progression continue, une pratique en dehors des cours à raison d'une heure par semaine est recommandée. Une demi-heure sera indispensable car l'acquisition de l'enchaînement ne peut être réalisée qu'à travers la pratique.
- En cas d'absence pour raisons diverses : Le signaler à votre enseignant, par respect pour l'éthique de votre pratique. Peu importe la raison de l'absence, la signaler à votre enseignant soit par téléphone soit par écrit. Ceci est important pour préserver le lien entre vous et votre enseignant.

- Pour que les horaires de début et de fin de cours puissent être respectés, merci d'arriver 10 mn avant le début de chaque cours.

La pratique du Tai Ji Quan et du Chi Gong est une discipline et fait partie de la famille des arts martiaux orientaux. La première chose à respecter dans cette discipline est l'observation des horaires du cours.

Etre à l'heure est considéré comme un respect direct vis à vis de votre groupe de pratique. Pour toute difficulté éventuelle, le signaler à votre enseignant

L'idéal est de se préparer et d'être disponible physiquement et psychiquement 30 mn avant de venir au cours.

La pratique, ce n'est pas d'éviter les erreurs pour atteindre la perfection, mais d'utiliser les erreurs avec l'acceptation pour atteindre la perfection.

La pratique est source essentielle vers la réalisation, la clé de la pratique est l'auto-détermination

Song ARUN

Il a lu pour nous :

« le Tao du professeur CHENG »

De Wolfe Lowenthal Ed. Tredaniel (1997) prix approximatif : 18€

Ce que j'ai apprécié : apprendre à relâcher, relâcher, relâcher... Développement et circulation du chi. Coller dans la poussée des mains et dans l'application martiale du Tai Ji. Position du corps et déplacement dans la forme. Un choix de vie : la voix du cœur ou la voix de l'esprit. Apprendre à marcher comme un chat. Des conseils « exécuter la forme comme si vous vous trouviez en présence de quelqu'un et faites la poussée des mains comme s'il n'y avait personne ». Et bien d'autres petites histoires lumineuses, à découvrir ou à relire

Guignat J-Pierre