

LE SHU CHINOIS



N° 29
01/2020



Je suis les liens que je tisse avec les autres.

« Les hommes ont un défi majeur à relever, celui de savoir vivre ensemble. Le 'surhomme' n'est pas celui qui est très fort ou très puissant. Le surhomme, c'est l'ensemble des hommes. Dès lors qu'ils coopèrent, s'allient, dès lors qu'il n'y a pas de compétition entre eux, ils peuvent progresser, atteindre des performances supérieures. C'est pourquoi il faut organiser, encore et toujours, des rencontres entre les hommes. C'est la seule richesse.

Albert Jacquard

Le mot de Grégoire (Grégoire HUON)

Bonjour à toutes et à tous,



Voici venir une nouvelle année... le moment des bilans, le moment de faire des projets, le moment des résolutions...

2019 fut une année riche pour notre association SunWuKong : des voyages, notamment en Chine, un spectacle au Mac-Orlan, des démonstrations aux Capucins et à la Journée du sport, des formations et l'engagement des plus motivés dans l'enseignement comme Joss Jean-Baptiste, Katy Diascorn, Christine Pennec, Véronique Durand. Tous ces événements renforcent nos liens, nos exercices collectifs et personnels.

Les Occidentaux que nous sommes ont besoin de comprendre pour faire et les Orientaux nous apprennent qu'il y a des choses qu'on ne peut pas comprendre sans les faire : « L'enseignement qui n'entre que dans les yeux et les oreilles ressemble à un repas pris en rêve. » Ainsi le réseau de SunWuKong s'étend au CHM de Perharidy à Roscoff, à Lannilis, à l'ORB... autant de lieux qui ne demandent qu'à se développer, et de rencontres riches d'enseignements et d'actions, pour faire rayonner cette approche du geste et de la santé.

« Qui veut gravir une montagne commence par le bas. » C'est par une pratique régulière que nous nourrissons notre vie. En faisant circuler le Qi, le Jing se raffermi et le Shen brille !

S'inscrire dans cette hygiène durablement est une richesse du présent et une prévoyance pour l'avenir.

Une nouvelle année est l'occasion de vœux... n'oublions pas pour autant que chaque jour est unique. Vivons l'instant car hier n'est plus et demain n'est pas encore !

Je souhaite à notre association SunWuKong de poursuivre dans la joie son œuvre de transmission du Yangsheng, l'art de nourrir la longue vie. Ancrée dans son territoire par les racines que nous sommes tous, réunis dans son tronc par la grande qualité de nos enseignants, s'épanouissant dans la société par nos sourires florissants.

Je vous souhaite en cette nouvelle année, en cette nouvelle journée, de cultiver votre jardin avec plaisir et enthousiasme. Les fleurs de demain se plantent aujourd'hui...

Belle et bonne année à tous.

Dates à retenir

Dimanche 19 janvier à Loudéac : championnat de Bretagne de Wushu

Samedi 25 janvier aux Capucins : Nouvel An chinois (organisé par l'institut Confucius) démonstration et ateliers de Wushu

Samedi 25 janvier à l'école : massage du ventre par Wylliam

Mercredi 29 janvier au Quartz : 14h30-15h30, Atelier de Kungfu et Qigong pour les parents et les enfants (organisé par le Quartz)

Dimanche 2 février à l'école : Qigong de l'hiver par Yvan

Vendredi 7 février à la Mairie d'Europe : 12h30-13h30 initiation au Qigong (organisé par la médiathèque)

Vendredi 28 février à l'école : formation Wushu Santé par Renping et Yvan, 12duanjin et les questions et réponses sur le Yangshen

28 février-1^{er} mars à l'école : formation Wushu santé par RenPing et Yvan, duanjin et questions/réponses à propos du Yangsheng

Samedi 7 mars à Lyon : coupe de France de Qigong

Samedi 14 et dimanche 15 mars à Vaulx-Milieu (Isère): championnat de France de Wushu

Dimanche 5 avril à l'école : Qigong du printemps par RenFeng

Samedi 16 mai, matin, au gymnase de la Cavale blanche : passage des 1^{er} et 2^e grade

Samedi 16 mai à Dirinon : 17 h, Spectacle Wushu (organisé par Wushu Elorn)

Samedi 23 et dimanche 24 mai, à Paris : coupe de France jeunes Wushu

Enseignement de la délégation chinoise de Qigong Santé

Dimanche 31 mai à l'école : Qigong de l'été par Viviane

9-15 juin à Rome : 4^e rencontre européenne de Qigong santé

Samedi 27 juin à l'école : examen interne à l'école

Dimanche 28 juin au gymnase Jean-Guégueniat : 24^e fête de fin d'année

Petit cours de chinois (Yannick Taillandier)

Lundi, il n'y a pas cours de kung fu : xīng qī yī méi yǒu wǔ shù kè

星期一

xīng qī yī

Lundi

没有

méi yǒu

ne pas avoir

武术

wǔ shù

arts martiaux / wushu

课

kè

cours / leçon

Bâton

棍



gùn

Les petits moines de SunWuKong (Rémi QUÉRÉ)

L'enfant a besoin de mouvements pour se construire, le sport en étant un vecteur primordial dans ce domaine, il sera le bagage de sa future motricité, d'aide au développement cognitif et de sa sociabilité.

Le but des premières années en Kungfu est d'amener sur l'enfant une première réflexion sur ses possibilités corporelles et ses repères dans l'espace. Au fur et à mesure, sous forme de jeu et d'exercices physiques, l'enfant est guidé progressivement à découvrir son corps, ces capacités et le monde qui l'entoure.

Il va acquérir par cela une augmentation de ses capacités psychomotrices grâce aux exercices de base (appelés Ji Ben Gong) ainsi qu'une élasticité corporelle accrue. De même, le respect des consignes et des autres pratiquants amène une meilleure concentration et sociabilité.

Devoir montrer un enchaînement (TaoLu) devant les enseignants ou les autres pratiquants est une grande étape dans le développement psychologique de l'enfant. Il apprend peu à peu à avoir confiance en lui, en ses capacités et à mieux appréhender le regard des autres.

Bien des enfants sont arrivés à l'école en ayant des « troubles » de l'attention, de communication avec les autres ou simplement de coordination. Moi-même, quand je suis arrivé à mes 13 ans, je n'osais pas venir dire bonjour ou jouer avec les autres. J'étais de nature très timide et réservée. À la fin de l'année, on observe chez ces élèves une nette progression et une envie de montrer ce qu'ils ont appris par leur travail.

En somme, les cours de Kungfu pour enfants sont un formidable outil pédagogique. Ils inculquent de nombreuses valeurs essentielles au développement de l'enfant et de son corps pour sa vie future telles que le respect, la concentration, le travail. Ils contribuent également à l'accomplissement de son être, de sa psychologie et de sa vision du monde.



Libérez la respiration grâce au Yangsheng Qigong (Renping)

En ce début de saison 2019-2020, l'École Wushu Brest a signé une convention avec la fondation Ildys : 70 ateliers de Qigong pour les patients atteints de mucoviscidose et de lésions du rachis, ainsi que 6 heures de formation professionnelle pour une équipe d'une vingtaine de soignants. Durant l'année, les ateliers sont accompagnés par des kinésithérapeutes dont l'objectif est d'être formés en qigong. Une étude sur les effets de la pratique sera assurée par les services médicaux sous la forme d'un questionnaire et de mesure de la capacité respiratoire.

Dans les mouvements de Yangsheng Qigong, nous recherchons la relaxation du corps et la fluidité du mouvement. Pour les personnes atteintes de mucoviscidose, une recherche sur l'amélioration de leur système respiratoire est le travail essentiel. Pour les patients en rééducation du rachis, trouver l'équilibre de leur posture, la détente et la mobilité de la colonne vertébrale sont les buts de nos exercices. La proposition de la marche du Taiji, le Qigong ou le jeu des 5 animaux semble convenir à leur situation physique et mentale.



Hu xi''(呼吸), l'ancien terme chinois pour désigner les techniques respiratoires est : « cracher l'ancien et absorber le nouveau ». Une respiration globale de ce grand organisme vivant est l'univers. L'organe principal de la respiration est nos poumons. En médecine chinoise, ils sont associés à l'élément Métal, qui représente notre capacité à donner et recevoir, mais aussi à poser nos limites et à nous protéger, comme le mouvement de « Piquan » (劈拳) dans le « Xingyiqian » (形意拳)。

Le muscle essentiel de la respiration est le diaphragme, qui a des liens avec les organes de l'abdomen et du thorax, ainsi qu'avec la charpente osseuse. La respiration dépend de la position de la colonne vertébrale: la manière de positionner son dos a une conséquence sur la respiration. Le Taijiquan et le Qigong peuvent donner les outils éducatifs du corps. En pratiquant, on est conscient du confort que procure une bonne respiration. Pour cela, il faut être correctement érigé et rythmé. Prendre racine, fortifier les muscles des jambes, assouplir la hanche et le dos, sont les clés pour bien respirer.

C'est une année qui s'annonce riche d'expériences techniques et humaines.

Rendez-vous en fin de saison pour un premier bilan.

La compète et vous *(Frédéric MOIZAN)*

Dans cet article, nous ne parlerons pas de techniques d'entraînement pour les compétitions. Nous ne parlerons pas non plus du rythme d'entraînement, ou autres aspects purement techniques et préparatoires. Ce qui me semblait intéressant, c'était plutôt de questionner les compétiteurs directement sur ce que la compétition leur apporte.



Tout d'abord Arthur Rabouin (cadet), qui entame sa première année en tant que compétiteur et qui découvre ce milieu.

« La compétition est à mon sens bien plus que la recherche de la performance. L'individualisme et la comparaison aux autres en tant que conditions inhérentes à la compétition sont des préjugés. Bien sûr, dans le cas du Wushu, il s'agit la plupart du temps d'être noté individuellement, mais l'intérêt réel de la compétition réside dans le collectif, l'entraide, le soutien de chacun par le groupe. Le travail comme accomplissement et dépassement de soi ne s'effectue que dans le cadre d'une équipe soudée. De plus,



vaincre le stress lié au regard des autres par la concentration et la détermination est un défi qui mérite d'être relevé. Cette situation est fréquente dans la vie de tous les jours, et pas seulement en compétition, mais cette dernière permet de développer sa confiance en soi afin de s'affranchir du jugement d'autrui. Seulement se concentrer sur ce que l'on fait, sur l'instant présent. Seulement ressentir l'énergie qui anime nos mouvements. Au fond, la note ne devrait être qu'un détail, qu'elle soit une récompense ou une déception, ce qui compte véritablement est le chemin fait, en équipe, pour parvenir à son objectif. »

Maintenant, le ressenti de Siloé Stricot-Duriez (junior)

« Après huit ans de compétitions, je peux dire que ça (les compétitions, ndlr) m'a apporté de l'ouverture d'esprit, quand j'étais petite, je ne voyais les autres compétiteurs qu'en tant qu'adversaires, aujourd'hui je vais en compétition surtout pour voir les autres écoles de Wushu, et m'en inspirer. En compétition, je me retrouve entourée de compétiteurs ambitieux, motivés, ça a élargi les horizons. D'ailleurs, j'ai fait beaucoup de rencontres, ce qui permet, entre autres, de faire des stages avec d'autres écoles. Et en changeant de milieu, je vois des ambiances de travail différentes et inspirantes, et je peux prendre du recul sur ma pratique en général. Par ailleurs, je me fais des amis dans toute la France en compétition. Alors l'année prochaine, si je pars à Rennes pour mes études, je sais que je peux compter sur plusieurs amis et que je ne serai pas toute seule. C'est sacrément rassurant ! C'est un des aspects super des compétitions, d'agrandir les réseaux. Je n'aurais jamais rencontré tant de gens en restant chez moi. »

Concert du Free Wushu Trio (Philippe CHAMPION)

Le 29 novembre dernier a eu lieu à Jarny, en Lorraine, le festival Musique en mouvement. Nous avons eu la chance d'y être invités, RenPing, Hamid Drake et moi-même. Ce festival, porté par des amis musiciens depuis de très nombreuses années, ne dure plus qu'une seule soirée. Trois trio se sont succédé, entrecoupés de moments conviviaux permettant au public d'échanger.

Un peu plus de deux années s'étaient écoulées depuis notre dernière prestation et nous n'avions que deux heures de préparation avant le spectacle. Hamid arrivait le jour même de Londres, RenPing et moi-même étions partis tôt le matin de Brest.

Quel bonheur de se retrouver et de mesurer cette chance que nous avons d'être à nouveau ensemble ! Assez rapidement nous nous sommes retrouvés sur scène, RenPing mesurant l'espace de long en large avec ses pas, Hamid accordant la batterie, moi jouant quelques notes. Petit à petit notre trio se reformait, nous nous retrouvions dans le même espace. Qu'allions nous produire ? comment commencer ? comment terminer ? combien de parties ? Quelques idées : les premiers



mouvements dans le silence, une ouverture musicale pour dialoguer avec les esprits, le combat avec l'épée, des repères musicaux... Nous essayons quelques passages et nous sentons très vite que, malgré toutes ces questions, nous ne sommes pas dans le stress, nous nous faisons entièrement confiance et rien ne peut nous arriver. Hamid plaisante et une trame de spectacle se précise. Les derniers réglages lumière effectués, nous regagnons les coulisses car les premiers spectateurs arrivent. Notre trio débute la soirée à 19 h 30.

Curieusement nous n'avons pas de doute sur ce que nous allons produire, nous avons seulement très envie d'être ensemble. Nous sommes en train de plaisanter lorsque l'on vient nous donner le top départ.

Dès les premières notes, Hamid et moi sommes connectés dans la même énergie, notre chant musical porte RenPing, qui dégage une grande beauté. Petit à petit, je sens que nous entrons dans une bulle, la musique et la danse ne font plus qu'un, nous sommes libres, RenPing improvise, nous la suivons, nous anticipons ses mouvements, pendant une fraction de seconde je croise son regard et je mesure à quel point elle est investie dans ce moment. Hamid se met à chanter et je sens que nous glissons tous les trois dans un autre temps, nos Qi se complètent, nous ne faisons plus qu'un.

Après le spectacle, de nombreux spectateurs viendront nous parler, nous dire à quel point ils ont voyagé, ils nous parleront de beauté, nous dirons avoir senti une grande unité entre nous trois.

Quel bonheur, quelle chance de vivre cela. Ce spectacle nous a nourris, nous ne sommes plus les mêmes, nous serons toujours connectés un peu plus à chaque nouvelle rencontre. Nous sommes frères et sœur à vie.

La première journée du 3e Colloque national de Qigong santé *(Nathalie BENON)*

Le colloque débute au salon Richelieu de l'hôtel de ville par une belle cérémonie d'ouverture. Les partenaires de l'évènement sont présents à la tribune, l'occasion pour les représentants de la mairie et la délégation chinoise, qui nous fait l'honneur de sa présence, d'adresser des remerciements et d'échanger des cadeaux. Deux démonstrations suivent. La première, effectuée par un groupe d'enfants, élèves de RenPing, permet de montrer le travail de l'école au travers d'une prestation très touchante et parfaitement réalisée : bravo les jeunes ! La deuxième est conduite par l'équipe chinoise, qui nous offre un spectacle à couper le souffle, un travail magnifique de souplesse, de maîtrise avec le sentiment pour le spectateur que chaque petit centimètre du corps est habité : du Qigong élevé au rang d'art ! La collation finale permet d'échanger avec les membres de l'école mais aussi avec des participants venus de Nantes, Grenoble ou Lille. Le rendez-vous suivant nous est donné à la salle de conférence du Pôle numérique de l'UBO, lieu de toutes les interventions.



Le Pr LEI Bin, de l'université des sports de Wuhan, inaugure l'évènement par une conférence essentielle dans ces deux journées ayant pour thème « Le rôle du Qigong santé dans l'éducation ». Il présente cette pratique en tant qu'art millénaire apparu il y a 7 000 ans avec la conscience de l'être humain. « C'est le début de la longue histoire du Qigong santé : un éveil vers une culture et une perfection de soi. » Un éveil qui se fait en 3 étapes : l'observation du monde extérieur, celle du monde intérieur et l'union de l'homme et du ciel. Il existe aujourd'hui 9 Qigong santé avec 88 mouvements différents, chaque mouvement correspondant à une plante médicinale. Les deux éléments essentiels à la maîtrise sont l'application d'une méthode précise et la compréhension du sens du mouvement. Le Qigong santé constitue un trésor dont les valeurs sont contenues dans 9 mots : honnêteté, gentillesse, beauté, centre, harmonie, bonheur, bienveillance, amour, voie. Son aspect éducatif apparaît dans le développement d'un mode de vie plus sain et dans la recherche d'un esprit noble. 320 universités chinoises ont inséré le Qigong dans leur cursus.

Maître Georges Charles prend la suite. Successeur en titre de la cinquième génération de l'école de boxe de l'interne San Yiquan et donc, fait rare et remarquable, il est l'héritier occidental d'un maître chinois. Il a plus de 60 ans de pratique des arts martiaux et enseigne depuis 45 ans. Il a écrit de nombreux ouvrages et articles. Avec lui, nous entrons dans l'univers de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) par la voie poétique. Il choisit de présenter l'importance de la « libération de l'emprise du Maître Cœur ». La fonction du Maître Cœur, ce « merveilleux organe » ou « péricarde » qui enserme, est de protéger le cœur (le roi en MTC), muscle mais aussi conscience par sa fonction d'amour, de relation, d'où sa grande influence sur notre état mental et émotionnel. Il participe également à la communication.

Mais lorsqu'il sort de son rôle, il convient de se libérer de son emprise afin que le cœur retrouve la liberté d'action et puisse s'exprimer sans intermédiaire. C'est là que l'art du Qigong interviendra pour libérer le chemin, libérer le cœur de ses entraves, lâcher prise et laisser parler la vérité intérieure : calmer le cœur libère l'esprit. Enfin nous sommes invités à participer à un atelier pratique où nous nous appliquons avec la main, énergie qui s'élève, à reproduire des mouvements circulaires autour du cœur. Belle expérience !

Dans l'intervention suivante, le Dr Bertrand QUINIO, anesthésiste au CHRU, nous apprend que nous venons de connaître un état de transe ou hypnose spontanée. Il développe le sujet passionnant de « la physiologie de l'état hypnotique ». « L'état hypnotique est un état modifié de la conscience qui apparaît naturellement chez chacun d'entre nous de manière quotidienne, il se nourrit de pensées positives ou négatives qui envahissent le champ de la conscience, provoquant une dissociation psychique qui extrait virtuellement la personne à son environnement immédiat... c'est la transe. »

Nous venons d'expérimenter ce phénomène dans l'atelier précédent, à la suite de la focalisation de l'attention sur les mouvements de Georges Charles. On note les deux éléments importants de l'hypnose, la focalisation de l'attention et l'accès à l'imagination, aptitude localisée dans le cerveau droit avec, entre autres, l'intuition et la créativité. Des exemples de la vie courante sont pris pour illustrer la focalisation (transe) où l'imagination domine et la dissociation lorsque le cerveau gauche reprend le contrôle du psychisme.

L'hypnose est utilisée dans de nombreux domaines thérapeutiques. La suggestion hypnotique va servir à la psychanalyse pour accéder aux éléments traumatiques du passé et travailler dessus, à la psychothérapie pour traiter des souffrances comme la dépression ou les addictions mais également à l'anesthésie afin de parvenir à une analgésie. Elle permet de « rétablir le lien entre le corps et l'esprit ». Ce serait une voie au même titre que le Qigong santé pour utiliser les ressources que nous avons en nous.

Nous abordons maintenant le volet artistique de ce très riche colloque pour évoquer « le Qigong comme pratique d'observation du vivant ». Martin Givors est docteur en arts de la scène et praticien de Zhi Neng Qigong. Dans le cadre de ses recherches à l'université de Grenoble-Alpes, il s'intéresse à Chloé Moglia, artiste de cirque et trapéziste, formée au Nei Gong (cousin du Qigong) puis à l'art martial russe du Systema. Cette artiste réinvente le trapèze en mêlant ces différentes influences. Il ne s'agit pas de se jeter dans le vide de façon spectaculaire, mais de se placer en suspens au-dessus du vide, d'évoluer lentement en utilisant notamment les mouvements et respirations du Qigong et de tenir, sa vie en dépend ! Martin GIVORS nous propose un extrait de spectacle de l'artiste. Un exemple de travail du souffle qui mène à l'art, c'est magnifique ! Chloé Moglia est actuellement en tournée nationale pour son dernier spectacle, « L'oiseau-lignes », créé au Quartz..

COLLOQUE

Ce volet comporte une phase musicale autour de Frédéric Bargeon-Briet sur le thème suivant : « Qigong et musique - synergie créative entre deux arts internes ». Ce contrebassiste, professeur au conservatoire de Brest, vient au Qigong à la suite d'une tendinite qui l'empêche de jouer à un moment crucial de sa carrière. Là, il réapprend à bouger, à utiliser son corps sans l'abîmer, à jouer avec son corps. Depuis qu'il pratique le Qigong, il nous explique que ses séances d'entraînement sont réduites de moitié, que son rapport à la musique a changé.

Le colloque se poursuivra le lendemain avec un même souci de variété et de richesse des interventions. J'en ressors avec des enseignements bien sûr, mais surtout avec beaucoup de questions et une curiosité éveillée qui donnent envie de continuer à pratiquer. J'ai aussi le sentiment de découvrir une école particulière, une école qui a fait sienne les valeurs énoncées par le Pr LEI Bin, une école qui agrège les compétences et talents divers de ses membres pour les entraîner dans le cercle vertueux qu'elle initie. Merci !



Elles rajeunissent en cultivant leurs huit trésors (Christine PENNEC, Kathy DIASCORN, Véronique DURAND)

Elles s'appellent Erika, Claudie, Claudine, Françoise... Et il y a Michel aussi, le seul homme de ce groupe d'adhérents de l'Office des retraités de Brest.

Sur le grand tapis rouge de notre École Wushu Brest, il et elles profitent de dix séances pour découvrir et apprécier les bienfaits de la pratique du Qigong. Plus particulièrement l'enchaînement des Huit Trésors ou Baduanjin.

À grands renforts de sourires, de rires, saupoudrés de bienveillance, Kathy DIASCORN, Véronique DURAND et Christine PENNEC tissent des passerelles entre Chine et Bretagne pour leur permettre de se saisir de cette pratique millénaire. Philosophie, concept du Yin et du Yang, méridiens, enchaînement, chaque mouvement est propice à une redécouverte de soi-même et du corps, parfois douloureux, mais qui retrouve de la souplesse et de l'énergie grâce à la pratique.



Le groupe est très mobilisateur pour ces femmes et cet homme qui s'appuient sur leurs différences physiologiques pour comprendre comment fonctionne leur propre corps. « Je ne me croyais plus capable de toucher mes pieds », raconte simplement une participante. « Le Qi, cette énergie comme la nomment les Chinois, est une notion tellement évidente dans le ressenti du corps quand on lâche quelque chose de notre côté cérébral et occidental », reprend une autre, presque doyenne de cette joyeuse troupe.

Le trésor de ces instants, c'est le partage de toutes ces découvertes personnelles et collectives : le corps en mouvement, dans la fluidité d'une intention claire, avec une énergie réactivée et renouvelée. Pour être dans la santé. Rendez-vous le mardi matin, à 10 h 15, le cours est aussi ouvert aux élèves de notre école !

C'est dans le cadre de leur troisième année de formation Wushu santé, à la demande de RenPing, GOARZIN et sous sa houlette que Véronique, Christine et Kathy font travailler ce groupe de l'Office des retraités brestois. Cette nouvelle formation a été créée à Brest en 2017.

Qigong Douze pièce de Brocart à Bordeaux (Muriel Larroutou - Jardin du Dao à Pessac)

Le stage Shi Er Duan Jin est une histoire qui commence lors de la première coupe de France à Lyon et se concrétise lors de la troisième coupe de France à Pessac et voit le jour en novembre 2019. Hélas le choix d'une technique assise ne fait pas l'unanimité mais comme il faut faire contre mauvaise fortune bon cœur, je maintiens le programme du stage en m'attendant à avoir peu de participants. Finalement nous étions 25 dans un grand gymnase mal chauffé mais le groupe était motivé, soudé et attentif à l'enseignement de Renping.



Chacun avait prévu différents supports pour la posture assise : zafu, tapis, coussin, tabouret savoyard pour la traite des chèvres, tabouret de cuisine, chaise d'enfant, plaids, couvertures... bref tout le monde était plein d'imagination et faisait preuve de beaucoup de sens pratique.

Ce qui ressort du week end :

A l'annonce du stage, je ne voyais pas l'intérêt d'un qi gong assis alors que nous travaillons toujours debout. J'ai longuement hésité à m'inscrire et je ne regrette pas de l'avoir fait. Une belle technique.

Le stage m'intéressait car je ne connaissais pas de technique assise. Étant habituée à la posture assise cela ne m'a pas posé de problème et j'ai même trouvé cela moins fatiguant que debout. Rythme et ambiance agréables.

Je suis très satisfaite d'avoir fait les 12 pièces de brocart, ces postures m'aideront à garder mon dos droit et soulagent mes épaules et mes cervicales.

Moi qui hésitais à m'inscrire car 1000 choses à faire pendant le week-end, eh bien sans regret. J'ai ressenti le dimanche après-midi du calme, de l'apaisement et de l'efficacité dans tout ce que je devais faire à la maison ! Quant aux courbatures, un miracle, plus efficace qu'un antalgique.

A la fin de la journée samedi beaucoup de stagiaires avaient des courbatures. Le lendemain ils sont revenus en forme après avoir bien dormi !

Stage très intéressant, merci à Ren Ping pour son enseignement, sa gentillesse, sa patience, son enthousiasme et son sourire.

Surprise par cette technique qui propose une méditation active suivie d'une légèreté du corps et de l'esprit, cela donne envie de pratiquer tous les jours.

S'asseoir aïe aïe aïe... Se lever ouille ouille ouille, mais entre les deux quel bonheur : pour les yeux devant tant de grâce et d'élégance ; pour le cœur rempli par tant de gentillesse et d'ardeur dans le souci de nous transmettre son art ; pour l'esprit en contemplant sa sérénité. J'ai beaucoup appris et suis encore tout imprégnée de ce moment très privilégié plein de richesse et de partage. Un très grand merci.

Une... Bruxelloise... à Brest... (Valérie LEFEBVRE)

Qu'est ce qui fait bouger les gens, les attire loin de chez eux comme des aimants sans se soucier des kilomètres et des longues heures passées à voyager ? Le bon air marin de Brest ? Il est tout de même trouvable un peu moins loin. Ses matinées ensoleillées, son temps humide et un crachin plutôt permanent ?... En fin de compte, une météo assez semblable aux journées d'un automne à Bruxelles.

Brest, ville portuaire sur une petite péninsule, serait-elle un lieu de ressourcement « magique » ... le Yong Quan de la France, le « point source jaillissante » dans le bol du pied de la botte française ? Je doute... pouvoir renouveler mon Jing inné !

Ce qui me fait traverser la France et accourir à l'École Wushu Brest : la pratique de Qigong baignée de médecine chinoise qui soigne, équilibre et réchauffe le cœur, mais celle-ci aussi je la trouve proche de chez moi. Et, même de Chine, viennent à Bruxelles des professeurs qui nous offrent leurs enseignements de qualité ! Alors !!!??? Il doit y avoir autre chose et c'est tout mon questionnement !?! Il ne reste de différentes que les personnes que j'y rencontre et leurs « souffles » indépendants.



J'avale tous ces kilomètres avant tout pour un maître venu de Chine. Professeur LEI Bin de l'université de Wuhan. Sa pratique m'est apparue comme différente et comme un grand sage raffiné, plein de bonté et d'humilité, il m'a ouvert une porte sur une notion très belle, celle de « Da Ai », le Grand Amour.

Proche de la bienveillance bouddhiste, prenant comme en médecine chinoise, l'être vivant dans sa globalité sans rien rejeter, rien de mauvais ou de bon, juste lié à ce qui l'entoure, dans un éternel changement, une part liée à un universel

permettant de vibrer « joie » en regardant le feuillage d'un arbre et rayonner à l'unisson... Da Ai.

Ce qui a fait la différence... c'est plus que m'intégrer à une famille. Cette porte m'a libérée de cette notion qui cloisonne, qui sépare malgré tout clan contre clan. Chef de tribu et dernier arrivant... cette porte m'a donné une souplesse dans ma pratique et révélé un chemin merveilleux, celui de l'ouverture d'esprit et de la tolérance profonde de tout et de tous... Da Ai

À Brest, je me suis trouvée... grâce à l'ouverture et l'accueil inconditionnels des participants. Oui ! plus qu'une grande famille, j'ai trouvé la liberté, la fraternité et l'égalité. Un profond et grand amour de la diversité... Da Ai.

Ce qui a fait toute la différence à Brest... c'est l'accueil des pratiquants de l'école et RenPing évidemment, sa façon bien naturelle et vraie d'être avec les gens et son envie profonde de partager sa pratique.

Merci encore à vous tous. Vos efforts pour organiser ce colloque et ce stage portent des fruits « bien loin de l'arbre » mais dans un port comme Brest, c'est bien connu, le vent, bien présent, porte loin.

Dans le « train-train » de retour, une chanson m'est venue en tête. Des vers bien naïfs peut-être mais sincères. Je vous les adresse, amis de Brest, et j'espère avoir la souplesse de lever un verre et tremper mes lèvres dans un alcool d'habitude proscrit par ma pratique bouddhiste parce que même une merveilleuse pratique bienveillante trop catégorique et cassante n'amène pas sur un chemin d'éveil !

À notre souplesse de corps, d'esprit et de cœur ! À VOTRE SANTÉ !

DA AI 大爱

Que l'on soit beau et brillant
Que l'on soit riche ou sans argent
Ce qu'on dit est important, ce que l'on pense l'est tout autant
Pour un monde plus équitable
Pour des frontières malléables
Ce qu'on dit est important, ce que l'on pense l'est tout autant
Qui sommes-nous en fait vraiment
Rien qu'un peu d'os et de sang
Et un souffle essentiel mais il n'est pas éternel
La seule chose qui dure vraiment c'est L'Amour finalement
Celui qui vibre partout et qui unit une part de nous
Cette part qu'on trouve en tous lieux
Chez les Chinois, les Indous,
Les fois profondes des croyants, celles des bienveillants méditant
DA AI, ce qui nous re-lie universellement
Grand amour de tout, qui nous est en commun, qui perdure à travers temps et reste à chacun librement.

OUI !!! BREST À VOTRE SANTÉ !!!



Le plan breton Sport santé bien-être (Marie-Thé QUÉMÉNEUR)

Journée régionale à l'UBO le 21 octobre 2019

Aujourd'hui, l'évolution de notre société est marquée par une forte augmentation de la sédentarité, compte tenu de la tertiarisation des emplois, de l'augmentation des déplacements en voiture, du temps passé devant les écrans, de l'essor du numérique... Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. L'objectif est donc de parvenir à ce que le plus grand nombre de personnes intègrent la pratique d'une activité physique ou sportive dans leur quotidien, de manière régulière et durable.

Le plan SSBE envisage l'activité physique et sportive comme outil de santé, tant pour lutter contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux que comme thérapeutique non médicamenteuse dans la prévention et le traitement des pathologies chroniques. L'accès à la pratique d'activité physique des enfants et des jeunes, des femmes, des personnes présentant des conduites addictives, des personnes en situation de précarité ou des salariés d'entreprise sera favorisé. Les actions à destination des personnes avançant en âge, des personnes atteintes de pathologies chroniques et des personnes en situation de handicap, quant à elles, seront poursuivies.



L'implication de nouveaux partenaires auprès des institutionnels et des représentants du monde du sport et de la santé déjà présents est, par ailleurs, un gage de l'intérêt croissant porté à ce sujet, et amplifiera la dynamique bretonne déjà existante. À Brest, le service des sports, avec le CHU, et d'autres partenaires sont actuellement en train de peaufiner un projet qui sera présenté sans tarder.

L'effet du Qigong sur la maladie de Parkinson, par le professeur LIU Xiaolei

(Laurence LE DILY)

Pendant le 3^e Colloque national de Qigong santé à Brest, après avoir entendu, jeudi 24 octobre 2019, des témoignages passionnants qui nous ont permis de ressentir, d'appréhender les effets du Qigong dans un processus de recherche artistique individuel, nous voici bien installés, à nouveau, en ce vendredi matin, dans ce bel amphi de l'UBO pour découvrir, cette fois, grâce à Mme LIU Xiaolei, professeure de l'université des sports de Pékin, une étude sur les effets du Qigong santé menée sur un ensemble de personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Cette étude a en effet une portée collective potentielle considérable car le nombre de malades déjà touchés par cette maladie est de plus de 6 millions à travers le monde, dont un quart en Chine. Ce nombre devrait doubler en 2030.

Pour mieux nous faire entrer dans son sujet, le professeur nous a mis à contribution et nous a posé des questions sur l'origine de cette maladie encore inconnue à ce jour, et sur la conséquence principale qu'elle provoque, qui est celle de créer un désordre dans le système nerveux.

Avant de nous présenter cette étude, madame Liu nous a précisé quels étaient les 3 groupes principalement touchés par cette maladie :

- le premier groupe concernerait des personnes porteuses génétiquement de la maladie ;
- le second : les personnes soumises à des pressions, des stress réguliers par exemple, un chef de service de sages-femmes, un chef d'équipe de policiers ;
- le troisième groupe réunirait des personnes qui n'ont pas de loisirs pour soulager les tensions dans leur vie tels que la natation, la danse, le chant ou un sport qui favoriserait leur diminution.

Mme Liu a décrit les signes de cette maladie chez le patient parmi lesquels, le tremblement ; la professeure nous a fait prendre conscience que la personne, par timidité, cache sa main qui tremble et que progressivement elle s'isole, renonçant à sortir par crainte de la chute, se repliant sur elle-même. Cette perte progressive d'autonomie est souvent accompagnée d'une dépression. Un autre signe est celui de la raideur, qui entraîne, quant à lui, une stagnation du Qi dans les organes.

D'après ces symptômes, 10 mouvements de Qigong ont été choisis parmi les 9 Qigong de santé pour élaborer une forme nouvelle.

Quelques caractéristiques :

1°. L'ordre de ces 10 mouvements suit deux principes :

- l'intensité est de plus faible à plus forte ;
- les transitions sont douces et artistiques, pour que le patient se sente à l'aise.

2°. Huit des mouvements requièrent une respiration naturelle et deux une respiration particulière, le Xu, qui n'a rien à voir avec le nom de ce journal et le Xi ; deux sons issus du Liu Zi Jue, forme qui allait occuper le week-end à venir de plusieurs d'entre nous !

3°. Ils ont été sélectionnés et validés par des experts pour leur capacité à :

- augmenter l'équilibre, la coordination ;
- développer la respiration ;

- améliorer la résistance musculaire
- mettre en œuvre des conventions simples : ouvrir/fermer ; monter/descendre, tourner, serrer/desserrer.

Modalités :



Une expérience a donc été mise en place pour étudier les effets du Qigong santé sur un groupe expérimental de personnes atteintes par la maladie de Parkinson et qui a bénéficié de cette nouvelle forme, tout en conservant le traitement allopathique ; en comparaison avec un autre groupe de contrôle uniquement sous traitement.

Ces participants étaient en capacité de marcher de façon autonome, de suivre des instructions, avaient une santé mentale normale, et ne souffraient pas d'autres complications. L'expérience s'est déroulée sur une période de 10 semaines à raison de 5 séances d'une durée d'une heure par semaine.

Différentes mesures ont été prises :

- la première une semaine avant le début de ces exercices ;
- la seconde à un stade intermédiaire de l'expérience ;
- la troisième à la fin des 10 semaines.

Chaque heure se décomposait en 3 temps :

- 10 minutes d'échauffement ;
- 40 minutes dédiées à la pratique des 10 mouvements, chaque mouvement était répété trois fois et chaque forme 2 fois ;
- 10 minutes de relaxation.

Les mesures prises visaient à observer plusieurs points :

- la variabilité de la fréquence cardiaque ;
- la résistance musculaire ;
- la stabilité physique du geste, du corps ;
- la coordination.

Les résultats :

Après 10 semaines, de nombreux effets ont pu être répertoriés :

- La coordination, la stabilité et l'équilibre des patients se sont améliorés. Certains patients, qui ne parvenaient plus à mettre seuls leurs chaussures, ont retrouvé cette autonomie, des tests comme parvenir à continuer à manger les yeux fermés, déplacer un objet de gauche à droite, se maintenir en équilibre en se tenant sur une jambe les yeux fermés, se déplacer au départ d'une position assise, marcher 3 mètres et revenir s'asseoir ont été effectués.
- La respiration s'est elle aussi améliorée, le nombre de respirations par minute ayant diminué.

- Le retour à une activité de groupe a favorisé une socialisation bénéfique des participants, leur apportant une meilleure santé mentale.

Et, rejoignant les travaux de recherche de Chloé Moglia et leur étude par Martin Givors et ceux de la synergie entre la musique et du Qigong par Frédéric Bargeon-Briet, Mme LIU nous a aussi permis de saisir que le même travail attentionnel porté aux corps et aux sensations s'éveillait chez le patient par l'accomplissement de ces 10 mouvements simples.

C'est le cas par exemple, dans les mouvements qui amènent à ouvrir et à fermer la main, qui accroissent les sensations aux extrémités des doigts en créant un barrage de Qi puis en le libérant, toutes ces perceptions stimulent les neurones, ces mouvements simples comme passer de gauche à droite, monter/descendre, qui déplacent le centre de gravité, remettent en circulation l'énergie, les fluides, et favorisent la régulation de ceux-ci faisant disparaître les stagnations.

Il est à noter aussi comme effet bénéfique le retour à des selles aisées.

Ce travail chez les patients leur permet de ressentir la sensation du relâchement et favorise ainsi la prise de conscience de la détente.

La conclusion de l'exposé de Mme LIU rejoint, je pense, le vécu de chacun de nous dans sa pratique personnelle du Qigong. Elle conclut ainsi que les critères qui sont à rechercher pour sélectionner une activité pour diminuer les conséquences de la maladie de Parkinson sont la douceur, la lenteur et l'aérobic, à savoir la respiration, ceux qui vont permettre de prendre conscience du corps sans être dans l'automatisme, ou la recherche de vitesse ou de performance. Le développement des sensations, des perceptions du corps favorise le retour à une plus grande confiance en soi, en ses capacités à une meilleure stabilité.

Avec cet exposé mené par Mme LIU, et ce en dépit de soucis informatiques qu'elle aura dépassés avec le sourire et qui n'auront pas résisté à la tranquille application mise à les résoudre par les techniciens aussi discrets qu'efficaces, nous avons eu une nouvelle et belle réponse positive à la question posée en exergue de ce colloque.

Le Qi étant revenu à la toute fin de la présentation de ce travail, nous avons pu découvrir les 10 mouvements constitutifs de cette forme. Un petit jeu vous permettra d'en retrouver le nom, la couleur des soies vous aura déjà mis sur la voie pour retrouver la forme d'origine de certains d'entre eux !

* Pour information

La situation en France : 200 000 personnes seraient atteintes et ce chiffre augmente au rythme de 25 000 personnes par an (d'après France Parkinson) ; à l'échelle mondiale le chiffre devrait doubler en 2030.

Ce voyage à Brest, depuis Lille, m'aura permis de retrouver non seulement mes racines universitaires mais surtout de rencontrer dans ma Bretagne natale ce que je venais aussi de vivre cet été en Chine, à l'occasion de ma fin de formation dans une autre école amie du Qigong de santé à Paris, un lieu où l'on partage et transmet l'esprit du Qigong, où l'on raffine cet art millénaire. Je remercie chaleureusement RenPing et toutes les personnes qui l'accompagnent dans ce rayonnement d'avoir organisé ce colloque qui honore le précieux héritage du Qigong.

L'impact des mouvements et des postures de Wushu sur l'humeur et l'état émotionnel (Yvan VELARD)

Cet article dresse un état des lieux sur la recherche scientifique de diverses disciplines appuyant la thèse d'une interdépendance bidirectionnelle entre les postures physiques et l'état psycho-affectif. Il introduit et explore l'hypothèse selon laquelle les postures corporelles du Wushu ou des pratiques associant le corps et l'esprit peuvent contribuer à l'amélioration du bien-être psychologique.

Il s'appuie sur une méta-analyse (recensant et exploitant les résultats de plusieurs études antérieures) parue en anglais : « *Can Tai Chi and Qigong postures shape our mood? Toward an embodied cognition framework for mind-body research* » de Kamila Osypiuk, Evan Thompson et Peter M. Wayne (Front. Hum. Neurosci., 01 May 2018, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00174>). J'y ajoute quelques réflexions liées à mes connaissances en médecine chinoise.

1. Changement de la forme du corps : posture verticale ou affaissée

Des études ont exploré les effets de diverses postures sur la persévérance à réaliser une tâche frustrante, sur le sentiment personnel de confiance en soi, ainsi que sur l'affect et le stress ressentis. Ces travaux ont révélé que, lorsque des sujets sont confrontés à la résolution d'un casse-tête impossible à résoudre, ils abandonnent plus rapidement s'ils ont tenu pendant trois minutes une posture baissée (dos affaissé et tête penchée en avant) que s'ils ont adopté une posture physique droite. Cette épreuve n'a cependant pas affecté le ressenti de confiance en soi de ces personnes, malgré leur moins bonne persistance à la tâche (Riskind et Gotay, 1982).

La relation entre la posture et les processus cognitifs est complexe et dépend du contexte. Ainsi, d'autres études ont montré que la posture peut avoir des effets différents sur la motivation, selon qu'elle est adaptée ou non à un type de situation. Ainsi, si une posture affaissée est adoptée au moment opportun, par exemple en réponse à un échec, elle peut jouer un rôle de protection contre des sentiments d'impuissance et de dépression. En revanche, si une posture affaissée est adoptée lorsqu'elle n'est pas appropriée, par exemple en réponse à un succès, elle peut saper les sentiments de motivation (Riskind, 1984).

2. Adoption de postures « émotionnelles »

Des psychologues ont étudié, dans diverses conditions, les effets de l'adoption de postures expansives généralement associées à des sentiments de fierté et d'autonomisation (se tenir les mains sur les hanches, s'asseoir les pieds sur un bureau et les bras derrière la tête ou se tenir les mains fermement posées sur un bureau). Les effets de ces postures ont été comparés expérimentalement à ceux de postures affaissées. Une posture droite augmente les sensations personnelles d'estime de soi, d'excitation et de bonne humeur (Nair et al., 2015), tandis que les personnes adoptant une posture affaissée ressentent une diminution de leur créativité et une sensation de stress immédiat accru (Kwon et Kim, 2015). Ces « postures de pouvoir » ont eu presque systématiquement des effets sur la sensation de pouvoir de la personne (Ranehill et al., 2015).

Par ailleurs, plusieurs expériences ont testé les effets de postures et d'expressions faciales expressives associées à la peur, la colère, la tristesse ou le bonheur. Pour la posture reflétant la tristesse, il a été demandé aux sujets de s'asseoir sur une chaise, les mains sur les cuisses, la tête baissée et le haut du corps affaissé (Duclos et al., 1989; Flack, 2006). Les sujets ont été invités à maintenir la posture pendant plusieurs secondes et à évaluer ensuite leurs sentiments. Dans une autre étude, il a été demandé aux sujets d'imaginer et de simuler l'expression qu'ils auraient s'ils ressentaient une émotion particulière (Schnall et Laird, 2003).

Ces études ont révélé que l'adoption de ces postures a tendance à induire l'expérience subjective de l'émotion associée chez les participants (Duclos et al., 1989 ; Schnall et Laird, 2003 ; Flack, 2006). Dans l'étude menée par Schnall et ses collègues en 2003, l'adoption de postures émotionnelles associées au bonheur, à la colère et à la tristesse influe non seulement sur les émotions ressenties par les personnes testées, mais aussi sur le type de souvenir dont ces personnes se rappellent : par exemple, ceux qui ont une posture de colère ont tendance à se rappeler de davantage de souvenirs liés à la colère (Schnall et Laird, 2003).

3. Mouvements et expérience émotionnelle

Des combinaisons prédéterminées de mouvements provoquent de manière fiable des émotions spécifiques : le bonheur est obtenu par des mouvements ascendants et rythmés, tandis que la tristesse est provoquée par des mouvements descendants et plongeants (Shafir et al., 2015).

Rappelons qu'en médecine traditionnelle chinoise (MTC), la joie correspond à un mouvement de Qi diffusant dans toutes les directions, alors que la tristesse correspond à un mouvement de Qi descendant, ce qui vient corréler les résultats des expériences précédemment décrites. Rappelons également qu'en MTC, la tristesse tout comme la joie, la peur, la colère et la rumination sont des états par lesquels passe tout un chacun, définissant ainsi un cycle normal de fonctionnement. En d'autres termes, la tristesse n'est pas un état à chasser au profit de la joie, c'est un état normal correspondant à une situation donnée (on ne fait pas le deuil dans la joie, par exemple). Ceci confirme également les conclusions exposées dans le premier point selon lequel une posture affaissée peut être appropriée à un certain type de situation.

Plusieurs groupes de chercheurs se sont également intéressés aux effets de différents types de mouvements sur l'expérience émotionnelle, et ont donc examiné la manière dont différents types de mouvements peuvent influencer sur l'affect. Ils ont observé que la nature du mouvement (calme et fluide ou vif et brusque) et sa direction (mouvement vers ou à partir du corps) peut induire soit la relaxation et la joie, soit augmenter la tension et l'agressivité (Koch, 2014).

J'émettrai une remarque sur ce dernier point. Nos disciplines étant des disciplines corps-esprit (Xing-Qi-Shen en réalité), l'état d'esprit et l'intention de la personne sont importants concernant le ressenti final. Ainsi, si l'on isole la nature du mouvement (calme et fluide ou vif et brusque) pour établir des conclusions sur l'état d'esprit, il faudrait s'assurer que toutes les personnes soient dans la même intention de mouvement. Généralement les mouvements lents ont tendance à calmer, et les mouvements rapides à exciter. Mais dans une pratique martiale, les mouvements rapides ou lents sont réalisés dans une recherche d'unité et d'harmonie de la personne. Cette recherche d'unité modifie l'expérience physique et psychique du pratiquant, qui reste centré, enraciné. Tous les mouvements se font à partir du centre, ce qui fait que même les mouvements vers l'extérieur sont ancrés en interne. Même les mouvements vifs sont issus d'une unité de mouvement trouvant son origine dans le centre. Le centrage de la personne est ainsi une des caractéristiques primordiales de la pratique du Wushu.

Dans le Wushu, tous les types de mouvements sont possibles et on alterne très souvent la nature du mouvement : ce sont des alternances du Yin et du Yang, que l'on pratique le KungFu, le Taijiquan ou le Qigong. Ce jeu entre le Yin et le Yang permet une circulation harmonieuse du Qi dans le corps. Et en médecine traditionnelle chinoise, quand la circulation du Qi (et du sang) est fluide et sans entrave, l'homme est en bonne santé.

L'état de l'homme varie constamment. La définition de la bonne santé est relative au ressenti de chacun, même si l'on peut s'appuyer sur la définition de l'OMS pour y voir plus clair. Pour la médecine chinoise, il n'est pas seulement question de la bonne santé, mais des moyens de la conserver : on parle de prévention. Cette notion de prévention est importante, car elle permet de transcender cette notion relative de bonne santé. Se maintenir en bonne santé, c'est jouer à équilibrer sa vie (comportement, hygiène de vie, alimentation...) en fonction de son état du moment.

Ainsi, en fonction des circonstances (notamment du déséquilibre Yin/Yang), les mouvements rapides sont tout aussi intéressants que les mouvements lents. Par exemple, les mouvements rapides amènent rapidement le Qi à la surface du corps et font transpirer, ce qui peut être utile quand le froid bloque les mécanismes du corps. Dans des états de faiblesse, les mouvements lents sont plus appropriés, car ils peuvent renforcer le Qi plutôt que de le dépenser. Les mouvements vifs sont difficiles car ils demandent une grande maîtrise du corps, les mouvements lents sont difficiles car ils demandent une grande maîtrise de l’esprit. Le processus de perfectionnement de n’importe quel type de mouvement est un processus lent, demandant beaucoup de persévérance. Perfectionner son enchaînement renforce son esprit. Tout contribue à renforcer notre corps, notre Qi et notre esprit, à hauteur du temps que l’on accorde à sa pratique. Le but du jeu, dans nos disciplines, est d’apprendre à se connaître, et à connaître les mouvements qu’il nous faut par rapport à notre état du moment.

Pour conclure, comme le soulignent les auteurs de cette méta-analyse, il est difficile pour une étude expérimentale de déterminer précisément les effets du Wushu sur les personnes et leur état psychoaffectif. Trop de paramètres sont en jeu dans les pratiques de Wushu, qui ne sont pas réductibles à de simples mouvements de base. Cependant, cet article donne tout de même une tendance : il démontre l’existence d’un lien observable expérimentalement entre les mouvements/postures du corps et les états psychoaffectifs des sujets. Les deux s’influencent mutuellement. Cela ouvre évidemment des perspectives thérapeutiques possibles pour traiter, par exemple, certains états dépressifs grâce à des activités particulières harmonisant le corps et l’esprit. Cela est le cas des disciplines du Wushu qui insistent entre autres sur une posture érigée, droite, le corps étiré entre ciel et terre, posture qui, comme il est décrit dans le deuxième point, favorise une meilleure estime de soi et un sentiment de bonheur plus important.

L’art d’allumer son feu intérieur au commencement de l’hiver : LI DONG (立冬) (Un gars brun)

La vie rude de temps pas si anciens nous aguerrissait à nos conditions climatiques. Concrètement, nous avons, à nos débuts, longtemps pratiqué sans tapis, chauffage ni rideaux. La citation d’un maître japonais « trop de confort nuit » stigmatise les dépendances qui fragilisent Zhengqi (正气), ce « souffle correct », normalement conforme, je dirais adapté aux cycles temporels annuels, mensuels, saisonniers et journaliers.

La médecine traditionnelle chinoise préconise certes, de se prémunir du vent et du froid en cultivant le Qi adapté, ce que nous nous efforçons de faire assidûment avec nos Dao yin yan gsheng gong (travail d’équilibration des énergies dans le corps) censés nous rendre moins vulnérables aux attaques perverses.

À voir bon nombre, de plus en plus couverts (de pantalons d’automne !) à chaque entraînement, avec le chauffage à pleine ventilation, apanage de modernité, semble cependant un paradoxe pour cultiver un Wei Qi défensif approprié.

Aussi vais-je vous entretenir, présentement, de la technique la plus connue des six yogas de Naropa : le Tummo, cette chaudière interne des moines bouddhistes de Dharamsala (Inde), permet en effet la régulation de la température corporelle, malgré la rigueur hivernale, par un entraînement progressif à la résistance au froid, en s’y confrontant, plutôt que de s’en protéger avec outrance. Le froid, c’est dans la tête, quand on sait que les récepteurs sous-cutanés sont sensibles aux variations de température et non à la température elle-même, soit dit, si vous lézardez en plein soleil sur la plage d’été, vous trouverez l’eau froide quand vous déciderez de vous baigner, autrement dit, plus on se couvre, plus on aura froid. Voilà aussi pourquoi l’adepte français Maurice Daubart propose des stages de méditation, assis en tailleur dans la neige des Alpes, où l’on commence par se dévêtir progressivement, pour finir par une immersion dans un plan d’eau plus que frais, ce qui est somme toute pratique courante en pays nordiques.

QI D'HIVER

Le froid bien maîtrisé s'avère donc, comme le Qigong, un allié de choix pour notre santé, avec entre autres, une incidence notoire sur les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, les sécrétions hormonales (dopamine, sérotonine qui influe sur notre humeur).

L'étiologie de notre réchauffement intérieur relève de la combustion des acides gras et du glucose, par les adipocytes brun (les graisses brunes), qui s'en trouvent aussi augmentés. Jusqu'à 9 mois après la naissance, le nouveau-né en est abondamment pourvu, ce qui lui permet de s'adapter au froid ; (en cela vous avez sans doute eu connaissance de ces bébés nordiques qui font leur sieste à l'extérieur de la crèche, pratique qui se développe aussi à Brest depuis peu).

L'excès de confort, la surprotection des sociétés occidentales ont malheureusement transformé ce métabolisme inné, alors, à défaut d'imiter les candidats au Repa, méditant complètement nus avec leur maître, sous le clair de lune hivernal, jusqu'à sécher par leurs températures corporelles, les draps plongés dans l'eau glacée qui les enveloppent, essayez pour commencer quelques exercices accessibles de la méthode du célèbre hollandais Wim Hoff, dit d'Ice Man.

Cela consistera, par exemple, à prendre sa douche en diminuant progressivement la température, tout en inspirant profondément et expirant lentement, pour réussir finalement, à la prendre quotidiennement froide. Si vous n'y arrivez pas, essayez l'immersion partielle des mains ou (et) des pieds dans de l'eau glacée, obligeant ainsi le corps à sécréter l'hormone antigel nécessaire au système vasculaire pour fonctionner efficacement.

Tout comme dans le Neigong, le contrôle de la respiration en harmonisant le corps et l'esprit, sans suprématie de l'un sur l'autre, permet la vacuité dans l'instant présent, la sévérité et la brutalité du froid giflant notre esprit verbomoteur, jusqu'à ce qu'il se taise. Courage donc, l'état de Samadhi éveillé dans le grand froid himalayen vous est proche.



Un grand succès pour le premier stage de Qigong à Loudéac *(Nicolas CARDON)*

Une première pour Christian Briand de l'association « Arts et Énergie de Plémy-Loudéac », qui a organisé son premier stage de Qigong animé par Ren Ping Su-Goarzin, experte en arts martiaux chinois (6ème Duan). 38 personnes venant de tout horizon géographique (breton) et sportif (Qigong, Taijiquan, Kungfu) sont venues en ce dimanche 8 décembre 2019 pour suivre ce stage.

Un stage dans la joie et la bonne humeur véhiculées par cette directrice et professeur venue pour l'occasion de l'école Wushu Brest Sun Wukong. Renping nous y a enseigné le Qigong des cinq animaux, Wu Qin Xi en chinois, inventé par un médecin chinois Hua Tuo sous la dynastie des Han. Ce Qigong imite les actions de cinq animaux : le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue. Chacun ayant des particularités permettant de stimuler nos cinq organes vitaux.



Le tigre représente la puissance, le courage. Les mouvements permettent de stimuler le poumon. Le cerf de par son aisance et sa fluidité nous a permis de travailler sur l'énergie du foie. Envie de dormir après manger !? Vous êtes un vrai ours, imitez le pour travailler sur votre estomac et votre rate. Le singe, malicieux, intelligent (de cœur et d'esprit dans la culture chinoise) a revigoré nos cœurs. Et la grue, légère, a permis de déployer l'énergie dans les reins.

Un franc succès, tous les pratiquants remercient vivement Ren Ping Su-Goarzin pour son écoute, son ouverture, la transmission de son savoir et sa joie de vivre contagieuse ! Nous remercions également Christian Briand, organisateur du stage, professeur de l'école Arts et Énergie de Plémy-Loudéac.

Jeux européens de Qigong à Rome

Du 9 au 15 juin 2020, la capitale italienne accueillera les 4èmes jeux européens de Qigong Santé. Les inscriptions sont ouvertes !



11 rue Comtesse de Maleyssie
29200 Brest

www.wushu-brest.org



ÉCOLE WUSHU BREST
ASSO SUN WU KONG