

Génération Tao info

■ Inscription Newsletter

Auteur

» RETOUR

Actualités

- Blog
- INEXPLORÉ EN KIOSQUE !
- FESTIVAL DU FÉMININ
- WUTAOSCHOOL 2022-23
- BOOSTEZ VOTRE ACTIVITÉ !
- DÉCOUVREZ HO RITES



## Philippe Raffort

Spécialiste du style Chen, il enseigne le Taiji du style Chen Xiao Jia en France en France depuis plus de 15 ans.

Email : Uniquement par les membre du club

Site : <http://perso.orange.fr/xiaojia>

## Tous ses articles

» **La famille “ Lui “ et le Tai Chi Chuan**

» **Les Secrets du Vieux Maître**

Absorber les souffles des Orient

» **Le Tai ji dans les styles internes**

Du temple de Wudang au temple du Emei

» **Les Fa Jing**

Les “sorties d’énergie”

» **La phrase-guide du Tai Ji Quan**

«song huo dan dou»

» **Salutation à la lune**

Les Secrets du vieux maître

» **Langage des étoiles et voie du Tao**

» **La lignée Tung**

Master Tung Ying Chieh

» **Les secrets du vieux maître**

Les “Ponts de fer”

» **Aux sources du Yi quan**

» **Les déplacements dans le style Sun**



## La famille " Lui " et le Tai Chi Chuan

ARTICLE

Né en 1921 à Guangzhou, dans la province de Guangdong en Chine, Maître LUI Chiu Chun nous raconte des fragments de l'épopée chinoise du XXème siècle, et surtout son lien avec le Tai Chi Chuan. Un témoignage émouvant issu d'une famille de la diaspora asiat

Par [Philippe Raffort](#)

### Descriptif

Le développement du Tai Chi Chuan dans le Sud de la Chine

En 1933, la prospérité économique et la stabilité sociale de la ville de Guangzhou amena le gouvernement à tenter d'améliorer la santé des citoyens ; la cité invitait de grands maîtres d'arts martiaux du Nord de la Chine à venir au Sud pour enseigner ces arts à la population. On retrouvait notamment Yang Ching Pao, maître de Tai Chi Chuan ; Kou Yu Chang, maître des "paumes du sable de fer" (Teh Sha Cheng) ; Fou Chun Shing en "paume de Pa Kua" (Pa Kua Cheng) et Kung Tak Hai en "poing du singe" (Hou Chouan), etc. L'introduction des arts martiaux du Nord dans la région du Sud avait commencé... Ensuite, trois grands maîtres de Tai Chi Chuan furent invités à participer à ce mouvement : YANG Shou Chung pour la filiation légitime du style Yang, Wu Kung Yi du style Wu et Tung Ying Kit du style YANG de l'école Tung.

Ce fut la première occasion pour les sudistes de connaître le Tai Chi Chuan. A ce moment là, mon père apprenait avec maître Tung. Mon père LUI Chan Ming était un lettré renommé à Guangdong, célèbre en tant que peintre et calligraphe, et particulièrement reconnu comme un spécialiste des tableaux chinois anciens. Il avait été professeur de littérature chinoise au "United College" de l'université chinoise de Hong Kong. Quand il pratiquait à la maison pendant la soirée, j'observais bien et c'est comme cela que j'ai commencé à apprendre le Tai Chi Chuan. J'ai tout de suite porté un grand intérêt pour cet art et je me suis depuis mis en recherche... jusqu' à aujourd'hui. J'avais alors douze ans. En 1935, le Japon envahissait la Chine. Ses armées venaient jusqu'au Sud. Nous étions obligés de nous enfuir à Hong Kong. Les trois grands maîtres de Tai Chi Chuan en firent autant. Ils gagnaient leur vie en enseignant leur technique. A ce moment-là, Hong Kong devint une base de développement du Tai Chi Chuan, et c'est à partir de là qu'il commença à s'épanouir dans le monde entier.

Ma mère

Pendant ce temps-là, mon père n'arrêtait pas de pratiquer cet art. Il me confia beaucoup de secrets concernant sa pratique. Ma mère, Choi Sing Wah, était alors en très mauvaise santé. Elle invita donc avec plusieurs de ses amis le maître Tung à ...

### Vous aimerez aussi

- » L'article : Dojo
- » L'article : Bougez Shiva, Vishnou et Brahma !
- » La vidéo : Qi Gong Echauffement énergétique
- » La vidéo : Paroles d'experts n°1 "C'est quoi ""l'interne"" (Nei Jia) ?"

### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Les Secrets du Vieux Maître

ARTICLE

### Absorber les souffles des Orient

Le concept antique des cinq éléments constitue le support théorique d'un grand nombre de pratiques, d'arts, mêlant le Qi Gong, les arts martiaux, la médecine, l'astrologie, la musique...

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

TÉLÉCHARGER LE PDF

Extrait de la revue : [Génération Tao n°10](#)

Nb de pages : 4

#### Descriptif

Les exercices simples présentés ici sont basés sur l'idée taoïste de l'existence de souffles, de rayonnements, de niveaux de vibrations, d'une qualité énergétique différente suivant les directions de l'univers d'où elles proviennent. Les recherches scientifiques trancheront sûrement ces questions. Mais même s'il s'avère que ce ne sont que des artifices, des méthodes subtiles pour stimuler d'une manière originale nos organes et en développer des fonctions latentes, il n'en reste pas moins que ces techniques aident à nous sentir unis et en harmonie avec notre environnement, en interaction fine avec lui, si bien que nous pouvons en ressentir un soutien. Ces émanations des plus subtiles sont en résonance étroite avec les cinq organes et peuvent en être une substance nourricière propre à régulariser leur fonctionnement et à les renforcer, ils sont appelés Shen Yao, les remèdes divins. Les couleurs traditionnellement associées aux cinq éléments servent ainsi à les visualiser. Photos/illustrations de l'exercice complet dans l'article en ligne. Dans cette série de 4 exercices, l'absorption des souffles des orient se fait dans un premier temps par les paumes, ensuite le Qi subtil est avalé dans la bouche en inspirant, puis finalement conduit à l'organe qui s'en trouve baigné et nourri. La phase de renforcement consiste en une série de percussions dans la région de l'organe considéré avec un blocage de la respiration. Cet exercice stimule grandement les organes. D'autre part, ces exercices participent aussi à un renforcement interne afin de mieux protéger les organes des chocs "en retour" lors des sorties de force, Fa Jing.

Absorber le souffle du Sud pour nourrir le cœur

En position assise face au sud, étendez les bras devant vous à la largeur des épaules, les paumes vers l'avant et les doigts dirigés vers le haut, coudes fléchis et épaules relâchées.

Imaginez, visualisez le Qi rougeâtre en face de vous, restez détendu. Ce Qi est attiré et pénètre dans vos paumes, vous le ramenez progressivement vers votre bouche en fermant vos mains. Ouvrez alors la bouche et faites comme si vous avaliez ce souffle recueilli dans vos mains, il descend dans votre cœur et va dans la région du cœur et le nourrit. Répétez cet exercice 36 fois. (fig 1) Dans un second temps, vous allez commencer une série de percussions. Inspirez et bloquez doucement votre respiration, les mains forment des poings souples et frappent en alternance 12 fois la région du cœur, légèrement au ...

#### Vous aimerez aussi

- » L'article : Transmettre le Taiji
- » L'article : Sun Tse
- » La vidéo : Souffle Rythme et Pulsation
- » La vidéo : Paroles d'Experts n°2 du Qi Gong au Taiji Quan

#### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Le Tai ji dans les styles internes

ARTICLE

### Du temple de Wudang au temple du Emei

Parmi les arts martiaux internes actuels, le tai ji quan, le pa kua zhang et le xing yi quan sont les plus réputés, mais il existe bien d'autres formes des temples des monts Wudang et Emei plus directement reliées au fameux moine taoïste Zhang San Feng. T

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

Extrait de la revue : [Génération Tao hors-série n°3 : les Introuvables](#)

Nb de pages : 3

TÉLÉCHARGER LE PDF

### Descriptif

#### INTRODUCTION AUX BOXES INTERNES

La philosophie du taiji

Ces boxes internes s'inspirent des principes développés dans le Livre des Mutations, le célèbre Yi Jing, dans lequel est pour la première fois mentionné le terme de Taiji. La nature de ces boxes respecte les lois des mutations universelles, le travail du souffle, l'unité du corps et de l'esprit. Les changements entre les positions sont déterminés par les principes du Yin et du Yang, dont la naissance, la croissance, la plénitude et le déclin, rythment les différents taolu. Les mouvements peuvent être souples ou énergiques, à l'image des traits forts ou faibles des hexagrammes ; les deux états de cette énergie interne alternent donc selon les règles de mutation du Yi Jing, empêchant des formes figées, trop rigides, ou dépourvues totalement de force. La sagesse taoïste imprègne fortement la pratique de ces arts. Ces pratiques privilégient le calme de l'esprit et le maintien du souffle dans le dan tian (zone du nombril) ; la concentration du souffle originel et sa mise en mouvement au centre vital sont des étapes majeures de ces styles ; elles permettent de venir à bout de l'agitation ou du mouvement excessif lors d'un échange. Pour le pratiquant, il convient de rechercher le calme au sein de la mobilité, ceci afin d'être d'avantage réceptif aux attaques adverses, de les contrôler, et dans un second temps seulement, de projeter l'adversaire. Sensibilité ne veut pas dire inertie ou mollesse, la nature martiale de ces pratiques réclame de saisir les occasions d'attaquer, de feinter les attaques qui visent à surprendre l'adversaire, surtout quand celui-ci vient de terminer une action et s'apprête à utiliser une autre forme d'énergie. Les mouvements ne doivent pas être forcés, ni être en désaccord avec les lois naturelles. Pour le pratiquant, il faut rechercher la spontanéité, utiliser l'énergie de l'adversaire et non s'y opposer pour le vaincre, ceci en adaptant son action à la sienne, l'idéal étant de gagner sans combat conformément à l'esprit du Taoïsme. Pour ce faire, la souplesse est nécessaire pour absorber l'attaque de l'autre, puis la fermeté intervient pour le contrôler ; l'énergie employée dans les arts internes, qui adhère sans jamais s'opposer, est émise sans interruption dans la rondeur et la fluidité, toute rigidité ou blocage engendrerait une limitation dans son déploiement. Les mouvements circulaires et spiroïdes sont employés pour dévier les attaques. Au sein de la ligne courbe, une attaque linéaire peut surgir. De même les déplacements et sorties de jambes ...

### Vous aimerez aussi

- » L'article : Wu Bin
- » L'article : L'historique du Tai Ji Quan
- » La vidéo : Yangsheng Nourrir le vivre
- » La vidéo : Taijiquan Chen Forme 8

### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Les Fa Jing

ARTICLE

### Les "sorties d'énergie"

Maintenant, il s'agit de développer encore une sensation de puissance au sein du qi, ceci en pratiquant les exercices nommés «tester la force», shi li en yi quan et dong jing, «comprendre l'énergie» en tai ji quan.

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

Extrait de la revue : [Génération Tao hors-série n°3 : les Introuvables](#)

Nb de pages : 2

TÉLÉCHARGER LE PDF

#### Descriptif

Photos/illustrations de l'exercice complet dans l'article en ligne. A travers les étapes précédentes, il a été possible de nourrir le souffle interne puis de le conduire par la pensée. Maintenant, il s'agit de développer encore une sensation de puissance au sein du qi, ceci en pratiquant les exercices nommés «tester la force», shi li en yi quan et dong jing, «comprendre l'énergie» en tai ji quan. A partir d'une sensation de qi au sein de l'exécution d'un mouvement, il faut y ajouter une sensation de lourdeur, puis la diriger consciemment en imaginant par exemple que toute sortie d'une jambe ou d'un bras s'accompagne d'une volonté de heurter quelque chose — un retrait de celle-ci permettant d'absorber une attaque — que toute rotation est accompagnée de l'idée d'une toupie ; cette idée générant un mouvement intérieur de l'énergie. Les premiers temps, cela se pratique dans une seule direction, puis plus tard quand ce travail devient familier, dans plusieurs directions en même temps. Ce travail permet d'associer force et qi, le développement, l'ouverture et la fermeture au niveau du qi, son enroulement, l'avalement et l'expulsion de la force.

Dans un second temps, il convient de rechercher le développement de cette énergie interne et sa communion avec l'extérieur, de rentrer en contact avec le champ d'énergie ambiant de l'univers et quand on ressent en soi une plénitude d'énergie interne, il faut la déployer sur l'énergie externe : cela se traduit dans la pratique par la recherche d'une sensation de résistance de l'air lors de l'exécution des mouvements. Par exemple, quand vous poussez avec la main, il faut ressentir la réaction de l'air qui vient vers vous par ce contact. Quand vous appliquez l'énergie de tirer (lu jing), vous ressentez en même temps une force qui pousse vers l'avant. Ainsi il convient de rechercher finement ces réactions imaginaires du champ de force qui vous entoure et d'entrer en interaction avec elles, si bien que vous pouvez avoir des sensations telles que vouloir bouger sans pouvoir le faire, bouger dans une direction en ayant l'impression d'avoir bougé dans toutes les directions... Cela traduit l'union des énergies interne et externe.

L'étape suivante étudiera le déploiement de cette énergie dans les applications martiales de ces styles. Dans le tai ji quan par exemple, on travaille à discerner les énergies des huit portes, ceci avant d'aborder l'étude des fa jing ou fa li : l'émission d'une énergie ...

#### Vous aimerez aussi

- » L'article : Le maître de kalarippayat
- » L'article : La Respiration Consciente
- » La vidéo : Taiji Quan Chen
- » La vidéo : Qi Gong les 6 sons de guérison

#### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



# La phrase-guide du Tai Ji Quan

ARTICLE

«song huo dan dou»

La phrase song huo dan dou, qui signifie littéralement, le placement, la mobilité, l'élasticité corporelle et le jaillissement du qi, est un véritable guide pour la progression du pratiquant. Nous commencerons cette étude par les deux premiers termes song

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

Extrait de la revue : [Génération Tao hors-série n°3 : les Introuvables](#)

Nb de pages : 5

TÉLÉCHARGER LE PDF

## Descriptif

Un résumé de la progression

Au sein de la province du Henan, le berceau du tai ji quan, est transmis nombre de phrases sous forme de dictons souvent répétés lors de l'enseignement. Elles sont en fait de précieux indicateurs pour éclairer la pratique si elles sont décodées. Le terme song huo dan dou rassemble les différentes qualités de l'énergie du taiji. Son étude peut nous faire appréhender une ligne de progression possible. La grande ligne de la pratique du tai ji quan est d'équilibrer les aspects en extension et en contraction, de réconcilier les modalités yin et yang de l'expression de l'énergie dans notre être. En partant du principe que la nature du déséquilibre est celui d'un excès de yang — le yang évoquant ici la fermeté, la partie supérieure du corps, l'extérieur, le superficiel et la périphérie, les tensions, l'hypertonie et l'agitation —, il convient de s'entraîner pour développer des qualités yin telles que la souplesse, la fluidité, la partie inférieure du corps, l'intérieur, la tranquillité d'esprit, dans le but d'avoir une énergie 50 % yin et 50 % yang. La méthode développée dans le taiji est d'utiliser des mouvements de manière particulière pour mobiliser l'intérieur du corps. C'est par ce travail subtil, dit interne, que le corps sera par la suite mis en mouvement. La pratique régulière de l'enchaînement peut contribuer au relâchement et dénouement de tensions chroniques, redonnant ainsi sensibilité et spontanéité. Il est cependant difficile de se débarrasser des tensions car elles peuvent se déplacer et se compenser dans la complexité de la structure corporelle. C'est pourquoi le taiji propose un système d'exercices qui demande le relâchement total de la structure. Pour cela, la recherche d'une mobilité de plus en plus profonde et fine, la variété des figures et leur exécution dans la lenteur sont nécessaires. Par des mouvements d'élévation et d'abaissement, d'ouverture et fermeture, de déplacements dans toutes les directions des bras, on travaille les muscles extrinsèques et les tissus conjonctifs superficiels. Dans ce même temps, des mouvements plus subtils au niveau du buste, de la colonne vertébrale, du bassin et de la ceinture scapulaire, activent les muscles intrinsèques et les couches plus profondes des fascias. L'âme du taiji réside dans le wushu, dans le sens où elle recherche l'efficacité martiale. Sa qualité réside dans le fait qu'elle permet aussi de mieux vivre en harmonie avec soi-même et les autres. L'énergie du ...

## Vous aimerez aussi

- » L'article : Eveillez votre océan de Qi (2e partie)
- » L'article : Tui Shou, les mains circulaires
- » La vidéo : Nan Quan Roger Itier Taolu 1
- » La vidéo : Paroles d'experts n°3 Pédagogie de l'interne

## Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Salutation à la lune

ARTICLE

### Les Secrets du vieux maître

Pour les anciens Chinois, certains animaux sont plus proches de l'homme que d'autres. Ils possèdent ce que l'on appelle le ling, une sorte d'âme, une qualité plus subtile que celle du règne animal en général. Ils connaissent notamment les vertus de l'expo

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

Extrait de la revue : [Génération Tao hors-série n°3 : les Introuvables](#)

Nb de pages : 4

TÉLÉCHARGER LE PDF

#### Descriptif

Parmi ces animaux figurent les renards, les lapins et les cerfs. Ces animaux ont en eux le désir d'avoir une renaissance humaine et de vivre longtemps, c'est pourquoi les soirs de pleine lune, ils sortent et font toutes sortes de danses et de mouvements sous le regard de la lune.

Photos/illustrations de l'exercice complet dans l'article en ligne.

Ces types de comportement ont inspiré les chercheurs en qi gong et les pratiquants d'arts martiaux internes qui se sont penchés sur les éventuelles vertus des expositions à la lune et de l'absorption de ses rayonnements. Plusieurs techniques sont nées de ces observations. Nous vous présentons un exercice interne originaire des monts du Wo Mei dans l'Ouest de la Chine, «la prière à la lune du renard».

La salutation à la lune est en apparence un exercice très simple, mais si un travail particulier de la pensée y est associé, cela devient un exercice puissant et subtil qui vous apportera beaucoup de transformations. La première étape consiste à maîtriser le mouvement, puis de l'accompagner d'une pensée particulière associée pour chaque temps.

#### Temps 1 : le Wuji

Tenez-vous debout de manière naturelle et détendue, les pieds écartés de la largeur des épaules, les pointes des pieds orientées vers l'avant, les jambes légèrement fléchies, les mains légèrement posées sur le côté des jambes, les doigts un peu pliés, le corps droit. Rentrez peu à peu dans une tranquillité de l'esprit et du corps.

#### Temps 2

Les bras s'élèvent sur les côtés du corps, lentement et régulièrement, jusqu'à l'horizontal, les paumes vers le haut. Le mouvement est ample, les coudes ne vont pas jusqu'à l'extension, les poignets remontent un peu vers le haut.

#### Temps 3

Les mains continuent à s'élever jusqu'au sommet de la tête et se réunissent (les doigts en contact, un espace est laissé entre les paumes). Maintenir les bases des paumes en léger contact au-dessus du point bai hui (sommet de la tête), les doigts pointant vers le ciel.

#### Temps 4

Après un léger temps d'arrêt, la nuque fléchit vers l'avant, les mains descendant le long de la ligne médiane du corps jusqu'au dan tian médian.

Les doigts pointent vers le point entre les sourcils. La flexion vers l'avant ne doit pas être forcée, le corps gagne en détente.

#### Temps 5

La position de la prière. La colonne vertébrale continue son enroulement vers l'avant jusqu'à former ...

#### Vous aimerez aussi

- » L'article : Passage de grades en Chine
- » L'article : Les grands Mantra
- » La vidéo : Qi Gong Huit pièces de brocart
- » La vidéo : Qi Gong Huit pièces de brocart - Septième mouvement

#### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Langage des étoiles et voie du Tao

ARTICLE

Echoué dans cet univers si vaste, le petit de l'homme n'aura de cesse, à mesure qu'il grandira, de se tourner vers les astres, afin d'en déchiffrer le langage, et de découvrir sa voie.

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

TÉLÉCHARGER LE PDF

Extrait de la revue : [Génération Tao n°23](#)

Nb de pages : 1

### Descriptif

Née au III<sup>e</sup> millénaire avant notre ère en Mésopotamie, l'astrologie, une des plus anciennes disciplines du monde, révèle à l'homme les dons, cadeaux ou défis offerts par les astres et les dieux, à l'heure de sa naissance.

Une quête existentielle

A travers les continents et les âges, les peuples ont lancé vers les cieux leurs interrogations, en quête de repères, de balises dans cette navigation à vue qu'est l'existence humaine, priant les luminaires célestes d'éclairer leur lanterne. Egaré dans la nuit noire ou ébloui de grand jour, écartelé entre "l'infiniment grand et l'infiniment petit", l'humain, poussière d'étoile, se questionne. Tant de peurs sur sa route, tant d'incertitudes sous ses pas, et quel sens donner aux événements qui le ballottent, tel un fétu de paille roulé dans un fleuve tumultueux ? Comment surnager dans le fleuve de la vie, le cours de l'existence, en perpétuel mouvement, qui charrie dans ses eaux le clair et le sombre, le suave et le douloureux, le profond et le subtil ? Saisi tour à tour de respect et de crainte, l'homme s'inquiète de son destin qualifié parfois de cruel ou d'aveugle, et cherche des réponses, tournant ses yeux vers la carte du ciel, reflet de son décor cosmique : Donnez-moi des clés pour comprendre, prendre en moi, le mystère du Tout qui palpète en chacun de nous ; donnez-moi des clés pour que se dresse l'arbre que je suis entre Ciel et Terre ; donnez-moi des clés pour que mon souffle respire à l'unisson du cosmos.

De la plus lointaine étoile à l'infime cellule, tout vibre et pulse dans l'Univers. Les mouvements cosmiques, gravitant le long d'une orbite macrocosmique (la grande céleste) se lisent également dans les courants d'énergie en circulation à l'intérieur de nous, décrivant l'orbite microcosmique (la petite céleste). Nous sommes traversés et pétris de cette dimension, de cette grandeur. Qu'en faire sinon chercher à l'apprivoiser ? Voyager au cœur des étoiles, c'est un voyage au cœur des hommes.

L'astrologie aux couleurs de la planète

Depuis des millénaires, les peuples ont décodé les cieux à travers un prisme, un filtre, émanation colorée de leur époque et de leur lieu. En parcourant la planète, l'astrologie s'est faite tour à tour à dominante lunaire, comme en Inde, en Chine et au Tibet, à dominante solaire en Europe et aux Etats-Unis, ou à vocation animiste en Afrique, en Polynésie ou chez les Amérindiens. Dans ...

### Vous aimerez aussi

- » L'article : Kan et Li
- » L'article : Le Ki des 9 étoiles
- » La vidéo : Yangsheng Nourrir le vivre
- » La vidéo : Souffle Rythme et Pulsation

### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## La lignée Tung

ARTICLE

### Master Tung Ying Chieh

Parmi la diaspora chinoise, la famille Tung (Dong) fait partie de ceux qui ont contribué à la large diffusion du patrimoine énergétique au-delà des terres de l'Empire du Milieu.

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

TÉLÉCHARGER LE PDF

Extrait de la revue : [Génération Tao n°11](#)

Extrait du dossier : [Le Tao de la transmission](#)

Nb de pages : 2

#### Descriptif

Une transmission familiale

Maître Tung Kai Ying (Dong Jiying en transcription pinyin actuelle) représente aujourd'hui la troisième génération du style Tung de l'école Yang. Il transmet le précieux héritage de son grand-père, le grand maître Tung Ying Chieh ( Dong Yingjie) et de son père Tung Fu Ling (Dong Huling). Son prénom lui a été donné par son grand-père et maître : il signifie "celui qui poursuit le chemin de son grand-père", "celui qui est destiné à reprendre le flambeau de la transmission familiale" (Ji = continuer), Ying étant la reprise du premier prénom du grand-père qui signifie la "bravoure de l'homme remarquable". Tung Ying Chieh (Dong Yingjie) était un des élèves les plus fameux de Yang Chengfu, puis son principal assistant-professeur. Il publia le premier livre de ce dernier en 1931 et voyagea avec lui dans toute la Chine pendant une vingtaine d'années. Dans les années 20, il ouvre à Pékin une des premières écoles de Tai Chi Chuan. Dans les années 30, maître Tung s'installe à Hong Kong et y fonde une école.

Le jeune Kai Ying débute ainsi l'apprentissage du Tai Chi Chuan vers l'âge de 7 ans et à 15 ans, il peut déjà assister son grand-père dans les cours. Il deviendra le professeur principal de l'académie et enseignera dans tout le sud-est asiatique : en Malaisie à partir de 1962, à Singapour où les pionnier(e)s du style en France iront chercher l'enseignement traditionnel et à Bangkok. En 1969, Maître Tung se rend à Hawaï pour assister son père Fu Ling. Il s'installe deux ans plus tard à Los Angeles et fonde à son tour sa propre académie ; c'est là que vont se ressourcer et se perfectionner tous les passionnés de ce courant. Depuis une quinzaine d'année, maître Tung vient régulièrement en Europe (France, Danemark, Italie, Finlande, Suède).

Spécificités du style Tung

Une des particularités majeures du style Tung vient certainement de ses formes rapides (Hua Jin, "l'expression de l'énergie en transformation", ou Kuai Quan, "les poings rapides") mises au point par Tung Ying Chieh dans les années 40. Il enseignait alors à Macao sous l'occupation japonaise et se consacrait également à la peinture et à l'écriture. Deux formes coexistent qui ne durent que quelques minutes. La première est calquée sur la forme lente mais contient des mouvements clés, et bien souvent l'exécution des mouvements est différente, notamment avec des sauts ...

#### Vous aimerez aussi

- » L'article : Marche & Tai Ji Quan
- » L'article : Yi Jing & Transgénérationnel
- » La vidéo : Yangsheng Nourrir le vivre
- » La vidéo : Reportage Le Cameroun à l'honneur

#### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Les secrets du vieux maître

ARTICLE

### Les "Ponts de fer"

Cette méthode de renforcement est l'un des entraînements dits internes des moines de Shaolin. (Shaolin Bakua Wuxing Gong)

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

TÉLÉCHARGER LE PDF

Extrait de la revue : [Génération Tao n°8](#)

Nb de pages : 4

#### Descriptif

Cette méthode de Qi Gong traditionnel des cinq éléments se fait selon l'élément dominant de chaque saison. Exercice à haut pouvoir thérapeutique. Les exercices s'enchaînent donc au rythme des saisons. Il faut en effet éviter d'en pratiquer un isolément au risque de provoquer un déséquilibre dans la circulation des cinq éléments. La méthode de base consiste à débiter le série (et d'insister davantage) par l'exercice correspondant à l'élément qui gouverne la saison. Nous entrons en ce moment dans l'automne, saison qui correspond aux poumons et donc au métal. Il faut veiller à ne pas enchaîner les exercices dans l'ordre de destruction des cinq éléments comme par exemple pratiquer la forme des reins après celle du cœur (eau et feu !). Ces exercices sont d'abord pratiqués assis, puis allongés sur trois appuis (tabourets, chaises...) et finalement, avec un ou deux appuis, ce qui peut éventuellement donner une base importante pour certains Qi Gong durs. Dans tous les cas vous aurez une amélioration importante de l'état général, puis d'un renforcement du corps. Chaque exercice se répète par séries de cinq selon le niveau de chacun et l'élément dominant. Après un temps de repos, vous pouvez refaire d'autres séries de Cinq. Le cycle d'engendrement serait donc le suivant si l'on commence à l'automne : la forme des poumons, des reins, du foie, du cœur, et de la rate/estomac. Le métal des poumons sous l'action du feu nourrit l'eau des reins qui, absorbé par la terre, nourrit le bois du foie qui, tranché par le métal, nourrit le feu du cœur qui, éteint par l'eau, engendre la terre de la rate.

#### Métal

La forme pour les poumons

Elle se pratique de préférence pendant 72 jours après le début de l'automne.

#### 1) Position assise

Asseyez-vous sur une chaise, relâchez la poitrine, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules, les jambes pliées à 90°, les mains jointes appuyées sur le Dan Tian. Lentement rentrez votre ventre et gonflez vos poumons, puis bloquez votre respiration poumons pleins le plus longtemps possible, expirez alors en essayant de conduire le souffle dans le dos et de la faire redescendre dans les reins. Répétez cela cinq fois.

#### 2) Position couchée

Faites le même travail que précédemment avec trois appuis.

3) Position en pont de fer Idem avec deux appuis.

#### Eau

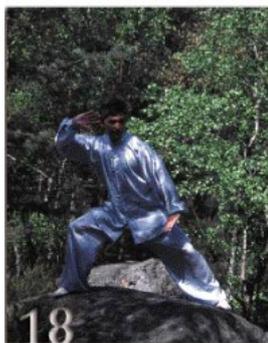
...

#### Vous aimerez aussi

- » L'article : Essence, énergie, esprit
- » L'article : Le Healing Love
- » La vidéo : Eventail (Mulan Shan) Jardin d'Acclimatation
- » La vidéo : Yangsheng Nourir le vivre

#### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Aux sources du Yi quan

ARTICLE

De nos jours, le Yi Quan\* ("Boxe de l'intention") et le Da Cheng Quan ("Boxe du grand accomplissement") rencontrent un développement important en Asie comme en Europe. Ce succès vient d'une part, de l'absence de longs enchaînements qu'on retrouve dans la

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

Extrait de la revue : [Génération Tao n°7](#)

Extrait du dossier : [Yi Quan, Da Cheng Quan et Wu Shu](#)

TÉLÉCHARGER LE PDF

Nb de pages : 5

### Descriptif

Le Yi Quan est souvent présenté comme la quintessence des arts internes majeurs. Cet art est teinté dans ses applications de quelques techniques de boxes occidentales qui retrouvent ici leurs lettres de noblesse, mais sa principale source d'inspiration reste le XingYi Quan ("Boxe de la forme et de l'intention"). Le Yi Quan travaille sur le jaillissement spontané des mouvements par l'intention (Yi). Dans le travail de fond sur les postures du XingYi, nous retrouvons surtout celui de la posture San Ti, prédominance qui contraste avec la richesse des postures du Yi Quan dans sa version actuelle. Cependant, dans certains styles de XingYi, nous retrouvons une grande variété de postures et d'exercices en mouvement qui peuvent rappeler directement les positions et les exercices "d'essayer la force" du Yi Quan actuel. Le lien est alors plus évident entre la tradition et le renouveau apporté par Maître Wang Xiangzhai (le fondateur du Yi Quan et du Da Cheng Quan !). C'est l'école Liang du Xing Yi, pratiquée plus sagement que les styles courants, qui a retenu mon attention par la richesse de ses exercices de base. Ceux-ci sont formés de deux séries d'exercices : les " 24 postures " et les " 12 formes en mouvement ", dites " caresser l'air ". Ces techniques constituent la base indispensable pour obtenir le Gongfu, ou plus précisément le Wugong (littéralement " l'habileté spéciale appliquée au domaine martial "). Les sorties de forces sont abordées ensuite avec le travail à la perche. Dans ce numéro, je vous présenterai les 24 postures : elles peuvent être exécutées isolément, à condition de vous être imprégnés des 4 premières ; ou également de manière liée mais en terminant toujours par la dernière. Il faudrait les maintenir progressivement assez longtemps comme dans la pratique du Yi Quan.

- " jing zhong jiu dong " : Rechercher un mouvement subtil au sein de l'immobilité. Il s'agit de mobiliser le Yuan Qi (le souffle originel) dans la posture, en cultivant la tranquillité d'esprit et en favorisant l'accumulation du Qi. C'est le travail des 24 postures présenté maintenant.

- " dong zhong jiu jing " : Conserver le calme de l'esprit et un souffle régulier au sein d'un mouvement lent et régulier d'abord, plus explosif ensuite, c'est le travail proposé dans les 12 techniques de "caresser l'air". Le Yuan Qi peut alors se lier avec une idée et ...

### Vous aimerez aussi

- » L'article : Karma, la loi des actes
- » L'article : Don Marcelino
- » La vidéo : Paroles d'experts n°4 Développement personnel ou voie initiatique ?
- » La vidéo : EnergéSciences Neurones Miroir 03

### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire



## Les déplacements dans le style Sun

ARTICLE

Les déplacements sont particuliers dans ce style. Les pas se poursuivent sans cesse : quand une jambe avance, la jambe arrière la rejoint talon levé à la fin de la technique ; quand une jambe recule, la jambe avant se rapproche d'elle sur la pointe des pi

Par [Philippe Raffort](#)

LIRE L'ARTICLE

TÉLÉCHARGER LE PDF

Extrait de la revue : [Génération Tao n°6](#)

Nb de pages : 4

### Descriptif

Les déplacements sont particuliers dans ce style. Les pas se poursuivent sans cesse : quand une jambe avance, la jambe arrière la rejoint talon levé à la fin de la technique ; quand une jambe recule, la jambe avant se rapproche d'elle sur la pointe des pieds. C'est une forme de déplacement appelée Huo bu, les "pas dynamiques", étape importante du travail des déplacements dans les styles de Tai Ji, et sur lequel le Sun met l'accent dès le début de l'apprentissage, car cela permet de ne pas rompre l'harmonie recherchée entre le haut et le bas du corps et de conserver les six alignements chers au Xing Yi, les "Liu he". Chaque technique de mains est alors appuyée par un déplacement, ce qui évite toute dispersion. Le souffle interne suit les changements incessants du centre de gravité. On retrouve les principes de la posture de base du Xing Yi, "san ti", en effet le style Sun privilégie les positions avec le poids sur la jambe arrière. Chaque changement d'orientation du corps est accompagné d'un mouvement d'ouverture et de fermeture des bras, appelé simplement "kai he shou". Ce mouvement est répété 12 fois dans la forme traditionnelle et permet de structurer l'enchaînement en 13 sections. Quand les mains s'ouvrent et se referment devant la poitrine, le Qi monte et descend suivant les méridiens Dumai et Renmai. A l'ouverture il monte dans le dos et à la fermeture, il redescend dans le Dantian (ou Tan Tien) et l'estomac. Le méridien du poumon est le premier des douze méridiens et son ouverture est favorable à celles des autres méridiens. Dans ce style, l'esprit est très nettement dirigé vers le travail interne. L'attention est portée aux différents aspects mus par les jeux du Yin/Yang, qui se génèrent et s'appuient mutuellement. Ainsi, quand vous manifestez une action avec la main, c'est une énergie globale qui appuie dans les six directions et la soutient. Au début, il faut se concentrer sur le Dantian, sur ses mouvements d'ouverture et de fermeture quand le souffle y parvient puis sur les montées et descentes du souffle interne, en synchronisation avec les passages du vide au plein. La respiration sera régulière, ténue, et devra être oubliée plus tard. Quand le souffle s'accumule dans le Dantian de manière régulière, il convient, pour éviter les blocages du Qi, de le conduire vers les pieds le long de la face interne ...

### Vous aimerez aussi

- » L'article : Pratiquer l'interne ou l'externe ?
- » L'article : La vision yin-yang
- » La vidéo : Souffle Rythme et Pulsation
- » La vidéo : Paroles d'experts n°1 "C'est quoi ""l'interne"" (Nei Jia) ?"

### Commentaires

- » Soyez le premier à écrire un commentaire