



# BULLETIN DU QUIMETAO

## Quand le vent effleure doucement le cœur

### — *Réflexions sur la pratique du Taiji Quan*

Chers adhérents,

Le temps passe vite, et voici déjà la saison où l'on tourne doucement la page de l'année. En ce moment de lumière et de chaleur au cœur de l'hiver, je souhaite vous adresser mes vœux les plus sincères.

Puissiez-vous trouver, au milieu du rythme du quotidien, un instant pour vous recentrer, laisser le souffle revenir dans le corps, et laisser la paix revenir dans le cœur. Que la pratique du Taiji Quan et du Qi Gong vous accompagne comme une douce force durant cette saison froide.

Pour la nouvelle année qui s'annonce, je vous souhaite un corps plus stable, une énergie plus abondante et un esprit plus calme, plus souple, plus lumineux.

Merci d'avoir cheminé à nos côtés.

Puissions-nous continuer, l'année prochaine, à explorer ensemble la force du corps et de l'esprit, et avancer toujours plus loin, toujours plus librement.

Je vous joins également **une petite réflexion issue de ma pratique du Taiji**, dans l'espoir qu'elle vous apportera inspiration et plaisir dans votre propre cheminement.

Je vous souhaite

**un joyeux Noël, beaucoup de paix, et une très belle année nouvelle !**

Dr. JIAN

Le 1er décembre 2025

Avant que la lumière du matin ne se déploie,  
la mer, elle, s'est déjà éveillée.

Au loin, le ressac murmure —

comme une mémoire ancienne remontant du fond de la terre.

Le vent glisse doucement dans l'air,

si doux qu'on l'entend à peine,

mais capable de frôler l'âme comme une caresse du bout des doigts.

Dans un tel silence,

je me tiens comme au bord de la mer

et commence ma pratique quotidienne de Taiji.

Ce n'est ni pour fortifier le corps,

ni pour poursuivre une quelconque prouesse technique.

La raison est plus profonde :

retrouver quelque chose que les remous du monde

semblent toujours vouloir effacer —

la paix intérieure.

Le Taiji exige de la lenteur.

Une lenteur telle que chaque mouvement

semble émerger du plus profond du cœur ;

une lenteur où la distance entre la respiration et le ciel devient visible, audible ;

une lenteur enfin

qui permet d'entendre le silence en soi.

Le geste initial naît sans bruit —

comme un premier rayon traversant les nuages,

comme la première ondulation qui soulève la mer.

Plus le mouvement est lent,

plus il semble naître du vide même.

Plus tu ralentis,

plus le monde devient silencieux.

Et plus le monde se tait,  
plus tu peux te voir clairement.

Si le cœur est agité, la main tremble ;  
si l'intention se disperse, le pas se désordonne.  
Le Taiji ne te reproche rien :  
il t'apprend simplement,  
avec la plus grande douceur,  
que le corps ne ment jamais.

En me laissant glisser plus profondément dans la  
pratique,  
mon cœur se calme peu à peu.

Les épaules se relâchent,  
la poitrine s'assouplit,  
la colonne devient comme un fleuve tiède  
qui ne cherche ni à se hâter  
ni à s'arrêter.

La respiration imite la marée :  
inspirer, c'est l'eau qui monte discrètement sur le  
rivage ;  
expirer, c'est l'eau qui retourne lentement vers le  
large.

C'est alors que naît l'harmonie du corps.  
Une harmonie qui n'est pas imposée,  
qui ne résulte pas d'une posture « parfaite »,  
mais d'un ordre naturel retrouvé  
lorsque l'esprit devient paisible —  
comme une vallée longtemps aride  
qui sait instinctivement comment reverdir  
lorsqu'arrive la première pluie fine.

Quand le cœur est calme, le geste devient naturel ;  
quand le cœur est stable, la posture trouve sa liberté.

Le Taiji n'est pas un sport :  
c'est un dialogue.  
Un dialogue de l'homme avec lui-même,  
avec son souffle,  
avec la terre.

Avec le temps, tu comprends que  
tu ne tiens pas debout grâce à tes muscles,  
mais grâce à quelque chose de plus profond :  
c'est la terre qui te porte,  
le ciel qui te soulève,  
le vent qui t'avertit,  
et le qi qui circule en toi  
comme une rivière retournant vers sa source.

Parfois je pratique les yeux fermés.

Les fermer ne fait pas disparaître le monde :  
il s'ouvre autrement.

La direction du vent devient claire,  
la température de la lumière se distingue,  
et le bruit des vagues  
dessine une ligne invisible  
qui relie mon corps à l'horizon lointain.

Dans les mouvements,  
j'entre alors dans une paix plus vaste —  
une paix qui n'est pas créée par l'esprit,  
mais qui appartient à la nature même du ciel et de la  
terre.

Quand le cœur s'y dépose vraiment,  
tu sens que tu entres en conversation avec toutes  
choses.

Ta main glisse dans l'air  
comme si elle touchait l'ossature du vent ;  
ton pied frôle le sol  
comme s'il percevait le pouls de la montagne ;  
ta respiration traverse ta poitrine  
comme si elle échangeait un poème silencieux avec  
les nuages.

À ce moment-là,  
tu n'es plus un être isolé.  
Tu es une part du vent,  
une part de la marée,  
une part de la lumière.  
Et tu comprends soudain :  
toutes tes émotions,  
ta fatigue,  
tes doutes —  
le monde les connaît déjà.

Lorsque tu deviens assez silencieux,  
tout te répond.

La montagne répond par la stabilité.  
Le fleuve répond par la fluidité.  
Les nuages répondent par la liberté.  
Les étoiles répondent par la constance.  
Le soleil répond par une clarté persévérante.  
La lune répond par un courage doux.  
La mer répond par une respiration sans fin.

Et le vent te répond :  
« Tu finiras par retrouver ton propre rythme. »

À force de pratiquer,  
l'être devient semblable à l'eau.

L'eau ne lutte pas,  
mais rien ne lui résiste.  
Elle est douce,  
mais soutient les mondes.  
Elle suit les lignes du terrain,  
mais traverse les montagnes.  
Elle demeure silencieuse,  
mais porte en elle des milliers de renaissances.

Quand tu deviens comme l'eau, le corps s'accorde ;  
quand tu deviens comme le vent, le mouvement s'allège ;  
quand tu deviens comme la terre, les pas s'ancrent ;  
quand tu deviens comme la lumière, l'esprit s'apaise.

Toutes les choses de l'univers te murmurent la même vérité :  
seule la tranquillité révèle ce qui est réel ;  
seule l'harmonie permet d'entendre la voix du cosmos.

À la fin de la pratique,  
je reviens simplement à la posture debout.  
Le vent venant de la mer  
achève pour moi la dernière respiration.  
La lumière, filtrant entre les nuages,  
m'enveloppe doucement.

Corps et esprit n'ont plus de frontière :  
il ne reste qu'une clarté tiède, silencieuse,  
et profondément sereine.

Je sais que la pratique ne me donnera pas  
les réponses du monde.  
Elle me donne quelque chose de plus précieux :  
la force, le courage et la sagesse  
pour écouter ce que le monde veut dire.

Entre le vent, la mer, les montagnes,  
les étoiles et les nuages,  
l'homme est minuscule —  
et pourtant, complet.

Je reste là, sans hâte,  
gardant mon propre rythme  
comme la marée garde le sien.

C'est cela, le Taiji.  
C'est cela, la paix.  
C'est cela,  
la plus ancienne et la plus douce harmonie  
entre l'homme et le ciel.

Dr. JIAN

Le 25 novembre 2025

## Les activités 2026-2027

### *Formation Continue Avancée en Tai Ji Quan et Dao de l'Harmonie*

#### **(Nouveauté):**

Cette formation s'adresse aux élèves souhaitant approfondir leur pratique, comprendre les principes internes du Tai Ji Quan et du Dao de l'Harmonie, et développer une meilleure conscience corporelle.

Dirigée par **Maître Jian**, elle propose :

- L'apprentissage d'une **nouvelle forme complète** du Tai Ji Quan École Li.
- L'étude des liens entre **mouvement, respiration, intention et circulation du Qi**.
- Une approche intégrant **principes thérapeutiques**, ajustements corporels et compréhension philosophique.

L'objectif : permettre à chacun d'intégrer cet art dans sa vie quotidienne et d'avancer vers une harmonie durable du corps, de l'esprit et de l'énergie.

#### **Conditions d'inscription**

- Avoir suivi 2 ans de formation en Tai Ji Quan ou He Dao chez Quimetao.

Admission sur sélection par QUIMETAO.

## Les dates à noter

### *Tai Ji Quan Ecole Wu:*

**Date :** le 12, 13, 14 décembre 2025.

### *Stage de Qi Gong LMMS:*

**Date :** le 21 décembre 2025.

### *Tai Ji Quan Ecole Chen:*

**Date :** les 23, 24, 25 janvier 2026.

### *Stage secret Taoïste:*

**Date :** les 13, 14, 15 février 2026.

### *Ba Duan Jin:*

**Date :** le 1er mars 2026.

### *Wai Qi Liao Fa:*

**Date :** les 3, 4, 5 avril 2026.

### *Petite circulation céleste:*

**Date :** le 2 mai 2026.

### *Stage d'été:*

**Date :** les 24-28 juin 2026.

### *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 sont conformes à la loi des changements dans l'Univers, le Ciel, la Terre, l'Homme et la Nature qui 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 avec des compétences de base pour améliorer leur niveau de pratique.

**Date :** les 22, 23, 24 mai 2026.

### *Stage de Fang Song Gong:*

**Date :** le 20 décembre 2025.

### *Stage de Tui Shou:*

**Date :** les 17, 18 janvier 2026.

### *Stage de Méditation:*

**Date :** les 30, 31 jan. 1er février 2026.

### *Stage d'Ecoute du souffle:*

**Date :** le 28 février 2026.

### *Tai Ji Quan Ecole Chen:*

**Date :** les 20, 21, 22 mars 2026.

### *Stage de Tui Shou:*

**Date :** les 11, 12 avril 2026.

### *Les Méridiens:*

**Date :** le 3 mai 2026.



### *Pour les renseignements complémentaires:*

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

Pour les vidéos ou les cours en ligne :  
<https://quimetao.kneo.me>

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

