



BULLETIN DU QUIMÉTAO

Editorial

Ce bulletin du Quimétao nous emmène hors de l'Institut parisien.

L'Institut du Quimétao est pour beaucoup un lieu central où se former, se ressourcer, retrouver des pratiquants qui ont les mêmes passions, ou qui partagent les mêmes recherches. Mais Maître JIAN nous propose aussi une ouverture à d'autres lieux et des formes et temps de pratique différents.

Voyager en Chine, pratiquer dans des lieux majestueux et chargés d'énergie ? Le groupe d'étudiants de Quimétao qui a fait ce voyage en avril dernier partage avec nous cette expérience.

Moins loin que la Chine : des stages en dehors de Paris. Le temps d'un stage intense, et riche de découvertes, les participants témoignent de leur plaisir de pratiquer le Qigong avec un enseignement exigeant !

Nous vous souhaitons une excellente période estivale, qui allie ressourcement et mouvement.

Pour nous contacter

57, av. du Maine 75014 Paris

Tél : 01 43 20 70 66

Site : quimetao.fr

Email : quimetao@gmail.com

Les stages hors de Quimétao

Interrogé lors du dernier stage à Dijon, Maître JIAN explique l'intérêt qu'il porte à ce type de week-end. Ces stages en-dehors de l'école présentent des différences avec ceux organisés à Paris, à Quimétao, plutôt destinés aux personnes en formation : les élèves n'y ont pas le même profil. C'est très intéressant car cela lui permet de connaître et toucher encore plus de personnes. S'il trouve dommage de ne pas pouvoir en faire plus, car devant assurer beaucoup de week-ends de formations à Paris, Maître JIAN sait aussi que leur mise en place demande beaucoup d'efforts.

Au mois d'avril 2019, c'est *Patrick Bandiera* de la Grue Blanche à Dijon qui a investi beaucoup d'énergie pour permettre ce stage. JIAN Liujun est aussi touché par la présence de nombreux élèves, qui font des efforts pour venir au stage, consacrant ainsi leur temps libre à la pratique du Qigong, délaissant pour ce moment leur famille et le beau temps ... ; heureux de pouvoir leur apporter quelque chose en échange, il les remercie de leur implication.



Ce couple venu de Dordogne en est l'illustration. Ils remercient l'organisation : « merveilleusement accueillis dans un super endroit : clair, pratique, convivial, permettant de travailler dans de bonnes conditions, un bonheur d'avoir un accueil chaleureux de la part de toutes les personnes. C'est un plaisir de participer à ce stage. Connaissant Patrick depuis longtemps, Maître JIAN encore plus, nous apprécions ce moment, y compris avec les temps de convivialité en-dehors des temps d'étude ! »

Comme eux, plusieurs participants pratiquent depuis longtemps. C'est le cas de *Gilles Finet* : cela fait déjà 17 ans qu'il a été formé par Docteur JIAN. Il constate, à chaque fois qu'il revient à un stage, que l'enseignement de Me JIAN a extrêmement évolué. Ainsi il découvre de nouveaux aspects qui peuvent lui apporter. *Gilles* rapporte qu'il a mis plus de 10 ans

« Où ça m'apporte beaucoup de choses, c'est parce que dans les explications de Maître JIAN c'est très visuel. Il apporte des images qui nous expliquent tout. Quand il parle de crevette, de fouet, on voit bien le mouvement de la colonne qui se déplie comme un fouet. Quand il nous a parlé de la voiture c'était déjà très drôle car on s'imagine les roues de voiture qui partent toutes seules, et en fait toutes ces images nous expliquent bien ce qui doit se passer au niveau de notre corps. »

Martine Mezaguer



« Je trouve Maître JIAN assez exceptionnel dans ses explications qui sont très simples, qui sont complètes en même temps, et puis dans sa personne : de la façon dont il bouge, on a l'impression qu'il est sur un petit nuage »

Martine Charchaude



pour digérer ce qu'il avait appris dans sa formation initiale, pour parvenir à transmettre. Maintenant il pense que ce serait bien de continuer cette formation qui n'aura jamais de fin.



D'autres sont des débutants ou pratiquent depuis peu. Mais tous témoignent de ce qu'ils apprennent quelque chose de particulier lors de ce stage.

« C'est intéressant d'avoir la posture corrigée par Me JIAN car je n'avais pas ressenti cette courbure au niveau du haut des dorsales, qu'il m'a bien fait ressentir. Ça me donne une posture beaucoup plus juste que celle que je pratique d'habitude. Mais ça ne fait qu'un an et demi que je pratique, ce n'est pas très étonnant ! »

Marie-Hélène

Outre les aspects techniques, *Marven*, pointe un autre aspect : le partage. Etant de l'association organisatrice, La Grue Blanche, il indique que cela fait chaud au cœur de pouvoir venir et de partager ce moment avec Maître JIAN et les différentes associations dijonnaises : c'est un moment convivial, qui permet beaucoup d'échanges. D'ailleurs lors des moments de travail à deux les gens se sont mélangés, ne restant pas avec ceux qu'ils connaissaient déjà. *Marven* a cette idée de poursuivre ce qu'il a appris là, le développer, en faisant des rencontres - échanges entre associations.

C'est d'ailleurs *Jacky Grosprêtre*, d'une autre association – Art et Energie-, et venu accompagné de plusieurs de ses élèves, qui a recueilli ces témoignages.

Bravo aux dijonnais qui nous montrent un magnifique état d'esprit de convivialité et travail dans l'échange, lors de ce stage.

Porcelaine avec Pr ZHANG Lei

Les participants font connaissance avec le professeur et peintre **ZHANG Lei**, connu en Chine. Professeur ZHANG a fait ses études en France et a réalisé plusieurs expositions au Quimétau. Il a aussi publié plusieurs ouvrages.

Pr ZHANG Lei explique d'abord la calligraphie, comment exprimer les émotions, avec un travail qui a beaucoup de caractéristiques proches du Qigong, ce qui explique que de nombreux calligraphes vivent très longtemps.



Ensuite il a écrit pour chacun son prénom. Puis il réalise en direct un tableau, expliquant sa composition : lourd/léger, ouverture/fermeture ... Pr ZHANG apporte aussi des explications techniques sur la porcelaine : par exemple comment l'encre noire, après la cuisson, sera bleue.

Alors sous son guidage, chacun commence à créer son œuvre. Idéogrammes, dessins, chacun compose selon son aspiration, dans l'instant.

**Voyage d'étude en Chine**

Le groupe du Quimétau est parti en avril 2019 pour un voyage d'étude en Chine. Depuis Shanghai le trajet vers la Montagne Jaune se fait en TGV à 300 km/h. Mais sur place l'invitation à la contemplation

oblige à ralentir ! Les neuf cascades des « Neuf Dragons » se succèdent, la plus grande faisant 220 mètres de haut et 120 mètres de large. Entre les montagnes la brume circule.



Montagne Jaune

Sapins, roches jaunes, brouillards, cascade, végétaux –dont l'azalée, symbole de la région - , animaux ... le lieu est majestueux. Pratiquer le Qigong ou le Dao de l'harmonie dans ces beaux paysages offre des sensations différentes de celles du quotidien.

Après trois journées dans la Montagne Jaune le groupe se rend vers Jingdezhen. Le train traverse la province de Anhui, qui produit quatre des dix meilleurs thés chinois ; des théiers s'offrent à la vue sur d'immenses étendues des collines avoisinantes. Jingdezhen est la capitale de la porcelaine de Chine, et son musée présente des pièces vieilles jusqu'à 3000 ans. Même si la journée a déjà été longue, et que la nuit tombe, le charme de la musique jouée par les grenouilles supporte le temps de pratique. Dao de l'Harmonie, Qigong, travail à deux, arbre, jusqu'à la nuit noire.



Le lendemain, vient le moment de l'atelier de porcelaine (cf. *encart*). Sur le chemin pour aller à l'usine les murs et murets sont décorés de porcelaine. Les participants font connaissance avec le professeur et peintre ZHANG Lei, connu en Chine. Pr



Lu Shan

ZHANG guide le groupe jusque dans l'usine, cachée au fond des anciens quartiers d'habitation, et partage son savoir.



Le groupe alterne la pratique du taijiquan, du tuishou, du Qigong, avec les visites d'un temple et d'un marché de nuit, puis du vieux quartier de Jingdezhen qui réserve des surprises :

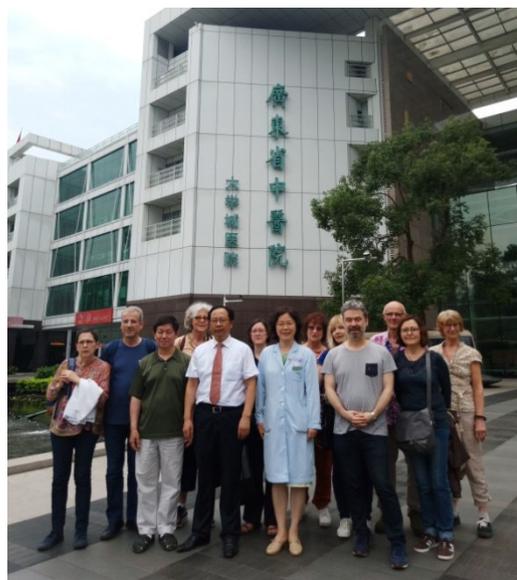
maisons anciennes, circulation compliquée, réception impromptue dans le bureau de quartier qui offre son eau « c'est bon » pour rafraichir ses visiteurs français !

La suite du voyage se déroule dans la région de Lu Shan : la montagne ici est comme un « bar à oxygène ». Marche au cœur des théiers, cascade, brume, « grotte de l'homme immortel », lac, tout concourt à l'admiration. Cette région est aussi le site de la Maison commémorative de l'ancien président MAO Zedong. Le groupe du Quimétao visite également le temple Dong Lin, temple fondateur de l'école « de la Terre Pure » du bouddhisme, dont les édifices sont disséminés parmi la végétation et les forêts de bambou. Le séjour ici se termine par la rencontre d'un ami de Me JIAN, dans son école de calligraphie.

Puis un train de nuit (au notable wagon-restaurant, et à l'insolite pratique de l'arbre, des tests de force, ... assis sur les banquettes sous les couchettes) emmène tout le monde à Canton. A la visite du monastère taoïste San Yuan succède un moment à l'hôpital annexe de l'Université de MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) de Canton. L'accueil y est remarquable, les responsables consacrant plusieurs heures pour faire découvrir :



San Yuan



Hôpital ↑ ↓



de soin essayées par chacun (ventouses, moxas, thérapie du feu, gua sha, ...), le musée qui comporte la plus grande collection de plantes de Chine.

Le dîner qui clôt la fin de la journée rassemble des relations de Maître JIAN à l'hôpital, anciens ou actuels responsables, et permet de fêter chaleureusement l'anniversaire d'Albert !

La dernière journée se partage entre le marché du jade, le temple bouddhiste Hua Lin Chan Si, impressionnant car il présente une salle de 500 arhat (=disciples de bouddha), la visite d'une maison de thé, avant de reprendre l'avion en direction de Paris.



DATES A NOTER**Stages de septembre-octobre 2019 - PARIS**

- 7 septembre : Qi Gong pour le Foie
- 14 sept. : Rajeunissement taoïste
- 15 sept. : La forme du Yin-Yang
- 20-21-22 sept. : Stage de Tuishou
- 4-5-6 octobre : Stage de Taijiquan – Style WU
- 19 octobre : Mille Mains Sacrées Dynamiques

**Début des formations professionnelles****1^{er} séminaire de la 1^{ère} année**

- 4 octobre : formation de Taijiquan
- 18 octobre : formation de Qi Gong
- 1^{er} novembre : formation de Dao de l'Harmonie

Portes Ouvertes

- 7 et 14 sept. - 18h15-20h : Atelier
- 13 sept. – 18h-21h : Présentation et démonstration

Stage hors de Paris

- 28-29 septembre : en Corse
- 11-12-13 octobre : Turin
- 27-28-29 mars 2020 : la Rochelle

Journées Quimétao International : Qigong pour la Santé

- 25-26-27 octobre 2019 : formation à La Grande Danse – *Da Wu* et passage de grades du 1^{er} au 3^{ème} pré-duan ainsi que du 1^{er} au 3^{ème} duan.

Organisé par Quimétao, sous la direction de l'IHQF (Fédération Internationale de Qigong pour la Santé)

Zhi Wei Bing

(approximativement : « traiter en prévention »)

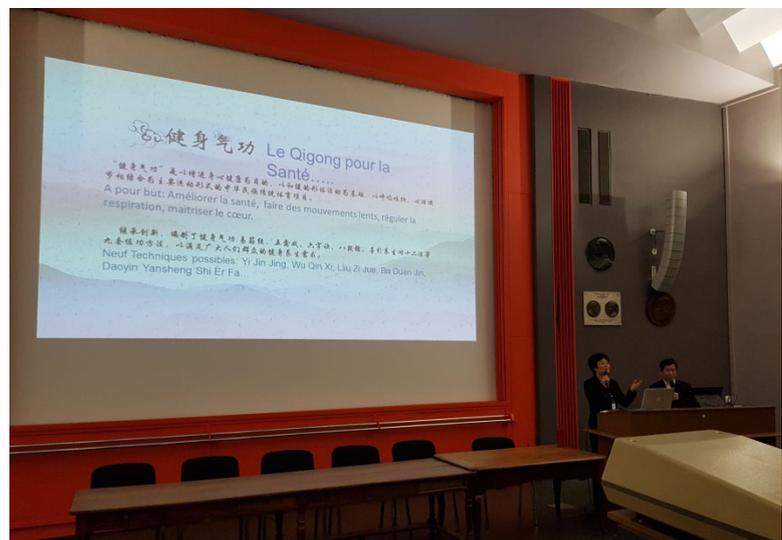
Retour sur la conférence de Madame LIU Junrong lors du Colloque National de Recherche Scientifique sur le Qigong pour la Santé en octobre 2018.



LIU Junrong est Professeur à l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Tianjin.

Le professeur LIU Junrong nous rappelle que, parmi les différentes méthodes de prévention et de rétablissement de la santé, le Qigong fait partie de celles qui proposent une prise en mains par la personne elle-même. On peut dire que le sport et la santé sont alliés : le sport et la médecine ne peuvent pas être séparés, les deux, ensemble jouent un rôle pour la santé de l'être humain.

Dans la première partie de l'exposé Mme LIU situe le Qigong pour la Santé : basées sur des techniques populaires anciennes, les neuf techniques promues sont adaptées pour tenir compte des apports récents (hormones, cellules, ...). Elles intègrent bien sûr les principes traditionnels tels que les trois régulations ; régulation du corps, de l'esprit et du souffle.



Mme LIU nous explique que Zhi Wei Bing est une expression du Huangdi Nei Jing (Classique de l'Empereur Jaune) qui souligne que soigner ce qui n'est pas malade est le rôle du meilleur médecin. Agir en prévention est mieux que de constater la maladie : « donner des médicaments lorsque quelqu'un est malade, c'est comme commencer à creuser un puits quand on a soif ».

Bien sûr la maladie peut survenir, mais il est préférable de faire ce que l'on peut pour prévenir cette situation. En médecine chinoise on a la notion de globalité : basée sur le yin-yang, sur les organes tous reliés par les méridiens, l'énergie, le Sang. La pratique du Qigong s'inscrit dans cette approche globale : Mme

LES EFFETS DE LA PRATIQUE

Par exemple la différence entre deux groupes de personnes, l'un pratiquant le Ba Duan Jin durant trois mois, l'autre pas, se voit sur le taux de cholestérol et le diabète.

D'autres situations (hémiplegie après AVC par ex.) montrent que la pratique change la vision de la vie et favorise une vieillesse plus sereine. Pr LIU nous rappelle ici que le Qigong pour la Santé est un mode de vie ; ainsi l'état d'esprit des personnes a un impact sur leur santé.

Donnant des exemples de mouvements et concentration issus des Qigong les plus connus, Pr LIU nous montre les impacts sur le système respiratoire, le système digestif, le système nerveux, le système immunitaire, le système cardio-vasculaire, sur les organes et les méridiens.

PUBLICATIONS, LECTURES

TAICHI MAG – Publication trimestrielle

Le numéro d'avril 2019 présente une réflexion sur l'efficacité martiale du taijiquan, et permet de s'interroger sur le sens de la pratique pour la santé, pour la vie en général.

Prochain numéro fin juillet : la suite de l'article sera publiée.



A VENIR ...

Des stages de perfectionnement ou pour les débutants ainsi que des stages à l'hôpital en Chine sont en cours d'organisation.

Liu détaille plusieurs exemples, tel que le premier mouvement de Ba Duan Jin (Huit pièces de brocart) qui régule les trois foyers. Le Qigong pour la Santé vise à renforcer la racine, c'est-à-dire l'énergie du Rein.

Si prévenir l'apparition des maladies est la première idée de Zhi Wei Bing, cette approche cherche aussi à stopper l'évolution ou à éviter les rechutes.

Les études montrent que les effets de la pratique sont très variés (cf. encart « Les effets de la pratique », et, pour le détail cf l'exposé du Pr SHI dans le bulletin du Quimétao n°4).

D'ailleurs, attirant notre attention sur les points source et les points puits, points d'acupuncture situés aux extrémités des membres et à proximité des chevilles et des poignets, Pr LIU nous montre l'importance de l'exécution précise des mouvements du Qigong pour la Santé pour activer au mieux les fonctions de ces points.

LIU Junrong termine son exposé par un état de la recherche sur le rôle du Qigong pour la Santé dans l'approche Zhi Wei Bing. Elle souligne que de plus en plus d'hôpitaux en Chine ont des départements Zhi Wei Bing, et que de nombreux instituts et université mènent des études sur ce sujet.

Stage Bistouri-Aiguille



Ce séminaire de Bistouri-Aiguille dirigé par le Professeur XIAO Dehua, Président de l'Académie de Bistouri-Aiguille de Pékin, Secrétaire Général de l'Académie Nationale de Bistouri-Aiguille de Chine, s'est bien passé durant trois jours intensifs en juillet.

Le stage a ouvert le regard des participants à une autre dimension sur les causes des maladies. Ils ont découvert une nouvelle thérapie efficace.

Les stagiaires ont expérimenté les effets de cette médecine : ils ont senti des effets notables, l'efficacité est probante, même spectaculaire. Des douleurs présentes depuis des années ont disparu juste après la séance. Les gens se sentaient plus légers et en général tout le monde après la séance est sorti en forme. Les visages en témoignent : plus lumineux, le regard plus vif.

Les participants ont demandé que le professeur revienne rapidement pour un stage de perfectionnement.