

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer avant le 15 septembre 2018

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours : 6, 7 oct 2018

adhésion Ars Asiatica

je souhaite une facture

Je joins un chèque de _____ Euros à l'ordre de
Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

à retourner accompagné de votre règlement

à

Ars Asiatica

9 Av de Diane – 94100 ST MAUR

PROGRAMME

Samedi 6 octobre 2018

Dimanche 7 octobre 2018

Introduction

Respiration, position de base, ouverture et fermeture

23 Exercices d'Or pour laver les Moelles

Massage circulaire de Baihui, des ailes du nez, de Yinxiang, des orbites, de Tonziliao et Yaiyang, stimuler le conduit auditif, battre les tambours célestes, massage de Tinggong, battre des dents, ... rotation du bassin, des genoux, des chevilles et des pieds

Horaires :

9h30 – 12h30 : pratique et explications

12h30 – 15h00 : repas

15h00 – 18h00 : pratique et explications

Lieu :

L'EMBRASURE

35, Av de Faidherbe

93100 Montreuil sous Bois

métro : mairie de Montreuil

Conditions :

- adhésion à Ars Asiatica : 40 Euros
(incluant la licence FAEMC)
- stage de 2 jours : 160 € (une journée 80€)
les frais de documentation sont en supplément

Délais d'inscriptions :

le nombre d'inscription est limité, votre inscription ne sera validée qu'après réception de votre règlement



XI SUI JING

Les exercices de la Moelle d'or

MA Li Tang Yang Qi Gong

Avec Dominique FERRARO

6 ET 7 OCTOBRE 2018

Ars Asiatica

Tél 06 61 32 73 26

www.arsasiatica.fr

info@arsasiatica.fr

LES EXERCICES DE LA MOELLE D'OR

La toute première trace de ces exercices remonte à la source de la philosophie taoïste ; les *Annales du Printemps et de l'Automne* (400 av. J.-C.) font déjà allusion à quelques mouvements sommaires pour “nourrir la vie”.

Dodeliner de la tête comme l'ours

Déplier les ailes comme l'oiseau

Respirer lentement et doucement

C'est la meilleure façon de vivre longtemps.

Une autre source fait remonter l'origine de ces mouvements aux temps archaïques du Grand Yu, empereur mythique de la Chine ancienne (dynastie Hsia), célèbre pour avoir résolu à son époque le problème des inondations par un ingénieux système d'irrigation. Pour soigner l'œdème aux jambes dont il souffrait, sa fille eut l'idée de faire fermenter des céréales et de lui faire boire cette potion magique. Par la suite les libations accompagnèrent les danses rituelles qui marquaient le passage des saisons et furent à l'origine du Qi Gong.

Selon la tradition, ces exercices furent élaborés en Chine par le moine indien Bodhidharma lorsque, au cinquième siècle de notre ère, il entreprit à pied un long voyage pour apporter à l'empereur les textes sacrés du Bouddha.

Sur la route du retour, Bodhidharma, que les Chinois appellent Damo, s'arrêta au monastère de Shaolin, qui deviendra par la suite le célèbre berceau des arts martiaux. Ayant remarqué que les moines qui méditaient de longues heures dans ces cavernes au climat humide étaient souvent perclus de douleurs, Bodhidharma, premier apôtre de la gymnastique douce, leur enseigna des étirements et des auto-massages pour leur permettre de récupérer santé et souplesse. Cette série d'exercices passa à la postérité avec beaucoup de succès sous le nom de *Classique du lavage des moelles et de l'étirement des tendons* ; son nom chinois, *Xi Sui Jin Jing*, bénéficie de l'appellation prestigieuse *Jing*, qui le place parmi l'ensemble des classiques confucéens (*Ru Jia*).

La tradition étant surtout orale à cette époque, le classique originel ne nous a pas été transmis. Il existe donc actuellement de nombreuses versions de ces exercices, dont le point commun est l'accent sur les étirements et les torsions qui débloquent les articulations, assurent la souplesse des tendons et la fluidité de la circulation énergétique. Quelle que soit la tradition, le discours de base est toujours le même : renforcer l'extérieur pour purifier l'intérieur et régénérer en profondeur le cerveau, “Mer des moelles”.

Le docteur Ma Li Tang a élaboré ces exercices sur la base de longues recherches auprès des maîtres de son époque. Le maître Pu Zhao, plus que centenaire, lui apprit cette série en 1932. Plus tard, en 1940, Wu Che, un moine résidant dans un monastère du mont Liao (où cette tradition avait été conservée, à Wu Tai Shan dans le nord-est de la Chine), lui fit don d'un antique manuscrit, qui contenait une version du *Classique* datant du neuvième siècle. Ce recueil de 108 mouvements où alternaient rituels et exercices dénote bien l'origine compénétrée d'influences taoïstes et bouddhistes. Sur la base de ce manuscrit, ainsi que sur certains exercices de longévité couramment pratiqués en Chine depuis la période Song (onzième siècle), Ma Li Tang a complété sa propre version de la Moelle d'Or.

手随心转

法从手出

*de la main guidée
par le cœur
la méthode sortira
naturellement*

Dominique Ferraro