



BULLETIN DU QUIMETAO

Editorial

Sans s'en rendre compte,, 2023 s'est terminé. J'espère que vous avez bien commencé la nouvelle année. Cependant, pour ceux qui aiment la culture chinoise, il y a un autre Nouvel An, le 10 février : le Nouvel An chinois. Cette année sera l'Année du Dragon de Bois, « Jia Chen ». Je profite de l'occasion de vous adresser mes voeux les meilleurs, de vous souhaiter une nouvelle année sereine, pleine de bonheur et en bonne santé.

Selon la légende, le dragon peut se cacher et apparaître, voler dans le ciel, nager dans l'eau et soulever les nuages pour provoquer la pluie. C'est génial. Le dragon était vénéré comme le dieu ancestral par les ancêtres chinois, et, encore de nos jours, les Chinois s'appellent eux-mêmes « descendants du dragon ». Le dragon est un esprit et un présage de bon augure, et, donc, malgré les actuels troubles dans le monde entier, je crois que le dragon portera chance à chacun de nous en 2024.

Avec tout le monde, je continuerai à travailler sur le chemin du "Dao". Tant que nous aurons le Dao dans notre cœur et suivrons le Dao avec notre corps, nous pourrons réussir dans tous les domaines et avoir une vie accomplie.

Pour nous contacter

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

Méditation Taoïste et le « Dan Dao »

La méditation de pleine conscience est désormais largement connue des Occidentaux, mais on sait très peu de choses sur ce type de pratique taoïste. Je souhaiterais vous en faire une introduction comme suit.

La méditation taoïste comporte deux méthodes : statique et en mouvement. Elle peut être pratiquée debout, assis, allongé et en marchant. La manière de s'asseoir tranquillement est appelée « Da Zuo », mais elle est également connue sous le nom de « Jing Zuo » (assis calmement) ou « Pan Zuo » (jambes croisées). C'est une méthode de pratique de base dans le taoïsme. Elle présente de nombreuses similitudes avec méditation dans le bouddhisme, que ce soit en termes de principes, d'effets ou dans la méthode de pratique. Il y a donc une raison pour laquelle on dit souvent que le bouddhisme, le taoïsme et le confucianisme ont la même origine. Malgré cela, la pratique taoïste a toujours ses propres caractéristiques et n'est pas exactement la même que les pratiques bouddhiste et confucianiste, ni exactement la même que la méditation de pleine conscience.

La pratique traditionnelle chinoise de la méditation remonte à l'époque de l'Empereur Jaune, il y a cinq mille ans. Selon le livre « Zhuangzi », un jour, l'Empereur Jaune a posé des questions sur la voie de la longévité à un homme, nommé Guangchengzi. Il a répondu : "On doit être calme et pur d'esprit, ne pas surmener le corps, ne pas troubler notre propre paix, on peut ainsi vivre longtemps. Les yeux ne voient rien, les oreilles n'entendent rien et le cœur ne sait rien, l'esprit gardera notre forme et notre forme vivra éternellement ". La discussion incisive mentionnée ci-dessus peut être considérée comme la vraie connaissance de Guangchengzi sur la pratique et les effets de l'immortalité.

Il y a 2 300 ans, Zhuangzi (Av.J 369-286) parlait de "s'asseoir et oublier" dans le livre « Zhuangzi · Le Grand Maître » :

"Détendre les membres et le corps, supprimer l'intelligence, sortir de la forme et éliminer la conscience, se connecter à l'univers, c'est ce qu'on appelle s'asseoir et oublier".

Le chapitre « Zhuangzi · Ciel et Terre » dit : "Oublier les choses et oublier le ciel signifie s'oublier soi-même. On dit que ceux qui s'oublient sont entrés dans le Ciel".

Dans les temps anciens, les ancêtres chinois avaient déjà commencé à pratiquer le « Nei Dan » (Dan Interne) Taoïste. Élever le Nei Dan est au cœur de la préservation de la santé taoïste. Ses principes, conformes à la loi des changements dans l'Univers, le Ciel, la Terre, l'Homme et la Nature, permettent de préserver la santé, maîtriser les lois fondamentales des codes de vie, et ouvrir la voie à la santé physique/mentale, à la longévité et à la réussite professionnelle. La méthode de cultiver le Dan Interne Taoïste se base sur le concept de « l'unité de l'Homme et de la Nature », utilisant le corps humain comme chaudron, et l'essence, l'énergie et l'Esprit comme médicament pour condenser et former le « Dan » dans le corps.

Le Tai Ji Quan est une technique dynamique utilisée par les taoïstes pour cultiver le Dan interne (l'alchimie interne). Après avoir cultivé suffisamment d'énergie intérieure par la méditation, on doit être sincère, avec le cœur calme, afin d'être libre de tout désir. Ce n'est qu'en commençant par le début que l'on peut progressivement améliorer et réaliser la grande voie. Le fondement de l'immortalité est né de cette façon.

Si on vient d'acquérir cette méthode de Tai Ji Quan (Enchaînement), mais que l'on ne connaît pas le secret de l'exercice et qu'on l'ignore, cela revient au même qu'à préparer un élixir sans utiliser de médicament, ou qu'à prendre un médicament sans fabriquer d'élixir. Si on ne parvient pas à gravir le chemin de l'immortalité, même si on utilise des compétences externes, on ne pourra jamais y parvenir. Il est nécessaire de pratiquer la méditation et l'enchaînement ensemble. La méditation appartient à la douceur (Yin) tandis que l'enchaînement appartient à la fermeté (Yang). L'enchaînement appartient au mouvement lorsque la méditation appartient au statique. La dureté et la douceur se complètent, le mouvement et l'immobilité s'alternent, formant l'image du Tai Chi. Ils se complètent et ce n'est qu'ainsi qu'ils sont efficaces et peuvent être utilisés.

Voilà pourquoi ceux qui pratiquent le Tai Ji Quan doivent d'abord comprendre les merveilleux effets des exercices statiques, et ceux qui pratiquent la méditation Taoïste doivent avant tout comprendre les merveilleux effets de l'enchaînement du Tai Ji.



Les activités 2023-2024

Formation de Qi Gong:

la finalité de cette formation est de former des enseignants de Qi Gong ayant acquis et maîtrisant : les bases théoriques du Qi Gong, ses connaissances essentielles, à la fois dans la pratique (les méthodes et les



techniques fondamentales, officielles et traditionnelles) et dans l'enseignement qui devra être adapté en fonction de chaque élève. La formation se déroule sur deux ans (cinq séminaires par an dont quatre de trois jours et un de cinq jours).

Formation de Tai Ji Quan:

la finalité de cette formation est de former des professeurs de Tai Ji Quan compétents et d'un niveau supérieur, possédant et maîtrisant parfaitement un certain nombre de techniques et ayant un très bon niveau de pratique. La formation s'articule autour des points suivants : connaissances théoriques de base du Tai Ji Quan, en passant par l'assimilation parfaite de ses principes et caractéristiques, connaissances et applications médicales et martiales du Tai Ji Quan, maîtrise des enchaînements fondamentaux et de la technique de la main collante. La formation se déroule sur deux ans (cinq séminaires de trois jours par an).

Formation avancée de Tai Ji Quan:

réservée aux élèves de quatrième année, qui, après plusieurs années d'apprentissage, et suite aux trois années d'études dans la formation avancée de Tai Ji Quan école LI, ont une compréhension relativement profonde de cet art mais qui souhaitent continuer à cultiver le « Dao » et à progresser.

Formation de Dao de l'Harmonie:

bien que leurs formes soient différentes, les arts énergétiques (comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Da Cheng Quan) et même les arts martiaux externes (comme le Gong Fu Wu Shu), ont trois éléments en commun : le corps, l'esprit et la respiration. Le Dao de l'Harmonie est la clef qui donne l'accès aux arts énergétiques et aux arts martiaux. Il met l'accent sur les « matières premières » qui sont : harmoniser les différentes parties de notre organisme, l'esprit et le corps, nous-mêmes et la société, et aussi la nature. Il s'agit d'un programme s'adressant à tous, débutants ou avancés. Cette formation, se déroulant sur deux ans, a pour but de faire connaître plus profondément les arts énergétiques chinois, la philosophie, la pensée et la culture chinoise. Les points importants de la formation sont : la qualité, le détail et la profondeur de la pratique.

Les dates à noter



Stage de Fa Qi Liao Fa:

« Fa Qi Liao Fa » signifie « thérapie par émission de l'énergie » et, son synonyme, « Fa Gong » signifie « soigner les maladies par émission d'énergie ». Cette méthode est utilisée depuis plusieurs milliers d'années par les Chinois et elle repose sur le travail de l'esprit et de la pensée. L'énergie est invisible mais comme elle peut être ressentie aussi bien par le pratiquant que par le patient, on obtient souvent des résultats imprévus. Ce stage a pour but d'augmenter la capacité de transmission de l'énergie, d'améliorer la sensibilité à la distinction des énergies vitales et perverses ainsi que d'assimiler les principes et les méthodes de soins concernant les différentes maladies courantes. Il est particulièrement recommandé aux médecins, aux thérapeutes, au personnel soignant ou aux personnes souhaitant se familiariser avec ces techniques pour pénétrer les arcanes de la grande civilisation chinoise.

Date : les 12, 13, 14 juillet 2024 (cette date a été modifiée en raison des Jeux Olympiques 2024, de suite la nouvelle date retenue est : les 15, 16 et 17 mars 2024).

Stage de Nei Dan Xiu Lian Fa Taoïste :

dans les temps anciens, les ancêtres chinois avaient déjà commencé à pratiquer le « Nei Dan » (Dan Interne) Taoïste. Élever le Nei Dan est au cœur de la préservation de la santé taoïste. Ses principes, conformes à la loi des changements dans l'Univers, le Ciel, la Terre, l'Homme et la Nature, permettent de préserver la santé, maîtriser les lois fondamentales des codes de vie, et ouvrir la voie à la santé physique/mentale, à la longévité et à la réussite professionnelle. La méthode de cultiver le Dan Interne Taoïste se base sur le concept de « l'unité de l'Homme et de la Nature », utilisant le corps humain comme chaudron, et l'essence, l'énergie et l'Esprit comme médicament pour condenser et former le « Dan » dans le corps. Ce stage convient aux pratiquants de Qi Gong, Tai Ji Quan, He Dao et autres arts martiaux internes. Il peut aussi aider ceux qui connaissent des problèmes de santé et il est particulièrement recommandé aux élèves ayant des compétences de base pour améliorer leur niveau de pratique.

Date : les 17, 18, 19 mai 2024.

Stage de Calligraphie :

la calligraphie chinoise est un Art visuel consistant à écrire les caractères chinois, qui a une tradition antique et profonde. L'apprentissage de la calligraphie a un sens très positif car il s'agit d'une sorte d'exercice pour cultiver l'Esprit. De nombreux calligraphes et peintres vivent longtemps, ce qui prouve que la pratique à long terme de cet Art préserve la santé et la longévité. La calligraphie et les arts martiaux chinois s'influencent mutuellement. En effet, à propos des compétences en calligraphie, ses exigences sont les mêmes que celles du Tai Ji Quan, qui exige l'exécution de mouvements en cercle, l'unifié, le centré, le plein, le relâché, le vivant, le lié et le changement infini. Lorsque l'on pratique la calligraphie, on doit également prêter attention à l'harmonie du Yin et du Yang et développer l'entraînement de la technique de l'arbre, puis combiner le pinceau avec le corps pour le faire bouger avec l'énergie.

Date : les 10, 11, 12 mai 2024.

Pour les renseignements complémentaires :

Stages et cours hebdomadaire : <https://www.quimetao.fr>

Pour les vidéos ou les DVD : <https://quimetao.kneo.me>

Pour les livres et les DVD : <https://www.wushustore.com>

