



# BULLETIN DU QUIMETAO

## Message de Nouvel An

### Accueillir l'année du Cheval avec clarté et vitalité

Alors que les douze coups de minuit viennent à peine de résonner, et que l'on entend déjà, au loin, le martèlement des sabots annonçant la nouvelle année, je souhaite adresser à chacun d'entre vous mes vœux les plus sincères :

Que cette nouvelle année vous apporte santé, sérénité intérieure et une énergie vivante, stable et juste.

### L'année du Cheval dans la tradition chinoise

Dans la tradition chinoise, le Cheval est le symbole du **mouvement, de l'élan vital et de la liberté**.

Il incarne la capacité d'avancer, de traverser les distances, mais aussi le courage de suivre sa propre voie.

L'année du Cheval est une année de **mise en action** : elle favorise les projets, les déplacements, les transformations rapides.

Mais le Cheval est également un animal puissant, qui a besoin d'un **rythme juste** pour ne pas s'épuiser.

Autrement dit, cette année invite à avancer — mais **sans se disperser**, à agir —mais **sans brûler ses forces**.

### Regard des Cinq Mouvements et des Six Qi : équilibre avant tout

Du point de vue des Cinq Mouvements et des Six Qi, les années marquées par une énergie dynamique et ascendante demandent une attention particulière à la **régulation**, plus qu'à la performance.

Sur le plan de la santé et de l'entretien de la vie, cette année appelle notamment à :

- préserver le **calme intérieur**, afin que le mouvement ne devienne pas agitation ;

- préserver le **calme intérieur**, afin que le mouvement ne devienne pas agitation ;
- protéger le **Cœur et le système nerveux**, souvent sollicités lorsque le rythme s'accélère ;
- veiller à un **repos suffisant**, car l'excès d'activité affaiblit l'énergie profonde ;
- maintenir une pratique régulière, simple et stable, plutôt que de multiplier les efforts.

Dans ce contexte, le Qi Gong et le Tai Ji Quan ne sont pas des activités de plus, mais des **repères** : ils permettent de remettre le corps, le souffle et l'esprit au centre du mouvement.

### Une année pour avancer... avec discernement

L'esprit du Cheval nous enseigne que l'élan véritable ne consiste pas à courir sans direction, mais à savoir **quand avancer, quand ralentir, et quand s'arrêter**.

Que cette année soit pour chacun :

- une année d'action **sans précipitation**,
- une année de transformation **sans perte de centre**,
- une année de pratique **sans tension**,
- une année de vie **habitée de sens**.

### Vœux pour la nouvelle année

En ce début d'année nouvelle, je vous souhaite à toutes et à tous :

**un corps paisible, un souffle libre, un esprit clair, et un chemin pratiqué avec constance.**

Que l'année du Cheval vous porte loin, mais toujours **en accord avec vous-même**.

Bonne et heureuse année.

# Le sens véritable de la pratique

## Qi Gong, Tai Ji Quan, He Dao et une compréhension globale de la vie

Au cours de notre existence, chacun de nous est un jour confronté à une question qui n'est ni légère ni confortable, mais qu'il est pourtant impossible d'éviter :

Pourquoi pratiquons-nous le Qi Gong, le Tai Ji Quan et le He Dao ?

Quel en est le sens profond et le véritable objectif ?

Quel lien existe-t-il réellement entre la pratique, la santé, la prévention, la longévité, voire l'acquisition de capacités martiales ?

Et lorsque nous sommes confrontés à la maladie, au vieillissement, voire à la mort, comment devons-nous comprendre ces épreuves et nous y préparer intérieurement ?

### 1. Une question issue de la réalité :

Pourquoi, malgré une pratique sincère, tombe-t-on encore malade et quitte-t-on ce monde ?

Depuis la pandémie de Covid, plusieurs de nos élèves et amis proches nous ont quittés. Certains en raison de l'âge, d'autres à cause du Covid, d'autres encore à la suite de maladies.

Pour beaucoup, ces pertes ont été un choc douloureux, parfois même profondément déroutant. Il est alors naturel que surgissent des questions telles que :

« Je pratique avec sérieux et sincérité, pourquoi suis-je pourtant tombé malade ? »

« Pourquoi certaines personnes qui ne pratiquent pas vivent-elles parfois plus longtemps ? »

Ces interrogations ne sont ni irrespectueuses ni déplacées. Elles sont au contraire profondément humaines et parfaitement légitimes.

Il est vrai que l'on connaît de grands maîtres de Tai Ji Quan et de Qi Gong ayant vécu longtemps.

Mais il est tout aussi vrai que de nombreuses personnes, sans aucune pratique, jouissent également d'une longue vie en bonne santé.

Dès lors, une question s'impose :

si la pratique est réellement bénéfique pour la santé, la prévention et la longévité,  
pourquoi la réalité n'est-elle pas toujours conforme à cette attente ?

### 2. Une vérité essentielle à clarifier :

Pratiquer ≠ vivre nécessairement plus longtemps

Il faut d'abord reconnaître honnêtement un fait fondamental :

la pratique ne se confond pas automatiquement avec la santé ou la longévité.

Aucun pratiquant, aussi assidu soit-il, n'est promis à l'immortalité.

Si pratiquer signifiait « ne jamais tomber malade » ou « vivre forcément plus longtemps que les autres », alors la pratique deviendrait une forme de croyance ou de superstition.

Cela ne signifie pourtant pas que la pratique soit vaine ou inutile.

Dans les faits, beaucoup de personnes ont pu, grâce au Qi Gong et au Tai Ji Quan :

- améliorer leur constitution physique,
- soulager des maladies chroniques,
- renforcer leur capacité de récupération,
- traverser plus rapidement les périodes de maladie,
- et parfois même surmonter des situations cliniques très difficiles.

Ces réalités existent bel et bien.

Mais le problème apparaît lorsque l'on réduit la pratique à un seul objectif :

la santé, la longévité ou la performance martiale.

Dans ce cas, c'est la notion même de pratique qui est mal comprise dès le départ.

### 3. Santé, efficacité martiale et longévité : des effets secondaires, non une finalité

Dans le Tai Ji Quan, la véritable capacité martiale n'a jamais pour but la confrontation ou le combat.

Elle résulte naturellement d'une structure corporelle juste, d'une circulation harmonieuse de l'énergie et d'une unification de l'esprit.

Il en va de même pour la santé et la longévité.

Elles peuvent apparaître comme des **effets naturels** de la pratique, mais elles n'en constituent pas le cœur.

Les obtenir est évidemment bénéfique ; ne pas les obtenir n'invalider pas pour autant la valeur de la pratique.

Si, grâce à la pratique, une personne :

- développe une meilleure coordination corporelle,
- acquiert une stabilité intérieure plus profonde,
- affronte la maladie avec davantage de calme et de lucidité,

alors cela, en soi, est déjà une forme d'accomplissement.

#### **4. Le sens profond du Tai Ji : le temps, la vie et le cycle**

Si l'on observe le monde à travers la théorie du Tai Ji, un fait fondamental s'impose :

l'univers n'est pas immobile ; il est le mouvement conjoint du temps et de l'espace.

Dans le langage du Tai Ji :

- le Wu Ji désigne le fondement de l'espace,
- le Tai Ji représente le déploiement du temps.

Le temps s'exprime sous forme de cycles :

printemps, été, automne, hiver.

Ainsi va l'année, ainsi va la vie.

Le *Dao De Jing* dit :

« Le retour est le mouvement du Dao. »

Lorsqu'un mouvement atteint son extrême, il s'inverse. L'hiver n'est pas une fin, mais le seuil d'un nouveau printemps.

#### **5. La vie humaine est, en elle-même, un Tai Ji**

La vie de chacun suit ce même principe cyclique :

- naître, c'est le printemps ;
- grandir, c'est l'été ;
- mûrir, c'est l'automne ;
- vieillir, c'est l'hiver.

De l'invisible au visible, de la croissance à l'apaisement, il s'agit d'une loi naturelle, non d'un échec.

La vie est Tai Ji, et le Tai Ji est la vie.

Chaque étape de l'existence comporte ses propres enjeux :

- apprendre et se construire dans la jeunesse,
- gérer l'activité et les relations à l'âge adulte,

- ne pas se perdre au sommet de sa trajectoire,
- apaiser le corps et l'esprit après la retraite,
- et, enfin, savoir faire face au départ.

La véritable fonction de la pratique est de nous aider à comprendre ces étapes, non à les fuir.

#### **6. Face à la mort : non une fin, mais une phase du cycle**

Un jour, chaque vie atteint son « hiver ». Cela est inévitable, mais ce n'est pas effrayant.

Dans la vision du Tai Ji :

- l'hiver n'est pas la disparition de l'univers,
- il est le commencement d'un nouveau cycle.

Lorsque cette vie arrive à son terme, il ne s'agit pas d'une annihilation, mais de l'entrée dans un nouveau printemps, un nouveau cycle de transformation.

Comprendre cela ne supprime pas la peine, mais permet de ne pas être englouti par la peur.

#### **7. Voilà le sens véritable de la pratique**

Ainsi, pratiquer le Qi Gong, le Tai Ji Quan et le He Dao ne consiste pas seulement à :

- éviter la maladie,
- vivre plus longtemps,
- ou acquérir davantage de capacités martiales.

Il s'agit avant tout de :

mieux comprendre les lois de la vie et traverser le temps qui nous est donné avec clarté et sérénité.

Lorsque quelqu'un peut :

- rester paisible dans la jeunesse,
- lucide dans la force,
- sans crainte dans le vieillissement,
- et sans confusion face à la mort,

alors sa vie peut être considérée comme pleinement accomplie.

Mon nouveau livre, *Le Dao du Tai Ji*, développe ces questions de manière plus approfondie.

Lors de sa parution, chacun pourra en découvrir une présentation plus complète et structurée.

Puissent ces réflexions aider chacun à mieux comprendre pourquoi nous pratiquons, et comment vivre véritablement.

## Les activités 2026-2027

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

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

### **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.

### **Stage de Nei Dan Xiu Lian Fa Taoïste:**

Date : les 22, 23, 24 mai 2026.

### **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.

### **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>

