

DAOGUAN MÉRIDIEN NEWSLETTER



D'ABORD UN MOT DE NOTRE SPONSOR



Ce qu'il adviendra de nous?

Bien sûr, vous savez surtout que nos projets et plans ont dû être annulés. les stage de pentecôte, 30/31 mai / 1 juin. avec Maître Zhou You Bin, tous les ateliers proposés par Paulette Beurton et moi-même. Pour le moment, la retraite d'été des 12 et 18 juillet, nous ne sommes pas prêts à annuler et espérons que la majeure partie de la pandémie sera passée; Aussi nous n'avons pas annulé le stage du «southern confort » dans le sud-est de la France en juin. Nous verrons », laisse espérer». Certaines écoles Meridien ont déjà commencé à organiser des cours avec Zoom/Skype. Bordeaux en est un bon exemple. Et l'école Meridien Qi Gong Périgueux se porte très bien avec aussi une chaîne YouTube.

Périgueux Taiji propose par Paulette pour le nouveau trimestre.

En forme pour entamer la 6^{ème} semaine de cette longue parenthèse ? Nous vous le souhaitons chaleureusement et ne vous oublions pas ! Sans encore connaître exactement les directives gouvernementales à propos des modalités de reprise, l'association espère pouvoir reprendre les cours fin mai/ début juin et vous retrouver à cette occasion. En attendant avec impatience ce moment, plusieurs possibilités ont été envisagées: Vous adresser sur votre ordi une vidéo correspondant à votre cours (par We transfer ou par We send it) Vous permettre d'accéder grâce à un code, à un enseignement vidéo sur un espace du site du Méridien. Quoiqu'il en soit, un rattrapage d'une ou deux journées est envisagé pour tous les apprentis de la Forme courte

pour moi, je voudrais offrir des vidéos ou discuter et répondre à vos questions. à toutes les écoles méridiennes. veuillez me faire savoir quelle serait la meilleure façon pour vous d'avancer. quel que soit votre niveau. vous pouvez envoyer vos vidéos, aussi pour que je puisse corriger; et aider de cette façon... Pour les profs c'est une bonne occasion de faire avancer notre taiji. et je souhaite passer plus de temps avec vous par tous les moyens dont nous disposons. Veuillez me contacter dès que possible

N'était-ce pas agréable d'être proche (Lavaur 2019)



le voyage à Taiwan, 8ème compétition de championnat du monde du 23/24/25 octobre et la rencontre avec les maîtres sera toujours possible;



Deux professeurs de tai-chi, Jan Oliva (Meriden Libourne) et Philippe Gimenez (Southern Comfort) luttent contre des cancers très graves, compliqués dans ces soins par le Covid-19.

Je n'ai jamais rencontré deux personnes plus solides dans leur courage et tenaces dans leur combat contre leurs maladies. Veuillez leur envoyer un Jing de guérison positif lorsque vous pratiquez votre taiji ou dans vos méditations.

Pratiquer taiji Chez vous

En fait avec cette pandémie, où nous sommes confinés dans nos maisons est une situation parfaite pour pratiquer et rechercher notre taiji. D'abord un mot pour les nouveaux débutants dans nos écoles. Plusieurs fois, j'ai écouté des élèves dire qu'ils ne pratiquaient pas parce qu'ils n'aimaient pas mal faire ou qu'ils ne se souvenaient pas des mouvements; Si vous relisez cette phrase, vous vous rendrez certainement compte que notre attitude contribue à ces pensées négatives.

1) Les débutants ne peuvent pas bien faire le taiji (le corps n'est pas prêt à accueillir de nouveaux mouvements) Par conséquent, vous ne pouvez pas mal faire le taiji (pour les mêmes raisons). 2) La mémoire, à notre époque; est devenu une source majeure d'inquiétude; l'inquiétude crée la peur. Et donc nous avons peur de le perdre, les chercheurs ont découvert que certaines molécules par activées le stress à court

terme limitaient à leur tour les processus dans la région d'apprentissage et de la mémoire du cerveau. Par conséquent, étant donné le lien entre l'anxiété et le stress, l'anxiété à long terme et à court terme peut avoir un impact sur la mémoire. Le Taiji vous aidera à développer votre mémoire. Bien faire le taiji, ce n'est pas important, relaxer le corps et l'esprit c'est...!!

Taiji pour les élèves avancés.

C'est un bon moment pour toi. Vous pouvez augmenter votre temps à étudier le taiji. Voici donc certaines choses, plus comme des indices, à surveiller dans votre pratique, indicateurs de votre progression. Dans l'alchimie du taiji, les huit méridiens (Les Merveilleux Vaisseaux) sont très importants. Le premier à s'ouvrir est le yin-qiao mai (de l'intérieur du talon jusqu'à l'œil); il ouvre la voie à l'ouverture des sept autres. Il n'y a aucune séquence d'ouvertures sauf celle-ci. C'est un excellent progrès si vous pouvez sentir le qi se soulever sur le côté de vos jambes. On dit qu'un certain équilibre se développe et que votre corps évolue pour s'adapter à la nouvelle circulation du qi. Psychologiquement, vous travaillez sur votre propre colère ou sur le manque d'estime de soi et de dévalorisation.

Respirer jusqu'au talon est un tai-chi avancé et vous comprendrez ce que cela signifie lorsque vous aurez terminé cette ouverture. Un maître du taiji a dit une fois, que respirer dans vos talons signifie respirer profondément. Ce maître n'a pas compris. La plupart des taoïstes conviennent que respirer dans les talons prend le chi de la terre, le soulève, le transforme jusqu'à ce qu'il atteigne le sommet de la tête. Zhang Boduan (984-1082) a déclaré qu'il se trouve en fait au point yongquan (puit bouillonnant). Lorsque vous pratiquez votre forme, respirez réellement dans le talon avec votre poids dedans.

C'est aussi une bonne pratique pour déplacer votre esprit dans votre corps, car c'est votre esprit qui y respire. Cela prendra un peu de temps mais vous finirez par réussir.

Contacte nous avec vos questions
William: willaichinelson@gmail.com
Paulette: paulette.beurton@orange.fr