



# BULLETIN DU QUIMETAO

## Editorial

Depuis le dernier numéro du bulletin, nos lecteurs nous ont fait parvenir leurs commentaires et surtout, ils nous ont fait part de leur plaisir d'avoir reçu le bulletin, leur envie d'y participer et de voir cette publication poursuivre son chemin.

Nous souhaitons que notre bulletin ne soit pas uniquement un moyen de communication qui délivre seulement des informations mais aussi un moyen d'aider les pratiquants à élever leur niveau de pratique par la publication d'articles ou de textes rédigés par des experts. En plus, nous voulons que ce bulletin devienne le passage obligé des échanges entre les pratiquants et du témoignage de leur expérience.

L'année 2015 s'est avérée très riche et nous espérons que 2016 sera plus riche encore. A l'occasion des fêtes, nous souhaitons à tous bonheur, prospérité et longévité.

## Pour nous contacter

57, av. du Maine 75014 Paris  
Tél: 01 43 20 70 66  
Site: [quimetao.fr](http://quimetao.fr)  
Email: [quimetao@gmail.com](mailto:quimetao@gmail.com)

## Ce qui s'est passé au Quimetao

Il est difficile de faire le tri entre toutes les choses intéressantes qui ont lieu au Quimetao mais on peut distinguer ce que nous estimons les plus frappantes:

### *Stages Exceptionnels de l'Ecole Li de Tai Ji Quan*

L'évènement qui aura couronné l'année 2015 au Quimetao est la venue du Grand Maître ZHANG Shaotang, de l'Ecole Li de Tai Ji Quan.

C'est la troisième fois que Maître ZHANG vient en France, accueilli au Quimetao par le Dr. JIAN. Le stage avait été préparé depuis un an et les élèves qui vinrent participer au stage étaient très nombreux et surtout, certains d'entre ont trouvé le temps de venir même pour une demi-journée...

Pendant le stage, Maître ZHANG a insisté sur l'enseignement des Huit Formes fondamentales de l'Ecole Li de Tai Ji Quan. Au départ, beaucoup d'élèves, notamment ceux qui avaient déjà pratiqué l'Ecole Li de Tai Ji Quan, ont eu envie de pratiquer intensément, en pensant naïvement que les Huit Formes seraient trop faciles pour eux... Maître ZHANG s'est chargé rapidement de leur prouver le contraire. Au cours de ces six jours de stage, Maître Zhang s'est évertué à préciser





## Le Code du Zhan Zhuang

San Dong Bu Ru Zheng Dong

散 动 不 如 整 动

Les mouvements unifiés valent mieux  
que ceux qui sont dispersés

Zheng Dong Bu Ru Rou Dong

整 动 不 如 柔 动

Les mouvements souples valent  
mieux que les mouvements unifiés

Tou Dong Bu Ru Ling Dong

柔 动 不 如 灵 动

Les mouvements légers valent mieux  
que ceux qui sont souples

Da Dong Bu Ru Xiao Dong

大 动 不 如 小 动

Les petits mouvements valent mieux  
que les grands

Xiao Dong Bu Ru Wei Dong

小 动 不 如 微 动

Les micro mouvements valent mieux  
que les petits mouvements

Wei Dong Bu Ru Bu Dong

微 动 不 如 不 动

L'immobilité vaut mieux que les  
micros mouvements

Bu Dong Zhong Qui Zhen Dong

不 动 中 求 真 动

Au sein de l'immobilité,  
rechercher les mouvements  
véritables

tous les points clefs en éclairant les applications, tout en rendant explicite le contenu philosophique et culturel de la pratique du Tai Ji Quan. Au moment de la démonstration des techniques et des mouvements, chaque élève se sentait concerné et appliqué pour ne rien laisser passer de ce trésor.

A la fin du stage, tout le monde était enthousiaste et joyeux, riches de ce qu'ils venaient de découvrir et surtout, de cette approche nouvelle qui a totalement révolutionné leur façon de considérer le Tai Ji Quan dans son ensemble, même en ce qui concerne les arts martiaux chinois.

Pendant le pot d'amitié qui a suivi le stage avec Maître ZHANG, chacun a exprimé sa satisfaction et témoigné de son admiration en demandant au Maître ZHANG de revenir au plus vite, ce qui n'a pas manqué de lui faire plaisir. Dr. JIAN s'est adressé également aux élèves pour leur dire que la venue d'un maître d'une telle qualité est une chance incroyable pour nous ici au Quimetao.



Dr. JIAN a exprimé au nom du Quimetao et de tous les élèves ses remerciements au Maître ZHANG Shaotang pour son précieux enseignement ainsi qu'à son assistant Maître YANG Changpu. Et bien entendu, Dr. Jian a renouvelé son invitation à Maître ZHANG pour un prochain stage toujours plus riche d'enseignements. Dr. JIAN a remercié également les adeptes pour leur assiduité sans faille et leur passion du Tai Ji Quan.

Le stage est peut-être terminé mais son scénario demeurera encore longtemps dans notre mémoire...

## *Le bilan des formations professionnelles au Quimétao*

Cette année, il y avait deux groupes de formation

professionnelle en Qi Gong qui ont terminé leur cursus. Un groupe qui poursuivait un cursus sur trois ans et un autre sur deux ans, après le changement intervenu dans le programme. Tous les participants ont fait preuve d'une grande assiduité et ont construit une base solide en Qi Gong, tant en Qi Gong traditionnel qu'en Qi Gong pour la santé et qu'en Qi Gong Quimetao.

En ce qui concerne le groupe de formation professionnelle en Tai Ji Quan, les élèves ont tous également accompli leur mission de deux ans avec succès. Qui plus est, après leur formation, tous les élèves ont estimé que la fin de la formation n'était que le début de leur apprentissage. Ils ont fait part de leur désir de revenir pour continuer à se perfectionner ou participer à d'autres formations telles que celle du Qi Gong ou du Dao de l'Harmonie.

Pour la première fois au monde, les premiers diplômes de formation en Dao de l'Harmonie ont été délivrés en 2015. Parmi les diplômés, il y avait des Français, des Italiens et une Américaine. Les élèves se sont montrés très fiers de leur rôle pionnier au sein de la formation en Dao de l'Harmonie. Ils ont déclaré que le Dao de l'Harmonie leur permet une vision d'ensemble sur tous les arts énergétiques et une appréciation juste de ce que peuvent être les arts martiaux internes, pour ensuite se tourner vers ce qui correspond le mieux à leurs intérêts.



Depuis 1992, le Quimetao a mis d'abord en place une formation professionnelle en Qi Gong et en Médecine Chinoise. Ensuite, il a poursuivi avec le Tai Ji Quan, le Da Cheng Quan et plus récemment, avec le Dao de l'Harmonie. Considérant que nombre de nos élèves sont déjà diplômés et qu'ils souhaitent aller encore plus loin, nous estimons à présent qu'il faut mettre en place un diplôme de Master qui consacrera un niveau d'études supérieures, exactement comme à l'université.

### *Le bilan des autres activités passées au Quimétao*

Comme chaque année, il y avait également des stages de perfectionnement en Qi Gong, en Tai Ji Quan et en Dao de l'Harmonie. Les élèves qui étaient passés par ces stages ont trouvé encore cette année des nouveautés par rapport à ce qu'ils avaient connu les années précédentes. Certains élèves, qui sont revenus quelques années après leur formation, ont déclaré par exemple avoir découvert de nouvelles subtilités qu'ils n'avaient pas envisagé à leurs débuts. Et surtout, la riche expérience transmise par le Dr. JIAN leur permet de comprendre maintenant ce qu'est un enseignement véritablement personnalisé, s'adressant à chacun en fonction de son nouveau de compréhension.



En ce qui concerne la Médecine Chinoise, ont été mis en place l'année dernière des stages de perfectionnement consacrés au Fa Qi Liao Fa ou Wai Qi Liao Fa, les massages Tui Na, l'acupuncture et le Qi Gong taoïste secret. Les participants à ces stages avaient déjà plus ou moins des connaissances de base en Médecine Chinoise qui leur ont permis d'être plus facilement accessibles à la partie pratique telle qu'elle est transmise par le Dr. JIAN.

Le groupe Quimetao Italia, basé à Turin, a organisé plusieurs sessions dans l'année animées par le Dr. JIAN, couvrant toutes les composantes de l'enseignement Quimétao. Les élèves de ce groupe, qui viennent de toute l'Italie, ont la particularité de suivre l'enseignement de suivre l'enseignement du Dr. JIAN depuis une dizaine d'années, ce qui signifie qu'ils sont toujours à la fois persévérants, passionnés et enthousiastes pour approfondir et avancer sans cesse sur le chemin du Dao.



Depuis septembre 2014, le département Neurologie de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière a fait appel aux services du Dr. JIAN pour assurer des cours de Tai Ji Quan en direction des patients et du personnel soignant. Au sein de la Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie (Paris VI), le Dr. Jian a également été appelé à prendre en charge le Qi Gong et le Tai Ji Quan, dans le cadre du programme des diplômes universitaires de Médecine Chinoise DUMETRAC et DUPRAC.

## Et maintenant, ce qui va se passer

L'année prochaine, le Quimetao va mettre en place plusieurs événements d'importance :

### *Premier Colloque National de Recherche Scientifique Sur le Qi Gong Pour la Santé*

**Date** : Le 4 juin 2016

**Lieu** : Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris (France)

**Organisateur** :

L'Institut du Quimetao, avec le soutien de l'Association Nationale de Qigong Santé de Chine, la collaboration du Centre Intégré de Médecine Chinoise de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, AP-HP et ARS ASIATICA.

**Programme** :

Pour la première fois en France, un colloque scientifique sur le Qi Gong pour la Santé se tiendra à Paris, dans une Faculté de



Médecine, à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Il rassemblera des experts de Qi Gong, des professeurs d'université, des médecins spécialistes chinois et français, qui interviendront sur tous les domaines du Qi Gong pour la Santé, faisant ainsi le lien entre la médecine chinoise et la médecine occidentale.

De 9h à 17h, pause pour le déjeuner. Places limitées. Réservation à l'avance obligatoire auprès de l'Institut du Quimétao.

### *Séminaire national de Qi Gong pour la Santé destiné à la formation des enseignants*

**Date :** Le 3, 5 et 6 juin 2016

**Lieu :** 57, avenue du Maine, 75014 Paris (France)

**Organisateur :**

L'Institut du Quimetao, avec le soutien de l'Association Nationale de Qigong Santé de Chine.

**Programme :**

Ce stage de perfectionnement s'adresse avant tout aux pratiquants et aux professeurs de Qi Gong. Il traitera du Qi Gong pour la santé à travers le Yi Jin Jing (Renouveau des tendons) et le Da Wu (la Grande Danse). Ce sera le Professeur SHI Aiqiao, Directeur de l'Université d'Education Physique de Wuhan, qui assurera la direction de ce stage. Il va non seulement enseigner la technique mais aussi préciser les points clefs, les subtilités, en établissant le lien étroit qui existe entre l'art et la civilisation chinoise. A la fin du stage, pour celles et ceux qui auront satisfait à l'examen, un certificat signé par le Professeur SHI Aiqiao, sera délivré par l'Association Nationale de Qi Gong pour la Santé de Chine.



Places limitées. Réservation à l'avance obligatoire auprès de l'Institut du Quimétao.

### *Voyage d'étude en Chine*

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 taoïstes de longévité, 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, il est



aussi très agréable de pratiquer en moyenne cinq heures par jour avec le Dr. JIAN ainsi qu'avec les différents maîtres de la Chine que l'on aura rencontrés. Un travail intensif tous les jours est sûr de vous apporter le bon niveau de pratique que vous souhaitez avoir obtenu à la fin du séjour sur place.

**Le trajet :** Paris - Cheng Du - Zhang Jia Jie - Cheng Du - Paris

**Les dates :**

Le 17 avril 2016 - J1 Dimanche, départ de Paris CDG à 18H35 : Vol AF 8240 Paris - Amsterdam, puis à 21:05 KL 891 Amsterdam - Chengdu.

Du 18 au 23 avril, Cheng Du, E Mei Shan

Du 24 au 29 avril, vol pour Zhang Jia Jie, stage de Qi Gong Taoïste secret à Zhang Jia Jie.

Le 29 avril - J13 Vendredi , vol pour Chengdu, logement à Chengdu.

Le 30 avril 2016 - J14 Samedi, aéroport de Chengdu, à 14:30, KL892 Chengdu - Amsterdam, 19:05 arrivée à Amsterdam, à 20:30 AF1441 pour Paris, 21:45 arrivée à Paris.



**Programme détaillé sur demande.**

## Dates à Noter

**Stage à Turin :** Les 5, 6 et 7 février 2016.

**Qi Gong Taoïste secret :** Les 19, 20 et 21 février 2016.

**Médecine Chinoise, Massage Tui Na :** Du 22 au 26 février 2016.

**Dao de l'Harmonie et Qi Gong: stages de perfectionnement :** Les 27, 28 et 29 février 2016.

**Stage à l'Ile d'Yeu :** Du 26 au 30 juillet 2016.

## QU'EST CE QUE LE QI GONG ?

Le Qi Gong est une magnifique fleur dans le jardin de la culture traditionnelle chinoise. Cet art énergétique date de plus de cinq mille ans. Il est utilisé par les Chinois dès l'Antiquité pour découvrir les lois de l'Univers, les mystères du corps, pour cultiver la pensée et nourrir l'organisme.

A travers la pratique du Qi Gong, nous cherchons à faire que notre corps s'adapte aux «lois» de l'univers – le «Dao» - au niveau de l'organisme, de la circulation de l'énergie et du sang, etc. Ceci permet d'unifier l'Homme avec le Ciel, d'harmoniser le corps avec la Nature, le Ciel et la Terre, de maintenir la santé physique et mentale dans un état harmonieux, et de profiter au maximum de notre potentiel vital. L'objet principal du Qi Gong est de s'adapter au «Dao» et d'exprimer le «Dao» par le corps.

Le Qi Gong n'est pas simplement une accumulation de techniques ni une gymnastique physique. C'est une philosophie antique palpable, un enseignement qui possède sa propre logique théorique et pratique, très riche et très complète.

La pratique du Qi Gong doit réguler le «Cœur», le corps et la respiration. C'est aussi ce qui le distingue des sports modernes.

«Réguler le cœur», en chinois «Tiao Xin», veut dire, tout d'abord, cultiver la vertu, prendre la vie du bon côté en lâchant prise afin de ne pas être perturbé par les idées noires ou le sombre côté des choses. Parvenir au « Non agir » permet d'agir en tout correctement, de maîtriser les émotions, de supprimer complètement les causes internes des maladies et l'excès de sentiments.

Car dans notre vie quotidienne il y a trop de stress, de nervosité, d'inquiétude, de peur, de frayeur, de colère et de tristesse. L'accumulation de ces émotions ou leur excès peuvent nous déranger au niveau de la circulation de l'énergie et du sang puis, peu à peu, atteindre les organes. Quatre vingt pour cent ou plus des maladies modernes comme l'hypertension, la dépression, les pulsions morbides, le cancer ou autres, ont plus ou moins directement ces causes pour origine. Le Qi Gong est donc très adapté à ceux qui subissent cette société moderne.

D'autre part, pour pratiquer le Qi Gong, il faut l'aimer et y croire ; le pratiquer tous les jours, même seulement quelques minutes, le considérer comme un mode de vie. Même si on sait comment manger, on mange tous les jours. C'est du même ordre. Le plus important pour le Qi Gong est de pratiquer, pas seulement d'apprendre. Le connaître ne suffit pas.

Enfin, «réguler le cœur» , c'est utiliser des méthodes de concentration, de visualisation, de suggestion positive, afin d'atteindre un état de relâchement parfait au niveau du corps et du mental pour, finalement, réussir à maîtriser les émotions et lâcher prise.

«Tiao shen» c'est maîtriser nos postures ou nos mouvements en position assise, debout, allongée ou en marchant ; réguler chaque geste de façon à ce que tous correspondent au «Dao». Plus précisément, à tout moment, il faut que les mouvements soient naturels et agréables, pour favoriser notre santé physique et mentale. En pratique, les différentes techniques et les différentes écoles ont des exigences différentes mais, en général, il faut correspondre au principe du Yin-Yang. Les exigences pour le Qi Gong QUIMÉTAO sont : être relâché, plein, rond, homogène, léger, agile, unifié, harmonieux. Il est assez compliqué de les expliquer en détail mais ce sont les points essentiels qu'on doit rechercher dans la pratique tout au long de notre vie.

«Tiao Xi» c'est contrôler la respiration. Dans la pratique du Qi Gong, il existe plusieurs formes de respiration : respiration par le nez ou/et par la bouche, respiration abdominale, respiration foetale, respiration par le talon, respiration de la tortue, etc.... En tous cas, il faut qu'elle soit profonde, fine, homogène, régulière, longue et naturelle. Des exemples simples permettent de mesurer l'importance de la respiration : la respiration du chien est de 30-40 fois/mn, l'âge moyen du chien étant seulement de 15-20 ans ; la respiration de l'homme est de 16-20 fois/mn, l'âge moyen des français étant de 80 ans environ ; la respiration de la tortue à la carapace dure est de 1 fois/1-2mn, son âge étant de 300-400 ans. On voit bien qu'une respiration lente et profonde bénéficie énormément aux fonctions de l'organisme.

Le Qi Gong est facile à apprendre et il est adapté à tous. Tous les pratiquants peuvent en tirer des bienfaits. Cependant, pour atteindre un niveau supérieur, il faut pratiquer longtemps, être assez doué et talentueux. Mais n'oubliez pas que «La persévérance vient à bout de tout» !

## Témoignages

Cela fait 15 ans déjà que j'ai l'honneur de connaître le Dr. JIAN Liujun, années pendant lesquelles non seulement j'ai pu suivre les formations de Qi Gong et de Tai Ji Quan, mais surtout où j'ai pu découvrir le monde si particulier de l'énergie. Ces deux Arts de Vie permettent de se découvrir soi-même, de découvrir sa propre intériorité, de développer l'écoute de son corps, d'augmenter sa sensibilité à soi-même, aux autres et à toutes les choses qui nous entourent, gérer soi-même sa propre renaissance.

Quand, après un temps de pratique, quelque chose se libère en soi, quel bonheur ! Et pas seulement d'avoir les fruits de son travail mais surtout, de vivre du dedans la vérité des consignes qui sont données par le Maître. En tant qu'occidentaux, nous avons une fâcheuse tendance à se laisser aller au scepticisme, quel dommage dans ce cas...

Il est un proverbe qui énonce «une once de pratique vaut mieux que mille théories», aussi étonnant que cela puisse paraître à ceux qui sont plutôt littéraire, c'est vrai, tout simplement.

Quand on a compris comment vivre Qi Gong et Tai Ji Quan au quotidien, dans les gestes les plus simples de la vie, toutes les tensions internes disparaissent pour laisser la place au calme et à la quiétude, le corps est plus souple sans pour autant faire des exercices particuliers, tout le corps bouge naturellement. (Luc Olivier)

## Yuan Zhen

### *La puissance de la vérité dans le Tai Ji Quan (Tome I)*

Le livre sur l'Ecole Li de Tai Ji Quan devait sortir, en principe, au mois d'octobre 2015 mais pour assurer que les photos soient au niveau de la qualité du contenu du livre, nous avons préféré prendre un peu plus de temps pour que tout soit parfait.

En plus, en discutant avec le Maître ZHANG Shaotang, il nous a suggéré de prendre à la lettre le titre en chinois, Yuan Zhen, qui veut dire «La vérité d'origine»...

La pratique du Tai Ji Quan, notamment dans l'Ecole Li, consiste à découvrir la vérité originelle et c'est pourquoi, la technique et les enchainements ne sont que des outils utilisés pour atteindre ce noble objectif.

Le livre sera disponible à l'Institut du Quimetao au mois de janvier 2016, à l'occasion du Nouvel An Chinois.

