



BULLETIN DU QUIMETAO

Editorial

Le temps passe très vite. L'année prochaine sera la vingt-sixième année que le Dr JIAN enseigne en France. C'est aussi le vingt-troisième anniversaire du Quimétao. Grâce au soutien de nos amis, de nos élèves, le Quimétao continue à développer.

Nous avons le bonheur de vous annoncer la republication de notre bulletin sous une forme électronique. Nous espérons que ce bulletin permettra de maintenir le contact entre nous. Nous espérons également qu'il permettra de partager les expériences entre les pratiquants. C'est pourquoi nous vous demandons de nous faire parvenir soit un article soit un témoignage de votre pratique (vingt-cinq lignes maximum) si vous êtes élève et de votre enseignement, si vous êtes professeur.

Au plaisir de vous lire!



Quoi de neuf

Le Quimetao ne cesse d'améliorer son travail pour essayer de mieux servir ses élèves. Nous souhaitons que le Quimétao devienne un lieu agréable pour tous afin de pratiquer, de partager ses expériences et d'avancer dans le chemin du bien-être.

Stages Exceptionnels de l'Ecole Li de Tai Ji Quan

Maître ZHANG Shaotang, Vice-président de l'Association de Wushu de Langfang, province de Hebei, est l'héritier de l'Ecole LI (quatrième génération) de Tai Ji Quan. Il pratique le Wushu depuis son enfance, avec son père et connaît parfaitement son art, ce qui en fait un combattant de très haut niveau en Tai Ji Quan.

Depuis plus de cinquante ans, Maître ZHANG étudie de façon très approfondie autant la théorie que la pratique des

Pour nous contacter

57, av. du Maine 75014 Paris
Tél: 01 43 20 70 66
Site: quimetao.fr
Email: quimetao@gmail.com





Zhan Zhuang

Ecarter les pieds de la même largeur que les épaules, genoux légèrement fléchis ; ces derniers ne doivent pas, à la verticale, dépasser la pointe des pieds. Les paumes orientées vers soi, les épaules sont relâchées, le bassin légèrement basculé vers l'avant, le menton légèrement rentré, la tête légèrement tirée vers le ciel; la poitrine est légèrement rentrée, le corps est en parfait équilibre. Les lèvres sont fermées et les dents serrées, la pointe de la langue est collée légèrement contre le palais, le bas-ventre relâché, les yeux mi-clos ; respirer naturellement en souriant et regarder vers l'avant en bas. Calmer l'esprit. Le Qi du cœur doit descendre au bas-ventre, le diaphragme est relâché ; le coccyx tombe à l'aplomb, le Yong Quan est creux ; on a l'impression qu'il capte l'énergie de la Terre. L'entre-cuisse est arrondie, l'énergie concentrée au Dan Tian. Relâcher tout le corps et attendre que le Dan Tian se mette en mouvement.

Pratiquer cinq minutes quotidiennement

arts de longévité, du Tai Ji Quan, ainsi que des arts martiaux chinois. Sa longue et sérieuse étude l'a amené à établir des relations fortes entre le Dao, le Yi Jing, la Philosophie, la Médecine, les ressorts de la puissance de l'esprit, les Beaux Arts, etc... Il a démontré que le Tai Ji Quan équivaut aux Beaux Arts du corps humain. Il est l'un des très rares Grands Maîtres des arts martiaux Chinois. Il connaît très bien le Tai Ji Quan, la Médecine Chinoise et les autres disciplines de combat. Il est aussi un Grand Maître de l'Alchimie Taoïste, qui a su parfaitement faire le lien entre la Médecine Chinoise, la pratique du Tai Ji Quan, le Qi Gong et les arts martiaux chinois dans leur ensemble.

Son Tai Ji Quan est très relâché, calme, naturel, léger, vif et fluide. Regarder pratiquer Maître ZHANG apporte autant de bonheur, de plaisir et de sérénité, que d'admirer un beau dessin ou une calligraphie chinoise. Cela nous permet réellement de comprendre et de ressentir l'expression du Dao.

Pour les «Mains Collantes» (Tui Shou), il a aussi une caractéristique très spéciale, basée sur l'utilisation de la pensée et non de la force: à peine touche-t-il légèrement le partenaire que celui-ci perd immédiatement l'équilibre. Il n'utilise aucune force physique. Son art des «Mains Collantes» nous permet de mieux comprendre la combinaison de la théorie et de la vraie pratique, tout en



nous en révélant son admirable efficacité. Son « explosion de la puissance » est très impressionnante et impossible à contenir.

De nos jours, cette école est répandue dans toute la Chine et même au-delà des frontières, comme en Europe, en Amérique et dans bien d'autres pays. En France, le représentant unique de l'École Li est l'Institut du Quimétao. Pour répondre à la demande des nombreux élèves qui pratiquent déjà depuis des années le Tai Ji Quan ou qui ont terminé un cursus de formation professionnelle, l'Institut du Quimetao a décidé de faire venir exceptionnellement le Grand Maître ZHANG Shaotang pour diriger ces stages.

PROGRAMME et DATES

1^{er} stage : **16 – 18 oct. 2015** l'Ecole Li du Tai Ji Quan : Théorie et enchaînement.

2^e stage : **19 – 21 oct. 2015** l'Ecole Li du Tai Ji Quan : Enchaînement et mains collantes.

Horaire : 9h30 - 12h30 et 14h -17h00.

Formation professionnelle en Qi Gong

La nouveauté est que la Formation Professionnelle en Qi Gong se structure désormais en deux ans. Le premier séminaire aura lieu les 30, 31 octobre, 1er novembre 2015. Pour les personnes qui ont l'intention de se perfectionner, afin de mieux assimiler cet art et non pas seulement dans le but d'acquérir des diplômes, il y aura d'autres stages de perfectionnement pour améliorer le niveau du pratiquant.

Formation professionnelle en Tai Ji Quan

La Formation Professionnelle en Tai Ji Quan a débuté les 9, 10, 11 octobre 2015. Après la formation en deux ans, il est prévu des stages de perfectionnement pour les personnes qui voudraient aller plus loin, afin de mieux comprendre cet art subtil et merveilleux. Cette année 2015-2016, deux stages de perfectionnement ont déjà vu le jour pour les personnes qui avaient déjà terminé la formation professionnelle.

Formation professionnelle en Dao de l'Harmonie

La formation professionnelle en Dao de l'Harmonie est très appréciée par les groupes précédents. Cette année, nous allons accueillir le quatrième groupe de cette formation. Le premier séminaire aura lieu les 6, 7, 8 novembre 2015.

Le voyage d'études en Chine

Le voyage d'études de l'année 2016 aura lieu au mois d'avril et début mai.

Ce circuit magnifique vous permettra de découvrir les sites mythiques de la Chine millénaire, vous plongeant au cœur de sa vaste culture. La part ésotérique des arts de longévité taoïstes, des Arts Martiaux et du Qi Gong vous sera dévoilée, vous amenant à comprendre le sens profond des mystères de la sagesse taoïste et de la Chine. Vous pourrez ainsi en apprécier toutes les richesses. Durant le voyage, pratiquer tous les jours avec le Dr JIAN, rencontrer et pratiquer avec les maîtres de la Chine contemporaine.

Les cours Hebdomadaires

Dans les cours hebdomadaires, les élèves peuvent suivre les cours de Qi Gong, de Tai Ji Quan, de Da Cheng Quan, du Dao de l'Harmonie. Les cours de Kung Fu enfant sont réservés aux enfants à partir de l'âge de cinq ans. Pour les personnes qui ne peuvent pas toujours être présents au même créneau horaire, il est possible de participer à d'autres cours selon leurs disponibilités.

Les caractéristiques de l'École Li de Tai Ji Quan

Du point de vue de la philosophie chinoise antique, l'univers possède trois trésors: ce sont le Ciel, la Terre et l'Homme.

Selon le principe « Ciel-Terre-Homme », Le Taiji Quan de l'école Li a créé trois formes fondamentales: la Forme du Ciel - «Tian Pan Quan 天盘拳» (Qi Xing Ru Yi Quan 七星如意拳), la Forme de la Terre - «Di Pan Quan 地盘拳» (Ba Fa Qi Men Quan 八法奇门拳) et la Forme de l'Homme - «Ren Pan Quan 人盘拳» (Wu Xing Chui 五行捶). En plus, pour les pratiquants, et pour leur faciliter le choix des différentes techniques, en s'adaptant à chaque individu et à chaque situation, que ce soit au niveau du sexe, de l'âge, de l'état de santé au départ, il existe également des petites formes complémentaires comme «Lao San Tui 老三推», «Si Men Pao 四门炮», «Ba Da Jia 八大架», «Ba Xiao Jia 八小架», «Shi San Dan 十三丹», «Shi San Gang Jia 十三刚架». Tout ceci est appelé l'ensemble des formes dynamiques.

A l'inverse des formes dynamiques, il existe des formes statiques, qui comprennent trois façons de pratiquer : debout, assis et allongé.

Les formes debout comprennent: la « posture debout » en trois hauteurs (haute, moyenne et basse), la posture Ma Bu (position du cavalier), la posture Panbu (Jambes croisées) ; ils forment ainsi les cinq marteaux de la posture de l'arbre (Zhuang Gong): «Jin Chan Wang Yue Chui - 金蟾望月捶 », «Hun Yuan Yi Qi Chui - 浑元一气捶 », «Hai Di Fan Hua Chui - 海底翻花捶 », «Ru Yi Zi Jin Chui - 如意紫金捶 », «Xuan Bi An Lu Chui - 玄匕安炉捶 ».

La forme assise est «Zuo Pan Shi - 坐盘式»; c'est l'essentiel des techniques assises. Elle comprend le «Zhu Ji Gong - 筑基功 », «Mao You Zhou Tian Gong - 卯酉周天功 », «Sheng Tai Pei Yu Huan Yuan Gong - 圣胎培育还原功 », «Jiu Zhuan Qi Huan Huan Dan Gong - 九转七环还丹功 », «Diao Chan Gong - 钓蟾功 » etc...

Et il existe encore des formes allongées.

Par conséquent, les quatre formes de pratique : marcher, debout, assis et allongé, sont conformes aux quatre formes de l'Univers.

Les formes statiques et dynamiques ne forment qu'une seule unité. Cette unité fonde l'ensemble du Taiji Quan de l'école LI. Autrement dit, l'école Li inclus les formes dynamiques, les formes statiques et vice-versa.

Dans l'enchaînement, il y a de la technique interne (Nei Gong), et dans le Nei Gong, il y a aussi de l'application martiale.

L'école LI n'est pas la seule à combiner la pratique des techniques statiques et dynamiques. Les autres styles de Tai Ji Quan, eux aussi, font attention à combiner les deux. Chaque style a ses avantages mais tous les styles prennent Maître ZHANG Sanfeng comme fondateur et remontent à la source taoïste de Wudang. En effet, tous les styles de Tai Ji Quan viennent de la même racine et sont donc liés. Au



lieu de dire: «Tous les styles de Tai Ji Quan sont de la même famille», on préfère dire «Tous les styles de Tai Ji Quan ont la même théorie».

Par contre, on voit souvent les gens pratiquer les enchaînements mais rarement les techniques internes. Cela donne l'impression que le Tai Ji Quan c'est seulement du mouvement. C'est vraiment une erreur et une connaissance incomplète du Tai Ji Quan.

Le Yin seul ne peut pas naître, le Yang unique ne peut pas se développer. C'est seulement quand le Yin et le Yang sont bien synchronisés que le «Dao (Tao)» peut être créé, se renouveler et continuer sans cesse. C'est la loi du changement de l'univers, c'est la loi ancestrale.

Combiner la pratique statique et la pratique dynamique, simultanément, permet de combiner le Yin et le Yang ; c'est le modèle typique du Tai Ji Quan (le Yin et le Yang sont bien harmonisés), ils contiennent le potentiel du changement et génèrent le mouvement.

Le Tai Ji Quan des Héros

L'art merveilleux de l'École Li

La culture du Tai Ji Quan est profondément enracinée dans l'histoire de la Chine. Il existe beaucoup d'écoles, chacune ayant ses propres caractéristiques et sa propre théorie.

Dans notre société, le stress lié au travail et les pressions de la vie quotidienne ont pris une place démesurée. C'est la raison pour laquelle un art traditionnel, qui cultive le corps et l'esprit comme le Tai Ji Quan, a pu prendre autant de place dans notre monde contemporain. Le Tai Ji Quan améliore la santé du pratiquant tout en lui permettant de s'épanouir, de plus, il apporte une dimension harmonieuse à la société grâce aux valeurs civilisatrices qu'il porte.

Dans le jardin fleurissant de la culture chinoise, le Tai Ji Quan est un arbre fruitier des plus fertiles. L'École Li de Tai Ji Quan est l'une des branches les plus épanouies de cet arbre.

Les Editions Quimétao, fondées en 1994, ont publié plusieurs ouvrages et DVD sur le Tai Ji Quan et parmi eux, les Ecoles Chen et Wu. Ces livres ont connu un grand succès de librairie. Cette fois-ci, avec la sortie du livre consacré à l'Ecole Li et intitulé « Le Tai Ji Quan des Héros », nous faisons preuve d'innovation car cette école est très connue en Chine mais peu en France. L'Ecole Li de Tai Ji Quan a su en effet préserver la quintessence du savoir dans tous les domaines : historique, scientifique, pratique. Ce livre a eu, dès le début, le soutien de ZHANG Shaotang, héritier direct, à la quatrième génération, de la lignée des maîtres en charge de la transmission.

Pour réaliser cet ouvrage, nous avons eu recours aux talents du Dr. JIAN Liujun, qui a une connaissance approfondie du Tai Ji Quan et de l'Ecole Li en particulier. Serge Mairet, traducteur d'une dizaine d'ouvrages consacrés à la culture chinoise dont plusieurs concernant le Tai Ji Quan, a secondé le Dr. JIAN pour tout ce qui relevait de la précision grammaticale et des subtilités de style dans la traduction du chinois au français. Ce travail très exigeant, qui a demandé une année complète, confère une qualité exceptionnelle à un ouvrage dont on n'a jamais connu une telle profondeur dans l'édition des livres consacrés au Tai Ji Quan. Bien que son contenu soit très riche, les deux traducteurs ont fait en sorte qu'il demeure facile d'accès et fluide dans sa lecture. Ils ont réussi à éviter les pièges de l'hermétisme et de l'opacité, trop souvent rencontrés dans ce type d'ouvrages traduits en français. On a vraiment l'impression, à l'issue de la lecture de l'ouvrage, que le maître ZHANG Shaotang a écrit son livre directement en français...

Nous espérons ainsi, avec la publication du « Tai Ji Quan des Héros », aider les lecteurs, notamment tous ceux qui apprécient la culture traditionnelle chinoise, le Tai Ji Quan, les arts martiaux internes et tous les autres arts martiaux, à se faire une idée de ce qu'est la dimension réelle et authentique du Tai Ji Quan.

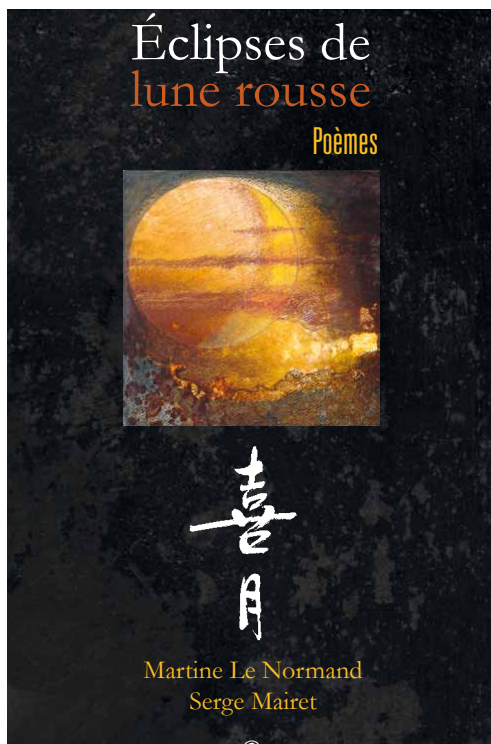
Le contenu de l'Ecole Li de Tai Ji Quan est si riche qu'il couvre non seulement l'enchaînement à mains nues et les armes mais englobe aussi les dimensions interne et externe. Le Tai Ji Quan des Héros est le premier livre de cette importance publié par les Editions Quimétao. D'autres ouvrages tout aussi précieux vont bientôt suivre dans cette collection.

Ce livre magnifique en couleurs sera disponible dès le mois de novembre au prix de vingt-neuf euros. Pour le commander, nous contacter directement.



L'Exposition de Martine Le Normand

Au moment du vernissage de l'exposition, il y aura simultanément le lancement du livre de poèmes de Martine Le Normand et Serge Mairet, accompagnés des calligraphies du Dr JIAN.



和道