

# LE SHU CHINOIS



N° 28  
09/2019



*Respecte dans la bête un esprit agissant ;  
Chaque fleur est une âme à la nature éclosé ;  
Un mystère d'amour dans le métal repose ;  
"Tout est sensible !" Et tout sur ton être est puissant.  
[...] Et comme un oeil naissant couvert par ses paupières,  
Un pur esprit s'accroît sous l'écorce des pierres !*

Gérard de Nerval, « Vers dorés »

### Le mot de la présidente *(Catherine Cotté)*

Cette nouvelle année à l'École Wushu Brest s'annonce encore une fois passionnante, puisque dès le premier trimestre, nous aurons l'honneur d'accueillir à Brest le 3e colloque de Qigong santé intitulé « L'art millénaire du Qigong peut-il répondre aux besoins de la société moderne ? ». Par la qualité de ses différents intervenants et de son contenu, ce colloque est un événement à ne pas manquer ! Aussi je vous invite à consulter le programme détaillé sur notre site, à venir nous prêter main-forte pour l'organisation si vous avez un peu de disponibilité, et surtout à diffuser l'information autour de vous. Il s'agit de partager et faire connaître les bienfaits d'une pratique que nous ressentons tous à un public plus large, en plus d'approfondir la recherche des pratiquants confirmés.



Pour ma part, je laisserai mon poste de présidente de l'association Sun Wu Kong lors de la prochaine AG, forte d'une riche expérience. Mon engagement au sein de l'école se poursuivra d'une autre manière. En attendant, je vous souhaite à tous une bonne rentrée et une excellente année de pratique parmi nous !

### Lettre aux adhérents : recherche un ou une présidente pour Sunwukong

L'École Wushu Brest et l'association Sun Wu Kong ont le plaisir de vous accueillir ou de vous retrouver pour cette nouvelle année. L'association organise en décembre l'assemblée générale lors de laquelle le nouveau président sera élu, et le conseil d'administration renouvelé.

Catherine Cotté, la présidente actuelle, a consacré sa part de qualité et de générosité à la vie de l'association. Pendant deux ans, elle a beaucoup soutenu l'activité culturelle (soirée Qi, musique et danse) et sportive (championnat de Bretagne de Wushu). La saison prochaine, elle souhaite laisser sa place pour une nouvelle aventure.

Comme vous le savez, l'association a pour but de soutenir et d'aider au développement de l'école. Dans cette optique, nous recherchons un président dynamique et volontaire, ainsi que toute personne prête à agir. Une association énergique et enthousiaste se traduira pour l'école par de nombreux projets et par une année riche. Toute candidature est bienvenue, n'hésitez pas à venir nous en parler ! L'équipe professorale : Renping, Renfeng, Yvan, Rémi, Fred

### Les dates à retenir

**Dimanche 15 septembre, 11h** : Journée mondiale de Qigong santé. Démonstration et pratique de Qigong Santé (Ateliers des Capucins)

**Dimanche 13 octobre, 10h** : Qigong de l'automne enseigné par Renping

**Samedi 19 octobre, 9h30** : massage de la tête enseigné par Renfeng

**Judi 24 octobre à 11h** : réception officielle de la délégation chinoise de Qigong Santé au Salon Richelieu

**24 & 25 octobre** : Colloque national de Qigong Santé au pôle numérique à l'UBO

**26-28 octobre** : stage national de Qigong Santé à l'École Wushu Brest

**Samedi 28 octobre, 17h** : passage de duan Qigong

**Samedi 16 novembre, 9h30** : massage des jambes par Yvan

**Samedi 7 décembre, 9h30** : massage du dos par Renping

**Date à définir** : Assemblée générale

## Programme riche du Colloque *(Renping Goarzin)*

La volonté de prouver l'efficacité du Qigong a amené 50 pays fédérés à la Fédération internationale de Qigong santé à organiser un colloque annuel, avec le soutien fort de la fédération chinoise de Qigong santé. Depuis 2017, à Paris, dans les locaux de l'hôpital Pitié-Salpêtrière, l'institut QUIMETAO a organisé avec succès, à deux reprises, un colloque suivi d'un stage national de Qigong santé qui a réuni chaque fois une centaine de passionnés.

Cette année, notre école et association auront l'honneur d'en organiser la 3e édition à Brest, en coopération avec la ville de Brest, l'institut Confucius de Bretagne, les facultés de sports et de médecine, ainsi que la Maison du Taichi à Paris. La mission a été donnée par la Fédération internationale de Qigong santé au mois de mars, et la convention a été signée par Mme GAO Lanjie, directrice de la fédération, au mois de juillet à Pékin. Grâce à un réseau de Qigong tissé depuis une vingtaine d'années en Chine et en France, avec l'aide amicale des chercheurs français comme Catherine DESPEUX, Georges CHARLES, Frédéric MERCIER, Bertrand QUINIO, Martin GIVORS... et autre chercheurs locaux, le projet a mûri :

- les 24 et 25 octobre : colloque orchestré par le Dr Luce CONDAMINE. Vous pourrez admirer le ramage et le plumage des experts chinois et français sur le thème « Sport et santé » dans la salle de conférence du Pôle numérique de l'UBO. Nous souhaitons provoquer un élan dynamique par l'alternance de conférences et ateliers.
- du 26 au 28 à l'École Wushu Brest : stages de Shierduan Jin et Liuzijiu, enseignés par notre maître adoré Pr. LEI Bin et Pr. LIU Xiaolei, ancien champion de Wushu, style mante religieuse. Un passage de duans sera organisé, pour avoir une reconnaissance internationale.
- Un dîner festif sera proposé au restaurant le lundi 28 pour conclure l'événement.



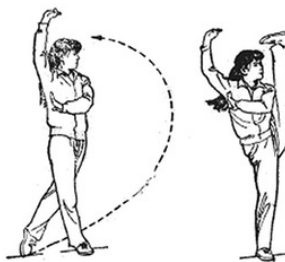
*Signature de la convention à Pékin cet été avec Mme G, directrice de la Fédération Chinoise de Qigong Santé*

Une chance extraordinaire pour les amoureux du Qigong, la ville de Brest nous accueille officiellement au salon Richelieu le jeudi 24 : venez nombreux vivre ce moment !

## Petit cours de chinois *(Yannick Taillandier)*

### Coup de pied de côté

CETITUI



**侧** cè : coté / flanc

**踢** tī : donner un coup de pied

**腿** tuǐ : jambe / pied / cuisse

## Je pense aller faire un voyage en Chine

<b>想</b>	xiǎng	Penser
<b>去</b>	qù	Aller
<b>中国</b>	Zhōng guó	Chine
<b>旅游</b>	lǚ yóu	Voyager

## Danse-Wushu : un spectacle inédit *(Monique Argoualc'h)*

La fin de l'année approchant, le projet d'un spectacle est lancé. Renping a écrit le scénario, la salle du Mac-Orlan est réservée.

On sent à l'école une effervescence autour de la préparation, Renping nous propose de participer, certains se lancent, d'autres comme moi non.

Et puis cela s'organise, de nombreux rendez-vous pour les préparations, répétitions, filages sont affichés, par contre pour l'extérieur rien ne filtre, on sait juste qu'il y aura plusieurs tableaux et que les élèves de tous les âges participent.

J'arrive donc le 16 juin dans la belle salle du Mac Orlan. Et là, surprise ! ce n'est pas un spectacle de fin d'année, c'est un vrai grand spectacle de création...

La salle est plongée dans le noir, le fond de la scène s'illumine d'un très beau tableau de la montagne avec les fruits et les fleurs, une voix off plante le scénario :

« Sun Wu Kong est un singe, mélange de beau et d'absurde, de profondeur et de sottise. Il a appris que les Bouddhas, les immortels, les sages peuvent échapper à la Roue du destin, aussi éternels que le Ciel et la Terre, les montagnes et les fleuves. L'idée de ne jamais vieillir lui donne la force de s'affranchir des soucis et des difficultés, de devenir plus tard le 'Grand Saint Égal du Ciel' ».

Et nous sommes embarqués pour une heure dans la quête de l'immortalité que mène Sun Wu Kong.

La rencontre avec les enfants de l'école, transformés en petits singes sautillant heureux de vivre, ouvre cette invraisemblable randonnée.

Puis Sun Wu Kong reprend son périple car il se sent vieillir, et va ensuite rencontrer un bûcheron puis une fée pratiquant le Kungfu. La scène se remplit de jeunes pratiquants enchaînant des mouvements de Kungfu très impressionnants, les mouvements sont précis et maîtrisés. Sun Wu Kong essaie quelques mouvements et sent qu'il lui manque un travail interne, il reprend la route.

Sur la scène arrive un groupe de Taiji, Qigong... comme dans un parc au petit matin. Des belles postures, une douceur remplie de force, l'énergie circule à l'intérieur, Sun Wu Kong est troublé tout comme les spectateurs dans la salle.



Les enseignants de l'école entrent en déplacement bagua, tous vêtus d'une tenue bleu et blanc, la tenue des immortels. Ils enchaînent des mouvements de Taiji, Qigong et Kungfu, faisant ressentir que la pratique externe et interne sont inséparables, « L'unité c'est le Tao ».

Les lumières s'éteignent, on entend une voix off :

« Le calme à son apogée engendre le mouvement.

De même le Yin, à son faite, engendre le Yang.

Dans le vent, je capture la panthère de jade,

Dans la lune, je saisis le corbeau d'or. »

On découvre dans un rond de lumière Renping repliée sur son corps, et dans un autre rond de lumière Frédéric et sa contrebasse. Place à l'improvisation Renping se met en mouvement, Frédéric est à l'écoute du rythme de ses mouvements et l'accompagne. S'affranchir de la rigueur du Wushu tout en s'appuyant sur les années de pratique pour créer et proposer un moment de « cœur zen », très belle performance qui augure d'autres créations. La fête est finie, tous les participants remontent sur scène pour saluer le public, l'émotion est grande.



### Daoyinyangsheng Gong avec Pr. HU Xiaofei (*Maryvonne Le Bitoux*)

Du 13-15 mai, Pr. HU Xiaofei, directeur de l'institut DaoyinYangsheng de l'université des sports de Pékin, porte-parole des enseignements de Me ZHANG Guan De, est ici pour nous faire découvrir le Qigong des reins et nous faire entrevoir sa richesse.

Huit mouvements différents, comme la structure des Qigong élaborés par Me ZHANG Guande, concepteur de quelque 70 enchaînements. Tous sont élaborés selon les règles de la MTC (médecine traditionnelle chinoise), reposent sur la conduite de l'énergie par le mouvement et font partie d'une vision holistique de l'être.



L'objectif : la santé, en tant que préservation et développement de son capital physique (force...), psychologique (responsabilité, par exemple) et spirituel. Autrement dit « tracer son chemin sans se mettre en danger » ou mieux « nourrir la vie », le Yangsheng pour la philosophie chinoise.

Partie théorique du lundi soir : les systèmes locomoteurs et neurovégétatifs peuvent être agressés : une blessure, des raideurs musculaires, une faiblesse digestive, un surpoids ou une force mentale défaillante liée par exemple à un travail spirituel non suffisant.

Comment tenter de résoudre ces problèmes ? Par un travail sur le foie, la rate et... les reins, 3 organes dont le fonctionnement est lié.

Quelle méthode ? En privilégiant l'amplitude des mouvements (raideurs, adhérences, foie), l'alternance relâchements-contractions (faiblesse, adhérences, foie et rate) et la torsion du buste (la taille, maison des reins).

Mise en pratique les mardi et mercredi : en bon pédagogue, Pr. Hu sait appuyer sur ce qui donne sens au mouvement.

Un exemple ? Le mouvement 6, soit « le phénix face au soleil » : le mouvement du talon permet l'orientation du buste et de la tête, d'où l'appui sur un des points du méridien des reins et en même temps le travail sur l'amplitude et la torsion.

Et comme vous pouvez le comprendre, notre travail n'a pas manqué de poésie : d'autres mouvements se nommaient « l'araignée se suspend aux rideaux » ou encore « cueillir le fruit sur la lune » !

Nous avons travaillé avec beaucoup de plaisir les 8 phases de ce Qigong, phases caractérisées par une simplicité voulue par Me ZHANG Guangde et relayée par Pr. HU Xiaofei. À nous maintenant de nous approprier ces riches expériences et de développer notre Yangsheng !

### Qigong et cancérologie (Annick Delacou)

Le 13 juin dernier a eu lieu au Quartz le Printemps de la cancérologie, une série de conférences s'adressant aux malades ou anciens malades du cancer, à leur entourage et à toute personne souhaitant se renseigner sur la prévention. La salle était comble, ce qui démontre qu'il y a un important public concerné par ces questions. L'alimentation, la méditation et l'importance de l'activité physique figuraient parmi les thèmes abordés.

Un petit groupe de l'école a tenu un stand qui a été très entouré pendant l'entracte. Nous avons pu renseigner sur la pratique du Qigong et ses bienfaits pour la santé et donner des renseignements sur l'école. Quelques personnes rencontrées sont venues voir nos démonstrations aux Capucins le dimanche suivant. C'était une expérience intéressante, un moment de partage, à renouveler.



« Les sept sentiments » constitue une des causes de la maladie en médecine traditionnelle chinoise : toute agression ou émotion excessive ou répétée est susceptible de créer un déséquilibre, une obstruction qui, à la longue, entraîne des troubles fonctionnels puis lésionnels. Que faire ?

**Conseil de Dr. Qigong** : le quatrième mouvement du Baduanjin-huit trésors : Wulao Qishang Wanghouqiao (regarder en arrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept malaises).

### Wushu Élorn : la petite soeur de Wushu Brest (Renfeng Su)



L'Association Wushu Élorn a été créée en 2017 dans le but de faire rayonner le Wushu, la notion de VIVRE MIEUX, dans les communes de Landerneau-Daoulas. Le mot « Wushu » s'est installé et s'est propagé en Bretagne grâce à Renping depuis 23 ans. Pendant 3 ans de travail, l'association a grandi avec un conseil d'administration de 9 personnes, deux professeurs principaux Renfeng (je donne des cours à Wushu Brest depuis 2005), Josué (qui enseigne aussi à Wushu Brest) et plusieurs assistants. Il y avait 58 pratiquants l'an passé. L'association est en train de guider les habitants dans la recherche d'une meilleure qualité de vie par le Wushu, en participant à des cours de Wushu (QiGong, Taiji et Kungfu) régulièrement dans la semaine, et surtout en profitant de la nature. Une subvention de la région Bretagne est accordée à Wushu

Élorn pendant 3 ans pour le développement de la santé en milieu rural, qui nous aide à proposer des activités cette année : des balades de Qigong, des stages de diététique chinoise et des massages pour le système digestif, un spectacle au siège.

L'équipe pédagogique continue à s'enrichir. En tant que diplômée en biomécanique, j'intègre aussi la pratique de la médecine traditionnelle chinoise dans ma pédagogie et dans la prévention des difficultés de chaque élève. Quant à Josué, il a réussi son deuxième duan l'an passé et, avec sa formation du Wushu santé en France et en Chine, il va partager les fruits de son apprentissage. Dans le futur proche, des coopérations sont possibles également avec les handicapés ou des gens âgés.



### Compétition Qigong et Taijï à Pessac (Marie-France Tygréat)



*Répétitions aux Capucins*

La coupe de France de Taijï et de Qigong se tenait, cette année, à Pessac, près de Bordeaux, début mars. L'École Wushu Brest présentait 5 élèves pour le Qigong, dans des épreuves individuelles et en équipe. Le 2e jour, 3 élèves se présentaient dans des épreuves individuelles de Taijï. Les résultats furent au rendez-vous dans les 2 disciplines.

Ma décision de participer à la coupe de Qigong a été prise relativement tard. Mais, cette décision sitôt prise, je m'impliquai dans la préparation. Je décidai de participer aux 2 épreuves présentées en équipe, et de présenter 2 épreuves individuelles.

Ce n'est pas la 1ère compétition à laquelle je participe, et, la préparation de cette compétition fut encore pour moi un moment d'intense pratique ... et de quelque peu de stress ; Ceci ne m'empêchant pas d'avancer vers cette échéance. Le soutien et les conseils des professeurs, ainsi que l'accompagnement de mes co-équipiers ont participé à une préparation optimale.

Arrive la compétition : le week-end passe très vite ; les enchaînements, individuels d'abord, en équipe ensuite, se déroulent les uns après les autres ! Pour ma part, je suis de près toutes les prestations des différents compétiteurs avec intérêt. C'est un moment où les évolutions d'autres pratiquants, qui « possèdent » bien le Qigong, peuvent être très riches. J'apprécie, entre autres, la justesse des mouvements, bien en accord avec le rythme respiratoire, qui donne à l'ensemble une fluidité, une harmonie toujours agréable à regarder.

Et j'ai un premier avis sur mes propres démonstrations. Je mesure aussi les améliorations, encore possibles, à apporter.

L'après-compétition, celle de la coupe de France 2019, comme toutes les autres, a été l'occasion de dresser un premier bilan, avec un peu de recul, sur le travail de préparation fourni et sur la compétition elle-même. En fait, la préparation d'un tel concours m'oblige à beaucoup travailler (à la mesure de mon engagement) et me fait donc vraiment progresser dans ma pratique. En cela, ce sont vraiment des expériences positives.

Enfin, se présenter à un concours, devant des juges, reste un défi dans une certaine mesure ! et c'est une petite satisfaction, une certaine fierté même, que d'avoir su vaincre ce moment de stress où l'on est malgré tout « jugé » sur sa valeur, même s'il n'y a pas d'enjeu important.



### Voyage étude en Chine été 2019 *(Nadège Loir)*



Que dire de ces 3 semaines passées en Chine cet été... INTENSE... c'est le mot qui me vient tout de suite à l'esprit ! À tous les niveaux, intense en rencontre, en contenu théorique, en contenu de pratique. Il fallait toujours être dans le moment présent pour pouvoir intégrer, apprendre, comprendre, entendre, voir, s'appropriier tous ces nouveaux enchaînements, ces nouveaux concepts...

Reprenons du début. Renping a organisé pour nous ces 3 semaines de formation en Chine pour approfondir nos connaissances pratiques et théoriques du Qigong santé. Pour ma part, je participe à cette formation en Qigong santé sur 3 ans, qui nous a déjà conduits l'été 2017 en Chine et dont c'est le deuxième volet. Nous avons retrouvé avec le plus grand plaisir maître LEI Bin et notre ami et adepte du bouddhisme chan Xu Ke. Ces 3 semaines ont été magnifiquement orchestrées par notre professeur Renping. Elle a choisi trois sites taoïstes très puissants au cœur des montagnes.

La première semaine, nous étions au Wudang shan... site incroyable, montagne sacrée pour les taoïstes où le professeur LEI Bin nous a transmis l'enchaînement de Qigong qu'il a lui-même créé : le Da wu (la grande danse). Cet enchaînement, dont chaque mouvement mérite toute une vie d'exploration, est néanmoins très agréable à apprendre, à regarder et à chanter ! Les cours pratiques comme théoriques étaient tous en plein air, face aux montagnes... Humilité et puissance de la nature... voilà ce qui nous traverse... Quel souvenir de cette « vallée du bien-être » qui nous a accueillis avec ses singes, moustiques et taons pour un Dawu mémorable ! Nous avons terminé cette semaine par un petit examen en plein air avec plein de spectateurs très intrigués et amusés ! et avec le professeur LEI Bin et Renping en revanche très sérieux et impressionnants sur leurs petits tabourets !

La deuxième semaine a été partagée entre une partie un peu « découverte de la Chine » et la visite du barrage des Trois Gorges et du site de Yiling, un village reconstitué. Cela a été un peu violent de passer de notre bulle (Wudangshan - LEI Bin- Dawu) à... 700 millions de Chinois et nous... au milieu de ces architectures de béton sous le cagnard... Heureusement le lendemain était plus doux avec un rapport à la nature plus proche, un peu moins de monde et une belle balade en bateau.

Nous étions donc ravis d'arriver après tout ce tumulte... au monastère du Dongshan, et pas n'importe lequel, celui de maître NAN Huai Chin (décédé en 2012), maître de Catherine DESPEUX et aussi de Xu Ke. Nous avons vécu ces 4 jours au rythme des moines, en partageant leurs repas, leurs rites, leur espace, leur temple et leur magnifique salle de méditation où Xu Ke nous guida avec son expérience et toute sa générosité... On voulait tous rester dans ce lieu magnifique, rempli de trésors cachés.



Pratique en croisière sur le Yangzi Jiang

La dernière semaine vit quelques compagnons de route nous abandonner mais le groupe resta soudé pour retrouver professeur LEI Bin, cette fois-ci dans la région de Wuyishan, en bordure d'un fleuve qui nous a accueillis tous les jours pour la pratique du Tainengquan (style personnel du professeur LEI Bin) qui a mis tout son savoir et son expérience de la médecine traditionnelle, et de la pratique du Qigong santé, pour créer une suite de 5 mouvements, points de départ de possibles créations, d'improvisation de chaque individu en fonction de son état du moment... RÉVOLUTIONNAIR !!! si si ! Pour moi cette semaine a été de l'ordre de la révélation, de la compréhension, d'une grande liberté, de joyeuses perspectives !!! Que du bonheur !

Voilà très brièvement mon humble témoignage, qui s'achève en remerciant évidemment Renping de nous offrir autant de « trésors » humains et de lieux naturels sacrés, de sa patience, son impeccable compétence de traductrice qui permet ce pont entre ces deux cultures et pays si différents. Nous voici revenus sur Brest, Grenoble, Bruxelles, Saint-Brieuc... à nous de mettre à profit tous ces cadeaux.



Pratique de Da Wu à Wudangshan

### LE SÉJOUR AU MONASTÈRE DE DONGSHAN *(Mathias Bettan)*

Comment pourrait-on résumer la deuxième semaine de notre fabuleux voyage en Chine ? Ce fut avant tout une rencontre, ou plutôt une série de rencontres : tout d'abord la rencontre avec un homme, Xu Ke Laoshi, puis la rencontre avec un lieu, le monastère de Dongshan, et enfin la rencontre avec un état, un incroyable état méditatif, fruit très certainement des deux premières rencontres.

Je n'avais jamais rencontré le professeur Xu Ke auparavant, avant ce magnifique voyage initiatique en Chine. Le premier soir, lors de notre arrivée à Ziyuan, il est descendu en bas de l'hôtel, curieux d'échanger avec nous, les bras chargés de cannettes et autres mets locaux (entendre par là des mets démesurément pimentés, à vous faire gonfler les lèvres comme un re-noi, dixit le seul re-noi du groupe, présent ce soir-là, notre J.J-B. national). Nous avons discuté de tout et de n'importe quoi, sans doute plus de n'importe quoi vers la fin... Et lorsqu'il a évoqué sa rencontre à Brest avec le Taiji et surtout avec Renping, puis qu'il est retourné un peu précipitamment vers l'hôtel, ému par les très belles paroles qu'il avait lui-même utilisées pour évoquer notre professeure, alors nous avons eu la confirmation que Xu Ke était une très belle personne et que l'on pourrait se laisser guider en toute confiance par cet homme sur la voie de la méditation et pourquoi pas de l'éveil !



Mais avant même notre première méditation nous avons eu le privilège de faire une deuxième rencontre : voyage en car de nuit, au cœur des paysages du Jiangsu, plus aucune habitation, plus une âme éveillée à des kilomètres et enfin une étendue d'eau, quelques lotus, un calme absolu, le zen parfait... Et un monastère posé au bord du lac : le monastère de Dongshan.

Nous avons eu l'honneur de visiter ce monastère et l'école, guidés par un charmant moine Chan : explications de chacune des statues (dont celle de Wei Tuo, le gardien du temple ; l'occasion de mettre enfin un visage sur la figure des premiers mouvements du Yi Jin Jing), poèmes chantés du maître des lieux, NAN Huaijin. Visite de son appartement (construit pour l'accueillir mais qu'il n'a jamais pu occuper, mort trop tôt en 2012, à l'âge de 95 ans), etc.



NAN Huaijin, 1945

NAN Huaijin était réputé pour posséder une excellente connaissance non seulement du confucianisme, mais aussi du bouddhisme et du taoïsme. Il fréquenta nombre de religieux chinois du monde bouddhique et taoïste et était reconnu comme un des grands maîtres Chan de notre époque (\*). Catherine Despeux a traduit en français plusieurs de ses très nombreux ouvrages dont son Commentaire sur le « Sutra du cœur » (édition Les Deux Océans, mai 2015). Il était capable d'improviser la calligraphie de très beaux poèmes, sur la nature notamment :

*“Le vent d'automne souffle, les feuilles mortes sont ramassées. Une fois balayées, elles retombent encore et encore. Lâchons un rire, asseyons-nous pour ne plus rien faire. Laissons-les tomber à terre, elles se transformeront en cendre.”*

Mais aussi des poèmes en lien avec la méditation, avec les blocages rencontrés par l'homme moderne, qu'il lui faudra dépasser, transcender, pour avoir une chance d'atteindre un jour l'éveil :



*« Dans ce monde de pouvoir, de prestige, tout devient terrible. Même le ciel n'en peut plus de ces ragots et de ses attaques, de ces « pour » et de ses « contre ». L'origine de ce mal provient fondamentalement de l'ego. Sans ego tout le monde devient saint. »*

NAN Huaijin avait sélectionné un nombre restreint de méthodes. Il insistait beaucoup, dans les dernières années de son enseignement, sur l'importance des méthodes de base telles que les divers procédés de respiration, dits d'anapana, qui consistent à faire le décompte de la respiration, à se concentrer sur l'allée et venue du souffle, à analyser ses qualités, etc. (\*). Ceci ne sera évidemment pas sans nous rappeler les méthodes enseignées par notre professeure de méditation du domaine des Sablou, l'adorable Catherine DESPEUX, qui fut l'une de ses disciples, tout comme notre deuxième enseignant de méditation, le généreux Xu Ke.

Cette deuxième semaine fut merveilleuse : chaque jour, réveil avec le Qigong du lotus sous la direction de Xu Ke, un petit Dawu guidé par Yvan, quelques applications martiales proposées par Xiao Ming et enfin de nombreuses séances de méditation se succédant à la cadence d'une prescription de médecin : une le matin, une le midi et deux le soir !

Le Qigong du lotus fut une découverte : un Qigong tout en contraction, assez éloigné des méthodes taoïstes du mont Wudang de la semaine précédente mais tout à fait efficace pour dissoudre les blocages à la circulation du Qi et permettre d'atteindre un incroyable état méditatif par la suite.

Respectant les principes de son maître NAN Huaijin, Xu Ke nous a conseillé d'abandonner toute méthode trop stricte, toute posture trop rigide et de nous laisser aller à la méditation. Cette façon de présenter les choses fut une découverte particulièrement agréable et efficace en ce qui me concerne. Sans parler des marches méditatives qu'il nous a proposées après chaque méditation, lentes la plupart du temps mais aussi rapides parfois, ayant pour but de prolonger en mouvement l'état méditatif, sans doute pour nous apprendre à conserver cet état même dans la vie courante. Un régal !

Un régal encore davantage prolongé grâce aux repas que nous avons l'honneur de partager avec les moines du monastère, des repas tout en silence, sans parler (qui n'a jamais rêvé de manger en face du charmant Y. V. à qui on aurait interdit de prononcer un seul mot ?) Très apaisant !



Mais le professeur Xu Ke n'a cependant pas hésité à nous apprendre quelques méthodes plus pratiques, lorsque le besoin s'en faisait sentir, au gré des questions des participants, notamment en ce qui concerne certaines douleurs ou blocages ressentis au cours de la méditation.

Parmi ces techniques (de dhyana), selon les principes de son maître NAN Huaijin, celle ayant pour thème les impuretés du corps : la « contemplation du squelette » (baigu guan) (\*). Celle-ci consiste à visualiser les chairs ou les organes douloureux qui se putréfient, puis une goutte lumineuse qui entre dans les os, dissolvant ainsi les chairs. Les os se transforment alors en lumière et cette visualisation s'étend progressivement à tous les os du squelette dans un ordre précis, jusqu'à ce que tout le corps soit transformé en une lumineuse vacuité. C'est une pratique à laquelle NAN Huaijin fait plusieurs fois allusion dans son commentaire du « Sutra du cœur ».



Pour conclure cet article, j'évoquerai sans trop m'attarder la fameuse troisième rencontre, celle de l'état méditatif que nous avons eu la chance de pouvoir atteindre, chacun ayant sa propre description de son ressenti. Mais je peux dire que les états atteints cette semaine-là furent particulièrement agréables, voire hallucinants et que leurs bienfaits perdurent encore aujourd'hui et j'espère pour longtemps.

Bref, merci Xu Ke pour tes conseils toujours avisés, merci aussi au professeur LEI Bin pour l'honneur qu'il nous a fait en nous enseignant le Dawu (première semaine) et évidemment merci Renping pour ton sourire et toute l'organisation de ce magnifique voyage initiatique. Mais je ne serais pas complet si je ne rendais pas aussi un petit hommage à mon camarade de chambre, G. H., qui m'a permis d'être presque à l'heure tous les matins au Qigong de 5 h, grâce à son attention bienveillante et néanmoins suffisamment rigoureuse pour être un tant soit peu efficace !

(\*) extrait du site : [https://ancien.bouddhismes.net/Dossier\\_Nan-Huaijin](https://ancien.bouddhismes.net/Dossier_Nan-Huaijin)



## **Qigong à Catane (Sicile) du 4 au 8 juillet 2019 et projets à venir (Marie-Thé Quéménéur)**

A l'invitation de la fédération chinoise de Health qigong, de la fédération italienne Wushu Kung Fu, du comité olympique italien de wushu, judo et lutte, je me suis rendue à Catane (Est de la Sicile), tout près de l'Etna.

Le programme de la master-class : Dao Yin Yang Sheng Gong Shi er Fa animée par Shi Xiao Lei Liu, et Wu Qin Xi animée par Shi Zhang Yun Ya.

Un passage de duan (1-4) était également programmé ainsi que des retours d'expériences chinoises, italiennes et danoises.

La chaleur torride qui nous écrasait à l'extérieur ne nous a pas empêchés de travailler très sérieusement les deux enchaînements proposés : douceur et fantaisie chez Shi Zhang Yun Ya, rigueur chez Shi Xiao Lei Liu qui a su nous aussi faire sourire !

L'ambiance très conviviale entre les participants venus de Russie, Estonie, Espagne, Belgique, Allemagne, Pays-Bas, Italie bien sûr, et de France (nous étions 4) a permis de nombreux échanges amicaux.

Je tiens à souligner que dans ce genre de rencontre (comme lors de compétitions), les relations se renforçant au fil du temps permettent évidemment des échanges plus sincères, plus approfondis entre les participants. L'expérience de plus en plus riche des uns amène les autres à prendre du recul pour améliorer leur pratique et/ou leur pédagogie.

Nous nous sommes donné rendez-vous au Festival de qi gong Santé à Val de Reuil dans l'Eure les 1er , 2 et 3 novembre 2019.



D'autre part, du 10 au 14 juin 2020, auront lieu les compétitions européennes de qigong santé à Rome. L'École Wushu-Brest sera représentée et nous proposons dès maintenant aux personnes intéressées de se manifester auprès de Renping ou de moi-même pour organiser très tôt une ou des équipes de compétiteurs.

La tête pleine de projets, sans oublier la pratique régulière, je souhaite à vous tous, pratiquants nouveaux et anciens, à nos professeurs, une belle saison dans notre maison Wushu-Brest !

### Stage d'été de bâton et remise en forme (Frédéric Moizan)

Durant la semaine du 26 au 31 août, j'ai eu la chance de pouvoir organiser mon premier stage solo d'apprentissage de gunshu (bâton) dans un cadre exceptionnel : l'île de Batz.

Les 7 stagiaires et moi avons pris place sur le terrain d'hébergement de l'île le lundi après-midi. Une fois les tentes montées, nous sommes allés récupérer les vélos loués pour la semaine avant de faire un petit tour de l'île. Avant de commencer le premier repas gastronomique à base de nouilles lyophilisées cuites au réchaud ou à la bouilloire, il fallait prendre possession des bâtons et des t-shirts.

Dès le mardi matin, la remise en forme commença en faisant le tour complet de l'île à vélo, avant d'entamer l'apprentissage des « Gunshu de Jibengong » (les bases de bâton) : 2 h 30 à 3 h d'entraînement chaque matin.

Nous avons les après-midi libres pour faire ce que l'on désire : plage, balade, sieste, révisions... Puis nous entamons à nouveau 2 h 30 d'entraînement le soir pour apprendre les Taolu : Chuji Gunshu (32 mouvements) et le Gunshu 3e génération (compétition).

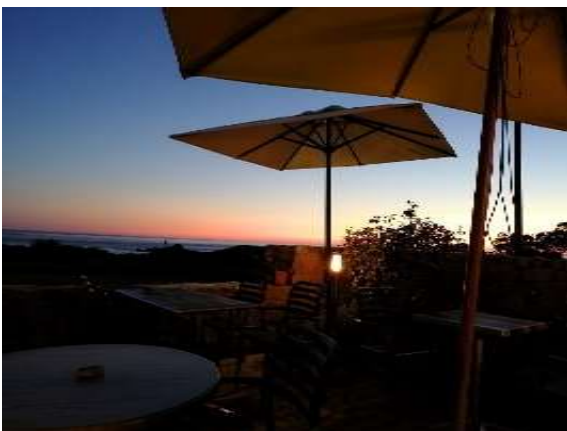
Les matins, nous alternions les courses longues autour de l'île avec les gammes de courses sur la plage, et avec un peu de Qigong et de renforcement musculaire. De quoi se remettre en forme et attraper de jolies (et douloureuses) couleures sur le cou et les bras. Et malgré la pluie du 3e jour, cela ne nous a pas arrêtés pour autant. Nous avons enfilé les K-way ou les blousons, et nous étions prêts à affronter les éléments en attendant le retour du soleil.

Le vendredi, dernier jour de stage, petit examen oblige, chacun est passé individuellement pour présenter ce qu'il ou elle avait appris pendant ces 4 jours. Cette épreuve passée, nous nous retrouvions à la crêperie du Phare pour déguster de bonnes crêpes et ainsi clore notre semaine.

Mais ce « summer camp » n'était pas uniquement un prétexte pour s'entraîner et apprendre de nouvelles choses. C'était aussi l'occasion de se rassembler, de tisser des liens d'amitié et de pratique forts en partageant ces expériences et en vivant en communauté.

La semaine fut également riche en rencontres en tout genre. Notamment avec les jeunes campeurs qui viennent se renseigner sur l'école et ce que nous proposons tout en échangeant un verre de l'amitié ; cette âme errante d'un poète incompris en quête de compagnie qui aura fait frissonner et marqué les esprits, mais également de vieux amis qui nous invitent à faire une soirée jeux de société tous ensemble.

Entre stress, motivation, peur, curiosité, envie, fatigue, passion, joie, rigolades, pleurs et fierté, toutes les émotions nous ont traversés durant cette semaine et nous ont permis de vivre des moments qui, je l'espère, ne s'oublieront pas et qui donneront envie de recommencer !



(Voir le reportage photo page suivante)





**ÉCOLE WUSHU BREST**  
**ASSO SUN WU KONG**

11 rue Comtesse de Maleyssie  
 29200 Brest

[www.wushu-brest.org](http://www.wushu-brest.org)