



BULLETIN DU QUIMETAO

Editorial

Les cours de cet année s'est déjà écoulé 7 mois, et les activités d'enseignement organisées au Quimetao ont rendu les élèves extrêmement heureux. En particulier, le nouveau cours de méditation taoïste ouvert cette année a été très bien accueilli. Afin de répondre aux besoins des élèves, nous prévoyons également de proposer un stage de Nei Dan Gong taoïste pour aider les anciens élèves à progresser continuellement.

Cette année, sous l'égide de l'UniMTC, le professeur JIAN LiuJun a été invité à donner une conférence sur le thème de l'Unification entre l'homme et le Ciel - Les Merveilles de la préservation de la santé par le Tai Ji Quan et le Qi Gong dans la MTC. Cette conférence a été très bien accueillie, et la salle de réunion Zoom était pleine à craquer, de nombreuses personnes n'ont pas pu y accéder et ont dû se contenter de regarder la rediffusion. Nous prévoyons d'organiser à l'avenir des conférences de ce type de manière irrégulière.

Après la publication du livre « La Transmission du Tai Chi » du Maître MA Changxun, il a également été très apprécié par de nombreux amateurs de Tai Ji. Nous sommes heureux de partager avec vous les impressions de Mireille sur ce livre. Si vous avez des commentaires à partager, veuillez nous écrire et nous les publierons sélectivement dans notre bulletin.

Pour nous contacter

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

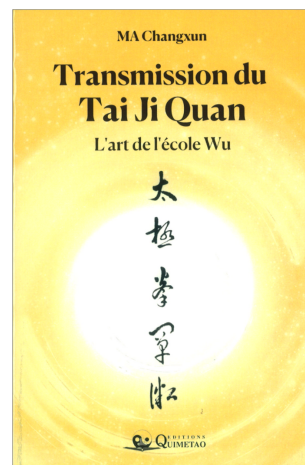
Après lecture de

« Transmission du Tai Ji Quan »....

Le livre " La Transmission du Tai Ji Quan" a été publié par les Éditions Quimetao. L'auteur est Maître MA Changxun, successeur de la cinquième génération de l'École Wu du Tai Ji Quan. Ce livre qui raconte plus de 60 ans d'expérience de pratique de Maître Ma Changxun, a ainsi hérité de la sagesse de ces cinq générations de l'École Wu de Tai Ji Quan. C'est donc un livre précieux pour les pratiquants français de Tai Ji Quan.

Les dix chapitres de ce livre sont tous issus d'enregistrements de Maître MA, effectués dans le cadre de ses cours en France, ainsi que pendant les discussions quotidiennes ou conversations concernant le Tai Ji Quan.

Les exposés de Maître Ma sur la théorie du Tai Ji Quan sont relatés en termes simples, relativement vifs, faciles à comprendre. Le livre est complet, sans vocabulaire compliqué, couvrant en détail la théorie de base, les méthodes de pratique et les compétences de base du Tai Ji Quan. Sa lecture étant très fluide et très conviviale, on a même l'impression de discuter directement avec Maître MA. Ainsi, en lisant ce livre, vous pouvez mieux comprendre les bases du Tai Ji Quan, dont particulièrement, la technique de "Zhan Zhuang" (l'arbre) bien expliquée dans le livre. Sans la base de Zhan Zhuang, d'ailleurs, il est difficile d'atteindre un haut niveau de Tai Ji Quan, car pour atteindre un niveau élevé, une pratique solide de Zhan Zhuang est une compétence de base nécessaire, pour ne pas dire obligatoire.



L'enchaînement de treize formes de l'École Wu a été adapté

par Maître Ma, il s'agit d'une pratique facile à apprendre pour les débutants et adaptée à tous, particulièrement dans le cadre de nos métiers sédentaires d'aujourd'hui. Bien que l'enchaînement soit court, il condense toute la richesse et l'essence du Tai Ji Quan de l'École Wu. Ainsi, une pratique régulière et répétée, une étude minutieuse, une expérience approfondie, une bonne compréhension et une maîtrise des gestes peuvent être utilisées comme tremplin pour entrer ensuite dans le haut niveau du Tai Ji Quan de l'École Wu.

Dans ce livre, Maître Ma consacre beaucoup d'espace et force détails, à présenter "la main collante" de remise en forme du Tai Ji Quan et en explique la philosophie, très riche et profonde. Bien sûr, ce n'est toujours pas une tâche facile de devenir compétent en main collante de Tai Ji Quan, juste en lisant ce livre. Pour pratiquer la main collante, il est nécessaire d'avoir les conseils d'un maître pour comprendre et affiner son essence (et ainsi, obtenir le double du résultat avec la moitié de l'effort ...). Si l'on dit que le Tai Ji Quan est une trinité, ces trois sont indispensables pour la culture et la pratique: Le Zhang Zhuang pour nourrir le corps, l'enchaînement pour sa propre pratique et la main collante pour son utilisation en combat ou simplement en duo avec un partenaire désireux de mieux comprendre l'essence du Tai Ji Quan. Si vous ne pratiquez pas la poussée des mains, il sera toujours difficile d'atteindre l'exhaustivité de la pratique du Tai Ji Quan.

La partie de la théorie du Tai Ji Quan dans ce livre peut s'avérer difficile à comprendre, mais grâce à la traduction de Maître Jian LiuJun, elle reste tout à fait accessible. D'autant que Maître Ma utilise images et métaphores pour expliquer les principes profonds de la théorie du Tai Ji Quan et raconte nombre d'histoires et d'anecdotes au sujet des relations avec les Maîtres anciens, ou de la manière de pratiquer durant sa jeunesse.

Un autre chapitre de ce livre relate quelques histoires intéressantes de la famille Wu. Elles nous aident à comprendre les difficultés des prédécesseurs à créer l'École Wu du Tai Ji Quan et expliquent certains fondements philosophiques profonds du Tai Ji, qui nous aideront ainsi, à mieux le comprendre.

Il y a un autre chapitre qui est plus difficile à lire, c'est l'article classique du Tai Ji Quan. C'est un chapitre sur lequel M. Jian et M. Jean Gortais ont passé beaucoup de temps. Bien que ce chapitre soit extrêmement concis, la quantité d'informations est énorme. Cela a nécessité une profonde réflexion, au cours de la traduction, parce qu'il faut être fidèle au sens original. Même ceux qui savent lire le chinois peuvent ne pas comprendre le texte original, ou en tirer sa propre interprétation, ce qui montre qu'il n'a pas été facile de le traduire en français.

La conception de la couverture de ce livre a également ses propres caractéristiques. Le choix de la couleur de la couverture est jaune terre, car la terre est au centre des cinq éléments, reflétant le centre de Tai Ji Quan, Zhong Zheng, centré à l'extérieur et droit à l'intérieur. Le cercle sur la couverture n'a pas de limite définie, ce qui montre que le Tai Ji provient de Wu Ji, sans limites, infiniment mystérieux. Le taoïsme suit la nature et le domaine du Mana est sans limites.

Maître Jian LiuJun a ainsi compilé les discours, discussions et entretiens de Maître Ma et les a ensuite traduits en français. Professeur senior de Tai Ji Quan, il a étudié avec soin les Écoles Li, Wu et Chen de Tai Ji Quan, et dispose d'une certaine compréhension du Tai Ji Quan de l'école Yang, Wu et Sun. Il est également médecin senior en médecine traditionnelle chinoise, avec une profonde compréhension du corps humain et de la culture chinoise traditionnelle.

Comme il est installé en France depuis 1990, il parle très bien le français et a pu ainsi traduire les transcriptions de Maître MA. À noter que Jean Gortais, responsable de la relecture du chinois au

français pour ce livre, est professeur de Tai Ji Quan, enseignant de psychologie clinique à Université Paris-Diderot. Il a aussi enseigné à l'Institut de Santé Mentale de l'Université de Pékin. Sa monographie de Tai Ji Quan a été réimprimée à plusieurs reprises. Maître Jian et Jean Gortais sont tous les deux élèves de Maître Ma. Dans le cadre de ma participation à la réalisation de ce livre, avec quelques autres élèves, j'ai pu constater leur engagement et leur implication pour traduire le plus fidèlement possible la pensée de Maître MA, à partir du sens général, de la traduction littérale et l'utilisation d'annotations.

Devant lire et relire les épreuves de ce livre, chapitre après chapitre, j'ai appris, de mon côté, beaucoup de choses et posant des questions sur le sens donné pour être sûre de la bonne signification, j'ai pu comprendre certaines notions que je ne comprenais pas jusqu'ici : c'était un peu comme prendre des leçons particulières.

Ainsi, tout ce que Maître Jian nous montre et démontre dans les cours et formations dispensées, correspond à ce Maître Ma explique dans ce livre. Un dicton dans le Classique du Tai Ji Quan indique d'ailleurs : « *L'accès à cette transmission s'effectue oralement, le chemin de la pratique personnelle n'a pas de fin.* » En clair, cela signifie pour l'enseignant qu'il ne suffit pas d'enseigner oralement, mais aussi d'enseigner par le corps et l'esprit. Cela signifie aussi que la pratique est sans fin, qu'il y a toujours de nouveaux niveaux à atteindre.

Le livre de Maître MA n'est pas un livre de plus sur le Tai Ji Quan. Il s'agit d'un livre à collectionner et à transmettre de génération en génération. Il ne deviendra pas obsolète avec le temps, car il nous montre les principes de base du taoïsme. La théorie taoïste de Lao Tseu, il y a plus de 2 000 ans, guide toujours notre vie quotidienne, tous les aspects du travail et de la vie, il guide également notre pratique du Tai Ji. La philosophie du taoïsme considère la nature comme la loi, de sorte qu'elle ne deviendra jamais obsolète.

Ce livre peut être lu par des personnes de différents niveaux, même débutants. Il peut être utilisé comme support de lecture avancé pour l'apprentissage du Tai Ji Quan. Mais chaque fois que vous le relirez, vous aurez encore une nouvelle compréhension, surtout pour ceux qui ont pratiqué le Tai Ji Quan pendant de nombreuses années, pour progresser encore et encore. Et pour d'autres, ce livre donne des conseils et de la méthode, autant que les concepts.

J'ai eu la chance de rencontrer Maître MA, grâce à Maître Jian à l'été 2010, et tout ce que décrit Maître MA dans ce livre, j'ai pu le voir exécuter concrètement. J'étais ébahie de la légèreté et de la fluidité de son Tai Ji, alors qu'il était déjà âgé, mais aussi de sa puissance dans le projeté de ses élèves, pourtant en pleine force de l'âge.

Les histoires et anecdotes que Maître MA relate dans ce livre ainsi que ses propres témoignages sont précieux pour nous aider à progresser dans notre parcours, nous qui sommes pratiquants désireux d'accéder à l'essence du Tai Ji Quan.

Je suis donc ravie que Maître Jian ait pu achever la traduction et la publication de ce livre précieux, qui sera sans nul doute, notre livre de chevet, pour de nombreuses années, tant il faudra le lire et le relire, car à chaque relecture, nous pouvons comprendre quelque chose de nouveau ou de manière différente, tout en bénéficiant des conseils avisés de son Maître de pratiques, pour continuer à nous guider et à progresser. Je suis heureuse de recommander ce livre précieux à tous.

(Mireille)



Les dates à noter

Stage de Nei Dan Xiu Lian Fa Taoïste :

dans les temps anciens, les ancêtres chinois avaient déjà commencé à pratiquer le Nei Dan (内丹) (Dan Interne) Taoïste. Élever le Nei Dan (内丹) 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 "grands remèdes" (大藥) pour condenser et former le « Dan » (丹) 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.

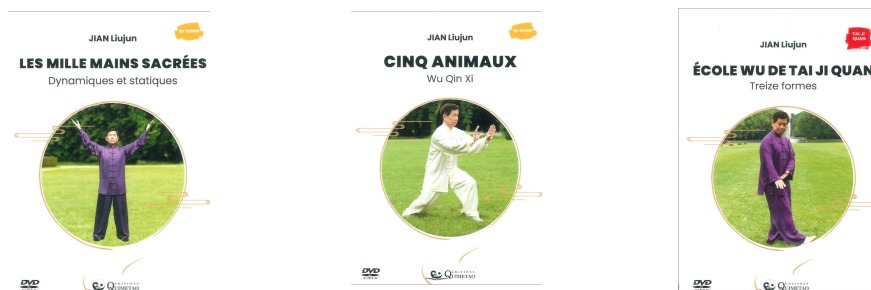
Date : les 24, 25, 26 mai 2024. les 17, 18, 19 mai 2024. **Attention changement des dates.**

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.

DVDs récemment sortis :



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>