

# LES 37 PAS

Le journal de l'association Artao 81



n°1 - juin 2013



« La douceur est le seul  
chemin qui mène à la  
grandeur du chi »

**Cheng Man Chi'ng**  
Maître des Cinq Excellences

## L'EDITO DE DOMINO

La création d'un petit journal pour l'association a été décidée afin d'améliorer la circulation des informations et des idées autour du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Après quatre ans de pratique, j'avoue éprouver une curiosité toujours grandissante envers l'œuvre d'un homme qui, au delà de l'exil pour le partage d'un idéal, nous a offert les clés d'un mieux vivre par la douceur et dans l'humilité. C'est avec un immense respect pour le Maître Cheng Man Ching que chacun d'entre nous chemine pour approcher au plus près l'essence même de son enseignement.

La saison 2012 – 2013 s'achève dans quelques jours. Thierry, Brigitte et les membres du CA se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes vacances ... sans pluie de préférence !

Nous espérons vous revoir tous à la rentrée, reposés et prêts à démarrer une nouvelle année ! Cependant, avant ce jour béni, Thierry vous contactera dans l'été afin de proposer des mini-stages de trois heures qui seront décidés en fonction du temps (déjà il aura bien fait parler de lui cette année !). Une randonnée est aussi prévue avec du Qi Gong et une marche thérapeutique.

Par ailleurs, vous recevrez dans quelques semaines les horaires de la saison 2013-2014 ainsi que le nouveau programme. En attendant, fortement inspirée par le bac philo passé par ma fille je vous laisse méditer sur les paroles de Sénèque :

« Une vie heureuse, c'est une âme libre, élevée, intrépide et inébranlable ».

# LES STAGES A VENIR

**DEUX DATES IMPORTANTES SONT A RETENIR !**

**Du dimanche 21 juillet au jeudi 25 juillet**  
**Stage de Qi Gong**

**Intervenants**

**Thierry JULIEN**

**Roselyne DESWATTENE**

Roselyne a étudié le Dayan Qi Gong avec le docteur Bingkung HU (28ème génération) disciple direct de Maître Yang Meijun 27ème dépositaire de lignée du Dayan Qi.

Elle proposera un nouveau travail sur l'Oie Sauvage. Pour les élèves qui ont participé au stage de l'été 2012 , et pour ceux qui le souhaitent, il y aura une révision du Qi Gong vu l'année dernière. Seront également au programme, une nouvelle forme de méditation et un travail spécifique sur la petite circulation. Enfin Thierry a mis au point une technique élaborée dans le cadre de son intervention à la prison d'Albi sur la gestion du stress et proposera une série d'exercices spécifiques pour le dos visant à relâcher les tensions émotionnelles.

**Du lundi 5 au vendredi 9 août**  
**Stage de Tai Chi Chuan**

**Intervenants**

**Thierry JULIEN**

**Fabienne REVESZ**

Cette année ce stage ne sera pas partagé entre deux écoles comme cela était le cas jusqu'à l'été dernier, Thierry ayant souhaité un travail en complète adéquation avec son enseignement.

Si les cours permettent d'obtenir des informations et des corrections sur sa pratique, les stages favorisent le travail en profondeur. Cet été ils seront principalement axés sur le **travail de l'interne et l'introspection**.

Le programme mis en place par Thierry permettra à chaque participant d'aller plus loin dans sa pratique en mettant en œuvre les principes déjà abordés en cours durant l'année et qui seront explorés en détail.

Le travail effectué sera intensifié par l'effet de groupe qui devrait se manifester crescendo pendant les cinq jours du stage. L'harmonisation du groupe sera un atout supplémentaire en permettant à chacun d'affiner son ressenti.

Dans ce stage l'accent sera davantage mis sur la recherche du centre « zong ding », la détente « song » et la méditation, plusieurs seront d'ailleurs proposées dans la journée qui s'achèvera par la forme en cercle.

Un travail sur les armes ainsi que la forme rapide (Kwaï Taï Ch) seront également « au menu » de ces journées intenses certes, mais aussi pleines de douceur.

**Les plaquettes avec toutes les informations nécessaires sont disponibles sur le blog d'Artao 81 à l'adresse suivante : <http://julienthierry.unblog.fr/>**

# LA RENTREE 2013

**Des nouveautés sont prévues pour la prochaine saison !**

## En Qi Gong

Des stages seront organisés un week-end toutes les six semaines dans les locaux de la MJC de Labruguière à raison de deux heures le samedi après-midi et de deux heures le dimanche matin. Bien qu'il y ait un suivi entre les deux demi-journées, les participants auront la possibilité de s'inscrire pour une seule demi-journée.

Pour répondre à la demande faite par certains de ses élèves, Thierry travaillera cet été à la conception et au développement de nouveaux Qi Gong. Parmi les thèmes abordés il y aura la respiration et les auto-massages.

## Pour les anciens du Tai Chi Chuan

Toujours dans l'été, Thierry a prévu de retravailler tous les exercices qui ont été proposés par Epi Van de Pol au cours des six dernières années. Ces exercices porteront principalement sur l'enracinement et le travail à deux.

Les mêmes créneaux horaires seront conservés l'année prochaine soit le lundi et le mercredi soir. La fin de l'heure sera consacrée à une petite méditation. Le cours du lundi se poursuivra avec du Kwaï Taï Chi tandis que celui du mercredi sera suivi d'un cours d'épée tous les quinze jours en alternance avec le sabre.

## Pour tous

Le samedi sera consacré au tuishou. Cet atelier se tiendra au gymnase de l'Albinque.

# QUESTIONS-REponses

**Dans cette rubrique, il s'agit pour les élèves de poser des questions à Thierry. Celles-ci peuvent être envoyées à l'adresse internet suivante : [artaquestion@orange.fr](mailto:artaquestion@orange.fr) . Une réponse sera adressée soit directement à la personne soit par le biais du journal.**

**Dans ce premier numéro, il est revenu sur les interrogations récentes de ses élèves.  
L' adresse e-mail peut aussi être utilisée par ceux qui souhaitent faire passer un message sur la page  
« le rendez-vous des adhérents ».**



**Elève : Comment expliquer que d'un maître à l'autre nous observions des variations dans la forme ?**

**Thierry :** Les différents mouvements qui composent la forme sont induits par la façon dont les Maîtres travaillent. Certains, dont la pratique est orientée sur le Qi Gong, présentent une forme fluide, très « song ». D'autres marquent leur forme d'une plus grande « martialité ». J'ai pu aussi observer un maître un Taïwan qui s'inspirait du tuishou et dont la forme collait parfaitement à ça.

**Elève : Comment décides-tu de corriger ou non un élève ?**

**Thierry :** Certains élèves pensent que je ne les corrige pas assez. Or, si les corrections sont plus fréquentes dans le yoga où l'on travaille sur des postures figées, c'est très différent dans le Taï Chi ou le Qi Gong. Déjà, sur un plan purement psychologique, il y a des personnes qui ne souhaitent pas être touchées. Je dois prendre en compte cette dimension qui n'est pas toujours exprimée directement, mais que je devine à travers l'attitude de l'élève. Ensuite, sur un plan plus pédagogique, je privilégie l'observation dans un premier temps, surtout avec les débutants, puis j'amène les corrections adéquates en expliquant ce qui ne va pas et quel est le mouvement correct.

Quand je corrige, je le fais pour l'ensemble du groupe sans autre précision.

Enfin, il y a deux difficultés à prendre en compte. Tout d'abord il peut y avoir un manque d'observation de la part de l'élève, ensuite il arrive que corporellement celui-ci ne soit pas capable de s'approprier la correction. En principe j'interviens à trois ou quatre reprises pour modifier un mouvement quand il est mal réalisé. Si je vois que la correction ne s'est pas faite, je laisse passer un certain temps avant d'y revenir. Il arrive souvent que celle-ci s'effectue naturellement du moment que le corps est prêt à recevoir l'info.

En tant qu'élève j'ai été peu corrigé, même à Taiwan. En tant que prof, j'ai et j'aurai toujours besoin du regard d'un maître sur mon travail, c'est primordial.

**Elève : Au bout de trois ans, une fois la forme apprise, est-il préférable de travailler sur l'interne ou l'apprentissage technique doit-il se poursuivre ?**

**Thierry :** En avançant dans leur forme, des élèves m'ont indiqué à plusieurs reprises qu'ils souhaitaient travailler exclusivement sur l'interne, pensant avoir acquis une maîtrise technique suffisante. Cette vision du Taï Chi n'est pas juste, la forme de Cheng Man Ching nécessite une qualité parfaite des différentes postures : position des différentes parties du corps, enracinement... Toutes ces compétences demandent du temps pour être acquises. Je travaille toujours à parfaire certains points de ma forme, à savoir l'ouverture des pieds, le song, mais aussi l'aspect martial qui est important pour l'intention dans le mouvement. C'est un travail permanent de tous ces points qui permettra d'obtenir, à terme, la libre circulation du Chi. Pour terminer je dirai que les aspects internes et externes sont indissociables dans la pratique du Taï Chi.

# PETITE HISTOIRE...

## LES PORTES DU PARADIS ET DE L'ENFER ET LE RYTHME DU TAMBOUR DE L'EGO

Il y a une histoire qui parle d'un samouraï et d'un moine...

Un samouraï se présente à un moine et lui demande :

« Existe-t-il un paradis et un enfer ? »

Le moine ne relève même pas la question. Il regarde le samouraï de haut et lui dit : « Quelle sorte de samouraï es-tu ? Tu as l'air d'un clochard. »

Il n'est pas prudent de dire ce genre de chose à un samouraï, même pour un moine. Le samouraï, interdit, met la main à son épée.

« Que vas-tu faire », ricane le moine. « Un clochard comme toi ; ton épée n'est probablement pas assez aiguisée pour me blesser ».

Furieux, le samouraï dégaine son épée et s'apprête à frapper. « Les portes de l'enfer viennent de s'ouvrir », dit le moine tranquillement.

Le samouraï, stupéfait, ouvre de grands yeux, puis rengaine lentement son épée. Une larme aux yeux il s'incline très bas devant le moine.

« Et maintenant, te voilà au paradis », dit le moine.



Voici une partie du groupe des anciens du  
lundi soir... un ange passe...



# LES ENSEIGNEMENTS DES MAITRES

## Texte de Cheng Man Ching par Wolf Lowenthal

Si tu reçois un coup, sautille sur place, bouge le chi, ne le laisse pas rester bloqué dans ton corps, Frotte aussi à cet endroit-là. J'ai longtemps été amusé de la façon dans les athlètes font tout un grand spectacle lorsqu'ils ignorent un coup quand tout leur être hurle de le frotter.

Si tu as une entorse, une foulure, une blessure musculaire, étend sur la zone concernée ta première salive du matin. Cette première salive –« avant tes ablutions » avant de laver, brosse tes dents, avant de boire de l'eau- est particulièrement bénéfique pour guérir. Le Professeur Cheng disait : « la première salive et comme la rosée sur les plantes. Si on enlevait la rosée du matin, les plantes mourraient ». Et d'une façon générale, ne gaspille pas ta salive. Dans ta pratique, quand tu commences à faire l'expérience de la circulation du chi, tu vas sentir une accumulation de salive. Avale-la, c'est meilleur que la meilleure médecine. Si au contraire tu ne fais pas l'expérience de cette accumulation, mets ta langue au contact de la voûte du palais juste derrière les dents, cela aidera.

Cherche à modérer tes émotions. Les hauts pas trop hauts, les bas pas trop bas. Modération constante avec et comme un aspect de l'équilibre est notre principe de base.

Conserve ton chi au lieu de le déployer, laisse tes sens être réceptifs ; ne laisse pas le chi fuir les yeux ou la voix. Tension et force dissipent le chi. Relaxation et réceptivité nourrissent le chi – sans parler de la façon dont cela augmente les capacités de tous les sens

Baigne tes yeux dans la première lumière du matin. Ne porte pas de lunettes de soleil quand tu pratiques. Pratiquer (à l'extérieur) tôt le matin est particulièrement bon, sauf en hiver quand le temps est mauvais.

Ne mange pas jusqu'à la satiété ; laisse toujours une petite place. Bois ta nourriture, mâche tes boissons. Aussi longtemps que tu mâches ta nourriture, elle est sous ton contrôle. Evite les boissons froides. « Mieux vaudrait boire du poison que des boissons froides. ».

Bois (de l'alcool) avant que vienne le riz. Le professeur mangeait du congee (soupe de riz) au petit déjeuner et au dîner. Son principal repas était à midi. Il pensait que l'habitude occidentale d'avoir un gros repas le soir était une mauvaise idée.

Ne change pas trop vite de vêtements lorsque changent les saisons. Au printemps par exemple le chi de la terre est encore froid même quand les journées commencent à être chaudes, et si tu commences à ne porter que des vêtements légers trop tôt, tu risques de tomber malade. « Le principe est le même de l'automne à l'hiver », bien que je confesse n'avoir jamais vraiment compris cet aspect-là.

Recherche l'équilibre. Pour le Professeur, ce qui est « faux » c'est « d'être dans l'excès ». L'équilibre est la clé. Par exemple il n'y a aucune nourriture, quelles que soient ses vertus, qui ne devienne un poison si tu en manges trop. Même dans le Tai Chi, ce que nous considérons comme de grandes vertus peut totalement mener au déséquilibre. Prends l'exemple de la douceur. Il y a peu de choses que nous considérons comme ayant autant de valeur, mais cela peut se transformer en vacuité sans vie. A l'intérieur de la douceur il doit y avoir un noyau solide. C'est une partie de ce en quoi consiste coller. Ou comme me l'a dit un étudiant avancé : « Quand je jouais au Da Lu avec toi, je sentais ton bras comme très léger, mais au bout d'un moment mon propre bras commença à se faire sentir comme tout contusionné. C'est comme s'il y avait eu de l'acier dans le coton. ».

L'étymologie de la culture de soi (self cultivation) a à voir avec la Régénération. L'une des raisons pour lesquelles le Tai Chi est si bon c'est qu'il aide le corps à se régénérer lui-même. Cela prend une valeur particulière à mesure que l'on vieillit. Détends-toi et fais du Tai Chi Chuan !

# Le rendez-vous des adhérents

Espace réservée à tous les membres d'Artao 81 qui souhaitent s'exprimer sur leurs projets ou autre. Bienvenue aux poètes qui voudraient publier une de leurs créations !

## Christine DARAGON, élève de troisième année, se « pose » à Castres en continuité du magasin « Si Natur'Elle »

Bio esthéticienne Hauschka, Christine propose, au sein de son institut, une « esthétique autrement ». Pour cela elle dispose d'un **espace conseil** où vous pouvez retrouver à la vente les marques Dr Hauschka, Funny Bee et Couleur Caramel et d'un **espace cabine** calme et serein sur les bords de l'Agout dédié aux soins : massage bien-être, drainage lymphatique manuel esthétique selon Vodder, gymnastique faciale, soin du corps, maquillage et épilation.

**Jusqu'au 31 août** : le soin complet des pieds Dr Hauschka, soin lissant et nourrissant (1h 30) comprenant enveloppement, gommage, masque, massage et pédicure vous est proposé à 55 au lieu de 70 euros.

**Jusqu'au 31 décembre**, pour 6 épilations demi-jambes ou jambes complètes effectuées, un massage du dos vous est offert.

**Institut Grain de Soleil**  
« Une esthétique Autrement »  
9 rue de la libération  
81100 Castres  
06 19 11 03 63 ou 05 67 57 85 36

## Francis DEBIEUVRE, élève de quatrième année, vous fait part des dates de ses prochains concerts :

**Vendredi 28 juin à 16 heures** : **Concert gratuit** « filage » de fin de résidence au village de Lacaze (81) Lieu-dit « Le Temple »

**Samedi 29 juin à 19 heures**  
Parc des Expositions à Castres  
Hall 2000  
Fête de la MJC des Salvages  
**Ouvert à tous !**



**Samedi 6 juillet**  
**Concert gratuit** avec musiciens  
au festival de Lacaze (81)  
à 45 mn de Castres !

Si vous souhaitez organiser un concert de chansons françaises à domicile, pour votre famille, vos amis ou vos connaissances, Francis vous réglera de chansons de son répertoire, mais aussi d'auteurs tels que Nougaro, Brassens, Trénet, Aznavour... vous pouvez le contacter au : **05 81 40 03 21**  
ou au **06 18 87 45 89**

liens myspace et site :

<http://www.myspace.com/francisdebievre>  
<http://francis.debieuvre.free.fr/cariboost1/>

Son album le fou du village est disponible à l'espace LECLERC, rue Villegoudou



**Mady BORGAGI, élève de deuxième année et heureuse grand-mère d'une petite Ambre, vous informe de l'existence de l'association « Les amis d'Ambre »**

**« Trois jours avant Noël 2011 les médecins ont annoncé aux parents d'Ambre, 4 ans et demi que leur fille était atteinte d'un cancer de l'œil, un sarcome... protocole chimio à Bordeaux Pellegrin, Marie Curie à Paris, séances de protons à Orsay où pendant deux mois elle a eu droit à une anesthésie générale tous les jours. Aujourd'hui elle va mieux, elle est en rémission... Ambre aura 6 ans à la fin du mois ! »**

**Ses grands-parents ont créé une association pour récolter des jouets, des livres, du matériel de dessin, d'audio visuel (DVD de la petite enfance à l'adolescence afin d'alimenter les salles de jeux des hôpitaux) et des dons pour permettre l'achat d'ordinateurs et installer skype qui reste un lien formidable entre les enfants hospitalisés et leurs familles (nous étions à Castres, les autres grands-parents dans les Landes, Ambre à Bordeaux ou Paris).**

**Nous vendons aussi des tee-shirts à 10 € de la taille M à XXL.**

**Les hôpitaux de Bordeaux Pellegrin, Angoulême, La Rochelle, Périgueux, ont déjà accepté ces dons, malheureusement Castres n'a pas répondu à notre appel !**

**L'école de Lambert et celle de Cambounès ont fait des collectes très fructueuses,**

**merci à tous !**

**Nous avons un site facebook et une boîte mail – [lesamisdambre@hotmail.fr](mailto:lesamisdambre@hotmail.fr)**



**Notre adresse est :  
247 chemin de la Brabande  
40400 Tartas**

**Merci d'avance pour les enfants malades !**



**Pour symboliser l'élan de solidarité qui nous unit à Ambre, sa famille et à tous les enfants hospitalisés, j'ai choisi l'extrait d'une chanson que Francis a dédié à sa fille Loréna :**

**...« Viens mon tendre amour  
Ma chair, mon petit jour  
Viens te blottir encore dans mes bras  
Et parlons tout bas »...**