



LES RENCONTRES DE L'UNION

RENCONTRES DES 7 ET 8 MARS 2020

LES RENCONTRES DE L'UNION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG ET TAIJQUAN TRADITIONNELS (UEQGTTFB) S'INSCRIVENT DANS UN CYCLE DE TRAVAUX COLLECTIFS MENÉS PAR LES PROFESSEURS ADHÉRENTS.

CETTE PREMIÈRE RENCONTRE, S'EST TENUE À LANVÉOC, À L'INITIATIVE DE MARIE-HÉLÈNE CHAUVET, PROFESSEURE DE L'ASSOCIATION RESSOURCE, DAOYIN AN ENEZ AVEL (LANVÉOC) MARYVONNE RINCENT, PROFESSEUR DE L'ASSOCIATION LA VALLÉE (GRAND EST) ET PATRICE PUJOL, PROFESSEUR DE L'ASSOCIATION QI GONG HARMONIE (RÉGION PACA).

LE SOUTIEN DE EMMANUEL AGIUS, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION RESSOURCE, FUT REMARQUABLE.

LE THÈME DES TRAVAUX MENÉS CE WEEK-END A ÉTÉ DE PARTAGER NOS EXPÉRIENCES D'ENSEIGNANTS.

TROIS DEMIES JOURNÉES DE PRATIQUE DE QI GONG ET DE MÉDITATION ÉTAIENT OUVERTES AUX PUBLICS INTÉRESSÉS.

POUR CET ÉVÉNEMENT, LA SALLE DU HAUT DE LA MAISON DES ASSOCIATIONS A ÉTÉ MISE À DISPOSITION GRACIEUSEMENT PAR LA MAIRIE.

26 PERSONNES ONT PARTICIPÉ AUX ATELIERS PROPOSÉS.

CETTE RENCONTRE A ÉTÉ UN GRAND MOMENT DE CONVIVIALITÉ ET D'ÉMOTION PARTAGÉES.





LES TRAVAUX DES ENSEIGNANTS

LA MATINÉE DU 7 MARS ÉTAIT DÉDIÉE AUX TRAVAUX DES ENSEIGNANTS.

PARTAGER NOS EXPÉRIENCES, NOS TRUCS ET ASTUCES DÉVELOPPÉS AU FUR ET À MESURE DE NOS ENSEIGNEMENTS.



NOUS AVONS ABORDÉS LES THÈMES SUIVANTS :

LA POSTURE DE MÉDITATION EN ASSISE, LA NOTION DE VERTICALITÉ, MING MEN , L'INTÉRÊT DES GROUPES DE NIVEAUX, LE TEMPS DU COURS, LA NÉCESSITÉ DU SILENCE, LES ENFANTS ET LE QI GONG.



THÈMES ABORDÉS

1 - LA POSTURE DE MÉDITATION EN ASSISE : L'ESSENTIEL EST DE LIBÉRER XIA DAN TAIN POUR PLACER LA COLONNE DE SOUFFLE. QUE L'ON SE POSE SUR UN ZAFU, UN BANC, GENOUX PLIÉS OU POSÉS AU SOL. INSISTER DANS NOS COURS POUR QUE LES GENOUX SOIENT AU DESSOUS DU BASSIN.

2 - LA NOTION DE VERTICALITÉ : PATRICE PUJOL A FAIT LA DÉMONSTRATION DE L'INTENTION D'ENFONCER LES TALONS DANS LE SOL. ENTRER EN POSTURE FONDAMENTALE AVEC CETTE INTENTION PERMET DE RECULER LÉGÈREMENT LE BASSIN, DE REMPLIR MING MEN ET D'ÉTIRER LA COLONNE VERS LE CIEL. LA SENSATION D'ANCRAGE SE DÉVELOPPE. UN DES PILIERS DE NOTRE PRATIQUE .

3 - MARIE-HÉLÈNE CHAUVET A PARTAGÉ SON EXPÉRIENCE D'UN DES FONDAMENTAUX DE LA VERTICALITÉ : L'IDÉE DE POUSSER LA MONTAGNE DEPUIS MING MEN.

SA COMPRÉHENSION DES TRAVAUX MENÉS PAR CATHERINE DESPEUX, NOTAMMENT DANS SON OUVRAGE TAOÏSME ET CONNAISSANCE DE SOI, L'AMÈNE À CONSIDÉRER LA « MONTAGNE » COMME ÉTANT PARTIE INTÉGRANTE DE L'HOMME. LA « MONTAGNE » N'EST PAS À L'EXTÉRIEUR DE MOI, JE SUIS LA « MONTAGNE ». EN PLAÇANT YI À MM, L'IDÉE EST DE COLLER LA COLONNE À LA MONTAGNE EN POUSSANT DEPUIS L'INTÉRIEUR DU CORPS. AINSI, MM SE DÉPLOIE DEPUIS SON CÔTÉ INTERNE. TRÈS DIFFÉRENT DE MOBILISER LE DOS POUR POUSSER LA « MONTAGNE » AVEC MON DOS.

4 - IL EXISTE SUR [YOUTUBE](#) UNE [VIDÉO](#) INTITULÉE « MÉDITATION DE LA MONTAGNE ».

5 - LA QUESTION DE L'INTÉRÊT DES GROUPES DE NIVEAU A ÉTÉ VISITÉE.

PATRICE PUJOL A MIS EN PLACE DES GROUPES DE NIVEAU POUR LA PRATIQUE DE LA FORME DU « TAÏJIZHANG ».

MARYVONNE RINCENT ET MARIE-HÉLÈNE CHAUVET NE PROPOSENT PAS DE GROUPE DE NIVEAUX.

CONSTATATION EST FAITE QUE LES PRATIQUANTS S'ENTRAÎNENT PEU ENTRE DEUX COURS.

NOUS SOMMES DÉBUTANTS PENDANT PLUSIEURS ANNÉES.



THÈMES ABORDÉS

6 - L'OCCASION DE RAPPELER QUE LA COURTOISIE ET L'ENGAGEMENT SONT DEUX VERTUS APPRÉCIÉES EN COURS HEBDOMADAIRES.

7 - LE TEMPS DU COURS NOUS A DONNÉ À ÉCHANGER NOS EXPÉRIENCES.

QUELLE EST LA DURÉE IDÉALE? CETTE QUESTION EST REVISITÉE RÉGULIÈREMENT. FAIRE COÏNCIDER LA DISPONIBILITÉ DES SALLES AVEC LES EXIGENCES D'UN COURS, ADAPTER LA PÉDAGOGIE AU TEMPS IMPARTI.

8 - NOUS AVONS SOULIGNÉ, TOUS LES TROIS LA NÉCESSITÉ DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LA DÉMONSTRATION ET LES COMMENTAIRES DE L'ENSEIGNANT ET LE TEMPS DE SILENCE QUI PERMET L'APPROPRIATION DE LA FORME.

9 - ÉVEIL CORPOREL PAR LE QI GONG.

PATRICE PUJOL ACCOMPAGNE DES ENFANTS DE 15 MOIS À 3 ANS, DANS LE CADRE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES EN CRÈCHE.

LA SÉANCE DE 15 MINUTES SE DÉROULE EN COMPAGNIE D'UN ÉDUCATEUR. PAR GROUPE DE 3-4, LES ENFANTS PRATIQUENT AUTO-MASSAGES, PERCUSSIONS, LE PETIT TRAIN, UTILISENT LA BALLE POUR DÉVELOPPER LA FORCE DE PRÉEMPTION,

À L'OCCASION D'UNE SÉANCE, À L'ÉCOUTE DU SON DU BOL CHANTANT, UN ENFANT S'EST MIS À PLEURER.

DANS LES MOMENTS DE « MÉDITATION », PATRICE PROPOSE QUE CHAQUE ENFANT POSE SON DOUDOU SUR LE VENTRE ET OBSERVE LE DOUDOU.

POUR LES ÉLÈVES DE CM1/CM2, PATRICE PROPOSE DE FAIRE MONTER ET DESCENDRE UNE BALLE DANS LE DOS.



LES ATELIERS DE PRATIQUES

DANS L'APRÈS-MIDI DU 7 MARS, 2 ATELIERS SE SONT SUCCÉDÉS.

PATRICE PUJOL NOUS A EMMENÉ DANS LES MILLE MAINS SACRÉES DE BOUDDHA





LES ATELIERS DE PRATIQUES

MARYVONNE RINCENT NOUS A INITIÉ AU HUN YUAN NIVEAU 3.





LES ATELIERS DE PRATIQUES

TOUTE LA JOURNÉE DE DIMANCHE 8 MARS, ÉTAIT CONSACRÉE À LA PRATIQUE DE NOS FORMES TRADITIONNELLES.

ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE - FORME DU TAÏJI CHE - LES PAYSANS CHINOIS - LA MÉDITATION DES SONS TIBÉTAINS - MÉDITATION DE L'OUVERTURE DU COEUR.

LA JOURNÉE A COMMENCÉ EN DOUCEUR PAR UN ÉVEIL ÉNERGÉTIQUE ANIMÉ PAR MARIE-HÉLÈNE.





LES ATELIERS DE PRATIQUES

LA FORME DU **TAIJI CHE** ÉTAIT CONDUITE PAR MARYVONNE



EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI, PATRICE NOUS A GUIDÉ DANS LA FORME DES **PAYSANS CHINOIS.**





LES ATELIERS DE PRATIQUES

LA FIN D'APRÈS-MIDI ÉTAIT DÉDIÉE AUX PRATIQUES MÉDITATIVES; MARYVONNE NOUS A EMMENÉ DANS LA **MÉDITATION DES SONS TIBÉTAINS** ET MARIE-HÉLÈNE A CLÔTURÉ CETTE RENCONTRE PAR LA **MÉDITATION DE L'OUVERTURE DU CŒUR**.





MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

CES ÉCHANGES D'EXPÉRIENCES CONCRÈTES, PERMETTENT DE FAIRE ÉVOLUER NOS TECHNIQUES D'ENSEIGNEMENT, DE RÉPONDRE À DES QUESTIONNEMENTS D'ORDRE PÉDAGOGIQUES, MAIS AUSSI DE TRAVAILLER NOS FORMES ANIMÉS D'UN BEL ESPRIT CRITIQUE.



L'APÉRITIF, OFFERT PAR L' UEQGTFB, EST UN VÉRITABLE MOMENT DE RENCONTRE ET DE PARTAGE. DES LIENS ENTRE PARTICIPANTS, ENSEIGNANTS SE CRÉENT. L'OCCASION DE PARLER DE NOTRE ENGAGEMENT AU SEIN DE L'UNION





U E Q G T F B

MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

LES PRATIQUANTS ONT FAIT PART DE LEUR INTÉRÊT POUR LE SÉRIEUX QUE NOUS GARANTISSONS. NOTRE APPARTENANCE AU RÉSEAU D'ENSEIGNANTS EST UN ATOUT EN CE SENS QU'IL CERTIFIE UNE LIGNÉE, IL MET EN ÉVIDENCE LA GARANTIE DE PRÉSERVER UN ENSEIGNEMENT ISSU DE LA TRADITION.



**SE RETROUVER ENTRE PROFESSEURS EST STIMULANT.
LES LIENS SE CONSTRUISENT, LES PRATIQUES S'ENRICHISSENT PAR L'EXPÉRIENCE.**



UN LIEU, UNE HISTOIRE

LES RENCONTRES, C'EST AUSSI **UN LIEU**. ÊTRE INVITÉ À NOUS RENDRE DANS LA RÉGION D'UN ENSEIGNANT APPORTE LA POSSIBILITÉ DE PRATIQUER DANS UN AUTRE CADRE, UNE AUTRE NATURE, EN L'OCCURRENCE À LANVÉOC. CETTE COMMUNE DE LA PRESQU'ÎLE DE CROZON NOUS A OFFERT SON HORIZON LOINTAIN, SON BORD DE MER FLEURI, **CES BOURRASQUE DE VENT**, SON BORD DE MER ROCHEUX MAIS AUSSI SON AIR IODÉ QUI A ANIMÉ NOTRE SOUFFLE DURANT LA PRATIQUE. ÊTRE INVITÉ C'EST AUSSI PARTAGÉ LA CUISINE DU LIEU ET PROLONGER LE PARTAGE INITIALEMENT APPRÉCIÉ.

ENE HAG ENOR
(L'ÂME ET L'HONNEUR)

