



Les Temps du Corps
Centre de Culture Chinoise

**Formation au Hui Chun Gong
Qi Gong taoïste traditionnel**

INSTITUT FRANCAIS DE HUI CHUN GONG

INTRODUCTION

Le taoïsme est l'un des fondements de la culture chinoise. Il représente une philosophie basée sur une conception originale des lois de la vie reliée à la nature. Toute chose et chaque être procèdent d'une origine non manifestée et sont animés d'un mouvement incessant de transformation et de relation avec les êtres et les choses.

La voie du Tao suit la voie naturelle.

La voie du calme et du non-agir (QINGJING WUWEI) est l'élément principal du taoïsme. C'est dans l'état de calme profond, de vide originel, que l'homme trouve le vrai lien avec l'Univers et la nature. Le taoïsme considère que le corps humain — le microcosme — fait partie de l'Univers — le macrocosme — et qu'il contient tout l'Univers en lui. Le ciel, la terre, le soleil, la lune, le monde naturel, la végétation, les animaux trouvent leur correspondance dans le corps humain, ils s'influencent mutuellement. On recherche l'harmonie parfaite entre le corps, le monde naturel et l'être. Dans sa quête de longévité, de l'alchimie externe vers l'alchimie interne, le taoïsme a développé une connaissance exceptionnellement riche et profonde du corps humain pour trouver les secrets de la santé, le lien entre le corps humain et le monde naturel, ainsi que la voie de la spiritualité. La pratique taoïste commence par la connaissance de son corps. Quand on découvre sa vraie nature, on apprend à se connaître soi-même. Quand on se connaît soi-même, on peut connaître les principes qui régissent la nature et le monde. On trouve ainsi la clef de l'harmonie et de l'adaptation entre soi et les circonstances extérieures. Pour parcourir cette voie, il faut suivre le processus nommé XIULIAN (raffiner et perfectionner notre être), un chemin d'approfondissement et de recherche à travers le corps, en cultivant l'esprit pour atteindre un meilleur épanouissement de l'être. En renouant avec sa nature essentielle, l'individu est transformé, son existence resplendit, en ce qu'elle accède à la « circulation incessante et omniprésente du principe d'ordre céleste », donc au principe éternel. Comme diraient les taoïstes : « Mon destin ne dépend que de moi, il ne dépend pas du Ciel [les éléments extérieurs] ! »

Cycle d'approfondissement sur le véritable travail énergétique taoïste, le Hui Chun Gong est une méthode de travail énergétique taoïste restée secrète depuis des siècles, jusqu'au début des années 1980. Hui veut dire retourner ; Chun désigne le printemps, la jeunesse, la vitalité ; Gong est le travail. Le Hui Chun Gong représente l'esprit essentiel du taoïsme, qui se manifeste par les techniques de préservation de la vie.

Dans l'imaginaire chinois, le printemps symbolise la jeunesse et la santé. « Retrouver le printemps » signifie ici tant la bonne santé qu'une démarche pour harmoniser le corps et l'esprit dans la recherche de l'unité avec la nature au sens large : la nature de chacun, la nature extérieure. La richesse et la variété de cette méthode viennent d'une tradition millénaire, au long de laquelle chaque héritier a laissé ses traces. La méthode comprend neuf parties correspondant aux différentes positions.

Durant cette formation, nous allons étudier les quatre principales méthodes :

- La méthode de travail debout dynamique (4 niveaux)
- La méthode de travail statique : méditation de l'alchimie taoïste
- La méthode de travail assis
- La méthode de travail allongé

Elles constituent un vaste ensemble allant progressivement vers les niveaux les plus profonds.



Les caractéristiques du Hui Chun Gong

Par rapport aux autres méthodes de Qi Gong, le Hui Chun Gong travaille davantage la douceur, la rondeur, les liens profonds des canaux du Qi à l'intérieur du corps. Les mouvements sont subtils et raffinés. Ils demandent une écoute profonde de l'unité du corps énergétique. Ils agissent particulièrement au niveau du système hormonal et endocrinien.

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DU HUI CHUN GONG

Les principes généraux du Hui Chun Gong allient les principes du Yang Sheng (les méthodes pour nourrir et préserver la vie) à une véritable méthode taoïste.

1 - Notion de l'être primordial

«Ma vie dépend de moi et non du ciel»

Lao Zi dit « La Voie est grande, le Ciel grand, la Terre grande, l'homme aussi. » (Lao Zi, 25e chapitre). Lao Zi met l'homme au même plan que la Voie, le Ciel et la Terre, qu'il considère comme un ensemble de grande existence des quatre objectivités. Ce point de vue encourage les gens à penser que « entre la nature du Ciel et de la Terre, seul l'homme est le plus cher ; et que le plus cher de l'homme réside dans la vie ».

2 - Notion de globalité

«La voie est de suivre la voie naturelle»

Selon les taoïstes, les dix mille êtres entre le Ciel et la Terre s'assemblent par l'énergie. « L'énergie du Ciel et de l'homme ont la même origine », « l'homme réside dans l'énergie, l'énergie dans l'homme ». Le corps humain est un microcosme parmi le macrocosme de l'Univers. Le processus de la vie humaine se trouve partout en relation étroite non seulement avec l'environnement naturel, mais aussi avec les différents aspects de l'environnement intérieur du microcosme du corps même.

3 - La notion de l'unité corps – esprit

Les taoïstes tiennent à l'idée de « Xing Ming Shuang Xiu » (le double entraînement du caractère et de la vie), qui exige de travailler en même temps sur la forme corporelle et sur l'esprit.

4 - Concentrer l'énergie et atteindre la souplesse

L'entraînement corporel est essentiel. La souplesse dirige, du fait qu'elle est le signe de la jeunesse vitale reflétant l'harmonie, l'ordre, la santé et la vitalité de l'intérieur du corps humain ; alors que la dureté est l'indice du vieillissement. Donc, parmi les processus de Yang Sheng, le travail aboutissant à la souplesse est sans aucun doute le plus important.

5 - Jing (essence), premier élément

constitue le centre du travail du Hui Chun Gong

Jing (essence), Qi (énergie) et Shen (esprit) sont, selon les taoïstes, les trois trésors interactifs du corps humain. Le Yang Sheng pour la longévité implique nécessairement de travailler et nourrir ces San Bao (« trois trésors »). Ainsi, le Jing s'impose comme la racine de l'esprit et de l'énergie : Jing engendre Qi, Qi engendre Shen, « peu de Jing, la maladie arrive, fin du Jing, la mort tombe ». Le Jing est un concept taoïste, il est constitué du Yuan Jing « Jing inné » et du Shen Jing « Jing rénal acquis ». Lao Zi dit « en retournant le Jing au cerveau, on pourrait vivre dans l'état de non vieillissement ». Ces notions simples transmises par le Hui Chun Gong se conforment avec la médecine traditionnelle chinoise.

6 - Pratiquer la méthode et éduquer l'esprit en construisant la Vertu

Les taoïstes prêtent une attention importante à l'étroite liaison unissant l'entraînement corporel et la pratique de la Vertu. Celle-ci est exigée pour suivre la Voie Yang Sheng. « La Voie engendre, et la Vertu conserve », donc, « les dix mille êtres respectent tous la Voie et considèrent précieusement la Vertu » (Lao Zi. 51e chapitre).

7 - La notion de prévention de la santé

traiter avant l'arrivée de la maladie.

« Ne pas attendre d'être malade pour agir et traiter en prévention » : cette parole de Lao Zi est un autre principe essentiel s'appliquant au Yang Sheng taoïste. Les taoïstes pensent que « le corps humain est facile à blesser et difficile à nourrir, il est fondamental de nourrir la vie avant que les lésions apparaissent » (Bao Pu Zi). Selon l'expérience traditionnelle de Yang Sheng, on devrait « supprimer les affections qui ne sont pas encore actives et traiter les maux qui ne nous font pas encore souffrir » (Ji Bei Qian Jing Yao Fang).

8 - La pratique régulière

« Entendant la Voie, le sage l'effectue en persévérant ». Selon la théorie du Yang Sheng, le Hui Chun Gong ne s'envisage pas comme une action à court terme, mais une tâche de toute la vie, associant la théorie et la pratique. D'après les taoïstes, il existe trois attitudes que portent les gens sur le Yang Sheng, telles que ce que dit Lao Zi : « entendant la Voie, le sage l'effectue en persévérant ; entendant la Voie, le médiocre la laisse de côté ; entendant la Voie, l'inférieur s'en moque en riant et dit que cela ne suffit pas à être la Voie » (Lao Zi, 41e chapitre). C'est pour cela que l'on dit : « le sage se procure la longévité ». Le Hui Chun Gong interprète ainsi le Zhi, « la sagesse » dans la pratique permanente de la Voie du Yang Sheng.

9 - Trouver l'aisance et jouir de l'instant présent

La méthode taoïste du Hui Chun Gong délaisse l'enseignement « dur » ou trop contraignant et privilégie l'apprentissage dans la liberté et l'élégance du geste. Le « savoir-faire » acquis relie le cœur (Shen) aux reins (Jing) tout en nourrissant le réchauffeur moyen (rate et estomac). Trouver le geste juste sans souffrir, libérer les tensions dans la douceur, cela permet de dégager aisément l'énergie originelle et de pouvoir la vivre au quotidien.

10 - La notion du développement continu

avec son expérience

Le Hui Chun Gong envisage sa quintessence dans le développement. « La Voie engendre le Un, le Un engendre le Deux, le Deux engendre le Trois, le Trois engendre les dix mille êtres » ; ces derniers, à leur tour, engendrent continuellement. C'est la loi générale du développement des choses et des êtres. Une chose prend fin quand elle arrête de se développer. Une des qualités de Hui Chun Gong est que celui-ci cherche sans cesse à améliorer son art dans la pratique ainsi que dans les recherches.

PROGRAMME INDICATIF

PREMIÈRE ANNÉE :

Un stage de 5 jours, 2 week-ends de 2 jours, 1 week-end de 3 jours et 1 stage de 6 jours

Apprentissage de la 1ère partie dynamique (dix mouvements)

Apprentissage de la 2ème partie dynamique dans laquelle nous allons étudier les animaux mythiques du Hui Chun Gong : la grenouille à trois pattes, la grue, le phénix, le cerf et la tortue.

Théorie de la philosophie taoïste. Etude de certains chapitres du Dao De Jing.

Travail en posture assise.

DEUXIEME ANNÉE :

Cinq week-ends et une semaine

Fin de l'étude de la 2ème partie dynamique

Début de la 3ème partie dynamique. La troisième partie dynamique porte sur les images de l'esprit taoïste :

- 8 immortels fêtent l'anniversaire
- la fille de jade descend sur terre et capte l'énergie Yang du Ciel et Yin de la terre
- l'harmonie du Yin et du Yang.

Début de l'apprentissage du Taolu du Hui Chun Gong

Méditation taoïste de l'alchimie interne.

TROISIEME ANNÉE :

Cinq week-ends et une semaine

Fin de l'étude de la 3ème partie dynamique.

Etude du Taolu du Hui Chun Gong : il constitue le niveau supérieur du travail dynamique, et la base des trois méthodes ; il demande plus de maîtrise du corps énergétique en respectant les dix principes.

Méthode de travail allongé.

Suite de l'étude de la méditation taoïste de l'alchimie interne.

Révisions des 3 méthodes dynamiques.

LES PROFESSEURS

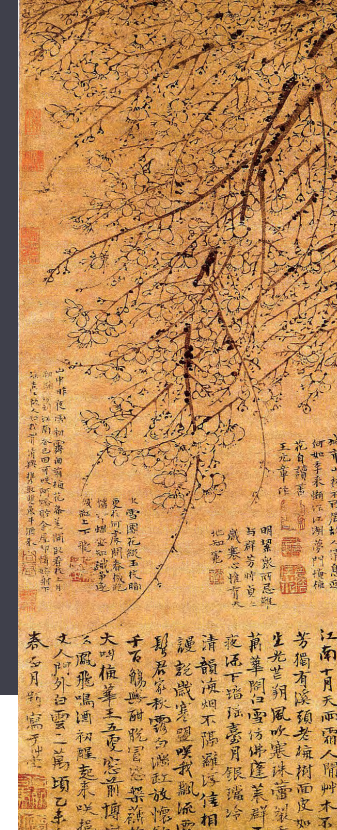
MADAME INGRID MALENFANT

Professeur de Qi Gong et Tai Ji Quan depuis plus de 40 ans, elle a acquis une solide expérience dans la méthode de Hui Chun Gong qu'elle enseigne depuis 10 ans. Formatrice au Temps du Corps, elle forme aussi des enseignants depuis 10 ans.

MADAME KE WEN

Experte de Qi Gong, Tai Ji Quan et en massage chinois, diplômée de l'Institut de médecine traditionnelle chinoise du Yunnan. Fondatrice de l'école de Qi Gong de l'association « Les Temps du Corps ». Ke Wen enseigne et forme les enseignants en Qi Gong depuis 1992. Elle a noué des liens profonds et durables avec plusieurs écoles chinoises dont l'école taoïste de Hui Chun Gong. Elle réalise ainsi un véritable pont culturel entre la Chine et la France.

www.ke-wen.fr





Les Temps du Corps
Centre de Culture Chinoise

10, rue de l'Échiquier 75010 Paris

Tel 01 48 01 68 28

secretariat@tempsducorps.org

www.tempsducorps.org

No Siret 398 631 432 000 34
No organisme formateur 11 753709575